

AUSGABE 9
MAI 2012

DIE ZEITUNG DER USER/INNEN
VON PRO MENTE ÖÖ

strada news



ENT-SCHLIESSEN
SICH ZU ÖFFNEN

PRO HOMINE –
FÜR DEN MENSCHEN

FACEBOOK –
WA(H)RE FREUNDSCHAFT

SCRIBOLOG –
SPIELEN MIT WORTEN

P.lbb., GZ 07Z037443M, Verlagspostamt 4020 Linz

INHALTSVERZEICHNIS



EDITORIAL 3
Margarete Lachmair



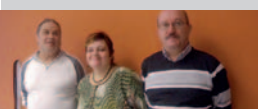
PRO HOMINE: Für den Menschen 4
Ewald Kreuzer



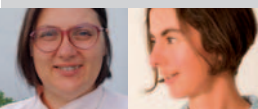
FACEBOOK: Wa(h)re Freundschaft frei Haus 6
Margarete Lachmair



BULIMIA NERVOSA: Das Leben ist zum Kotzen 8
Marie Burgstaller



STEYR: Bezirks-Uservertretung im Dreierpack 10
Margarete Lachmair



FÜR YOGA MUSS MAN KEINE KATZE SEIN 12
Astrid Braun / Eva Großmann



SCRIBOLOG: Das kreative Spielen mit Worten 14
Autor/Innengemeinschaft der Wohnbetreuung Schärding



TIPPS FÜR USER/INNEN: Denk positiv – das Glas ist halb voll 17
Hans Dieter Aigner



DIE FOTOGRAFIE ALS AUSDRUCK DER WAHRNEHMUNG 18
Otto Pölzl

IMPRESSUM

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Strada – UserInnenorganisation pro mente Oberösterreich, Dr. Günther Miniberger, 4020 Linz, Südtirolerstraße 31, Telefon 0732/610433, e-Mail: strada-userorg@promenteoee.at. **Redaktionsteam:** Hans Dieter Aigner, Astrid Braun, Johann Burgstaller, Eva Großmann, Margarete Lachmair (Chefredakteurin), Günther Miniberger, Theresia Riedl, Peter Salzner. **Layout:** Fritz Schleicher, Christina Seiberl. **Druck:** In.takt Linz, 4020 Linz, Köglstraße 22. **Auflage:** 3600, **Erscheinungsweise:** halbjährlich. Preis: 1,80 Euro
Spenden: BLZ 20320, Kto. 0000128274, pro mente OÖ, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz, „strada news“



EDITORIAL

Margarete Lachmair

Strada User/innenorganisation
pro mente oö

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Ich spiele für mein Leben gern. Und weil das allein nicht so viel Spaß macht, habe ich vor kurzem an einem Spielesachmittag teilgenommen und mich durch verschiedenste Spiele geschnuppert.

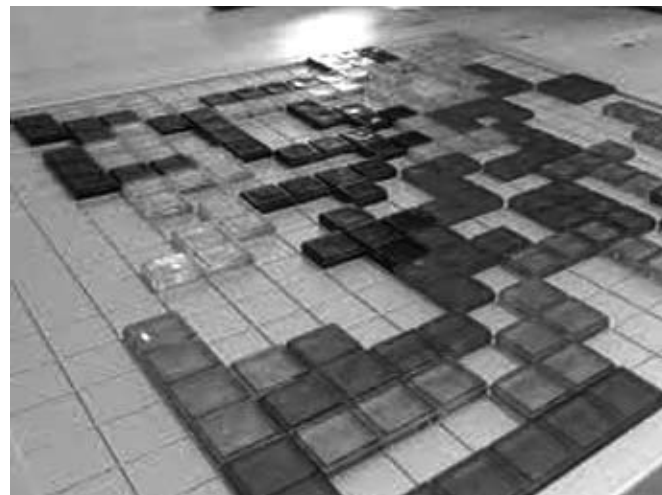
Dabei musste ich feststellen, dass man ganz selten die Möglichkeit hat, den Spielverlauf zu beeinflussen. Sehr viel hängt vom Glück ab und von den Chancen, die sich durch Fehler der Mitspieler ergeben. Das heißt, dass du gewinnen kannst, weil andere Teilnehmer ihr Spiel verlieren. Das tut aber niemand freiwillig, es sei denn, es geht ihm nur gut, wenn er verliert. Da kann man dann so richtig Gott und die Welt für sein Unglück verantwortlich machen.

Spiele sind keine Frage des Alters. Für meine betagte Mutter gehört es zum Abschluss der Woche dazu, dass sie sich mit meinem Göttergatten und mir beim Kartenspielen messen kann. Da schenkt keiner dem anderen was. Es ist auch nicht möglich, sich gegenseitig zu beschenken, das würde das Spiel verderben.

SPIELREGELN SIND ORIENTIERUNG

Apropos Spielverderber: Das sind Leute, die keine Freude damit haben, Regeln anzuerkennen. Ich behaupte, dass Spielregeln das Leben nicht einschränken, sondern erleichtern. Wenn es bestimmte Vorgaben gibt, an denen ich mich orientieren kann, bleibt es mir doch meistens erspart, Grenzen auszuloten und jedesmal neu zu definieren.

An besagtem Spiele-Schnupper-Nachmittag habe ich ein neues Spiel für mich entdeckt. Ursprünglich ist es für vier Personen gedacht. Man kann es zur Not zu Dritt spielen. Eine Möglichkeit ist auch, zwei Zweierteams zu bilden, die sich gegenseitig unterstützen. Aber ich spiele es gerne für mich alleine. Mich selbst vierfältig zu erleben, eröffnet neue Sichtweisen, je nachdem, mit welcher Farbe ich unterwegs bin. Dieses Spiel erfordert Aufmerksamkeit und Zielstrebigkeit. Beides sind Fähigkeiten, die auch im realen Alltag hilfreich sind. Fein ist natürlich, dass ich immer Sieger bin.



Das Allerschönste an diesem Spiel ist aber, dass ich nicht mehr sauer herumhänge, wenn Fernsehsport angesagt ist. Jetzt ziehe ich mich gern in meine Küche zurück, wo frau ja bekanntlich hingehört, und der Tag ist nicht verspielt, sondern häuslicher Frieden gewonnen.

Margarete Lachmair



Ewald Kreuzer

PRO HOMINE FÜR DEN MENSCHEN

Zu Beginn ein bisschen Poesie: Der Gang durchs Leben gleicht manchmal einem vorsichtigen sich nach vorne Tasten auf einer dünnen Eisschicht eines zugefrorenen Sees. Festen Boden unter den Füßen zu spüren, gibt Sicherheit. Entdeckte Fußspuren von anderen im Schnee vermitteln Zuversicht, dass man sich auf dem richtigen Weg befindet. Ortsschilder zeigen an, ob wir am Ziel unserer Reise schon angekommen sind oder uns noch auf der Durchreise befinden.

In unseren pro homine Selbsthilfegruppen in Steyr, Linz und Wels stehen die Menschen, die zu uns kommen, im Mittelpunkt.

Pro homine heißt „für den Menschen“. Wir engagieren uns für die konkreten Menschen, die sich an uns wenden, ob als Betroffene oder Angehörige. In unseren Vereinsstatuten haben wir definiert, was wir wollen. Schwerpunkte der Tätigkeit von pro homine sind die Gesundheitsförderung, die Bildungs- und Kulturarbeit sowie verschiedene Angebote einer fachlich qualifizierten Beratung und Begleitung von rat- und hilfeschuchenden Menschen mit dem Ziel einer Verbesserung ihrer individuellen Lebensqualität.

Ein schönes Zeichen der Anerkennung: Am 13. Februar 2012 durfte ich als Obmann des Vereins pro homine den Gesundheitspreis der Stadt Linz aus den Händen der Vizebürgermeisterin entgegennehmen. Erhalten haben wir ihn für die von unserem Verein begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige, die ich vor zehn Jahren gegründet habe. Einen Bericht und Fotos von dem Festakt im Renaissancesaal des Alten Rathauses am Linzer Hauptplatz gibt es auf der Homepage unseres Vereines zu sehen: www.pro-homine.at

SEIN UND SCHEIN VERSCHMELZEN

Die Entwicklungspsychologie sagt, dass eine glückliche Kindheit uns ein Grundvertrauen in das Leben vermittelt und einen tragfähigen Boden unter den Füßen gibt für unseren weiteren Lebensweg. Wenn doch alles noch so einfach wäre wie damals als Kind! Das Leben schien unbeschwert, die Welt war verzaubert, immer gab es etwas Neues zu entdecken. Sein und Schein verschmolzen ineinander. Wir waren glücklich (die meisten jedenfalls) ... bis eines Tages die kindliche Unschuld von uns genommen wurde. Anfangs noch fast unbemerkt, dann immer mehr. Das Christkind, der Osterhase und viele andere Gestalten aus der Märchen- und Zauberwelt verabschiedeten sich und kehrten nie wieder zurück.

„*Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum*“, hat eine liebe Freundin als Motto gewählt. Und hat sich tatsächlich ihren Traum erfüllt und in ihrer Garage ein Kinder-Spielzeuggeschäft der ganz besonderen Art eröffnet. Sie nennt es das „Zauberkarussell“.

Wieso nimmt die Zahl der depressiven Kinder und Jugendlichen in unserer Gesellschaft so zu? Warum sterben in Österreich mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle?



HEILUNG ERFAHREN

„Heilung bedeutet, dass der Mensch erfährt, was ihn trägt, wenn alles andere aufhört, ihn zu tragen.“ (Wolfram von Eschenbach)

Es ist „heiliger“ Boden, der da betreten wird bei den Treffen unserer Selbsthilfegruppen. Wenn Menschen anderen Menschen ihr Herz öffnen, sie einlassen in ihr Lebensgeheimnis, in ihre Lebenswunden, in ihren Lebensschmerz, dann geschieht dabei schon ein Stück Heilung. In der Verwundbarkeit erwächst uns Stärke. Im Fühlen reift unser Verstand. Und das alles rezeptfrei. Ohne e-card. Ohne Zusatzversicherung.

„Heilung bedeutet, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, Gefühl und Verstand in Einklang zu bringen und wieder aus der eigenen Mitte zu leben.“ (Irina Rauthmann)

Meine Beobachtung als langjähriger Krankenhaus-seelsorger war: Gott hat mir zwei Augen, zwei Ohren, aber nur einen Mund gegeben. Das bedeutet wohl: Geh aufmerksam durchs Leben: Nimm wahr, was um dich herum geschieht, höre, was Menschen (nicht) sagen, halte dich mit eigenen „Rat-schlägen“ zurück. Mit dieser Regel bin ich immer gut gefahren. Schweigsame Trappistenmönche sind angenehmer als aufdringliche Moralprediger.

WER IST VER-RÜCKT

Manchmal tut es ganz gut, ein wenig „ver-rückt“ zu sein ... Lieber „verrückt“ als bedrückt zu sein

oder erdrückt zu werden von belastenden Lebensumständen. Der Wahnsinn zeigt an, dass etwas nicht stimmt und aus dem Lot geraten ist. Die Seele sucht sich ein Ventil, um ihren Kummer und ihr Leid hinauszuschreien in eine kalte, lieblose Welt.

„Wenn ich im Krankenhaus mit rührigen Demenzkranken und sensiblen Schizophrenen zu tun habe und am Abend die Nachrichten sehe mit Kriegshetzern, Wirtschaftskriminellen und Egomanen, denke ich mir schon manchmal: Vielleicht behandeln wir die Falschen. Unser Problem sind die Normalen.“ (Manfred Lütz)

Die wahren „Verrückten“ befinden sich nicht in den psychiatrischen Kliniken, sie laufen frei herum! Wer ist verrückter? Einer, der Stimmen hört oder eine Erscheinung hat, oder einer, der in einem unterirdischen Bunker sitzt und den roten Knopf drückt?

Manchmal bedürfen auch „Normale“ der Heilung. Und manchmal sind scheinbar „Verrückte“ völlig gesund.

Mag. Ewald Kreuzer, Theologe, Dipl. Lebensberater und Obmann des Vereins pro homine

Nähere Infos über den Verein pro homine, begleitete Selbsthilfegruppen in Steyr, Linz und Wels für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige:

www.pro-homine.at
facebook/prohomine
Kontakt: info@pro-homine.at



Margarete Lachmair

FACEBOOK WA(H)RE FREUNDSCHAFT FREI HAUS

„facebook ermöglicht es dir, mit den Menschen in deinem Leben in Verbindung zu treten und Inhalte mit diesen zu teilen.“ So beschreibt facebook sein Angebot. facebook ist zwar nicht das einzige, aber größte Internet-Netzwerk der Welt und die erfolgreichste Austauschbörse für Jung und Alt im World Wide Web. Wäre facebook ein Land, wäre es das viertgrößte der Erde. Mittlerweile zappeln weltweit 845 Millionen Nutzer im Netz, und allein in Österreich kamen 2011 wieder 421.000 Mitglieder dazu. Gegründet wurde dieses Forum 2004 von Mark Zuckerberg und soll nach dem Börsegang den unvorstellbaren Firmenwert von 100 Milliarden Dollar haben.

facebook ist kostenlos. Dennoch stehen dahinter handfeste wirtschaftliche Interessen. Durch die Bekanntgabe deiner Daten ist eine gezielte Werbung möglich. Über diese Kundenbindung oder -gewinnung finanziert sich facebook. Das „Produkt“ von facebook sind die Nutzerdaten: Jeder Status, jedes „Gefällt mir“, jedes „Lebensereignis“ wird gespeichert. Das ist eine Goldgrube für Werbekunden und ein rotes Tuch für Datenschützer. Durch die Annahme der Datenschutzbestimmungen akzeptierst du nämlich automatisch, dass deine Privatdaten von Firmen, Arbeitgebern und sogar Polizeibehörden eingesehen und verwendet werden können.

PRIVAT UND ÖFFENTLICH



Dein Name, ein Profilfoto und die Nutzer-ID sind bei der Erstellung deines persönlichen Profils für alle sichtbar. Die anderen Daten, die abgefragt werden, wie Alter, Geschlecht, Lieblingsbeschäftigungen, Wohnort, politische Überzeugung, Lieblingsliteratur und -filme, Bildung, persönliche Beziehungen und Freundeslisten können über die „Privatsphäre-Einstellungen“ verborgen werden. Daher solltest du vorsichtig sein, was du von dir preis gibst. Was man in Facebook erstellt, dient dazu, sich der Welt und anderen NutzerInnen vorzustellen. Wenn die Daten einmal online

gestellt sind, verliert man schnell die Kontrolle über die eigenen Angaben. Auf diesem Weg können Unternehmen gezielt werben. Und einmal eingegebene Daten wieder zu löschen, ist alles andere als einfach.

IMMER AUF DEM LAUFENDEN SEIN

Das Faszinierende ist, dass man so viele Möglichkeiten hat. Du hast Zugang zu eigenen Kontakten, kannst andere Personen einladen, dein Freund zu sein, und FreundInnen von Freunden ausfindig machen. Öffentliche Nachrichten können über die Pinnwand oder Notizen hinterlassen werden, ebenso Buch- oder Filmtipps, Partybilder oder Urlaubsfotos und Videos. Man bleibt auf dem Laufenden, was FreundInnen und Kollegen so treiben. Es steht einem ein Marktplatz für Kleinanzeigen zur Verfügung, und man hat beim Chatten direkten Kontakt mit seinen Freundinnen und Freunden. Alle registrierten Personen können das ansehen und miteinander in Verbindung treten oder sich über die Aktivitäten von befreundeten Facebook-UserInnen informieren.

Problematisch wird es dann, wenn man seine Zeit damit verbringt, stundenlang bei Spielen wie „Farmville“ oder „Cityville“ rumzuhängen oder die Profile anderer Menschen zu lesen. Übrigens: Eine

Studie hat ergeben, dass zwei von fünf deutschen Nutzern täglich mehr als drei Stunden vor Facebook sitzen. 70% der Befragten wollen nie mehr darauf verzichten. Und jeder fünfte US-Bürger opfert lieber sein Liebesleben als seinen Zugang zum Internet!

UNBEKANNTE FREUND/INNEN AUF DEINEM COMPUTER



Facebook verleiht dem Begriff „Freunde“ eine neue Bedeutung. Man kann auf diese Weise echte FreundInnen verlieren und falsche gewinnen. Die Einladung von facebook klingt dann so: *„Margarete möchte mit dir auf facebook befreundet sein. Egal, wie weit du von deiner Familie und deinen Freunden entfernt bist, facebook kann dir dabei helfen, mit ihnen in Kontakt zu bleiben. Andere Nutzer möchten mit dir auf facebook befreundet sein. Akzeptiere diese Einladung, um deine vorherigen Freundschaftsanfragen zu sehen.“*

Diese Vernetzung kann Nebenwirkungen haben, die nicht geplant oder gewollt sind. So hat in Hamburg die Einladung einer 15-Jährigen zu ihrer Geburtstagsparty ungeahnte Auswirkungen gehabt.

Durch einen irrtümlichen Mausklick auf „öffentlich“ kamen statt der gewünschten 50 FreundInnen 15.000 zur Party. Zum Saufgelage mit Böllern und Schlägereien mussten 150 Polizisten anrücken.

Was macht facebook derart interessant für über 700.000 neue Mitglieder pro Tag? Die Einen sehen in facebook die ideale Plattform, um berufliche Kontakte aufzubauen und zu pflegen, die Anderen wollen einfach nur mit ihren FreundInnen chatten und coole Leute kennenlernen. Einig sind alle nur darin, dass facebook eine Welt in der Welt ist. So normal wie das tägliche Einkaufen ist für viele Internetnutzer mittlerweile die Mitgliedschaft in einem sozialen Netzwerk. Und facebook hat hier eindeutig die Nase vorn. Einen facebook account zu haben, ist demnach eigentlich normal.

Allen, die sich jetzt nicht normal vorkommen, weil sie noch nicht bei facebook registriert sind und wissen wollen, warum es sich vielleicht lohnen könnte, bleibt nichts anderes übrig, als es auszuprobieren.

Infos:

<http://www.facebook.com>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Facebook>

<http://www.youtubecom/watch?v=Q7s5aSCzuxY>





Marie Burgstaller
Psychologie-Studentin

BULIMIA NERVOSA DAS LEBEN IST ZUM KOTZEN

Wenn ein Mensch Bulimia nervosa hat, kämpft er meist mit wiederholten Anfällen von Heißhunger- und Fressattacken. Außerdem beschäftigt er sich nur noch mit Essen und der Kontrolle des Körpergewichts und hat unglaubliche Angst davor, dick zu werden. Deshalb setzt er extreme Maßnahmen, um dem Dickwerden entgegenzuwirken. Meist durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder durch die Einnahme von Abführmitteln. Manchmal kommt die Bulimie auch zusammen mit Magersucht vor. Wiederholtes Erbrechen hat allerdings negative Auswirkungen und kann zu Elektrolytstörungen und massiven körperlichen Komplikationen führen, wie epileptischen Anfällen und Muskelschwäche. Oft ist es allerdings so, dass BulimikerInnen normalgewichtig sind und durch die extremen Maßnahmen nicht wirklich abnehmen.

Meine Freundin war bis vor vier Jahren auch noch bulimisch, sie beschrieb mir das ungefähr so: „Eigentlich wollte ich nur abnehmen. Mir war gar nicht bewusst, dass ich FETT bin, bis man es mir sagte. Dabei hat jemand nur gesagt: „Du hast aber ein bisschen zugenommen.“ Allerdings begann ich gerade zu pubertieren und nahm das Ganze sehr ernst. Ich versuchte ständig, abzunehmen und Sport zu machen. Dann fing ich plötzlich an, nur noch an Essen zu denken, und es ging mir immer schlechter. In meiner Familie aß man nun mal Schokolade, wenn es einem nicht so gut ging, und so fing das Rad an, sich zu drehen.



Auf einmal bekam ich immer mehr Lust auf Schokolade und alles andere, was irgendwie ungesund war. Dann hab ich begonnen, einfach alles in mich reinzustecken. Danach hatte ich furchtbare Gewissensbisse und begann wieder mit Sport. Eines Tages las ich einen Artikel über Bulimie, der mich, ehrlich gesagt, erst auf die Idee brachte, dass ich ja alles wieder kotzen könnte, was ich gegessen hatte. – Wundervoll, ich konnte abnehmen und essen, was ich wollte. Das war die Idee.

Sieben Jahre lang bin ich jeden Tag mindestens dreimal aufs Klo gerannt und hab mir den Finger in den Hals gesteckt. Ich hab mir alles reingestopft, was ich nur finden konnte, bis ich kurz vorm Platzen war, und dann bin ich aufs Klo. Abgenommen hab ich gar nichts, und mir ging es nach dem Kotzen auch nicht gut. Beim Fressen auch nicht. Mir ging es eigentlich überhaupt nicht gut. Aber ich konnte nicht damit aufhören, es war das Wichtigste in meinem Leben.



Es war irgendwie auch das Einzige, was ich noch unter Kontrolle hatte. Freunde hatte ich nicht wirklich. Dafür war ich viel zu fett und zu hässlich. In der Schule war ich auch nicht gut. Aber im Kotzen war ich toll. Also machte ich weiter. Oft weinte ich danach. Es war so anstrengend und ekelhaft. Ich mochte mich selbst nicht mehr. Ich konnte nicht mehr in den Spiegel sehen. Ich wollte nur noch damit aufhören, ich konnte nicht mehr! Und dann hab ich einen Bericht im Radio gehört, was ich meinem Körper da eigentlich antue. Ich hätte an einem Herzinfarkt sterben können.“

AUSBRUCH AUS DEM TEUFELSKREIS

Meine Freundin kam zu mir mit ihrem Problem, und wir haben uns dann gemeinsam im Internet informiert, welche Folgen Bulimie hat und was man dagegen tun kann. Wichtig ist hier, dass man sich zuerst einmal eingesteht, dass man ein Problem hat und auch etwas dagegen tun möchte. Man kann niemanden zwingen.

Es gibt nun verschiedene Wege, an die Sache heran zu gehen. Die ersten Schritte kann man mit einem Telefonat, per e-Mail oder Internet-Chat extra für Menschen mit Essstörungen wagen. Wenn man dann schon mutiger ist, kann man sich einerseits sofort einen Psychotherapeuten oder eine Psychologin suchen, die sich auf Essstörungen spezialisiert haben und zusätzlich noch von einem Arzt durchchecken lassen. Oder man geht zu einem der Therapiezentren. Diese haben den Vorteil, dass sie meist auch eine Ärztin oder einen Arzt dabei haben und Psychiater, die gewährleisten, dass man rundum betreut wird.

Es wird also geschaut, ob mit dem Körper alles in Ordnung ist, oder ob man vielleicht Medikamente zur Unterstützung braucht. Oft kann man dort auch ein Erstgespräch führen, um zu sehen, wo das eigentliche Problem liegt und was genau man ändern möchte.

Meine Freundin hat sich damals für intakt entschieden, einem Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen in Wien, weil sie dort studiert. Sie wurde sehr herzlich aufgenommen und hat ihre Bulimie in den Griff bekommen. Einfach war das nicht. Sie hatte am Anfang noch einige Rückfälle. Sie hat mir oft erzählt, wie schwer die Therapie sei und dass sie

eigentlich abbrechen möchte - sie würde es nicht schaffen. Aber sie hat gekämpft und ist dabei geblieben, und heute geht es ihr viel besser.

Und: Sie hat wieder Freude am Essen und kocht auch gern selbst.

Infos:

Psychosoziale Beratungsstelle pro mente OÖ: 0732/6996,
office@promenteoee.at

Frauengesundheitszentrum Wels: 07242/351686-DW 18 oder 19,
fgz-wels@pga.at

Intakt Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen:
www.intakt.at, office@intakt.at

Sowhat - Institut für Menschen mit Essstörungen:
www.sowhat.at, help@sowhat.at

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



Margarete Lachmair

STEYR

BEZIRKS-USERVERTRETUNG IM DREIERPACK

Die UserInnen von Steyr-Stadt und Steyr-Land werden durch ein Dreierteam vertreten, das sich gut versteht und ergänzt: Hans Leimer, Erhard Bugelmüller und Silvia Lichtenecker.

Silvia Lichtenecker beschreibt die Situation in Steyr: Im Bezirk gibt es zwölf UservertreterInnen, davon sind zehn zugleich InteressensvertreterInnen. Sie sind vorwiegend in der Tagesstruktur Atrium tätig mit den Angeboten Bio-Café/Restaurant, Waschsalon, Handwerkstatt Schlosserei, Büro und Externe Tagesstruktur. UservertreterInnen gibt es auch beim Postpartner Neuzeug und im Freizeit- und Kommunikationsbereich. Der Postpartner Neuzeug bietet seit neuestem auch einen Second-Hand-Shop, der von KlientInnen betreut wird. Hier kann man günstig Bekleidung, Schuhe und Accessoires erwerben. Nur der große Bereich Wohnen Steyr hat zurzeit keine eigene Uservertretung. Bis dafür jemand gefunden ist, werden die Anliegen der BewohnerInnen der Wohngemeinschaften und mobilen Betreuung von den Bezirks-UservertreterInnen wahrgenommen.

WARUM GLEICH DREI BEZIRKS-USERVERTRETER/INNEN



Hans Leimer: „Ich bin hochgradig sehbehindert. Meinen Beruf konnte ich nicht mehr ausüben. Deswegen habe ich diverse blindenspezifische Umschulungen gemacht, darunter eine Ausbildung zum Bürokaufmann. Am Arbeitsmarkt konnte ich trotzdem nicht mehr Fuß fassen. Das führte zur Berufsunfähigkeitspension und nach einigen Monaten erstmals zu Depressionen. Durch einen Krankenhausaufenthalt wurde ich auf das pro mente-Clubhaus in Steyr aufmerksam. Ich

bringe mich dort gut ein und biete den Mitgliedern des Clubhauses sogar Computerkurse an. Außerdem war ich in der Tagesstruktur Cafe Atrium in der Küche tätig und habe somit dank der Hilfe von Clubhaus und Tagesstruktur meine Krise überwunden. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, sich für andere Menschen einzusetzen, wenn es einem schlecht geht. Das hat mich auch motiviert, die Bezirks-Uservertretung zu übernehmen.“



Erhard Bugelmüller: „Nach 37 Jahren im Berufsleben und einem Burnout führte mich der Weg über zwei mehrmonatige stationäre Aufenthalte in die Invaliditätspension. Dadurch wurde ich auf das Clubhaus in Steyr aufmerksam, besuchte es öfter und arbeitete in den Arbeitsgruppen mit. Hier lernte ich Hans kennen. Durch gute Gespräche mit ihm und der Regionalleitung entschloss ich mich, die Herausforderung als Bezirks-Uservertreter anzunehmen.“



Silvia Lichtenecker: „Ich war nach der Scheidung meiner ersten Ehe, die von vielen Problemen und Gewalt geprägt war, psychisch sehr angegriffen. Ein längerer Krankenstand mit Depressionen, Antriebslosigkeit und Ängsten führte zur einvernehmlichen Auflösung meines Dienstverhältnisses. Durch meine Arbeitslosigkeit drehte sich die Spirale weiter nach unten, und ich

war froh, dass ich durch die Frauenstiftung auf pro mente aufmerksam wurde, die mich auffing. Das war 1996.

Der Erstkontakt zu pro mente erfolgte mit der Putzarbeit und dann im Service im Cafe-Restaurant Atrium. Seither bin ich pro mente sehr verbunden.

Ich fing an, mich für die Bewegung Strada UserInnenorganisation und deren Belange zu interessieren und mich im Clubhaus zu engagieren. Seit Dezember 2008 gehöre ich zu den TeilnehmerInnen der Tagesstruktur Büro Atrium, wo es mir sehr gut gefällt. Ich war bereits 2006 und 2007 Bezirk-Uservertreterin in Steyr, legte das Amt aber aus privaten Gründen zurück. Steyr war dann fast zwei Jahre ohne Bezirks-Uservertretung, bis 2010 Hans und Erhard diese Aufgabe übernahmen. Etwas später holten sie mich mit ins Boot, damit es auch eine Frau als Ansprechperson für UserInnen gibt. Wir sind ein gutes Gespann: An Hans ist ein Politiker verloren gegangen. Erhard ist unser Ruhepol und unterstützt Hans in seiner Mobilität. Und ich habe ein Händchen für Organisatorisches und Öffentlichkeitsarbeit.“

DIE VERBINDUNG VON MITARBEITER/INNEN UND USER/INNEN

Einen großen Anteil daran, dass es in Steyr wieder eine Bezirks-Uservertretung gibt, trägt die Regionalleiterin Mag. Sonja Neuwirt. Es ist ihr ein persönliches Anliegen, die UserInnen durch gute Gespräche zu motivieren und begleitend zu unterstützen.

Die Bezirks-UservertreterInnen treffen sich einmal im Monat mit den UservertreterInnen und tauschen Infos zur Arbeit aus. Sie kommen vierteljährlich zu den Gruppenbesprechungen der einzelnen Tagesstrukturbereiche, um besseren Kontakt nicht nur zu den UservertreterInnen, sondern auch mit den UserInnen zu haben.

Daneben gibt es regelmäßige Zusammenkünfte zwischen den Bezirks-UservertreterInnen und der Regionalleitung und Gespräche mit dem Leiter der Tagesstruktur. Die UservertreterInnen können einmal im Monat beim Großteam der MitarbeiterInnen dabei sein und treffen sich alle drei Monate mit dem Leiter der Tagesstruktur.

IN DER FREIZEIT IST EINIGES LOS

Dank Silvia Lichtenecker gibt es jeden ersten Mittwoch im Monat ab 16.30 Uhr einen Userstammtisch in einem Gasthaus. Die Freizeitmöglichkeiten werden teilweise vom Clubhaus alleine oder in Zusammenarbeit mit der Tagesstruktur Atrium angeboten. Sie erstrecken sich über Ausflüge, Flachwandern, Tischfußball, Billard und Kegeln bis hin zu Fußball. Aus dem Freizeitangebot Kegeln hat sich eine Gruppe von UserInnen herauskristallisiert, die sich regelmäßig ohne MitarbeiterInnen zum Kegeln trifft und sogar bei den Landesmeisterschaften einen Pokal gewonnen hat. Tradition hat ein Fußballturnier, das jedes Jahr Mitte Februar stattfindet und an dem in- und ausländische Mannschaften teilnehmen. Beim vorjährigen Sporttag wurden neben Fußball auch andere Sportmöglichkeiten angeboten. Auch bei vielen Einrichtungen außerhalb von Steyr ist das sehr gut angekommen.



Kegler/innen aus Steyr und Kirchdorf

DIE ROLLE DER BEZIRKS-USERVERTRETER/INNEN

Silvia Lichtenecker: „Der Schwerpunkt liegt darin, ein offenes Ohr für die Anregungen, Wünsche und Probleme unserer UserInnen und UservertreterInnen zu haben. Wir wollen gemeinsam mit ihnen gute Lösungen finden, um den zwischenmenschlichen Kontakt zu verbessern, eine gute Zusammenarbeit zu haben, sie zu unterstützen und ihnen den Rücken zu stärken. Wir wünschen uns einen respektvollen Umgang, ein Engagement mit Herz und, dass dabei aber auch auf die Gesundheit und die eigenen Grenzen geachtet wird.“

Infos zum Stammtisch oder zu den Freizeitangeboten: Silvia Lichtenecker,
TS Büro Atrium, 07252/82112,
e-Mail: tsbuero.steyr@promenteooe.at



Astrid Braun (li)

Eva Großmann (re)

FÜR YOGA MUSS MAN KEINE KATZE SEIN

Yoga – ist das etwas für mich oder nur für gesunde Menschen mit einem Hang zu Akrobatik, Fasten, Meditation und Selbstkasteiung? Früher habe ich mir das so vorgestellt. Jetzt habe ich die Erfahrung gemacht, dass Yoga-Übungen auch dazu da sind, sich in seinem Körper wohl zu fühlen und ihn zu erkunden.



Ich habe in den letzten Jahren außer dem üblichen Ha-tha (= Sonne-Mond)-Yoga auch Luna-Yoga, das ganz dem weiblichen Mond-Prinzip zugeordnet ist, kennen gelernt. Meine liebe Luna-Yoga-Lehrerin hat mich vieles gelehrt: Anstrengung darf sein und ist manchmal auch erwünscht. Aber ich darf in angespannte Muskeln „hinein-atmen“ oder visualisieren, wie die Muskeln stark und geschmeidig werden. Wichtig ist, die eigenen Grenzen und Fähigkeiten zu respektieren.

Bei bestimmten körperlichen Erkrankungen oder Einschränkungen können eben manche Übungen nicht gemacht werden. Und doch können Yoga-Asanas, also Körperübungen, auch für einen seelisch erkrankten, körperlich übergewichtigen und nicht mehr ganz gesunden Menschen wohltuend sein. Wichtig ist, sich eine Lehrerin/einen Lehrer zu suchen, die/der auf die eigenen Bedürfnisse eingeht. Es gibt so viele verschiedene Yoga-Stile, natürlich auch Königsdisziplinen wie Kopfstand, Sonnengruß und akrobatisch anmutende Übungen wie im Zirkus. Aber die sind für gesunde, fortgeschrittene Yogis. Daneben gibt es viele einfache Übungen, die auch sehr wirkungsvoll sind. So erlebte ich den Sonnengruß, eine Abfolge von zwölf anspruchsvollen, stark energiegebenden Körperübungen, als totale Überforderung meines Körpersystems, bis ich ihn im Stehen bzw. Sitzen kennenlernte. Und wenn mein Körper manchmal streikt, bleiben Atemübungen, Visualisieren von Übungen, Entspannung und sogar Mudras (interessante, energetisierende Fingerübungen) übrig.

Falls du Lust bekommen hast, dich damit zu beschäftigen, gibt es mittlerweile viele Yogabücher und YogalehrerInnen. Sei bitte ehrlich zu deinem/r Yoga-LehrerIn, was deinen körperlichen und seelischen Zustand betrifft. Gehe an deine Grenzen, aber nicht darüber. Falscher Ehrgeiz kann schaden. Probiere aus, welcher Yoga-Stil dir zusagt. Und ob dir Yoga überhaupt zusagt. Wer im Innersten von Latino-Tänzen und feurigem Tango oder Aerobic träumt, für den sind möglicherweise Yogaübungen zu langsam und zu meditativ.

Yoga ersetzt natürlich keinen Arztbesuch, Physiotherapeuten und leichte Ausdauersportarten in der Natur.

Meine absolute Lieblingsliteratur zu Yoga ist: **„Yoga für Katzen“ von Traudl & Walter Reiner, Heyne Verlag.**

Ein Buch über sechs Katzen, die sich mit viel Humor Yoga-Übungen annähern und diese ausführen wollen. Voller originell gezeichneter Katzenbilder – zum Totlachen.



Ach ja: Es gibt übrigens auch Lach-Yoga.

Astrid Braun

YOGA FÜR DIE SEELE



Als Yogalehrerin kann ich nur bestätigen, dass Yoga immer auch die Seele berührt und dies wohltuend und heilend sein kann. Yoga ist eigentlich kein Sport und keine Gymnastik, sondern ein (spiritueller) Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele. Wie wenig diese Einheit wirklich besteht, wird jede/r im Alltag spüren: Wir sitzen im Bus oder Auto und denken an die Arbeit, liegen im Bett und grübeln über den nächsten Tag, küssen unsere/n Partner/in und denken daran, was wir vergessen haben zu erledigen. Fast nie ist unser Geist wirklich mit dem beschäftigt, was jetzt gerade mit uns und unserem Körper geschieht. Und unsere Seele, unser wirkliches (in der Yogaphilosophie göttliches) Selbst – ist meist unter lauter Gedanken, Leiden, Ängsten und Wünschen begraben.

Yoga ist der Weg zu unserem wahren Selbst. Das ist wahrlich kein einfacher Weg! Und deshalb ist es wohl auch okay, wenn manche Yoga-Übungen viel Konzentration und Übung benötigen. Beim Kopfstand denkt man eben nicht so leicht an die Einkaufsliste für morgen. „Yoga ist das zur Ruhe Kommen der Gedanken im Geist“ heißt es in einem berühmten Yogatext. Und dabei helfen die Körperstellungen, Atemübungen, Entspannungsphasen und Meditationspraktiken. Außerdem wirken all diese Übungen auf den Körper, fördern Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, harmonisieren Stoffwechselforgänge, wirken ausgleichend auf das Herz-Kreislauf-System usw. Sie wirken auch auf das Energiesystem unseres Körpers und können aktivieren oder beruhigen. So können manche Übungen ganz speziell bei Schlafproblemen helfen, andere bei Niedergeschlagenheit und wieder andere bei innerer Unruhe.

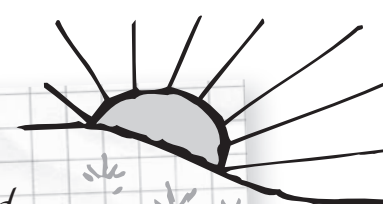
Aber bei all dem darf man nicht vergessen, dass Yoga uns nur lehrt, wieder unsere eigene Weisheit und Vollkommenheit zu erkennen.

Und da steht dann eben so Manches Kopf.

Eva Großmann

Für Fragen zum Yoga bin ich gern über das Strada-Büro zu kontaktieren:

STRADA UserInnenvertretung
4020 Linz, Südtiroler Straße 31, 0732/610433
e-Mail: strada-userorg@promenteooe.at



Sommer, Sonne, Donaustrand und eine kleine, feine Schreibwerkstatt

Wann: 16. – 19. Juli 2012
Wo: im Seminarhotel Wesenufer an der Donau
Kosten: kostenfrei für User/Innen von pro mente
Was tun: gleich anmelden – limitierte Teilnehmerzahl

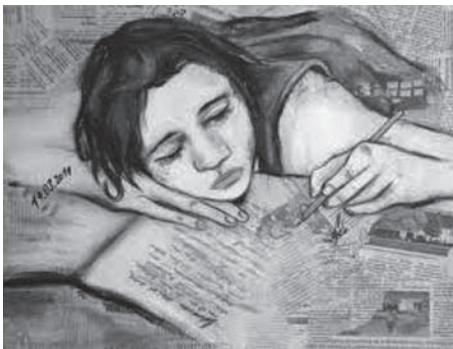
STRADA UserInnenvertretung
4020 Linz, Südtiroler Straße 31, 0732/610433
e-Mail: strada-userorg@promenteooe.at



DIE AUTOR/INNENGEMEINSCHAFT
DER WOHNBETREUUNG SCHÄRDING

SCRIBOLOG DAS KREATIVE SPIELEN MIT WORTEN

Seit gut einem Jahr wird nun kreativ mit Worten gespielt in unserer Schreibwerkstatt. Es hat sich eine Kerngruppe gebildet, für die der Scribolog zum festen Bestandteil der pro mente Wohnbetreuung geworden ist. Eine Gruppe, die oft selbst darüber staunt, wie spielerisch einfach Geschichten aus der Feder fließen können, und deren Mitglieder sich untereinander schon am jeweiligen Schreibstil des anderen erkennen. Immer wieder dürfen wir Gäste begrüßen, die frische Aspekte einbringen und der Gruppe eine neue Dynamik geben. Manchmal bleiben diese Gäste auch. Das heißt, sie werden Teil dieser Gruppe.



In unserer Schreibwerkstatt dürfen Gefühle und Wahrnehmungen nach außen dringen, es darf mit Wörtern gespielt werden. Ganz ohne Anspruch an irgendwelche Regeln. Auf diese Weise entstehen Wortbilder, die Seelenlandschaften beschreiben. Manchmal wird abgetaucht in tiefe, dunkle

Täler, dann wieder werden luftige, sonnendurchflutete Höhen bestiegen. Auch ganz einfache Ebenen werden dabei durchwandert, deren Betrachtung auf den ersten Blick ganz banal wirken kann. Ein zweiter Blick lohnt sich aber allemal, denn oft ist gerade in der banalen Normalität des Alltags das verborgen, wonach wir suchen.

Für strada news haben wir nun mit Freude einige Kostproben aus dem Scribolog ausgesucht, die ein wenig Einblick in unser Schaffen geben sollen. Es entsteht somit ein kurzer Überblick über verschiedene Techniken, die angewendet werden, aber auch über die Themen, welche behandelt werden:

WÜNSCHE

*Dass Traurigkeit und Einsamkeit vergehen
und wie Eiszapfen in der Wärme schmelzen
und sich wandeln in Spaß und Fröhlichkeit,
das wünsche ich dir.*

*

*Müsste mal zu allem STOPP sagen.
Einmal frei sein und davon schweben,
wie die Wolken.
Frei sein von allen Krankheiten und Sorgen.
Frei sein, nur für eine kurze Zeit.
Ein Wunsch, unerfüllbar.*

*

*Ich wünsche mir als kranker Mensch vor allem Gesundheit, Liebe und Verständnis. Und dass ich nicht verzweifle, sondern das Leben leben und spüren kann.
Auch genießen können ist noch so ein Wunsch von mir. Früher, als ich noch gesund war, konnte ich das noch gut. Und es soll vorwärts gehen.
Ich möchte stabil sein und innerlich heil werden.*

SURREALE DIALOGE

Der Delphin spricht mit der Biene am Waldrand beim Regenbogen. Die Delphine sind sehr verspielte Tiere. Sie können sich durch gesangsartige Laute verständigen. Mit der Biene unterhält der Delphin sich am liebsten über die Möglichkeit, die angeschlagene Gesundheit unter die Lupe zu nehmen. Die beiden vereinbaren, etwas für die Gesundheit zu tun. Zum Beispiel auf Wallfahrt zu gehen und dort am Wallfahrtsort zu singen und zu beten und zu hoffen, gesund zu werden. Da erhebt sich plötzlich der Regenbogen über die beiden. Und sie versprechen sich, dass sie nicht aufhören werden, miteinander zu reden und zu hoffen, gesund zu werden.

*

Der Igel spricht mit der Seerose bei Sonnenschein am Sandstrand.

Die Seerose spricht: „Willst Du mit mir bei diesem herrlichen Sonnenschein schwimmen gehen?“

Igel: „Mach lieber eine Reise auf meinem Rücken entlang des Sandstrandes.“

Seerose: „Das ist mir zu stachelig, ich reite lieber auf Zahnstochern in die Wüste!“

Igel: „Und ich verbinde deine Wunden und salbe sie mit wohlriechender Sonnencreme.“

Die Krankenschwester schwimmt im Meer und spricht mit ihrem Korken:

„Warum kannst du besser schwimmen als ich?“

Der Korken antwortet: „Weil ich weniger Körpermasse habe und schon immer geschwommen bin.“ Da fällt der Krankenschwester die Kinnlade hinunter und sie ist total verstört. „Fang mich“, ruft der Korken und schwimmt davon, bis er nicht mehr gesehen war. Die Krankenschwester geht aus dem Meer heraus und bestellt sich eine Flasche Sekt, damit sie den nächsten Korken hat.

KREISTEXT

In den Flit-
terwochen zählen wir
all diese schönen Sternschnup-
pen. Vorsichtig spanne ich den Re-
genschirm auf, denn schließlich möchte ich
nicht von diesem Himmelskörper erschlagen
werden. Wenn Sternschnuppen fallen, habe ich
immer geheime Wünsche. Mir sind Sternschnup-
pen ziemlich schnuppe, außer wenn die Wün-
sche in Erfüllung gehen. Vor einem Jahr fiel
mir eine Sternschnuppe auf den Kopf.
Jeder, dem ich das erzähle, lacht
mich aus.

WACHSGEDICHTE

Mond

Abnehmender Mond

Abnehmender Mond, zunehmender Mond

Ich sitze auf der Sichel

des abnehmenden Mondes

Traumgestalt

Haus

Großes Haus

Großes Haus alt und grau

Großes Haus, alt, grau und heimelig

Heimat

OFFENER BRIEF AN DIE GESELLSCHAFT

Wir, die Teilnehmer am Scribolog, nutzen die Gelegenheit zu artikulieren, was wir uns von der Gesellschaft wünschen:

- * Verständnis, nicht ausgegrenzt werden.
- * Echtes Interesse statt „Ausrichten“; Achtung statt Verachtung.
- * Wir wollen Gefühle zeigen dürfen. Anders sein dürfen.
- * Wir wünschen uns mehr Toleranz den Betroffenen gegenüber. Eine psychische Krankheit darf keine Schande mehr sein. Es kann jeden treffen. Deswegen ausgelacht werden, kann sehr schmerzhaft sein.
- * Wir wollen ernst genommen und respektiert werden. Wir wollen sein dürfen, wie wir sind, und würden uns manchmal Unterstützung wünschen. Allerdings keine „gut gemeinten“ Verbesserungsvorschläge oder Rat-schläge.
- * Wir wollen als Mitmenschen anerkannt werden. Wir wollen als ganzer Mensch gesehen werden und nicht auf unsere psychische Krankheit reduziert werden. Wir wollen dazugehören. Ein Teil dieser Gesellschaft sein.
- * Wir wollen auch nicht in Heime abgeschoben werden, sondern in Freiheit unser Leben leben.
- * Wir wollen nicht geduldet, sondern akzeptiert sein. In einer offenen, aufgeklärten Gesellschaft sollte es keine Ausgrenzung geben!

ELFCHEN

Schmetterling
Zartes Engelskind
Du bist süß
In meinem Herzen drin
Liebe

Psyche
Krankheit Erfahrung
Bild sammeln erfahren
Anschauen Klinik gut gegangen
Erinnerung

Depression
Alles tot
Nichts geht mehr
Alles wird zur Plage
Ausgelaugt

Weisheit
Weise werden
Beim älter werden
Nichts mehr ist wichtig
Klarheit

Selbsterkenntnis
Mich kennenlernen
Mit allen Schwächen
Und mit allen Stärken
Frieden

Lust
auf Leben
erkenne dich selbst
alles gut alles okay
Mut



Liebe
Liebe dein
Liebe dein Leben
Liebe dein Leben mit
Freude

Intensiv
Intensiv beunruhigend
Meine Krankheit verletzt
Meine Krankheit verletzt mich
Mich

Traurigkeit
Kleine Hoffnung
Große starke Überwindung
Ich brauch viel Kraft
Gesundheit

Lachen
Von Herzen
Lachend Witze erzählen
Kann mir keine merken
Pech



Infos und Anmeldung:

Mobile Betreuung Schärding,
Veronika Lippl, Tel. 07712/4045,
e-Mail: wb.schaerding@promenteoee.at

Hans Dieter Aigner

TIPPS FÜR USER/INNEN

DENK POSITIV - DAS GLAS IST HALB VOLL



In den Achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts war es in aller Munde: das positive Denken, das in den Sechzigern bereits seine hohe Zeit in den USA gehabt hatte. Autoren wie Dale Carnegie, Napoleon Hill, Joseph Murphy und Norman Vincent Peale beschrieben damals, wie man es scheinbar spielend zu Glück und Erfolg bringen kann. Das Thema wurde in allen Schattierungen ausgereizt.

Und dann kam das Buch „Positives Denken macht krank - Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen“ (Günter Scheich, Eichborn Verlag, 1997). Aus der Traum – oder? Hatte nicht auch der Kapitän der Titanic beim Sinken seines Schiffes gesagt: „Sink positive“? Doch ganz im Ernst: Welcher Depressive ließe sich schon mit „Denk doch mal positiv!“ aufmuntern?

SICH SELBST BEEINFLUSSEN

Vergessen wir jedoch nicht, dass die autosuggestiven positiven Leitsätze des Mentaltrainings Sportler zu Höchstleistungen motivierten und motivieren. Schon der Apotheker Emil Coué half schwer verletzten Soldaten im 19. Jahrhundert, indem sie sich vorsagen mussten: „Es geht mir täglich besser und besser.“ Freilich, wenn ich mir zum Beispiel vorsagen soll: „Ich bin gesund!“ und bin es aber nicht, mag dies wie blanker Hohn klingen.

NICHT ALLES IST SCHLECHT

Wenn man heutzutage um sich blickt, sind die Zeitungen voller denn je mit Katastrophen- und Gräuelmeldungen. Positives ist da schon etwas wie warmer Regen. Es schadet sicher nicht, wenn ich mir, statt Trübsal zu blasen, hin und wieder Wörter wie „Mut“, „Gesundheit“ und „Erfolg“ ins Gedächtnis rufe.

Dass uns das Gegenteil, das negative Denken, sicher nicht weiterhilft, sollte wohl jedem und jeder klar sein. Ich bewahre eine Zeitungsmeldung auf, die über hundertjährige und ältere Menschen berichtet. Ihr Geheimrezept für alle Lebenslagen ist eine positive Grundeinstellung. Gene, Beruf und Lebensstil spielen eine relativ geringe Rolle. Gemeinsam ist aber den 157 befragten über Hundertjährigen die Mentalität: Sie denken prinzipiell positiv, sind leidenschaftlich, gläubig und humorvoll.



HANS DIETER AIGNER,
www.h-d-aigner.jimdo.com

WEITERE TIPPS UND INFOS:
www.psychotipps.com/Positives-Denken.html



Otto Pölzl

DIE FOTOGRAFIE ALS AUSDRUCK DER WAHRNEHMUNG

DIE FOTOGROPPE VON „KUNST UND KULTUR“

Die Einrichtung Kunst und Kultur (KuK) von pro mente OÖ bietet verschiedene Möglichkeiten, kreativ zu arbeiten. Dem Atelier ist seit drei Jahren die Fotografie angegliedert. Der Zugang ist kostenfrei und jedermann möglich.

Ursprünglich gab es ein geblocktes Angebot, das immer im November begann und bis Juni des Folgejahres abgehalten wurde. Jetzt, nach zwei Jahren, geht es auch in der Fotogruppe ganzjährig durch.

Jeder, der Interesse hat, kann kommen, ohne sich vorher anmelden zu müssen. Zurzeit gibt es zwei Fotogruppen, am Dienstag von 14.30 bis 20.30 Uhr und am Donnerstag von 9.00 bis 13.00. Die Programme sind ident, nur manchmal etwas zeitversetzt.

In der Dienstag-Gruppe sind einige Teilnehmer dabei, die bereits wieder berufstätig sind und erst ab ca. 16 Uhr kommen können. Diese Gruppe ist mit 18 Interessenten die größere, was natürlich auch für größere Dynamik sorgt und dem Einzelnen bei speziellen Fragen oft längere Wartezeit - sprich Geduld - abverlangt. Insgesamt gehören dem Fotoatelier 27 Personen an.

DIE METHODEN UND ZIELE DER FOTOGRAF/INNEN

Die Kameras und Fotoapparate, die verwendet werden, sind technisch und qualitativ sehr unterschiedlich. Sogar Handykameras sind "erlaubt". Vereinzelt finden sich auch noch analoge Fotoapparate. Desweiteren widmen wir dem Thema Bildbearbeitung und einem optimalen digitalen Workflow, also Arbeitsablauf, viel Aufmerksamkeit und Zeit.

Wir versuchen inhaltlich dahingehend zu arbeiten, dass einerseits technisch-physikalische oder optische Aspekte und andererseits gestalterische Elemente in unser Programm Eingang finden. Experimentieren ist dabei ein ganz wichtiger Faktor, der obendrein auch viel Spaß machen kann. Dass der/die eine oder andere nichts mit technischen Details „am Hut hat“, stellt sicher kein Hindernis dar, und es wird auch niemand dazu genötigt, ausschließlich im manuellen Modus zu fotografieren.

Entscheidend ist letztendlich ein gutes Ergebnis, ein gutes Bild also, und darüber gehen die Meinungen in unseren Diskussionen und Beurteilungen oft weit auseinander, da wir unsere Werke selbst bewerten. Unserer Jury gehört schließlich seit etwa einem Jahr ein Profifotograf mit langjähriger Erfahrung an. Schließlich wollen wir dann doch in der Öffentlichkeit qualitativ bestehen, sobald es zu Ausstellungen oder Präsentationen kommt. Was das betrifft, hatten wir bisher ein sehr gutes Echo, und erfreulicherweise konnte das eine oder andere Werk auch verkauft werden.

EINE „BLÜHENDE“ AUSSCHREIBUNG

Neben anderen Aktivitäten besuchen wir, so gut es geht und zeitlich passt, verschiedenste Fotoausstellungen. Heuer beteiligen wir uns das erste Mal gemeinsam an einem Fotowettbewerb, der vom Botanischen Garten des Magistrats Linz ausgeschrieben wurde. Deshalb sind wir bis in den Herbst des Jahres 2012 des öfteren vor Ort.



Gemeinschaftsarbeit_Lichtmalen



DitachmairWolfgang_Flughafen-Parkdeck

Auch verschiedene Örtlichkeiten der näheren Umgebung, so zum Beispiel das Franckviertel oder der alte Frachtenbahnhof, sind für uns wichtige Plätze.

Also gehören Experimentieren und Sehen lernen, Wahrnehmen von Veränderungen, Einnehmen verschiedener Standpunkte/Blickpunkte, aber auch das Gestalten vor und hinter der Kamera und das Festhalten von Augenblicken, zur Alltäglichkeit.

Sehr erfreulich ist die Tatsache, dass einige Teilnehmer mit verstärktem Interesse in kleineren Gruppen in ihrer Freizeit oder auch am Wochenende diesbezüglich Aktivitäten setzen und andere im nächstfolgenden Kurs mit ihren Ideen, Fotografien und ihrem Engagement überraschen. Das Interesse und die Neugier sind groß.

Wie schon erwähnt, versuchen wir ein sehr vielschichtiges Programm abzuhandeln, von Low Key Aufnahmen mit wenig Licht, Langzeitbelichtungen über Portraits bis Natur und Straße und einmal pro Jahr auch Mode. Es ist für jeden etwas dabei, wobei sich ein spezieller Schwerpunkt für den Einzelnen meist erst dann herauskristallisiert, wenn er längere Zeit an der Gruppe teilnimmt.



WenglerMonika_Urfahrner Jahrmarkt



ZemsauerHubert_Stilleben

INFOS BEI KUNST UND KULTUR:

Mag. Otto Pözl
4020 Linz, Lonstorferplatz 1
Tel. 0732/6996-483 oder
0699/81177654
e-Mail: kuk@servus.at
www.kuk-linz.at



WAS ES IST

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Erich Fried

