

# VIVA 4 U

Herbst/Winter 2014

Ausgabe 16

Eine Zeitung von Betroffenen für Alle

Gedichte - Band I

Entspannung

Haltung Ressourcen

Optimismus Glaube

Träume wohlfühlen

# Positives Denken

Ideen

Fähigkeiten Vertrauen

Erfolg

Veränderung

Kraft

Freude

<http://www.rgbstock.de/photo/ovyNNBq/Girly+Grunge-Rahmen+2>

Unser Beitrag für gute Laune und positive Gedanken



Gesundheit. *Klagenfurt* am Wörthersee  
Die Landeshauptstadt



## In dieser Ausgabe

### Schwerpunktthema: Positives Denken

|   |          |
|---|----------|
| Einleitung                                  | 3        |
| <b>Allgemein</b>                            |          |
| Wo fängt Sucht an                           | 4        |
| Die Kraft der Worte                         | 5        |
| Aktivitäten                                 | 6        |
| Resilienz                                   | 6        |
| Schlafhygiene                               | 7        |
| <b>Dies und Das</b>                         |          |
| Alles ist schön! Alles macht Sinn           | 8        |
| Die Schwierigkeit, es allen recht zu machen | 10       |
| Liebe (ein Märchen)                         | 11       |
| <b>Gedichte</b>                             | 9, 12-13 |
| <br>  |          |
| Buchtipp                                    | 14       |
| Mahlzeit                                    | 15       |
| Angebote in der VIVA                        | 15       |
| Rätselecke, Impressum                       | 16       |



© Rainer Dullnig

Auf die Plätze  
glücklich  
los

## Da sind wir wieder!

Herzlich Willkommen zur 16. Ausgabe der „Viva 4 u“!

# To-do-Liste:

- aufstehen
- lächeln
- glücklich sein

## Brief an die Menschheit

Ich möchte mich kurz vorstellen. Ich bin Bär – Schreiber für die Viva Zeitschrift, die sie gerade lesen. Ein Mitt 'vierziger, ganz normaler Mensch.

Durch das Internet surfen, kam ich auf die Visionen der großen Denker und stelle fest, dass der Mensch am besten zum führen ist, wenn er „gechipt“ wird.

Nach reichlicher Überlegung, finde ich die Idee gut. Im gleichen Moment, denke ich sofort: Wir müssen feiern, jeden Tag.

Seid glücklich, küsst euren Partner, seid

gut drauf, einfach so – weil es regnet. Lassen wir dem Ego keinen Platz mehr.

Man muss nicht immer gewinnen. Gib – dann wird dir gegeben. Für die Christen unter uns, aber alle anderen genauso.

Wir sitzen doch alle in diesem Boot. Die schöne neue Welt wird uns allen begegnen, da wäre es doch schön, wenn wir uns verstehen.

Die schöne neue Welt.

Bär



## Wo fängt Sucht an?

**I**ch beschäftige mich schon sehr lange mit dieser Frage. In meinem ersten Artikel in der Frühjahrsausgabe 2014 der „Viva 4 u“ mit dem Namen „Fundamt Familie“ beschäftigte ich mich mit der Vorbildfunktion im Familienkreis.

Tabletten – Alkohol – Zigaretten – Kaffee – Cola ... Wie feiern wir unsere Feste in der Familie? Wie steht es mit dem Umgang mit abhängig machenden Substanzen? Kinder sehen wie mit Alkohol in der Gesellschaft umgegangen wird, sie sehen einen missbräuchlichen Umgang mit Tabletten ... hat man Kopfweg, Schmerzen oder einfach zur Beruhigung ... her mit einer Tablette.

**Achtsamkeit** und **Aufmerksamkeit** möchte ich hier in den Raum stellen. Zum Beispiel: Stresssenkende „Globuli“, für „hyperaktive“ Kinder. Da gibt's auch schon so einige Mittelchen ... wo ist der Platz für gemeinsame Bewegung und Spaß?

Wir leben in einer Konsumgesellschaft. Ich denke an eine Werbeeinschaltung: Eine Mutter hält ein Bier in der Hand, ist lustig und tanzt... Dieses Bier verspricht gute Laune. Ich finde dies sehr bedenklich.

Wie schaut denn da die Zukunft aus? Die Kinder dürfen am Schaum nippen, bekommen Kindersekt bei der Geburtstagsparty ... ein berauschter Zustand wird imitiert. Die Kinder kommen dann ins Jugendalter, sprich Pubertät, die Hormone spielen verrückt, die Selbstfindungsphase findet statt.

Wo gehöre ich hin? Man ist neugierig und der Loslösungsprozess fängt an. Was passiert dann. Sie sind rebellisch, man probiert so einiges aus ... Rauschzustände – wie man sie fast

täglich vorgelebt bekommt.

Auf einmal sind sie nicht mehr die „Lieben“, denn sie sind dann unvernünftig, und da hat man auf einmal ein großes Problem damit, denn es geht leider weiter mit anderen Drogen.

So und jetzt frag ich mich – wo hat es angefangen? Ist zum Beispiel Cannabis die Einstiegsdroge? Plötzlich steht man mit einem Fuß im Gefängnis... So können Konflikte mit der Polizei, Ämtern, Schule usw. entstehen ... auf einmal ist man straffällig.

Welche Werte und Vorbilder wurden einen mit auf den Weg gegeben? Niemand kommt süchtig oder gewalttätig auf die Welt.

Es ist umso wichtiger, dass wir als Erwachsene, wenn schon diese Probleme auftauchen, nicht mit harten Strafen reagieren, sondern dass man Angebote schafft, um die Jugendlichen zu begleiten und man gemeinsam versucht, die Probleme zu lösen und nicht zusätzlich welche zu schaffen.

Pati



© Gerhard Kulterer

## Die Kraft der Worte

**E**in Sprichwort lautet: „Alles Übel kommt über oder aus dem Mund!“  
 gegenseitigen Respekts und der Anerkennung meines Gegenübers bzw. meiner Mitmenschen.

Wenn ich Menschen zuhöre, wie sie miteinander kommunizieren, welche Worte sie benützen, kann ich viel heraushören. Es ist mehr als bedenklich! Wenn man geübt ist und feinfühlig, dann kann man auch erkennen wie dieser Mensch denkt.

Und so hoffe auch ich, dass sich mehrere dazu entscheiden einen wertschätzenden Umgang miteinander zu pflegen und auch auf sich zu achten.

Pati

Die Umgangssprache wie wir im Alltag miteinander umgehen – *gehe ich liebevoll mit meinen Mitmenschen um, spreche ich ruhig und gelassen oder schreie ich und bin unsensibel* - beeinflusst sehr die Stimmung und Gemütslage/Gefühle der Anderen...

Es heißt ja nicht umsonst – erst nachdenken, dann sprechen. Verletzende Worte können sehr viel ausrichten, auch wenn man sich entschuldigt. Es hinterlässt Wunden, vor allem wenn es immer wieder passiert. Auch gegenseitiges ins Wortfallen bewirkt oft, dass man aneinander vorbeiredet. So können Missverständnisse entstehen, weil man dadurch nicht mehr richtig zuhören kann.

Viel entscheidet sich über die Sprache und Ausdrucksweise. Das schnelle und laute Leben verursacht Stress und kann zu Hörsturz (Tinnitus) führen. Es ist alles so laut geworden, sei es im Verkehr – Musik! Man wird dadurch nervös, gereizt und hektisch... das kann auch mit der Zeit zu Schlafstörungen führen. Ich spreche da aus eigener Erfahrung.

Viele Streitereien in meiner Umgebung, Belastungen und Stresssituationen führten bei mir genau zu den obengenannten Beeinträchtigungen. Ich möchte so nicht leben, und wähle bewusst eine Sprache der Vernunft, des



© Monika Schmits

## Aktiv sein

**O**ft fällt einem die Decke zu Hause auf den Kopf und man weiß nicht, was man mit sich anfangen soll.

Hier folgen nun ein paar Aktivitäten, die vielleicht in Vergessenheit geraten sind, aber nicht vergessen werden sollten. Es ist wichtig, dass man mindestens einmal am Tag einen Moment wahrnimmt, in dem Mann/Frau Freude und Spaß empfindet. Das bewusste einsetzen von Aktivitäten ist hierbei gefragt.

1. Ins Grüne fahren
  2. Ein gutes Buch lesen
  3. Eine Runde spazieren gehen
  4. Sich Reisepläne schmieden
  5. Ein Eis essen gehen
  6. Einen Kaffee trinken gehen
  7. Sich künstlerisch betätigen
  8. Zimmer/Wohnung/Haus auf- bzw. umräumen
  9. Mit jemandem ein Gesellschaftsspiel spielen
  10. Eine Dusche/Bad nehmen
  11. Musik hören
  12. Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen
  13. Für jemanden kochen
  14. Zum Friseur gehen
  15. Eine Fremdsprache lernen
  16. Zu einer Veranstaltung gehen
  17. Sich in einem Verein ehrenamtlich engagieren
  18. Sich mit Tieren beschäftigen
  19. Basteln
  20. Ausruhen
  21. Einen Kuchen backen
  22. Telefonieren
- ... Und noch vieles mehr!  
(siehe: [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de))

## Resilienz

**E**in resilienter Mensch zu sein, bedeutet starke Fähigkeiten zu besitzen, Stresssituationen und Belastungen besser auszuhalten und zu überstehen. Sie gelten nicht als unempfindlich, sondern vielmehr beschreibt diese Fähigkeit eine Haltung innerer Stabilität - eine positive Grundhaltung, die Menschen dazu befähigt, an Leidenserfahrungen und Konflikten zu wachsen, anstatt an den negativen Emotionen festzuhalten.

**7-Säulen der Resilienz** (Indikatoren für eine starke Fähigkeit zur Stress- und Krisenbewältigung)

**Selbstbewusstsein**

**Kontaktfreude**

**Gefühlsstabilität**

**Optimismus**

**Handlungskontrolle**

**Realismus**

**Analysestärke**

**Selbstbewusstsein:** Vertrauen und Glauben an die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten.

**Kontaktfreude:** schwierige Situationen löst man am besten gemeinsam.

**Gefühlsstabilität:** Emotionen und Reaktionen können auch in hohen Belastungssituationen gesteuert werden, dadurch bleibt man in der Regel handlungsfähiger.

**Optimismus:** der Besitz einer Grundüberzeugung hinsichtlich positiver Möglichkeiten.

**Handlungskontrolle:** die Fähigkeit auf die unterschiedlichsten Lebenssituationen kontrolliert und überlegt zu reagieren.

**Realismus:** langfristig in die Zukunft planen und realistische Zielsetzung.

**Analysestärke:** die Fähigkeit auch eingefahrene Denkmuster zu unterbrechen und neue Ansätze zu entwickeln.

Der Fokus resilienter Menschen liegt in den **Stärken, Geduld, Humor, Selbstwirksamkeit**, im **Optimismus** und in der **Flexibilität**.

(siehe: [psychotherapiepraxis.at/artikel/gesundheit/resilienz.phtml](http://psychotherapiepraxis.at/artikel/gesundheit/resilienz.phtml))

## Schlafhygiene

**W**as ist für einen gesunden Schlaf förderlich?

Die Schlafhygiene. Sie ist zwar kein Wundermittel, aber sie zählt zu den Grundbausteinen jeder nichtmedikamentösen Therapie, um einen ganzheitlichen Blick auf Schlafprobleme zu richten.

Man sollte die Regeln der Schlafhygiene mindestens ein Monat konsequent einhalten, um eine Veränderung zu bemerken.

1. 7-Tage **regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh-Zeiten!** (max. Abweichung 30 min.)
2. **Kein Nickerchen** tagsüber (Ausnahme kontrolliert 20 min., aber vor 15.00 Uhr)
3. Nicht länger als **7 Stunden pro Nacht im Bett verbringen**.
4. Drei Stunden vor dem Zubettgehen **keinen Alkohol** mehr trinken.
5. 4 - 8 Stunden vor dem Zubettgehen **keine koffeinhaltigen Getränke** mehr trinken.
6. Nach 19.00 Uhr sollten **keine Zigaretten** mehr geraucht werden.
7. Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten **größere Mengen an Nahrung und Getränken vermieden werden**.
8. **Körperliche Überanstrengung** nach 18.00 Uhr vermeiden.
9. **Angenehme, wohltuende Atmosphäre** im Schlafzimmer

schaffen (Wärme, geräuschlos). Wenn's geht, kein Arbeitsbereich im Schlafzimmer!

10. **„Pufferzone“** vor dem Zubettgehen. Vor dem Schlafen soll eine entspannte Stimmung herrschen. (Aufgaben, Sorgen, Grübeleien versuchen loszulassen)
11. Legen Sie sich ein **Zubettgehritual** zu. (Nachtgewand anziehen, Zähne putzen, Haare bürsten udgl. nicht länger als 30 min.)
12. **Keine Snacks** in der Nacht.
13. **Kein helles Licht einschalten**, wenn Sie in der Nacht aufwachen.
14. Werfen Sie **keinen Blick auf die Uhr** wenn Sie nachts munter werden.
15. Nach dem Aufstehen **ca. 30 min Betätigung im Tageslicht**.

„Auch wenn viele dieser Regeln bedeuten, dass Sie auf die eine oder andere liebgewonnene Gewohnheit verzichten müssen, sollten Sie doch keinesfalls auf „Sparflamme“ leben, sondern auch in den Abendstunden angenehmen Aktivitäten nachgehen. Bedenken Sie, dass nicht nur der Schlaf den folgenden Tag bestimmt, sondern umgekehrt gilt auch: Der Tag bestimmt die Nacht. Nur ein aktiv gestaltetes Wachleben mit Arbeit, Hobbys, Interessen usw. kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen“.

(siehe: [www.schlafgestoert.de](http://www.schlafgestoert.de))



## Alles ist schön! Alles macht Sinn!

**G**rillen zirpen. Der Raps blüht in vielen tausend Flocken, zart und doch zerbrechlich wie Schmetterlingsflügel. Die Menschen sind selbstlos, helfen einander, sind Brüder und Schwestern – eine Welt. Seid voller Zuversicht, denn die Sonne scheint mir aus dem Arsch!

Ach ja! Positiv, Wohlbefinden fördern, war doch das eigentliche Thema! Du verfehlst das Thema dieser Ausgabe. Was hast Du dir da gedacht? Ausgerechnet Du sollst über Strategien zum Glücklichsein schreiben!?

Na ja, warum eigentlich nicht! Wäre da nicht das Problem mit den Wahrheiten. Kann es eine allgemein gültige Wahrnehmung, Strategie – ein Gut, ein Böse, geben? Erlebe unendlich das Ein und das Selbe, niemals für Alle gültig ist.

Was mich schmerzt tut Dir gut. Was ich gerecht nenne, ist für Dich abscheulich. Meine Wahrheit ist deine Antithese. Wir kommunizieren nur durch punktuellen Konsens, durch Überschneidungen unserer durchs Beobachten geschöpften Realitäten. Was, also ist uns an Bedürfnissen gemein? Ein Ansatz und Trost ist mir das Bewusstsein, dass es fern von Sprache, Benennung, Beurteilung ein Sein voller Harmonie und Wunder geben kann. Kann ich auch nie, explizit die Bedürfnisse Anderer benennen, so haben wir vielleicht doch etwas gemeinsam. Ich würde es Ur-Bedürfnisse nennen: Urvertrauen, Sicherheit, Verbundenheit, Liebe und natürlich die Grundbedürfnisse unseres Körpers.

Wie können wir also zugleich unsere Bedürfnisse befriedigen ohne die Anderen zu übergehen?

Vielleicht, in dem wir einander zuhören – auch dem Ungesagten? Achtsam mit einander umgehen und erkennen, das wir im Kern letztlich doch Eins sind.

Alles ist eins! Wir sind verbunden mit

dem Stein der im Schuh drückt, dem Lama das fern in den Anden verendet, dem Aasfresser der den noch zuckenden Leib ausweidet.

Wenn uns das gelingt, werden wir voller Mitgefühl, aber ohne Mit – Leid sein. Wir werden nicht be- und verurteilen. Wir werden vielleicht sogar erkennen, dass alles gut ist und wir aufgehoben sind, im Rad ewig wiedergeborenem Seins.

Dies sind nur Blitzlichter, Teile meiner Wahrheit, meiner Realität.

Ohne jemandem meine Sicht überstülpen zu wollen, glaube ich fest daran, dass wir Alle nur leiden, weil wir vergessen haben, dass ich Du bin und Du ich bist.

Trotzdem hadere ich noch mit mir und der Welt. Auch ich habe vergessen – wurde zum Vergessen erzogen und doch schimmert da eine Ahnung von Harmonie durch das Sein. Nur kann ich es nicht fassen, nicht festhalten. Oder ist der Weg der gegenteilige. Wollen, Begehren einfach loszulassen? Einfach? Ja! Denn es ist nicht die Komplexität, die uns am Verstehen, am Erfühlen hindert. Es ist das Einfache, das Elementare, das wir vielleicht verlernt haben. Ich, jedenfalls, gestehe, dass ich noch immer versuche das Unbegreifliche im Denken zu erfahren. Doch habe ich auch gelernt milder mit mir, meinen Irrwegen zu sein – mir zu verzeihen. Ihr seht, ich bin meilenweit von klaren Antworten entfernt. Doch glaube ich fest daran, dass mein persönliches Wohlbefinden auch mit dem Deinen verbunden ist.

So werde ich weiter irren, an meinen Ansprüchen scheitern und hadern. Doch werde ich, so Gott, das Universum, Karma (was auch immer) will, nicht mehr aufhören, achtsamer zu werden und wiederzuerlernen, das wir Alle aus derselben Energie geboren sind und vielleicht einmal einander in Liebe begegnen.

Andy Gross



## Gedicht

Oma und Opa – schon ewig sans z` samm  
Oma und Opa – Alles Andre als lahm  
Der Opa ist lustig. Die Oma is resch  
staanold sans beide, doch irgendwie fesch

Der Bua der ist fertig, wenn er wieder mal siagt  
wies schmusen tan bade, statt das man sich wiagt  
Des hamma ihm g` lernt, das Altes net liabt  
Nimmer um Zuneigung vom Anderen wirbt

Wer alt ist, ist grantig und fertig mit der Welt  
Und das Zipperlein is das, was einzig noch quält  
Als einziges Glied das sich hebend noch zeigt  
Is von Dackel das Schwanzerl, das vorm Frauerl sich neigt

Der Bua der is fesch. A Dressman a klana  
Doch wie man sich liabt, des zeigt ihm noch kana  
Alles nur Porno – rauchender Colt  
Wer am screen ärgstens vögelt, ist jung und net olt

Heut ist er selber der Opa – ka Oma in Sicht  
Allein ist er blieben. Abwechslung nur a Schub von der Gicht  
Jetzt spürt er es selber – würd gern nur noch lieben  
Ganz in Ihm drin is er der selbe Bua geblieben

Schnell lernt er, zum ändern is z` spät  
Da is nur das Jetzt um das es sich dreht

Und er geht ause unter andere Leit  
Und Du wirst es nicht glauben  
Irgendwo auf der Welt finden zwa sich noch heit

Drum packt die Oma den Opa ganz keck  
Zaht ihn ume ins schummrige Eck  
Die Beiden lassen es ordentlich krachen  
Aus dem Eckerl hörsts schnattern, kuttern und lachen

Der Bua der hats g` lernt  
Er lächelt – geht ham  
Er weiss - is er erst alt  
hat er sicher a Oma im arm

Andy Gross



## Die Schwierigkeit, es allen recht zu machen

**E**in Vater zog mit seinem Sohn und einem Esel in der Mittagsglut durch die staubigen Gassen von Keshan.

Der Vater saß auf dem Esel, den der Junge führte.

"Der arme Junge", sagte da ein Vorübergehender. "Seine kurzen Beinchen versuchen mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man so faul auf dem Esel herumsitzen, wenn man sieht, dass das kleine Kind sich müde läuft."

Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen.

Gar nicht lange dauerte es, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme: "So eine Unverschämtheit. Sitzt doch der kleine Bengel wie ein Sultan auf dem Esel, während sein armer, alter Vater nebenherläuft."

Dies schmerzte den Jungen und er bat den Vater, sich hinter ihn auf den Esel zu setzen.

"Hat man so was schon gesehen?" keifte eine schleierverhangene Frau, "solche Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch, und der alte und der junge Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus, als wäre er ein Diwan, die arme Kreatur!"

Die Gescholtenen schauten sich an und stiegen beide, ohne ein Wort zu sagen, vom Esel herunter.

Kaum waren sie wenige Schritte neben dem Tier hergegangen, machte sich ein Fremder über sie lustig: "So dumm möchte ich nicht sein. Wozu führt ihr denn den Esel spazieren, wenn er nichts leistet, euch keinen Nutzen bringt und

noch nicht einmal einen von euch trägt?"

Der Vater schob dem Esel eine Hand voll Stroh ins Maul und legte seine Hand auf die Schulter des Sohnes.

"Gleichgültig, was wir machen", sagte er, "es findet sich doch jemand, der damit nicht einverstanden ist. Ich glaube, wir müssen selbst wissen, was wir für richtig halten."

(aus: Nossrat Peseschkian „Der Kaufmann und der Papagei“ - Fischer Verlag)



© Monika Schmits

## Liebe (Eine besondere Vollmondnacht)

**E**inst trafen sich zwei Herzen, Herz Mond und Herz Sonne. Als sie sich das erste Mal sahen, hatten sie so ein Gefühl als würden sie sich schon von irgendwoher kennen. Nichts wissend, gingen sie nebeneinander und irgendwann haben sie sich getroffen.

Sie verstanden sich recht gut und gewannen Sympathie. Doch irgendwann passierte dem Mond ein Schicksalsschlag. Als die Sonne dies erfahren hatte, war sie sehr betroffen und weinte um ihren Freund. Sie wusste um ihre Kräfte und beschloss ihrem Freund zu helfen. Sie suchte ihn auf und von diesem Moment, fing eine geheimnisvolle Reise an. Es war keine leichte Aufgabe, denn ihr Freund Mond wusste nicht so recht was passiert ist, denn er hatte keinerlei Erinnerung. Aber er erkannte seine Wegbegleiterin und freute sich über ihren Besuch. Von diesem Moment an, gingen sie Seite an Seite durch dick und dünn.

Durch ihre Strahlen und ihren starken Glauben hat sie ihren Freund so gestärkt, dass er eines Tages ganz der Alte war. Das war ein ganz besonders schöner Moment! Sie bildeten eine Einheit und waren unzertrennlich. Die Sonne in ihrer Pracht strahlte und auch der Mond besonders in den Vollmondnächten, hatte auch seinen Zauber und mystisches Leuchten. Diese gemeinsame Verschmelzung war so schön und unglaublich heilsam. Eines Tages entdecken beide, dass es da noch etwas gab; die Erde – dort herrschten Regeln und Gesetze, diese brachten viele Hindernisse mit sich. Es war für beide sehr verwirrend, weil sie in der Gegenwart lebten und dies machte sie unsicher in ihrer Schönheit und Vertrautheit.

Die Sonne merkte, dass sich der Mond

schön langsam distanzierte. Das schmerzte die Sonne und so strahlte sie immer weniger. Es bildeten sich immer mehr Wolken und es regnete vermehrt. Die Tränen der Sonne ließen sich kaum aufhalten. Nach so einem Regentag aber, sah man am Himmel einen wunderschönen Regenbogen. Die Sonne und der Mond sahen dieses Ereignis und hatten so eine Sehnsucht sich wieder zu sehen – der Wunsch nach einem Wiedersehen wurde größer und größer. Da sie beide um ihre telepathischen Fähigkeiten wussten, versuchten sie sich über diesen Weg zu vereinen.

In einer bestimmten Vollmondnacht, es war die Hexennacht, bemerkten die Hexen der guten Magie, dass die Sonne und der Mond irgendwie verschleiert waren. Sie dachten sich, sie fliegen ganz weit weg und plötzlich geschah etwas Magisches – die Hexen schickten eine wunderschöne glitzernde Sternschnuppe – diese Brillanz dieser Perlen trafen beide. Sie wurden wie durch einen Zauber so stark, dass sie ihre Urkräfte zurück bekamen und sich wieder fanden.

So zeigte sich, dass die Liebe viel stärker war und über alle Regeln und Gesetze sowie auch Hindernisse siegte. Pati

© Rainer Dullnig



## Gedichte

### Herz klopfen

Als ich Dich sah, klopfte  
mein Herz wie eine  
Trommel,  
mit jedem Schlag fühlte  
ich Deine Liebe.

Wenn ich an Dich denke,  
ist es, als tanzten  
hunderte von Schmetter-  
lingen im Garten der  
Liebe.

Am Morgen bevor noch die  
Sonne zu strahlen beginnt,  
bist du der erste Gedanke.

Alleine dieser Gedanke  
stärkt mich für den Tag.

Es ist ein Geschenk, das  
meine Seele verzaubert  
und mich trägt.

Wenn es dann ruhiger  
wird, und bei einer klaren  
Nacht,  
sehe ich am Himmel den  
Stern der Liebe.

Der so wunderbar leuchtet  
und ich weiß, dass du in  
meiner Nähe bist.

Mit Dank begeben sich  
dann in den Schlaf  
und den letzten Gedanken  
an Dich.

Pati

### Zuversicht

Müde der Geist, ruheloser  
Körper.

Es kribbelt in der Säule,  
Wirbel knacken im  
Rücken.

Es lebt!

In der Wahrheit liegt die  
Kraft,  
mit Zuversicht man's  
meist schafft.

Denk dich positiv – ist  
leicht gesagt,  
doch die Depression auch  
mitreden mag.

Kopf hoch! – meint Positiv,  
Depression liegt meistens  
schief.

Nimm das Gerade,  
Leichte, Schöne –  
das im Herz ein Licht  
entfacht.

Nicht das Träge, Dunkle,  
Schwere –  
das den Tag dir macht zur  
Nacht.

Bär

### Fressen und gefressen werden

Ich sehe mit Vergnügen  
Wie der Speck sich in die  
Made bohrt

Es lässt schon lang sich  
nicht mehr rügen  
Doch sind wir nach wie vor  
Am selben Ort

Ist's denn wirklich so  
verkehrt  
Wenn aus Not der Speck  
die Mad' verehrt

Da gibt's noch Plunder,  
Kekse, den ganzen Kuchen  
Doch wird es anders –  
mögt ihr auch noch so  
fluchen.

Zu lang bedientet ihr euch  
nur am Süßen  
Von Zeit zu Zeit gilt es zu  
büßen

Press ich zu lang das Obst  
bis ich's zerdrück  
Dann kommt der Tag – es  
presst zurück

Na ihr Schleckermäuler  
Schon lange fressst ihr  
ungeniert

Dies nur zur Warnung:  
Irgendwann ist es der  
Kuchen  
Der nach euch giert.

Andy Gross

## Gedichte

### Herbst Zauber

Mit Dankbarkeit schaue ich  
auf den Sommer zurück.

Gestärkt von der Fülle der  
Natur ziehe ich mich  
zurück, in mein Haus der  
Stille.

Die Stimmung, das  
Vergängliche, der  
Übergang  
- leise und in all seiner  
Pracht – begrüßt meine  
Stille.

Der Herbst – eine Zeit der  
Magie,  
wo sich die Natur  
verändert – die Farben ein  
wunderschönes Farben-  
spiel liefern.

Es riecht so frisch und  
umschmeichelt meine  
Seele.

Der Wind, mein Freund,  
ich höre deine Botschaft,  
sanft wehst du, wie ein  
Blatt im Wind, mit dem  
Wissen,  
dass sich bald wieder  
Knospen bilden und neues  
Leben wächst.

Pati

### Der Adler – König des Himmels

Ach du schöner Adler,  
wie fühlt es sich an so frei  
zu sein?

So hoch oben am Himmel,  
mit deinen wunderschönen  
Flügeln.

Diese Stärke dieser Stolz –  
überall zu sein,  
wohin deine Flügel dich  
tragen.

Herabschauend auf die  
Erde, wo einem alles nur  
noch wie kleine Punkte  
erscheinen mag.

Majestätisch entfaltetst du  
deine Flügel  
und kreist am Himmel als  
König der Lüfte.

Nichts bindet dich an die  
Erde, ohne Fessel und  
ohne Zwang,  
bleibst du deiner Freiheit  
treu.

Pati

### Ich werde nicht aufhören

Ich werde nicht aufhören  
zu fragen.  
Aber nicht dich!

Ich werde nicht aufhören  
zu trauern.  
Doch nicht um mich!

Ich werde nicht aufhören  
zu stören.  
Doch nicht willentlich Sie!

Ich werde nicht aufhören  
zu weinen.  
Doch nicht um Die!

Ich werde nicht aufhören  
zu sein.  
Doch sicher nicht für euer  
Geld!

Ich werde nicht aufhören  
zu zerbrechen.  
Doch nicht vor der Welt!

Ich werde zertrümmert -  
ganz nur für mich

Und bin in Gewissheit  
Ein jeder meiner Splitter

Ein künftiges Ich!

Andy Gross

© Rainer Dullnig



# erLESENeS

## Der Strubbel-Peter von Waltraud Jann



Der alte „Struwelpeter“ gehört zur literarischen Geschichte Europas. Der neue „Strubbel-Peter“ ist wie seine Vorlage elegant geschrieben und kindergerecht bebildert und geht ganz konkret auf Themen, Inhalte und Gegebenheiten der heutigen Zeit ein. Der „Strubbel-Peter“ arbeitet mit Geschichten, die die Kinder berühren und interessieren. Wichtig ist auch die positive Auflösung dieser Geschichten. Es wird nicht mit erhobenem Zeigefinger gearbeitet, den Kindern werden Lösungsmöglichkeiten und Perspektiven aufgezeigt, ohne Angst und Schrecken zu verbreiten.

Ein Geschenkbuch für alle, die Kinder lieben, um mit ihnen gemeinsam einzutauchen in eine Welt, in die unsere Kinder erst hineinwachsen müssen.

Wo gibt's das Buch?

Bei MINI-MAX und in den Kärntner Buchhandlungen (auf Bestellung).  
[www.mini-max.cc](http://www.mini-max.cc)

• E-Mail: [mini-max@aon.at](mailto:mini-max@aon.at)  
„Der Strubbel-Peter“, Waltraud Jann,  
ISBN 978-3-9503680-4-8  
Kosten pro Buch E 9,90

# Gefüllte Paprika



Zutaten für 4 Portionen:  
 4 Paprika (dünnwandig)  
 1/4 kg Faschiertes  
 Reis, Zwiebel  
 Tomatenmark, Suppenbrühe  
 Tomaten (geschält)  
 Salz, Pfeffer, Petersilie

**Zubereitung:**

Den Reis kochen. Die Paprika entkernen, waschen, den Strunk und die vorbereiteten Paprika zur Seite legen. Zwiebel klein würfelig schneiden, in Öl glasig braten und das Hackfleisch dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, würzen und gar braten. Die Fleischmasse in den schon vorgekochten, etwas ausgekühlten Reis geben und gut vermengen.

Für die Tomatensauce:

Zwiebel klein hacken, in etwas Öl anschwitzen. Danach mit etwas Essig ablöschen, Tomatenmark und Tomatenwürfel dazugeben, mit Tomatensauce und etwas Suppenbrühe aufgießen und etwas köcheln lassen. Eventuell pürieren.

Die Fülle in die ausgehülsten Paprikas geben, Deckel mit Zahnstocher fixieren und in die Kasserolle stellen. (Tipp: die Paprika unten gerade schneiden) Die Tomatensauce in die Kasserolle geben und für ca. 1,5 Stunden bei 170 Grad ins Rohr. (Die Paprika können auch vorgekocht werden.)

Guten Appetit!

## ANGEBOTE

Öffnungszeiten: 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              |
|----------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| <b>Club</b>          | <b>Einzeltermine</b> | <b>Club + Frühs-<br/>tück</b> | <b>Club + Mit-<br/>tagessen</b> | <b>Einzeltermine</b> |
| <b>Einzeltermine</b> |                      | <b>Einzeltermine</b>          |                                 |                      |

Einzeltermine werden bitte persönlich oder telefonisch im Vorhinein vereinbart.

# Rätselecke

Im unteren Bild sind 10 Fehler versteckt.

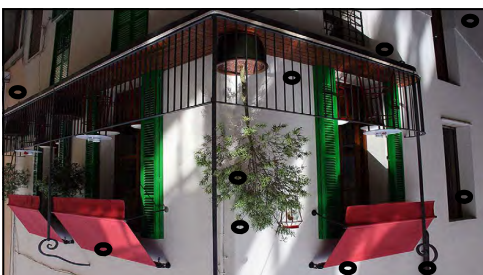


Viel Spaß!



<http://www.raetseldino.de/fehlersuchbilder-ausdrucken.html>

Auflösung:



## 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.