

Pb.b., GZ 07Z037443M, Verlagspostamt 4020 Linz  
AUSGABE 7  
FEBRUAR 2011

DIE ZEITUNG DER USER/INNEN  
VON PRO MENTE ÖÖ.

# strada news



## LUFT UND LEBEN ... AUF DEM BODEN BLEIBEN

ES LIEGT WAS IN DER LUFT

ICH BESTIMME DIE RICHTUNG  
UND LASSE MICH TRAGEN

ESSEN FÜR EINEN GESUNDEN  
STOFFWECHSEL

# INHALTSVERZEICHNIS



EDITORIAL 3  
Von Günther Miniberger / Strada - UserInnenorganisation pro mente OÖ.



MENSCHEN MIT BEHINDERUNG HABEN RECHTE 4  
Günther Miniberger



11<sup>TH</sup> EUROPEAN CLUBHOUSE CONFERENCE 6  
Maria Gabriel



STRADA VERKAUFLÄDEN 7  
Günther Miniberger



MEIN KRANKER VATER UND ICH 8  
Marie Burgstaller



ICH BESTIMME DIE RICHTUNG UND LASSE MICH TRAGEN 10  
Eva Großmann



ES LIEGT WAS IN DER LUFT 12  
Friedemann Reiffenstein



ESSEN FÜR EINEN GESUNDEN STOFFWECHSEL 14  
Irmgard Harringer



TIPPS FÜR USER/INNEN: Lernen hält die grauen Zellen fit 16  
Hans Dieter Aigner



FRAGEN AN DEN KUMMERCOACH 17  
Kummercoach Lillie



DER SPIEGEL 18  
Irene Seifriedsberger



KUNST IST FÜR ALLE DA 19  
Elisabeth Lacher

## IMPRESSUM

**Eigentümer, Herausgeber und Verleger:** Strada – UserInnenorganisation pro mente Oberösterreich, Dr. Günther Miniberger, 4020 Linz, Südtirolerstraße 31, Telefon 0732/610433, e-Mail: strada-userorg@promenteooe.at. **Redaktionsteam:** Hans Dieter Aigner, Astrid Braun, Johann Burgstaller, Eva Großmann, Corinna Kürner, Margarete Lachmair (Chefredakteurin), Günther Miniberger, Theresia Riedl, Peter Salzner. **Layout:** Fritz Schleicher, Christina Seiberl. **Druck:** In.takt Linz, 4020 Linz, Köglstraße 22. **Auflage:** 3400, **Erscheinungsweise:** halbjährlich. Preis: 1,80 Euro  
**Spenden:** BLZ 20320, Kto. 0000128274, pro mente OÖ, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz, "strada news"



# EDITORIAL

VON GÜNTHER MINIBERGER  
STRADA USER/INNENORGANISATION  
PRO MENTE ÖÖ.

Im Urlaub fiel folgender Ausdruck: die Muße. Ein Begriff von weither. Fremd. Verlockend. Ein Wort zum Staunen. Gibt es noch Muße in der Zeit der E-Mails, der iPhones und Smartphones, des permanenten elektronischen Bombardements? Ist diese Muße leicht oder schwer?

## NUR KEINE BESCHAULICHKEIT AUFKOMMEN LASSEN

Durch die Digitalisierung ist es heute möglich, während der Arbeitszeit den Arbeitsplatz zu verlassen, denn man ist ja vernetzt und ständig über E-Mail und Telefon erreichbar. Die Grenzen zwischen Beruflichem und Privatem sind fließend geworden. Wunderbar. Eine Riesenchance. Und ein Verhängnis: Wenn alle immer erreichbar sind, gibt es keine Freizeit mehr, keine Ruhezeit.

Doch die Geräte, auf die ohnehin keiner mehr verzichten kann und will, sind nicht das Problem. Die Entwicklung kann man nicht umkehren. Das Problem ist die Haltung zu den Geräten und überhaupt zu Arbeit und Beschäftigt sein. Die Geräte, die Handys, die Smartphones und Computer zeigen, wie wichtig ihr Nutzer ist. Und die Gesellschaft achtet den Fleißigen und misstraut dem Müßiggänger.

Dichter und Denker haben immer behauptet, Muße könne die tollsten Gedankensprünge hervorbringen. Insofern müsste die Leistungsgesellschaft eigentlich genau diesen Zustand anstreben.

## GOETHES FAUST UND DAS IPHONE

Für Johann Wolfgang von Goethe etwa war die Natur ein Abbild der Muße, weil sie nichts will und bezweckt, sondern aus sich heraus vollkommen ist. Faust I und Faust II werden von Germanisten als Tragödien der Übereilung interpretiert. Dr. Faustus hastet gemeinsam mit dem Teufel durch sein Dasein und will immer das Nächste und das Übernächste. Wahrscheinlich würde Goethe seinen Faust heute mit einem iPhone ausstatten.



Das lateinische Wort „Computum“ war das Wort für den Rosenkranz, mit dem die Christen ihre Gebete gezählt haben. Beten und Meditieren, das geht nur mit Muße. Erstaunlich, dass ausgerechnet aus „computare“, „berechnen“, sprachlich der „Computer“ wurde - der Beschleuniger der Weltgeschichte.

*PS: Ich versuche an sich, meine Editorials eher im Stil eines Feuilleton zu verfassen. Nachdem ich aber unlängst an kompetenter Stelle gelesen habe, dass der Feuilletonist eine Art Universalschwafler und Biertisch-Intellektueller ist, der von Nichts etwas versteht, sich aber zu Allem äußert, muss ich das dringend überdenken.*

Günther Miniberger



Günther Miniberger

# MENSCHEN MIT BEHINDERUNG HABEN RECHTE

**Die UN Konvention „Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderung“ wurde am 13. 12. 2006 von den Vertragsstaaten in New York unterschrieben und in Kraft gesetzt.**

Die UN Behindertenrechtskonvention verankert den Paradigmenwechsel, also die Änderung der Sichtweise, die in den letzten Jahrzehnten in Bezug auf die Inklusion (Teilhabe) von Menschen mit Behinderungen begann. Als pikantes Detail am Rande sei erwähnt, dass die erste Unterschrift unter die Konvention von unserem damaligen Sozialminister Dr. Erwin Buchinger stammt, da die Unterschriften der Vertragsstaaten alphabetisch erfolgten (A für Austria). In Österreich ist die Konvention am 26. Oktober 2008 in Kraft getreten.

Zentrale These und Forderung der Konvention ist, Menschen mit Beeinträchtigung nicht von der Mitte der Gesellschaft auszugrenzen, wenn sie nicht „gesund gemacht“ werden können. Sie sollen nicht Wohlfahrtsobjekte sein, sondern als Rechtssubjekte gleichberechtigte Chancen im gesamten Gesellschaftsleben haben. Neben einer generellen Teilhabe an der Gesellschaft sind Menschen mit Behinderung auch aktiv in politische Entscheidungsfindungsprozesse einzubinden.

## INKLUSION HEISST TEILHABE

Anders als im gängigen Verständnis hat der Grundsatz der Barrierefreiheit laut Konvention vier wesentliche Dimensionen: Barrierefreiheit auf sozialer, intellektueller und kommunikativer Ebene, nicht nur die physische Barrierefreiheit. Zentrale Regelungen beschäftigen sich mit dem Recht auf

unabhängige Lebensführung und Einbeziehung in die Gemeinschaft mit dem Grundsatz des „selbstbestimmten Lebens“. Teilhabe, also Inklusion, ist ohne Empowerment als selbstbestimmtes Leben nicht denkbar und machbar.

Mit dem Recht auf „inklusive Bildung“ meint die Konvention, dass Bildung die Selbstbestimmung ermöglicht. Bildung und Wissen sind eine Voraussetzung für gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Mangelnde Bildung führt meist dazu, dass Menschen wirtschaftlich schlechter gestellt sind. Arbeitslosigkeit, Armut und andere Formen der Entbehrung sind vielfach eine Folge von fehlender Bildung.

„Inklusive Arbeit“ beinhaltet den Rechtsanspruch, den Lebensunterhalt durch Arbeit zu verdienen, die frei gewählt und angenommen wird. Das soll in einem offenen, integrativen und für Menschen mit Behinderung zugängigen Arbeitsmarkt und -umfeld stattfinden. Menschen mit Behinderung haben ein Anrecht auf gerechte und günstige Arbeitsbedingungen, einschließlich Chancengleichheit und gleichem Entgelt für gleichwertige Arbeit. Mit dem Recht auf Arbeit meint die Konvention also nicht die Beschäftigung in einer Tagesstruktur, sondern einen „normalen“ Arbeitsplatz mit Sozialversicherung, Urlaubsanspruch und Krankenstand und vor allem einem „normalen“ Arbeitslohn. Sie meint nicht ein in der Tagesstruktur übliches Taschengeld und schon gar nicht Regelungen wie im OÖ Chancengleichheitsgesetz, nach denen, je nach Vermögen und Einkommen, sogar eine Beitragspflicht möglich ist.

Die Konvention erwähnt zudem das Recht auf gleichen Zugang zu politischen Ämtern sowie zu Kultur und Sport.

---

Zentrales Thema ist auch sozialer Schutz, und zwar ein angemessener Lebensstandard für sich selbst und die Familie. Dazu gehören angemessene Ernährung, Bekleidung und Wohnung sowie der Anspruch auf eine stetige Verbesserung der Lebensbedingungen. Das Recht auf angemessenen Lebensstandard wird sicher nicht durch das seit September 2010 in manchen Bundesländern existierende Grundeinkommen von monatlich € 747,00 gewährleistet. Auch nicht durch das subsidiäre Mindesteinkommen in gleicher Höhe nach dem OÖ Chancengleichheitsgesetz, wie die Politik meint.

## ÖSTERREICH UND VÖLKERRECHTLICHE VERTRÄGE

Konventionen, also völkerrechtliche Verträge, werden von Staaten oder internationalen Organisationen wie der UNO oder deren Schutz geschlossen. Damit sie in Österreich gültig werden, bedarf es eines Gesetzesbeschlusses des Nationalrates. Um dann Rechtsansprüche für den Einzelnen innerstaatlich durchsetzbar zu machen, müssen völkerrechtliche Verträge in innerstaatliche Rechtsnormen umgeformt werden. Im Falle der UN Behindertenrechtskonvention haben sich die Vertragsstaaten in Artikel 4 verpflichtet, alle geeigneten Gesetzgebungs- und Verwaltungsmaßnahmen zu treffen, damit die in der Konvention anerkannten Rechte umgesetzt werden.

Ein unabhängiger Monitoringausschuss ist in Österreich für die Überwachung der Einhaltung der Konvention zuständig. Das zuständige Ministerium muss dem Ausschuss Entwürfe von Gesetzen und Verordnungen, die in Zusammenhang mit der

Konvention stehen, vorlegen. Dieser übermittelt eine Stellungnahme dazu dem Präsidium des Nationalrates. Im Jahre 2010 wurde etwa der Entwurf einer neuen Einschätzungsverordnung vorgelegt, und zwar über die Feststellung des Grades einer Behinderung für die Bestimmung des Pflegegeldes. Nach mehr als vier Jahrzehnten war dies auch hoch an der Zeit. Der Monitoringausschuss hat an dieser Verordnung kritisiert, dass sie in ihren Grundzügen und Kernaussagen medizinisch bestimmt ist. Die Beurteilung solle ganzheitlich und zwar durch multiprofessionelle Teams, unter Einbeziehung von Psychologen, Soziologen und Sozialarbeitern, erfolgen.

Inwieweit das oberösterreichische Chancengleichheitsgesetz mit seinen Planungselementen, wie Planungsbeirat, Chancengleichheitsprogrammen und regionalen Fachkonferenzen, mit der UN Behindertenrechtskonvention vereinbar ist, müsste gesondert betrachtet werden. Zumindest ist nach der Geschäftsordnung des Planungsbeirates stets auf die Konvention Bedacht zu nehmen. Der Planungsbeirat besteht aus Vertretern der Politik und Beamtenschaft, der Träger und Menschen mit Beeinträchtigungen sowie deren Angehörigen. Im Detail werden von einem Redaktionsteam aus Mitgliedern dieses Beirates planungsrelevante Leitprinzipien für die Chancengleichheitsprogramme formuliert, jeweils unter Berufung auf die UN Konvention als Quelle.

Nach dieser sehr trockenen Darstellung inklusiver Themen sei darauf hingewiesen, dass am ehesten Menschen mit Beeinträchtigung selbst bzw. deren Organisationen überwachen können, dass Politik und Gesellschaft ihrer rechtlichen Verpflichtung auch nachkommen.



**Maria Gabriel**  
Peer-Beraterin

# 11<sup>TH</sup> EUROPEAN CLUBHOUSE CONFERENCE

Von 14.-17. November 2010 fand im Seminarhotel Wesenufer die elfte europäische Clubhauskonferenz statt. Gastgeber waren die vier Clubhäuser Linz, Wels, Steyr und Vöcklabruck.



Viel Arbeit und Kooperation innerhalb der Clubhäuser waren notwendig, um einen guten Ablauf der Veranstaltung zu gewährleisten. 120 Personen aus europäischen Clubhäusern sowie eine Delegation aus New York unter der Leitung des Präsidenten des ICCD Joel D. Corcoran hatten sich zu einem intensiven Austausch über die Entwicklung der Clubhäuser eingefunden.

Ein Schwerpunkt dieser Konferenz war das Gründungsmeeting des EPCD – einer europäischen Plattform für Clubhausentwicklung, die eine bessere Vernetzung innerhalb der europäischen Clubhäuser gewährleistet. Der gemeinsame fachliche Austausch über sozialpsychiatrische Themen wie Recovery (Genesung), Armutsbekämpfung, Social Return on Investment (SROI; deutsch: „Sozialrendite“) ist ein neuerer Ansatz, der sich mit der Bewertung des durch (soziale) Projekte geschaffenen gesellschaftlichen Mehrwerts beschäftigt, soziale Inklusion (Einschluss, Dazugehörigkeit) und Anderes war sehr bereichernd.

In den Workshops wurden verschiedene Themen wie Clubhaustraining, Zertifizierung, Rolle der Mitarbeiter und Mitglieder, Arbeitsorientierter Tag so-

wie der Aufbau eines Förderkreises diskutiert und besprochen.

Ein wichtiger Teil der Clubhauskonferenzen sind immer die Begegnungen unter den Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Möglichkeiten des Austausches in einem schönen Rahmen ergaben sich bei den Abendveranstaltungen. Ein „Social Evening“ entführte uns ins benachbarte Passau, wo wir unter Anleitung der Musikgruppe Kohelet länderübergreifende Tänze ausprobierten. Ein Höhepunkt der Konferenz war sicher der Galaabend im Seminarhaus Wesenufer, wo in einem festlichen Rahmen zur einladenden Musik des PTA Orchesters fleißig getanzt wurde.

Die Vorbereitung dieser Konferenz war für uns alle eine große Herausforderung; dass sie so erfolgreich verlaufen ist, ist eine Bestätigung für das professionelle Arbeiten der Clubhäuser. Dass wir ein Teil der großen Clubhausbewegung sind, hat uns gestärkt und motiviert, unseren Weg weiter zu gehen.

Die derzeit geplanten bzw. fast als sicher erscheinenden Einsparungen machen uns schwer zu schaffen und verunsichern Mitglieder und Mitarbeiter. Aber gerade diese Konferenz hat uns auch mutig gemacht, hat unsere Clubhausgemeinschaft gefestigt. Und so hoffen wir auf eine gute Zukunft unserer Clubhäuser in Oberösterreich.

## **Infos zu Clubhäusern in OÖ:**

Clubhaus „pro people“  
4020 Linz, Herrenstraße 7, 0732/668220

E-Mail: [clubhaus.propeople@promenteooe.at](mailto:clubhaus.propeople@promenteooe.at)  
[www.clubhaus-propeople.at](http://www.clubhaus-propeople.at)

# STRADA-VERKAUFLÄDEN SIND MEHR ALS GESCHÄFTE

**Wels war der Pionier. Seit mehreren Jahren gibt es da den strada-Verkaufsladen, den „Hofermarkt“. Er erleichtert UserInnen von pro mente OÖ. das Einkaufen für das tägliche Leben und von Waren, die sie sich so sonst nicht leisten könnten. Der strada-Verkaufsladen in Wels wurde von pro mente OÖ. als bestes Userprojekt im letzten Jahr ausgezeichnet.**

Linz zieht nach. Seit Dezember 2010 gibt es nun auch in Linz in einem ehemaligen Soma-Laden an der Ecke Starhembergstraße/Lustenauerstraße einen strada-Verkaufsladen. Hier werden nicht nur Artikel aus dem Non-Food-Bereich, wie Kleidung etc., sondern auch Lebensmittel angeboten. Sponsor ist die Firma Hofer in Sattledt. Die Lebensmittel werden an den Einkaufstagen unmittelbar vor dem Verkauf in der Früh angeliefert, um absolute Frische zu garantieren. Das Angebot umfasst Tiefkühlwaren und Kühlgut (Pizza, Knödel, Jogurt, Eiscreme und vieles mehr), aber auch Konserven, Kaffee, Süßigkeiten und mehr.

Nutznieser des Hofer-Verkaufs sollen die UserInnen von pro mente OÖ. sein. Das Einkaufen ist im Linzer Laden jeweils am Dienstag und Donnerstag von 8.00 – 15.30 Uhr möglich. Für pro mente-Einrichtungen oder andere Personengruppen können auch außertourliche Einkaufstermine vereinbart werden. Die Einkaufsberechtigung für beide Läden (Linz und Wels) gibt es im Intranet, aber auch im strada UserInnenbüro.

Beide Läden bieten eine Plattform für UserInnen, die wieder ins Arbeitsgeschehen integriert werden und so selbstbestimmt leben können. In Linz gibt es eine Zusammenarbeit mit der Einrichtung Neuland.



Strada-Verkaufsladen Linz

Unter Anleitung von Thomas Schweiger wurden die Regale, Schreibtisch und Fensterrahmen, sowie die Aufhängung für die Textilien von Usern selbst zusammengebaut und gestrichen. Das Konzept dazu kam vom Architekturbüro Gunnar Wilhelm, das in Linz bereits medienwirksam den „Ruhepol“ im ehemaligen Zentralkino an der Landstraße und einen Andachtsraum im Mariendom gestaltet hat.

Es lohnt sich auf jeden Fall, immer wieder hinein zu schauen und einfach mal „durchzuwühlen“. Als extra Service gibt es im Linzer Laden für UserInnen auch den Kulturpass, der freien Eintritt etwa in die Landesmuseen, das Landestheater, Theater Phönix, Nordico etc. ermöglicht.

Auskünfte bei Silvia Singewald  
unter der Telefonnummer 0664 / 8845 1928.



**Marie Burgstaller**  
Psychologie-Studentin

## MEIN KRANKER VATER UND ICH

**Mein Vater ist psychisch krank. Er ist manisch-depressiv. Seit ungefähr 25 Jahren. Früher habe ich nie verstanden, warum er so ist, wie er ist. Warum er macht, was er macht. Ich habe mich immer gefragt: Warum kann er nicht „normal“ sein? Warum liegt er oft tagelang im Bett und kann nicht aufstehen?**

Zu dieser Zeit habe mich hilflos gefühlt. Wütend. Traurig. Manchmal hatte ich Angst, und manchmal tat es einfach nur weh. Ich habe mich geschämt, über meinen Vater zu sprechen, und irgendwann habe ich aufgehört, mit ihm zu sprechen. Aber als ich älter wurde, habe ich angefangen, das alles zu verarbeiten, und mich mehr mit dem Thema psychische Krankheiten auseinandergesetzt. Heute studiere ich Psychologie.

Der erste Schritt, vielleicht auch der schwierigste, ist, sich einzugestehen, dass der geliebte Mensch psychisch krank ist. Der Betroffene hat es sich nicht ausgesucht, niemand trägt Schuld daran, keine Fehler wurden begangen. Psychische Erkrankungen können eine Vielzahl von Auslösern haben und meist entstehen sie aus komplexen Zusammenhängen. Es ist nicht gut, in der Vergangenheit zu suchen; das Problem ist jetzt und wie man damit umgeht. Bei meinem Vater waren es wohl in erster Linie seine ziemlich schlimme Kindheit und fehlende elterliche Zuwendung.

Oft hat die Krankheit einen medizinischen Grund, und es müssen Medikamente verschrieben werden. Depressive Menschen und Menschen mit Angstzuständen haben einen Serotoninmangel, den man

mit Antidepressiva wieder ausgleichen kann. Ich selbst war anfangs sehr skeptisch gegenüber Tabletten. Erstens war es ein Zeichen von „nicht normal“, und außerdem hat es mir klar gemacht, dass er krank ist. Was ich ja nicht wahrhaben wollte. Heute weiß ich: Manchmal braucht man Tabletten. Manche Menschen können so wieder ein normales Leben führen, und man sollte sich niemals dafür schämen! Manchmal helfen Medikamente unterstützend und erleichtern den Prozess.

Als Nächstes informiert man sich über die Krankheit. Es gibt zum Beispiel spezielle Beratungszentren, die einem weiterhelfen können. Es ist nötig zu wissen, womit man es zu tun hat.

### WICHTIG IST JEDOCH, NICHT AUF SICH SELBST ZU VERGESSEN

Es ist schwierig, mit einem psychisch kranken Menschen zu leben, und man ist vielleicht selbst oft frustriert und zornig, hilflos und traurig und hat Angst. Diese Gefühle sind wichtig und sollten auch angesprochen werden. Vielleicht ist es sogar sinnvoll, sich selbst helfen zu lassen, indem man zu einer Selbsthilfegruppe geht oder zu einem Spezialisten. Als Angehöriger darf man nicht auf sein eigenes Leben verzichten. Man kann sich trotzdem weiterhin mit Freunden treffen, Spaß haben, ins Kino gehen. Man muss nicht sein ganzes Leben nach diesem einen Menschen ausrichten.

Ich habe oft von Leuten aus meiner Umgebung gehört, dass mein Vater „ja nur so tut“, als ob es ihm schlecht ginge, und dass er sich nicht „so an-

---

stellen“ soll, „ist ja alles nicht so schlimm“, „der ist nur faul“, etc. Aber das sind alles Vorurteile, von denen ich heute weiß, dass sie nicht stimmen. Mein Vater hat Depressionen und depressive Menschen können nicht anders. Alles, was sie machen, wird zu einer Qual.

Ein Symptom ist, dass ein depressiver Mensch anfängt, langsamer zu sprechen. Sogar eine Unterhaltung wird zu anstrengend. Solche Menschen können nicht aufstehen, um in die Arbeit zu gehen. Sie können nicht aufstehen, um mit den Kindern zu spielen. Es wird professionelle Hilfe benötigt, um den Alltag wieder bewältigen zu können. Das war und ist auch bei meinem Vater der Fall. Natürlich nicht immer, dank Tabletten kann er ein halbwegs normales Leben führen. Aber ich war früher sehr oft enttäuscht, wenn er wieder etwas versprochen und dann doch nicht eingehalten hat. Er hat auch öfters mal eine Arbeit verloren, weil er wieder tagelang nicht aus dem Bett gekommen ist. Das hat mich sehr wütend gemacht.

Im Moment kann mein Vater sein Leben sehr gut bewältigen. Höhen und Tiefen gibt es immer, aber er schafft es. Gemeinsam mit seiner Frau und uns Kindern hat er gelernt, mit der Krankheit zu leben und damit umzugehen. Es ist auch heute oft schwierig, denn er selbst will natürlich auch nicht krank sein, aber es ist nun mal so. Und ich bin jetzt oft sogar stolz auf ihn, weil er es so gut schafft.

Ich hatte die größten Probleme, mir einzugestehen, dass ich einen kranken Vater habe. Welches Kind möchte schon einen kranken Vater. Es hat, wie oben auch schon erwähnt, sehr lange gedauert,

bis ich mich damit auseinandergesetzt habe und es auch akzeptieren konnte. Manchmal kann ich es auch heute noch nicht ganz verstehen. Manchmal bin ich auch heute noch auf meinen Vater wütend.

Ich habe immer nur gedacht, er wäre feige und wolle sich einfach nicht der Welt stellen. Wollte einfach nicht wahrhaben, dass er ein Problem hat, sondern glaubte, dass er sich einfach nur etwas einbildet. Ich war einfach dermaßen wütend auf ihn, weil er zu schwach war, um mit seiner Umwelt klar zu kommen. Es war einfach total unverständlich für mich. Aber das ist ganz normal. Manchmal mag man seine Eltern eben nicht.

Früher dachte ich auch immer, ich müsste alles für meinen Vater tun. Ich war lange Zeit ein sehr wichtiger Mensch im Leben meines Vaters. Nach dem Tod meiner Mutter hat er mich gebraucht. Das war auch sehr anstrengend und belastend für mich. Als ich mich entschied zu studieren, hatte ich lange ein schlechtes Gewissen, weil ich das Gefühl hatte, meinen Vater im Stich zu lassen. Aber das war nicht so. Er ist mein Vater und ich sein Kind. Ich bin nicht seine Babysitterin, und in vielen Dingen kann ich ihm einfach nicht helfen.

Heute kann ich meinen Vater verstehen. Ich habe versucht, alles über seine Krankheit herauszufinden, und selbst professionelle Hilfe in Anspruch genommen, um diese Situation zu verarbeiten. Das hat mir wirklich sehr geholfen, denn manchmal braucht man auch als Helfer mal Hilfe.



## Eva Großmann

Diplompsychologin & Kunsttherapeutin

# ICH BESTIMME DIE RICHTUNG UND LASSE MICH TRAGEN

### **Mit Hilfe der Reittherapie auf dem Rücken der Pferde wieder das Glück auf der Erde entdecken.**

Eva Großmann im Interview mit dem Reittherapeuten Norbert Breitwieser:

#### ***Wie bist du eigentlich zur Reittherapie gekommen?***

Mitte der 90er Jahre, als ich in der Psychosozialen Beratung Freistadt gearbeitet habe und selber zu reiten begann, ist mein Interesse erwacht. Ich habe mir damals ein Projekt in Lübeck angesehen, bei dem PatientInnen aus der Akutpsychiatrie mit Pferden „behandelt“ wurden. Das hat mich fasziniert. Wir haben das dann in der PSB Freistadt ausprobiert, und so ist eigentlich die Grubmühle entstanden. Seit 2002 biete ich die Reittherapie bei mir zu Hause in Kopfing an. Inzwischen habe ich auch eine Ausbildung zum Reittherapeuten gemacht.

#### ***Wie würdest du jemandem die Reittherapie erklären?***

Als eine Art Psychotherapie mit dem Pferd als Medium – im Gegensatz zur Hippotherapie, das ist Physiotherapie auf dem Pferd. Bei der Reittherapie geht es um die Seele. Sie kann helfen bei allem, was mit der Seele zu tun hat, zum Beispiel bei Entwicklungsverzögerungen, Verhaltensschwierigkeiten, psychischen Problemen oder Krisen. Man braucht dabei keine Sprache, sondern arbeitet ganz unmittelbar mit dem Körper, probiert aus, handelt, lernt sich selbst in der Begegnung mit dem Pferd neu oder anders kennen.

#### ***Wie läuft so eine Reittherapie ab?***

In einem Vorgespräch bzw. einer Schnupperstunde wird geklärt, worum es geht, warum jemand Reit-

therapie machen will, ob etwas dagegen spricht, wie etwa eine Pferdehaarallergie. In der Stunde selbst nimmt man zuerst Kontakt mit dem Pferd auf. Das heißt: begrüßen, streicheln, putzen, satteln.

Am Anfang führt der Klient/die Klientin das Pferd auf den Reitplatz – das allein ist oft schon gar nicht so einfach und hilft sehr, Selbstvertrauen und innere Stärke zu entwickeln oder zu fördern. Dann steigt die KlientIn auf und ich führe das Pferd. Manchmal kann auch alleine das Sitzen oder Liegen auf dem Pferd helfen, sich ein Stück fallen zu lassen und wieder Vertrauen zu bekommen. Menschen in einer Krise erleben es als sehr stärkend, so getragen zu werden. Mit der Zeit kann man dann selbst die Zügel in die Hand nehmen. Später reiten wir auch aus, wobei ich das Pferd der KlientInnen anfangs noch führe. All dies geschieht in ganz individuellem Tempo.

Während des Reitens arbeite ich je nach Problemlage sehr unterschiedlich mit den KlientInnen. Manchmal geht es eher um Entspannung, Atemübungen, sich selbst wieder spüren lernen. Dann wieder hilft die Reitsituation, bei wichtigen Themen schneller auf den Punkt zu kommen. Oder man fragt das Pferd, was es einem denn raten würde, zu tun ...

#### ***Hast du eigentlich spezielle Therapiepferde?***

Nein, da gibt es keine extra Ausbildung, aber es ist wichtig, dass ich die Pferde und ihre Reaktionen sehr gut kenne und dass sie ruhig und verlässlich sind. Pferde spüren ja sehr gut, wie ein Mensch gestimmt ist, und reagieren darauf. Meine Pferde spiegeln mit ihrem Verhalten also auch, wie es den KlientInnen geht, und ich kann entsprechend therapeutisch unterstützen.



Norbert Breitwieser mit Therapiepferd und Therapiekatze

**Wie ist das, wenn man sich vor Pferden fürchtet?**

Das gibt es immer wieder. Da gehe ich einfach sehr langsam und behutsam vor, Schritt für Schritt werden Kontakt und Vertrauen zum Pferd aufgebaut.

**Was denkst du allgemein über Therapie mit Tieren?**

Ich finde, dass Tiere eine sehr gute Wirkung haben, in dem Sinn, dass sie einen auf wesentliche Persönlichkeitsteile zurückbringen, einem helfen, die eigene Mitte zu finden, vom Kopfigen zum Basalen zurückzukommen. Es ist nicht mehr wichtig, was ich kann oder wer ich bin, wenn ich dem Pferd begegne. Ich bin dann einfach ein Lebewesen, das mit einem anderen Lebewesen in Kontakt ist.

**Wenn jemand Reittherapie machen möchte, wie geht man da vor?**

Es gibt nach dem Chancengleichheitsgesetz einen Zuschuss von 50% für Heilpädagogisches Reiten/ Voltigieren – da fällt meine Reittherapie mit darunter. Genauere Informationen gibt es auf meiner Homepage oder bei mir persönlich.

**Mag. Norbert Breitwieser,**

4794 Kopfung, Matzelsdorf 17  
+43 (664) 73877973,

E-Mail: [norbert.breitwieser@therapiepferd.at](mailto:norbert.breitwieser@therapiepferd.at)  
[www.therapiepferd.at](http://www.therapiepferd.at)

				4				
	2			6		5		
9		5		8		1		
	1		6			9		
	9	4				7	1	
			5			8		
8		1					2 3	
4				8	5			7
3				7	2			4

3			4		2	8		
1			8			9	7	
		7				4		2
	8				6		3	9
6		5			1			
				4				7
		1		8	3			
7	6							8
				9		5	2	

# ES LIEGT WAS IN DER LUFT...

## QUANTENHEILUNG oder 2-PUNKTE-METHODE

### DIE QUANTENPHYSIK

hat uns vor gut hundert Jahren ein neues Weltbild gebracht: Was die Forscher an den Elementarteilchen, den Quanten, beobachteten, war mit der „alten“, materialistisch begründeten Physik nach Newton nicht zu erklären. Der Primat der Materie als das Wichtigste, das Erste, stand der Erklärung im Weg. Die Lösung der neuen Fragestellungen war nur möglich, wenn die geistige Komponente als Ursprung von allem akzeptiert wurde.

Die Mythen und Religionen aller Kulturen berichten ja schon immer davon.

### ZWEI AMERIKANISCHE ÄRZTE,

beide Chiropraktiker, haben vor einigen Jahren eine uralte Methode „wiederentdeckt“ und in ihre Praxis erfolgreich eingebaut: die Arbeit mit den Händen und das jedem Menschen zutiefst inwohnende reine Bewusstsein – durch das letztlich alles entsteht.

Die beiden wussten nichts voneinander, jeder verwendet daher verschiedene Namen für gleiche Begriffe. Dank der Erkenntnisse der Quantenphysik

können wir heute die Erfolge und Wirkungen geistiger Heilmethoden verstehen und nachvollziehen. Es ist auch spontane Heilung aus dieser neuen Sicht ganz natürliche Heilung.

Nachdem ich vor Monaten von der neuen-alten Methode hörte, versuchte ich einige Male die Anwendung. Die Wirkung überraschte mich, hatte ich mich ja vorher nie mit Energiearbeit befasst.

### EIN SEMINAR MIT DR. JÖRG TACKE

erlebte ich in der ersten Advent-Woche. Da klärten sich für mich wesentliche Dinge, die ich noch nicht verstand. Zuletzt durfte ich Jörg Tacke einige Fragen stellen, die er für diesen Artikel gerne beantwortete. Kompetent und kompakt, wie es seinem Wesen entspricht.

### **Welche Erfahrungen hast du mit der Quantenheilung?**

Jörg Tacke: Sie ist der schnellste und müheloseste mir bekannte Weg, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. So können psychische und physische Blockaden transformiert werden, die sich als körperliche oder seelische Leiden auswirken. Die Heilung geschieht über das reine Bewusstsein, das wir alle in uns tragen. Ohne Eingriffe. Ohne Chemie. Ohne Nebenwirkungen. Die Methode wirkt schnell, der/ die Empfänger/in muss Thema oder Leiden nicht benennen – besonders bei psychischen Leiden angenehm! Es entstehen Freude und Leichtigkeit.

### **Was geschieht, wenn du die Zwei-Punkte-Methode anwendest?**

J.T.: In wenigen Sekunden erleben Anwender und Empfänger die Qualität des reinen Bewusstseins: tiefe Entspannung, Verbundenheit und gelassene Freude, frei von Wertung und Urteil. Die Empfänger erleben häufig eine deutliche Besserung ihres körperlichen und seelischen Empfindens. Mit Hilfe der Methode können wir körperliche und seelische Blockaden transformieren, Probleme lösen, ohne darüber zu reden, z.B. Lebensthemen wie Geld, Beruf, Beziehungen, unser immer vorhandenes Potential freisetzen, uns selber helfen, heilen, stabilisieren.



---

***Dazu müssen wir ja diese „Methode“ lernen, kann das jede und jeder?***

J.T.: Ja natürlich! Du erlebst es gerade, dass du in zwei Stunden die Anwendung gelernt hast und gleich üben kannst. Und du beobachtest, dass sich sofort positive Veränderungen einstellen.

***Du hast von unserem Herz-Zentrum gesprochen, wie arbeitest du damit?***

J.T.: Die Wissenschaft hat die energetische Überlegenheit des Herzens gegenüber dem Gehirn festgestellt und versteht nun den Einfluss der Herz-Energie bei spontanen Heilprozessen. Wir lernen also die Quantenheilung aus dem Herzen heraus anzuwenden. Hier verschmelzen die Erkenntnisse von Dr. Frank Kinslow („Quantenheilung“), Dr. Richard Bartlett („Matrix Energetix - 2-Punkt-Methode“) und Gregg Braden („Im Einklang mit der Göttlichen Matrix“).

***Hier öffnen sich wohl viele Tore zu einer neuen Zukunft, in der wir uns selber und unserer Umgebung bei allen möglichen Problemen helfen können!***

Ja, so ist es – das beginnt bei unserer Lebenseinstellung, bis hin zu schweren Erkrankungen oder Unfällen. Das Schönste der Methode ist die einzige „Nebenwirkung“, die jedes Mal eintritt - dass sowohl Empfänger wie auch Anwender gesundheitlich profitieren. Wir erfahren also mit jeder Übung der Methode mehr Sicherheit und Heilung.

***Welche Wirkungen der Zwei-Punkte-Methode kannst du beobachten?***

Aus Briefen von Seminar-TeilnehmerInnen kann ich zwei besonders erwähnen:

Seit 20 Jahren besonders aggressive Herpes Typ 1 und 2 mit zuletzt unerträglichen Schmerzen. Nach

einer einzigen Anwendung während meines Vortrages verschwindet die Krankheit vollständig.

Durch drei gebrochene Rippen arge Schmerzen, die sonst mehrere Wochen andauern. Nach einer Selbstanwendung der Methode, wie im Seminar geübt, sind die Schmerzen innerhalb von zwei Tagen weg.

***Das ist wirklich überzeugend, es geht weit über unsere Erfahrung mit solchen Leiden hinaus. Ich danke dir herzlich für die Klärungen.***

**E-Mail: Friedemann Reiffenstein  
friedemann123@a1.net**

FÜR EINEN TIEFEREN EINSTIEG IN DAS THEMA empfehle ich euch die ausführliche, klar gegliederte und gut lesbare Internetseite von

**Dr. Jörg Tacke:** [www.2-punkte-methode.de](http://www.2-punkte-methode.de)  
E-Mail: [dr.tacke@2-punkte-methode.de](mailto:dr.tacke@2-punkte-methode.de)

und die erwähnten Bücher:

**Dr. Frank Kinslow**  
QUANTENHEILUNG - wirkt sofort – und jede/r kann es lernen. *VAK Verlag*

**Dr. Richard Bartlett**  
MATRIX ENERGETIX – Die Kunst der Transformation. *VAK Verlag*

**Gregg Braden:**  
IM EINKLANG MIT DER GÖTTLICHEN MATRIX - wie wir mit allem verbunden sind  
*KOHA – Verlag*

Von Frank Kinslow und Gregg Braden gibt es auch Hörbuch-CD bzw. Videos.



Irmgard Harringer

# ESSEN FÜR EINEN GESUNDEN STOFFWECHSEL

## „Eure Nahrung sei Eure Medizin und Eure Medizin Eure Nahrung“

(Hippokrates 460 – 370 v. Chr.)

Bis zu Beginn des letzten Jahrhunderts befolgten unsere Vorfahren diesen Rat. Zivilisationskrankheiten, wie wir sie heute kennen, waren daher unbekannt.

Heute leben wir auf der einen Seite im Überfluss an allen möglichen verfügbaren Nahrungsmitteln, gleichzeitig jedoch im Mangel, weil diese nicht die Inhaltsstoffe liefern, die wir zu unserer Medizin machen könnten.

## DIE WAHREN ÜBELTÄTER SIND RAFFINIERTE KOHLEHYDRATE UND SÜSSE GETRÄNKE!

Übergewicht und alle damit in Zusammenhang stehenden chronischen Erkrankungen sind zur Herausforderung des 21. Jahrhunderts geworden. Viele Menschen halten fettreiche Kost für das Grundübel, sie fürchten sich vor Braten, Butter und Sahne. Stattdessen essen sie stärkereiches Getreide, Reis und Kartoffeln und daraus hergestellte raffinierte Produkte und zuckerreiche Speisen und Getränke. Pizza und Pommes, Baguette und Brezeln, Cola und Kekse, ... gibt es für wenig Geld – sehr praktisch und schnell - an jeder Ecke 24 Stunden am Tag. Diese Produkte sind die wahren Übeltäter!

## ENTGLEISUNG DES STOFFWECHSELS

Die Zufuhr o. g. Übeltäter führt häufig zur Entgleisung des Stoffwechsels. Immer mehr Menschen erkranken infolgedessen an Störungen des Zucker- und Insulinhaushalts, allem voran Diabetes Mellitus (Zuckerkrankheit). Dabei kommt es – häufig schon bei Kindern – zu einer Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse, die unentwegt Insulin ausschütten muss, um die Zuckermoleküle in die Zellen zu transportieren. Überschüssiger Zucker wird in Fett umgewandelt.

Dies zeigt sich auch in häufig vorkommendem Bauchfett-Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten sowie hohem Blutdruck.

## VORSICHT MIT SÜSSSTOFFEN

Süßstoffe haben keine oder wenige Kalorien und auch keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Der Körper reagiert allerdings auf den süßen Geschmack mit einer Insulinausschüttung und das kann Heißhunger auslösen!

## AUS NÄHRSTOFFEN WERDEN KÖRPERSTOFFE – GUTE NÄHRSTOFFE ERGEBEN GUTE KÖRPERSTOFFE

Der Stoffwechsel ist der Motor unseres Lebens, ein komplexer Vorgang, der in unsere Gene einprogrammiert ist und vielschichtige Reaktionen hervorruft. Dabei spielt die Zusammensetzung der Nahrung eine wichtige Rolle. Idealerweise sind in unserem täglichen Essen 40-45 % Kohlehydrate, 30-35 % Fette und 20-30 % Eiweiß enthalten. Ähnlich wie bei unseren Urahnen sollte die Ernährung eiweißreich, fettbewusst, ballaststoffreich, vitalstoffreich und kohlehydratarm und so natürlich wie möglich sein. Wenn wir die Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form konsumieren, erhalten wir auch genügend Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, etc.

## KONKRET HEISST DAS:

Wir sollen insgesamt **weniger Kohlehydrate** in Form von Getreideprodukten wie Nudeln, Reis, Brot, zu uns nehmen, und wenn, dann in Vollkornvariante (Weißmehlprodukte nur als Ausnahme), am besten aus Roggen, Hafer oder Gerste – diese lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen





und sorgen für lang anhaltende Sättigung. Kartoffeln sollen in Schale gekocht und nicht frittiert oder gebraten sein. Viel Gemüse und Obst, Süßigkeiten und süße Getränke so selten wie möglich.

**Fette sind lebensnotwendig**, aber in der richtigen Form, z. B. als kaltgepresste Öle (Vorsicht beim Erhitzen!) mit ungesättigten Fettsäuren oder Butter, gutes Fett in Fischen (Omega 3), Avocados, Nüssen und Samen.

Finger weg von fettem Fleisch und Wurst, billigen Ölen, Frittiertem und industriell hergestellten fetten Backwaren - diese enthalten die schädlichen Transfettsäuren!

**Eiweiß ist unser Baustoff**, d. h. wir bauen tierisches oder pflanzliches Eiweiß zu körpereigenem Eiweiß um. Eiweiß sorgt für ein lange anhaltendes Sättigungsgefühl.

Hochwertiges tierisches Eiweiß finden wir in magerem Fleisch oder Fisch, Eiern, Milchprodukten wie Joghurt und Käse, pflanzliches Eiweiß in Hülsenfrüchten, Tofu, Sprossen, Nüssen, Samen und Pilzen.

**Bei der Planung des Essens immer überlegen, ob genügend gutes Eiweiß dabei ist, die Kohlehydrate vollwertig und nicht zu viel sind, gutes Fett verwendet wird, ausreichend frisches Obst und Gemüse dabei ist, und viel Wasser trinken – dann kann nichts mehr schiefgehen!!**

#### IDEALES FRÜHSTÜCK:

Ein ideales Frühstück könnte Naturjoghurt mit Obst und Haferflocken sein oder Roggenvollkornbrot (ev. dünn mit Butter bestrichen) mit Käse, Topfenaufstrich, Schinken, Erdnussbutter, ... dazu Karotte, Gurke, Radieschen, Tomate, ...

Auf jeden Fall keine Marmelade oder Nutella.

#### IDEALES MITTAG- ODER ABENDESSEN:

Mageres Fleisch oder Fisch mit Gemüse und/oder Salat, kleine Beilage aus Vollkornreis, Vollkornnudeln oder gekochten Kartoffeln oder auch einmal ein Bohnen- oder Linsengericht mit Gemüse. Ev. auch Eierspeise mit Gemüse/Salat und Roggenvollkornbrot oder Gemüse mit Käse (ev. Mozzarella) überbacken.

#### NOCH EIN PAAR WICHTIGE REGELN FÜR EINEN GESUNDEN STOFFWECHSEL UND EIN GUTES GEWICHTSMANAGEMENT:

Essen Sie nur drei Mahlzeiten am Tag und machen Sie zwischen den Mahlzeiten mindestens fünf Stunden Pause, dann kann alles gut verdaut und Fett verbrannt werden. Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten! Essen Sie Obst nach der Mahlzeit, damit nicht zu schnell Insulin ausgeschüttet wird, und trinken Sie viel Wasser (zwischen zwei und drei Liter am Tag), das fördert den Abtransport von Schadstoffen, erhöht das Sättigungsgefühl und gibt uns Klarheit und Vitalität.

#### Mag. Irmgard Harringer

Ernährungsberatung (Metabolic Balance Betreuerin), Mentaltraining, Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitsbeauftragte der pro mente OÖ.

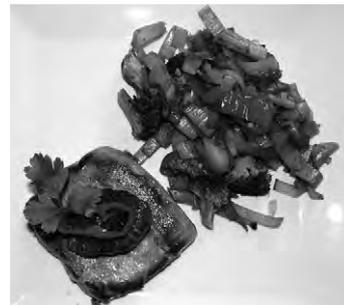
Südtirolerstraße 31, 4020 Linz, 0664-5481205



Kräuter-Hüttenkäse mit Gemüse



Schinken und Gemüse



Thunfisch mit Lauch



Salat mit Ei und Avocado



Lammschnitzel mit Fisolen



Hans Dieter Aigner

# TIPPS FÜR USER/INNEN

## LERNEN HÄLT DIE GRAUEN ZELLEN FIT

**Gesunde Ernährung und Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und wenig Stress sind die besten Voraussetzungen für körperliche Gesundheit. Das gilt auch für die geistige Lernfähigkeit. Und: Wenn Muskeln nicht verkümmern sollen, müssen sie trainiert werden.**

Jede Menge Seminare, Literatur und Übungsbücher werden angeboten, um das Gehirn zu trainieren. Du kannst aber auch mit einfachen Übungen im Alltag etwas für dein Gedächtnis tun.

### STELL DIR ETWAS VOR

Einkaufen. Lass deinen Einkaufszettel zu Hause. Lerne die Liste auswendig und verbessere sie in deiner Vorstellung durch Bilder, die du dir im Geschäft wieder vorstellen kannst.

Spiele hilft. Schachspielen, Backgammon, Wissensquiz mit Freunden, Memorys, aber auch Kinderspiele fördern die Kommunikation. Aber auch Sudoku, Kreuzworträtsel oder Computerspiele bringen dein Gehirn auf Trab.

### TRAINIEREN MIT LINKS

Du kannst beide Gehirnhälften trainieren, wenn du etwas mit der linken Hand machst, wofür du normal die rechte Hand benutzt, wie Gemüse schneiden oder Zähne putzen.

Studiere täglich oder mehrmals in der Woche ein kleines Gedicht ein oder ein Zitat oder ein Lied, das du mitsingen kannst.

Erfinde Kurzgeschichten und Vorträge. Deine Familie oder Freunde sollen dir sechs Stichwörter (zum Beispiel Liegestuhl, Rauchfangkehrer, Hausbau,



Wolken, Nasenbär, Strand) oder mehr geben, mit denen du eine Geschichte bastelst. Oder halte eine Einminutenrede über ein Stichwort.

Nimm eine Zeitungsseite und streiche einen beliebigen Buchstaben durch. Mach das auf der ganzen Seite. Oder stelle die Zeitung auf den Kopf und versuch es so. Wenn du deine Merkfähigkeit verbessern willst, fasse den Artikel mit wenigen Sätzen zusammen.

Mache aus den Buchstaben eines langen Wortes möglichst viele neue Wörter. Wie viele Wörter schaffst du mit BAUMKRONENWEG?

### ÜBEN KANN MAN ÜBERALL

Sei beim Spazierengehen im Park aufmerksam. Achte darauf, welche Bäume, Sträucher und Blumen du siehst. In Bus oder Bahn betrachte die Schuhe, die die Menschen tragen.

So kannst du ohne viel Aufwand oder Kosten etwas für deine grauen Zellen tun. Die Übungen werden dir bald in Fleisch und Blut übergehen und die Umsetzung der Tipps Freude bereiten.

Kummercoach Lillie



# FRAGEN AN DEN KUMMERCOACH LIEBER EINEN COACH ALS AUF DIE COUCH

Hallo Lillie!

*Ich arbeite seit zwei Jahren in einer Tagesstruktur. Bis vor einem halben Jahr hat mir die Arbeit sehr gut gefallen, und wir hatten ein ausgezeichnetes Betriebsklima. Dann bekamen wir einen Teilnehmer, der von Anfang an eine negative Stimmung ins Team brachte, grundsätzlich alles schlecht findet und sich absolut nicht integrieren will. Unsere Motivation zu arbeiten ist im Keller. Auch unsere BetreuerInnen wissen nicht, wie sie sich dem Neuen gegenüber verhalten sollen. Was können wir tun, um diese Situation zu bewältigen?*

*(Name der Redaktion bekannt)*

## Hier meine Antwort auf deine Anfrage – eher unkonventionell:

Oben beschriebene Anfrage schildert eine sehr schwierige Teamsituation. - Diese kann vielleicht auf folgende Art und Weise gelöst werden:



Ein Team stelle ich mir wie einen lebenden Organismus vor. Jedes Teammitglied erfüllt eine bestimmte Funktion. Und alle Teammitglieder beeinflussen einander gegenseitig. Wenn sich jetzt ein Team-

mitglied aus welchen Gründen auch immer nicht einfügen und an Regeln halten kann, müsste es für einige Zeit aus dem Team „beurlaubt“ werden. Vielleicht hat jenes Teammitglied auch noch nicht die Reife für eine Mitarbeit. Vielleicht müsste man sogar eine andere Einrichtung mit anderen Zielen für ihn finden. Jedenfalls glaube ich an eine notwendige Auszeit, weil er/sie viele andere negativ beeinflusst und das Team als ganzes durcheinanderbringt.

Folgendes Gleichnis male ich mir aus: Wenn in einer Apfelkiste nur ein Apfel faulig ist, steckt der faulige Apfel mit der Zeit die umliegenden gesunden Äpfel an. Es ist ganz natürlich, faulige Äpfel von den gesünderen Äpfeln zu trennen. Sie brauchen eine andere Behandlung. Meist sind die „angestochenen“ Äpfel noch gut für ein Apfelkompott.

Oder das berühmte Gleichnis: Wenn in einer Uhr ein Zahnradchen nicht funktioniert, geht die ganze Uhr nicht, und man bringt sie zum Uhrmacher.

Vielleicht nützen Casemanagement, oder ein Supervisor, oder die Bezirksleitung muss eingreifen, um diese negative Situation zu „reparieren“.

*Alles Gute, deine Lillie*

E-mail: [kummercoach@yahoo.de](mailto:kummercoach@yahoo.de)

Strada news „Kummercoach“  
Südtirolerstraße 31, 4020 Linz



**Irene Seifriedsberger**

Autorin

# DER SPIEGEL

Was würde ich sehen, wenn ich eines Morgens in den Spiegel schaue und nichts mehr von mir wäre da? Nichts mehr, was eine Gestalt, einen Körper hätte. Kein Gesicht, kein trauriges Gesicht, kein lachendes Gesicht. Kein „Ich“, wie ich mich jeden Tag aufs Neue identifiziere. Was würde ich sehen, wenn mein Spiegelbild aufhören würde, sich zu projizieren? Was würde ich sehen, wenn all das, was ich noch gestern im eigenen Bild hatte, heute für immer verschwunden wäre? Keine Hülle, kein verträumtes Wesen.

## ***Doch kann es nicht sein, dass alles in sich zusammenbricht?***

Ich kann es dir sagen, was ich sehe:

Ich sehe die Wärme, die du mir gespendet hast,  
als ich beinahe emotional erfroren war.

Ich sehe das Licht, das du in mir entfacht hast,  
als meines bereits erloschen war.

Ich sehe den Frieden, den du in mein Leben gebracht  
hast, als sich meine Gedanken bekriegten.

Ich sehe die Ruhe, die du in mir gestiftet hast,  
als ich glaubte, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Ich sehe die Zärtlichkeit, mit der du mich umgarnt hast,  
als ich mich einsam fühlte.

Ich sehe das Lächeln, das du mir schenktest, in Stunden,  
in welchen ich trostlos war.

Ich sehe die Liebe, mit der du mich führtest,  
als alle anderen schon gegangen waren.

Ich sehe die Schritte, die du mich trugst,  
wenn ich zu schwach war, sie selbst zu gehen.

Ich sehe einen Traum, in den ich verfallte.

Ich sehe die Antwort auf die Frage nach dem Sinn  
im Leben, die du mir gibst.

Das wahre Leben spiegelt sich nicht in einem Spiegel – nein, es spiegelt sich in mir und meinen Gefühlen. Es sind die vielen Dinge, die wir sehen, die uns zum Bild machen. Zum inneren Bild, das viel wunderbarer sein kann, wenn man nur einen Blick hineinwagt. Es kennt keinen Hass und kein Unglück, weil der Spiegel die „Negativität“ dieser Welt nicht zurückwirft.



## **Buchtipp:**

GRAUE ZELLEN – DIAGNOSE KRANKE SEELE

Irene Seifriedsberger, Kasernstraße 39a/4,  
A-4910 Ried im Innkreis

Mobil: 0664/23 444 21,  
e-Mail: [graue\\_zelle@a1.net](mailto:graue_zelle@a1.net)



Elisabeth Lacher

>>KUNST  
IST FÜR ALLE DA<<  
EIN KUNSTVERMITTLUNGSPROJEKT  
DES KUNSTRAUM GOETHESTRASSE XTD



„Kunst seh ich nicht, da kenn ich mich nicht aus, das kostet zu viel, alleine mag ich nicht in eine Ausstellung gehen“ – könnte das eine Aussage von Ihnen sein?

Kunst zu erfahren als persönliche Bereicherung, als Möglichkeit der Weiterbildung, als etwas, mit dem ich regelmäßig in Dialog und Auseinandersetzung treten kann, das ist die Mission unseres Projektes >>KUNST IST FÜR ALLE DA<<. Mit monatlichen Kunstexpeditionen wird es Interessierten wie auch uns ermöglicht, neue Erfahrungen zu sammeln und Wissen zu erlangen.

Donnerstag, 29. Juli 2010, 16 Uhr im KunstRaum Goethestrasse xtd.

Ein Buffet steht bereit, Tische mit Infomaterial sind vorbereitet, langsam füllt sich der Raum mit BesucherInnen. Es kommen Personen zusammen, die zeitgenössische Kunst kennen lernen möchten.

Es war der Tag, an dem die Startveranstaltung von >>KUNST IST FÜR ALLE DA<< stattgefunden hat, mit einem Besuch der Triennale Ausstellung im OK Centrum für Gegenwartskunst. Seither machen wir uns jeden letzten Donnerstag im Monat auf den Weg und haben bisher die Ausstellung Berührungen, Begegnungen im Nordico gesehen, den Skulpturenpark an der Donaulände erkundet und

von einer Kulturlotsin die Wienerstraße erklärt bekommen.

Mit dem neuen Projekt >>KUNST IST FÜR ALLE DA<< bietet der KunstRaum Goethestrasse xtd ein Entdecken und Kennen Lernen der kulturellen Landschaft von Linz an. In den Kunstexpeditionen lernen wir diverse Museen, Ausstellungen, Kunst im öffentlichen Raum durch professionelle Kunstvermittlung kennen. Die Kosten für die TeilnehmerInnen sind niedrig gehalten und belaufen sich auf maximal drei Euro.

Seit Juli findet nun jeden letzten Donnerstag im Monat eine Kunstexpedition statt. Gemeinsam macht sich eine Gruppe interessierter Menschen auf den Weg durch Linz, um Angebote zeitgenössischen Kunstschaffens der ganzen Stadt zu erkunden. Bestehendes – temporäres wie permanentes – erfährt ein Entdeckt werden von seinen neugierigen BewohnerInnen und BesucherInnen. Neugierig geworden? Dann setzen Sie sich mit uns in Kontakt, denn: Jede und jeder ist eingeladen, teilzunehmen.



Nordico



Skulpturenpark

Schauen Sie rein auf:  
[www.kunstexpedition.jimdo.com](http://www.kunstexpedition.jimdo.com)

Infos und Anmeldung online unter  
[www.kunstexpedition.jimdo.com](http://www.kunstexpedition.jimdo.com)  
telefonisch unter **0732 – 65134616**  
per Email: [elisabeth.lacher@kunstraum.at](mailto:elisabeth.lacher@kunstraum.at)

oder persönlich im  
KunstRaum Goethestrasse xtd  
Goethestraße 30, 4020 Linz

## FRAGEN EINES LESENDEN ARBEITERS

Wer baute das siebentorige Theben?  
In den Büchern stehen die Namen von Königen.  
Haben die Könige die Felsbrocken herbeigeschleppt?

Und das mehrmals zerstörte Babylon.  
Wer baute es so viele Male auf?

In welchen Häusern des goldstrahlenden Lima wohnten die Bauleute?

Wohin gingen an dem Abend,  
wo die chinesische Mauer fertig war, die Maurer?

Das große Rom ist voll von Triumphbögen.  
Über wen triumphierten die Cäsaren?

Hatte das vielbesungene Byzanz nur Paläste für seine Bewohner?

Selbst in dem sagenhaften Atlantis brüllten doch in der Nacht,  
wo das Meer es verschlang, die Ersaufenden nach ihren Sklaven.

Der junge Alexander eroberte Indien. Er allein?

Cäsar schlug die Gallier.  
Hatte er nicht wenigstens einen Koch bei sich?

Philipp von Spanien weinte, als seine Flotte untergegangen war.  
Weinte sonst niemand?

Friedrich der Zweite siegte im Siebenjährigen Krieg.  
Wer siegte außer ihm?

Jede Seite ein Sieg.  
Wer kochte den Siegeschmaus?  
Alle zehn Jahre ein großer Mann.  
Wer bezahlte die Spesen?  
So viele Berichte  
So viele Fragen.

Bert Brecht