

AUSGABE 8
DEZEMBER 2011

DIE ZEITUNG DER USER/INNEN
VON PRO MENTE OÖ

strada news



ALTE BAUSTELLEN ... NEUE CHANCEN

SICH DEM TRAUMA STELLEN

WORTE KÖNNEN FENSTER
SEIN – ODER MAUERN

SEELSORGE HEUTE

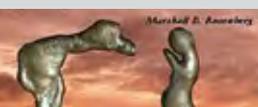
INHALTSVERZEICHNIS



EDITORIAL 3
Günther Miniberger



SICH DEM TRAUMA STELLEN 4
C. Pommer, I. Seifriedsberger, T. Wutzl



WORTE KÖNNEN FENSTER SEIN – ODER MAUERN 7
G. Leitner-Fischlauer, H. Elkaffas



SEELSORGE HEUTE: Beichte oder Psychotherapie 8
Margarete Lachmair



IMPULS-STRÖMEN: Die Kunst der sanften Berührung 11
Astrid Braun



TIPPS FÜR USER/INNEN: Ohne Rauch geht's auch – oder? 13
Hans Dieter Aigner



work.box_ARBEITEN LERNEN 14



DIE REISE EINES MANISCHEN: Einmal Rom und zurück 16
Thomas Plöckinger



MAMA MACH, DASS ICH WIEDER NORMAL BIN 18

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:** 3400, **Erscheinungsweise:** halbjährlich. Preis: 1,80 Euro
Spenden: BLZ 20320, Kto. 0000128274, pro mente OÖ, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz, "strada news"



EDITORIAL

Günther Miniberger

Strada User/innenorganisation
pro mente oö

Unlängst am Stammtisch, in unserem Urlaubsort, ist ein heftiger Disput entstanden, welches die wichtigste Erfindung der Menschheitsgeschichte ist, das Rad oder Papier. Ich, der ich zwar in meinem Leben zwölf Kraftfahrzeuge verschlissen habe, war als Herausgeber dieser Zeitschrift dann doch auf der Seite des Papiers.

längern, weil sie uns gestatten, in tausend andere Schicksale einzutreten und nachher wieder ganz wir selber zu sein, vielleicht wissender.



STECKERLFISCH UND WELTLITERATUR

Papier, das angeblich von einem Chinesen namens Tsai Lun im Jahre 105 v. Chr. erfunden wurde, dient den sonderbarsten Zwecken. Es wird nicht nur der berühmte „Steckerlfisch“ vor dem Verzehr darin eingewickelt, nein, es wurden Todesurteile, Kriegserklärungen, aber auch schwachsinnige Gesetze darauf fixiert. Papier ist ja, wie der Volksmund sagt, geduldig.

Andererseits wird dies aufgewogen durch Werke von Goethe und Schiller, Partituren von Mozart und Beethoven oder Millionen von Liebesbriefen. Zwar gibt es die aus meiner Jugendzeit bekannten Schundhefte und Schundromane; auf Anrieb fallen uns aber auch qualitativ hochstehende Zeitschriften und Magazine in erheblicher Anzahl ein. Auf Papier findet Schwarz und Weiß statt, technisch und inhaltlich.

Fraglich ist, ob die Zeitung oder das Buch auf dem Bildschirm das gedruckte Wort je zur Gänze verdrängen kann. Verfasser der Papier-Weltliteratur können unser Leben jedenfalls tausendfach ver-



Einen Grund, an den Fortbestand des gedruckten Wortes zu glauben, habe ich bei einem klugen Zeitgenossen gelesen: Texte, vom Bildschirm konsumiert, führen über das Auge direkt ins Hirn. Texte vom Papier führen im Wege der Osmose über die Haut ins Herz – und dann erst tausendfach angereichert ins Hirn.

Günther Miniberger

Claudia Pommer
Irene Seifriedsberger
Teresa Wutzl

SICH DEM TRAUMA STELLEN

Es ist Juli 2011. In St. Pölten, in den Räumlichkeiten des Institutes für ambulante Psychotherapie und Psychotraumatologie, findet ein Treffen statt – zwischen Frau Mag. Claudia Pommer und zwei Traumapatientinnen, Irene S. und Teresa W.



Irene S.

Irene S. erzählt die Geschichte ihres Traumas. Vom Aufwachsen in beengten Verhältnissen und dem Missbrauch in jungen Jahren. Fast zwei Jahrzehnte geht sie durch die Drehtür der Psychiatrien des Landes. Medikamente, um zu vergessen – die Vergangenheit und sich selbst. Beziehung und Arbeit lösen sich in Luft auf. Der Selbstwert wird unleserlich auf den Rezeptblock geschmiert, abhängig von Milligramm und Stückzahl. Blaulichter fahren durch die Stadt, im Gepäck eine junge Frau, die eingeliefert wird und ausgeliefert ist. Im Psychiatriealltag prägen sich Bilder von

erwähnenswerter Menschlichkeit und schockierender Menschenfeindlichkeit ein. Hier könnte man diese Geschichte im Kreis drehen lassen – wieder und wieder.

Trotz des sedierte[n] Geistes und Körpers gibt es etwas Verborgenes im Leben und Bewusstsein von Irene. Sie hat ihre eigene kleine Welt und schreibt sich mit dieser zu einem gesünderen Menschen. Stück für Stück beginnt sie durch das Medium kreatives Schreiben wieder zu sich selbst zu finden und andere Menschen auf diesem Weg zu erreichen. Natürlich waren da Menschen, die aus der Ohnmacht heraus begleiteten. Menschen, die diese Ressource erkannten und förderten, wie die Therapeutin Frau Mag. Pommer zu jener Zeit. Ein

Aufwärtstrend setzte ein. Sowohl in der Verarbeitung des erlebten Vergangenen als auch in der Weiterentwicklung der Persönlichkeit.

Teresa W. berichtet von ihrem Trauma, bei dem ihr der Boden unter den Füßen weggezogen wurde. Es war ein Donnerstag im Juni 2010. Sie war 21 Jahre jung und studierte gerade Grafikdesign. An diesem Tag passierte das große Unglück. Eine Gasexplosion des Wohnhauses, in dem sie mit ihrer Familie lebte, änderte alles mit einem Knall. Teresa befand sich zum Zeitpunkt der Katastrophe bei ihrem Freund. Erst Stunden später erfuhr sie von der folgenschweren Tragödie. Vom Kriseninterventionsteam des Roten Kreuzes wurde sie durch die schweren Momente von Schock, Trauer, Hoffnung und Bangen begleitet. Sie nahm alles nur sehr schemenhaft wahr und hatte das Gefühl, es sei doch alles nicht real. Im dissoziativen Zustand verfolgte sie die Geschehnisse. An diesem Donnerstag im Juni 2010 verlor sie ihre Mutter, Geschwister, Stiefvater und Großeltern. An die folgenden Tage kann sie sich nicht mehr erinnern.

Heute, bei dem Treffen im Institut, erzählt die 22jährige Teresa sehr reflektiert von ihren Stützen, die ihr helfen, Halt zu finden. Ihr Freund, ihr Papa, Verwandtschaft, Großonkel und Großtante und vor allem ihr Hund Mohna (mit H!) geben ihr Kraft, das „schirche“ Gefühl zu ertragen. Auch sie ist in therapeutischer Behandlung im Institut bei Mag. Pommer.

Oft fragt Teresa sich selbst, ob sie denn überhaupt noch eine Daseinsberechtigung habe. Ein schreckliches Schuldgefühl überkommt sie immer wieder. Auch konfrontiert sie das alltägliche Leben ständig mit dem Verlust. Sie lebt nach wie vor in der Stadt,



und wenn sie an den Unglücksort kommt, ist alles so, wie es immer war – nur eine große Lücke zwischen den Häusern, die auch ihre Lücke im Leben bedeutet. Depressive Phasen, Rückzug und oft ein Rückschlag nach einem leichten Bergauf. Doch schafft es Teresa immer wieder, sich zu überwinden – sie will nicht aufgeben und kämpft jeden einzelnen Tag mit starker Willenskraft. Sie möchte wieder lernen, Wünsche zu äußern, und selbstsicherer im Leben stehen. Auch versucht sie, den Dingen für sich selbst eine persönliche, positive Erkenntnis abzugewinnen. Sie wird mit der Ausbildung zur Heilmasseurin beginnen, denn eines ist für sie jetzt eine Gewissheit: Die Tragödie hat zu einer Neuorientierung und neuen Auslegung der Werte beigetragen. Sie will mit Menschen arbeiten und Menschen mit einer ähnlichen Geschichte vermitteln, wie man sich dem Trauma (entgegen-)stellt.

REFLEKTION VON TRAUMATA – RESSOURCEN KONSTRUKTIV NUTZEN

Das Resümee, das wir bei unserem Treffen im Institut ziehen, ist ein positives und hoffnungsvolles. Teresa und Irene haben es geschafft. Doch stellen wir uns dennoch die Frage, warum es so viele nicht schaffen. Bei Teresa war es das Aufwachsen in einer gesunden Mischung aus Stabilität und Hürden, die gemeistert werden mussten, Vorbilder, der Zusammenhalt der Familie, Intelligenz und Reflektiertheit, die Bereitschaft zur Neuorientierung, die Wut konstruktiv als Ressource zu nutzen, um nicht in der Ohnmacht zu verharren, Ziele und den Sinn zu finden, um weiter zu gehen. Irene schaffte es aufgrund von Intelligenz und Kreativität, ihre eigene kleine Welt zu gestalten und beizubehalten.

DAS INSTITUT FÜR AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOTRAUMATOLOGIE

Im Institut für ambulante Psychotherapie und Psychotraumatologie beschäftigen sich Frau Mag. Claudia Pommer und ein Team von sechs SpezialistInnen mit der ambulanten Behandlung komplexer Traumafolgestörungen, wie z.B. Depressionen, Ängsten, Zwängen, dissoziativen Identitätsstörungen, Borderlinestörungen, psychosomatischen Schmerzen, Anpassungsstörungen, Essstörungen, Selbstverletzungen.

Das Institut wurde im Jahr 2000 von Frau Mag. Claudia Pommer gegründet. Beweggrund dafür war für die erfahrene und als leitende Psychologin und Psychotherapeutin in der Psychiatrie tätige Traumatherapeutin unter anderem die Tatsache, dass in den achtziger und neunziger Jahren die Traumafolgestörungen unter die Borderline-Persönlichkeitsstörungen eingeordnet und dementsprechend therapiert wurden, was aber nicht den erhofften Erfolg brachte und den Leidensdruck der Betroffenen kaum mildern konnte.

Ein Trauma kann sehr vielfältiger Art sein und sich unterschiedlich beim Betroffenen zeigen. Um ein Trauma zu behandeln, gibt es mehrere Methoden, die auch am Institut für ambulante Psychotherapie und Psychotraumatologie angewandt werden.



VERSCHIEDENE METHODEN DER TRAUMABEHANDLUNG WERDEN ANGEWANDT

EMDR (von Francine Shapiro entwickelt): eine posttraumatologische Behandlungsmethode, bei der Trauma-Betroffene sich die Trauma-Thematik vorstellen und belastende Ereignisse "einfrieren" sollen, während die TherapeutIn durch langsame Fingerbewegungen zeitgleich zu rhythmischen Augenbewegungen anhält. Belastende Gefühle wie Ängste, Schuldgefühle, Ohnmacht und andere werden dadurch reduziert.

Screentechnik (auch Bildschirmtechnik nach Putman, von UlrichSachse und Lutz Besser spezifiziert): Hier projiziert der Traumatisierte das Traumaerlebnis auf eine „imaginäre Leinwand oder auf einen inneren Bildschirm“. Das Ereignis kann dann als „Zuschauer“ gemeinsam mit der Therapeutin aus sicherer Distanz und portionsweise betrachtet werden. Das Trauma und damit verbundene überwältigende Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen können dadurch Schritt für Schritt durchgearbeitet werden, um eine gute Integration des Erlebten aus traumatherapeutischer Sicht zu ermöglichen.

DBT und Skills Training (Dialektisch Behaviorale Therapie und Fertigkeiten nach Marsha Linehan): Das Konzept beinhaltet verschiedene Therapierichtungen wie Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, körperorientierte Therapieformen oder auch ZEN (achtsamkeitsbasierende Methoden und Meditationstechniken), welche gemeinsam eingesetzt werden, um die Traumathematik aufzuarbeiten. Im Skills-Training liegt die Betonung auf dem Erwerb bestimmter Fertigkeiten, durch die Defizite ausgeglichen bzw. Ressourcen aktiviert werden sollen, und darauf, diese erworbenen Fähigkeiten auch anwenden zu können. Module der Achtsamkeit, Emotionsregulation, Stresstoleranz und zwischenmenschliche Fähigkeiten kommen dabei zur Anwendung.

„Innere Bühne“ (nach Reddemann und Michaela Huber): Wird die Traumathematik von den Betroffenen dissoziiert, um traumatische Erinnerungen, Täterobjekte, Opferanteile, Affekte wie Todesangst, Hass und tiefe Verzweiflung abzuspalten, dann versucht die TraumatherapeutIn abgespaltene Ich-Anteile wahrzunehmen und den Trauma-Betroffenen dazu anzuleiten, diese Ich-Anteile auf eine „innere Bühne“ zu projizieren. Es wird dadurch dem Trauma-Betroffenen ermöglicht zu erkennen, wozu diese Aufspaltung gut gewesen ist. Dysfunktionale Stressbewältigungsmuster werden als Ressourcen umdefiniert, und es werden Lösungsansätze sowie kreative Fähigkeiten gefördert und wertgeschätzt.

Diese Methoden der Traumatherapie müssen stets in eine Psychotherapie eingebettet werden. Wichtig ist auch die vorausgehende Stabilisierung der Trauma-Betroffenen.

Es ist wichtig, dass es Einrichtungen wie das Institut für ambulante Psychotherapie und Psychotraumatologie gibt, die sich eingehend und vor allem ohne langen stationären Aufenthalt mit der Behandlung von Traumata auseinandersetzen, ob in Einzeltherapie oder auch in der Gruppe.

Mag. Claudia Pommer

Wienerstraße 15/1- 3100 St. Pölten
Mobil: +43699 11080383
e-Mail: claudia.pommer@wavenet.at
www.psychotherapie-pommer.at



**Informationen über TraumatherapeutInnen in Oberösterreich gibt es beim
Psychosozialen Notdienst (Tel. Nr. 0732/651015)**

Gertraud Leitner-Fischlauer (li)
Hermine Elkaffas (re)



WORTE KÖNNEN FENSTER SEIN - ODER MAUERN

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH M. B. ROSENBERG

Marshall B. Rosenberg entwickelte in den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts das Modell der „Nonviolent Communication“. Rosenberg legt sehr viel Wert darauf, genau zwischen Beobachtung und Interpretation zu unterscheiden: Was können wir in einem Gespräch, in einem Konfliktverlauf oder einfach in einer Begegnung zwischen Menschen genau beobachten – welche Bewertungen folgen daraus? Welche Gefühle entstehen in uns durch unsere Beobachtung?

Meistens vermischen wir Beobachtung und Bewertung sehr flott – und leisten damit einer Gewalt-Sprache unbewusst Vorschub. Menschen richten in ihrer Kommunikation die Aufmerksamkeit häufig darauf, was andere falsch machen, was verkehrt am anderen ist und was andere besser, „richtig“ machen könnten. Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber niemals die Ursache. Die Ursache für unsere Gefühle liegt in uns selbst – in unseren Bedürfnissen! Sind unsere Bedürfnisse in einer Situation erfüllt, haben wir positive Gefühle; sind unsere Bedürfnisse nicht erfüllt, sind unsere Gefühle negativ. Was andere sagen, hören wir sehr oft als Angriff; daher neigen wir dazu, uns zu verteidigen und zurückzuschlagen.

Bei der gewaltfreien Kommunikation (GfK) verzichtet man auf Angriffe und konzentriert sich auf die Gefühle und Bedürfnisse, die hinter unbedachten Äußerungen liegen, und zwar beim Gesprächspartner genauso wie bei sich selbst. Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewalttätig“, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzungen und Leid – auch wenn wir das gar nicht beabsichtigen.

Die GfK will uns eine neue Art des Zuhörens vermitteln und uns bei der Umgestaltung unserer Sprache helfen, damit es uns möglich wird, so zu kommunizieren, dass wir Bedürfnisse hören und uns darauf konzentrieren können. So sollen aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen bewusste Antworten werden. Statt Macht und Recht haben zu wollen, drücken wir uns respektvoll und aufmerksam aus und erhöhen so auch die Wahrscheinlichkeit, selbst gehört zu werden. Rosenberg bezeichnet dies als „die verlorene Spra-

che der Menschheit“. Es entwickelt sich eine Sprache der Bedürfnisse und Gefühle, Beziehungen werden zu echten und ehrlichen Begegnungen.

Der islamische Mystiker Rumi schrieb:
„Weit jenseits aller Vorstellung von Falsch und Richtig ist ein Feld. Dort werde ich dich treffen.“

Wenn du also das nächste Mal in die Versuchung geraten solltest, etwas als richtig oder falsch einzuordnen, und entsprechend reagierst, probiere es damit, dich erstmal darauf zu besinnen – was DU JETZT BRAUCHST –, nicht was jemand richtig oder falsch macht.

Daher sind die Trennung von Ursache und Auslöser, die Bewusstmachung von eigenen hintergründigen Bedürfnissen und die vorwurfsfreie Kommunikation der eigenen Gefühle ein zentraler Bestandteil von Rosenbergs Methode.

„Willst du Frieden in der Welt, schaffe Frieden in dir selbst!“



Kontakt:

Hermine Elkaffas, Lehrerin für Gesundheitsberufe
0699/10678103, e-Mail: hermine.elkaffas@liwest.at

Gertraud Leitner-Fischlauer, Lebens- und Sozialberaterin i. A.
0699/81136399

Hinweis:

Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg für Anfänger und Fortgeschrittene siehe Kurskalender Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau



Margarete Lachmair
Chefredakteurin strada news

SEELSORGE HEUTE BEICHTE ODER PSYCHOTHERAPIE

Immer mehr Menschen brauchen Hilfe, um ihr Leben bewältigen zu können. Sind die ursprünglichen Formen von Seelsorge und persönlicher Aufarbeitung überholt? Wohin geht der Trend?

Die Interviews mit Pfarrer Völkl und August Thalhammer führte Margarete Lachmair.



Adolf Völkl

Herr Pfarrer Völkl, Sie waren als Betriebsseelsorger tätig. Was versteht man darunter?

Das ist wie die Krankenhauseelsorge eine kategorielle Seelsorge, die von der Linzer Diözese aufgebaut wurde für den Bereich der Berufs- und Arbeitswelt. Daneben war ich in der Gefangenen-seelsorge tätig.

Mit welchen Anliegen kamen die Menschen?

Bei der Betriebsseelsorge waren es Gespräche, die das Arbeitsleben betroffen haben, relativ wenige religiöse oder glaubensmäßige Anfragen, mehr die Begleitung von engagierten Personen, die dort arbeiteten.

Daneben gab es auch Menschen mit psychischen Problemen, die ich über den Betrieb hinaus begleitet habe. Und dann auch punktuelle Begleitung, etwa durch Krankheiten. So habe ich jahrelang eine krebserkrankte Frau begleitet.

Haben Sie je professionell als Psychotherapeut mit eigener Praxis gearbeitet?

Nein, nie. Ich habe in den Anfängen die Transaktionsanalyse gemacht, als ich gemerkt habe, dass ich neben dem theologischen auch ein psychologisches Rüstzeug brauche.

Haben Sie das Gefühl, dass die Menschen heute eher zur Psychotherapie gehen als zum Priester?

Ja, da bin ich sicher. Ich sehe darin keine Gegnerschaft, sondern eher eine Ergänzung. Das Eine ist die notwendige Aufarbeitung der psychischen Defizite, welche Belastungen ein Mensch hat und Wunden. Und das andere hat mehr mit Schuld und Schuldbewusstsein zu tun. Das hat einen anderen Ansatzpunkt. Dass sich das zum Psychotherapeuten verschoben hat, hängt auch damit zusammen, dass sich die religiöse und glaubensmäßige Einstellung gewandelt hat. Ein Priester kann nicht alles und Jedes abdecken. Das ist ein grandioser Irrtum, wenn man die Ursachen sucht. Dabei wurde nicht nur geheilt, sondern auch vergrößert und verstärkt. Da muss man schon das therapeutische Rüstzeug haben dazu. Das Aufarbeiten muss dann wirklich in einer Therapie gelingen. Ich habe aber auch das Umgekehrte erlebt, dass jemand mit seelischen oder psychischen Problemen gekommen ist und sich eine Beichte daraus entwickelt hat. Wenn es von der Überzeugung der Person passt und ihrer Glaubenseinstellung, kann ich das in die sakramentale Vergebung mit einschließen.

Ist die Beichte als Sakrament der Buße noch aktuell?

Seit dem Konzil gibt es immer mehr Beichtgespräche und Bußfeiern zur persönlichen Beichte, die ich dann Versöhnungsfeiern genannt habe. Um das geht es, nicht um irgendwelche Bußen „zur Buße machst du das und das“. Das ist für mich auch ein Aspekt des Sakramentes. Aber der Sinn ist verloren gegangen: dass es eine Versöhnung gibt mit mir selbst, mit meiner Umwelt und mit Gott. Speziell im Gefangenenhaus ist es deutlich geworden, dass das der springende Punkt ist, dass die Menschen auch sich selbst verzeihen müssen. Sonst greift gar nichts. Da kann ich hundertmal sagen „Gott hat dir verziehen“. Wenn du das nicht selbst tust und glaubst, hängst du immer.



Die weltliche Buße musst du sowieso auf dich nehmen, die gerichtliche Seite. Auch die Folgen. Wenn ich also von Buße rede, würde ich das Wort gar nicht mehr nehmen, weil es so belastet ist, sondern „Die Folgen deines Handelns wirst du selbst tragen müssen“. Da kann man auch nicht sagen, das tut der liebe Gott oder wer immer. Letztlich muss ich die Verantwortung für mein Leben übernehmen.

Glauben Sie, dass der Zölibat Auswirkungen auf die Glaubwürdigkeit der Kirche oder der Priester hat?

Ganz sicher. Natürlich ist der Zölibat eine freiwillige Entscheidung, aber unter Druck. Wenn man eine Partnerschaft leben will, muss man nach dem eigenen Gewissen entscheiden, ob man austritt oder das innerhalb der Kirche leben will. Ein kleiner Kreis macht das ja und wird offiziell geduldet.

Hängen damit auch die Missbrauchsfälle in der katholischen Kirche zusammen?

Schon überdimensional. Die evangelische Kirche hat auch nicht mehr Priesternachwuchs als die katholische, aber die Missbrauchsfälle sind dort wesentlich geringer.

Stimmt die Aussage: „Kosten muss es was, sonst ist es nichts.“? Ein Psychotherapeut kostet normalerweise etwas, und eine Beichte kann ich kostenlos in Anspruch nehmen.

Ich glaube, das spielt eine relativ untergeordnete Rolle. Das hängt wesentlich mit der religiösen und glaubensmäßigen Entwicklung zusammen.

Adolf Völkl, Pfarrer in Pension
4040 Linz, Landgutstraße 17 a, 0732/917310
e-Mail hildegard.haydn@liwest.at

Herr Thalhamer - Sie haben ursprünglich Theologie und Philosophie studiert und als Priester gearbeitet. Wie lange und in welcher Funktion?

Fünf Jahre als Kaplan in Wels und Traun.

Sind Sie lazierter Priester?

Nein, ich bin bloß suspendiert. Ich lehne die Unterscheidung zwischen Priester und Laien ab, weil sie unbiblisch ist. In der Hl. Schrift wird nur Jesus als Priester gesehen, an dessen Priestertum alle Christen Anteil haben, die jeweils von einem Presbyter, d.h. einem Älteren, angeführt werden, der aber natürlich kein Priester ist.

Was war der Grund, dass Sie Ihr Priesteramt aufgegeben haben?

Ich war sicher, dass ich doch nicht ohne Frau, Sex und Familie leben konnte und das auch nicht heimlich wollte.

Haben Sie parallel die Ausbildung zum Psychotherapeuten gemacht bzw. waren Sie damals schon als Therapeut tätig?

Nein, ich habe das Studium der Psychologie und Psychiatrie und die Psychotherapieausbildungen erst nach meiner beruflichen Tätigkeit als Priester begonnen.

Sie arbeiten jetzt als Psychotherapeut mit einem sehr weitgefächerten Spektrum. Wo gibt es Überschneidungen mit der Arbeit eines aktiven Priesters? Kann man beides als Seelsorge bezeichnen?

Es machen sich beide Berufe Sorge um die Seelen, wobei auch Priester, so sie offen und einfüh-



August Thalhamer

lungsfähig sind, meist nicht nur zu spirituellen Themen aufgesucht werden, sondern unter anderem auch zu Beziehungsthemen.

Als Kaplan verwendete ich damals 20 Wochenstunden für persönliche Beratung, hatte aber oft das Gefühl, dass mir dazu die gezielte Ausbildung fehlte. Jetzt – insbesondere nach fast vierzigjähriger beruflicher Erfahrung als Psychotherapeut – fühle ich mich viel sicherer.

Gehen die Menschen heute eher zu einem Therapeuten als zum Priester?

So weit ich es überblicken kann, kommen selbst in unserer vergleichsweise sehr offenen Diözese immer weniger Hilfe Suchende zu einem Priester. In früheren Jahrhunderten gab es ja sehr wenige Möglichkeiten, sich mit seinen Problemen an eine Vertrauensperson zu wenden. Ich glaube nicht, dass sich das Ausmaß der Probleme und die Zahl der belasteten Menschen wesentlich erhöht haben, wohl aber erfreulicher Weise die Anzahl der Hilfsangebote.

Hat die Beichte als persönliches, vertrauliches Gespräch ausgedient bzw. wer geht noch beichten?

Selbst von der geschrumpften Anzahl der Kirchgänger gehen viele laut Befragungen nicht mehr regelmäßig zur Beichte, dafür werden aber öfters Bußgottesdienste abgehalten.

Kann man sich als Therapeut mehr Zeit nehmen für die „Klienten“ bzw. als Lebensbera-

ter eher helfen, als in einem Beichtgespräch möglich ist?

Die übliche Ohrenbeichte im Beichtstuhl lief normalerweise ziemlich flott ab. Bei den inzwischen eingeführten Beichtgesprächen nimmt sich der Priester sicher genau so viel Zeit wie ein Psychotherapeut.

Hat das was mit dem Spruch „Kosten muss es was, sonst ist es nichts“ zu tun?

Es ist legitim, für seine Arbeit eine Gegenleistung zu verlangen, wenn man nicht sein Gehalt von einer Institution bezieht (So gesehen gibt es nirgends eine unentgeltliche Therapie.) Ich glaube aber nicht, dass sich in der Regel Klienten in kostenlosen Beratungsstellen weniger engagiert einlassen als bei einem niedergelassenen Therapeuten.

Mit welchen Anliegen kommen die Menschen?

Ich glaube, dass das Problemfeld, an dem ich am meisten arbeite, psychosomatische Leiden sind. An zweiter Stelle nach körperlichen Krankheiten kommen wohl Beziehungsprobleme, Ängste und Depressionen. Dazu kommen Sinnsuche, berufliche Schwierigkeiten, Entgiftung nach traumatischen Erlebnissen, Bewältigung psychischer Krisen, Versöhnung mit sich selbst und anderen, Befreiung aus Abhängigkeiten, Förderung von Selbstsicherheit, Entspannung oder Kontaktfähigkeit.

Dr. August Thalhamer

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe,
Psychotherapeut, Systemische Familientherapie
4040 Linz, Rotterdamweg 8, 0732/250752
e-Mail: praxis@thalhamer-haase.at

AUTOR DES BUCHES:

„Der Heilungsweg des Schamanen – im Lichte westlicher Psychotherapie und christlicher Überlieferung“,
edition pro mente 2007
Weitere Veröffentlichungen: www.thalhamer-haase.at



Astrid Braun
Peer-Beraterin
Impuls-Strömen-Practitioner



IMPULS-STRÖMEN DIE KUNST DER SANFTEN BERÜHRUNG

Strömen ist eine sanfte Möglichkeit, unsere Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Die Hände berühren dabei gezielt bestimmte Körperstellen, die Energietore und beleben so unser Energiesystem neu. Strömen bezeichnet den Vorgang des „In-Fluss-Kommens“. Gemeint ist damit die Aktivierung unserer körpereigenen Energien und Informationen.

Strömen arbeitet mit unserem Energiesystem, das alle Arten unseres Erlebens, Körper, Emotionen und Geist, das Bewusstsein, miteinander verbindet. Die Gedanken und Emotionen werden wieder klarer und die Selbstheilungskräfte, die ursprünglich jedem Körper in vollem Potenzial innewohnen, gestärkt.

Das ist einer der Gründe, warum ich das Impuls-Strömen so liebe. Es beruhigt mich und mein Nervensystem so stark, dass ich oft während einer Strömstunde in die Tiefenentspannung hineingleite und manchmal auch einschlafe. Ich habe schon öfter erleben dürfen, dass ich mich durch Strömen mit einer mir vertrauten StrömerIn nach großer Aufregung und kleinen Nervenzusammenbrüchen beruhigen konnte, ohne meine Psychopharmaka zu erhöhen. Da ich durch deren jahrelange Einnahme großes Übergewicht erlangt habe und mir teilweise die Wahrnehmung meiner Körpergrenzen fehlt, hilft mir das Strömen, mich auf natürliche Weise zu entgiften und die unangenehmen Nebenwirkungen von Medikamenten zu reduzieren. Strömen kann körperliche und seelische Wohlgefühle auslösen. Monatelange regelmäßige Anwendung führt zu Besserungen bei tiefen inneren Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen und mehr.

MEHR NÄHE DURCH BERÜHREN UND MITGEFÜHL

Da ich selbst durch psychiatrische Diagnosen einer Randgruppe angehöre und manchmal Diskriminierungen erlebt habe, ist es mir doppelt wichtig,

mich von einer Handvoll Menschen körperlich und seelisch angenommen zu fühlen, auch in meiner Verletzlichkeit und Unvollkommenheit in dieser Gesellschaft mit ihrem hohen Tempo und Leistungsanspruch.



Das erlebe ich durch den professionellen Umgang in der Sozialarbeit anders als bei der Körperarbeit. Die sanfte Berührung beim Strömen und eine zusätzliche Aussprachemöglichkeit bringt, wenn sie gewünscht wird, wohltuende Nähe. Und so ist das Angenommen-Sein leichter zu spüren. In den Einzelstunden wird individuell auf die Bedürfnisse der KundInnen eingegangen. Am Ende der Stunde werden auf Wunsch persönliche Übungen zur weiteren Anwendung im Alltag erlernt, und mit diesen speziellen Aufzeichnungen kann man sich daheim wieder erinnern und orientieren.

In der Nähe von StrömerInnen, die manchmal praktizierende BuddhistInnen sind, genieße ich oft ihre Gelassenheit, Gemütsruhe und Zufriedenheit. In diesem Raum der Toleranz hat jedes Wesen hier auf der Erde seinen Sinn und seine Akzeptanz. Die große Toleranz, die mir bei der Berufsgruppe der Impuls-StrömerInnen auffällt, kommt vielleicht davon, dass man beim Strömen viel Mitgefühl entwickelt.

Strömen kommt ursprünglich aus dem östlichen Raum. Die ältesten Aufzeichnungen sind über 5000 Jahre alt. Vor etwa 100 Jahren wurde diese Methode von einem Japaner am Kaiserhof wiederentdeckt und fand später ihren Weg in den Westen.

LEBENSENERGIE IM FLUSS

Unsere Lebensenergie fließt in verschiedenen Bahnen durch den Körper. Wenn sie im Fluss ist, kann die Weisheit jeder Zelle den Körper bauen, regenerieren und erneuern und so harmonisch und gesund halten. Der Körper ist ein sich selbst heilendes System, das prinzipiell danach strebt, die Gesundheit aufrecht zu erhalten. Wird der Fluss unserer Lebensenergien und Weisheiten durch Sorgen, Trauer, Ärger, Angst und Überforderung belastet und nicht wieder harmonisiert, entstehen erst energetische, später auch physische und psychische Beschwerden und Krankheitsbilder.

Die Anwendung des Strömens ist leicht erlernbar und kann von jedem Menschen bei sich selbst oder bei anderen angewandt werden. Strömen versteht sich natürlich nicht als Ersatz von medizinischer Behandlung, sondern als deren wertvolle Unterstützung.

Ganz wichtig: Man kann mit StrömerInnen ehrlich über die Bezahlung der Strömstunde sprechen. Es gibt Sozialtarife.



NÄHERE AUSKÜNFTE BEI MEINEN STRÖMEXPERTEN:

Arthur und Gerhild Nausner

Tel. 0732/680831:

Mo – Fr 7.30 – 8.00 und Mo 17.00 – 18.00 Uhr

e-Mail: a.nausner@impuls-stroemen.at oder g.nausner@impuls-stroemen.at

Europäisches Forum für Impuls-Strömen (EUFIS)

0699/10837744, e-Mail: office@stroemen.org
4020 Linz, Losensteinerstraße 4
www.stroemen.org



TIPPS FÜR USER/INNEN

OHNE RAUCH GEHT'S AUCH - ODER?

Alle Menschen wissen, dass Rauchen eine Sucht ist. Deshalb ist auch das Aufhören mit Schwierigkeiten verbunden, denen man aber entgegensteuern kann. Willst du wirklich aufhören zu rauchen oder nur aufhören können? Ein paar Tipps können dir dabei helfen:

Lege einen bestimmten Zeitpunkt fest, bis wann du es geschafft haben willst. Am sinnvollsten und einfachsten ist es, gleich ganz aufzuhören. Wenn du nur schrittweise reduzieren willst, plane das so, dass du spätestens in zwei Wochen auf Null bist. Das langsame Reduzieren nach dem Motto „jeden Tag eine Zigarette weniger“ funktioniert nicht wirklich; die Rückfallgefahr ist zu groß. Rauche lieber deine letzte Zigarette ganz bewusst und räume dann gleich einmal alles weg, was dich ans Rauchen erinnert: Aschenbecher, Zigaretten, Feuerzeug. Und freue dich, dass du eine neue Unabhängigkeit gewinnst.

Gewöhne dich an neue Rituale. Du kannst die Morgenzigarette durch Obst ersetzen, statt ein verqualmtes Raucherlokal ein nettes Cafehaus besuchen oder was dir sonst noch an Alternativen einfällt. Vermeide Stress und belaste dich während der Entwöhnungsphase nicht mit schwierigen Problemen, sonst verfallst du wieder ins alte Muster. Achte jetzt besonders auf deine Ernährung, der Körper braucht jetzt viele Vitalstoffe. Fange gleichzeitig mit dem Rauchentzug mit intensiver sportlicher Betätigung an. Das regt den Stoffwechsel an, die Giftstoffe werden besser abtransportiert. Du bekommst mehr Sauerstoff ins Blut, und es werden positive Hormone freigesetzt. Und du hast Erfolgserlebnisse durch mehr Kondition.

ALLEINE SCHAFFST DU ES NICHT?

Hole dir bei dein/er PartnerIn, FreundInnen und KollegInnen moralische Unterstützung. Erzähle möglichst vielen Menschen, dass du nicht mehr rauchst. Falls dir doch jemand eine Zigarette anbietet, kannst du eine Wette abschließen, dass du nicht mehr rauchst.

Führe Buch über deine Erfolge, am besten mit einer Vertrauensperson, aber sei ehrlich, wenn du schwach geworden bist.

Du kannst dich aber auch einer Gruppe Entwöhnungswilliger anschließen. Der Gruppendruck kann so manchen Rückfall verhindern. Oder besuche einen Nichtraucher-Kurs bei der GKK oder im AKH. Du kannst ärztliche Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen, vielleicht auch Hypnose oder Akupunktur.

Eventuell hilft dir vorübergehend eine Nikotin-Ersatztherapie, wie Nikotinpflaster, Nasensprays oder Kaugummis, die mit Nikotin versetzt sind. Die Zufuhr von Nikotin ohne Zigarette hilft, die körperlichen Entzugssymptome zu mildern, nicht aber das Verlangen nach Nikotin auszuschalten. Ersetze aber auf keinen Fall den verminderten Nikotingenuss durch ein Mehr an Alkohol. Die einzig sichere Methode ist allerdings, die erste Zigarette gar nicht anzuzünden.

ZU ERWARTENDE NEBENWIRKUNGEN

Du wirst gesünder und fitter sein, keine verqualmte Wohnung und einen besseren Geschmackssinn haben und mehr in der Brieftasche. Das sind Ergebnisse, mit denen du sicher rechnen kannst. Schreibe die Vorteile am besten auf und führe sie dir immer wieder vor Augen, wenn deine Vorsätze ins Wanken kommen.

Du darfst dich selbst belohnen, wenn du es geschafft hast. Leiste dir um das ersparte Geld Bücher, Kleider oder was sonst schon lange auf deiner Wunschliste steht. Du hast es dir verdient.

HANS DIETER AIGNER

Ramsauerstraße 89, 4020 Linz
4020 Linz, 0732/346638,
e-Mail: hdaigner@gmail.com
www.h-d-aigner.jimdo.com

WEITERE TIPPS UND INFOS:

www.gesunde-hausmittel.de/raucherentwoehnung-rauchfrei
www.rauchfrei-durchstarten.de



Berufliche Integration für Jugendliche und junge Erwachsene mit psychischen Problemen

Die work.box ist ein Berufsintegrationsprojekt für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15 bis 23 Jahren mit psychosozialen Problemen oder psychischen Erkrankungen.

Es gibt vier Standorte in Oberösterreich: Linz, Linz-Urfahr, Wels und Ried. Der Kurs dauert bis zu 14 Monate und umfasst eine durchschnittliche Wochenarbeitszeit von 24 Stunden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Unsere TeilnehmerInnen weisen häufig Abbrüche in ihrem Lebenslauf auf, sei es in der Schule, der Arbeit oder einem Kurs. Sie haben auch beruflich meist wenige Ideen und Ziele, die Außenstehenden realistisch erscheinen. Sie beschreiben soziale Ängste, haben kaum Kontakt mit Gleichaltrigen und eine große Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen. Druck

wird von unterschiedlichen Seiten ausgeübt. Außerdem tauchen häufig Probleme im Umgang mit Konfliktsituationen auf, worauf sie mit Rückzugs- und Fluchtverhalten oder aggressiv reagieren.

In der work.box haben diese Jugendlichen die Möglichkeit, sich im wöchentlichen Arbeitstraining in unterschiedlichen Bereichen intensiv mit ihrer Berufsorientierung auseinanderzusetzen, sei es in einem Krankenhaus, einer Gärtnerei oder anderen Stellen. So können sie in einem geschützten Rahmen ihre Fähigkeiten und Belastbarkeit kennen lernen.

In selbst organisierten Praktika können ihre Interessen und das Leistungsvermögen in Bezug auf

Ansprüche der Arbeitswelt überprüft und erste Kontakte zu potenziellen Lehr- oder Arbeitsstellen geknüpft werden.

Neben der beruflichen Entwicklung liegt der Schwerpunkt innerhalb der work.box im Selbstmanagement und der Persönlichkeitsentwicklung. Im Einzel- und vor allem im Gruppensetting werden persönliche Themen erarbeitet und neue Strategien erprobt, sowohl im Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten als auch zur Vorbeugung gegen die eigene Überforderung oder Rückfälle in alte Muster.

Nachfolgend soll der Brief einer Teilnehmerin an sich selbst verdeutlichen, welche neuen Strategien innerhalb der work.box erarbeitet werden, um Selbstvertrauen und Zutrauen zu stärken:

Liebste A.,

da du immer wieder dazu tendierst, dich selbst 'auszuknocken', schreibe dir die große erwachsene A. jetzt einen Brief für schlechte Zeiten.

Sind wir schon wieder so weit? Alles umsonst und am liebsten auf alles und jeden scheißen? Davon laufen vor der Realität und irgendwo verbuddeln oder verstecken? Alle, die dir wichtig sind, enttäuschen, weil du meinst, du schaffst es schon irgendwie und du brauchst niemanden? SO GEHT DAS NICHT!

Du hast doch immer von der Unabhängigkeit und der Freiheit geredet, geschwärmt und geträumt?! Oft genug hast du deine Flügel ausgebreitet und bist aus dem so schön von Mama gebauten Nest 'geflogen' oder besser gesagt geflohen. Und du bist jedes Mal gefallen, so tief und so hart! UND SAG NICHT, DASS DAS NICHT WEH GETAN HAT!

Das wollen wir doch alle nicht mehr. Wie sagt Mama so schön: „Jeder ist für sein eigenes Leben verantwortlich!“ Verdammt! Sie hat doch recht. Was meinst du, wie oft sie dich noch auffangen wird? Du bist 18 Jahre, verhalte dich deinem Alter entsprechend.

Du willst doch ein geregeltes Leben führen, und dazu ist es nunmal notwendig, dich deinen Problemen zu stellen und nicht vor allem davonzulaufen. ZIEH DICH NICHT IMMER ZURÜCK, WENN ES SCHWIERIG WIRD!



Jeder Mensch hat seine Probleme, es gibt zu viele, die daran scheitern. DU GEHÖRST NICHT DAZU, NICHT MEHR! Dazu hast du zu viele Menschen, die immer hinter dir stehen, die immer versucht haben, dir zu helfen.

Du hast gesehen, dass sie auch dann zu dir halten, wenn du sie aufs Ärgste enttäuscht hast. Jeder Mensch kann verzeihen, wenn auch nicht sofort.

Und genau JETZT wirst du dasitzen - weinend, weil du dich wieder bemitleidest und die Welt ja sooo ungerecht ist. WAS ERWARTEST DU DENN? Dass dir alles vorgekaut wird? Dass dir andere den Weg ebnen und die Steine wegräumen, die du dir selbst immer wieder in den Weg legst? DU BIST DIE EINZIGE, DIE ETWAS ÄNDERN KANN!

Also schau auf dich und dein Leben, und lass dich von der Vergangenheit nicht immer wieder meilenweit zurückkatapultieren. Am Ende bist du diejenige, die alles ausbaden muss, und DAS WILLST DU NICHT MEHR! Nein, so willst du das nicht mehr!

Klar, du hattest eine schwierige Kindheit und eine weniger schöne Vergangenheit. Viele Menschen haben das. Warum scheiterst genau DU immer und immer wieder daran? So weit werden wir es nicht mehr kommen lassen, Mädchen. Und weißt du auch warum? Nein?

Weil du stark bist und alles schaffen kannst, was du willst!

Also hör auf, dich zu bemitleiden, mach die Augen auf und kämpfe für das, was dir wichtig ist. Komischerweise schaffst du es mit allem anderen auch. Und wenn es noch so ausweglos scheint, gibst du nicht auf. Warum also sollte es bei der Arbeit anders sein?! Lerne doch endlich, Berufliches von privaten Dingen zu trennen. Du weißt, dass das deine letzte Chance ist.

SEI STARK UND ZEIG DER WELT, WAS DU DRAUF HAST, aber vor allem sollst du es dir beweisen. Jeder kennt die Situationen, in denen die kleine, heile Welt einstürzt und alles in Schutt und Asche liegt. Aber keiner lässt es so zurück, sondern beginnt aufzuräumen und alles wieder aufzubauen. Wie oft hast du deine Welt schon einstürzen sehen, ja förmlich zugesehen, wie alles den Bach runter geht, und nichts getan oder wenigstens versucht, etwas zu tun?!

NEIN MÄDCHEN, AUCH DAS WOLLEN WIR NICHT MEHR! Das Leben kann so schön sein, also schau hin und genieße es. WEIL DIE KLEINSTEN DINGE IM LEBEN EINEM DAS GRÖßTE LÄCHELN INS GESICHT ZAUBERN KÖNNEN!

Und hör verdammt noch mal auf, dich wegen der Probleme anderer Menschen fertig zu machen. Hilf, wenn du gebraucht wirst, aber steigere dich nicht so sehr hinein.

Jeder ist für sein Leben verantwortlich.

Und jetzt wisch die Tränen weg, tu ein fröhliches Lied rein, halte den Kopf hoch und leb dein Leben.

... WEIL ES MEIN LEBEN IST!

(Name der Redaktion bekannt)

INFOS: work.box Linz:

4020 Linz, Anastasius Grün-Straße 26-28

0732/785726 oder 0664/88648424

e-Mail: work.box@promenteoee.at

www.promentejugend.at/berufliche-integration





Thomas Plöckinger

DIE REISE EINES MANISCHEN EINMAL ROM UND ZURÜCK

Es war ein Abend im August. Ich grübelte auf dem Balkon vor mich hin, hatte alle Zeit der Welt und war alleine; aber ich fühlte mich nicht so. Alle Versuche meiner Frau, mich ins Krankenhaus zu schicken, waren vergeblich. Entsetzt über mein unkooperatives Verhalten, war sie vorübergehend mit unseren beiden Kindern zu ihren Eltern gezogen. Ich wusste, dass es ihnen dort gut geht, da ich ihre Gedanken lesen konnte. Das war für mich eine neue Erkenntnis. Ist man nun erwachsen? In mir sprudelten neue Fragen und Ideen. Eines beunruhigte mich aber doch: War dies wirklich die Frucht der Erkenntnis? Plötzlich befand ich mich im Reich der Theologie. Warum war für Gott der Baum der Erkenntnis so wichtig? Und warum kam es Gott unbedingt auf diesen einen Apfel an? Da sah ich plötzlich die Lieblingsblume meiner Frau und verstand das Gleichnis. Ihre Orchidee hatte zwar viele kahle Zweige, aber nur eine wunderschöne Blüte. Die Lösung war ja so einfach: Eine Blüte ist gleich ein Apfel. Also war höchstwahrscheinlich nur ein Apfel dran gewesen. Bingo! Das würde jeden aufregen, wenn man den abreißt. Wem sollte ich von dieser Bahn brechenden Erkenntnis erzählen? Theologen? Nein. Meiner Frau? Nein. Meinen Eltern? Nein! Meinem Facharzt? Um Gottes Willen, dachte ich, der hält mich noch für verrückt!

DIE GESCHICHTE NIMMT IHREN LAUF

Ich beschloss, dem Papst die freudige Botschaft höchstpersönlich zu überbringen. Die Sterne stehen gut. Dachte ich mir! Zudem spricht er auch noch deine Sprache. Das kann kein Zufall sein! Doch was bringe ich ihm mit? Da fiel mir das Bild meiner Tante ein. Sie hatte für uns einen wunderschönen Apfel gezeichnet. Genau! Passt! Dachte ich mir.

Um kein unnötiges Risiko einzugehen, fuhr ich zum Bahnhof und löste ein Ticket nach Rom für den nächsten Tag um 8:15 Uhr. Meinen Eltern erzählte ich: „Ich fahre morgen zu einem Spezialisten.“ In der Nacht packte ich heimlich meinen Tramperrucksack und versteckte ihn im Auto. Frühmorgens schlich ich mich davon. Ich parkte weit vom Bahnhof weg. Das Handy hatte ich nicht mitgenommen, damit mich niemand orten konnte. Alles war perfekt durchdacht. Und schon ging es los.

Es war schön, mal wieder mit der Bahn zu fahren. Ich musste zwar ein paar Mal den Platz wechseln, da ich nur eine Karte für die zweite Klasse hatte, aber das störte mich nicht. Im Gegenteil, es machte die Fahrt um einiges spannender! Einmal saß ich neben jungen Leuten und dann wieder neben alten. Bei einer Mutter mit drei Kindern spielte ich sogar den Reiseführer. Wir hatten viel Spaß.

Um 22:30 Uhr rollte der Zug endlich in Rom ein. Am Bahnhof wirbelte es nur so von Menschen. Ich war in einer multikulturellen Metropole gelandet. Von einer Telefonzelle aus rief ich meine Eltern an, doch sie meldeten sich nicht. Aber bei den Schwiegereltern hatte ich Erfolg. Als ich meinem Schwiegervater erzählte, wo ich war, konnte er es fast nicht glauben und sagte nur, ich solle schleunigst wieder nach Hause kommen. Ich versprach es und legte auf.

ABENTEUER VATIKAN

Da war ich nun - das Bild in der Mappe, den Rucksack auf dem Rücken, durchgeschwitzt; die rechte Sohle vom Wanderschuh hielt auch nicht mehr. Doch ich gab nicht auf. Mit viel Glück fand ich den richtigen Bus zum Vatikan. Dort angekommen, suchte ich die Schweizer Garde. Ich klingelte an



einem riesigen Eisentor. „Si?“, tönte es aus der Sprechanlage. „Ja“, sagte ich, „hier ist ein ungläubiger Thomas.“ „Fahr zur Hölle!“, kam es zurück. „Also ich hätte ja nie gedacht, dass die Schweizer Garde so freundlich ist“, konterte ich mit Erfolg. „Was wollen Sie?“, fragte er nun höflicher. „Ich möchte nur ein Bild abgeben und sonst nichts.“ „Das können Sie morgen machen, bei der Vatikanpost.“ „Nein, das geht nicht, weil ich mich morgen schon auf der Heimreise befinde. Kann ich es nicht Ihnen geben? Es ist für Papst Benedikt bestimmt.“ „Leider nein, wir sind kein Postamt!“ So stand ich da. War alles umsonst gewesen? Ich überlegte kurz, und plötzlich kam mir die brillante Idee. Ich sah mir das Tor näher an. Unten war ein Spalt von vier Zentimetern. Behutsam schob ich das Bild mit dem Apfel durch. Mit einem Glücksgefühl kehrte ich zum Bahnhof zurück. „Ja“, dachte ich mir, „da werden sie wieder was zum Spekulieren haben.“ Ein Apfel! Warum denn ausgerechnet ein Apfel? Ich war im Siegestaumel!



AB NACH HAUSE

Die Station war abgeriegelt. Na prost Mahlzeit! Das konnte ja heiter werden. So legte ich mich mit meinem Rucksack vor dem Gittertor auf den Boden und kauerte dort bis zur Öffnungszeit um 6:00 Uhr. Dann löste ich ein Ticket, Abfahrt 7:45 Uhr. Das war ein besonderer Luxuszug. Ich hatte so etwas noch nie zuvor gesehen. Sollte dies schon eine Art Belohnung gewesen sein? Ich beschloss, den Zug nicht zu verlassen - mit fatalen Folgen. Man forderte mich auf, umzusteigen. Also gab ich nach, doch der Schaffner hatte bereits die Bahnhofspolizei verständigt. Man führte mich ab und brachte mich aufs Revier. Dort musste ich meinen Reisepass herzeigen. Ich zeigte ihnen auch ein Familienfoto, damit sie wussten, dass ich nur nach Hause wollte. Und plötzlich löste sich das Problem in Luft auf. Sie hatten meine Botschaft verstanden. Man eskortierte mich zum Schalter. Dort löste ich ein neues Ticket bis München und stieg 15 Minuten später in den richtigen Zug ein. In München hatte ich wieder Pech. Es gab keine Bahnverbindung mehr. Also beschloss ich, freiwillig zur Polizei zu gehen. Sie empfahl mir die Bahnhofsseelsorge, die aber leider nicht mehr offen hatte. Ich entschied mich für ein Taxi mit einer Werbetafel auf dem Dach: ‚Mond Taxi‘. Und in diesem Moment hatte ich den Gedanken, dass das Taxi eine Art Rettungskapsel Richtung Heimatplanet sei. Da fuhren wir auch schon durch die Dunkelheit des Raums; und alles Wichtige wurde nichtig. Ich fühlte mich schwerelos, und die Klimaanlage machte diese Vorstellung noch realer. Ich war erleichtert, dass ich wieder heil nach Hause kommen durfte.

Da war ich also wieder. So begann und endete sie im August - die Reise eines Manischen.



Name der Redaktion bekannt

MAMA MACH, DASS ICH WIEDER NORMAL BIN

Diese Worte meines Sohnes trafen mich mitten ins Herz, wurde mir doch bewusst, dass ich hätte früher gehen müssen, um zumindest meinen Kindern diesen seelischen Wahnsinn zu ersparen, den mein Exmann 13 Jahre lang permanent auf uns ausübte. Doch nach jedem Entschluss, wegzugehen, überwog immer die Angst vor der Drohung: „Alle bringe ich euch um, wenn du nur daran denkst abzuhaufen!“ 13 Jahre, jede Nacht gepeinigt, erniedrigt, mit so viel Todessehnsucht in mir und mit noch mehr Liebe für meine Kinder, die mich immer wieder zurückholten, wenn ich dachte, am Ende zu sein.

Endlich, vor drei Jahren, gelang mir das Unmögliche. In einer Nacht- und Nebelaktion verließ ich mit meinen Kindern das Zuhause, das mir so verhasst war. Keine Angst mehr in mir – nur Hass. Dieses Gefühl gab mir so viel Kraft und Mut. Wir gingen ins Rieder Frauenhaus. Nach einer Härtefallentscheidung baute ich mir ein neues Leben auf. Nun wohnen wir in einer kleinen, gemütlichen Wohnung, und unser Alltag pendelt sich wieder ein.

An keinem von uns sind die Jahre spurlos vorüber gegangen. Ich erhielt psychische Betreuung von einer Fachärztin in Schärding und Gesprächstherapien bei der pro mente in Ried. Mit den Medikamenten, den Gesprächen und meinem Willen bin ich jetzt so weit, wieder auf eigenen Beinen stehen zu können; obwohl es noch nicht ganz geschafft zu sein scheint, bin ich frohen Mutes.

Doch zurück zu meinem Sohn. Dieser 192 cm große 18jährige Junge, der so gern normal sein möchte – ein tapsiger Bär mit dem Herzen und der Seele eines kleinen ängstlichen Hasen. Der Junge, der so gelitten hat unter der Grausamkeit seines Vaters, mehr als alle anderen Kinder. Der Bub, der trotz

Therapien, Medikamenten und Gesprächstherapien nur schwer dazu zu bewegen ist, sein Zimmer zu verlassen, der vor allem und jedem Angst hat, vor allem aber Angst zu versagen. Am ganzen Körper verteilt sich eine Schuppenflechte, je mehr Angst, desto mehr dieser Ausschlag. Hierzu kommt noch die Scham, da sich sein Aussehen verschlimmert und er sich noch mehr vergräbt.

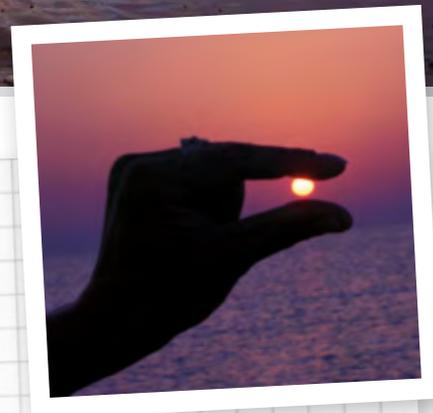
Jetzt hat er eine Therapeutin bei der PGA, und zu meiner Freude sehe ich an meinem Sohn positive Veränderungen.

Wir werden es schaffen, auch wenn es noch einige Zeit dauern kann, wieder einen „normalen“ jungen Mann aus ihm zu machen. Niemals mehr möchte ich mich so schuldig fühlen wie bei dem Satz meines Sohnes, der als Überschrift dieses Artikels steht!

Alle Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen, auf denen wir in die Höhe steigen.

(Franz Kafka)

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



Lady sunshine and mister moon

Ich lebe gern mein Leben heiter
und denk', so geht es immer weiter.
Ich lieb' die Arbeit, mag die Leute,
ich leb' mein Leben hier und heute.

Doch morgen ist ein neuer Tag.
Mir ist schon klar, was ich nicht mag:
Die and're Seite der Medaille
kenn' ich nun auch schon eine Weile.

Es ist das altbekannte Spiel.
Ganz tief regt sich das Bauchgefühl.
Zuerst ist da die Traurigkeit,
nichts macht mehr Spaß,
nichts macht mehr Freud'.

Die Dunkelheit folgt ganz gewiss,
so wie der Tag gewesen ist.
Ich glaub', dass es nur Nächte gibt,
die ich dann fürchte oder lieb'.

Ich lieg' wie tot im Bett herum,
die Zeit vergeht, ich bring' sie um
und weiß nichts mit mir anzufangen.
Will nur mehr noch zu mir gelangen.

Bin weder Fisch, noch bin ich Fleisch,
bin nur ein Mensch,
der gar nichts weiß.

Kaum bin ich oben, bin ich unten,
hab keine Mitte noch gefunden.
Ich hoff' auf Arzt, auf Therapeut,
ich frag' noch 100 and're Leut'.
Sie alle wissen, was ich soll.
Blop ich heut' alle Fässer voll.
Doch wenn ich lern', das auszuhalten,
kann ich das Leben neu gestalten.

Ich steh' dann zögernd wieder auf,
der Mond macht Platz der Sonne Lauf.
Es wärmt mich nun der Sonnenschein.
Jetzt bin ich ICH, jetzt kann ich's sein.

Ich lebe froh mein Leben weiter
und hoff', es bleibt jetzt länger heiter.

Margarete Lachmair

STRADA USERCAFE



Klaus Reichenberger (li)
Peer-Berater



4020 LINZ
Scharitzerstraße 11
Tel.: 0664 / 88 45 19 08

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 7.00 – 15.00
Freitag 7.00 – 13.00
Samstag 7.30 – 13.00