

Clubhauszeitung

Ausgabe 4/2024

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

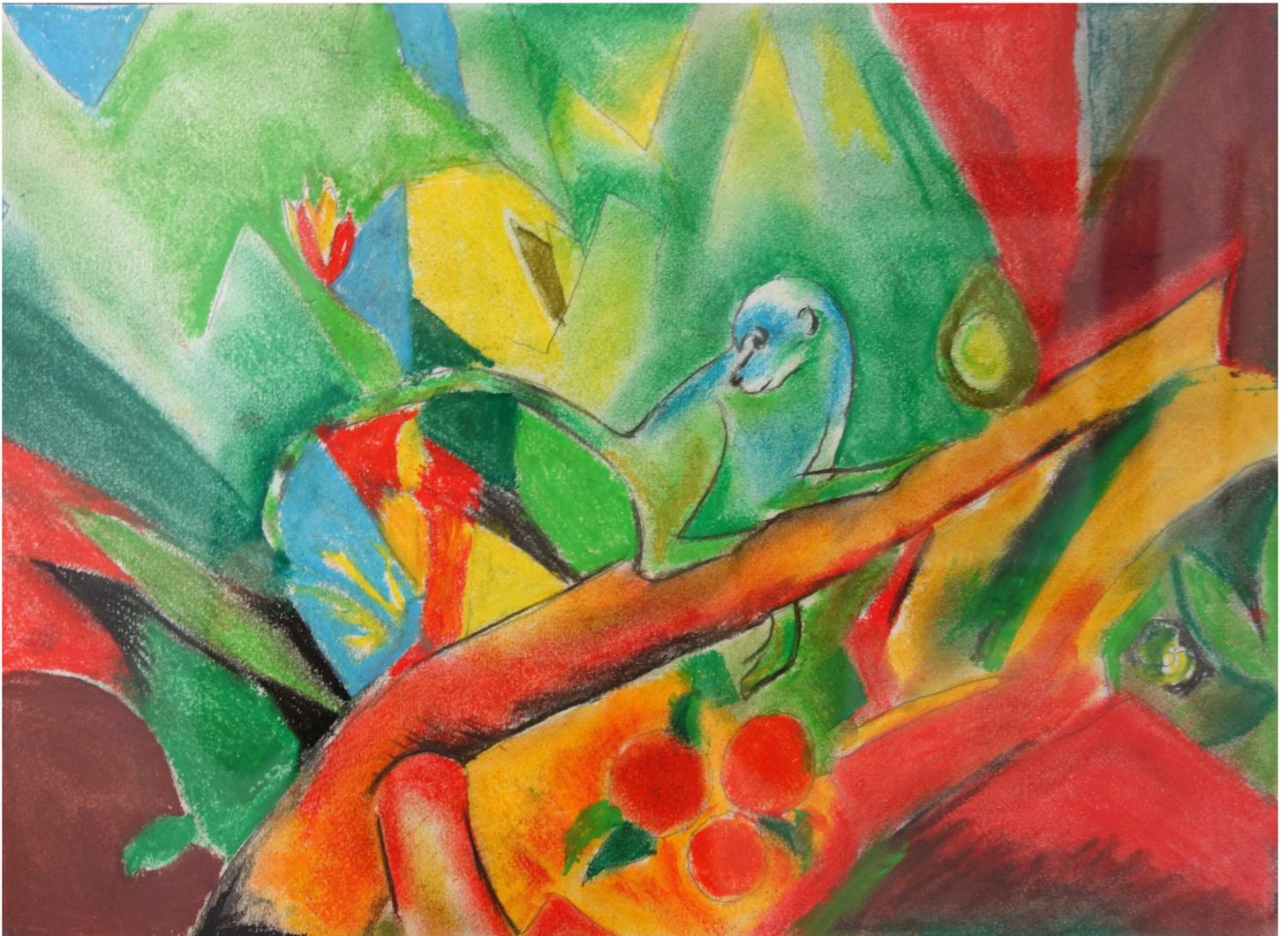


Bild: Katharina E.

Geduld und Kraft

Wie ich durch Kraft meine Geduld stärke	8
Kartengestaltung mit Dagmar.....	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: November 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.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,

wieder haben wir hier im Clubhaus pro people uns einem Thema, nein, diesmal zwei Themen gewidmet, die im Zusammenspiel ein geniales Duo bilden: Geduld und Kraft. Diese tiefe und vielschichtige Verbindung der zwei Wörter hat uns beflügelt und eine wunderschöne Ausgabe hervorgebracht.

Innere Stärke, Ausdauer, emotionale Resilienz oder Selbstdisziplin sind nur ein paar Schlagworte, die darauf hinweisen, wie Geduld es uns ermöglicht, klarer zu denken, bessere Entscheidungen zu treffen und dadurch irgendeine Form von Kraft zu erlangen, die uns zum Beispiel hilft, in komplexen Situationen den Überblick zu behalten. Geduld gibt uns die Zeit und den Raum, unsere Kräfte zu sammeln und gezielt einzusetzen, während Kraft uns die Energie und Entschlossenheit gibt, geduldig zu bleiben und unsere Ziele zu verfolgen.

Die Autor*innen dieser Ausgabe haben diese Themen von vielfältigen Blickwinkeln betrachtet, die Wechselwirkung dieser Disziplinen erörtert und ihre Verhältnismäßigkeit abgewogen. Einige Artikel erzählen von realen Begebenheiten, andere entspringen einer erfrischenden Phantasie, die die Bedeutung von Geduld und Kraft unterstreicht, beziehungsweise manche Geschichte auch erst ins rechte Licht setzt.

Von Kraft zeugen auch die in diesem Heft abgedruckten Biographien: wahre Beweise für Kraft und Geduld.

Umrahmt werden unsere Erzählungen diesmal von den Werken unserer letzten Ausstellungen im Clubhaus pro people, von Katharina Emmersberger und Hans Dieter Aigner. Wir können uns hier selbst überzeugen, von diesem Ausdruck von Kraft. Wer selbst künstlerisch tätig ist, weiß wieviel Geduld nötig ist um solche Werke entstehen lassen zu können.

Generell sollten wir als Gemeinschaft Geduld und Kraft wieder mehr wertschät-

zen. Es braucht Geduld, um soziale Ungerechtigkeiten zu bekämpfen, und Kraft, um Veränderungen tragen zu können. Es braucht Geduld, um Krisen durchzustehen, und Kraft, um sich gegenseitig zu unterstützen. Kraft bedeutet, Rückschläge zu überwinden, Hoffnung zu bewahren und trotz Widerständen weiterzumachen. Sie ist die treibende Energie, die es uns ermöglicht, unsere Ziele zu verfolgen und in schwierigen Zeiten durchzuhalten.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Vergnügen und Leichtigkeit beim Lesen dieser inspirierenden Ausgabe.

Sabine Funk



Bild: Hans Dieter Aigner

Inhaltsverzeichnis

Schwerpunktthema

Bitte durchhalten	6
Nachsicht.....	7
Wie ich durch Kraft meine Geduld stärke	8
Geduld und Kraft	11
Wer? Wie ? Was?	11
Schöne Momente bei der pro mente.....	12
Gelassen	13
Dreierlei.....	14
Erschöpft	15
Wolfgang Carolus P. - eine Biografie.....	!&

Clubhaus intern

Vernissage Katharina Emmersberger	18
Gedichte	20
Kartengestaltung mit Dagmar	22
Schiffsrundfahrt Traunsee	24
Bad Schallerbach Kurzurlaub.....	25
Vernissage Hans Dieter Aigner	26
200 Jahre Anton Bruckner	27
Geschichte Enns	28
Meditationen.....	30
Mein Beitrag zur Gesellschaft und meine Früchte davon	32
Herbstfest im KuK.....	34
Fahrt zum Feuerkogel.....	36
Steckbrief Simon.....	37
Die Zauberflöte.....	38
Johann Nepomuk Nestroy.....	39
Das Haustier	40
Liebesgeschichte von Paul und Elisabeth.....	41

Schmunzelecke

Witze	42
Gedichte von Hans Dieter Aigner	43

Bitte durchhalten

Ausdauer und Geduld sind Geschwister.

Daher heißt es meist nicht umsonst: „Das Leben ist kein Sprint - sondern ein Marathon“.

Durchhaltevermögen führt zwar selten direkt zum Erfolg - ist aber im Endeffekt wichtiger als Talent oder Intelligenz. Menschen mit erhöhtem Stehvermögen können offenbar besser über einen langen Zeitraum Stress und Belastungen standhalten. Das scheint mir wichtig, wenn größere Hindernisse oder gar Rückschläge auftauchen. Unser Selbstvertrauen wird dann gestärkt - und so ganz nebenbei auch die Problemlösungskompetenz trainiert.

Außerdem: Es ist zutiefst menschlich sich mit anderen zu vergleichen. Allerdings steht dies der eige-

nen Robustheit oft ziemlich im Weg - es wird nämlich immer Menschen geben, die weiter sind als wir es sind.

Doch das scheint geradezu unerheblich zu sein. Um „dranzubleiben“ braucht es nach meiner Erfahrung sehr viel an persönlicher Motivation. Und wer glaubt, dass dabei alles glatt verlaufen muss, ist ziemlich naiv.

Manchmal ist es offenbar notwendig, sich regelrecht dazu zu zwingen, beharrlich und geduldig zu bleiben.

Christian S.



Bild: Hans Dieter Aigner

Nachsicht

Wie erklärt man den Begriff „Geduld“, wenn man nicht oberklug erscheinen möchte?

Schließlich will ich nämlich keinesfalls, dass sich jemand einer jeden (noch so schlimmen) Situation ausliefert - und dabei alles mit sich geschehen lässt. Ich trachte vielmehr, dass diese Person akzeptiert, dass die Dinge oder Geschehnisse im Moment zwar sind wie sie nun einmal sind - aber ...

Denn wer geduldig ist, sieht oft sehr viel klarer was als Nächstes zu tun ist - auch wenn das möglicherweise erst einmal bedeutet - nichts zu tun. Neben dieser offensichtlichen Akzeptanz schwingt auch jede Menge Hoffnung bei mir mit. Denn hätten wir die nicht, ich glaube, wir würden das Warten kaum noch ertragen.

Ein amerikanischer Psychologieprofessor beschrieb jenes Durchhaltevermögen als „inneres Wissen“:

„Es bringt zum Ausdruck, dass wir verstehen und anerkennen, dass die Dinge ihre Zeit brauchen um sich zu entfalten.“

Aber aufgrund des extremen technischen Fortschritts der letzten Jahre sehe ich die Sache mit der Weitsicht schwieriger denn je. Meine ich doch, nur konkrete Erfahrungen machen sie letzten Endes wertvoll.

Christian S.



Bild: Hans Dieter Aigner

Wie ich durch meine Kraft meine Geduld stärke

Geduld ist für mich die Fähigkeit, an einer Sache dran zu bleiben, den Fokus und Spaß daran nicht zu verlieren, solange bis man entscheidet, man hat sein Ziel erreicht oder eben nicht.

Kraft hingegen kann ich mal gleich aus der Physik ableiten (Kraft = Weg x Beschleunigung). In der Beschleunigung liegt wieder die Zeit verborgen, worum wieder vielleicht ein Konnex zur Geduld hergestellt werden kann, die ja auch eine sehr starke zeitliche Komponente besitzt.

Ich will aber jetzt nicht zu technisch werden. Bleiben wir in der realen Welt. Beleuchten möchte ich für mich in diesem Artikel die Begriffe Geduld und Kraft zu den Begriffen Menschen, Zeit und Interessen. Mein Faible für Technik lass ich mal außen vor.

Diese Liste ließe sich noch weiter fortsetzen. Doch beschränke ich mich mal auf die drei Begriffe und schauen wir mal, wie sie in meinem Leben zusammenspielen. Ich werde die Begriffe nach der Priorität in meinem Leben abhandeln. Die Zeit kommt zuerst, weil sie einfach für mich die wichtigste und mittlerweile bei allen Menschen knappste Komponente ist.

Meine Zeit:

Je mehr Zeit vergeht in den letzten Wochen, desto stärker werde ich, was heißt, dass ich an Kraft zulege. Meine Freunde wissen, dass ich gerade einen Aufenthalt im Neuromed Campus hinter mir habe. Dieser hat mir diesmal sehr viel an Ressourcen und Kräften geraubt. Aber mit der Zeit erhole ich mich jetzt toll und ich nehme an Kraft zu.

Zeit und meine Geduld sind ein unzertrennbares Paar. Das eine, meine Geduld, würde es ohne die Zeit nicht geben. Ich halte es lange aus, beharrlich und fokussiert an einem Ding zu arbeiten, ohne mich ablenken zu lassen. In diesen Phasen vergeht die Zeit extrem schnell und meine Geduld ist groß. Wenn ich ungeduldig werde, weiß ich, dass die Zeit für mich langsamer vergeht. Meist, weil ich an etwas arbeite, das mich nicht so interessiert. Dann kommen wir zu den Interessen.

Mein Interesse:

Mein Interesse im Leben gilt vorwiegend dem Leben an sich und allem was dazu gehört. Dazu gehören

für mich vor allem die Begriffe Spaß, Lebensfreude, Liebe, Mitgefühl usw.

Mittlerweile habe ich meine Interessen wieder gefunden und sie geben mir Kraft, weil ich sie gerne verfolge. Wo wir schon bei der Geduld und Beharrlichkeit sind. Die Geduld und Beharrlichkeit lassen viele meiner Interessen Realität werden und so kommen sie dann in mein Leben bzw. in meine Welt. Hab ich sie dann erlebt werden sie zur Vergangenheit und ich kann drüber reflektieren und philosophieren.

Die Menschen:

Es wäre verwegen zu schreiben, meine Menschen. Nein, es sind die Menschen, die die mir nahestehen und die, die mir weniger nahestehen. Wenn ich Ihnen versuche etwas aus der Technik, meiner Profession zu erklären kann ich sehr geduldig sein. Ich ziehe auch Kraft aus dem Erfolg, wenn jemand etwas verstanden hat, das ich versucht habe, ihm zu erklären.

Da ich auch nur ein Mensch bin, muss ich sagen, dass ich leider in vielen Dingen sehr ungeduldig bin. Vor allem, wenn es darum geht, dass in meinem Kopf ein Projekt wächst, dann soll das so schnell wie möglich umgesetzt werden. Da bin ich dann ungeduldig.

Hingegen die Kraft geht mir kaum aus, weil ich glaube von mir zu behaupten zu können, dass ich ein positiver Mensch mit viel positiver Energie bin. Diese Energie vermehrt sich bei mir durch die Lebensfreude, dem Spaß und dem Lachen von selbst. Wie drückt sich die Ungeduld bei mir aus – ich werde ein wenig hibbelig, wenn es nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle und/oder, wenn es zu langsam vonstatten geht.

Christian L. Oktober 2024



Bild: Katharina E.

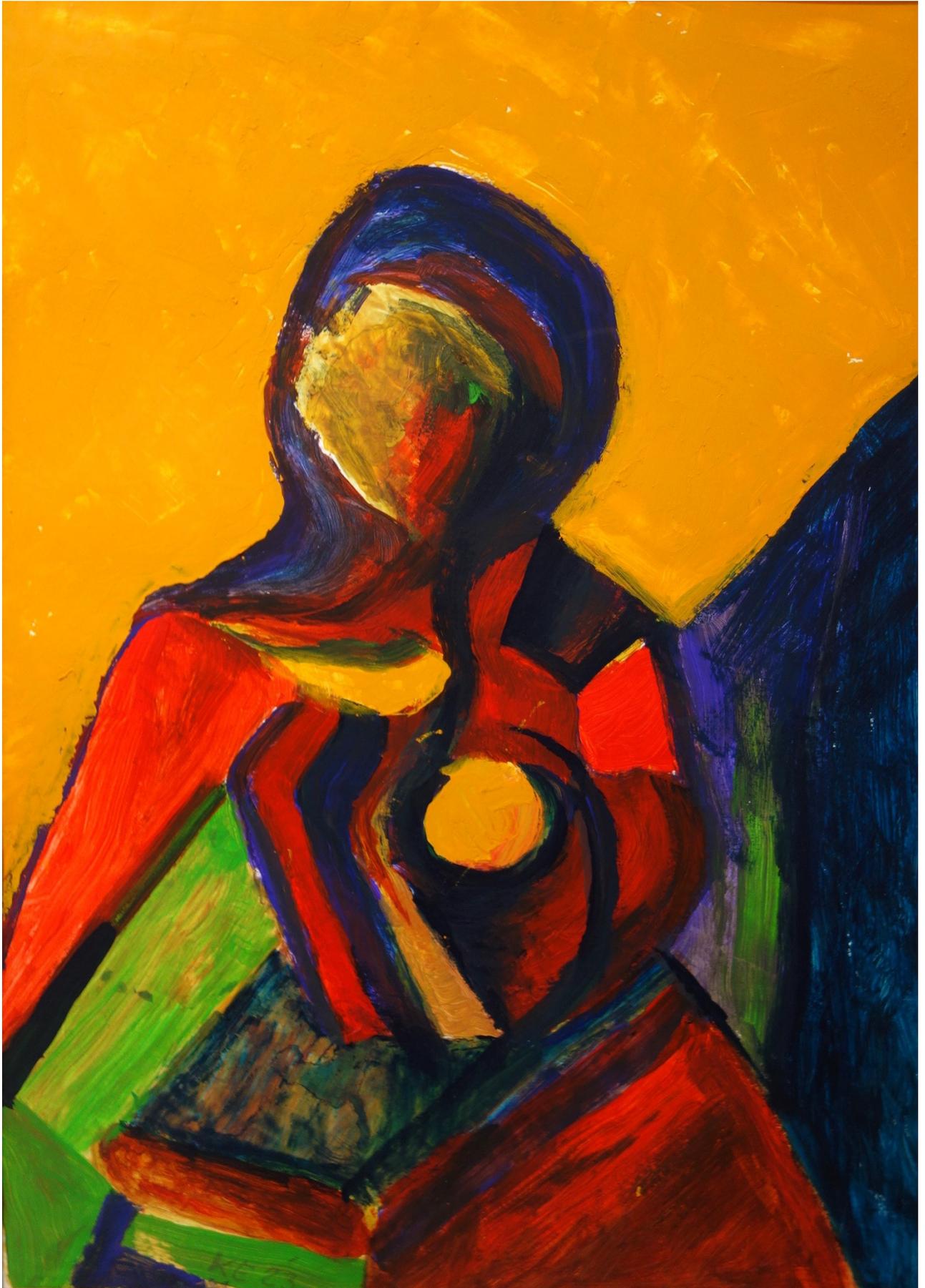


Bild: Katharina E.

Geduld und Kraft

Geduld und Kraft sind das Thema dieser Clubhauszeitung. Das sind zwei unterschiedliche Begriffe und hängen aber doch irgendwie zusammen.

Man kann sagen: „Die Geduld gibt einem Kraft.“ Man kann auch sagen: „Kraft schöpfe ich aus der Geduld.“

Ich möchte die Begriffe erst Mal einzeln durchleuchten. „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Ruhe und Geduld sind eng miteinander verbunden. Geduld heißt aber auch „durchhalten“ und „aushalten“. Es gibt Situationen im Leben, da ist es besser, nichts zu tun und abzuwarten. Sozusagen die Geduld bewahren. Nichts tun und schauen, was da so kommt. Einfach abwarten, ob das Gute, das wir wünschen, irgendwann doch kommt.

Dazu bedarf es auch Hoffnung und nicht aufgeben!

Geduld heißt warten können und in diesem Warten auch Kraft schöpfen. Also: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Nicht aufgeben. Weiter ausharren – sozusagen Geduld mit einem oder etwas haben. Und aus dieser Ruhe Kraft schöpfen. Und auch die Hoffnung nie aufgeben. Dann wird sich ein Problem sozusagen von selbst lösen!

Da muss ich keine Energie verschwenden und kann in dieser Zeit Kraft schöpfen. Das ist etwas, das ich uns allen wünsche. Es kann alles gut ausgehen in Geduld und Kraft.

Christa S.

Wer? Wie? Was?

„Wir wissen zwar nicht wohin wir fahren - dafür sind wir aber früher dort“.

Dieser (fast schon prophetische) Ausspruch stammt vom legendären Helmut Qualtinger. Und er besagt indirekt, dass insbesondere in einer Zeit allgegenwärtiger Beschleunigung Menschen wieder lernen sollten, nicht jedes Bedürfnis sofort befriedigen zu wollen. Geduld ist - so scheint es zumindest - notwendig, damit ein gerüttelt Maß an Klarheit bewahrt bleibt.

Es handelt sich dabei um eine gar wertvolle Eigenschaft - offensichtlich einer von Ausdauer und Beständigkeit. Ist doch nachgewiesen, dass es ungeduldigen Wesen sehr viel schwerer fällt, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Was wiederum ein gelingen-

des Leben erheblich belasten kann - fehlt es doch oftmals an Selbstbeherrschung. Denn eine gewisse Abgeklärtheit im Alltag kann zweifellos zu gesteigertem Wohlbefinden beitragen.

Es geht auch darum, einem bestimmten Moment wieder ausreichend Achtsamkeit zu schenken - indem von Drang und Zwang bewusst Abstand genommen wird. Doch dies erfordert abermals großes Durchhaltevermögen.

Abschließend möchte ich es wie Jean Jacques Rousseau ausdrücken: „Geduld ist bitter - aber ihre Früchte sind süß.“

Christian S.

Schöne Momente bei der pro mente

Bis zu meinem längeren Krankenstand war ich ziemlich ungeduldig und wollte alle möglichen Aufgaben wenn möglich gleichzeitig und gleich gut erledigen, was auf die Dauer nicht möglich ist. Nach der langen Zeit im Krankenhaus, der Tagesklinik und Tagesstruktur habe ich eine dreiwöchige Kur absolviert und bin dann mit der pro mente OÖ in Kontakt gekommen.

Anfangs war es die wöchentliche Redaktionsitzung im Clubhaus. Auch bei pro sport habe ich mitgemacht. Bei pro sport war ich Minigolf spielen, Kegeln und Billard spielen. Verschiedene Ausflüge an oberösterreichische Seen und diverse Wanderungen habe

ich mitgemacht. All diese Veranstaltungen haben meine Kraft gestärkt, auch bin ich dadurch viel gelassener und geduldiger geworden. Viele nette Leute habe ich auch kennen gelernt.

Ich hoffe, dass ich noch lange so schöne Momente mit Spaß habe. Das alles sind Augenblicke, die mir viel Kraft geben. Ich wünsche mir, dass auch meine Freunde viel Kraft tanken.

Also bis dann

Euer Horst



Gelassen

Ich möchte nun eine Geschichte erzählen die womöglich zeigt, wie wichtig Geduld und Kraft manchmal sein können.

Sind doch unerfreuliche Geschehnisse unter Umständen leichter zu ertragen, wenn sie nicht allzu wichtig genommen werden. Dies meinen zumindest die Bewohner einer Insel vor Key West in Florida. Ihr offizielles Staatsmotto lautet daher folgerichtig: „Eine Linderung der Weltspannung gelingt am besten mit Humor“ - unter anderem auch deshalb, weil die Einwohner des Landes sich selbst eher als den Joker einer unaufgeregten Partie Karten sehen möchten.

Wie unschwer zu erkennen ist: Der Phantasiestaat liebt es eher gemütlich - und das mit der Seriosität ist so eine Sache. Um hier offiziell „Staatsbürger“ werden zu können gilt als Grundvoraussetzung, nicht mit allem und jedem immer einverstanden zu sein. Das Eiland, mitten auf amerikanischem Gebiet, existiert nämlich in erster Linie als „unabhängiger Geisteszustand“ - dessen höchste Werte Spaß, Herzenswärme und Respekt sind. Wer Gutes für das Land tut, bekommt einen Diplomatenpass geschenkt. Vom Bürgermeister von Key West persönlich - der ist nämlich zugleich Premierminister der Conch Republic.

Auf diese Weise wurden bereits mehr als 500.000 Dokumente in die gesamte Welt ausgestellt. Das ist keine große Sache! Denn das Land unterhält (allen politischen Wirren zum Trotz) Botschaften in Frankreich, Finnland, Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Ein kleiner Ausflug in die Geschichte des Landes besagt:

Als kubanische Flüchtlinge wegen ihrer illegalen Einwanderung (nach Amerika) abgeschoben werden sollten, erklärte eine kleine Insel vor Key West den USA den Krieg. Die Herausforderer kamen in geblühten Hemden, hatten Piratenhüte und bunte Fähnchen mitgebracht - sowie - als „Waffen“ knochentrockenes Weißbrot. Schließlich hatte die Munitionsfabrik des Landes - die Bäckerei „La Dichosa“ - fleißig produziert.

Bewaffnet mit diesen Baguettes und „schussbereiten“ Wasserpistolen rückten schließlich rund 200 Conch-Soldaten aus. Auch die „Kampfmarine“ -

bestehend aus einem alten Segelschiff samt Feuerwehrspritze - griff mit prall gefüllten Wasserballons - voll des Mutes - ins Geschehen ein.

Es sollte der kürzeste Krieg der Geschichte werden. Denn schon nach 60 Sekunden kapitulierte der neue Staat bedingungslos - und bat Washington um Wiederaufbauhilfe von einer Milliarde Dollar.

Wie man sehen kann: Hier nimmt man weder eine militärische Auseinandersetzung noch die Strenge von staatlichen Abgaben besonders ernst.

Wenn die Conch's Geld brauchen feiern sie - und schmeissen eine Party. Freiwillige Spenden inklusive. Selbst das Programm solcher Feste fällt ein wenig „speziell“ aus. Man amüsiert sich zum Beispiel mit einem Unterwasser-Phantasie-Festival, einem Drag-Queen-Rennen, Muschelblas-Wettbewerben oder einer Seeschlacht mit Klopapier.

Alles immer ausgelassen.

Christian S.



Bilder: Hans Dieter Aigner

Dreierlei

Wer sich für den Begriff „Kraft“ interessiert, hat grundsätzlich mehrere Möglichkeiten zur Auswahl:

In der Physik steht er für eine streng wissenschaftliche Wechselwirkung - abhängig nur von Betrag und Richtung einer Energie. Im Laufe der Zeit haben weltbekannte Genies von Newton bis Einstein dahingehend ihre Berechnungen angestellt - und sind dabei zu den unterschiedlichsten Ergebnissen gelangt.

Sehr viel weniger bedeutende „Küchenphilosophen“ benutzen das Wunschdenken vieler Menschen aber auch für ihre seltsamen Ratgeber - samt der zugehörigen schriftlichen Machwerke.

Nicht zuletzt will uns der eine oder andere Verschwörungstheoretiker ebenfalls seine teils haarsträubenden „Erkenntnisse“ aufs Auge drücken.

Daher frage ich mich immer öfter: „Wo versteckt sich denn jener ominöse Antrieb?“ Er scheint zwar da - ist aber nicht zu fassen! Deshalb ist es wichtig zu wissen, dass wir Menschen neben einem Körper auch über Geist und Seele verfügen können.

Heut zu tags gilt nämlich: Nur, wer jene Tatsache auch beachtet, wird sein Glück finden. Denn Handlungen, die zu einem positiven Ergebnis führen sollen, unterliegen offensichtlich dem Grundprinzip von Ursache und Wirkung. Das heißt: Unsere Gedanken, Worte und Taten erschaffen Fülle oder Mangel.

Oder anders gesagt: „Wie wir in den Wald hineinrufen, so wird es auch wieder herausschallen.“

Der Sinn unseres Daseins unterliegt (ganz wie es aussieht) dem Grundsatz: Nur wenn wir andere glücklich machen ...

Verhindert doch so eine „dienende“ Einstellung womöglich das, was als Umgehung zu schaffen machen könnte.

Es sieht nämlich ganz so aus, als bestünde unsere Hauptaufgabe darin, anderen gute Gefühle zu bereiten.

Christian S.



Bild: Katharina E.



Bild: Hans Dieter Aigner

Erschöpft

Der Begriff einer „Kraft“ scheint mir irgendwie missverständlich zu sein.

Zahlreiche Mitmenschen denken dabei wahrscheinlich ans nächste Fitness-Studio mit all seinen absonderlichen Gerätschaften. Gemeint ist damit aber etwas ganz anderes - nämlich jene Energie, die einen nicht verlassen soll, wenn's einmal zäh wird - und für den Fall, dass eisernes Durchhaltevermögen gefragt ist.

Wo es doch für so manchen unendlich viel dieser Kraft kostet, am Morgen aufzustehen - und sich einer regelmäßigen Tagesstruktur zu widmen.

Aber viel zu viele der Nichtbetroffenen sehen darin Seltsames.

Doch gerade zahlreiche „auffällige Menschen“ sind für mich die wahren Miss und Mister Universum. Auch wenn es dafür keine millionenschweren Werbeverträge oder großangelegte Aufmerksamkeit in sozialen Medien gibt.

Denn der gelebte Alltag verlangt manchmal Dinge von uns, die sehr viel mehr Energie verlangen als wir vorerst glauben wollen. Einfach „nur“, um einen bestimmten Zustand wieder zu erreichen - oder unser Dasein (ohne grobe Probleme) weiterführen zu können.

Christian S.

Wolfgang Carolus P. - eine Biografie

Geboren am 7. März 1946 in Tschechien

Staatsbürgerschaft: Österreich

Schulbildung: HTL für Maschinenbau 1960

Arbeit in der Chemie Linz: 4 Jahre Werksausbau – technische Zeichnungen

Arbeit in der Voest-Alpine Industrieanlagenbau:

Chemie anorganisch: Anlage für Salpetersäureerzeugung. Ich arbeitete dort von 1970 bis 1986. Ich war Konstrukteur am Reißbrett und hatte später viele Telefonate zu tätigen.

Zuerst kleine Tätigkeiten (Zeichnungen mit Behälterberechnungen, Design nach Code, Wärmetauscher, Druckverlustberechnungen von Rohrleitungen), es folgten Anfragen von Spezialisten für die Erstellung von Aufstellungsplänen und Rohrleitungs- Instrumentenschemen. Hier war ich als Gruppenleiter aktiv, wie auch darauf bei den Einkaufsverhandlungen mit Zulieferfirmen aus Frankreich, England, Holland und der BRD.

Dies benötigt exzellente Fähigkeiten in technisch/ kaufmännischem Englisch in Wort und Schrift. Auch interessante Dienstreisen standen auf der Agenda, beispielsweise nach Manchester, Paris, Subotica (Serbien), aber auch Präsentationen wie auf der Achema-Messe in Frankfurt oder Aufträge in Asien und Afrika (Algerien).

Meine Hobbies waren Wanderungen, Schwimmen, Tennis, Schifahren, sowie schöne Urlaube in Österreich, Italien, Jugoslawien und Mallorca.

Persönliche Probleme

Es waren sehr interessante aber auch anstrengende Arbeiten mit vielen Überstunden. Ich konnte schwer „Neinsagen“. Ab 1984 hatte ich ein schweres Burnout. Leider gab es Supervisionen/Weiterbildungen nur für Chefs und Diplomingenieure, nicht aber für HTL-Ingenieure. Erholungen und Kuren halfen ein bisschen. 1986 kam es dann im Zuge einer

Rationalisierungswelle zur einvernehmlichen Kündigung, eine „Stahlstiftung“ gab es damals leider noch nicht.

Später arbeitete ich mit Unterbrechungen ungefähr drei Jahre lang in einem technischen Büro für Industrieanlagenaufträge im kleineren Rahmen, davon auch drei Monate auswärts wie in München bei Lindeanlagenbau und vielen anderen technischen Büros. Meine Gesundheit blieb angeschlagen. Mit Wifi-Kursen bildete ich mich zum Heizungstechniker weiter.

Zeit in Auwiesen

1992 erfolgte die Scheidung von meiner Gattin, aufgrund von Stress und Burnout. Es folgten finanzielle Zuverdienste mit Arbeiten unter Maturaniveau, u.a. Projekte für Heizlastberechnungen oder Prospektverteilung. Die Alimentezahlungen für meine studierende Tochter belasteten mich stark (1989-1997). Tochter Alexandra studierte Betriebswissenschaften an der WU Wien. Sie bewahrte Kontakt zu beiden Eltern teilen und schloss mit gutem Erfolg ab. Ich machte regelmäßig Meinungsbefragungen bei Freunden und Kollegen. Außerdem half ich bei der SPÖ Bewohneranliegen zu besprechen und half bei Sommerfesten. Dadurch war ich viel unter Leuten, wurde vielseitiger und blieb geistig fit.

Neuer Abschnitt

2005 wurde mir über Männerberatung und Land OÖ geraten, das Angebot des Clubhaus pro people zu nutzen. Zuerst hatte ich Angst, bei der pro mente auf der Couch zu landen, aber schließlich gelang es mir, in kleinen Stufen Fuß zu fassen. Das „Du-Wort“, der wertschätzende Umgang und freiwillige Teilnahme am Alltag mit der Möglichkeit von Pausen taten mir gut.

Mein Selbstwertgefühl stieg langsam an. Seit September 2005 bis heute habe ich aktiv in unserem Projekt „arbeitsorientierter Tag“ ehrenamtlich mitgewirkt. Im Rahmen dieses Gruppenprojektes habe ich unter anderem folgende Tätigkeiten durchgeführt: Ich arbeite in der Bürogruppe (Kontaktpflege schrift-

lich, telefonisch; Mitarbeit in der Gruppe „TEP“ = Übergangsarbeitsplätze 6-12 Monate zur Sicherstellung externer Beschäftigungsversuche für Menschen mit Behinderung.

Ich erstellte und erstelle Texte für die Mitgliederzeitung (Ausflugsberichte, Meditationen), ich machte Führungen durch das Clubhaus in deutscher und englischer Sprache, ich hielt und halte Englischkurse für

Teilnehmer und Klienten ab. Dafür wendete und wende ich wöchentlich ungefähr 26 Stunden auf.

Ich hoffe diese Tätigkeiten noch länger, eventuell in reduzierter Form durchführen zu können.

Lebensmotto: Schau auf deine Wurzeln, aber dein Blick geht vorwärts.

Wolfgang CP



Bild: Katharina E.

Vernissage Katharina Emmersberger

am 17. 7. 24 um 15 Uhr im Clubhaus

Heidi Lehmann eröffnete mit einigen Worten die Vernissage. Zuerst gab es eine gute Vorstellung von Bildern der Künstlerin Katharina Emmersberger.

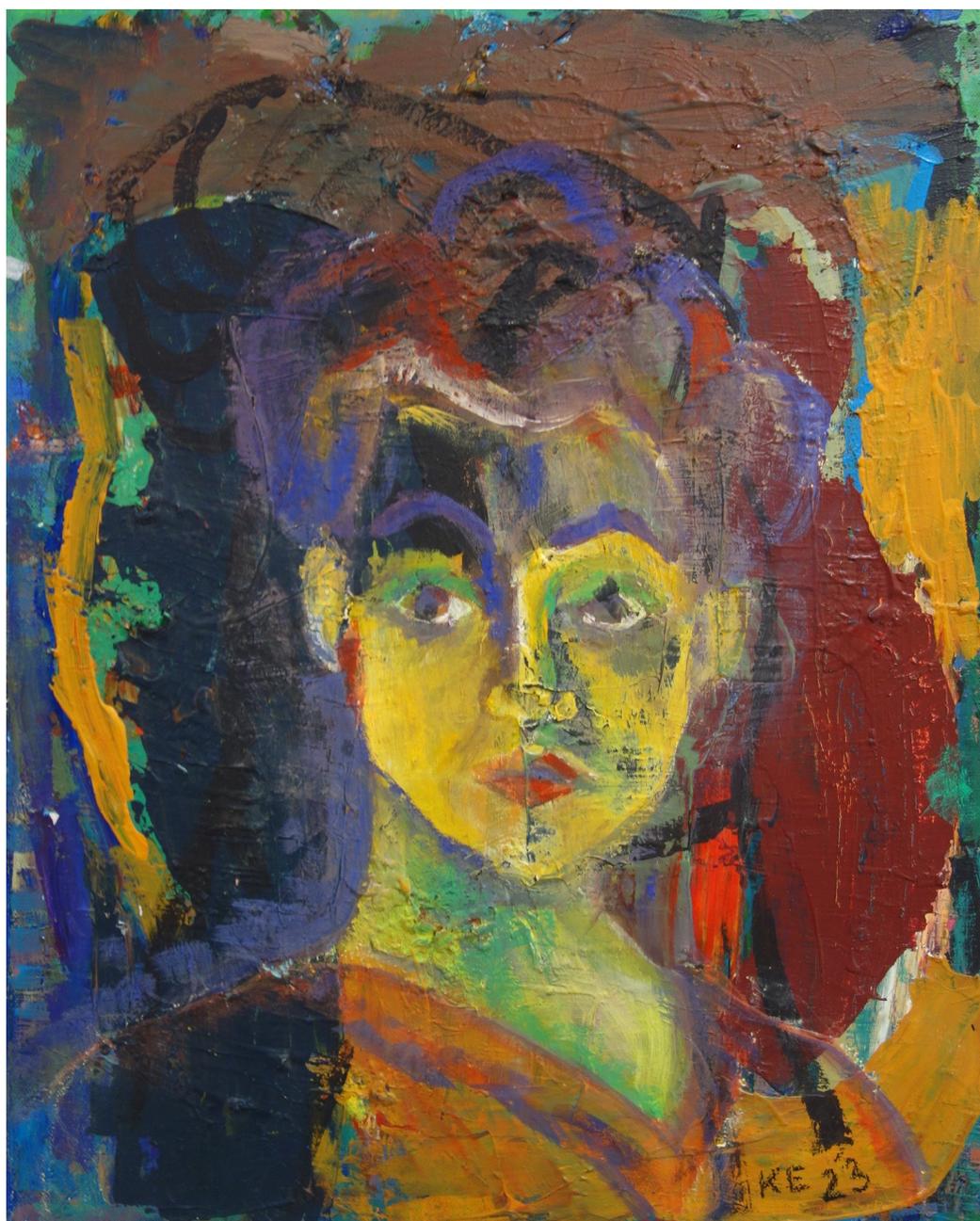
Es kamen viele Teilnehmer aus dem KUK zu Besuch. Vom Clubhaus kamen zwei Mitarbeiter*innen und fünf Teilnehmer*innen.

Es gab nette Gespräche unter den Teilnehmern.

Es gab ein gutes Buffet (Brötchen und Kuchen). Es wurden vier Bilder verkauft.

Es war eine gut organisierte Vernissage.

Erstellt Wolfgang CP





Bilder: Katharina E.

Im Boot

Ich spür den Wind auf meiner Haut,
hab mich der Kraft des Bootes anvertraut.
Das Holz ist alt, doch noch nicht morsch,
sodass auf das Plätschern der Wellen ich horch.

Manch großes Fischlein schwimmt vorbei,
Möwen, Tiere vielerlei.
Der Wetterumschwung ist noch nicht in Sicht,
Wolken schützen mein gesonntes Gesicht.

Fürs Angeln brauchst du etwas Talent,
doch es klappt mit Übung für den, der die Beute nicht verpennt.
Viel schöner ist jedoch das Betrachten der Tiere
in ihrem Lebensraum in voller Zierde.

Joana Dörfler
Ausgesucht: Wolfgang CP

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

Sokrates
Ausgesucht von Elisabeth H.

Hund und Katze

Aus der Feder von Wilhelm Busch

Miezel, eine schlaue Katze,
Molly, ein begabter Hund,
Wohnhaft an demselben Platze,
Hassten sich aus Herzensgrund.

Mensch mit traurigem Gesichte,
Sprich nicht nur von Leid und Streit,
Selbst ist Brehms Naturgeschichte
Findet sich Barmherzigkeit.

Schon der Ausdruck ihrer Mienen,
Bei gesträubter Haarfrisur,
Zeigt es deutlich: Zwischen ihnen
Ist von Liebe keine Spur.

Ausgesucht: Christian S.

Doch wenn Miezel in dem Baume,
Wo sie meistens hin entwich,
Friedlich dasitzt wie im Traume,
Dann ist Molly außer sich.

Beide lebten in der Scheune,
Die gefüllt mit frischem Heu.
Alle beide hatten Kleine,
Molly zwei und Miezel drei.

Einst zur Jagd ging Miezel wieder
Auf das Feld. Da geht es bumm!
Der Herr Förster schoss sie nieder.
Ihre Lebenszeit ist um.

Oh, wie jämmerlich miauen
Die drei Kindchen daheim.
Molly eilt, sie zu beschauen,
und ihr Herz geht aus dem Leim.

Und sie trägt sie kurz entschlossen
Zu der eignen Lagerstatt,
wo sie nunmehr fünf Genossen
An der Brust zu Gaste hat.



Bild: Hans Dieter Aigner

Kartengestaltung mit Dagmar

Am Mittwoch, den 16. Oktober, freute ich mich schon in der Früh auf den Workshop "Kartengestaltung mit Dagmar". Zuerst rief ich kurz vor halb neun an, mit der Frage: "Was gibt es heute Gutes zum Essen?" Elisabeth, die abhob, sagte mir, es gebe Obstknödel mit Kompott. Wunderbar! Der Tag begann schon gut 😊. Außerdem schien die Sonne, also konnte es nur ein guter Tag werden.

Um 10.30 machte ich mich auf den Weg, und ich kam um ca. 11.15 an. Die Zeit bis zum Mittagessen nutzte ich, um Mandala zu malen. Das Mittagessen war köstlich. Wie sich später herausstellte, saß ich neben Dagmar. Sie sagte mir: "Ich gehe eine rauchen. In 10-15 Minuten können wir anfangen."

Zuerst erklärte uns Dagmar die Stanzmaschine und führte sie uns vor. Dazu brachte sie eine beidseitig klebende Folie auf dem Papier an, nahm eine weiße platte, legte eine durchsichtige Platte darauf, auf diese das Papier und eine Stanzschablone mit einem Weihnachtsbaum, und darüber eine weitere durchsichtige Platte. Das Ganze legte sie auf das Gerät und

kurbelte es zuerst zurück und dann vor. Danach begann die Fieselarbeit: Die Teile, die herausgestanzt worden waren, mussten herausgelöst werden, was bei den kleineren Teilchen nur mit einer Art große Nadel gelang. Ich versuchte es sicherheitshalber zuerst mit einer einfacheren Form: Weihnachtsglocken. Dann verzierte ich zwei Karten mit Stickern und Sternen, bevor ich mich an eine schwierigere Form wagte: eine Rose. Vielleicht mag sie jemand als Geburtstagskarte verwenden 😊. Wir waren fünf Teilnehmer, und die Ergebnisse von unserem Werken können sich sehen lassen 😊.

Nach ca. eineinhalb Stunden gingen die ersten, und da ich noch einkaufen gehen musste, beschloss ich auch zu gehen. Der Workshop hat Spaß gemacht, wir haben die Möglichkeit gehabt, Kunstwerke für andere zu schaffen, und wenn es sich ausgeht komme ich nächstes Mal wieder.

Doris H.





Schiffsrundfahrt am Traunsee

am 13.08.24

Wir fuhren mit zwei Bussen mit 16 Personen, gelenkt von der Leitung Sabine und Stellvertreterin Heidi von 10 - 11h nach Gmunden. Es hatte cirka 28°C.

Der Himmel war strahlend blau, an der Esplanade ging eine sanfte Brise.

Wir kehrten in das Café Kandur ein. Es gab einen schönen Gastgarten mit großen Schirmen. Wir aßen Pizzen, Salate, diverse Säfte. Wir gönnten uns Eisbecher, Cappuccino, Kaffee.

Zur Schifffahrt: Es wurde eine Rundschifffahrt bestellt: die "Poseidon" fasst circa 250 Personen, zwei Motoren je 170kW, Länge 36m. Die Fahrt ging um 14 Uhr vom Rathausplatz sanft in westlicher Richtung über „Schloss Orth“, wo es einen 100m langen Steg gibt, nach Altmünster.

Dort gab es den ersten Halt, dann überquerten wir den See zum „Hotel Hoisn“. Viele Passagiere stiegen zu, man merkte, dass Reisezeit ist. Dann gings auf östlicher Seite zurück zum Ausgangspunkt.

Um 15 Uhr kehrte das Schiff zurück. Die Aussicht Richtung Grünberg und Traunstein war sehr gut.

Es war eine sehr gut organisierte Fahrt zum Traunsee.

Erstellt Wolfgang CP



Bad Schallerbach - Kurzurlaub

Bad Schallerbach wurde 1167 nach Christi zum ersten Mal genannt.

Bei einer Erdgassuche wurde 1917 Thermalwasser (schwefelhaltig) gefunden. Eine 2. Bohrung um 1997 erreichte ebenfalls Thermalwasser... mit Erfolg.

Sehenswürdigkeiten im Botanica Park: Der Park wurde anlässlich der Landesgartenschau 2009 in Betrieb genommen. Es gibt dort: einen Kinderbauernhof, ausgestattet mit Streicheltieren (zwei kleine Schweinchen, zwei Ziegen, drei Hühner nebst Hahn, zwei Meerschweinchen, einen Hasen).

Es gibt einige Jausenstationen. Sie kredenzen belegte Brote, Säfte, auch Most.

Dort ist auch eine 200m lange Gartenanlage mit vielen Blumen und einem künstlichen Geysir.

Einen Kinderhindernisspielplatz gibt es auch. Eine 20m hohe Plattform mit schwingendem Steg. Dabei gibt es für Kinder eine Wendelrutsche. Von der Plattform dort sieht man die Magdalensbergkirche, erbaut um 1200 nach Christus.

Nach der ÖBB Unterführung vor dem Eingang zur Therme steht eine zwei Meter große Stahlgeflecht Kugel mit den Inschriften: Frieden, Freiheit, Solidarität, Europa, welche sich dreht.

Schallerbach hat als Partnerstadt Koksijde (Belgien), es gibt dort im Sommer Jugendaustauschprogramme zwischen beiden Städten.

Thermenausstattung:

Aquapulco: ein Becken mit Matrosen, welche Wasser mit Kanonen verspritzen. Drei verschiedene Schlauchröhren für die Jugend, welche aus einer Höhe von 20m Fallhöhe herabsausen.

Tropicana: Ein Schwimmerbecken 25m lang, gut beleuchtet, ein Rundbecken mit Massagedüsen, darin enthaltend eine Grotte mit Rundaquarium, einige Fische. Eine Poolbar für Schwimmer.

Eine Schleuse führt zu einem Rundbecken. In diesem kann man aus den Becken heraussteigen und sich in Liegestühlen relaxen.

Schallerbach lebt von den Besuchern des Thermalbades. Es gibt aber auch eine Hoteltherme, für reiche Gäste und für Urlaub machende (relaxend).

Es besteht unter anderem ein Kurheim der Gebietskrankkasse, ein Heim der Pensionsversicherung (für Rehafälle), ein Heim der Eisenbahnerkasse und ein Heim der Beamtenversicherung.

Die Heime kaufen sicher in Schallebach ein, die Kurtaxe bringt auch Einnahmen. Die Kurgäste geben viel Geld in diversen Konditoreien und Pubs aus.

Erstellt Wolfgang CP



Kirche am Magdalenberg

Vernissage Hans Dieter Aigner

Eröffnungsworte wurden gesprochen von Sabine Funk.

Hans Dieter Aigner schilderte seinen Werdegang.

Danach gab es Musik aus den USA mit 30 Minuten Dauer (Hermann spielte Ukulele und Gitarre, Julia begleitete mit Gesang).

Anschließend erfolgte eine Besichtigung der Bilder von Hans Dieter Aigner. Die Bilder sind bis Mitte November ausgestellt und können käuflich erworben werden. Die Vernissage war in den Gängen des Clubhaus pro people.

Es gab im Anschluss ein Buffet mit Brötchen, Kuchen und Kaffee sowie Wasser.

Erstellt Wolfgang CP



Bilder: Hans Dieter Aigner

200 Jahre Anton Bruckner



Professor für Harmonie und Kontrapunkt an der Musikhochschule in Wien bestellt wurde, suchte er weiterhin Rat bei Zenetti. Die Studenten - Lehrer Beziehung war zu einer bleibenden Freundschaft geworden.

„Turbulente Epoche“

Das Biedermeier war die Zeit des Wiener Kongresses (1814 bis 1815) bis zum Vormärz. Bei der Märzrevolution am 13. März 1848, genannt die bürgerliche Revolution, forderten die Menschen Presse- und Meinungsfreiheit.

Es war die Zeit der großen Veränderungen. Wirtschaftlich waren die Dampfmaschine und der Bau der Westbahn starke Impulsgeber.

Leopold von Zenetti war der einflussreichste Lehrer von Anton Bruckner. Während seiner Zeit als Hilfslehrer in Kronstorf besuchte Bruckner mehrmals in der Woche Leopold Zenetti, den Ennsner Chorleiter, Dirigenten, Komponisten und Musiklehrer.

Zwischen 1843 und 1845 war Bruckner Schüler von Leopold Zenetti in Enns. Auch nachdem Bruckner zum

Ludwig F.



Geschichte Enns

Ein Bus mit sieben Personen fuhr am 15. 10. 2024 nach Enns. Wir hatten eine Führung durch den Ennsener Hauptplatz. Die Führung erklärte auszugsweise die Geschichte von Enns. Die Gründung von Enns erfolgte 1212. Sie ist die älteste Stadt Österreichs. Nach der Führung besuchten wir ein Restaurant und tranken Kaffee und aßen Mehlspeisen. Es war ein interessanter Ausflug.

Geschichte von Enns

Mit der Verleihung des Stadtrechts durch Leopold VI. im Jahr 1212 wurde Enns zur Stadt und zählt damit zu den ältesten Städten Österreichs. Die Stadtrechtsurkunde aus dem Jahr 1212 kann im Ennsener Museum besichtigt werden.

Enns war als Landeshauptstadt im Gespräch, doch fiel 1490 unter Kaiser Friedrich III. die Entscheidung für Linz. Unter Maximilian I. wurde hingegen Enns 1501 vorübergehend zum Sitz des Regiments für die niederösterreichischen Länder. Im Jahr 1502 nach Linz verlegt, übersiedelte das Regiment 1510 wieder nach Wien.

Dennoch erlaubte Kaiser Maximilian I. 1501 den Ennsenern den Bau einer Brücke über die Donau bei Mauthausen. Es war die erst vierte Donaubrücke in Österreich nach Wien, Stein und Linz. 1502 wurde die Brücke errichtet und sie bestand bis 1661.

Im 16. Jahrhundert wurde Enns protestantisch. 1532 standen die Türken vor Enns. Der Stadtturm, das

heutige Wahrzeichen der Stadt, wurde 1564 bis 1568 unter Maximilian II. auf Wunsch der Ennsener Bürger durch den Baumeister Hans von Matz als Glocken-, Wach- und Uhrturm gebaut. 1569/70 wurde die alte Ennsburg, die langsam zerfiel, zum Schloss Ennssegg um- und ausgebaut. Auch die um 1483 errichtete landesfürstliche Burg wurde in diesen Jahren erweitert. Das Siegeln mit rotem Wachs war der Stadt Enns ab 1594 mit der Erlangung des Rotsiegelprivilegs gestattet.

In den Napoleonischen Kriegen waren 1805 und 1809 französische Truppen in Enns einquartiert. Nach der Schlacht von Ebelsberg, das wenige Kilometer westlich von Enns liegt (und heute zum Stadtgebiet von Linz gehört), gab es vom 4. bis 6. Mai 1809 heftige Kämpfe an der Ennsbrücke. Napoleon war für drei Tage im Schloss Ennssegg einquartiert.

Nach diesen kriegerischen Zeiten folgte vom Vormärz an eine Zeit des Aufschwungs. Da man befürchtete, die Fuhrwerke könnten nicht mehr durchkommen, wurden 1845 bis 1849 die Stadttore abgebrochen, dann auch die Ringmauern bis auf heute noch sichtbare Reste entfernt. Seit am 15. Dezember 1858 die Kaiserin-Elisabeth-Bahn von Wien nach Linz (im August 1860 bis Salzburg und München verlängert) mit einer Station in Enns eröffnet wurde, ist die Stadt an die modernen Verkehrsnetze angebunden.

*Erstellt und von Wikipedia ausgeschrieben:
Wolfgang CP*





Bild: Hans Dieter Aigner

Wünsche und Bedürfnisse

Viele von uns wurden einer Art „Gehirnwäsche“ unterzogen, die uns zu der Überzeugung führte, wir könnten das, was wir vom Leben wollen, nicht bekommen. Das ist eine Opferhaltung, geboren aus Entbehrung und Angst.

Wenn wir unsere Wünsche und Bedürfnisse erkennen und sie niederschreiben, kommt eine ganze Reihe von Ereignissen in Gang. Damit zeigen wir an, dass wir Verantwortung für uns selbst übernehmen können und der Höheren Macht die Freiheit geben, unsere Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen.

Die Überzeugung, dass uns eine Veränderung in unserem Wesen, in einer Beziehung, dass uns eine neue Dimension in einer existierenden Beziehung, dass uns Besitz, Gesundheit, ein bestimmter Lebensstandard, Liebe oder Erfolg zusteht, stellt eine große Kraft dar, die diese Wünsche in die Realität allmählich umsetzt.

Wenn wir uns einen Wunsch bewusst machen, ist das oft die Voraussetzung dafür, dass die Höhere Macht für seine Erfüllung sorgt!

Hören Sie auf sich. Haben Sie Vertrauen. Geben sie dem Guten in ihrem Leben eine Chance, und schenken Sie Ihren Wünschen und Bedürfnissen Beachtung. Schreiben Sie sie auf, bekräftigen Sie ihre Wünsche, indem Sie daran denken. Beten Sie um Erfüllung ihrer Wünsche. Dann lassen Sie los. Überlassen sie alles Weitere der Höheren Macht und achten Sie darauf was geschieht. Die Resultate fallen vielleicht besser aus, als Sie denken.

Heute schenke ich meinen Wünschen und Bedürfnissen Aufmerksamkeit. Ich will mir Zeit nehmen, sie aufzuschreiben, dann lasse ich sie los. Ich beginne daran zu glauben, dass mir das Beste zusteht.

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

ausgesucht Wolfgang CP



Positives Denken

Wenn ein Mensch sich negativem Denken hingibt, begeht er ein unaussprechliches Vergehen gegen sich selbst.

Maxwell Maltz

Negative Gedanken können eine ebenso zwanghafte Wirkung auf unser Leben haben wie die Sucht.

Das Machtgefühl, das wir verspüren, wenn wir das Leben nur schwarz sehen, verhindert jede angenehme, positive Lebenserfahrung. Manche von uns sagen sich:

„Wenn ich das Schlimmste erwarte, kann ich nicht enttäuscht werden.“ Oder: „Wenn ich mich selbst schlecht mache, wird es kein anderer tun“.

Dieses Verhalten gleicht einer Autofahrt, bei der wir nur auf den Abfall am Straßenrand achten und nicht auf die Schönheit ringsum. Was wir sehen, mag Realität sein, jedoch nur ein sehr kleiner Ausschnitt davon.

Wer sich angewöhnt hat, negativ zu denken, für den ist es eine Frage des Mutes, es wieder aufzugeben.

Das kann niemand an einem Tag schaffen. Ein Anfang kann jedoch darin bestehen, dass wir uns als Menschen sehen, die dem Leben gegenüber offener sind. Ein zweiter Schritt könnte sein, diese Offenheit vorsichtig an Kleinigkeiten auszuprobieren, ohne dass wir zu etwas verpflichtet wären.

Schließlich kommen wir an den Punkt, wo wir ein echtes Risiko eingehen und den Ausgang unserer Höheren Macht überlassen können.

Heute will ich mit optimistischen, positiven Gedanken experimentieren.

*Aus den Männermeditationen „Berührungspunkte“
Gilt für workaholics, alcoholics und psychisch belastete Personen.*

Ausgesucht: Wolfgang CP



Mein Beitrag zur Gesellschaft und meine Früchte davon



Bislang hab ich in der Clubhauszeitung immer sehr allgemeine Themen behandelt, weil es mir ein Anliegen war. Heute möchte ich mal ein sehr autobiographisches Thema behandeln. Nämlich meinen Einsatz für die Gesellschaft über die Jahre hinweg und welche Früchte ich davon getragen habe.

Vielleicht kann sich jemand, der dies liest, selbst damit identifizieren und zieht ähnliche Schlüsse daraus, wie ich. Dazu muss ich ein bisschen biografischer werden.

Mein Faible für Computer begann mit 16 Jahren mit dem VC20 über den C64 hin zum ersten x286 und ließ mich dann in meiner Jugend und im jugendlichen Erwachsenenalter nicht mehr los. Damals gabs noch keine Kurse, also hab ich mir alles selbst beigebracht. Dies endete mit meiner Matura im BRG Fadingerstrasse und setzte sich auf der JKU (Johannes Kepler Universität) fort. Dort studierte ich zwei Semester Technische Physik, lernte Fortran77 programmieren.

Ich brach das Physikstudium ab und widmete mich den Wirtschaftswissenschaften. Schon im ersten Studienabschnitt war mir langweilig, also hab ich eine Zusatzausbildung begonnen zum Universitätstutor, damit ich auf der JKU Studenten in praktischen Belangen unterrichten konnte. Dies war der Eintrittsschein in die Erwachsenenbildung.

In den darauffolgenden Jahren arbeitete ich im-

mer wieder nebenbei für IBM, JKU, WIFI, BFI, Karrer und Partner und in Abendkursen für den ÖGB. Durch meinen Lebenslauf wurde ich bei Nycomed Pharma in der EDV als Junior Techniker eingestellt, der alles machen durfte, was die hauptamtlich Angestellten aus Zeitgründen nicht machen konnten (PCs installieren, Drucker in Betrieb nehmen, Troubleshooting im First Level vor Ort am Firmengelände im Chemiapark).

Diese Nebenjobphase wurde davon abgelöst, dass ich bei diversen Firmen Projekte, wie Datenbanken zur Telefonieweiterverrechnung von Teling oder einen Wartungsplaner für großchemische Anlagen für Roche bei VTU Engineering GmbH machte.

Nebenbei ging ich noch meiner zweiten Leidenschaft nach, der Gastronomie. Ich arbeitete in einer kleinen Bar in der Hofgasse (Altstadt) als alleiniger Barkeeper für so ca. max. 25 Gäste, meist sonntags und montags. Dies sollte mir in meiner nachfolgenden Zeit mal hilfreich sein, als ich als Cocktailkellner und dann als Cocktailmixer im Los Locos in der Bischofsstraße begann, gleich neben dem Trödlerladen.

Es sei gesagt, dass ich mein Studium daneben noch betrieb und auch meine Prüfungen ablegte, zwar nicht im Mindestplan, aber dennoch mit Elan. Meine studentischen Interessen breiteten sich auf die Wirtschaftspädagogik aus, weil ich dachte, damit für den Lehrberuf in der Erwachsenenbildung vorbereitet zu werden.

Der erste Studienabschnitt in der Wirtschaftswissenschaft ging seinem Ende zu und ich begann zu planen für den zweiten Abschnitt, es sollte Allgemeine Betriebswirtschaftslehre – Strategisches Management – Wissensmanagement – E-Learning und Electronic Businessplanung werden.

Meine Lehrtätigkeit an der Universität hat sich fortgesetzt – meine Kurse in der Privatwirtschaft liefen gut, meine Tätigkeit bei der Nycomed Pharma wurde eingestellt und ich begann mich meinem Firmenaufbau zu widmen – und flugs hatte ich ein Gewerbe angemeldet. Die Aufträge trudelten gerade so rein. Alles lief super. Bis ich dann mit 25 Jahren einen

schweren Motorradunfall hatte. Langer Krankenhausaufenthalt – über 12 Wochen und 12 Wochen Rehab Bad Häring. Aber dann war alles wieder halbwegs in Ordnung. Was blieb war die Erfahrung, dass Geld und Karriere nicht alles ist und sich alles sehr schnell relativieren kann.

Nach diesem Unfall schränkte ich meine Lehrtätigkeit an der Uni ein, nachdem ich aufgestiegen war zum Train the Trainer und ich die Auszubildenden Studenten unterrichtete. Meine Uni-Karriere betrieb ich nur mehr lasch, ich machte zwar meine Lehrveranstaltungen, aber mit Herz war ich nicht mehr dabei. Meine Firma florierte noch immer gut und ich konnte gut davon leben.

Also widmete ich mich ein bisschen meinem Privatleben, nachdem mein Arbeitsleben vorher so aussah:

7.30 aufstehen – 7.50 nach Laakirchen fahren – 6 Stunden unterrichten – heimkommen nach Linz um 16.00 Uhr – Montags und Mittwochs dann Abendkurs für den ÖGB von 17 bis 22 Uhr in Ebelsberg, dann heimkommen in die Wohnung und noch für die Uni oder für Projekte bis 2 Uhr oder 3 Uhr arbeiten und dann schlafen bis 7.30 Uhr. An Dienstag, Donnerstag und Freitag blieb noch Zeit für Haushalt, die Uni, Administration für die Firma usw.

Naja – so gings halt dahin im Hamsterrad des Berufslebens in den Neunzigern des letzten Jahrhunderts. Ich war noch auf der Uni als Student, schon im zweiten Abschnitt und machte eh nur das was mir wirklich Spaß machte und dazu gehörte auch Wissensmanagement oder auch die Kurse aus Strategischem Management. Die betrieb ich noch mit Leidenschaft. Alles andere ging mir schwerer von der Hand.

Doch durch den immensen Druck der immer heftiger wurde, vor allem in der Projektarbeit, entwickelte ich vorerst ein wenig Paranoia und später dann noch mehr davon gepaart mit ein paar Verschwörungstheorien, denen ich nachging.

Vor allem über 9/11 gings dann psychisch rasch bergab mit mir und ab 2002 hatte ich den ersten längeren Aufenthalt im damaligen Wagner-Jauregg. Stigmatisiert kam ich zurück in eine Welt, die mir so gar nicht mehr gefiel. Ich war halt damals der, der in der Klappe war – verlor sehr viele Freunde und meine Meinung wurde nicht mehr wahrgenommen, ich war ab dem Zeitpunkt ja krank.

So, und jetzt kommt der Teil in dem ich eingehen möchte auf den Nutzen für die Gesellschaft. Ich habe durch mein Tun in meiner Laufbahn vielen Leuten ihren Wissenstand immens erhöht (Studenten auf der Uni, Leuten in der Privatwirtschaft – von der Sekretärin bis hin zum Unternehmer sind alle in meinen Kursen gesessen). Sie haben das Wissen genutzt, das ich mir jahrelang angeeignet habe.

Der ÖGB hat sich von mir seine Betriebsräte schulen lassen im Umgang mit EDV. Ich hatte dann den Zentralbetriebsrat von Nestle Österreich als Kunde, der sich von mir die EDV machen ließ, um unabhängig zu sein vom Nestle Konzern in der aufkommenden Email Kommunikation.

Durch mein Tun für andere Firmen (Projekte) wie die Telefonieweiterverrechnung für Telering hat Telering damals ein Kundenfeld erschließen können, das Ihnen das Überleben mitunter gesichert hat, jedenfalls aber den Umsatz gesteigert hat. Mit jedem Projekt das ich abgeschlossen habe, hab ich zum Wohlergehen einer Firma beigetragen.

Welche Früchte ernte ich aus meinen Anstrengungen? Diese Frage überlasse ich mal jenem Leser, der bis hierher durchgehalten hat und vielleicht selbst weiß, was er geleistet hat für die Gesellschaft und wie er jetzt von der Gesellschaft behandelt wird.

Christian L., Oktober 2024

Herbstfest im KuK-Garten

am Mittwoch den 25. 9 von 12 bis 16 Uhr

Eine Gruppe des KUK machte Tanzvorführungen. Dies brachte uns in gute Stimmung.

Wir wurden im KUK-Garten lukullisch verwöhnt:

Es gab als Hauptspeise Cous cous mit Weißbrot. Daneben Topfenaufstrich und Linsenaufstrich.

Als Nachspeise gab es Obstkuchen und einen Topfenstrudel. Dazu Kaffee und Säfte, Mineralwasser.

Es gab gute Gespräche unter den Teilnehmern. Es waren ca. 30 Personen anwesend. Die Stimmung war sehr positiv und friedlich. Wir hoffen auf Wiederholung 2025.

Es war ein schönes Fest und gut organisiert.



Erstellt Wolfgang CP





Fahrt zum Feuerkogel

Am 19. September 2024 erfolgte die Fahrt mit einem Bus mit acht Personen. Fahrdauer zwei Stunden.

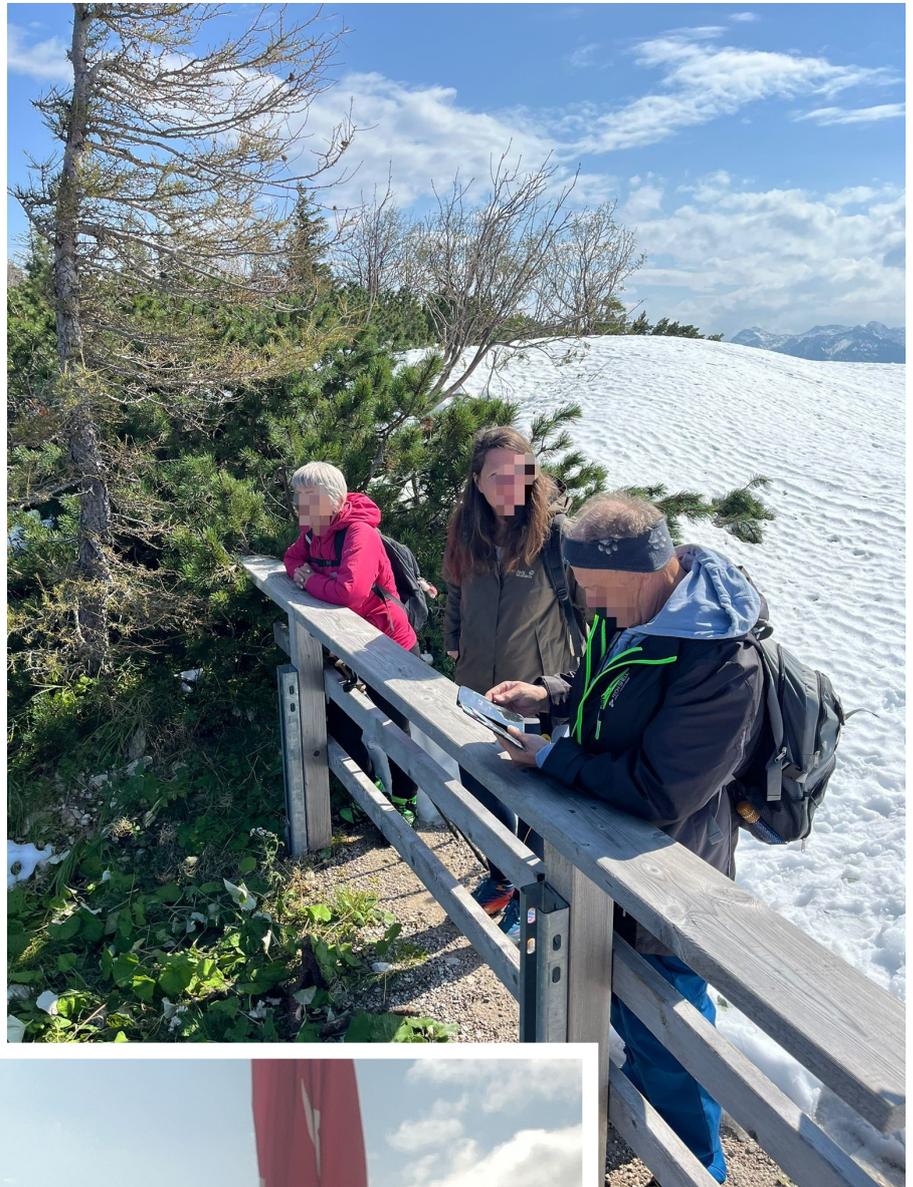
In Ebensee angekommen erfolgte die Fahrt mit den Gondeln der Seilbahn auf den 1592 hohen Feuerkogel.

Dort oben lag bereits Schnee. Die Umgebung war winterlich.

Jürgen rastete. Die übrigen Personen gingen einen Rundwanderweg mit circa einer Stunde Länge. Es gab eine gute Fernsicht zum Dachstein und anderen Bergen. Nach der Wanderung wurde gespeist. Dann ging es wieder talwärts.

Von der Talstation ging es wieder nach Linz. Es bedankten sich alle für die gute Organisation.

Wolfgang CP hat für diesen Artikel Jürgen interviewt.



Steckbrief Simon



Hallo, ich möchte mich gerne als neuer Zivildienstler des Psychosozialen Treffpunkts Linz der pro mente OÖ vorstellen:

Name: Simon Gschwandtner

Alter & Sternzeichen: 18 Jahre, Fisch

Lieblingsfarbe: Rot bzw. Schwarz

Lieblingstiere: Zebra, Schimpanse

Lieblingssort: Zuhause, vorzughaft Bett oder Whirlpool

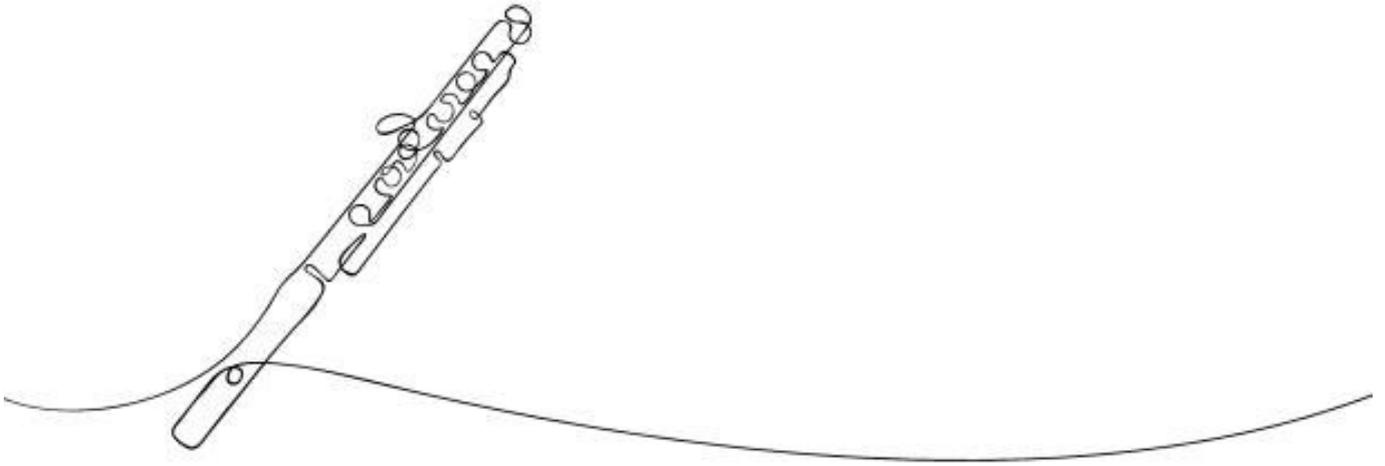
Hobbys, Interessen: Sport, vor allem Fußball; Politik

Was ich an mir mag: Gelassenheit, Humor, Diskussionsfähigkeit, gesunde Selbstüberschätzung

Was ich nicht mag: Vertrauensbrüche, Ungerechtigkeit, Rassismus

Lieblingsessen: Mediterrane Küche (Paella, Pizza, Saganaki, ...)

Lieblingsreiseziele: Spanien, Griechenland, ländliches Österreich



Mozarts Die Zauberflöte

Erster Aufzug

Der junge Prinz Tamino wird von der Königin der Nacht ausgesandt, um ihre Tochter Pamina zu retten, die vom Fürsten Sarastro entführt wurde. Der Vogelfänger Papageno wird Tamino zur Seite gestellt. Von den bis jetzt noch freundlichen drei Damen der Königin der Nacht erhält Tamino eine Zauberflöte, Papageno ein magisches Glockenspiel. Die beiden brechen auf, um Pamina zu befreien. Papageno findet Pamina in Sarastros Reich und berichtet ihr, dass der verliebte Tamino zu ihrer Rettung aufgebrochen ist. Sie wollen fliehen, um Tamino entgegenzueilen, treffen dabei jedoch auf Sarastros Oberaufseher Monostatos, dem sie mit Hilfe des Glockenspiels entkommen. Derweil erreicht Tamino Sarastros Weisheitstempel, wo er erfährt, dass Sarastro nur gute Absichten verfolge, was ihm nicht so ohne weiteres einleuchtet („So ist denn alles Heuchelei“). Tamino gerät in die Hände von Monostatos, der ihn als Gefangenen zu Sarastro bringt. Monostatos wird von Sarastro bestraft, Tamino und Papageno werden in den Prüfungstempel geführt und von Pamina getrennt.

Zweiter Aufzug

Sarastro wünscht, dass Tamino als Priester des Weisheitstempels geweiht wird, und erklärt, dass er,

Sarastro, Pamina entführt habe, um sie vor der bösen Königin der Nacht zu bewahren, die auch den Tempel zerstören wolle. Tamino und Pamina seien füreinander bestimmt, und auch für Papageno gebe es eine Papagena. Sie müssten zuvor jedoch drei Prüfungen bestehen: Mündigkeit, Verschwiegenheit und Standhaftigkeit. Tamino und der zaghafte Papageno unterziehen sich den Prüfungen, Papageno versagt jedoch schon zu Beginn und darf Tamino nicht weiter begleiten. Pamina darf dagegen weiter ihrem Tamino folgen; mit Hilfe der Zauberflöte bestehen sie die letzten beiden Prüfungen. Der verzweifelte Papageno wird durch sein magisches Glockenspiel mit Papagena vereint. Die Königin der Nacht versucht einen Überfall auf den Tempel, wird dabei jedoch mit Monostatos und anderen Verbündeten vernichtet. Tamino und Pamina werden schließlich durch Sarastro gemeinsam in den Kreis der Eingeweihten aufgenommen.

Viel Ballett, schöne Gewänder.

Wolfgang CP

Recherche Wikipedia am 13.10

Johann Nepomuk Nestroy

geboren in Wien 7. 12. 1801

gestorben in Graz 25. 5. 1862

Österreichischer Schriftsteller und Schauspieler, begann als Opernsänger, wirkte dann auch in Sprechrollen zunächst in Wien (1822), danach in Amsterdam, Brünn und Graz. 1831 ließ sich Nestroy in Wien nieder.

Er markierte den Übergang vom Volksstück der Vorstadtbühnen und den Feenmärchen und Raimundschen Fantasiemärchen wie „Der Bauer als Millionär“. Seine gesellschaftskritischen Possen und Lokalstücke spielen im nüchternen Alltag des vormärzlichen und biedermeierlichen Wien.

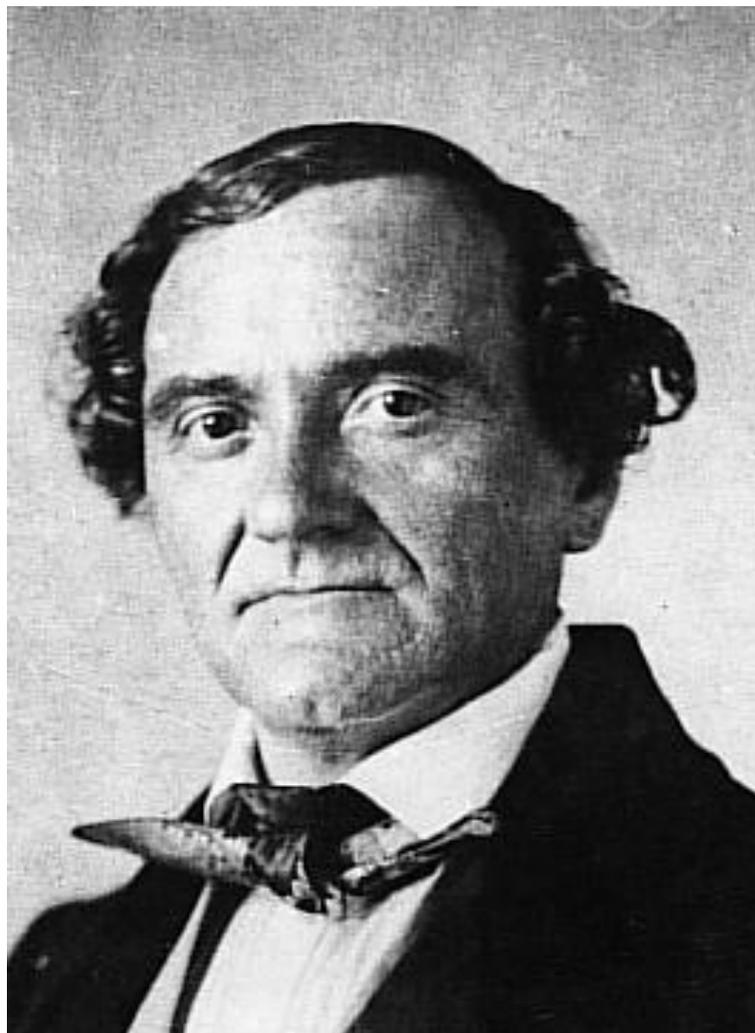
Eines der bekanntesten Possen mit Gesang von Nestroy war „Der Talisman“. Dieses Jahr wurde im

Innenhof des Museums Lauriacum in Enns das Spiel mit Titus Feuerfuchs zur Aufführung gebracht. Rote Haare waren in der Gesellschaft als Unglücksbringer verpönt.

Perücken helfen Titus durch die missliche Lage. Schwarze Perücken machen die Witwen voller Begeisterung für den schwarzköpfigen Titus.

Der Talisman, die hochkomische und bitterböse Gesellschaftssatire, in der der Autor einer Perücke die Hauptrolle zugestanden hat.

Ludwig F.



Das Haustier

Ich habe selber zwei Katzen, Sunny neun und Nala fünf Jahre alt. Für mich sind meine zwei Katzen zu Familienmitgliedern geworden.

Tiere können für die Seele sehr gut sein.

Meine kommen immer zu mir, legen sich neben mich oder brauchen ein paar Streicheleinheiten. Und sie geben einem viel zurück.

Man sollte sich allerdings vorher gut überlegen, ob man sich ein Tier zulegt, da es auch sehr viel mit Verantwortung zu tun hat.

Eva Maria M.



Liebesgeschichte von Paul und Elisabeth

Brainstorming für einen neuen Roman

An einem lauen Sommerabend trafen sich eine goldene und eine schwarze Seele im Dschungel der Stadt Linz in Österreich. Wie die beiden zusammenkamen, wird hier nicht verraten, denn das würde wohl die Spannung vorwegnehmen!

Diese Stadt ist eine Stadt mit cirka 210 000 Einwohnern und war im 2. Weltkrieg zweigeteilt. Es gab eine russische und eine amerikanische Zone und die schwarze Seele aus der russischen Zone.

Was gibt es über Linz zu erzählen? Ach doch so viel und doch so wenig. Die beiden Seelen jedoch ergänzen sich überaus gut. Sie kennen sich bereits seit 2017.

Fortsetzung folgt...

Elisabeth H.



Bild: Katharina E.

Witze

Es stoßen zwei Mercedes Autos zusammen. Was ist das?

„Der Krieg der Sterne“.

Es kauft sich ein Mann ein gebrauchtes Auto. Der Besitzer sagt zu seinem Spezi-Kollegen: „Geben wir dem Auto einen Spitznamen!“

Der denkt lange nach und sagt: „Storch“.

„Wieso Storch?“ fragt der andere.

„Weil der Auspuff und ein Fenster klappern, wie der Storch mit dem Schnabel klappert!“

Fahrzeugkontrolle Polizei:

„Haben sie was getrunken?“

Fahrer sagt: „Nur einen Kamillentee.“

Polizist sagt: „Dann haben sie 1.5 Kamille!“

Erstellt Wolfgang CP

Die Mutter liest der kleinen Lisa zum Einschlafen Märchen vor. Nach einer Stunde schaut der Vater zur Tür herein und fragt: „Ist sie endlich eingeschlafen?“
Antwortet Lisa: „Ja, endlich!“

Die Tante bittet ihren Neffen: „Schaust du mal bitte, wie viel Senf noch in der Tube ist?“

Nach fünf Minuten ruft es aus der Küche: „Es reicht genau vom Tisch bis zum Kühlschrank!“

Fragt der Lehrer die Klasse: „Was ist der Unterschied zwischen einem Unfall und einem Unglück?“

Kevin meldet sich: „Wenn mein Zeugnis in den See fällt, ist das ein Unfall. Wenn es jemand wieder aus dem See herausfischt, ist das ein Unglück!“

Sibylle kommt zu spät zur Schule. Im Gang begegnet ihr die Direktorin. „Zehn Minuten zu spät!“, sagt diese verärgert.

Sibylle nickt: „Ich auch!“

Philipp fragt seinen Lehrer: „Würden sie mich für etwas bestrafen, das ich gar nicht gemacht habe?“

Der Lehrer: „Natürlich nicht!“

Philipp darauf: „Spitze! Ich hab nämlich meine Hausaufgaben nicht gemacht!“

Der Deutschlehrer zu Oliver: „Zähl mal bitte alle Sinne auf, die du kennst.“

Oliver: „Blödsinn, Unsinn, Schwachsinn,...“

Beschwert sich ein Gast beim Kellner: „Ich habe eine Fünf-Minuten-Suppe bestellt und warte schon 15 Minuten darauf.“

Kellner: „Dann können Sie ja froh sein, dass Sie keine Tagessuppe bestellt haben!“

Der Gast zum Kellner: „Igitt, in meiner Suppe schwimmt ein Gebiss!“ - Kellner: „Waff iff?“

sinnmöglich

Gedichte von Hans Dieter Aigner

Ikearegal

Real
Irreal
Ikearegal

Pferde

Wenn man
wieder Pferde
einführen würde
statt Autos
Ich ritte zu dir
im Galopp

Pegasus

Das Himmelsross
ich will es reiten
Hinein in die Götterwelt
will ich gleiten
mit seinen Flügeln
ohne Steigbügeln

Titanic

Nur keine Panik
sagte der Kapitän
bevor das Schiff
sank und klanglos
unterging

Atlantis

Versunken
Menschen ertrunken
Nein sie mutierten
zu Aquanauten
mit den Fischen
vertrauten

Meditation

Im Gras, am Wasser
statt anzustehen an der Kassa
Das erst gibt dem Leben Sinn
Auf ihr Leute, wir kriegen's hin

Hans Dieter Aigner

Clubhaus schafft Zukunft!

Ein Angebot von **pro mente | öö**

Finanziert durch

