

VIVA 4 U

SOMMER 2017

Ausgabe 20

**Ein Zeitungsprojekt der Drogenberatungsstelle VIVA
Von Betroffenen für alle**



WEIL JEDER MENSCH ZÄHLT!

In dieser Ausgabe

Vorwort	3
Leitartikel	4
Angebote Viva	5 - 6
Gedankenwelten	
Astrid (Leitartikel, <i>Auf den Hund gekommen</i>)	4,14, 15
Andy Gross (Erfahrungsbericht, <i>div. Themen</i>)	8, 12 - 14, 19 - 30
Bonnie (Erfahrungsberichte)	6,7,10, 11
Bär (Gedicht)	9
Frau Bär (Gedicht)	16
Pati (<i>Gesundheit, Leben</i>)	16 - 18
Gisbert (Gedicht)	29
Das schmeckt	31
Impressum	32

Vorwort

Liebe VIVA-Familie, geschätzte Interessierte!

Mit Stolz und Freude blicken wir auf die nunmehr 20. Ausgabe unseres Zeitungsprojekts "Viva 4 u" der Drogenberatungsstelle des Magistrats Klagenfurt am Wörthersee.

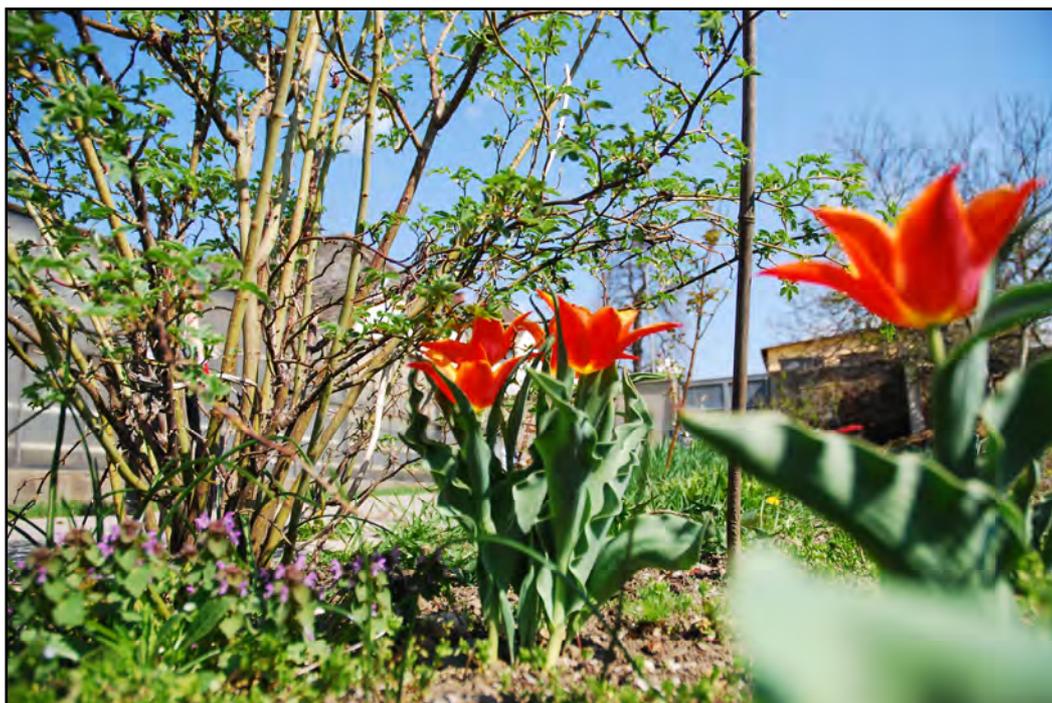
Mehr als zehn Jahre konsequente Arbeit liegen hinter uns, wobei die Qualität des Druckwerks stetig gesteigert und professionalisiert werden konnte.

"Viva 4 u" wird von Betroffenen gestaltet, mehr als 30 Klientinnen und Klienten haben sich seit Projektbeginn mit großem Engagement sowie persönlichem Einsatz eingebracht und Beiträge zu den unterschiedlichsten Themen verfasst.

Nicht nur infolge dieser Tatsache, sondern auch aufgrund der kontinuierlichen Arbeit können wir mit Fug und Recht sagen, dass wir ein für den deutschsprachigen oder gar europäischen Raum einzigartiges Produkt vorlegen und wofür ich mich an dieser Stelle bei allen Beteiligten am Gelingen des Zeitungsprojekts herzlich bedanken möchte.

Den Leserinnen und Lesern wünsche ich mit dieser Ausgabe zum Thema "Weil jeder Mensch zählt" eine interessante Lektüre und dem „Viva 4 u“ - Team, sowie allen neuen Autorinnen und Autoren viel Elan und kreative Energie für die kommenden Veröffentlichungen.

Leiter Ernst Nagelschmied



Home is where the heart is

Hallo!

Und schon wieder ist es mit vereinten Kräften gelungen eine neue Ausgabe der Viva 4 u unter das Volk zu bringen. Das ist deshalb umso erstaunlicher, weil sich eigentlich bei jedem von uns etwas getan hat im Leben. Dazu hätte ich dann auch gleich etwas zu sagen.

Nicht wenigen unter uns war der Viva - Club über viele Jahre eine Art Heimat, wo man sich austauscht, Probleme bespricht, lacht, weint und Kaffee trinkt. Wer mich kennt weiß, dass es auch bei mir so war. In letzter Zeit wurde mir häufig die Frage gestellt, warum ich jetzt nur noch so selten im Club aufzufinden bin. Ob da böses Blut eine Rolle spiele usw...

Die Antwort darauf ist so einfach wie unspektakulär: Menschen entwickeln sich, Leben verändern sich. Auch meines, darüber bin ich sehr froh und das ist es doch, worauf unsere Arbeit hinaus laufen sollte, nicht wahr?

Es ist keinesfalls so, dass die Viva keinen Platz mehr in meinem Leben hätte, denn wenn es so wäre würde ich wohl kaum an diesem Artikel arbeiten. Viel mehr noch hat mich genau diese Arbeit auf die Idee eines Studiums gebracht und voilà, es läuft gar nicht so besch...eiden.

Heirat, Haustiere, Familie, Ausbildung – was auch immer es ist, was jetzt das Leben zu füllen vermag. Nichts davon

hat das Viva – Team in meinem Herzen ersetzt.

Mir ist bewusst, dass das Leben, das ich jetzt führe, nicht Ersatz für den täglichen Clubbesuch ist, es ist das Ergebnis.

Im Viva – Club hat jeder eine Position zu vertreten, jeder eine Meinung und, glaubt mir, jeder - JEDER - hier hat eine Zukunft. Eine bessere Zeit erwartet uns, nicht frei von menschlichen Schwächen und Problemen, leider nein. Aber mit der Fähigkeit damit umzugehen, diese besser verkraften zu können und nicht alles als Ausrede zu benutzen um zu bleiben was man nicht mehr sein will.

Psychotherapie, medizinische Behandlung und die Viva können dabei helfen dies auch zu erleben. Geht an die Arbeit, Leute! Eine großartige Zeit liegt vor euch!

Nach dem Motto HOME IS WHERE THE HEART IS werde ich den Club auch weiterhin in meinem Herz bewahren. Als die Heimat, die mich WERDEN ließ!

Einen wunderbaren Sommer wünscht euch

Astrid

2017 im Laufe des Jahres

GESUNDHEITSFÖRDERUNG – WEIL JEDER MENSCH ZÄHLT

„Faul war gestern“ oder „Wer rastet der rostet“ - ganz unter diesem Motto sind die zusätzlichen Angebote der Drogenberatung VIVA 2017 neu entstanden.

Gemeinsam an mehr Fitness, Ausdauer und Teamgeist arbeiten. Was ist alles möglich wenn ein kunterbunter Haufen neugieriger und motivierter Menschen aufeinander trifft?

In der VIVA waren es Kampfgeist, Willensstärke und gegenseitige Unterstützung, die dabei halfen, den Altstadtlauf und den Rote-Nasen-Lauf mit Bravour zu meistern.

Reiten, gesunde Ernährung, der Therapiegarten knüpfen auch an den Leitgedanken „weil jeder Mensch zählt“ an und die Angebote helfen dabei, sich selbst zu schätzen, die eigenen Ziele zu verwirklichen und Alternativen zum Drogenkonsum gemeinsam zu erleben.

Tue was für Körper - Geist - und Seele!

In den Einzelgesprächen, bei Gruppenangeboten spürt jeder Einzelne wie wertvoll er/sie ist und man erfährt durch den Austausch und die Reflexion was alles möglich ist.

Reflektieren, Ziele benennen, an der Umsetzung arbeiten, Ängste abbauen, vor allem aber einen Platz finden, wo man über Vergangenes, Erlebtes, Bewegendes reden kann, dahin sind, angefangen vom Einzelgespräch über

Tagesstrukturierung bis hin zu allen aktivierenden Projekten, die Angebote der Beratungsstelle gerichtet.

Wie viel ist möglich? Motivation, Hoffnung und Vertrauen sind die Anker einer gelingenden Betreuung und Begleitung. Fachlich kompetente Information, hilfreicher Austausch und Erfahrungen sind die notwendigen Segel um voranzukommen. Komm mit ins Boot – ins Boot der Veränderung, der Verbesserung, gegen die Vereinsamung und Ausgrenzung. Weil JEDER MENSCH ZÄHLT!

SCHADENSMINIMIERUNG

Neben den aktiven, selbstwertsteigernden und vor allem belebenden Angeboten darf der niederschwellige Aspekt der Drogenhilfe nicht vergessen werden. Die Phasen der Suchterkrankung beinhalten so manch risikoreiche Lebensabschnitte, sodass es wichtig ist auch hier anzuknüpfen. Der Spritzentausch stellt ein zentrales Angebot bei der Überlebenssicherung dar. Schutz vor Infektionskrankheiten, im Austausch mit den MitarbeiterInnen beim Safer Use Angebot, mehr Bewusstsein für die eigenen Gesundheit schaffen, Risikobewusstsein erwecken, Wissen vermitteln und vor allem Kontakte zum Hilffsystem erleichtern, sind wesentliche Aspekte bei der Schadensminimierung.

Viele wissen nicht um notwendige Schutzvorkehrungen (sog. Konsumregeln) wenn intravenös konsumiert wird, daher die wichtigsten hier kurz zu-

sammengefasst:

- **Wasche dir, bevor du anfängst gründlich die Hände!**
- **Möglichst nicht alleine konsumieren!**
- **Verwende immer dein eigenes frisches Spritzbesteck!**
- **Entsorge gebrauchte Spritzen sicher!**

Informiere dich über die Substanz, die du vorhast zu konsumieren. Je mehr Wissen und Information du hast umso besser kannst du im Notfall reagieren.

Kein Konsum ist risikofrei – jeder Konsum und jede Konsummethode können ungewollte Nebenwirkungen (bis hin zum Tod) mit sich bringen – handle verantwortungsvoll und achtsam!

Legal Highs – Synthetische Drogen

„Harmlos, weil man sie ohne Probleme im Internet bestellen kann, oder doch sehr gefährlich, weil man unerforschte chemische Verbindungen bekommt und konsumiert?!“

Ich kann nur von meinen Erfahrungen berichten, habe davon aber einige gesammelt. Das erste was man machen muss, ist sich im Internet ein paar Seiten durchschauen. Das Angebot abchecken, sich aus den unzähligen „Sorten“ etwas aussuchen - wobei ich die ersten paar Male überhaupt nicht wusste, auf was ich achten muss –, dann schauen wie bezahlt wird, wie lange die Lieferung dauert und fertig fürs Erste. Jetzt heißt es Geduld und Warten. Das war immer das Schlimmste für mich. Das Warten bis es endlich nach circa einer Woche an der Tür läutete und der Postbote mit dem heiß ersehnten Paket vor der Tür stand. Zu dieser Zeit (vor etwa 7 Jahren) hab ich gerade meine Lehre angefangen und nur am Wochenende gefeiert und Drogen genommen. Meistens halt nur am Wochenende.

So, Paket ist da...

Jetzt wird es aufgemacht und abgewogen. Meistens haben wir, mein damaliger Freund und ich, mindestens 100 g bestellt. Wenn das Paket unter der Woche gekommen ist, war es für mich immer sehr schwer bis zum Wochenende zu warten, da mein Freund, immer schon an dem Tag als es angekommen ist, probiert hat. Wenn man selber Drogen nimmt und dann zusehen muss wie jemand neben dir was konsumiert und du aber nichts nehmen willst, damit du am nächsten Tag für die Arbeit fit bist, wird man ziemlich deprimiert und aggressiv. Also mir ist es zumindest so gegangen.

Dann ist endlich Samstagnachmittag und ich komme nach Hause. Es sind schon ein paar Leute bei mir als ich von der Arbeit komme, die feiern schon alle und sind gut drauf. Endlich kann ich auch was nehmen. Ich lege mir die erste Linie auf, die erste muss perfekt sein, deswegen nehme ich gleich mehr. Ich drehe mir einen Schein zusammen, stecke ihn mir in die Nase und ziehe hoch. Das Gefühl ist unbeschreiblich...

Du kannst es dir so vorstellen, indem du dich in den glücklichsten Moment deines Lebens zurückversetzt. Spürst du wie glücklich du bist? Jetzt multipliziere es mit 100. Das ist annähernd das Gefühl bei den ersten 3 bis 4 malen Konsum. Natürlich ist es ein geiles Gefühl – sonst würden nicht so viele davon abhängig werden.

Aber natürlich gibt es auch sehr viele negative Aspekte. Ich habe circa 4 Jahre lang synthetische Drogen, sog. Legal Highs, genommen. Zu Hause mit Freunden oder unterwegs auf Festivals oder in der Disco.

Ich war immer lieber zu Hause, weil ich wenn ich „drauf“ war immer Paranoia hatte sobald ich außerhalb meiner Wohnung war. Die ersten paar Male ist es ein gutes Gefühl, doch dann braucht man immer mehr und es ist auch nie mehr das gleiche Gefühl!

Ich habe es auch einmal übersehen und hatte eine Überdosis. Das geht so schnell, von „mir geht's super“ zu „mein

Kopf explodiert und ich will, dass es einfach nur aufhört!“.

Ich bin kein Arzt, aber ich habe gemerkt dass ich seit ich konsumiert habe, arge Probleme mit meinen Zähnen habe, ich merke mir Sachen schwer, alles was mir wichtig ist oder ich zu erledigen habe, muss ich aufschreiben damit ich es nicht vergesse. Meine Nase ist auch im „Arsch“ – egal ob Sommer oder Winter, sie rinnt immer.

Das sind meine Erfahrungen und meine Meinung dazu:

Man bekommt es sehr einfach.
Computer ein – bestellen – warten -- fertig.

Aber ob es das wert ist, sich die Gehirnzellen wegzuziehen, sich die Nase kaputt zu machen oder auch (wenn man Pech hat) an einer Überdosis zu sterben?! Es muss jeder für sich und sein Leben selbst entscheiden.

Peace, Bonnie



Rauschzustände - jugendlicher Substanzgebrauch

Das ganze Leben ist ein Streben nach Rauschzuständen. Wir alle suchen das „High-Sein“ in vielfältigen Formen. Es ist nun mal ein unleugbarer Bestandteil des Menschen nach intensivem Fühlen und Erleben zu streben oder Trauer, Leid und Schmerz zu lindern, gar zu betäuben.

Es gibt ein High-Sein in der Liebe, ein High-Sein im Sport – in vielen gesellschaftlich anerkannten Bereichen. Und es gibt ein substanzinduziertes High-Sein. Auch dieser Rausch ist so alt wie die Menschheit – eigentlich so alt wie das Leben. Schließlich berauschen sich selbst Tiere an vergorenen Früchten wie an psychotropen Pflanzen.

Im jugendlichen Alter, gerade in der Pubertät, wird diese natürliche Veranlagung in Verbindung mit der Risikobereitschaft des heranreifenden Gehirns zu einem Spiel mit dem Feuer.

Sich und Neues, auch Gefährliches auszuprobieren ist eine überlebens- und entwicklungsnotwendige Strategie. Zugleich kann der jugendliche „Mut“ tendenziell lebensgefährlich sein. Aber darum geht es schließlich: Sich und seine Grenzen auszuloten.

In modernen Gesellschaften, wo Substanzkonsum kaum mehr ordnenden Ritualen unterworfen ist und die Vielfältigkeit, Gefährlichkeit und Verfügbarkeit, auch suchterzeugender Substanzen, immer weiter zunimmt, ist die ernste Gefährdung keine Ausnahme mehr!

Weder Verbote noch allein mahnende Worte werden kaum jemanden schützen. Der zunehmend uniformierte und unreflektierte Substanzgebrauch, gerade unter Jugendlichen, belegt dies unzweifelhaft und scheint nicht mehr die Ausnahme zu sein.

Offensichtlich wurde noch kein Weg gefunden Jugendliche vor sich selbst und dem Weg in Sucht und Leid zu schützen. Brauchen wir tatsächlich Genies um Lösungen für dieses Spannungsfeld zu finden oder könnte es helfen, wenn wir aufhören die menschliche Natur zu leugnen und Leben, Magisches, Rituale und ein Eingebettet sein in gesunde Umfelder zurückzugeben?

Heute fehlen Initiationsrituale – auch mit Substanzgebrauch – und eine Aussicht auf die Zukunft, die von Freude, Neugier und Begeisterung geprägt ist!

Wie meist kann sich auch die Art des Substanzgebrauches nur ändern wenn sich auch die Welt, unsere Gesellschaften ändern.

Ob da Grund zu Optimismus besteht? Die Frage muss sich wohl jede/r selbst beantworten.

Andy Gross

Das Dilemma unserer Zeit

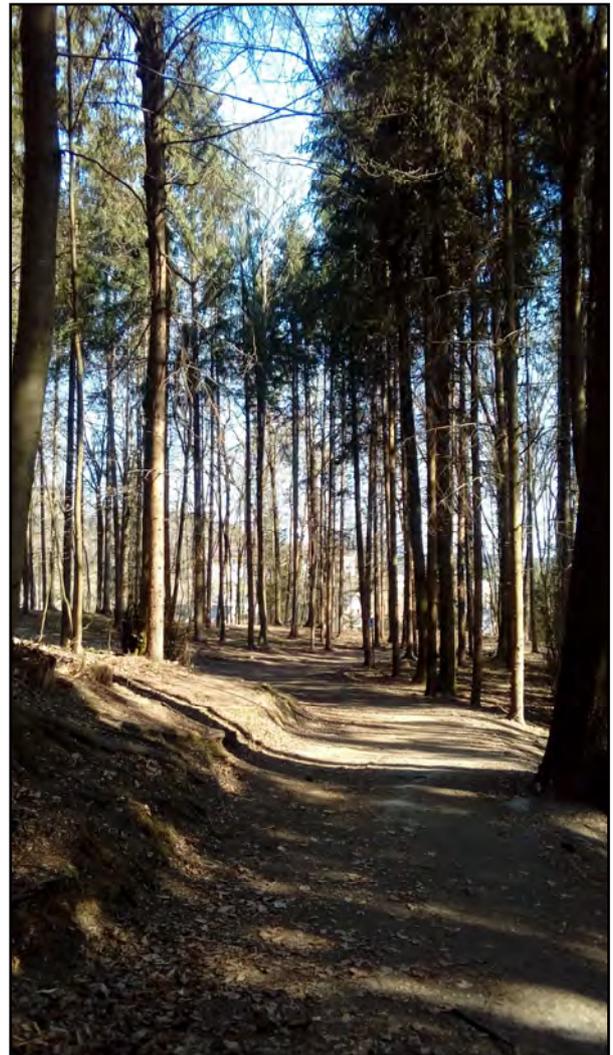
Zum Thema Drogensucht ist in der Literatur und in Fachzeitschriften schon vieles gesagt und geschrieben worden. Meistens aus der Sicht von Ärzten und Therapeuten. Selten bis nie aus der Sicht der Betroffenen. Warum? Liegt es daran, dass wir glauben wollen, so etwas passiert nur anderen? Das „die“ einfach zu willensschwach sind und bloß nicht fest genug aufhören wollen?

Wenn man genauer hinschaut fällt auf, dass jeder irgendwann nach irgendwas süchtig ist oder war. Sei es nach Geld, Aufmerksamkeit, Sex, Alkohol, Macht oder den Endorphinen oder Adrenalin beim Bungee-Sprung.

Das Dilemma fängt da an, wo die Sucht gesellschaftlich akzeptiert wird... Einem erfolgreichen Manager würde niemand nahelegen, sich in Therapie zu begeben, wenn er am Wochenende anstatt zuhause zu sein, sich beim nächsten Kongress aufhält.

Der Drogensüchtige, sofern er niemanden ausraubt - schadet im Grunde nur sich selbst; trotzdem wird er von Justiz und Umfeld genötigt, sein Leben zu ändern und ist dadurch noch größerem Leid und Druck ausgesetzt ... Der Kreis schließt sich...

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“ ... Warum darf er dann seine seelischen Leiden nicht mit den für ihn geeigneten Mitteln behandeln?



Bär

Laufen: meinst du das ernst?

Zugegeben, als uns im Jänner Sonja, die personifizierte Sportlichkeit auf zwei Beinen – unsere neue Praktikantin – den Vorschlag einer regelmäßigen Laufgruppe unterbreitete, erntete sie ungläubige Verwunderung – auch von mir!

Uns, deren Selbstbild das von giftverseuchten Bewegungsmuffeln ist, will sie zu schweißtreibender Bewegung animieren?

Das schien nicht nur mir unrealistisch.

Ich zweifelte schon am Zustandekommen einer Gruppe. Zu oft wird und wurde aus anfänglicher Begeisterung schnell wieder ein „Ich kann nicht!“ „Ich will nicht!“ „Das schaff‘ ich nicht mehr!“

Doch, oh Wunder, seit Anfang Februar laufen wir – auch ich.

Oh größtes aller Wunder!

Noch bedarf es einiger Überwindungen, aber sich erstaunlich schnell einstellende Erfolgserlebnisse und wachsende Kondition und Sonjas unwiderstehlich lächelnde Animation ließen und lassen uns durchhalten.

Schnell lernten wir, dass egal in welcher Morgenverfassung wir gerade sind, das Sein und Spüren nach dem Laufen ein gänzlich anderes ist.

Wie durchgespült sind Organe und Gefäße und langsam beginnt ein leiser Wunsch nach „Mehr“ in uns zu keimen.

Daraus können wir wieder mal etwas lernen: „Sag niemals nie!“

Es kommt nur darauf an, wer und wie uns etwas „Neues“ vermittelt wird.

Wer kann da schon widerstehen?

Andy Gross

Von 3 min laufen zu 10 Kilometer

Im März hieß es auf einmal: „Wir machen eine Laufgruppe“. Ich wollte ja schon länger wieder Sport machen und dachte mir, hier wo es allen gleich wie mir geht – alle eine Drogengeschichte, die meisten wie ich im Ersatzprogramm, da werde ich mich wohl nicht blamieren.

Die ersten 3 – 4 Male bin ich 3 Minuten gelaufen - 3 Minuten gegangen und das

war schon sehr anstrengend für mich. Anfangs habe ich mir jedes Mal, wirklich jedes Mal vor dem Laufen gedacht: „Ich habe keinen Bock, ich gehe heute nicht mit!“ Ich bin trotzdem jedes Mal mitgegangen, war danach immer so stolz, dass ich es gemacht habe.

Seit März gehe ich jetzt zweimal in der Woche laufen, also mindestens zweimal! Ich gehe auch ab und zu Zuhause zusätzlich noch laufen. Ich konnte es

mir nicht vorstellen bis Juni 5 km durchgehend zu laufen. Doch unsere Trainerin und Birgit haben uns immer Mut gemacht und uns gepusht.

Ich bin ihnen sehr dankbar dafür. Ohne ihre Unterstützung wäre das nicht möglich gewesen. Unser Ziel war, dass wir beim Businesslauf 4,8 km laufen, dies wurde dann nichts, stattdessen sind wir beim Klagenfurter Altstadtlauf mitgelaufen. Wir konnten uns aussuchen, ob wir bei den 5 km oder 10 km mitlaufen wollen. Nachdem ich bei den Roten Nasen Lauf 10 km geschafft habe, habe ich mich für 10 km angemeldet.

Ich war voll aufgeregt vor dem Lauf, habe es aber in 1h 20 min geschafft!!

Ich bin froh, dass ich mich entschieden habe bei der Laufgruppe mitzumachen. Ich würde es auch sehr feiern, wenn wir noch andere sportliche Sachen machen würden.

Peace, Bonnie



Selbstverteidigung

Ich wollte immer schon mal einen Selbstverteidigungskurs machen und habe mich gefreut, dass es in der Beratungsstelle angeboten wurde.

Der Kurs war sehr cool. Man hat gemerkt, dass die Kursleiterin sich sehr bemüht hat und dass sie Spaß dabei hatte. Ich habe mich von Anfang an wohl gefühlt.

Die meisten wollten dort was lernen und haben es ernst genommen. Leider nicht alle. Was mich gestört hat, dass immer die gleichen den Kurs störten und dauernd gelacht haben. Man hätte in

der Zeit noch andere Sachen durchmachen können.

Im Großen und Ganzen war ich aber sehr zufrieden und ich habe auch viel mitnehmen können.

Ich hoffe, dass es in einiger Zeit eine Auffrischung gibt. Da sollten sich dann wirklich nur die anmelden, die auch wirklich Interesse haben etwas zu lernen.

Peace, Bonnie

Das lukrative Geschäft mit der Sucht

Wenn wir von Sucht, Gewinnspannen, Dealer-Strategien hören, denken wir sofort an zwielichtige Gestalten, die sich verstoßen in dunklen Gassen rumdrücken und gierig aufs „Opfer“ warten.

Doch leben wir in den westlichen Industrie- und Wirtschaftsgesellschaften, in einem Umfeld, welches Sucht geradezu kultiviert.

Kaum wird von den Milliarden (Billionen?) - Gewinnen gesprochen die, ganz legal, von riesigen Wirtschaftsmultis eingestreift werden und unzählige, echte Opfer erst locken, damit dasselbe System - jene Regierungen die auch noch horrenden Steuern für diese Substanzen - einstreifen, dann abfällig mit den Fingern auf Betroffene zeigt.

Steuern auf Zigaretten und Alkohol verhindern den staatlichen Budget-Kollaps. Stellt euch vor, alle würden den heuchlerischen Empfehlungen nachkommen und keine Zigaretten, keinen Alkohol mehr kaufen – Totalzusammenbruch der Staatsfinanzen und Kollaps globaler Giftmischer Multis! Erst gelockt mit Kaugummizigaretten – die dürfen nur nicht mehr so genannt werden. Es sind nur Kau- oder Schoko-Stangerl im Zigarettenlook – dann als willensschwach und Belastung für das Gesundheitssystem gebrandmarkt. Ihr cleveren Dealer!

Pardon! Gesundheitssystem ist falsch. Mit Gesundheit verdient die Krankheitswirtschaft nicht. Auch Milliarden-geschäfte. Aber das ist noch nicht genug. Sind die möglichen und wahrscheinlichen Folgen des Tabak- und

Alkoholgenusses schon sehr vielfältig, so sind sie im Pharmaziebereich nahezu unendlich.

Natürlich sind viele Medikamente ein wirklicher Segen, retten Leben und lindern Leid. Sobald das Geschäft ins Spiel kommt, wird zu leicht aus Hilfe vorsätzliche oder zumindest billigend in Kauf genommene Körperverletzung.

Schaltet einen beliebigen TV-Kanal ein und lauscht den Verheißungen der Pharmaindustrie. „Es zwick? Kein Problem! Noch schneller verfügbarer Wirkstoff! Schlafprobleme? Nun in nur 30 Minuten tiefer ungestörter Schlaf.“ Ungezählt – die Möglichkeiten. So harmlos! Ist ja Medizin.

Fällt euch auf, dass die Schilderungen der „Segen“ eines Präparates in wohlmodulierter, langsamerer, eingängiger, sympathischer Stimme angepriesen werden, während das „zu Risiken und Nebenwirkungen informieren sie Beipackzettel, Arzt oder Apotheker!“ geradezu monoton und rasend schnell runtergerattert wird?! Das soll der Kunde ja eigentlich überhören. Bloß nicht nachdenken, entspannen lernen, sich nicht mit den Ursachen des Unbehagens beschäftigen. Der Zeitdruck der Ärzte aus ökonomischen Gründen spielt da ausgezeichnet mit.

Ich nahm selbst, fast fordernd gerne Schmerzmittel, die irgendwann zu Morphin wurden. Alle erdenklichen Mittel, die schnell Linderung versprachen. Heute wirkt nichts mehr. Zig Präparate hab ich unter Qualen abgesetzt. Eine Restdosis Morphin und Benzodiazepin ist geblieben. Völliges

Absetzen lässt meine Schmerzen derart entgleisen, dass mir seit 20 Jahren fallweise Ärzte Anerkennung aussprechen, weil ich mir noch immer nicht das Leben nahm. Nett und durchaus mitfühlend gemeint!

Ich leugne keineswegs meine Mitverantwortung. Aber für medizinisches Herangehen an die Ursachen der Schmerzen war nie wirklich Zeit. Mein Insistieren zog nur Groll nach sich. Nach 5 Jahren voller Fehldiagnosen, obwohl ich von Anfang an auf die Ursachen hinwies, folgten 15 Jahre als pharmazeutisches Versuchskaninchen. Ein Schelm der unterstellt, dass „Vergünstigungen“ der Pharmafirmen etwas damit zu tun hätten. Heute behaupte ich in medizinischen Teilbereichen manchmal mehr Kenntnis zu besitzen als so mancher Arzt.

Ich musste ja beobachten, Schlüsse ziehen (nie Internetrecherche – zu meist unseriös!), Techniken entwickeln Schmerzen zu ertragen: Entspannung, Meditation, Ernährung etc. Leider erreichte ich erst den nötigen Kenntnisstand als das Grundproblem derart chronisch war, dass die einfachen Lösungen wie Bewegung, Ernährung, Psychohygiene und Körperhaltung nicht mehr die Genesung brachten – maximal Linderung.

Nun suche ich nach Wegen, sinnvolle, unschädliche und leistbare Heilgymnastik und Physiotherapie zu finanzieren, denn die Angebote der Kassenversicherung hält sogar mein Orthopäde für Großteils sogar gefährlich. Wieder ein Wirtschaftszweig! Wahlärzte und Private – die lassen sich Zeit und Kompetenz sehr gut bezahlen. Unser gesamtes Wirtschaftssystem speist sich aus bewusstem und gewolltem Herbeiführen von Süchten. Die Sucht der schnellen Linderung, Sucht der Genüsse, Sucht des Konsums,

Sucht nach Status, Optik, Jugend, Spiel, Vernetztheit, Anerkennung, Schönheit und und und.

Wer nicht braucht, konsumiert nicht. Und wer braucht mehr als der Süchtige?!

Auf allen Wegen und Irrwegen werden wir aufgefordert Versprechen nach mehr, schneller, besser, neuer zu erwerben. Wer da nicht mitspielt ist ein Sonderling, ein Außenseiter ein... ja was? Zufriedener!?

Zufriedene Menschen – Genügsame machen niemanden reich – zumindest nicht in Zahlen und Sachwerten. Ich bemühe mich immer redlich ausgewogen und sachlich meine Artikel – meine subjektive Meinung – darzulegen und auch selbst zu hinterfragen.

Also bitte verzeiht mir, dass mir bei diesem Thema die Sachlichkeit abhanden kommt. Ich, der Süchtige, klage euch an. Ihr (und wir), die ein System der menschenvernichtenden Gier fördern und stützen – ihr die ihr versucht alles und alle zu korrumpieren, in den Strudel eurer abgedrehten, perversen Bereicherungssucht zu ziehen. Ich speie auf euch und somit auf mich selbst. Ich war doch immer bereit brav mitzuspielen und dachte ernsthaft mir stünde irgendetwas zu. Am Arsch! Nichts steht niemandem zu, dass er/sie nicht bereit ist jedem anderen zu schenken. Macht nur weiter so! Ich spiele längst kaum noch mit. Doch wagt es nie wieder mit dem Finger auf „die da“, die Süchtigen, die Gescheiterten zu zeigen. Ich ziehe Gewaltlosigkeit vor, doch seht ihr nicht dass längst viele bereit sind euch diese Finger abzuschlagen. Ich bedaure und betrauere die Opfer dieser Gier, doch wundern tut mich diese destruktive Welt längst nicht mehr. Besinnen wir uns! Ich bitte euch!

Andy Gross

Sucht

Unzählige Suchtexperten haben sich weit wissenschaftlicher mit diesem Thema auseinandergesetzt als ich dies je vermag. Und doch scheinen sich Substanzabhängigkeiten, einer Epidemie gleich, vermehrt in allen gesellschaftlichen Schichten auszubreiten. Ich kenne nur meine subjektive Sicht aus dem Blickwinkel des früher selbst stark Betroffenen, des Betreuenden und des Beobachtenden vieler Einzelschicksale. Die psychischen und physischen Begleiterkrankungen, hohe Mortalität, gesellschaftliche Isolation, Armut und Begleitkriminalität sind, in unterschiedlichem Maße, allen Betroffenen zu Eigen. Bei den Suchtursachen, sowohl in Bezug auf den Erstkonsum als auch beim Verfestigen der Sucht, sieht dies aber weit komplizierter aus. Genau dies macht aber therapeutische Ansätze so kompliziert und lässt die Suche nach

„der Wundertherapie“ oder der Erfolgsversprechenden Strategie recht hoffnungslos erscheinen. Naturgemäß sind vor allem junge Menschen besonders gefährdet. Dies liegt auch in der hohen Risikobereitschaft und dem „Sich ausprobieren“, die beide eben jungen Menschen entsprechen. Doch ich bin zutiefst davon überzeugt, dass die Mehrheit nicht aus bloßem naivem Probiervershalten, nachhaltig den Substanzsüchten verfallen. Ich vertrete die Überzeugung, dass (fast) hinter jedem Abhängigenschicksal, Traumatisierung, psychische Erkrankungen und/oder eine hohe Vulnerabilität (Verletzbarkeit/Empfindlichkeit) stecken.

Andy Gross

Auf den Hund gekommen



Vergangenen Juli, nur wenige Wochen nachdem mein jahrzehntelang pflegebedürftiger Vater verstorben ist, fragte eine Bekannte von früher meinen Mann Erwin und mich als Pflege-
stelle für ein Autobahn – Hündchen

(ausgesetzt von menschenfernen Individuen) an.

Unsere Reaktion war eigentlich sofort ein einiges NEIN! Keine Zeit, kein Geld, keine Erfahrung...

Bis heute weiß ich nicht ganz genau, was in uns beide über Nacht gefahren ist, aber wir beide waren am Morgen anderer Meinung und entschieden uns den traumatisierten Dackel – Bracke – Mischling (unser „Brackelchen“) namens Django auch gleich zu uns zu holen.

Noch kein Jahr alt, hat das Kerlchen, schon so viel mit gemacht.

Wir hatten ihn nur auf einem Foto gesehen, er kannte uns gar nicht – wir rechneten mit dem Schlimmsten.

Die Realität meinte es gottlob sehr gut mit uns. Vielleicht hat uns gerade unsere fehlende Hundeerfahrung davor bewahrt voreilige Schlüsse seines Verhaltens wegen zu ziehen. (Darauf verlassen haben wir uns aber nicht!)

Wir waren ihm gleich sichtlich sympathisch und obwohl er Riesenspaß mit seinen fünf Artgenossen hatte, zögerte er nicht, uns nach Hause zu begleiten und sich mehr und mehr in unser Herz zu schleichen.

Aus der Pflegestelle wurde schon nach der ersten langen, aber wirklich schönen Nacht ein fixes zu Hause für unseren Kleinen.

Inzwischen ist er bereits ein Jahr bei uns und alle Mitglieder der Familie, auch die beiden Schildkröten, sind sich einig, dass dieser kleine Kerl einfach zu uns gehört. So sehr wir allerdings geglaubt haben, ihm helfen zu müssen – so sehr hat er uns geholfen.

In einer Phase tiefer Trauer hat er uns täglich zum Lachen gebracht, jeden Tag macht es uns Freude, dass es ihn gibt und er bei uns ist.

Mittlerweile gibt es klare Tagesabläufe, Gassi gehen (was er zuvor nie gelernt hatte, leider nur in die nächste Kneipe), Spielen (Dito) – er ist ein glücklicher Hund, ergänzt unsere Familie optimal.

Dieses erste Jahr mit Django war ein einziger Lernprozess zwischen Hundeschule, Privattrainer, viel Geduld und Liebe unsererseits und so mancher Träne aus purer Verzweiflung.

All das war es wert – aber dafür gibt es keine Garantie! Deshalb: Nehmt euch

bitte keine Tiere, wenn auch nur der geringste Zweifel besteht. Natürlich kann es Umstände geben unter denen man ein Tier schweren Herzens abgeben muss, aber nie, NIEMALS(!!!!!) setzt man das arme Wesen irgendwo aus oder vernachlässigt es zu Tode.

Bei Tieren ist es meiner Meinung nach wie bei Kindern: Legt euch keine zu, um euer Leben zu retten, das klappt nicht nur nicht, sondern ist eine richtige Bürde für das kleine Wesen.

Bitte, denkt zweimal darüber nach ehe ihr ein Lebewesen in eine ungesunde Atmosphäre aufnehmt und damit großen Schaden anrichtet.

Für jemand anderen kann nur jemand Verantwortung übernehmen, der dies auch für sich selbst vermag!

Dies meint ganz im Ernst eure

Astrid



Wie jetzt ... ?

Hob mi bemüht – leida vaspüüd.
Kann ma nix machen – außer nur lachen!

Bin im Büüd – monches moi wüüd.
Andres moi fad – dann tuats ma lad.

Dann wieder zivil – braucht ja ned viel!
Später dann krank, ka Geld auf da Bank,
des Leben verschissen – du woitest es wissen!

Hoits't andr'e am Schmäh, und dann is zum geh' ...

Dazwischen ist lustig, monchmoi a frustig,
vaschoben auf morgen – dann leider g'storben!

Frau Bär

Diese vielen Vorsätze...

Na, haben Sie einen guten Start gehabt? Haben sich mehrere Vorsätze umsetzen lassen? Jedes Jahr die gleichen Fragen. Mit dem 1. 1. ... Ich halte nichts davon. Gerade vom Martini Fest usw. ... Über den ersten Fasching, Ostern, das ist eine sehr lange Zeit, um sich die Kilos zu holen und schwer dem auszukommen!?

Da tut sich auch leider Vieles in unseren Körpern! Es gibt ja wohl die Fasten-Zeit, aber nach dem Ganzen, die Reue, es freuen sich Pharmaindustrie und Ärzte; wie viele Tiere mussten sterben für diese Befriedigung!?

Ich mache es wie das ganze Jahr, probiere meistens andere Rezepte aus (leichte Kost). Und frage mich, wann und wie soll sich der Körper erholen, Cholesterin, Befunde schauen nicht gerade gesund aus, man kann das nie ausgleichen, ja schon, wenn man konsequent bleibt.

Gerade in den ersten zwei Jahreszeiten haben wir den langen Tag, dann für den Winter - Kräuter, Pestos, Letscho, man kann echt viel ausprobieren Marmeladen... für die deftige Küche; so hat alles seinen Zyklus

Pati

Die Zeitumstellung in meinem Alltag

Zur Zeitumstellung möchte ich noch was sagen, wer nicht unbedingt muss und schon zuhause ist, ich habe es für mich ausprobiert, dass ich mei-

nen Rhythmus bewahre; es geht mir besser dabei, denn es ist schon eine große Umstellung und die erste Zeit eine Herausforderung. Außer ich hab Termine. Hab es bei den Senioren gesehen und gerade auch demente Personen haben ihre Rituale und die Wahrnehmung und jede Veränderung verunsichert sie.

Ich denke da auch an unsere Kinder, die auch gerade im Winter wenn es finster ist und am Abend nach Hause kommen und viele noch trainieren gehen, meiner Meinung nach hat es mehr Nachteile als Vorteile.

Ich wünsche Ihnen allen eine gute Zeit.

Pati

Die Kraft der Natur

Durch die Vielfalt, die uns die Natur bietet:

Wir wollen ja gesund durch das Jahr. In der Früh lüften, finster machen; Hausarbeit in den Morgenstunden verrichten. Vorkochen – vorbereiten – fürs Essen! Termine schauen, dass die Vormittage genützt werden. Die Nachmittage zum Kräfte sparen und Entspannen.

Je nach Zyklus – Balkone – Pflanzen, in der Früh, ganz individuell, unsere Tiere öfter Wasser wechseln und mindestens zwei Schüsseln aufstellen.

Neumond – alles hat Bestand.

Zunehmender Mond – wirkt viel intensiver; Blutungen sind stärker; OP – wenn möglich keine zu dieser Zeit.

Vollmond – ein paar Tage vorher merken wir es schon, gereizt, Unruhe – bitte beim Verkehr aufpassen. Schlafstörungen; Wasseransammlungen im Körper nehmen zu.

Abnehmender Mond – hier merkt man es schon - die Erleichterung, man fühlt sich sichtlich wohler. Es geht Vieles viel einfacher von der Hand. Was man jetzt verändert hat Bestand.

Pati

Alles hat seinen Ursprung

Beobachten Sie mehr ihre Tiere, so werden Sie auch herausfinden, warum die kaum Ärzte brauchen. Beobachten Sie Kleinkinder, die hunderte Male das Gleiche tun, bis sie ihre Ziele erreicht haben; man sagt ja nicht umsonst, die ersten 3 Lebensjahre sind die wichtigsten!

Kinder vertrauen, für normal kennen sie nicht Streit, Gewalt u.s.w. ... das alles verursachen die Erwachsenen, was sie dann traumatisiert und in späterer Folge heißt es unsre Kinder sind schlimm, bö-

se, ...

Sie sind eigene Persönlichkeiten, sie sammeln selber ihre Erfahrungen, umso mehr man ihnen abnimmt und für sie denkt, desto unsicherer werden sie im Leben sein und können schlecht das Selbstwertgefühl entwickeln. Loslassen ist ganz wichtig, es passiert mir auch immer wieder.

Alles Liebe

Pati

Der Garten - eine Therapie

Einen Garten zu haben, oder einen Balkon ist Gold wert – für die Seele, Wahrnehmung, regt alle Sinne an. Wenn ich am Balkon bin und meine „Qi Gong“ Übungen mache oder lese, entschleunigt es meinen Geist – ich kann ganz mit der Natur verschmelzen.

Wir leben in einer so hektischen Zeit, stehen unter Starkstrom! Gerade auch Menschen, die krank sind, egal in welcher Form, haben Zeit zu verweilen, zu staunen und pflegen mit Begeisterung die Harmonie im Garten.

In meinen schwersten Zeiten war und ist die Natur die beste und schönste, heilsame Art zur Gesundung gewesen. Da die Sinne sehr angeregt werden, spürt man wie die Selbstheilung in Kraft tritt.

Seit einem Jahr setze ich Gemüse an, probiere einfach aus was am besten gedeiht, und die Heil- und Duftgewürze – das können Worte nicht ausdrücken, was sich da innerlich bewegt! Ich lese immer mehr wie viele dieser Möglichkeiten schon in der Stadt (Urban Garde-

ning) geschaffen werden und auch schon in den Gemeinden. Es hat nur Vorteile, es fördert die Kommunikation, Freundschaften entstehen und vor allem ist es für die Kinder eine Bereicherung.

Ich habe davon schon einmal berichtet, wie mir die Kinder im Hof geholfen haben und mit Begeisterung dabei waren.

Ich sehe nur Gutes und Wertvolles, man weiß von wo es ist, sät es, sieht es wachsen und obendrein ersparen wir uns ein wenig Geld; mehr würde ich mir noch wünschen - auch Hochbeete für Senioren und Menschen, die beeinträchtigt sind und auch zwischen den Bäumen Bänke aufstellen.

Wenn Sie das sehen, sowie Schmetterlingssamen, lassen Sie die Kinder säen. Alle freuen sich über das Ergebnis.

Es als Therapieform zu sehen, ist auch eine gute Alternative, statt immer gleich Chemie zu verschreiben.

In diesem Sinne, grüßt sie die Kräuter-Fee

Pati



Drogenberatungsstelle VIVA

Die angeborene Weisheit der Kinder

Heute sah ich, während ich mich nebenbei vom Fernseher berieseln ließ, etwas, das mich buchstäblich zu Tränen rührte.

Ein dreijähriger, südamerikanischer Junge wird von seiner Mutter beim Essen gefilmt. Geplant waren wohl die flüchtigen Momente der Kindheit fürs Familien-Archiv, festzuhalten.

Es gibt Tintenfisch. Verwirrt stochert der Junge am Teller herum. Schließlich fragt er seine Mutter was denn das sei. „Tintenfisch“ sagt seine Mutter. „Und wo ist denn sein Kopf? Schwimmt der noch im Meer?“ „Nein“ erwidert die Mutter. Der liegt noch am Fischmarkt. Das sind nur seine kleinen Füßchen.“ Sichtlich verwirrt denkt der Junge nach. „Fehlen ihm seine Füße nicht?“ fragt er weiter. „Nein, mein Kind. Er ist tot.“ „Warum?“ „Damit wir essen können, mein Kind. Wie Hühner und Kühe.“ „Niemand isst Hühner!“ sagt der Junge, sichtlich entrüstet. „Dann müssen die Tiere ja sterben, damit sie gegessen werden können!“ „Ja mein Sohn, so ist das eben.“ „Warum Mama, wir dürfen sie doch nicht töten. Es sind doch Tiere. Wir müssen sie lieb haben und auf sie aufpassen. Mama warum weinst du?“ „Alles in Ordnung. Du rührst nur mein Herz!“ „Ich will nicht, dass Tiere sterben.“ Sagt er noch. „Iss doch die Kartoffeln und Karotten!“ erwidert die Mutter.

Dies tat der Junge und beschließt mit gerade mal drei Jahren fortan Vegetarier zu sein.

Natürlich wurde das Video zum YouTube-Hit. Eine Tierschutzpartei

hat ihn ausgezeichnet – Erwachsene eben. Viele brüsten sich mit ihm, lukrieren Werbeeinnahmen.

Doch wer von uns ist beschämt? Ich bin es! Alle Versuche sehr wenig Fleisch und dies mit Respekt und Dankbarkeit zu essen, ändert nichts daran, dass ein Dreijähriger fähig ist, mehr Empathie und Konsequenz zu zeigen als ich dies wohl vermag.

Ursprünglich empfanden wir wohl einst alle so, bevor uns die natürliche Verbundenheit mit Allem ausgetrieben wird. In derselben TV-Sendung sehe ich wenig später wie ein bekennender Ku-Kux-Clan-Anhänger, verirrt in einer Anti-Nazi-Demo vom wütenden Mob, mit „Killt-den-Schleiß-Nazi“ – Rufen zu Boden geprügelt wird. Der sichere Tod steht ihm bevor. Sein SS-Tattoo blitzt durch die Beine der Angreifer. Doch etwas Unglaubliches geschieht. Eine junge, schwarze Demo-Teilnehmerin schreit: „Hört auf!“ und schützt den Mann mit ihrem Körper vor den brutalen Schlägen und Tritten und rettet ihm so sein Leben.

Der Täter wird unter Einsatz des eigenen Lebens von seinem Wunschopfer gerettet.

Diese Frau gibt mir Hoffnung, dass manche noch genug Kind in sich tragen. Nebenbei bemerkt: Gedankt hat der Mann ihr nie. Ob er doch nachdenken wird – ob auch er beschämt ist?

Andy Gross

Der subtile Missbrauch von Kindern

Bei „Missbrauch“ (welch seltsames Wort gibt es „sach“-gemäßen Gebrauch von Kindern?) denken wir zunächst an sexuellen Missbrauch, doch Formen der Übergriffigkeit (gefällt mir schon besser...) sind vielfältig.

Heute sind wir meist aufgeklärt genug unser Augenmerk auch vermehrt auf die vielen Formen psychischen Missbrauchs zu richten. Da denke ich an die vielen Eltern/Erziehenden, die ihre eigenen unerfüllten Träume und Ziele oft ohne Rücksicht in ihren Kindern erfüllt sehen wollen. Kindermodels, zu Sport oder Musik Genötigte – gedrillt auf Erfolg um jeden Preis?!

Ich möchte ein wenig auf die Zwänge und Übergriffe an den Kindern der Erfolgreichen eingehen. Zuerst sei gesagt, dass ich hier Vermutungen anstelle und eine rein subjektive Sicht darstelle! Seit Monaten sehen wir den neuen Präsidenten der USA, Donald Trump an den Rednerpulten eingekreist von Blitzlichtern und Kameras internationaler Medien. Und dann sehe ich oft direkt neben ihm seinen Sohn, den jüngsten Spross des Trump-Clans. Vielleicht interpretiere ich hier Ausdruck und Körpersprache auch falsch, doch ich sehe mit Beklemmung ein zutiefst unglückliches Kind.

Vor eine Weltöffentlichkeit gezerrt scheint er zwischen extremer Körperspannung und teils zwanghaften Zuckungen, Kratzen und Augenrollen hin und her gerissen zu sein.

Mir scheinen Widerwille, gelangweilt sein und die Blicke eines Gehetzten geradezu aus ihm zu schreien.

Der enorme Erfolgsdruck, dem Kinder der Erfolgreichen oft ausgesetzt sind, ist wohl kein unbekanntes Phänomen. Die Kinder der Prominenten und Mächtigen sind ohnehin kaum vor Paparazzi und Verfolgung durch Medien zu schützen. Jedes Mittel scheint recht, ein Bild, ein Geheimnis, einen Skandal an die Öffentlichkeit zu zerren. Verantwortungsvolle Eltern werden wohl alles versuchen ihr Privatleben und das ihrer Kinder zu schützen.

Vielleicht tue ich Herrn und Frau Trump auch Unrecht und der Junge genießt diese riesige öffentliche Zurschaustellung. Möglich, wenn mich jegliche Empathie und Kenntnis von Körpersprache verlassen hat.

Obamas Kinder genossen sicher auch nicht jeden Medienauftritt, doch man sah scherzende, geradezu blödelnd entspannte Eltern und Kinder – zumindest nicht selten.

Sehe ich jedoch Klein-Trump in seiner gelangweilten, kaum kontrollierbaren Starrheit neben dem polternden Vater der Frauen, Behinderte, Muslime, Minderheiten geradezu zwanghaft beleidigt und beschimpft, zieht sich etwas in mir schmerzhaft zusammen.

Da geht die Fantasie mit mir durch.

„Papa, muss ich wirklich schon wieder...“ „Du tust was ich sage. Ich bin dein Vater, der Präsident und du bist ein Trump!“ „Zieh dich ordentlich an und leg die weiße Krawatte an. Das passt besser zu meiner Roten. Schnell jetzt!“ „Aber Papa, ich will nicht...!“ „Klappe jetzt. Bist du ein Trump-Mann oder ein Waschlappen?“ „Jawohl Herr Vater!“ –

Nur meine Fantasie!? Ein Präsident, Mann, Geschäftsmann und Vater, der den Krieg gegen unangenehme Medien ausruft, jenen die ihm einen Gefallen verweigern zu vernichten droht und umgeben ist von einer Aura der Rücksichtslosigkeit und ständigen, zumindest latenten Gewaltbereitschaft – nicht immer unbedingt körperlich – macht mir die Fantasie nicht schwer.

Es fällt mir schwer ihn als tröstenden, Tränen trocknenden Vater zu sehen, der ermutigt oder einfach mal Kind sein lässt. Meine Fantasie hängt sich an einem Extremfall eines dumpfen Narzissten auf – zugegeben. Doch ganz generell: Sind uns Kinder nicht anvertraut um sehr sorgsam mit ihren Seelen umzugehen, sie zu lieben, zu fördern, zu schätzen und zu schützen?

Keinesfalls haben wir das Recht sie zu Selbstdarstellung und Nötigung zu „missbrauchen!“ Armer, reicher Junge!

Doch an die Nicht-Trumps gerichtet:

Wir sind verpflichtet auf die Bedürfnisse unserer Kinder zu achten – nicht umgekehrt. Unsere Kinder werden uns lieben und achten wenn wir es ihnen vorgelebt haben. Vielleicht sollten sich Eltern öfter die Frage stellen, welche Menschen wir formen, wenn wir nicht sehr achtsam mit den sehr empfindlichen Kinderseelen umgehen.

Sehen wir uns doch nur die schrecklichen Fälle völlig kaputter, gewalttätiger, empathieloser Jugendlicher an oder die vielen, die in ganz jungen Jahren schon tiefzerstörte Seelen sind.

Ein Donald Trump, der die Lüge zur „alternativen Realität“ macht, wird diesen Argumenten kaum zugänglich sein.

Vielleicht sind wir etwas vernunftbegabtere Primaten?

Andy Gross



Unser Arbeitslager für unsere Leut`!?

„So geht das nicht weiter mit den Ausländern! Die sind kriminell, wollen sich nicht anpassen und dealen mit Drogen. Irgendwann ist's genug!“

Diese und ähnliche Aussagen kennen wir alle und würden, verallgemeinernd, zustimmen. Ein wenig verwundert bin ich aber doch, wenn der Meinungsäußerer kurz abbricht um mal schnell ein kleines Drogengeschäft abzuschließen – nachdem er sein Substitutionsrezept verlängern ließ. Aber soweit ist alles gut, denn Frührente oder Mindestsicherung sind schon am Konto und die vielen Vorstrafen ... das waren Jugendsünden. Viele, die wie ich am Tropf des heimischen Sozialsystems hängen, mahnen entrüstet ihre Rechte ein, ohne Bewusstsein, dass Rechte auch Pflichten bedingen. Doch unsere „Rechte“ auf Existenzsicherung, Obdach und gesundheitliche Vollversorgung können wir nur einmahnen solange es umverteilende Solidarsysteme gibt. Die Geisteshaltung vieler lässt sich mit einem augenzwinkernden Spruch auf den Punkt bringen: „Teile redlich – mir das Meiste!“

Man möge doch solidarisch mit meinen Nöten verfahren, aber die da, immer die anderen, können wir nicht brauchen. *„Flüchtlingsheime – super! Aber nicht in meiner Nachbarschaft. Existenzsicherung – für mich – nötig! Aber Ausländer, Asylanten brauchen nicht so viel. Die leben ja eh alle in Großfamilien.“* Da kann man schon mal wochentags früh morgens nach dem dritten Reparatur-Seidl rechtschaffend zornig werden, oder? Im Nachsatz hört man auch gerne: *„Und das alles mit unseren Steuern!“* Der zunehmende Ruf nach der

starken Hand, Nationalismus und Abschottung mag mit Blick auf die Welt nicht mehr verwundern, aber wenn dieser Ruf von jenen am Rande der Gesellschaft kommt, packt mich das Grausen. Im dritten Reich waren die glühendsten Anhänger auch die Versager, Gauner, Arbeitslosen etc. – in der Hoffnung der starke Führer möge sie endlich zum Teil der zuvor verhassten Elite empor heben. Nur dummerweise erklären repressive Systeme früher oder später immer die zum Feindbild, die Kosten verursachen, sich nicht anpassen, nicht aufopfernd fürs System Mehrwert schaffen. Ein kluger Kopf sagte einst: *„Die Menschen wählen immer wieder ihre eigenen Henker.“* Wo wärt ihr und ich wenn die Straches, Hofers, Le Pens, Wilders, Orbans und viele mehr in dieser Welt das alleinige Sagen haben? Wir hätten keine Flüchtlinge im Land, würden nicht hunderte Millionen an Familienbeihilfen ins Ausland zahlen und mit der trägen, komplizierten Demokratie müssten wir uns nicht weiter plagen. Dann gäbe es vielleicht: *„Unser Geld für unsere Leut`! Unser Sozialsystem für unsere Leut`!“* Aber wir wären bald die ersten, die dem System ein Dorn im Auge sind. Dann könnt ihr euch an ganz neuen Rechten erfreuen. *„Unsere Verfolgung für unsere Außenseiter!“* und endlich exklusiv – *„Unser Arbeitslager für unsere Süchtigen...!“* Solidarität ist keine Einbahnstraße! Vielleicht sollten wir uns genauer überlegen was wir oft so naiv herbeiwünschen. Es könnte manches in Erfüllung gehen – viel rascher als wir uns das jetzt vorstellen können.

Andy Gross

Kampf/Krieg gegen den Terror...

Durch die gehäuften Anschläge, auch mitten in Europa, werden Taten und „Gegenstrategien“ mit befremdlichen Vokabeln kommentiert. „Kampf gegen das Böse!“ „Krieg gegen den Terrorismus...!“

Ich erinnere mich noch gut an den von G. W. Bush ausgerufenen „Krieg gegen die Achse des Bösen...!“ Ein kurzer Blick in die Geschichte zeigt, dass jede Konfliktpartei die jeweiligen Kontrahenten zum Urbösen erklärte. Wir sind da keinen Schritt besser. Dies soll keine Relativierung abscheulicher Taten sein!! Aber die Sicht auf Ursachen für terroristische Gewalt sollten wir eventuell überdenken. Genauso sinnlos wie es ist, alle Besorgten ob enormer Flüchtlingszahlen zu Nazis zu erklären, so sinnlos ist es alle zu Terroristen zu erklären, die mit westlichen Werten der Aufklärung nichts am Hut haben. Eine Geisteshaltung ist noch kein Verbrechen. So manche Tat schon. Dafür gibt es das Strafrecht. Aber zurück zu Terrorursachen und Gegenstrategien: Wer ein wenig von Psychologie versteht, erkennt, dass (fast immer) Verwundete auch andere verwunden. Somit ist die Kernursache von Terror und Gewalt so gut wie immer das Trauma. Wem durch unvorstellbare Gräuel jegliche Mitmenschlichkeit quasi aus der Seele gebrannt wurde, verliert leicht die Kontrolle bei jeder vermeintlichen Beleidigung, jedem so empfundenen Angriff.

Nochmals! – Keine Relativierung der Taten – nur die Frage: Was nun?

Krieg gegen das Trauma? Kampf den Traumatisierten?

Ich kann nicht glauben, dass jeder

Täter, per se ein irrer Soziopath ist. Das wäre zu einfach. Gerade junge Männer, die statistisch höhere Gewalt- und Radikalisierungstendenzen zeigen, können wir nicht Monate bis Jahre ohne adäquate Betreuung sich selbst überlassen.

Nur Teilhabe am Arbeitsmarkt, allenfalls Therapien und eine engmaschige Betreuung bringen Integrationsbereitschaft. Das wird viel Geld kosten! Sicherheitstechnische Aufrüstung, „Panikbürger“ und Zurückfahren unserer Freiheit kosten mehr als Geld, „Wer die Freiheit zugunsten der Sicherheit aufgibt“ wird beides verlieren.

Staatsgebilde sind leider auch vielfach Täter-wirtschaftliche und geostrategische Interessen, machen Kriege und Gewalt zu „Kollateralschäden“. Sicherheitsbehörden müssen versuchen Terror zu verhindern. Regierungen, geopolitische Blocks und Wirtschaft wollen sich nicht mit Mitschuld an Krisenherden auseinandersetzen.

Es wird doch wohl ernstlich niemand überrascht sein, wie sich die Welt und Sicherheitslage entwickelt? Unzählige Mahnrufe bleiben und bleiben ungehört. Lassen wir Kampf- und Kriegsrhetorik - die ist oft ungenau und erhöht die Ausraster von Traumatisierten, also im weiteren Sinne psychisch Kranker, sie werden zu Helden ihrer Bewunderer.

Natürlich gibt es die erwähnten Soziopathen. Radikale frage ich : „Wer hat euch so tief verwundet, dass ihr so zornig und traurig seid?“

Politik und Medien sollten sich das Konzept der gewaltfreien Kommunikation vom leider bereits verstorbenen

Marshal B. Rosenberg aneignen. Er hat in zahlreichen Krisengebieten gezeigt, wie wirksam eine emphatische Sprache ohne Absolutismus geprägt von reinen Gefühlsbeschreibungen sein kann. Eine große Erweiterung der sogenannten

„Feedback-Regeln“ aus den Kommunikationswissenschaften. Vielleicht ein gar nicht so kleiner Beitrag für eine bessere Welt.

Andy Gross

Furcht und Bedenken allein sind nicht böse ... Dem Vorurteil eine Lanze brechen...

Tagein, tagaus verfolgen wir mediale Bilder „Wir sind das Volk!“ – schreiende Pegida (etc.) -Horden und zeigen uns entsetzt über so viel „Engstirnigkeit, Panik und oft irrwitzige Vorurteile.“ Zu Recht mahnen Besonnene Mitgefühl, Solidarität und Gelassenheit ein. Auch ich tue das. Allerdings sollten wir uns bei der Betrachtung der Überreaktionen im Umgang mit Minderheiten und so gesehenen Bedrohungen unserer westlichen Werte, die menschliche Natur ins Bewusstsein rufen. Ja, natürlich resultiert überbordender Protest und Panikmache meist aus mangelnder Faktenkenntnis, einem subjektiven Gefühl der Bedrohung – aus Vorurteilen eben. Meilenweit entfernt bin ich davon, Ausschreitungen, Hassparolen, Gewalt rechtfertigen zu wollen. Doch möchte ich einen genaueren Blick auf die dahinterliegende Grundhaltung werfen. – Das Vorurteil.

Es gilt als unschicklich, dumm und unmenschlich, obwohl mir noch kein einziger, vollkommen vorurteilsfreier Mensch begegnet ist. Schon öfter wies ich darauf hin, dass der Mensch seit mindestens 50 000 Jahren, im Kern anatomisch und kognitiv weitgehend unverändert geblieben ist. Wir sind noch denselben Instinkten und Automatismen ausgeliefert. Wir lernen zwi-

schen Bedrohung und Unbedenklichem zu unterscheiden – durch Beobachten, Selbsterfahrung und Überlieferung. Doch dies aus einer Haltung der generellen Vorsicht, ja Vorbehalt allem Unbekannten gegenüber. Und die war meist überlebensnotwendig. Die Ungefährlichkeit eines Umstandes, einer Sache, eines Wesens will vorsichtig geprüft sein. Wir fürchteten hunderttausende reale, uns direkt betreffende mögliche Bedrohungen. Heute fürchten wir mit jedem Medienbericht, jedem Gezwitscher. Da kommen viele Gelegenheiten zum „Vorurteil“ zusammen, die uns alle enorm fordern. Das Vorurteil werden wir wohl nie ganz verlernen, doch man kann darauf eingehen, bewusst machen was ein Vorurteil, ein prophylaktisches Befürchten und was Fakt - sprich: die Realität - ist. Wer seine Vorurteile erkennt ist nicht ihr Sklave und kann bewusst darangehen sie zu überprüfen. So erinnern wir uns vielleicht an die kurzen Jahre der frühen Kindheit, als wir furchtlos mit strahlenden Augen in eine gefährliche Welt stürmten. Unsere generelle Alarmbereitschaft schafft eine Spirale im Gesellschaftsklima, die Vorurteile schürt. Wir werden wohl darauf eingehen müssen.

Andy Gross

Das Grauen der Verheißung (Die Schattenseite der Heils-Suche)

Ein Leben lang ist in mir ein Bild, ein Konzept, eine Wahrheit?

Gewachsen - wie und was unsere Welt, die Realität wie wir sie nennen, ist und was sie zusammenhält. Grob gesagt, schöpft sich alles, das wir real nennen und mit Sinnen, Naturwissenschaften und solcher Gewissheit als bewiesen sehen, einzig aus Bewusstsein – vor allem menschlichen – und aus unseren Bewertungen. Wir schöpfen mit jedem wertenden Gedanken ständig einen ganzen Kosmos voller Materie, Energie, Freud und Leid.

Erst als Erwachsener begann ich mich mit spirituellen Lehren voll Staunen zu identifizieren die dies seit Jahrtausenden zum Kern ihrer Lehren machen und Wege beschreiben dieser Illusion von Wirklichkeit zu entrinnen. Mathematik, Quantenphysik (also unwissenschaftliche Werkzeuge) scheinen dieses Konzept immer mehr zu bestätigen. „Der Beobachter macht, zumindest beeinflusst, die Realität“ oder „Ohne Beobachter würde das ganze Universum quasi kollabieren“ – wie es Verfechter der String Theorie andenken. Einige Male schreibe ich zu diesem Thema und der unglaublichen Möglichkeit, die ihm inne wohnt. Der Erleuchtung. Des „Eins Werdens“ mit der alles umspannenden „göttlichen“ Energie auch Brahman genannt. Obwohl sie in anderen religiös/spirituellen Traditionen viele Namen hat. Doch das ist bedeutungslos, im Kern. Fällt unsere selbstgeschöpfte Illusion in sich zusammen, erkennen wir nicht nur das Eins-Sein von allen und allem. Wir sind im Eins-Sein – das Eins sein.

Nach wie vor halt ich daran fest, spüre es und schaue es wie Blitzlicht hinter den Vorhang, in wenigen, seltenen Momenten tiefer Versenkung. Einige Male gelang es mir tatsächlich Leid aufzulösen, Grenzen des angeblich Möglichen zerfallen zu lassen. Eine Ektase die jenseits aller Worte ist. Doch die Regel ist es leider, dass ich genauso in „der Realität“ verhaftet bin wie ihr, wissend wie variabel, subjektiv und eben illusionistisch sie ist. Warum ist das so?

Weiß ich es doch eigentlich besser. Meine Schmerzen, meine Trauer – all das ist völlig unnötig, nur von meinem Hirn geschaffen. Was ist dann daran der Sinn?

Hat sich christliche Erbsünde und Busbedürfnis doch in meine Seele gebrannt? Kann den Sinn nur erfassen wer bereits eins ist mit allem?

So versuche ich mich damit zu begnügen, dass eines Tages, vielleicht schon in diesem Leben, die Antwort gegeben ist, wenn es keiner Fragen mehr bedarf... und doch scheine ich stehen geblieben zu sein. Kleine Wunder, ein paar wow-Erlebnisse, kurzes Auflösen von „Naturgesetzen“ und was!? Ich trabe am Stand, Weiterentwicklung ersehnd, wissend das nur vollständiges Loslassen mich ins „Eins ohne ein Zweites“ führt und verstricke mich vollen Bewusstseins, teils tiefer als je zuvor, in die Illusion die mir meist Qual und Schmerz ist. „Lass einfach los!“ sag ich mir, doch meine Gedanken ketten mich fest, verhöhnen mich. Als wollten sie sagen: „Ich habe

dir die Wahrheit gezeigt, nur um dich unendlich tiefer zu quälen, weil ich dich durch Bewertungen ins Hier ketten kann. Du kennst den Weg, doch ich lass dich nicht gehen!“ Hab ich eine karmische Schuld zu büßen? Möglich! Doch etwas anderes sagt: „Nur wenn du das glaubst!“ und „Selbst dann – genug gebüßt!“

So schlafwandle ich dahin. Traum, Real? Der Unterschied wird zunehmend bedeutungslos. Gedanken, Träume - ich hab euch verstanden, erkenne eure Botschaften, erkenne mich. Was soll das dann noch?

Alle paar Monate falle ich in Krisen mit unerträglichen Schmerzen die wochenlang nicht milder werden. Dasselbe spirituelle Konzept das mich oft zu verspotten schein, lässt mich nicht bis zum Äußersten gehen – verhindert den Sprung ins Nichts. Dieses persönliche, subjektive Wissen (ein lustiger Widerspruch) löst irgendwann auch die Krise. Ist die Krise der stetig wiederkehrende Weckruf, die unüberhörbare Stimme die sagt: „Du weißt es! Lass los!“

Ich bitte und bete auf meine Art um Führung, Beistand, Trost, doch meist ist da nur Stille – manchmal dringt etwas oder jemand kurz verschwommen zu mir durch. Doch nie ganz verständlich. Dann sobald ich höre, sehe, erfahre kommt ein Gedanke – vielleicht ein „wow, endlich, geil, danke...“ dazwischen und ich bin wieder hier. Alleine unter euch Miteinsamen – ob ihr es nun erkennt oder nicht. Da frage ich mich manchmal ob es nicht leichter wäre, nicht zu suchen und noch nie etwas gefunden zu haben. Dann wüsste ich nicht was möglich ist und was mir fehlt, wie der blind Geborene wohl kaum die Farbe vermisst. Er kennt sie nicht, doch

nimmt sie völlig anders aber ebenso selbstverständlich wahr. Doch ich kann nicht anders. Hab ein bisschen Farbe schon gesehen und weiß, dass sie es ist, die Buntheit und zugleich völlige Gelassenheit ist.

Gott, Buddha, Allah, Jehova, Krishna – Namen sind Schall und Rauch. Der/Die/Das eine aus dem und das wir zugleich sind, bitte hilf mir. Hab Erbarmen. Hat Gott/Brahman Erbarmen? Gibt es und braucht es in der Erleuchtung noch Erbarmen – ist es doch wieder nur ein Konzept aus der selbstgebauten Illusion von Geburt, Leben/Leiden und Tod. Möge ich wenigstens die mir zugeteilte Lebenszeit noch durchhalten und nicht selbst die Leiter die in´s Licht führt vorzeitig einreißen, denn dann muss ich wohl wieder bei Stufe 1 beginnen. Also leide ich und lache dabei über meine Dumpfheit die wohl das Leid noch braucht. – und weine still.

Andy Gross



Wenn Fruchtfliegen träumen... (Über die Leidenschaft allen Lebens)

Oh mein Gott! Was hab' ich nur getan?

Genüsslich löffle ich mein Erdäpfelglasch mit angebrutzelten Frankfurter-Scheibchen. Naja! Ich hatte halt noch 2 Würstchen im Gefrierfach. Ich bin ja ohnehin viel zu dünn. Ich brauche doch vermehrt Eiweiß und Fett und außerdem sind wir Menschen doch Allesfresser. Seht euch doch nur unser Verdauungssystem und unser Gebiss an. Immer schon streiften wir Menschen über die Savanne und erschlugen das Mammut. Mal waren wir Jäger, mal Gejagte und außerdem ... hm!? ... ohje!

Da hab ich mir selbst ein Ei gelegt. Klar! Wir sind ja ein nach wie vor harmonischer Teil der Natur. Wir haben wohl auch in Mitteleuropa keinen Zugang zu Waren der Agrarüberproduktionen.

Ausreichend pflanzliches Eiweiß, Minerale, Vitamine gibt es nicht – oder doch? Ohje! Die Frage nach Gefühl, Leidenschaft, Trauer, sozialen Techniken bei Tieren stellte sich mir vielleicht als Dreijähriger. Es bedarf nicht der faszinierenden Erkenntnisse von Verhaltensforschern und Biologen um zu erkennen wie nahe Mensch und Tier einander sind.

Tiere lieben, leiden, tricksen, lügen, können sich schämen, betrauern tote Artgenossen, adoptieren Artfremde, retten Menschen – den Urfeind. Unsere Unterschiede sind nur graduelle, nicht prinzipielle. So wie du anders bist als ich. Und seit kurzem weiß ich, dass sogar Fruchtfliegen träumen. Sehr einfach. Vielleicht. Aber sie tun es!

Würde ich dich einpferchen, kastrieren, mästen und fressen? – Ehrlich gesagt, unter den „richtigen“ Umständen wohl doch. Wenn ich unter einer schweren geistigen Erkrankung leide. Wenn ich nie Mitgefühl lernte. Wenn die Not alles Menschliche aushungert.

Schlimme Vorstellung! Warum aber dann so leicht und ohne Not beim Tier? Fruchtfliegen träumen. Ich träume von Fruchtfliegen. Träumt die Fruchtfliege mich? Als Ausrede sag ich mir, dass ich ja Respekt habe und meine Haltung Dankbarkeit ist. Doch durch Trägheit und Verdrängung werde ich schuldig – ohne Not!

Wer wider seines Gewissens sündigt, macht sich schuldiger als der Gewissenlose, der es nicht anders weiß! Ist es Resignation oder meine Schwäche, die mich stets den eigenen (moralischen) Idealen hinterherhinken lässt?

Ich bin schuldig, der Trägheit, der Inkonsequenz und auch unethischen Verhaltens – ohne zwingende Not. Ich esse tote Tiere. Nicht oft aber ich tue es. Neben einer respektvollen Haltung suche ich nach der nötigen Konsequenz, nach meinem Gewissen zu leben oder ausreichender Gelassenheit um nachsichtig auch mit mir zu sein. Doch Nachsicht ist schwer, wenn ich weiß, dass selbst Fruchtfliegen träumen.

Andy Gross

Geld! Bargeld und warum es abgeschafft werden soll

Was ist das eigentlich, Geld und wie entstand es?

Bis zu den Anfängen der Menschheit geht der Tauschhandel zurück. Man tauscht wovon man genug hat, gegen das was man braucht. Arbeit gegen Brot, Waffen gegen Nutztiere und so weiter. Es bedurfte Kommunikation und Verhandlungsgeschicks und war umständlich. Doch schon früh suchten Menschen nach Möglichkeiten eine relativ stabile, universelle Tauschware zu finden, die schwierige Warentransporte und Lagerung minimieren. Seien es Muscheln, riesige Steinlochscheiben, Metalle, Münzen und schließlich das wohl von den Chinesen erstmals verwendete Papiergeld – eine Garantie, die ein Versprechen auf Waren und Dienstleistungen ist.

In Gesellschaften, in denen starre Hierarchien entschieden wer wozu Zugang hat, war Geld somit anfänglich auch ein demokratisierender Faktor. Wert nicht Stand entschied über Zugänge. Doch es ermöglichte auch Bankwesen, explodierende Spekulationen und schlagartige Entwertung bei Systemwechseln.

Heute ist Geld nicht aus unserer Welt wegzudenken. In einer globalen Welt wäre Tauschhandel über alle Grenzen zu träge und aufwendig. Wissen, dass unser Geld jederzeit entwertet werden kann, schwächt kaum unser Vertrauen in Papier und Münze. Längst läuft der meiste Zahlungsverkehr rein virtuell und Geld und gegenüberstehende Werte verlieren immer mehr Zusammenhang.

Es wird einfach virtuell erdacht in 1en und 0en in weltweiten Computernetzen. Längst zahlen wir mit Karte,

Smartphone, bit-coins. In der jetzigen Diskussion wird uns die schrittweise Abschaffung des Bargeldes als Allheilmittel gegen Kriminalität, Steuerhinterziehung und Terrorismus angepriesen, obwohl Ermittler ihre liebe Not mit bit-coins im Darknet haben:

Scheinfirmen, die sich längst des virtuellen Geldes bedienen und kriminelle Energie, die immer Mittel und Wege findet sich an neue Formen der Wertübermittlung anpassen. Ich habe einen anderen Verdacht.

In Zeiten der paranoiden Totalüberwachung und der heiligen Kuh des Konsums sollen uns die letzten Freiheiten geraubt werden. Virtuelle Transaktionen sind nachvollziehbar. Die Entscheidung wen und ob ich Geld verwalten lasse, wird genommen. Einer Bankenpleite durch Bargeldbehebung zu entgehen wird unmöglich. Profite über Konsum werden unumkehrbar. Ein Notgroschen unter der Matratze wird unmöglich. Wir vertrauen dann nicht mehr nur dem gedruckten, geprägten Versprechen auf Gegenwert, sondern legen alle Kontrolle über „mein Geld“ in die Hände von eventuell instabilen Bankensystemen und labilen, stürzbaren, veränderlichen Staatsgewalten. Und nicht nur dies!

Ein Hack, ein Netzzusammenbruch, ein großer Stromausfall und aller Geldwert, dem ursprünglich ja Leistung oder Warenwert gegenüberstanden, verschwinden in sich auflösenden Bits. Zugegeben – ein Worst Case Szenario. Aber die Geschichte lehrt uns, dass alles erdenklich Schreckliche irgendwann auch passiert.

Denken wir diese Horroridaen weiter,

könnten wir künftig zu Mindestkonsum verpflichtet werden. Vorratshaltung ist oft heute schon ein Indiz für möglichen Terrorismus oder staatsfeindliche Tendenzen. Wer mit Sozialleistungen eine Kiste Bier kauft wird zum Schmarotzer und Unhold. Warum wohl wird über mehr Sachleistung nachgedacht? Manches kann ich auch verstehen. Wenn zum Beispiel Kindergeld verspielt wird, während die Familie Not leidet. Da gibt es sicher zahlreiche ähnliche Beispiele.

Manchen Missbrauch könnten wir wohl reduzieren. Aber steht dies in einem Verhältnis zu Selbstbestimmung, finanzielle Autonomie und Wahlfreiheit für uns alle? Wollen wir uns wirklich alle einem Generalverdacht unterstellen lassen?

Dies sind natürlich nur einige wenige Blickwinkel auf ein höchst komplexes Thema und die sind hier kaum angerissen. Dies ist aber der (relativen) Kürze unserer Texte geschuldet. Ich wünsche mir und

erwarte mir die Freiheit der Wahl.

Wer freiwillig alle Kontrolle abgibt, gläsern wird im Konsumverhalten und Bits und Bytes vertraut, der möge dies gerne tun. Ich möchte das nicht.

Aber keine allzu große Sorge. Im Falle der Bargeldabschaffung werden wir (alte) Wege wieder entdecken (müssen!).

Tauschhandel, Schwarzhandel, Regionalwährungen und Formen des Wertausgleiches die ich mir noch gar nicht vorstellen kann. Für die Nicht-Konformen unter uns, mag dies sogar zur Chance werden, wenn wir uns dem Geld (auch virtuellem) immer mehr entziehen – für Regionalität, Kreativität, mehr Kommunikation im Handel. Und ohne Vertrauensbasis würde eine wirkliche geldlose Transaktion kaum erfolgen. Mögt ihr euch euer eigenes Bild machen. Meines ist zwar unfertig aber die Konturen sind klar.

Andy Gross

Gedicht

Das Rauchen ist mir eine Qual
Aufhören oder weitermachen,
das ist die Wahl.

Eigentlich habe ich keine Wahl,
fürs Asthma ist's nicht gut
drum mach ich mir jetzt selber
Mut.

Ich kann es schaffen,
mein Glaube ist groß.

Die Gesundheit ist mir wichtig,
drum entscheide ich richtig.
Ohne Zigaretten kann ich's auch
schenkt mir bestimmt mehr
Lebenshauch.

Die Zigarette muss weg,
Das ist klar.

Ich werde es schaffen,
mein Glaube ist groß.

Gisbert

Wer Evolution verhindert wird Revolution ernten

„Der Baum der Freiheit muss von Zeit zu Zeit mit dem Blut von Helden gegossen werden.“

„Die Revolution frisst ihre Kinder.“

Beide Zitate beziehen sich auf sogenannte Freiheitskämpfe, also Revolutionen. Das eine bezog sich auf die amerikanische Geschichte, das andere auf die Französische Revolution. Eines heroisiert – das andere spricht die Wahrheit und weist uns darauf hin, dass Gewalt immer nur wieder Gewalt hervorbringt. Und doch leben wir mitten in einer Zeit der Revolutionen. Die Freiheitskämpfer der Einen sind die Terroristen der Anderen. Ob Terrorist oder politischer Rechts- oder Links-Extremist – alle behaupten für eine gerechte Sache zu kämpfen und säen doch nur Hass und Gewalt. Damit dürfte klar sein, wie sehr ich den „rechtschaffenden Zorn“ verachte und fürchte. Und doch erlebe ich eine Welt, in der sich politisch/wirtschaftliche Systeme, Diktaturen wie auch unsere „restdemokratischen“ Systeme, mit allen Mitteln gegen jegliche Veränderung wappnen. Beide tun dies mit Formen der Gewalt.

In westlichen Demokratien geschieht dies etwas subtiler. Noch marschieren keine Heere. Wozu auch!? Existenzangst und scheinbare Unentrinnbarkeit machen uns klein und stumm.

Wir sind nicht empört über die Bereicherung weniger, durch das Auspressen vieler, sind nicht entsetzt über die Macht, Gier und Korruption von milliardenschweren Konzernmultis, die Politik zum Statisten und Komplizen degradiert

haben. Wir wollen doch so gerne etwas mitnaschen. Doch real ist, dass Bemühungen, Fleiß und Leistung längst kein Garant mehr für Erfolg und Sicherheit sind. Einige Jahrzehnte steigender Chancengleichheit und funktionierender Sozialsysteme werden oder sind zertrümmert.

Wir dürfen noch wählen zwischen korrupten Besitzstandwahrern und Wölfen im Schafspelz, die dies gerne werden wollen. Wem soll ich noch die Welt, die Zeit in der wir leben beschreiben? Seht sie euch an, unsere Welt. Sie brodeln und kocht. Wahnsinnige führen die mächtigsten Staaten und Armeen dieser Welt. Und wir alle vergiften und plündern einen kleinen, blauen Planeten, der unsere einzige Heimat ist.

So sehr haben sich unsere Systeme einzementiert, dass Veränderung, Wandel nur als Illusion scheint. Aber was taten Menschen schon immer, wenn ihnen Perspektiven und Teilhabe verwehrt wurden? Sie entfachten ein alles verzehrendes Feuer. Dies steht uns bevor, wenn die Letzten die subtile Gewalt globaler, wirtschaftsliberaler Systeme entlarvt haben.

Ob ihr mit Kugeln oder Papier die Vielen zum Wohle der Wenigen opfert – fürchtet euch! Ihr habt allen Grund dazu.

Andy Gross

Eierschwammerlsauce

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Schwammerl
1 große Zwiebel
3/4 l Suppenbrühe
1/4 l Creme Fraiche
1/4 Schlagobers
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel klein würfelig schneiden und in etwas Butter anschwitzen, die gesäuberten Eierschwammerl in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und etwas mitanschwitzen. Mit Suppe aufgießen und das ganze ca. 15 min einkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen - abschmecken.

Zum Schluss die Creme Fraiche und den Schlagobers unterrühren und das ganze einmal aufkochen lassen - servierfertig.

Gerne mit Semmelknödel als Beilage!



Triest/ Rilke Wanderweg

5 KlientInnen, eine Praktikantin und eine Betreuerin machten sich heuer im Juni auf dem Weg nach Italien.

Gewappnet mit viel Stress, Müdigkeit und Unruhe flohen wir vom Alltag in einen stressfreien und ruhigen Tag, der uns alle munter machen sollte und für Entspannung sorgte!

Die Fahrt war schnell vorbei und alle freuten sich auf den lang ersehnten

Blick ins weite Meer.

Ein Spaziergang entlang des Wassers war Erholung pur, die Krönung war das gute Mittagessen in Triest. Erschöpft aber glücklich mussten wir die Heimfahrt antreten.

Die Meisten haben die Heimfahrt verschlafen und wir blicken mit schönen Erinnerungen an den Ausflug zurück!



ANGEBOTE

Öffnungszeiten Club: immer ab 09.45 Uhr bis 13.00 Uhr, außer bei „besonderen“ Terminen (zum Beispiel bei Ausflügen)

Aktuelle Unternehmungen werden im Club an der Pinnwand ausgehängt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Club	Einzeltermine	Club + Frühstück	Club + Mittagessen	Einzeltermine
Garten	Reiten	Spritzentausch (10 — 13 Uhr)	Spritzentausch (10 — 13 Uhr)	Garten
Spritzentausch (10 — 13 Uhr)		Einzeltermine	Einzeltermine	
Einzeltermine				

Einzeltermine werden bitte persönlich oder telefonisch im Vorhinein vereinbart.

Telefonische Erreichbarkeit:
0463 537 5651 oder 5652
0800 20 16 15

E-Mail:
drogenberatung.viva@klagenfurt.at

IMPRESSUM:

Gegründet 2005

Redaktion und Herausgeber:

Drogenberatungsstelle VIVA

Rudolfsbahngürtel 30, Klagenfurt am Wörthersee

Druck:

Stadtdruckerei, Abt. Stadtkommunikation

Fotos: z.T. von KlientInnen zur Verfügung gestellt

Haftung:

Die in dieser Zeitung enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig zusammengestellt. Eine Gewährleistung auf Vollständigkeit und Richtigkeit wird nicht übernommen. Alle Infos sind rechtlich unverbindlich. Haftung für Schäden aufgrund der Verwendung der Informationen aus diesem Druckwerk ist ausgeschlossen.