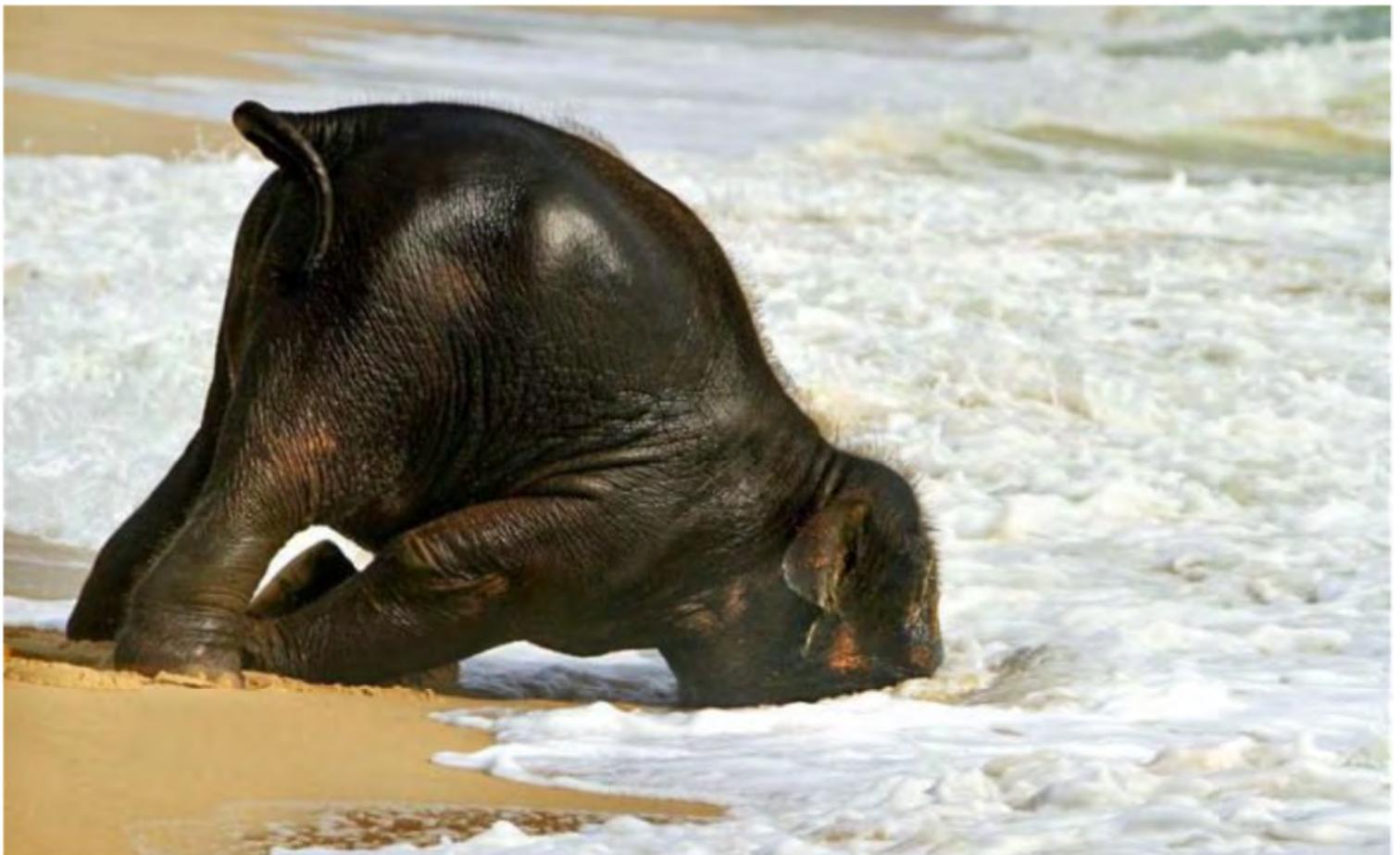


VIVA 4 U

Sommer 2016

Ausgabe 18

Ein Zeitungsprojekt der Drogenberatung VIVA
von Betroffenen für alle



<http://hypefeed.com/elefantenbaby-am-strand>

Extrablatt zum Thema SPIELSUCHT



Gesundheit. *Klagenfurt am Wörthersee*
Die Landeshauptstadt



In dieser Ausgabe

Extrablatt: Spielsucht und neue Medien

Vorwort I, II	3, 4
Spielsucht	16–20

Gedankenwelten

Astrid	3, 12–13
Andy Gross	4–11, 21, 27–28, 31
Bär	16
Gisbert	9, 11, 15
gonSo	14, 21
Monika	22–26
Pati	29–33

Angebote in der VIVA	34
Das schmeckt	35
Impressum	36

Selten aber doch ist Schmerz und Verzweiflung ein Supertrigger für
(ich hoffe) wahre, reflektierte Kreativität.

Maße mir fast an es rudimentäre Weisheit zu nennen!?

Vor einer Stunde noch kurz vorm Flennen hab ich was verfasst.

Gedicht, Warnung, Anmaßung?

Dankbar nahm ich auf – den Impuls, ohne Acht auf Reim und Maß,
etwas zu Papier zu bringen, was ich (für mich) weiß.

Heut ist es mir Befreiung. Fühl mich wie der Pinsel eines Kaligrafen, der
geführt von - Gott?? Sein meditatives Werk verrichtet.

Bin nur der Pinsel, doch was soll's. Ohne Pinsel keine Kaligrafie.

Andy G

Vorwort I

Wieder eine neue Auflage mit Wortspenden unsererseits an euch. In den Redaktionsteams überschlagen wir uns gegenwärtig nahezu mit Ideen für die nächste Ausgabe der „Viva 4 u“.

Klar, das sieht auf den ersten Blick natürlich gut aus, aber näher betrachtet ist die Auswahl an Themen dann doch eher traurig.

Da wären zum Beispiel die Themen Internet, Computer, virtuelle Welten und der krankmachende, inadäquate Umgang damit. Was sind die Angebote der Spielsuchtberatung der Stadt Klagenfurt?

Dann könnten wir noch das stark gestreckte Suchtgift auf Klagenfurts Straßen als Thema aufgreifen (was ich später auch tun werde) und abschließen könnte man (werde ich auch) damit, dass diese Themen zusammen, uns eine Rekordzahl an Drogentoten und Dauergeschädigten beschert haben, wie schon lange nicht mehr. Das hat uns alle sehr nachdenklich gemacht und mich persönlich auch furchtbar zornig.

Aber auch allgemeine Themen aktueller Geschehnisse werden aufgegriffen und kommentiert und natürlich sorgen auch Gedichte und Fotografien zur Auflockerung manch sehr ernster und trauriger Themen.

Es scheint, als wäre das System selbst schon pflegebedürftiger als jeder von uns. Ehrlich gesagt scheren mich schwarze Zahlen nicht angesichts der Anstrengungen, die ich seit

über 20 Jahren hier miterleben darf. Diese Möglichkeit hatte ich nur, weil es diese Einrichtungen mit ihren Mitarbeitern gibt.

Dass Gelder nicht auf Bäumen wachsen ist mir bekannt, aber hier einzusparen wäre ein Fehler fataler Art und Weise. Einer, der sich sehr bald und sehr sichtbar zeigen würde, nicht nur versteckt im Schiller und Goethe – Park, dafür ist die Szene einfach zu groß geworden und die Möglichkeiten sich (legal) hinzugeben wirklich zu gering. Jetzt, im Frühling, kommt halt auch wieder der Tourismus in Schwung. Der Anblick junger, mittelalter und alternder Junkies gut verteilt in der Altstadt wird eher nicht förderlich sein für Werbeträger aller Art, dafür lege ich meine Hand ins Feuer und das ist nicht meine größte Sorge.

Meine größte Sorge sind die jungen Leute, die wie ich vor 20 Jahren hilfesuchend zur Beratungsstelle kommen. Ich hatte Glück und fand Hilfe. Heute steht man schon viel zu oft in der Warteschlange.

Ich möchte diesmal wirklich an dieser Stelle etwas ernster bleiben, weil mir das sehr am Herzen liegt. Sagt auch ihr offen eure Meinung!

Eure sehr besorgte Astrid



Vorwort II

Informationsgesellschaft, **I**nternet und Radikalisierung

Fast zeitgleich werden wir ständig mit Informationen überflutet.

Gräueltaten, Umwelt, Verschwörungstheorien...

Abgesehen von der Informationsfülle verlieren Menschen ein Gespür dafür, dass es in jeglicher Information keine echte Objektivität gibt. Wir scheinen (?) umzingelt von Bedrohungen und sehen uns oft dem Untergang nahe. Diese sind auch im Internet immanent, werden aber auch von Regierungen und Interessensgruppen bewusst eingesetzt, um uns Überwachung, Entdemokratisierung, Abbau von Sozial- und Menschenrechtsstandards schmackhaft zu machen.

Schnell hört Mann/Frau dann: „Alternativenlos!“, was eigentlich einer totalen Bankrotterklärung jeglicher demokratischer Errungenschaften bedeutet.

Bei genauen Betrachtungen, wo unsere Gesellschaften hinsteuern, entstehen selbst bei moderaten Kritikern leicht radikales Gedankengut. Wen wundert es da, dass auch Erzradikale wie z. B. der sogenannte „Islamische Staat“ sich derselben Medien bedient?

Selbst Hollywood „lobt“ die aufwendige Internet-Propaganda in Videospielmanier, die wohl geeignet ist, die Unzufriedenen in ihre Fänge zu treiben (speziell des IS).

Die weitverbreitete Frustration haben wir, die Gesellschaft, Politik, Markt, Bankensysteme etc. selbst verschuldet. Dass verbreitete Korruption und Hoffnungslosigkeit zur Radikalisierung beitragen, wundert wohl nicht. Man muss nicht ins Detail gehen um zu belegen, wie kaputt und hinterhältig selbst die regulären Systeme sind. Gepaart mit einer Generation, die nicht gelernt hat, kritisch mit Information umzugehen, wundert mich nur die Verwunderung jener, die dies nicht kommen sahen. Ob IS, USA, EUROPA – egal wer... Alle bedienen sich der Informationsgesellschaft, um ihre „Propaganda“ anzubringen.

Es wird noch lang schlimmer werden, bis zum Totalcrash oder bis zur globalen Läuterung. Schöne neue Welt!

Andy Gross



Rainer

**Sehr ent-ehrte Fundamentalisten, Extremisten, bedauernswerte Täter!
Ich habe viele Fragen und euch etwas zu sagen.**

Ich kenne euch. Ich sehe euch. Ich trauere um euch. Ich verstehe eure Taten – ich verabscheue eure Taten. Nennt euch Muslim, nennt euch Christ, nennt euch wie ihr wollt. Ich habe euch erkannt. Ich sehe eure seelischen Abgründe, eure Unsicherheit, euren Wunsch nach Zugehörigkeit – Heimat! Ich sehe eure Orientierungslosigkeit, eure Ängste, die ihr glaubt durch Gewalt und bedingungslose Gefolgschaft in Stärke verwandeln zu können. Ich, der Ungläubige (in euren Augen) habe Fragen: In den Dogmen der meisten konfessionellen Religionen wird uns ein Bild von Gott, eine unumstößliche Wahrheit, ein Richtig und ein nicht anzuzweifelndes Falsch, ein Gut – ein Böse vorge-schrieben.

Frage: Was ist schlecht daran, wenn du Göttlichkeit, in welcher Form auch immer, in Manifestationen des Seins erkennst, die ich nicht erkenne?

Frage: Ist nicht der selbstzweifelnde Suchende, der zweifelnde Gläubige, der wahrhaftigere, nach Gott suchende? – Der, welcher nicht nach Menschen Wort lebt, sondern nach einem Gewissen, das ihm seine Manifestation von Göttlichkeit eingibt?

Frage: Reicht es aus, ehemals christlich Sozialisierte, ein paar Wochen im Guerillakampf zu trainieren, mit unhinterfragten Dogmen voll-zustopfen, sie zu Mördern und Folterern zu machen, sie hörig, einem selbsternannten „Führer, „Kalifen“, „Scheich“ zu machen, um sie als

Gläubige z. B. Muslime bezeichnen zu können?

Frage: Bedarf es nicht intensives Studium von Kultur, den Schriften, dem aufmerksamen Zuhören von wahren Gelehrten? Im Falle des Islam besonders: Seid ihr „Gotteskrieger“ überhaupt vertraut mit dem Koran?

Frage: Wer ist stärker im Glauben gefestigt? Wer sich selbst, auch unter Bedrohungen, treu bleibt oder jene die für ein wenig Aufmerksamkeit und Einschüchterung alles annehmen und ausführen, was ihnen mitleidlose Schlächter vorgeben? Macht euch das nicht Kreuzrittern gleich – zu weltlichen BefehlsempfängerInnen?

Frage: Wer hat euch so verletzt, so missachtet, dass ihr PC-Spiele mit Realität verwechselt und euch zu grausamen Bestien „abrichten“ lasst wie geprügelte Hunde? Macht euch das zu echten Männern?

Ihr Meister des Leides, des Schmerzes und der Wut. – Selbstreflexion oder „Erkenne dich selbst“ ist wahrlich nicht allen in die Wiege gelegt, aber erlernbar, wenn du! willst.

Ich will euch nicht verspotten – im Gegenteil. Ich möchte verstehen!

Ich möchte euch von wahrer Stärke berichten:

Der Witwer eines Opfers der Paris-Anschläge sprach so zu euch: Nach dem trauernden Bekenntnis, die Liebe seines Lebens verloren zu haben,



sprach er die denkwürdigen Worte „Ich werde euch trotzdem meinen Hass nicht geben!“ Das sind starke Worte! Ihr Mörder, ihr habt versagt. Der Hass, den ihr in wohl zu lange vermisster Liebe braucht als einzige Zuwendung, die ihr noch kennt, wird euch verweigert.

Ich empfinde Grauen, manchmal Zorn, Trauer aber auch unendliches Mitgefühl für euch.

Um Liebe kann man nicht bitten – um Annahme, Verständnis und Zuwendung hingegen schon. Um Hass kann man nicht bitten. Ihr setzt ihn generell voraus. Welche Schmach, fast Schande (in euren engen Wahrnehmungen), wenn ihr nicht mal mit den grausamsten Taten euren ersehnten Hass erntet.

Lohnt es sich nicht darüber nachzudenken?

Ich sage: „Ihr habt auch Recht, sofern ihr wirklich glaubt.“ Christen, Schamanen, Juden, Animisten, Hindus, Muslime, Buddhisten und so viele mehr. In all euren Religionen liegen Wahrheiten, Weisheit und wahrhaft Erhebendes. Denn, wer die verschiedenen Schriften, die Zitate weiser Frauen und Männer ernsthaft studiert, wird fast unausweichlich erkennen, dass Gott in absolut Allem und Jedem zu finden ist. Wir sind Brüder und Schwestern. Ihr zitiert gerne Texte, die vor vielen Jahrhunderten für Massen ungebildeter Analphabeten in der Sprache jener Zeiten, als aufrüttelnde, zum Nachdenken anregende, Gleichnisse erzählt wurden.

Dieselben Propheten und Gelehrten würden heute ganz andere Formulierungen verwenden. Heute ist die Erde

auch nicht mehr der Mittelpunkt um den die Sonne kreist. Unser Sonnensystem ist längst nicht mehr das Ganze und einzige Universum. Wir haben auch keine Angst über den Rand der Welt zu fallen und unbegreiflicherweise nehmt ihr manche Anachronismen tatsächlich wörtlich. Nach euren Auffassungen vom Glauben wird euer Gott euch fürchterlich strafen. Nach meinem Glauben, meiner Spiritualität wird er euch beweinen.

Aber stellen wir uns auch die Frage, was euch unsere Gesellschaften, Familien, Freunde antaten, um euch so zu zerstören. Eine Konsumwelt, die sich über Materielles und Status definiert, aber kein friedvolles Wachsen mehr ermöglicht, ist mitverantwortlich. Gerade auch der Nahe Osten ist seit Jahrhunderten ausgebeutetes Opfer europäisch/amerikanischer Gier und Großmachtsfantasien. Ihr wollt Schreckliches mit Schrecklichem vergelten.

Bübchen und Mädchen aus Europa/USA/Australien etc., ihr seid als Nutznießer dieser Gier groß geworden. Eure Reisekassen sind gefüllt von diesen Systemen. Und eure Gier nach Macht, Respekt, Einfluss, Reichtum habt ihr bei uns gelernt.

Ich bitte euch, stellt euch drei Fragen.

Wo komme ich her?

Wo gehe ich da hin? Und vor allem: Wer (was) bin ich (geworden)?

Ich trauere um euch und eure Opfer! Friede für uns alle.

Andy Gross

Empathie und Warnung

Wer bin ich, dich zu belehren
Was ich weiß, weiß ich für mich
Doch fürchte ich
uns Menschen ist zu viel gemein.

Wollen wir nicht alle achtsam sein?
Empathisch? Mitfühlend?
Teilend die Leiden
von allen empfindenden Wesen.

Unzählige Lehren erzählen von unser
aller Verbundenheit.
Anfangs wahnst du dich gut, gerecht,
wahrhaftig.

Es ist ein wohlig warmes Fühlen
Du glaubst dich am rechten Wege –
und willst mehr!
Und lässt dich schließlich darauf völlig
ein.

Doch gibt's auch hier die Schwelle,
die keine Umkehr mehr erlaubt.
Hast du einmal – sei's auch nur für
Sekunden –
Alles von Allem zugleich gespürt.

Wird's immer wieder, unverhofft, dich
wie eine Welle überspülen.
Du kannst's maskieren, versuchen zu
ignorieren,
imitieren normales Sein.

Und wirst, wie ich, vielleicht
erkennen:

Großer Weisheit und spiritueller Reife
bedarf es
auch das Glück nicht nur das Leid zu
teilen.

Drum bekenne ich ohne Scham
Mir fehlt die Weisheit auch im Glück
bei euch zu sein
Drum übe auch Achtsamkeit mit dir.

Wie weit willst du diesen Weg
beschreiten?
Überleg es dir genau.

Lebe deinen moralischen Kodex
Doch bleibe wachsam – Das rat ich
dringend dir.

Geh nur einen Schritt zu weit – das
schwör ich dir
Und du wirst es erleben...

Ja! Die Hölle ist nun ein untrennbarer
Teil von dir
Doch bist du nicht wie ich – bist
weise, reif
und spürst meist die Harmonie. –
Steckt gar ein Buddha in dir?

Dann gehe diesen Weg
Spür alles Leid und alle Freud'
Dann hör auf dies zu bewerten
Lerne dies – sei der Erleuchtung nah
– Pardaui!

Andy Gross

Mutterkomplex

Sie nennen sie Mutti – die einen Schämisch, die anderen voll Hoffnung! Angela Merkels politisches Handeln und dessen Bewertung sind exemplarisch für unsere Zeit. Wir leben in einer Ära der Zerrüttung, jahrzehntelang leidlich funktionierender, mitteleuropäischer Friedens- und Sozialpolitik, mit all ihrer Schwäche und Unschärfe. Seit Ende des 2. Weltkrieges bildete sich in Europa eine relativ freie, solidarische und unextreme Gesellschaftsmehrheit. Dies scheint vorbei zu sein! Wir alle sehen eine Welt, die gefährlich und eng geworden ist.

„Krieg, Krisen, Katastrophen...“ Wir stehen mitten im globalen Verteilungskampf auf einem geschundenen, ausgebeuteten Planeten, der unser aller Gier nicht mehr zu stillen vermag. Darum wird es sich auch nicht mehr dauerhaft beruhigen. Nichts gibt es mehr im Überfluss – kein Land, kein Wasser, keine Ressourcen, keine Energie – nicht die Freiheit, nicht die Mitmenschlichkeit! Und wir sind zu Recht besorgt.

Wir stehen am Scheideweg. Wie wir jetzt mit den Herausforderungen dieser Zeit umgehen, wird künftig entscheiden ob wir als Gesellschaften – gar als Spezies bestehen.

Trotzdem gehen wir mit Flüchtlingswellen, Kriegen, Terror, Radikalisierung etc. um, als wären sie weg-schiebbare, gar mit Reglementierung und Staatsgewalt zurückdrängbare Phänomene. Die mit den schnellen Lösungen werden bejubelt. Denen mit dem „Wir gegen die...!“ kann man ja mal zuhören?! „Wir wollen ja helfen,

aber irgendwann ist es genug!“

Grüne kokettieren mit Quoten. Grenzenloses Europa mauert sich ein. Unsere Innenministerin spricht unge- niert davon: „Europa müsse zu einer Festung umgebaut werden.“ Wer flieht, bevor er verhungert, ist ja „nur“ ein Wirtschaftsflüchtling. In dieser, natürlich, alles an bestehen- den Sicherheitsnetzen überfordern- den Situation, steht eine Frau, Politi- kerin, ein Mensch, da und kämpft redlich dafür Mitmenschlichkeit und Menschenrechte nicht an der europäi- schen Haustüre abzugeben, nur weil es eben sauschwer wird.

Kontrahenten wie Kollegen diskutie- ren die Fehler ihrer Taktik. Völlig Intelligenzbefreite kritisieren ihr Äußeres. Natürlich hat sie Fehler gemacht. Der Umgang mit den „Schwachen“, vor allem Griechenland rächt sich durch das Fehlen jeglicher Solidarität innerhalb der Europäischen Union. War es gut, medial quasi eine Einladung an all die Flüchtenden zu senden. – „Wir schaffen das!“ War das klug? Die Geschichte mag dies einst beurteilen. Aber eine konserva- tive, doch unaufgeregte Dame, die immerhin die mächtigste Politikerin Europas ist, sprach aus ihrem Herzen. Bin ich naiv? Sehe ich nicht Terror, Parallelgesellschaften, Über- forderung...? Natürlich! Wenn ich aber anerkenne, dass diese Welt nie wieder dieselbe sein wird, kann ich mit Angela Merkel als starker Frau Europas (noch) ganz gut leben. Wir haben den Planeten in 300 Jahren weit nachhaltiger verändert, als dies in vorangegangenen 300 000 Jahren der Fall war. Ja, auch Frau Merkel ru-



dert zurück. Der Türkeideal mit Sultan Erdogan wird uns noch viel Bauchweh beschern. Mich rührt es zutiefst, wenn verzweifelte Flüchtende rufen: „Mama Merkel hilf uns!“ Bei aller Ambivalenz in ihren Entscheidungen, sehe ich in Frau Merkel, momentan, die einzige Spitzenpolitikerin, die zwischen flüchtenden Massen und brutaler Waffengewalt steht. Ich teile ihre Hoffnung, dass die heute zu integrierenden Flüchtlingsmassen ein Europa befruchten und verjüngen werden. „Befruchtend!“ oh je welch Unwort. Bloß nicht den Rassenwahn und Penisneid so vieler schüren. Diese vielen jungen, zeugungskräftigen „Schwarzen“, die gutbestückt unsere Frauen „rauben“. Ihr geistig impotenten Hosenscheißer!
„Mutti“ ist mir so viel lieber, als die Mauer graugewandeter, eiskalter Technokraten am Klassenfoto der Weltpolitik. Das Herz blickt nach au-

ßen. Der analytische Physikerverstand blickt nach innen. Dies scheint Strategie und Anspruch dieser, bei weitem nicht fehlerfreien, außergewöhnlichen Dame zu sein. Möglicherweise sehe ich Frau Merkels Beweggründe zu positiv. Trotzdem! Möge uns nichts schlimmeres passieren als „Mutti“, die das europäische Schiff versucht auf einen Kurs zu halten, die nicht die hart errungenen Werte von Demokratie, Menschenrecht und freieren Gesellschaften, im Sturme, umschiffen. Oder wollen wir das Ruder den Orbans, Le Pens, Katschinskys und ja leider auch Mikl-Leitners (ist sie auch nicht ganz so unverhohlen, unmenschlich wie die zuvor genannten) überlassen. Für Mutti scheint es zumindest andere Prioritäten zu geben, als ihr eigenes politisches Überleben.

Andy Gross

Gedankengang zur Flüchtlingskrise

Dass diese menschliche Katastrophe eintreffen wird, war schon lange vorzusehen.

Denn es hat schon vor Jahren angefangen, als die Flüchtlinge aus Afrika die schwere und gefährliche Fahrt über das Meer nach Italien wagten und dabei schon viele Menschen ums Leben gekommen sind.

Doch die Menschen außerhalb von Lampedusa haben gedacht, was kümmert's uns – sollen doch die Italiener selber damit fertig werden. Nur, das hat schon anfänglich mit einem einheitlichen Europa nichts zu tun. Auch vom Weltgeschehen, denn vom Bürgerkrieg in Syrien wusste

man nicht erst seit drei Tagen. Aber im Wegschauen sind wir halt auch Weltmeister. Es wurde von Seiten Europas verabsäumt, sich auf das „Chaos“ vorzubereiten. Es hätte nicht soweit kommen müssen, dass hunderte Menschen sterben oder in menschenunwürdigen Zuständen leben. Es gibt, meiner Meinung nach, kein funktionierendes Europa. Jeder versucht sein eigenes Süppchen zu kochen. Wenn es darum geht den Worten Taten folgen zu lassen, ist man plötzlich blind und taub. Erst bei Geldangelegenheiten wird man hellhörig. Man will es haben, aber nichts dafür tun.



Diese Menschen, die vor Krieg, Vertreibung und auch aus Furcht um das eigene Leben auf der Flucht sind, brauchen Hilfe. Die Türkei ist für mich das Schlimmste. Ein fundamentaler islamischer Staat, der von Demokratie so weit entfernt ist, dass es gar nicht mehr weiter geht. Und der Präsident bekämpft noch die Menschen und zwar die Kurden, die trotz schlechter Ausrüstung noch am erfolgreichsten gegen den IS gekämpft haben und es noch weiterhin versuchen. Anstatt zu helfen, werden noch weitere Steine in den Weg gelegt und jetzt soll dieser Erdogan für die EU die Kohlen aus dem Feuer holen. Natürlich will sich die Türkei das dementsprechend honorieren lassen. Sowa passiert nicht aus Nächstenliebe, sondern auf Kosten der Ärmsten, der Flüchtlinge. Die Außengrenzen besser

sichern, damit den Flüchtlingen der Appetit auf die EU vergeht. Plötzlich ist es der EU egal, wie sehr die Türkei die Menschenrechte mit Füßen tritt. Für mich kann ein menschenrechtsfeindliches Land nicht Teil der EU werden, welches das Grundprinzip - die Würde eines jeden Menschen ist unantastbar! - nicht wahr. Erst müssen Grundprinzipien übereinstimmen, dann kann über einen Zusammenschluss gesprochen werden. Scheinbar legt die EU auf die Würde jedes Einzelnen nicht so großen Wert, andernfalls würde man anders handeln müssen. Jetzt will man sich die Flüchtlinge einfach vom Leib halten. Ein Armutszeugnis für ein eigentlich reiches Europa. Es ist halt so wie im Kleinen: Jeder versucht seine Schäfchen ins Trockene zu bringen, der Rest wird sich schon erledigen.
Gisbert

Nicht wert gerettet zu werden

Was? Du bist auch kein goldgeschmückter Ausnahmesportler, kein Spitzenpolitiker, kein Multimillionär! Wie bitte? ... Du arbeitest nicht/nicht mehr - bist kein ausbeutbares Zahnrädchen im Getriebe einer „Kosten-Nutzen-Gesellschaft“? Du bist kein Konsumfanatiker? Du bist krank, kaputt, leidest? Du erwartest, bittest um Hilfe? Wie kannst du es wagen, mehr als drei, vier Minuten Aufmerksamkeit von Ärzten zu erwarten? Du glaubst wirklich, dass jedem Patienten, ohne Ansehen der Person oder Finanzkraft, die jeweils beste Behandlung zusteht? Das steht im Gesetz, meinst du? Mach dich doch nicht lächerlich! Du bist maximal eine Fallpauschale. Dir könnte ziemlich

sicher geholfen werden, denkst Du! Du glaubst doch nicht wirklich, dass teure, gar neue, experimentelle Methoden für solche wie uns vorgesehen sind.

Wir haben tatsächlich kein Recht auf Mitgefühl und Hilfe. Aber du darfst noch hoffen, den wenigen, nicht mitgefühlbefreiten Ärzten und Helfern zu begegnen, wenn du es schaffst Jahrzehnte durchzuhalten und außerordentliches Glück zu haben.

Vielleicht wird dir geholfen - einfach weil es richtig ist, bevor „Solidarsystem“ zum nächsten Unwort des Jahrzehntes erkoren wird und nur mehr an eine längst vergangene Ära erinnert.

Andy Gross



Gerechtigkeit

Was in der Welt geschieht, das hat mit Gerechtigkeit nichts mehr zu tun. Es gibt ein paar Familien, die das meiste Geld der Welt besitzen. Und auch der Rest ist sehr ungerecht verteilt, dass wiederum hiervon auch nur ein paar Nutznießer etwas haben.

Letztendlich bleibt im Vergleich zu den Reichen nur ein Trinkgeld übrig. Wieso diese Ungerechtigkeit besteht, bleibt mir ein Rätsel. Genauso wie mit der Produktion der Lebensmittel – sie werden zu Hauf produziert um sie dann zur Hälfte in den Mistkübel zu schmeißen... Und das Schärfste an dieser Geschichte ist, dass man als Dieb bestraft wird, wenn man aus den Mülleimern eine Kleinigkeit herausnimmt. Es gibt von allem genug, nur die gierigen Mäuler der Großen und Mächtigen sind nicht zu stopfen und der der nichts zu sagen hat, bleibt übrig und wird nicht satt.

Ich habe nicht viel zum Leben und ich erwarte auch nicht viel, aber dass im 21. Jahrhundert noch immer Menschen verhungern und ausgebeutet werden... dazu fehlt mir jegliches Verständnis. Ich habe den Glauben an Gott und den Glauben an die Gerechtigkeit. Ich bete um Vergebung und bitte für Gerechtigkeit. Die Flüchtlingskrise und die Wirtschaftskrisen sind vergleichbar scheußliche Situationen wie zuletzt beim 2. Weltkrieg. Ich hoffe auf Nächstenliebe, Menschlichkeit und die Vernunft des Guten. Die Umwelt kämpft schon gegen Verschmutzung, Industrie und Rodung – größere Katastrophen sind die Konsequenz. Es ist an der Zeit wieder umzudenken. Moralische und ethische Grundprinzipien wieder der Gesamtgesellschaft näherzubringen und dankbar dafür sein, was da ist und wieder glauben lernen.

Gisbert

Katzentage oder Da Mutz

Ich hab ein invalides Hausgetier
Ein Äuglein nur, doch Pfoten vier
Das Tier, ich sags euch, ist total wirr
Und macht dabei auch mich ganz irr
Sie scheint mich für ne Katz` zu
halten

Nur kann ich auch noch Dosen halten
Vom kränkelnd Babyalter an
Hing sie immer nur an Menschen dran
Ein andres Tier braucht`s nur
erblicken

Ich seh`s in ihrem Auge
Am liebsten würde sie`s ersticken
Ich bin auch ihr Privatbesitz

Ich schwöre euch, das ist kein Witz
Bin Kratzbaum – Reiniger vom Klo
Öffne ich die Futterlade ist endlich
auch das Monster froh
Ich hab`s ja wirklich lieb
Den kleinen, verschlag`nen
Futterdieb

Doch oft ist sie das ultimative Böse
Dann geht sie mir wirklich auf die
Mö...

Uups! Pardon! Falsches Geschlecht.
Au – Weia!

Ich meinte natürlich auf die Eier

Andy Gross

Mein Freund G. – eine kurze Geschichte

Beim Betreten von G.'s Zimmer bemerke ich schon, wie ich vor Aufregung beginne schneller zu atmen. Mit so außergewöhnlichen Situationen ist man nicht jeden Tag konfrontiert, sag ich mir. Ich versuche zwanghaft mich zu beruhigen. Endlich bin ich soweit. Jetzt drücke ich die Türklinke runter und gehe in das Krankenzimmer im Pflegeheim.

Seine Augen sind die ganze Zeit offen, aber er blinzelt nie. Am Ausdruck seines Gesichts würde man nicht erkennen, ob es ihm gut oder schlecht geht. Obwohl ich erst noch versucht habe mich ganz normal mit G. zu unterhalten, bemerke ich schnell, dass ich mich jetzt frage ob er noch da ist. Da drin, in diesem Körper. Ich kann ihn nirgends mehr sehen, hören, fühlen. Eine Träne rinnt über mein Gesicht. G. ist ein lustiger und lebensfroher Mensch. Er gehört zu einer riesigen Gruppe verrückter und lustiger Leute, die immer was zu lachen haben. G. ist sehr belesen, weiß viel über Kunst, malt selbst gern - Einiges in seiner Wohnung hat er gemalt. Auch Skulpturen hat er hergestellt. Eine Rose aus Gips hat G. mir vor zwei Jahren zum Geburtstag geschenkt. Ich habe sie noch. Damals habe ich ihm gerade geholfen über „Rainbows“ das Besuchsrecht für seinen kleinen Sohn zu erreichen. Er liebt seinen kleinen Stammhalter sehr. G. ist ein liebevoller Papa und ein herzlicher Mensch.

Ach ja, fast hab ich es vergessen zu sagen: G. schnupft Kokain. 2 bis 4 Gramm pro Tag. Und er verkauft es, um seine Sucht zu finanzieren. Auch

mal auf Kredit oder etwas weniger. Ein Freund halt. Eigentlich zu gut für das harte Business. Erstaunlich, dass es so lange geklappt hat.

Was genau dann passiert ist, weiß eigentlich niemand, außer der Sucht-Routine, die natürlich an sich reichen könnte und den Streckmitteln, die mehr und mehr verbreitet werden. Im Endeffekt wird es wohl eine Kombination aus allem sein.

G. liegt im Wachkoma, seine Mutter besucht ihn täglich, kümmert sich aufopfernd und hofft, dass er wieder aufwacht. Seit Monaten gibt es leider keinerlei Anzeichen dafür. Auslöser für das Koma war ein Schlaganfall.

Für mich als Kumpel ist es deshalb so traurig, weil G. gerade drauf und dran war sein Leben in den Griff zu bekommen, er ist immerhin erst Mitte 30.

Ich zünde täglich eine Kerze für ihn an und hoffe, dass er den Weg aus seinem Körper heraus findet und der fröhliche, herzliche Mensch und Papa wird, der er zuvor war.

Astrid



Rainer



Unreines Suchtgift auf Klagenfurts Straßen

Immer wieder wird bekannt, dass Konsumenten nach Schuss oder Sniff unübliche Symptome bekommen. Von Übelkeit, Halluzinationen über Hautverfärbungen, Psychosen bis hin zu Bewusstlosigkeit und Koma können diese Zustände gehen.

Der Grund dafür war vorerst nicht bekannt und wurde auf zu reine Qualität und „du verträgst halt nichts“ geschoben.

Insbesondere, da der Konsum innerhalb des Freundeskreises mehrerer Personen stattfand und so niemand Verdacht schöpfte. Wie wir heute wissen ist in Klagenfurt irgendwie jeder mit jedem „bekannt“.

Nach mehreren wirklich ernststen Vorfällen mit der Substanz, die eigentlich als Kokain gekauft wurde, testete sie „check-it“ (Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen, Suchthilfe Wien) und kam zu folgendem Ergebnis:

Auszug von Ketamin, MDMA, Mephedron, Badesalze, Düngersätze, kleine Mengen Kokain, Streckmittel.

Nachdem dieses „Kokain“ im Freundeskreis gekauft worden war, ließen wir vergleichsweise ein anonym auf der Straße gekauftes „Kokain“ checken und erhielten erstaunlicherweise nahezu gleiche Ergebnisse.

„Check it“ riet bei beiden dringend davon ab dies zu konsumieren, sie könnten bleibende Schäden hinterlassen.

Man hört oft, ein Dealer wäre ja dumm Drogen auf gefährliche Weise zu strecken. Er würde doch einen Stammkunden verlieren... Dealer kriegen täglich einen neuen Stammkunden dazu, für den seid ihr

niemand, schon gar kein Freund. Da kenn ich mich besser aus. Weisheit des Alters.

„Check it“ ist eine Teststelle, die gratis und ehrenamtlich bei Raves und in Clubs (in Wien) Substanzen wie XTC´s anonym testet und mit Befund wieder aushändigt.

Gegen Party machen ist überhaupt nichts einzuwenden, aber auch nicht dagegen alle Fehlerquellen auszuschalten, nicht wahr?

Geht bitte kein Risiko ein und nützt diese Chance!

Viel Spaß!

Astrid

Leser Gedanken

Schwarze Zahlen

Verständlich, dass Bilanzen auf schwarze Zahlen abzielen. Schade, dass es gar nicht mehr darauf ankommt

MENSCHLICH

schwarze Zahlen zu schreiben....

Astrid



Gedicht

mag sein, dass ich niemals aufhören werde an der liebe zu scheitern
denn sie schafft es immer wieder mich zu hinterfragen
so werde ich oft aufgefordert den tanz zu eröffnen
und bitte um ihre hand die sie mir verwehrt

so kalt und voller wärme lächelt sie mir traurig zu
ihr hoffnungsvoller blick sagt mir, es sei an der zeit zu gehen

weder dunkelheit noch wehmut versuchen mich daran zu hindern aufzugeben,
denn sie wissen um meine schwäche und müdigkeit die ich spüre

ich erhebe mein tanzbein und falle ins nichts zu ihr
wo sie mich sehnsüchtig erwartet um mich erneut zum tanze auffordert

sie bittet um meine hand die ich scheiternd verwehre

weil ich sie liebe
die Liebe

....gonSo



Rainer

Spielend süchtig werden, oder...

Was tun, um eben nicht süchtig zu werden?

Ich selbst hab schon sehr viele Erfahrungen mit so manch süchtig machender Substanz oder Verhaltensweise gemacht.

Auch auf die Falle des Glücksspiels bin ich reingefallen. Einmal gewonnen, schon war ich dabei.

Doch nur mit Vernunft und Verstand kann man diesem trügerischen Spiel einen Strich durch die Rechnung machen. Warum gibt es denn so viele Gewinnspiele??? - Nicht weil so viele Menschen gewinnen, sondern weil so viele Menschen verlieren. Irgendwo muss ja das Geld herkommen, das andere zwischendurch mal „gewinnen“.

Diese Erkenntnis, dass ich gar nicht gewinnen kann, hat mir geholfen die Entscheidung gegen das Spiel zu fällen.

Aber unsere Jugend ist ja ganz anderen Gefahren ausgesetzt – der virtuellen Welt. Smartphone, wo das Auge hinreicht. Verlockung pur. Sehr reizvolle Werbung und ganz günstige Angebote... Wie schnell man dann in der Abhängigkeit und zumeist auch in der Schuldenfalle drinhängt, bekommt man erst mit Schrecken im Nachhinein mit.

Plötzlich vernachlässigt man Schule, Freunde und Familie. Hört auf Freizeit und Hobbies sinnvoll zu nützen. Hier sind die Erwachsenen gefordert, die Kinder und Jugendlichen zu fördern und einen positiven Umgang mit potentiell süchtig machenden Medien, Verhaltensweisen und/oder Substan-

zen zu vermitteln.

Ich zum Beispiel weiß, dass ich bei der Arbeit mit Speckstein oder Holz gut entspannen kann. Ich habe auch relativ rasch ein tolles Ergebnis vorzuweisen. Das tut dem Selbstwert schon ganz gut.

Ich kann euch nur hier mit auf den Weg geben: Legt euch unterschiedliche Hobbies zu, sucht den Kontakt mit anderen Menschen und fokussiert euch nicht nur auf ein Themenfeld. Wer verschiedene Möglichkeiten hat, läuft nicht Gefahr auf einer einzigen hängen zu bleiben.

Gisbert



Rainer

Spielsucht

Schon wieder eine Sucht – was ist es?
 „Das Schlaue sein“
 „Das Glück überlisten“.

Rein logisch betrachtet weiß doch jeder, dass man mit Spielen nicht reicher wird. Aber überall hört man – hier kann man gewinnen, da wartet der große Gewinn... Mr. Green macht dich reich!

Der Kreislauf beginnt normalerweise so: Man besucht einmal ein Casino, gewinnt dann auch tatsächlich was dazu und denkt sich: „Schön, so einfach kann es gehen.“ Nochmal!

Aber das Glück ist eine Schlampe – sie ist schon wieder weg und beglückt jemand anderen! Das will man aber nicht einsehen und schon beginnt das Spiel von vorne und so schnell kann man gar nicht schauen, geht's bergab. Dann kommt der große Frust. Gibt's das? Das muss doch gehen!! Jetzt bin ich wieder mal mit Gewinnen dran! Und plötzlich hat man Schulden, wie der viel besagte „Stabs-Offizier“ ...

Wo beginnt die Sucht und wo hat man nur „Pech“ gehabt?
 Man denkt das System überlisten zu können, weil man ja glaubt, dass es welches gibt. Aber der Computer lässt sich nicht hintergehen oder „austrixen“. Früher war es einfacher, wenn man es übertrieben hat, gab es ganz schnell Spielverbot im Casino. Heute ist das Spielen im Internet ganz einfach und jeder kann sich verschulden – das freut den Staat.

Aber wann genau beginnt die Spielsucht im Krankheitssinn?

Wenn man nicht mehr anders kann,

obwohl man es besser wissen sollte? Wenn das Haus weg ist? Oder die Frau? Kann man sich, wenn man krank ist, aus der Verantwortung stehlen und weitermachen bis zur Entmündigung?

Wenn man im Leben keine Freude findet, ist der Weg in die Sucht nicht weit. Auf dem langen Weg aus der Sucht heraus sollte man sich Hilfe suchen und am Ende des Weges wieder Freude am Leben haben, ohne Haus und Hof zu verlieren, oder sein Leben (hat man sich Geld von den „falschen“ Leute ausgeliehen)..

„Sucht bleibt Sucht, weil derjenige etwas sucht, was er glaubt, nie zu finden.“

Bär



Rainer

Wenn Spielen oder ein anderes Verhalten zur Sucht wird...



(Leiter: DSA Ernst Nagelschmied, Psychologin und Psychotherapeutin: Dr. Sandra Brenner, Klinische- und Gesundheitspsychologin: Mag. Petra Hinteregger)

... bietet die Spielsuchtberatung des Magistrates der Landeshauptstadt Klagenfurt a. W. umfassende anonyme und kostenlose Beratung und Betreuung von Menschen, die ein Problem haben

- mit dem Glücksspiel (Automaten, Wetten,...)
- mit dem PC- und Internetgebrauch
- mit übermäßigem Kaufen
- mit exzessivem Sexualverlangen
- mit übertriebenem Sportausüben
- mit unverhältnismäßiger Arbeits-tätigkeit
- und anderen substanzungebundenen Süchten
- sowie deren Angehörigen und Mitbetroffenen (PartnerIn, Verwandte, Freunde, Arbeitgeber, Kollegen,..)

Wie entstehen Verhaltens-süchte?

Außer Drogen und anderen psychotropen Substanzen können auch exzessive Verhaltensweisen Merkmale einer Suchterkrankung aufweisen. Zu diesen nichtsubstanzgebundenen Süchten oder Verhaltenssüchten zählen beispielsweise Sexsucht, pathologisches Glücksspiel, Kauf-, Arbeits- oder Mediensucht.

Bei der Entstehung einer Verhaltenssucht spielen vielfältige Einflüsse aus der Kind-

heit, Erbanlagen, das soziale Umfeld, Persönlichkeitsmerkmale (z. B. geringer Selbstwert) sowie psychische Erkrankungen oder aktuelle bzw. länger andauernde Belastungssituationen eine Rolle. Der Übergang von einem gesunden zu einem missbräuchlichen und in Folge krankhaftem, suchtartigem Verhalten ist oft fließend. Das exzessive Verhalten (z. B. beim Wetten) erscheint dabei häufig als erfolgreiche Strategie mit negativen Gefühlen, Problemen oder innerer Leere umzugehen bzw. sie zu betäuben, wobei das suchtartige Verhalten zunehmend zum Lebensmittelpunkt und unkontrollierbar wird. Hat das Gehirn eine solche effektive Strategie erlernt, verlernt es zuvor Spaß bringende und Gefühle regulierende Verhaltensweisen. Somit wird das Verhalten (z. B. Glücksspielen) zur einzig wirkungsvollen Strategie, Gefühle zu regulieren, und die Betroffenen halten sogar alltägliche Situationen ohne ihre „Droge“ nicht mehr aus. Interessen und soziale Beziehungen reduzieren sich, die Arbeitsleistung sinkt und Betroffene können verwahrlosen. Seelische, körperliche, familiäre und finanzielle Probleme sind die Folgen dieser Sucht. Die Betroffenen leiden auch zunehmend unter starken Schuld- und Schamgefühlen. Mit Hilfestellung durch die Spielsuchtberatung des Magistrates der Landeshauptstadt Klagenfurt a. W. gibt es Wege aus der Suchtfalle.

Auch Angehörige bzw. das soziale Umfeld bekommen Hilfe und Unterstützung.



Kontrollverlust und andere Merkmale einer Verhaltenssucht

Das Verhalten wird vorrangig eingesetzt, um die Stimmung/Gefühle zu regulieren oder das Stresserleben zu reduzieren und wird (anfänglich) als unmittelbare Belohnung empfunden.

Aufgrund der Toleranzentwicklung ist ein häufigeres und intensiveres Suchtverhalten nötig, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Bei Reduktion oder Verhinderung des exzessiven Verhaltens kommt es zu psychischen und körperlichen Entzugserscheinungen. Das auffällige, exzessive Verhalten dauert länger an und wird zum Lebensmittelpunkt, es dominiert das Denken, Fühlen und Verhalten.

Die Betroffenen leiden unter einem unwiderstehlichem Verlangen das Verhalten ausüben zu wollen/müssen und beschäftigen sich ständig gedanklich mit der Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung und den erwarteten Folgen des exzessiven Verhaltens.

In verschiedenen Bereichen wird das exzessive Verhalten verzerrt und nicht realistisch wahrgenommen. Betroffene verlieren hinsichtlich Dauer, Häufigkeit und Intensität die Kontrolle über das jeweilige Verhalten und setzen es trotz negativer gesundheitlicher, beruflicher, finanzieller und familiärer Folgen fort.

Die dabei auftretenden schädlichen Konsequenzen und Schwierigkeiten betreffen meist nicht nur Süchtige selbst, sondern auch ihr Umfeld, z. B. bei finanziellen oder partnerschaftlichen Problemen.

Sowohl Angehörige als auch Betroffene leiden unter der Suchterkrankung.

Pathologisches Spielen

Eine Spielsucht könnte vorhanden sein, wenn Glücksspielen keine reine Unterhaltung mehr ist, die ab und zu stattfindet. Krankhaftes Spielen wird definiert als häufiges und wiederholtes immer wieder ausgeübtes Glücksspiel, welches das Leben der betroffenen Person beherrscht und zum Verfall der sozialen, beruflichen, materiellen und familiären Werte und Verpflichtungen führt. Das Zocken ist der Mittelpunkt des Lebens eines pathologischen Spielers. Das bleibt nicht ohne finanzielle Folgen – auch für das soziale Umfeld wie z. B. die Familie. Online-Angebote sprechen vor allem Jugendliche an und können ebenfalls abhängig machen, wobei hier Internet- und Spielsucht kombiniert vorliegen können.

Mediensucht

Unter den Begriff Mediensucht fallen suchtartige Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Gebrauch digitaler Medien (Smartphones, Computer/Laptops, Tablets, Spielkonsolen, Internet,...). Die Inhalte weisen dabei ein unterschiedlich hohes Suchtpotential auf und reichen von Online-Pornographie, Online-Glücksspielen, Soziale Netzwerke, Computerspiele, Online-Recherche bis zu Online-Shopping usw.

Betroffene verbringen übermäßig viel Zeit mit dem Medienkonsum und vernachlässigen dabei reale soziale Kontakte und das alltägliche Leben immer mehr. Jugendliche sind besonders betroffen,

wobei sie ihr Spielverhalten aus eigener Kraft nicht mehr einschränken können. Psychische (wie z. B. Depressionen und Ängste) und körperliche Gesundheitsschäden wie z. B. Fettsucht (Adipositas), chronische Rücken- und Kopfschmerzen sowie irreparable Sehschwächen sind häufige Folgen der Mediensucht.

Handysucht

Handy-Süchtige haben das Mobiltelefon meist durchgehend eingeschaltet aus Angst ein Gespräch zu versäumen, was für sie bedeuten würde von ihrem sozialen Netzwerk abgeschnitten zu werden. Betroffene verspüren oft den starken Drang mit gerade nicht anwesenden Personen via Telekommunikation (Mobiltelefonanruf, SMS, WhatsApp) in Kontakt treten zu wollen. Da dabei jedoch häufig kein direkter persönlicher Kontakt mehr stattfindet, hat diese Form der Sucht meist die Isolation zur Folge.

Im weiteren Sinn umfasst die Handy-Sucht auch die Handyspielsucht sowie die Handyonlinesucht.

Kaufsucht

Kaufsucht ist das zwanghafte Kaufen von Konsumgütern (wie z. B. technische Geräte, Bekleidung, Lebensmittel,...) oder von Dienstleistungen. Kaufsüchtige verspüren das starke Verlangen, einkaufen zu müssen, wobei sie vom Akt des Kaufens und den damit verbundenen Emotionen abhängig sind. Betroffene empfinden beim Kaufen Erregung oder Beruhigung, aber bekommen auch Anerkennung und Bestätigung. Es geht nicht darum, ob die Konsumgüter wirklich gebraucht werden.

Probleme im sozialen Umfeld und Schulen kennzeichnen dieses Suchtverhalten, da Ratenkäufe sowie Kreditkarten den Shopping-Exzess erleichtern.

Sexsucht

Bei der Sexsucht dient Sexualität der kurzfristigen Entlastung von negativen Gefühlen wie Minderwertigkeitsgefühlen oder Einsamkeit. Mit der Zeit wird das sexuelle Verhalten gesteigert. Es wird zur am häufigsten angewendeten Strategie zur Belohnung. Eine Sexsucht ist gekennzeichnet durch gesteigertes sexuelles Verlangen, häufig wechselnde Sexualpartner und exzessivem Pornographie- bzw. Mediengebrauch. Die Betroffenen verlieren zunehmend die Kontrolle über ihr sexuelles Verhalten und den daraus entstehenden, sich vermehrenden negativen Folgen. Sie empfinden durch ihre sexuelle Aktivität immer weniger physische und psychische Befriedigung und fühlen sich aufgrund der erlebten Unkontrollierbarkeit oft hilflos und minderwertig. Eine Sexsucht bringt große partnerschaftliche Probleme mit sich, vor allem, wenn das Sexualverhalten ungeschützt erfolgt und zu sexuell übertragbaren Krankheiten führt.

Arbeitssucht

Bei der Arbeitssucht wird die Arbeit immer wichtiger. Stress und Hektik verursachen Hoch- und Glücksgefühle. Hobbies, Freunde und Familie verlieren an Bedeutung. Arbeitssüchtige bearbeiten auch in der Freizeit und im Urlaub ihre E-Mails und denken viel an die Arbeit.

„Ich mache das wirklich gern“ oder „Ich



kenne mich da bestens aus“ sind Rechtfertigungen für ihren überdurchschnittlichen Einsatz. Trotz erster gesundheitlicher Probleme wie Erschöpfungszustände, Schlafstörungen oder Bluthochdruck übernehmen Arbeitssüchtige immer mehr Aufgaben und greifen häufig zu Aufputzmitteln, um das Pensum bewältigen zu können. In der Endphase gibt es meistens einen Leistungsknick und Nervenzusammenbrüche, Angstzustände, Depressionen sowie Burn-out.

Wohin kann ich mich wenden?

Haben Sie den Verdacht an einer Verhaltenssucht zu leiden, oder möchten Sie jemandem aus Ihrer Umgebung helfen, sind Sie bei der Spielsuchtberatung der Landeshauptstadt Klagenfurt a. W., St. Veiter Straße 195, 9020 Klagenfurt a. W. richtig. Telefonisch oder per E-Mail können Sie einen Termin für eine Einzelberatung vereinbaren:

DSA Ernst Nagelschmied:

0664/3868730,

ernst.nagelschmied@klagenfurt.at

Dr. Sandra Brenner:

0664/9615186,

sandra.brenner@klagenfurt.at

Mag. Petra Hinteregger:

0664/2432271,

petra.hinteregger@klagenfurt.at

**Unsere Leistungen sind kostenlos.
Wir garantieren Ihnen
Vertraulichkeit und Anonymität.**

In ausgeprägteren Fällen kann auch eine stationäre Therapie sinnvoll sein, wobei wir in eine stationäre Therapie vermitteln sowie die Betreuung vor und nach der stationären Therapie übernehmen.

Jeden Mittwoch gibt es von 19 – 20 Uhr für Betroffene und Angehörige die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch im Rahmen unserer Gruppentherapie.

Bei Paar- und Familiengesprächen werden auch die Angehörigen in die Beratung eingebunden und können ihre Sichtweise und Fragen äußern. Die Angehörigenberatung bietet Angehörigen die Möglichkeit zur Entlastung und Information, vor allem auch dann, wenn bei den Betroffenen noch keine Veränderungsmotivation vorhanden ist.

Freizeittherapeutische Maßnahmen mit Betroffenen und Angehörigen dienen ebenfalls der Unterstützung auf dem Weg in ein suchtfreies Leben.

Fachtagungen

Jährlich organisieren die MitarbeiterInnen der Spielsuchtberatung eine Fachtagung zu einem aktuellen Thema. Heuer wurde das Thema „Online Sexsucht“ behandelt. Im Rahmen von Fachvorträgen und Workshops werden den Interessierten Inhalte weitergegeben und gemeinsam erarbeitet.

Die Veranstaltungen waren immer rasch ausgebucht und zeugen daher von großem Interesse.

Die Totgeweihten grüßen euch

Gefangen im ewigen Rad des Leidens –
 das sind wir
 Dem Tode geweiht, mit dem ersten
 Schrei, dem ersten Atemzug
 Schon sterbend werden wir in diese Welt
 gepresst
 Geboren in Schmerz und Leid
 Durchwandern wir eine Existenz, die
 Mangel, Furcht und Sehnsucht ist
 In den ersten Jahren lernen wir zu
 schreien
 Nach Nahrung, Wärme, Zuwendung
 Später lernen wir zu erdulden
 Wir bemerken, dass Niemand mehr da ist
 Unser Leid zu lindern – unsere Nöte zu
 befriedigen
 Wir legen Hüllen und Masken an
 Versuchen verzweifelt uns zu schützen
 Vor all dem Ungemach, dass – auch –
 Leben ist

Wir haben stark zu sein
 Funktionierende Rädchen im Getriebe
 des Seins
 Nun angepasst an sogenannte Realität
 Zwischen den Schraubzwingen des
 Lebens
 Hören wir trotzdem nicht auf nach
 unserem "persönlichen Glück" zu suchen
 Der irrwitzigste Widerspruch überhaupt
 Glück(seligkeit?) liegt im Auge des
 Betrachters – NEIN!!!
 Glück hat kein Auge, hat kein Ohr;
 keinen Sinn
 Der Grund für Glück mag subjektiv sein
 Die Empfindung, wahren, reinen, Glückes
 ist universell
 Sie könnte die Grundempfindung
 jeglicher Wahrnehmung sein
 Sie könnte

Andy G

Gedicht

Der Wind flüsterte mir im Traum zu
 Da gibt es einen Ort wo die Seele keinen Schmerz kennt,
 ein Ort wo der gute Kampf gewonnen ist,
 wo die Arme der Ozeane unsere Hand halten,
 dort schmücken die Kronen der Berge unsere Häupter
 und der Duft des Waldes bezirzt die Seele.

Die Sonne und der Mond haben dem Wind davon erzählt,
 sie sagten, es sei ein guter Ort, ein Ort wo die Schwerter unseres Kampfes
 ihren Frieden gefunden haben. ...

Mein Glaube und meine Liebe haben mir versprochen,
 dass dieser Ort nun dein zu Hause ist ...

Dort, mein Bruder, werden wir uns wiedersehen.

Aber jetzt noch nicht ...

Jetzt noch nicht.

gonSo



Was ist eigentlich Armut?

Bewusst gehe ich hier NICHT auf die Flüchtlingssituation ein....

Der Artikel einer österreichischen Tageszeitung erweckte meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Darin war zu lesen, dass, wenn du nicht mindestens jeden zweiten Tag Fleisch isst und nicht mindestens einmal pro Jahr in den Urlaub fahren kannst, du bereits armutsgefährdet bist. Auf diesen Schrecken hin genehmigte ich mir einen "George Clooney" Kaffee, den in der violetten Kapsel, und las den Artikel nochmals. Sollten meine geliebten Espresso-Pausen mit bereits suchtartigen Ausläufen, aufgrund meiner persönlichen "Armut-Gefährdung", ein abruptes Ende finden?

Ich bin Bezieherin der Mindestpension mit Ausgleichszulage - obwohl ich in meinen jüngeren Jahren jahrzehntelang in den Steuertopf eingezahlt habe - ich will überhaupt nicht klagen - ... aber... bin ich denn nun armutsgefährdet? Überall auf der Welt verhungern Menschen, weil sie nicht genug Nahrung haben oder einfach nicht wissen, wie sie diese in trockenen Gebieten anbauen und kultivieren sollen... Wie abartig klingt dieser Artikel gegenüber Menschen, die ihren täglichen Nahrungsbedarf wirklich NICHT ausreichend decken können! Wie ignorant ist es, wenn soziale Mittel in Österreich für Menschen aufgewendet werden, und damit meine ich auch Österreicher und nicht nur die der "unteren" Gesellschaftsschicht, die sich ihr Leben hauptsächlich vom Staat, also den Steuer-

zahlern finanzieren lassen - einfach weil es "so leicht möglich" ist.

Wir würden uns wahrscheinlich die ganze Steuerreform ersparen können, wenn die reale "Bedürftigkeit" der Antragssteller auch gelegentlich einmal überprüft werden würde.

Wie seltsam klingt es, wenn die CARITAS jedes Jahr in ganz Österreich für "Missionsfahrzeuge" zu Spenden aufruft?

Andererseits widmet sich ein einzelner Mensch, ein in New York lebender Franzose, 6 Monate des Jahres dem Bau von Brunnen in afrikanischen Dörfern. In der Zwischenzeit sind es über 3000 an der Zahl. Ein schottischer Schauspieler organisiert, als Einzelperson, Impfstoffe für Kinder, die er dann mit einem medizinischen Team in die entlegensten Täler der Erde bringt. Ein französischer Fotograf investiert persönliches Engagement, Zeit und Geld, um in den Medien auf die Verschmutzung der Erde aufmerksam zu machen.

Wenn also einzelne Menschen zu diesen nachhaltigen Aktionen bereit und in der Lage sind, dann stellt sich die Frage, warum weltweite Organisatoren beim Einsatz ihrer Spendengelder einen derart großen "Schwund" zu verzeichnen haben. Nicht nur in materieller Hinsicht, sondern vor allem auch, was die Effizienz ihrer Aktionen betrifft. Mir fällt gerade ein Fernsehbericht ein, als vier österreichische Rotkreuzhelfer und ein schon etwas hüftlahmer Hund in ein Erdbebengebiet



gesendet wurden, mit den enthusiastischen vorgetragenen Worten des "Anführers" dieser bunten Truppe "dass sie jetzt die ORGANISATION vor Ort übernehmen würden".

Enthusiasmus ist sicher eine positive und notwendige Eigenschaft, aber gepaart mit Intelligenz und Effektivität wäre der Erfolg sicher größer. Es ist keine Hilfe, wenn vier Mann plus Hund in einem Krisengebiet "mitversorgt" werden müssen, abgesehen von Flug- und Unterbringungskosten, nur um dort zu „organisieren“.

Nein, hier gilt nicht der Wille fürs Werk. Hierbei handelt es sich nicht um die Organisation eines Weihnachtsbazzars, sondern um effektive und lebensrettende Maßnahmen, also ein gutes Einsatzgebiet für unser Bundesheer - die Frage nach Zivildienst oder Dienst "an der Waffe" würde sich nicht mehr stellen, der Einsatz weiblicher Rekruten wäre kein Diskussionsthema mehr, und den Opfern, auch im Inland, im Falle von Naturkatastrophen wäre sicherlich besser geholfen.

Wir müssen uns endlich ewig grassierenden von der "Gut-Mensch-Mentalität" verabschieden und den alleinigen "guten Willen" durch Effizienz und Wissen ersetzen. Nur dann können wir Menschen in Notsituationen auch wirklich helfen.

Und, nun zum Abschluss, um noch einmal auf das eigentliche Thema "Armut" zurückzukommen:

Kennst du das Märchen "Das kleine Mädchen mit den Schwefelhölzern" des dänischen Dichters Hans Christian Andersen, das er im Jahre 1845 auf Schloss Gravenstein geschrieben hat?

Es ist die Geschichte eines kleinen Waisen-Mädchens, das am Silvesterabend auf der Straße sitzt, um seine Schwefelhölzchen zu verkaufen. Es ist dürrftig bekleidet und friert.

Die mit ihren Feiertagsbesorgungen beschäftigten Bürger übersehen das Mädchen und dessen Bettelware. Ohne etwas verdient zu haben und verzweifelt vor Kälte, zündet das kleine Mädchen eines der Streichhölzer an, obwohl ihr das streng verboten wurde.

Im Lichtschein des Hölzchens fühlt sie sich, als würde sie an einem warmen Ofen sitzen, doch hält dieses Gefühl leider nur so lange an, bis das Hölzchen wieder verlischt.

Nach und nach zündet das Mädchen auch die weiteren Streichhölzer an und begegnet in ihrem Kälte- und Traumzustand der bereits verstorbenen Großmutter. Als sie ihr Gesicht ganz klar sehen kann, bittet sie diese, sie doch zu sich in den Himmel zu nehmen, wo sie nicht mehr hungern und frieren würde.

Als das Bild der Großmutter zu verschwinden droht, zündet das Mädchen alle noch verbliebenen Schwefelhölzchen an und wähnt sich in den warmen und weichen Armen der Großmutter.

Am nächsten Morgen finden die Bürger das Kind zwischen den Hausmauern, mit einem glücklichen Lächeln auf dem Gesicht. Es war in der klaren Sternennacht, zwischen all den eiernden lauten Menschen - still erfroren.

Auch wenn es nur ein Märchen ist - hat es durchaus Wahrheitsgehalt!

Und - DAS - liebe Herrschaften - ist Armut.

Monika



Leben mit dem Null-Wachstum

Warum nicht? Was bedeutet denn dieser Zustand, der von Politikern, Fachleuten und Journalisten mit unheilvoller Stimme, fast nur flüsternd, ausgesprochen wird, um das "Unaussprechliche" nicht herauf zu beschwören?

Es bedeutet das natürliche Ergebnis eines Wirtschafts-Systems, das immer mehr Produkte und Dienstleistungen anbietet, die immer weniger Menschen quantitativ, aber auch qualitativ benötigen, weil die in Europa erfassten Bevölkerungszahlen im Sinken begriffen sind. Weniger potentielle Kunden, die noch dazu nicht einmal wissen, ob sie in 3 Monaten noch einen Arbeitsplatz haben und somit - vernünftiger Weise - halten ihre finanziellen Mittel für längerfristige Investitionen zurück, und/oder konsumieren weniger. Eine Entwicklung, die aus ökologischer und nachhaltiger Sicht, durchaus zu begrüßen ist.

Klar - ich bin kein Wirtschaftsprofessor und ich habe - noch dazu als Frau - keine Ahnung von wirtschaftlichen Zusammenhängen. Unsere Fachleute aus Politik und Wirtschaft aber offensichtlich auch nicht, denn ansonsten hätte Österreich nicht permanent einen Stockerplatz abonniert. Nein, nicht beim Skifahren, sondern bei der Verschuldung - mit inzwischen satten 80 % !

Es wäre also zweckdienlicher, wenn sich die selbsternannte österreichische Wirtschafts-Elite weniger mit Globalisierung und der Rolle Öster-

reichs als "Musterschüler der EU" beschäftigen würde, sondern mehr mit den wirtschaftlichen Gegebenheiten "vor Ort". Und wenn SIE es nicht können, dann lassen Sie bitte andere ran! Viel schlechter kann es eigentlich gar nicht mehr werden. Weniger Wirtschaftskammer, Innovationswahn und fremdengesponserte Förderpolitik, dafür mehr eigenverantwortliches Unternehmertum, wäre schon einmal ein guter "einleitender" Gedanke.

Und was die österreichische Wirtschaftskammer betrifft: etwas mehr Realitätssinn, meine Damen und Herren "Funktionäre".

Ein Beispiel aus der Praxis: Die Wirtschaftskammer Kärnten hatte einst zum "1. Unternehmertag" aufgerufen. Die Begeisterung ob des enormen Andrangs von 1.000 Gästen war bei der Kammer riesengroß.

Nur so zur Information:

In Kärnten gibt es rund 31.250 Unternehmer. Wenn wir also davon ausgehen, dass die tatsächlichen Anwesenden auch noch mit Frau und Hund erschienen, können wir - realistisch gesehen - von etwa 500 - 600 tatsächlichen Unternehmern ausgehen.

Das wäre dann - rein rechnerisch gesehen - gerade einmal knapp 2 % !

Das hieße im Klartext:

98 % der Unternehmer haben keinerlei Interesse an den Aktivitäten des österreichweiten "Brot & Spiele" - Veranstalters mit integrierter Zwangsmitgliedschaft. Oder, warum glaubt ihr, ist die Wirtschaftskammer Österreich so strikt gegen die Aufhebung der Pflicht - Mitgliedschaft ?



Alternativ ein Vorschlag aus meiner Feder:

Wäre es nicht sinnvoller, wie auch schon in früheren Zeiten, für jede Berufsgruppe eigene Interessens-Vertretungen zuzulassen, ähnlich der Ärzte - oder Rechtsanwaltskammer?

Die Ausbildung junger Menschen, sowie die rechtlichen und wirtschaftlichen Anforderungen einer speziellen Berufsgruppe, aber auch deren öffentliches Auftreten, wäre sicher spezifischer und für den Kunden innovativer, als bei der derzeitigen "Massen-Haltung" von bunt zusammengewürfelten Branchen.

Sorry, aber zwischen einem Elektriker und einem Unternehmensberater gibt

es, aus Sicht des Kunden, KEINE Synergien.

Das Fördern von Menschen mit fachlicher Kompetenz und einer soliden wirtschaftlichen Basis sollte der Grundgedanke einer Wirtschaftsorganisation sein. Je spezieller diese auf die Bedürfnisse und Anforderungen ihrer brancheninternen Mitglieder und deren Kunden reagieren kann, umso wertvoller auch für die Gesellschaft.

DAFÜR leisten dann auch Mitglieder gerne ihren Beitrag.

Monika

Die Meisen-Knödel... Woran merkt FRAU, dass sie alt wird?

Wenn SIE anfängt Vögel zu füttern und fragt, ob sie, nämlich die Vögel, gut geschlafen hätten.

Ich gestehe, dass auch ich in diesen Lebensabschnitt eingetreten bin und mich zwecks Erwerb der von meinen gefiederten Freunden gewünschten Meisen-Knödel, auf den Weg machte.

Als ich in der Innenstadt leider keinen derartigen Laden finden konnte, fiel mir erst auf, dass es in unseren Straßen nahezu keine kleinen Geschäfte des täglichen Bedarfs mehr gibt. Es fehlt an allen Ecken und Enden an Milchgeschäften und Fleischereien, verschiedenen Bäckerei Betrieben mit unterschiedlichem Angebot, Gemüse- und Obstgeschäfte oder Feinkostläden.

Früher, als ich noch ein Kind war, gab

es diese kleinen Geschäfte noch zu Hauf, in denen man auch viele unterschiedliche Produkte für den täglichen Bedarf erhalten konnte. Nicht wie heute, wenn in Kärnten die Milchprodukte aus Niederösterreich angeboten werden. Dafür liefert die Kärntner Molkerei dann nach Russland (jetzt nicht mehr) und in die USA. Kein Kommentar!

Doch man darf auch die Umweg-Rentabilität kleiner Geschäfte nicht vergessen. Abgesehen davon, dass auch für ältere Menschen, oder solche ohne Auto, der Einkauf im eigenen Ort wesentlich "umweltverträglicher" ist, dienen diese kleinen Kommando-Zentralen in nicht unerheblichem Maße der täglichen Kommunikation. Man war in ein soziales Netz eingebunden, das eine Supermarkt-Kasse sicher nicht ersetzen kann.



Diese Geschäfte waren Zentren des Informationsflusses - nach einem Einkauf wusste jeder über jeden Bescheid.

Das mag zwar in manchen Fällen (Scheidung, Konkurs des eigenen Unternehmens) ein bisschen unangenehm sein, aber es ging auch niemand in persönlichen Krisensituationen verloren.

Das Leben in der Anonymität von Supermarktketten ist nicht besser geworden. Schneller sicherlich, doch "Schnelligkeit" ist nicht der eigentliche Sinn des Lebens. Abgesehen davon, dass Schnelligkeit letztendlich nur dazu führt, mehr Halbwahrheiten anzunehmen, anstatt sich mit wenigen Dingen wirklich intensiv zu beschäftigen. Man muss nicht alles wissen und kennen, man darf ruhig auch für andere etwas übrig lassen.

Und letztendlich geht es im Leben immer um Beziehungen, die wir mit anderen Menschen pflegen: beruflich wie privat.

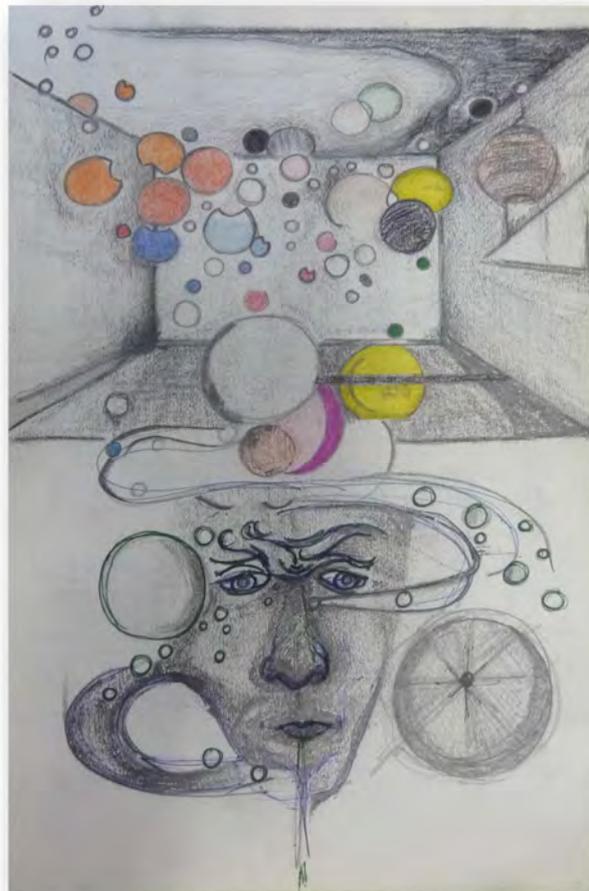
Wie gehen wir auf andere Menschen zu? Sind wir für andere ein Sonnenschein oder eher eine stürmische Gewitterfront?

Fällt es uns leicht mit anderen Menschen in Kontakt zu treten oder haben wir immer das Gefühl nichts zu "sagen" zu haben.

Nahrungsmittel können wir überall kaufen, aber solche, mit einer Portion "menschlicher Wärme" gewürzt, erwecken in uns ein Gefühl von Zugehörigkeit, ein Gefühl des Angenommen-Seins und die Gewissheit, geschätzt zu werden.

Und DAS braucht jeder von uns !!

Monika



Rainer

Der Sinn des Leidens – ein fiktiver Dialog

Der Unwissende spricht zum Meister: „Lehrer, ich bitte dich, zeig mir den Weg, den Kreislauf von Geburt, Leben, Leiden, Tod und Wiedergeburt hinter mir zu lassen!“

„Wer bist du?“ fragt der Meister.

„Ich bin ein Fürst, geachtet und von hohem Stande.“ - Antwortet der Unwissende: „Ich mühe mich redlich und will...!“ - Der Meister lächelt, wendet sich ab und geht. Viele Inkarnationen später:

Der nun Suchende spricht zum Meister: „Barmherziger, ich erkenne Wahrheit in und um mich. Sag mir, wen muss ich anbeten? Welches sind meine Pflichten? Wo finde ich Gott?“

„Wer bist Du?“ fragt der Meister. „Ich weiß es nicht.“ sagt der Suchende. -

Wieder lächelt der Meister, wendet sich ab und geht. Einige Inkarnationen später: Der Suchende beschäftigt sich mit den tiefen Weisheiten in allen spirituellen Lehren dieser Welt. Er meditiert voller Achtsamkeit und erlangt gelassenes Mitgefühl mit allem Beseelten und Unbeseelten in allen Welten und beginnt zu erkennen. Er spricht zum Meister: „Erleuchteter, mein Denkorgan weiß, doch Atman – mein innerstes Selbst – ist noch verhüllt von den Anhaftungen Mayas, der Illusion unseres Denkens, die wir Realität nennen. Maya gaukelt mir Getrenntheit von Allem was ist vor. - Von Brahman, dem „All-Göttlichen“, dem „Einen ohne Zweites!“ „Wer bist Du?“ fragt der Meister erneut.

„Ich bin der Narr, Meister! Denn wer kann ich sonst sein, weiß ich doch dass ich Atman bin, eins mit

Brahman. Untrennbar verbunden mit dem „Einen ohne ein Zweites.“ Ich nehme Atman wahr, doch ist er noch immer verhüllt. Ich bin dessen gewiss, dass Maya, die Welt, nur Illusion ist – selbst unser Gespräch. Ich weiß, dass Leid nur aus Begierde und Bewertung besteht – dass eigentlich alles in Harmonie ist. – Dass nur eine Aussage Bestand hat: „Es ist. Punkt!“ Kein gut, hell, böse, dunkel.

Lasse ich nur alle Bewertung endgültig los, ist Alles-Eins und Nichts weniger göttlich als ein anderes. – Und trotzdem leide ich noch! Warum? Der Meister lächelt, wendet sich nicht ab und spricht: „Wahrlich, du sprichst Recht! Du bist der Narr und hast somit die ersten, zaghaften Schritte getan um Leben, Leiden, Tod und Wiedergeburt hinter dir zu lassen. Als Unwissenden hatte ich dir nichts zu sagen! Als Suchender hättest du nichts verstanden! Nun, als Narr kennst du die Antwort selbst. Gehe nur in Achtsamkeit weiter deinen Weg. Tu dies voller Vertrauen und fürchte um nichts. Ich nenne dich nun Schüler. Nicht mehr lange wirst du „wissen“ müssen. Du wirst erkennen – dass du Gott bist, der Stein, das Tier, ja selbst dein Auswurf. Ist dein Atman erst vollends enthüllt, erkennt er, dass er Brahman gleich ist. Wahrhaftig „Eines ohne ein Zweites!“ Du bist ich und du zugleich, Alles und Nichts und alles Leiden endet ewiglich! Der Kreislauf ist durchbrochen. Du wirst Brahmanmsein, Buddha, Krishna, Gott, Jehova, das ganze Universum in einem Samenkorn und



in alle Ewigkeit frei. Lass los deine Zweifel. Lass einfach los. Zeit selbst ist eine Illusion.

Hast du den Pfad erst beschritten und sei es auch der erste Schritt, wird er dich mit Gewissheit zur Erleuchtung führen. Unbedeutend wie vieler Leben dies auch bedarf. Brahman kennt

nicht Ort und kennt nicht Zeit. Das weißt du doch schon längst!

Der Schüler wurde nun zum Meister und erkennt, dass er 8 400 400 Inkarnationen lang ein einziges, langes Selbstgespräch führte... ∞

Andy Gross

Wissen, Zweifel, Hoffnung

Wenn ich Teil von allem – mit allem Eins bin
 Warum teile ich dann meist nur den Schmerz und die Angst mit euch?
 Warum ist dein Schmerz mein Schmerz?
 Warum ist deine Angst meine Angst?

Warum teile ich nicht dein Glück
 Teile nicht deine Liebe
 Teile nicht dein Lachen

Meine Sünden sind Trägheit und Feigheit
 Die bösen Zwillinge von Trauer und Schmerz

Zu wissen, dass es wahren Frieden gibt
 Und sich selbst beim ständigen Scheitern zu erfahren
 Das ist meine gespürte Strafe

Doch jenseits von Bewertung
 Ist` s nur Ergebnis des noch nicht beschrittenen Weges
 Den Weg zum Heil – Sein
 Kann nur ich, aus mir, alleine gehen
 Gebremst von jenen „Sünden“
 Erbitten, ja bete ich um Gnade
 Die eig`nen Schritte auch zu sehen

Für meinen Wahlverwandten und Bruder auf dem Weg zum Licht.
 Peter/Xerxes

Andy Gross

Gesundheit geht vor

Mir liegen ein paar Punkte, die zur Gesundheitserhaltung unserer Mitmenschen beitragen können, sehr am Herzen. Ich bin Südländerin und war jahrelang im Pflegedienst tätig. Das Klima hat sich auch in unseren Breiten subtropisch verändert. Die Hitzewellen dauern länger, genau in dieser heißen Periode, speziell im Sommer um die Mittagszeit halten wir in den Südländern die sogenannte Siesta. Dies macht auch Sinn, da der Körper bei hohen Temperaturen vielen Strapazen ausgesetzt ist. Eine Pause zu dieser Zeit dient dem eigenen Schutz. Dachdecker, Asphaltarbeiter, Gärtner, also Menschen die im Freien arbeiten müssen, stoßen täglich an körperliche Grenzen. Dies ist unverantwortlich! Die gierige Wirtschaft! Hautkrebs, Herz- und Kreislaufkrankungen, Allergien – alles nimmt zu. Schnell mal wird eine Kopfschmerztablette, ein Cortison-Präparat, ein Blutdruckmedikament eingenommen um Symptome der Überbelastung beiseite zu schieben. Genau diese und ähnliche Krankheiten könnten, durch an die Menschen angepasste Arbeitszeiten, verringert werden. Nur ausgeruhte Menschen können gute Leistung bringen.

Ernährung

Tagtäglich hören wir von immer dicker werdenden Kindern. Warum wohl? Das Angebot der Fertigprodukte, Billigwaren aus u.a. Massentierhaltungen und Fastfood-Ketten tragen da schon einen enormen Teil dazu bei. Immer mehr

junge Leute leiden an Diabetes, Allergien, Darmkrankheiten oder gar Schlaganfällen. Die Wirtschaft möchte wachsen, jeder will mehr Geld verdienen, auf Kosten unserer Gesundheit. Viele sind gezwungen sich von Billigprodukten zu ernähren, da sie finanziell gar keine andere Möglichkeit haben. Die Selbstverantwortung bleibt auf der Strecke, wenn ich nicht einmal die Wahl habe. Welche Vorbilder sind wir dann? Nur wenig wird mehr frisch zubereitet, vieles kommt aus der Konserve. Durch Geschmacksverstärker, Zucker und andere „giftige“ Beigaben, wissen Kinder und Jugendliche meist nicht mehr, wie frisch bereite Speisen schmecken. Die Erwachsenen sind verantwortlich für die Ernährung der Kinder. Eine gesunde Jause und eine warme frische Mahlzeit sollten am Tagesplan stehen. Ernährung, Kochen und Bewegung sollten am Stundenplan erweitert und nicht begrenzt werden. Obst und Gemüse zur freien Verfügung hinstellen und Kinder animieren, sich gesund zu ernähren. Eigentlich sind wir das unseren Kindern schuldig. Lieber vorher etwas in Prävention investieren, als dann in die Krankenkasse einzuzahlen. Die Klassenzimmer in den Pausen mit Frischluft versorgen, während der Stunde kurzzeitig Bewegung forcieren. Ein paar Minuten reichen aus und das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt. Einfach für Ausgleich und Energiezufuhr sorgen. Kinder mit Bewegungsdrang nicht ausgrenzen, sondern in die Gruppe integrieren und zu mehr Ausgleich verhelfen. Der Mensch ist nicht dazu geboren nur



gerade zu sitzen - unser Bewegungsapparat braucht Bewegung. Also lasst uns gemeinsam in eine gesündere Zukunft starten.

Gesundheit auf Krankenschein – Tod auf Krankenschein?!

Letzens habe ich im Fernsehen eine Dokumentation mit dem Titel „Tod auf Krankenschein“ gesehen. Hier ging es vor allem um die Einnahme von Psychopharmaka, wie gefährlich diese sind und mit welchen gesundheitsschädigenden Nebenwirkungen die meisten verbunden sind. Ich selber habe mich auf die Ärzte verlassen und mir Medikamente (wie Antidepressiva) verschreiben lassen. Andere Medikamente habe ich abgelehnt. Aufgrund der Nebenwirkungen habe ich dann den Entschluss gefasst, die Antidepressiva abzusetzen, mich für ein Leben ohne Tabletten entschieden und beschloss, mich mit mir zur beschäftigten - was ich denn wirklich benötige damit es mir besser geht. In dieser Dokumentation wurde auch berichtet, wie viele Menschen sich das Leben aufgrund psychischer Belastungen nehmen. Das war wirklich sehr erschreckend. Also Profit aus der Krankheit schlagen vor allem Ärzte und Pharmaindustrie. Aber wie schaut es aus mit „Gesundheit auf Krankenschein“? Welche gesundheitsfördernde Maßnahmen werden denn verschrieben?? Und ich rede jetzt natürlich nicht von Medikamentenverschreibung, sondern von z. B. Psychotherapie, kreative Beschäftigung, Physiotherapie und vieles mehr... diese sind natürlich selbst zu bezahlen. Oder Angebote im Bewegungs- oder Ernährungsbereich. Die Kostenlosen haben eine Warteliste von bis zu 6 Monaten und der Rest ist

mit Kosten und/oder Vertragsabschlüssen verbunden. Es war für mich sehr schwer Alternativen zu finden, die nicht am Geldbeutel zerrren und mir helfen. Ich habe mir mein Zuhause zu meiner Heil-Oase gerichtet. (Pflanzenpflege, Flaschen mit Sand gefüllt sind meine Hanteln, Gedichte schreiben, Bilder malen) Körper und Seele sollen beansprucht und positiv beeinflusst werden. Nur die Vereinigung macht mir schon zu schaffen. Eine passende Gemeinschaft für mich zu finden ist mein nächstes Ziel und wie ich finde viel heilsamer als die meisten Medikamente.

Pati's Alternativ-Ecke

Sauerkraut – stärkt den Darm.
 Kurkuma, Ingwer, Chili und Kardamom – stärken das Immunsystem und die Verdauung; sind natürliche Keimtöter und Blutverdünner – hier gehören auch Knoblauch und Krenn dazu.
 Arnika – kann man im Sommer ansetzen und sein selbstgemachtes Desinfektionsmittel zaubern.
 Hauswurzöl – ist sehr empfehlenswert bei Insektenstichen, Geschwüren.
 Teebaumöl – wirkt desinfizierend und keimtötend, einsetzbar bei Zahnschmerzen und vielem mehr.
 Ringelblumen- und Veilchen Salbe – bei trockener Haut oder zur Narbenpflege.
 Maiwipferl Hustensaft – kann man selbst gut herstellen und bei Erkältungen gut einsetzen.
 Honig, Propolis – wirken antibakteriell und keimtötend.

Das hier sind nur wenige Mittel aus der Natur, welche heilenden Charakter haben. Durch meine Erfahrungen bin ich sehr froh, dass ich



mich mit so vielen verschiedenen Alternativen beschäftigt habe und ich kann wirklich sagen, es hilft. Probiert es aus. Geht wieder mit offenen Augen durch die Welt, entdeckt die kleinen Wunder auf dieser Erde. Jedem ist

nur ein Leben bestimmt, daher seid achtsam, gebt auf euch acht, genießt und entschleunigt ab und an mal den Alltag. Viel Spaß bei der Umsetzung.

Pati

Oh je! Ich hab mein Grün verloren

Unser Anderssein ist längst
Geschichte

Die Welt verbessern? – doch zu
schwer

Bequem geworden sind wir längst
Und viel zu sagen haben wir auch
nicht mehr.

Am Futtertrog der Macht ist's viel zu
süß

Da ist's viel besser Probleme zu
negieren

Von Kontroversen kriegt man kalte
Füß'

Damit könnte man ja auch
verlieren.

Von euch verlangen wir:

Engagiert euch! Teil Wohnraum mit
den Massen

Doch unsere Villen sind tabu

Alles Rechte, Nazis, die das hassen

Wir sind im Parlament –
das steht uns zu

Wie viel Miete ihr euch leisten könnt

Im Gemeindebau bestimmen's wir

Damit wollen wir euch, vor euch
selbst beschützen

Sonst bleibt doch nicht genug fürs
Bier

Natürlich haben wir längst auf euch
geschissen

Doch habt uns trotzdem weiter lieb

Was habt ihr denn erwartet – nicht so
verbissen

So ist die Politik – manchen fallen
halt durchs Sieb

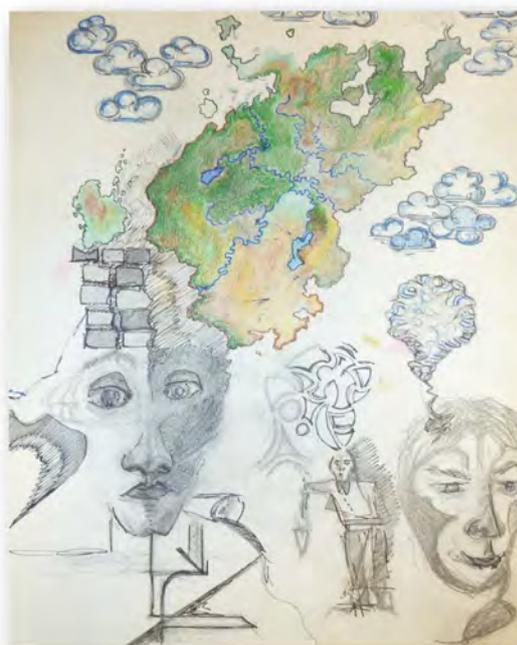
Die „Big-Player“ sind nicht mehr
unser Feind! Kooperation!!

Wer sagt da was von purer Gier
Keine Klagen! Die Moral ist unser!
Was soll der Ton?

Wir sind doch die Lieben Grünen. Das
Kreuzerl macht ihr übrigens hier
Ein letztes Wort noch zur Beruhigung
Schon vergessen?

Im Kühlschrank steht ja noch das Bier

Andy G



Rainer



Pati's Gedankenwelt

Bescheidenheit – Zurück zum Ursprung?

Wie haben wir früher gelebt - so ganz ohne Computer, Smartphone und Internet? Was war besser und was geriet in der heutigen Zeit in Vergessenheit?

Ein altes Sprichwort lautet: Mach aus der Not eine Tugend. So mache ich aus Alt etwas Neues!

Wir haben nur ein Leben und können nur die Gegenwart nutzen. Es gibt nur zwei Tage, die man nicht leben kann, das sind das Gestern und das Morgen. Aber HEUTE, das kannst du leben.

Wie gestalten Sie ihre verfügbare Zeit? Verschlafen Sie, oder verbringen den Tag mit Stress, Streit oder Trauer? Sind Sie auch mal dankbar für den Moment? Für das Wunder Leben? Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um das Jetzt zu genießen? Mal für kurze Zeit inne halten und den Stress beiseitelegen, Arbeit hin oder her. Einfach die Seele baumeln lassen.

Wir leben in einer sehr schnellen Zeit – schnell etwas erledigen, schnell gesund werden, schnell, schnell, schnell. Wir sind gereizt und genervt unterwegs... viele sind überfordert, haben das Wesentliche vergessen. Sogar die Wochenenden sind verplant und ausgefüllt. Für gemeinsame Spiele, gemütliches Beisammensein oder gemeinsames Kochen und Essen wird die Zeit nicht genutzt. Jeder hat das Entertainment in seinem Zimmer. Nehmen wir uns wieder mehr Zeit für

Geborgenheit untereinander, also stresslose Zeit füreinander. Kinder brauchen Zuwendung und Kommunikation.

Sparen – Sparen – Sparen

Das wir einer sparsamen Zeit entgegengehen, spüren viele unserer Mitmenschen. Es trifft viele Mindestlohnempfänger, alleinerziehende Elternteile, Familien... Dann gibt es da aber die „Superreichen“, die Schere klafft sehr weit auseinander. Die gutverdienende Mittelschicht gerät in den Hintergrund. Und was soll das mit den „Millionengewinnen“ – wenn auf der anderen Seite der Erde Menschen verhungern?! Gerechtigkeit sieht anders aus. Viele haben keine Ahnung wie es ist, wenn man wirklich jeden Euro umdrehen muss um über die Runden zu kommen. In Europa wird zwar niemand verhungern, aber als PensionistIn, AlleinverdienderIn udgl. hat man es nicht leicht.

Läden wie den „KostNixLaden“, die Tafel beim Roten Kreuz, andere Initiativen wie Tauschbörsen, Sozialmärkte etc. sind da schon sehr hilfreich und werden auch genutzt. Genau diese (auf zum Teil auf bürgerlichem Engagement entstandenen) Hilfseinrichtungen bedürfen einer besseren Unterstützung. Wo sind da die „Superreichen“? Viele Förderungen fallen weg, weil Stadt, Land und Bund verschuldet sind.

Aber auf der anderen Seite gibt es Menschen, deren Besitztümer und Reichtum an Irrsinn kaum zu überbieten sind.



Manch einer gerät in die Verzweiflung, wenn die Waschmaschine ihren Geist aufgibt?! Viele stehen vor einer großen Herausforderung. Vielleicht wäre da eine leistbare, öffentlich zugängliche Waschküche eine vorübergehende Lösung?! Leistbare gesunde Ernährung? Wer kann sich diesen Luxus gönnen? Billigwaren, Fastfood Ketten – genmanipulierte, bakterienverseuchte Lebensmittel sind die Alternative. Bauern sterben aus und alle werden kränker. Mich wundert's nicht. Meine Idee – in den leeren Innenhöfen oder in Vorgärten kostenlos zur Verfügung gestellte Kräuterspiralen und Hochbeete installieren und mittels Bürgerinitiativen am Leben erhalten. Kindern Raum für gesunde Ernährung bieten und Selbstverantwortung fördern. Tagtäglich landen unzählige Lebensmittel aber auch Gebrauchsgegenstände im Müll. Faire Mietpreise für soziales Engagement, damit all diese Sachen nicht im Müll landen müssen, sondern jemand anderer noch einen Nutzen daraus ziehen kann.

Innenhof-Flohmärkte gestalten – die Gemeinschaft wird gefördert, Austausch findet statt und es kann unbürokratisch und einfach geholfen werden. Ohne die Bloßstellung bei einem Amt einen Bitt-Antrag zu stellen. In meiner Wohnsiedlung pflege ich, gemeinsam mit einer Nachbarin eine „Blumenrabatte“. Was ich sehe – Nachbarskinder wollen beim Gießen und beim Pflanzen helfen, sie erfreuen sich an der Blüte und begeistern sich am Wachstum. Leicht zugängliche Information mit praktischen Ansätzen. Kinder machten sich aus verschiedenen Blüten Ketten und kleine Blumensträuße für die Mamas. Auch Heilkräuter befinden sich in diesen Rabatten, wie etwa Salbei, Ringelblumen oder Warzenkraut.

Die Kinder aus der Nachbarschaft haben geholfen Maiwipferl zu klaben und Honig herzustellen. So haben sie Bezug zur Natur und können etwas lernen.

Das Schöne daran war, dass auch andere Kinder dazugekommen sind und eifrig geholfen haben.

Wenn man die glücklichen Gesichter dieser Kinder sieht, mit wieviel Freude sie dabei sind und man weiß, dass man in diesem Moment den Kinder etwas fürs Leben mitgibt.

Es geht mir einfach um Kommunikation, wo Austausch stattfindet entstehen Ideen und man kann sich gegenseitig unterstützen und helfen. Jeder/Jede von uns besitzt Kompetenzen und Stärken.

Was mir noch einfällt – jeder fährt mit dem Auto, auch sehr kurze Strecken, die Abgaswerte steigen. Wie wäre es mit Fahrgemeinschaften?! Oder, früher gab es Busfahrten zum halben Preis.

Denken wir doch wieder an unsere Mitbürger und an unsere Umwelt.

Jeder/Jede kann einen Teil dazu beitragen. Nachbarschaftshilfe, Bürgerinitiativen und ehrenamtliches Engagement. Helfen tut der Seele gut.

Pati



Rainer



Rainer

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
Spritzentausch (10–13 Uhr)	Einzeltermine	Club + Früh- stück	Club + Mittag- essen	Einzeltermine
Einzeltermine		Spritzentausch (10–13 Uhr)	Spritzentausch (10-13 Uhr)	
		Einzeltermine	Einzeltermine	

Einzeltermine werden bitte persönlich oder telefonisch im Vorhinein vereinbart.



Pizza



Zutaten für 4 Portionen:

500 gr Mehl (univ.)
 4 EL Olivenöl
 Prise Salz
 1 Pkg. Trockengerm
 etwas lauwarmes
 Wasser (max. 1/4l)

Die Zutaten zu einem
 glatten Teig verkneten.

Danach 30 min. zugedeckt
 ruhen lassen.

Den Teig zu Pizzen
 verarbeiten und nach
 Belieben belegen.

220 Grad Ober/Unterhitze,
 12-15 min



Mandala



[http://www.free-mandalas.net/niveaux-de-difficulte/normal/?image=normal__mandala-to-color-free-to-print%20\(1\)_1](http://www.free-mandalas.net/niveaux-de-difficulte/normal/?image=normal__mandala-to-color-free-to-print%20(1)_1)

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 für Vollständigkeit und Richtigkeit wird nicht übernommen. Alle Infos sind rechtlich unverbindlich. Haftung für Schäden aufgrund der Verwendung der Informationen aus diesem Druckwerk ist ausgeschlossen.