

# VIVA 4 U

Winter 2020

Ausgabe 23

Ein Zeitungsprojekt der Drogenberatungsstelle VIVA  
von Betroffenen für alle



© Melanie Riemer

## In dieser Ausgabe

<b>Vorwort</b>	3
<b>Leitartikel</b>	4
Motivierende Gesprächsführung	5
<i>Motivationscollage (Ideenvorstellung)</i>	7
 <b>Gedankenwelten</b>	
 Astrid	4, 11, 13, 14, 15
<i>(Leitartikel, Auf den Hund gekommen, Gedicht, Narben des Lebens,)</i>	
 Alex	12
<i>(Erfahrungsbericht Therapiegarten)</i>	
 Pati	8-10, 16, 22
<i>(Meine Meinung zum Lockdown, Alltagstipps, Märchen)</i>	
 Nicola	6, 17
<i>(Gedichte)</i>	
 Buchempfehlungen	21
Impressionen, Angebote VIVA	13, 18-20
Das schmeckt—Käsnudel	23
 Kontakt und Impressum	24

„Es ist doch nicht schlimm, wenn Du anders strahlst als die anderen...“

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

**2**020 neigt sich dem Ende zu und es war ein Jahr mit wahrlich vielen „Stolpersteinen“.

„Stolpersteine“ steht hier synonym für Herausforderungen, Hürden, Hindernisse uvm. ... „Stolpersteine“, die man sich nicht selbst in den Weg legt, die es aber gilt zu „übersteigen“ und/oder „Stolpersteine“, die man sich selbst in den Weg räumt.

Selbstgelegte „Stolpersteine“ brauchen oft mehrere Anläufe, diese auch als solche wahrzunehmen - weil man gewohnte Verhaltensmuster „noch“ nicht ändern möchte, weil die eigene Unsicherheit einem im Weg steht oder weil die Wertigkeit des Selbst noch zu gering ist. Über manche muss man vielleicht auch erst stolpern, um nochmal neu anzufangen.

**A**ber eines ist ganz klar, jeder „Stolperstein“, von außen oder durch einen selbst gelegt, groß oder klein, den man überwindet, hilft einem, sich weiterzuentwickeln und auch seinen Zielen näher zu kommen.

Wie geht man mit Hürden um? Was hat einem geholfen, eine Herausforderung zu meistern? Was hat man schon alles geschafft und kann dies rückblickend mit Stolz berichten?

**E**s ist wichtig, sich auch immer wieder mal daran zu erinnern, welche „Stolpersteine“ schon hinter einem liegen, um gestärkt den nächsten Stein aus dem Weg zu räumen.

Herausforderungen sind da, angenommen zu werden, um zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

Holt euch Hilfe, wenn ein Stein einmal zu groß ist und teilt es mit, wenn ein Hindernis geschafft wurde!

**W**ir können voneinander lernen und uns gegenseitig stützen.

Mit Zuversicht und Mut wollen wir 2021 empfangen und allen Herausforderungen positiv begegnen.

**Stadtrat Mag. Franz Petritz**



Drogenberatungsstelle VIVA

## Leitartikel

**H**allo, liebe Leidensgenossen!

Es ist nicht gerade selten der Fall, dass man sich vollkommen unpräpariert in einer Situation wiederfindet, die einen vor gewaltige Herausforderungen stellt. Instinktiv neigen viele (auch ich) dazu anzunehmen, dass sie diesen nicht gewachsen sind. Schnell ist man überfordert.

**I**m Laufe eines Lebens kommt es doch einige Male dazu, dass man sich beweisen muss. Auch vor sich selbst. Probleme tun sich auf, denen man sich stellen MUSS, weil es gar nicht anders geht. Missgeschicke, Unfälle oder Erkrankungen stellen genau solche „Stolpersteine“ dar. Natürlich kommt einem hin und wieder der Gedanke der Flucht, räumlich oder substanzgebunden. Mit der Weisheit, die einem gewissen Alter inneohnt, entscheidet man sich dann aber doch bewusst dafür, es anzupacken, den Stolperstein zu überwinden.

Ich selbst bin gerade mit einer solchen Situation konfrontiert. Eine schwere Erkrankung bei einer geliebten Person ist nicht leicht zu ertragen. Selbst, wenn man schon eine andere geliebte Person über Dekaden betreut hat und eine Ausbildung im Bereich Pflege genossen hat,

auch dann überfährt einen so etwas wie ein vollbeladener Güterzug.

**E**rstmal ist man platt. Man fühlt sich, als hätte man versagt. Die Person nicht genug beschützt. Als hätte einem das Universum (wieder mal) gewaltig den Stinkefinger gezeigt. Man fragt sich: Warum? Man hadert und ist traurig.

Nun kommt der Zeitpunkt, wo man an der Weggabelung steht. Links geht es nach „Aufgeben“, rechts in Richtung „Kämpfen“. Die eine gute Eigenschaft, die ich an mir selbst anerkennen kann ist, dass ich eine bin, die ziemlich zäh sein kann. Vor allem, wenn es um meine Liebsten geht.

**E**s ist von Anfang an klar gewesen, dass ich den Kampf aufnehme. Geht nicht, gibt's nicht – ein altbewährtes Motto in meiner Familie, die leider viel zu gut vertraut mit Schicksalsschlägen ist.

Wünscht uns Glück, liebe Leute. Wie ich auch Euch allen nur das Allerbeste wünsche. Das Jahr 2020 war für jeden von uns eine gewaltige Hürde und hier sind die guten Neuigkeiten für uns alle: 2020 ist vorbei!

Passt gut auf Euch auf!

**Eure Astrid**

## Motivierende Gesprächsführung

**D**ie motivierende Gesprächsführung nach Miller und Rollnik kann eine Hilfe bieten, wenn es eine Unentschlossenheit in Bezug auf eine Entscheidung, eine sogenannte ‚Ambivalenz‘ aufzulösen gilt. Ohne eine empathische Grundhaltung der Klientel gegenüber, kann motivierende Gesprächsführung nicht funktionieren.

Grundlegende Akzeptanz spielt bei der motivierenden Gesprächsführung auch eine wichtige Rolle, was jedoch nicht bedeutet, dass man jeder Aussage zustimmen muss. Es geht viel mehr darum, die andere Person zu verstehen und vor allem verstehen zu *wollen*, sowie dieser Respekt entgegenzubringen. Denn diese Haltung bietet erst die Basis für ein Gespräch, in dem Veränderung passieren soll. Auch kann die motivierende Gesprächsführung zeigen, dass man selbst die Möglichkeit hat, etwas zu verändern. Das heißt, der Glaube in seinem Leben selbst etwas bewirken zu können, soll gestärkt werden.

Manchmal unterscheidet sich auch das aktuelle Verhalten von KlientInnen von ihren eigentlichen Zielen und Werten.

Ist dies der Fall, sollte das auf jeden Fall angesprochen werden.

**U**m die erarbeiteten Möglichkeiten noch einmal anzusehen, kann die sogenannte ‚Entscheidungswaage‘ hergenommen werden. Hier geht es darum, Vorteile und Nachteile, sowohl des derzeitigen Zustandes, als auch der möglichen zukünftigen bzw. veränderten Lage zu erkunden. Die Waage dient, wie im echten Leben dazu, eine Tendenz abzulesen zu können und sich die Optionen nochmal bildlich vor Augen zu führen.

Letztendlich hängt der Ausgang des Gespräches vom Klient bzw. der Klientin ab. Die Verantwortung wird hier ganz klar auch bei der zu beratenden Person gelassen. Sie bestimmt letztendlich den Weg und der bzw. die BeraterIn geht diesen auf Wunsch zusammen mit ihr. Solltet ihr durch diesen kurzen Input Interesse an dieser Methode haben, informiert euch gerne weiter.

**Jaqueline (ehem. Praktikantin)**

LITERATURQUELLE: Miller, William R., Rollnick, Stephan (2009). Motivierende Gesprächsführung. (3. Auflage), Lambertus Verlag, S25-105.

## Wie das Leben für mich war

Wie das Leben für mich war,  
unweitbar ausgedehnt, aber doch nicht klar.  
Ich traf zwar gute Menschen hier und da,  
doch verließ mich die Liebe an vielen Tagen  
und verpasste mir unausweichlich dutzende Narben.  
Denn die Menschen haben vergessen mit ihrem Herzen zu denken,  
man sieht ihnen den Hass und die Trauer im Gesicht an.  
Sie tun so, als hätten sie nichts getan,  
doch ist ihr Herz versteinert und voller Schaden.  
Aber alle Menschen sind nicht so voller Klagen,  
denn sie wissen ganz genau, was die Liebe tragen kann.  
Sie bringt Menschen zum Lachen  
ohne, dass sie nur ein Wörtchen sagen.  
Man schaut ihnen nur einmal in die Augen  
und sieht die bunten Farben strahlen.

**Nicola und Jaqueline**

## Projekt „Motivationscollage“

**A**uf diesen zwei Bildern seht ihr die Ergebnisse meines Motivationscollagen-Projektes, das ich im Rahmen meines Praktikums für meine Bachelorarbeit zum Thema ‚Motivation‘ bei der VIVA durchführen durfte.

Und ich muss sagen: Es hat richtig Spaß gemacht!

Der Prozess war relativ frei: Ich brachte einiges an Materialien mit und lies das Ergebnis so gut es ging offen.

Das heißt, man konnte die persönliche Motivation nach dem eigenen Empfinden im künstlerischen Prozess darstellen.

Ich finde, die Ergebnisse können sich wirklich sehen lassen!

**D**anke, dass ihr mitgemacht habt, es war mir wirklich eine Freude mit euch zu arbeiten!

**Jaqueline (ehem. Praktikantin)**



## Meine Meinung zum Lockdown

**P**lötzlich war alles anders! Wirtschaft radikal herunter gefahren, Ausgehbeschränkungen, Grenzschießungen, Fluglinien eingestellt, Soziale Kontakte, so wenig wie möglich, Wahnsinn! Totaler Eingriff in unsere Privatsphäre.

**W**o bleibt die Würde, Respekt vor dem Leben? Sich nicht verabschieden zu können von geliebten Menschen! Wer entscheidet über unser aller Leben? Wie jedes Jahr im Frühjahr und Herbst die Grippe Hochsaison hat, Herzinfarkte usw... plötzlich drehte sich alles um Covid-19. Ist es nicht so, dass auch viele an den Folgen einer Grippe sterben? Vieles wurde unter Corona-Tod verzeichnet. Wie weit sind wir manipulierbar? Ohne wirklich zu hinterfragen, alles tun was die Regierung uns vorschreibt. Lassen wir uns auf die ungesunde Lebensweise ein? Sprich: wenig Bewegung, schlechte Ernährung und das Internet!! Wie krank ist das? Mir ist schon klar, dass es ein Ausnahmezustand war, aber hallo... was passiert mit den Handymasten, mit Atomkraftwerken - wie kontraproduktiv für unsere Gesundheit.

**V**or allem die totale Entfremdung unserer Sozialkontakte. Es wird mit der Angst der Menschen gespielt, diese

Unschlüssigkeit, Maskenpflicht, ja/nein! Was passiert mit unserem Immunsystem? Hat es je in dieser Zeit Tipps gegeben, wie wir es aufbauen? Da haben Infektionen ein leichtes Spiel. Wahnsinn! Corona App-Schutzimpfung! Wollen Sie uns total kontrollieren? Die Pharma – Industrie, WHO, leben die nicht mit diesen Maßnahmen? Bezüglich der Maske—durch unsere Atmung entsteht Feuchtigkeit und dadurch eine Brut-

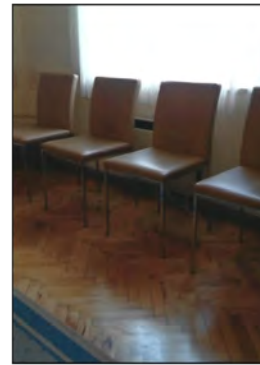


stätte, die wir zurück in unsere Lungen atmen! IRRE! Internet mit enormer Strahlung, weitere Reaktoren die uns verseuchen. Alles wird verschleiert. Seid wachsam und schaut hinter die Kulissen, oder seid ihr von Covid so geblendet?

Wie auch immer, Viren hat es immer schon gegeben, alles im Hintergrund, aber diesmal ist es so sehr entgleist, man kann es nicht mehr rückgängig machen. Menschen, die unter Quarantäne gestellt sind, können ja nicht viel tun, dem noch dazu, wird es hart bestraft,



man wird behandelt wie ein Schwerverbrecher. Das einzig Positive war, dass sich die Natur erholt hat, Delphine ganz nah an der Küste waren. Respekt vor denen, die 100% Leistung gebracht haben in dieser Zeit.



**Pati**

## Weitere Gedanken zur Corona-Situation

**E**in Virus, nicht sichtbar, hält die ganze Welt in Atem. Da sieht man wie klein der Mensch doch ist und hilflos. Dieses nicht wirklich vorbereitet sein, diese Unsicherheit und die Angst was hier entstanden ist, ist für uns Menschen katastrophal. Ich beobachte ganz bewusst seit dem 13. März 2020 den Lauf von Covid-19.

Plötzlich gibt es keine anderen Krankheiten mehr, alles im Hintergrund. Ist der Lockdown bzw. war der wirklich notwendig? Klimawandel, Atomkraftwerke, Kriege, Handymasten, Pharma werden in den Hintergrund gedrängt. Die tägliche Gehirnwäsche, ob in den Medien, in den Kaufhäusern beeinflussen unseren Alltag! Fakt ist, dass Corona unser aller Leben verändert hat und unser Sozialnetz soweit gebracht hat, dass man in anderen einen Feind sieht. Jugend darf nicht so sein, sodass die Entwicklung gestört wird, es wird abgestraft. Wer will das alles verbieten? Unsere Privatsphäre, unsere Freiheit, unsere Würde wird uns

genommen. Kleine Kinder, die so aufwachsen und auf der Hut sein müssen, steril und auf Distanz. Wahnsinn, ein Verbrechen an der Menschheit.

Wie weit sind wir gekommen, dass wir so eine Welt hinterlassen? Wie krank ist das Alles? Dass die Gier nach Macht und Geld unsere Mutter Erde zerstört, dass Atomkraftwerke eine tickende Zeitbombe sind, dass das sogenannte 5G-Netz, mit wahnsinniger Strahlung, uns noch mehr krank werden lässt und zum frühzeitigen Tod führt? Dass uns nahe Angehörige, die schwer krank sind oder gar im Sterben liegen, den letzten Tag gemeinsam zu verbringen, verweigert und verboten wird! Dass eine, in kürzester Zeit, entwickelte Impfung befohlen wird, die unter massivem Druck auferlegt wird. Wie krank ist das alles? Das Vermächtnis, was wir hinterlassen, wird nicht mehr reparabel sein. Es ist schon lange fünf vor zwölf!

**Pati**

## Tipps für schwierige Zeiten

**Was kann jeder für sich tun, um gesund durch diese Zeit zu kommen:** und mit kleinen Schritten anfangen.  
Der Weg ist das Ziel.

In erster Linie kann man Einfluss auf die **Ernährung** nehmen, zum Beispiel dass man heimische Produkte verwendet. Leichte Kost und gutes Kauen ist die halbe Verdauung.

**Bewegung**, egal zu welcher Jahreszeit, hilft, unser Immunsystem zu stärken!

Sich erden, in die **Natur** raus gehen und die Kraft spüren, die Bäume, der Geruch der Blüten, des Laubes usw....

**Positive Einstellung**, vieles geht vom Kopf aus, sich einen „Begleit-Spruch“ geben. Mein persönlicher ist: *„Das Unmögliche möglich zu machen und umzusetzen, es gibt kein ich kann nicht!“*

Immer wieder aufstehen. **Ziele** setzen

**Soziales Umfeld**, das einen unterstützt und motiviert.

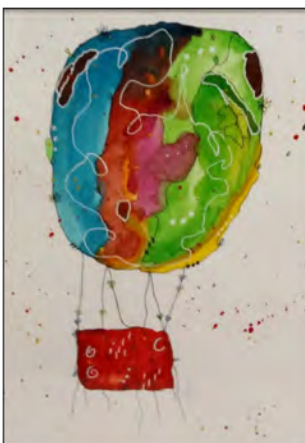
Keine Energiesauger!

Wenn man an sich glaubt, dann kann man alles erreichen.

Es ist die Zeit zu kurz für irgendwann!

Bleibt alle gesund und bleibt euch treu!

**Pati**



## Auf den Hund gekommen

**M**eine Familie hat ein ziemlich ereignisreiches Jahr hinter sich. Binnen 18 Monaten blieb kein Stein auf dem anderen. Leider hat das Schlimmste erst vor kurzem zugeschlagen. Ein Familienmitglied ist sehr schwer erkrankt, weshalb wir es zu uns genommen haben, um uns adäquat kümmern zu können.

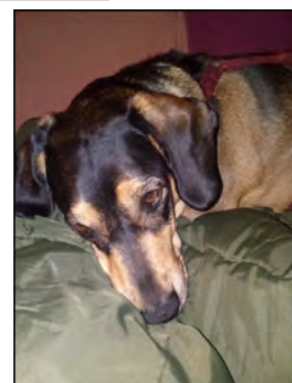
In all diesem Chaos wohnt, wie die meisten von Euch wissen dürften, unser Dackel – Bracke – Mischling Django. Ein süßer Kerl, der gerne auf uns aufpasst und großzügig mit seiner Liebe um sich wirft. Wie einzigartig unser Knabe ist, wird uns in dieser Pflege – Situation täglich aufs Neue bewusst. Das erkrankte Familienmitglied schläft im Gästezimmer. Django's erster Weg nach dem Aufstehen ist dorthin, um die „Patientin“ wach zu kuscheln. Er umsorgt sie, sucht ständig ihre Nähe und bringt uns alle mit seinem süßen Gesichtchen permanent zum Grinsen und Lachen.

**E**s ist unfassbar, wie sehr er nicht nur die Lebensqualität von uns, sondern auch die unseres Pfleglings verbessert. Durch seine bloße Anwesenheit macht er eine schwere und sorgenvolle Zeit besser erträglich. Tiere lieben bedin-

gungslos. Das ist ihre größte Stärke. Sie verlangen nichts und geben doch so viel. Unvorstellbar, wäre er jetzt nicht bei uns. Der Gedanke allein scheint mir unerträglich.

**N**achts, wenn unser Bube gemeinsam mit uns schlafen geht, wird er ausgiebig gestreichelt und bevor ich ihm eine gute Nacht wünsche, sage ich immer dasselbe Wort zu ihm: „Danke!“

**Eure Astrid**



## Was bewirkt für mich der Garten?

**V**or ca. 3 Jahren habe ich beim Gartenprojekt der VIVA begonnen. Zuerst bin ich mit gemischten Gefühlen hingekommen. Ich hatte damals eine schlechte Phase. Auch den Klienten gegenüber war ich skeptisch. Ich war gefühlsmäßig zurückgezogen und stumpf. Dann bin ich zum Garten mitgekommen und wollte mir das Projekt einmal anschauen. Und eigentlich hat das Projekt von Anfang an einen guten Eindruck auf mich gemacht. Mit den Leuten, die da waren, habe ich mich gut verstanden und habe mich dort wohlgefühlt. Dann bin ich eingeschult worden in die Gartenarbeit z.B. Kräuterkunde, welche Pflanzen miteinander harmonisieren und wie man den Garten gestalten kann. Ich bin dann auch regelmäßig mit guten Gefühlen zum Garten gegangen. Das Negative ist ein bisschen weggegangen. Somit habe ich in meiner schlechten Phase einen positiven Anker gehabt.

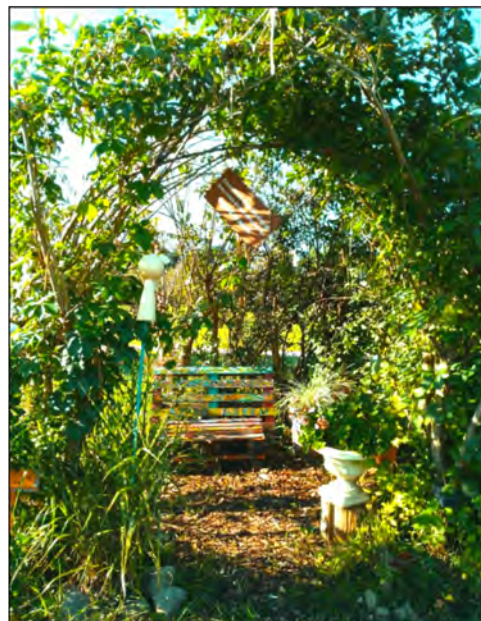
**I**ch war zwar anfangs nicht so offen und habe nicht so viel geredet, aber mit der Zeit bin ich immer mehr aus mir herausgekommen und auch offener geworden.

Aktuell habe ich eine gute Phase, bin auch offen und nicht mehr so abge-

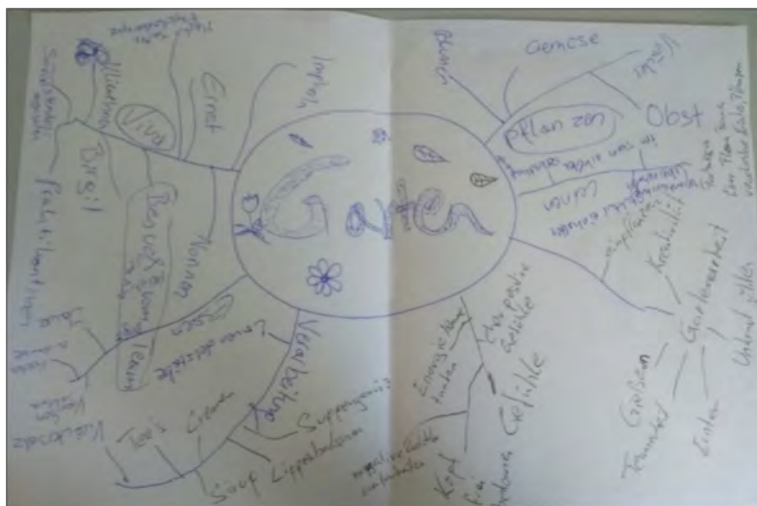
stumpft. Ich würde sagen, dass der Garten ein natürliches Antidepressivum für mich war. Mit der Zeit habe ich das positive Garten-Gefühl auch mit in mein Privatleben nehmen können. Das war ein Lichtblick für mich, dass es doch wieder aufwärts gehen kann. Somit bin ich psychisch und körperlich gesunder geworden. Mittlerweile ist der Garten schon eine Herzensangelegenheit für mich, weil er mir in schlechten Zeiten Kraft gegeben hat.

**F**azit: jedem, dem es gerade körperlich und psychisch schlecht geht, kann ich nur empfehlen, sich aufzurappeln und auch zu probieren, aus dem Gartenprojekt Kraft zu schöpfen.

**Alex**



## Mindmap zum Therapiegarten



Mindmap von Alex und Jaqueline

## Lass mich das tun

Es fällt Dir schwer um Hilfe zu bitten  
Du bist es einfach nicht gewöhnt  
Du hast geholfen  
Allen und jedem  
Du bist so  
Alle wissen das  
Aber jetzt ist alles anders  
Nun bist DU es, der helfende Hände nötig hat  
Lass mich das tun  
Weil ich es will  
Weil ich es kann  
Ich bin da um zu bleiben  
Ich gehe nicht weg  
Lass mich Dir beweisen  
Wie wertvoll Du mir bist  
Ich hab Dich lieb  
ICH BIN DA!

**Astrid**

## Narben des Lebens



**V**iele von uns verbindet ein Erkennungsmerkmal, eine Auffälligkeit. Ob es nun durch Selbstverletzungen ist, oder simple „Einstichstraßen“, ob durch Operationen oder Unfälle. All diese Dinge haben zur Folge, dass Narben zurück bleiben. Sichtbare verheilte Hautverletzungen, die sich von der restlichen Haut unterscheiden.

Viele Jahre meines Erwachsenenlebens habe ich damit zugebracht, stets darauf zu achten, dass eben diese Narben mich nicht „verraten“ oder gar „enttarnen“. Das hieß also IMMER langärmelig das Haus zu verlassen, auch bei ärgster Hit-

ze. Es hieß genauso NIEMALS baden zu gehen, ein Sonnenbad zu nehmen oder ähnliches.

**D**as hat sich geändert, wie sich mein gesamtes Gefühl gegenüber meiner Hülle geändert hat.

Als junge Frau wäre es für mich unvorstellbar quälend gewesen über 60 kg zu wiegen. Blödsinn, das hätte mich umgebracht. 50 kg zu überschreiten war ja schon ein Ding der Unmöglichkeit. Auch die Möglichkeit, als psychisch labil identifiziert zu werden, aufgrund der Narben, die meinen gesamten Körper zieren, schien mir unerträglich zu sein.

**V**ielleicht ist es einer dieser oft besprochenen Vorteile des Alterns, dass man sich mit sich selbst abzufinden beginnt. Sowohl innerlich, als auch äußerlich. Ich bin, wer ich bin. Die Haut, in der ich stecke, macht meinen Charakter, mein Innenleben, meine Seele, weder besser noch schlechter.

Am wichtigsten auf diesem Weg der Erkenntnis, war eine Chance, die ich bekommen habe: ein anderer Blickwinkel auf etwas, das ich in- und auswendig zu kennen glaubte: mich selbst.

**M**ein damaliger Verlobter (heute mein Ehemann) hat mir wieder und wieder versichert, wie er mich sieht und wie meine Narben auf ihn wirken.

Damals fiel ein Begriff, der sich seitdem durch unsere Beziehung zieht, vor allem wenn es mal schwierig läuft. Er nannte mich seine „Kriegerprinzessin“, stark, aber doch verletzlich. Meine Narben würden von einzelnen Schlachten erzählen, deren Endergebnis war und ist: ich bin da, nach wie vor. (Wer jetzt nicht zugibt, ihn allein dafür auch heiraten zu würden, macht sich echt was vor!!!)

**S**eitdem versuche ich in Situationen, die mich zu überrollen drohen, den Blickwinkel zu ändern. Das kann sehr hilfreich sein.

Seit drei oder vier Jahren trage ich kurze Ärmel, wenn es warm ist. Sogar baden soll man mich schon mal gesehen haben am Wörther See, behaupten böse Zungen. Und, was soll ich sagen: die langbefürchtete Reaktion von Menschen, die mich mit angstgeweiteten Augen anstarren und mit Fingern auf mich zeigen? Sie blieb aus, ob man es nun glaubt oder nicht!

Die Verletzungen, die ich oder andere mir zugefügt haben, sie machen einen Teil von mir aus. Aber über mich bestimmen, das dürfen sie nicht mehr. Diesen Krieg gegen mich selbst habe ich also mit Friedensverhandlungen beenden können. Keine Schlacht, keine Narben mehr.

**Astrid**



## Die Zauberin und das Rehmädchen

**E**s weihnachtet, mitten in einem Wald, wo die letzten Blätter zu Boden fielen, der frische Duft des Morgentau, aufsteigender Nebel, mystisch und geheimnisvoll über's ganze Land verteilt, ein Hauch von Glitzer, man glaubt fast es wäre die Zeit stehen geblieben. Tief im Wald eine kleine Hütte, dort lebte eine Zauberin, die gerade den Ofen einheizte, das Knistern konnte man davor wahrnehmen.

**Ü**berall Lichter, die unendlich schön leuchteten, die Vorbereitung für das schönste Fest im Jahr, was machte sie da? Sie schnitzte kleine Figuren, kleine Elfen und Feen, die beim Anblick so schön waren, das man richtig geblendet war. Auf der Holzdecke hingen Heilkräuter, die so dufteten, dass man schon beim Einatmen die Heilwirkung spürte. Ein kleiner Räucher-Kessel auf dem Tisch, mit dem spirituellen Duft des Weihrauches. Wie geheimnisvoll dies alles ist. Und nicht zu übersehen: die Vorbereitung der Kekse. Von diesem Raum ging eine wohlige liebevolle Wärme aus. Siehe da, sie schaute beim Fenster raus und es fielen leichte Schneeflocken vom Himmel, so leicht wie Federn fielen sie zu Boden. Rundherum eine wahnsinnig schöne und geheimnisvolle

Stimmung.

**A**ls sie die letzte Figur schnitzte und die letzten Kekse rausnahm, klopfte es an der Tür. Die Zauberin öffnete die Türe. Vor ihr stand ein Mädchen, so wunderschön mit blauschwarzem, langem Haar, mit Kulleraugen und einem fragenden Blick. Die Zauberin fragte: „Was kann ich für Dich tun?“. Sie antwortete: „Ich suche nach Antworten für den Sinn des Lebens. Sie bat sie herein und bot ihr einen Tee an, an diesem wunderschönen Kamin, das Feuer knisterte, sie unterhielten sich. Da sagte die Zauberin zu ihr und gab ihr für ihren Weg eine geschnitzte Elfe mit, die ihr Beistand leisten sollte und sie dorthin begleitet, wo sie Antworten finden sollte: „Nimm sie in die Hand, fühle, wohin sie Dich führt. Da wird Dein Herz das finden wonach Du suchst.“ Das Rehmädchen mit den Kulleraugen bedankte sich und ging auf die große Reise.

**S**o kann jeder für sich ein Symbol finden, einen Wegweiser für die eigene Reise... Hört auf Euer Herz.

**Pati**





## Wunderschöne

Vor dem Spiegel greife ich mir hoffnungslos auf den Kopf.  
Meine Hülle die mich durch das Leben brachte, hier und dort stark  
Überrascht nur sehe ich das von mir nichts übrig blieb  
denn ich wurde ein Tropf.  
Was wäre wenn ich die Zeit umpolen könnte?  
Würde das Trübe in meiner Hülle so bleiben wie ein Klotz  
Oder müsste ich kämpfen wie ein Löwe den ganzen Tag  
Denn dann würde sich sowieso nichts ändern  
nur weil meine Hülle sich trotzt.  
Wie froh bin ich doch, dass ich nicht alleine auf diesem Weg verrotte.  
Mit viel Liebe und Kraft mein Herz ertönte  
Wird, dass kann ich nur einem verdanken  
Dem Allerbamer, meinem Gott  
Dafür werde ich ihm danken an jedem Tage  
Solang mein Atem darf tauchen und beenden werde ich es nie  
es geht nämlich weiter auch das Leben.

**Nicola**

## KlientInnen-Aussagen zu den Angeboten der VIVA

Dass ich keine Drogen nehme, dass ich etwas Sinnvolles mit Leuten tue, dass ich eine sinnvolle Beschäftigung habe.

Hilft mir dabei wenig zu rauchen. Garten ist mir wichtig.

Kraftort mit Heilkräften. Man kann eine Entwicklung sehen.

Vorbereitung auf die richtige Arbeit, Alltag wird strukturierter. Bin froh hier Sozialstunden machen zu können.

Male gerne und habe Anreiz für zuhause etwas Schönes zu schaffen und auch mit nach hause zu nehmen - immer zu sehen. Man macht etwas gemeinsam.

Abstand zur Sucht, stolz fürs Mitwirken und etwas von Anfang bis Ende zu schaffen - durchziehen!

Kind sein - positiver als damals, es passiert nichts, wenn man sich ausprobiert. Phantasie rauslassen. Man bekommt etwas fertig, man sieht was man kann. Die Anleitung ist sehr gut.

Kreativität austesten, anderen etwas Gutes tun, koche gerne, bessere Gedanken und nichts Schlechtes machen.

Es ist eine eigene Erfahrung eins zu sein mit dem Pferd, Kontakt mit Tieren nimmt die Spannung und gibt Ruhe und Entspannung schon vor dem Reiten.

Laufen: es bringt mir positive Energie und positive Gedanken. Ich werde fit, ich tue etwas Sinnvolles.

Mit Menschen reden, sich auszutauschen, sich verstanden fühlen.

Menschen treffen sich zum Austausch, man ist nicht alleine und man sieht, dass auch

andere Probleme und Sorgen haben. Man ist stolz auf sich selbst so viel geschafft zu haben.

Sozialarbeiter sind immer da, Tischtennis hilft alles von zuhause zu vergessen. Ein paar Stunden mit anderen reden für andere Gedanken. Entlastung und Rhythmus für stabiles Leben.

Sozialstunden sind nebensächlich. Wissen wird erweitert, gutes Gefühl, geschützter Ort (muss weiter existieren) - Tut gut.

Einlassen, Entspannung und Konzentration, malen löst Stress, schlechte aufgestaute Energien werden abgebaut.

Ich bin danach glücklich und zufrieden. Außerdem ist es gut für die Muskulatur meines Rückens.

Es öffnet meine Seele. Man kann über das Malen tief hineinschauen um besser mit seiner Situation umzugehen und man sieht, dass man etwas geschafft hat.

Etwas pflanzen und man wächst damit mit. Hat Vorteile für die Ernährung usw. befreiendes und inspirierendes Gefühl, die positive Energie tut gut, die Persönlichkeit wird entfaltet und jeder kann sein wie er/sie ist. Wertschätzung.

Komplimente wenn man etwas gemacht hat und wenn etwas wächst, tun gut. Gutes Angebot für Sozialstunden, jeder ist freundlich und jeder bekommt eine Chance.

Selbstbewusstsein steigt wenn man etwas macht, das Sinn hat und dass man etwas weiterbringt.

Schlechtes wird ausgeblendet, man kann Kind sein, wie man es sich gewünscht hätte-

- ohne Ängste und Druck; Angst wird genommen, etwas was/wie man etwas macht, es wird immer etwas Gutes. Um die Psyche zu stärken, sich etwas zuzutrauen lernen und auch zu Ende zu bringen. Pünktlichkeit zu lernen!!!
- Die Sitzung war zu kurz :-) Das Leben ist zu kostbar um es zu verschwenden.
- Fühle mich sehr wohl und freue mich auf jede Stunde.
- Super Therapeut. Haben schon große Fortschritte gemacht. :-)
- Die positive Atmosphäre, dass immer jemand zum Reden da ist und es einen Ruhepol und Abstand zum Alltag bietet, um wieder neue Kraft zu sammeln.
- Die Regelmäßigkeit, gehe gerne hin und es gefällt mir.
- Freiheit und Zwanglosigkeit wichtig, befreiende Gespräche mit allen, Verständnis von Sozialarbeitern ist befreiend. Man kann offen sein, keine Scham für nichts und eine helfende Hand.
- Kommunikation ist wichtig und tut gut. Man kann die Disziplin und den Glauben an sich selbst gut weitervermitteln.
- Keiner muss etwas tun, es geht um den Austausch. Bei Fragen kann man immer zu den Sozialarbeiterinnen gehen. Es ist familiär.
- Alles wird mit Liebe gemacht, Energie wird weitergegeben, schneiden und Gerüche geben ein gutes Gefühl und erinnern an Zuhause - man fühlt sich wie zuhause.
- Positive Gefühle. Teamgeist; um sich gut zu fühlen!!
- Wenn man rein kommt fühlt man sich sofort wohl und willkommen und akzeptiert, also sehr positiv und entspannend.
- Meistens fühle ich mich einfach etwas erleichtert, weil ich etwas abladen und besprechen habe können, was für mich wichtig war. Manchmal auch nur ein Kaffee und Zeitung lesen, das passt auch.
- Es ist ein Gefühl, dass man hier ankommen kann, man wird hier immer gut behandelt, ich komme wegen der Angebote und der Betreuung hierher.
- Keine Drogen zu nehmen, was Sinnvolles zu tun, dass mir jemand zuhört, sich meine Sorgen anhört.
- Soziale Kontakte, regelmäßige Aufgabe, Training, raus zu gehen und mich mit Menschen unterhalten.
- Weil es mir in meiner Not oft geholfen hat, diese Hürden zu überwinden.
- Weil hier immer jemand ein offenes Ohr hat, die Leute sehr nett sind.
- Bin dankbar, dass es für Süchtige dieses Angebot gibt.
- Ich hoffe, dass die Angebote weiterhin bleiben und es würde mich freuen, wenn manche Angebote mehr Platz hätten.
- Ich komme gerne, die Angebote sind sehr abwechslungsreich.
- Es geht mir besser, ich fühle mich mehr in der Lage, mit meinem Leben zurecht zu kommen. Die Angebote bewirken bei mir, dass ich für einen kurzen Moment das Gefühl habe, mein Leben wieder im Griff zu haben. Es holt mich aus meinem Alltagstrott, man weiß, man kann wohin gehen, muss nicht die ganze Zeit in der Wohnung allein sein, dass man jemanden zum Reden hat und vor allem, dass man hier verstanden wird.
- Keine Depressionen und blöde Gedanken mehr.
- Ich habe einen Ort gefunden wo ich einfach hin kann, ob es mir schlecht geht oder gut. Ich fühle mich danach immer besser.
- Es tut mir einfach gut.

## Anleitung zum Unglücklichsein

Paul Watzlawick

Der Villacher Psychologe Paul Watzlawick hat mit mehreren Werken auf sich aufmerksam gemacht. Eines meiner absolut liebsten Bücher ist ebendieses. Stets mit einem zwinkernden Auge wird hier aufgezeigt, wie sich Menschen selbst in schwierige Situationen manövrieren, weil sie sich unnötig hineinsteigern oder glauben zu wissen, wie das Gegenüber reagiert. Spezial Tipp: UNBEDINGT „Die Geschichte mit dem Hammer“



lesen. Bei diesem Kapitel rin-  
nen mir regelmäßig Tränen  
des Gelächters über die  
Wangen. Kurzbeschreibung:  
Ein Mann benötigt einen  
Hammer und überlegt, sich

diesen von seinem Nachbarn auszuborgen. Mehr und mehr verrennt er sich darin, wie dieser wohl reagieren könnte und malt sich dabei selbstverständlich nur die aller-schlimmsten Eventualitäten aus. Letztendlich gerät er darüber dermaßen in Rage, dass er nun beim ahnungslosen Nachbarn klingelt, um ihn „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“ entgegen zu schmettern. Diese humorvollen Erzählungen halten vor allem Pessimisten einen Spiegel vor und können helfen, Verhaltensweisen zumindest zu überdenken, um in Zukunft etwas optimistischer auf Mitmenschen zuzugehen. Viel Spaß beim Lesen! Lernen und Lachen zur gleichen Zeit – genau meines!

## Tony Bennet

Love is here to stay

Wer guten alten Jazz mag, ist bei Tony in den besten Händen. Für dieses geniale Album hat er Diana Krall mit ins Boot geholt. Inmitten seiner zahlreichen tollen Kooperationen (unter vielen anderen Größen des Musikbusiness' Amy Winehouse und Lady Gaga) eine seiner schönsten. Der Titelsong „Love is here to stay“ verschafft mir immer wieder Gänsehaut-Feeling. Der zu diesem Zeitpunkt unglaubliche 92 Jahre alte Bennett hat nichts seines Könnens eingebüßt! Seine sanfte Stimme gekoppelt mit feinsten Jazz-Klängen wirkt magnetisch auf mich als Rezipienten. Der George Gershwin Klassiker „S Wonderful“ ist meiner Meinung nach das Sahnehäubchen dieses Werkes. Umso mehr, da ich eigentlich Neuaufnahmen äußerst skeptisch gegenüber stehe. In diesem Fall muß ich ganz klar bekennen: Alles richtig gemacht. Der Tony, der kann es halt! Reinhören! SOFOOORT!!!

Das meint

Eure Astrid



# Buchempfehlungen für das Erwachen & Selbstfindung

Den Himmel gibt's echt: Die erstaunlichen Erlebnisse eines Jungen zwischen Leben und Tod, von Lynn Vincent



@ Büchercover aus www.google.at Bilder

Seelenverträge – Absprachen in Liebe: Wie vorgeburtliche Lebenspläne unser Schicksal beeinflussen, von Leila E. Ayach



Du kannst es! – Durch Gedankenkraft die Illusion der Begrenztheit überwinden, von Louise Hay



Pati



Auf dem Jakobsweg – Tagebuch einer Pilgerreise nach Santiago de Compostela von Paulo Coelho

## Gesundheit

Krankheiten aus dem Gesicht erkennen: Pathophysiognomie, von Kurt Tepperwein



Gesunde Seele - gesunder Körper - Psychosomatische Erkrankungen erkennen und heilen, von Gerhard Leibold



*Sehr empfehlenswert!* **Angelo**

## Persönliche Entwicklung

Handeln wie ein Shaolin - die acht Schritte zu gelungener Veränderung, von Bernhard Moestl



## Das Mädchen am Ufer und der Falke

**E**in Mädchen, das auf der Suche war nach dem Sinn des Lebens. Das Mädchen war gezeichnet mit sehr vielen seelischen Narben. Sie hatte von klein auf immer wieder seelische Grausamkeit erfahren. Sie stand mit ihrem kleinen Körper, mit ihren Kulleraugen, Ihr Haare schwarz wie ein Turmalin, ihre Seele so zart wie der Hauch des Windes.

Doch irgendwas hat sie aus der Bahn geworfen, die Grausamkeit der ihr vertrauten Umgebung, sprich: der ihrer Eltern. Sie wurde geschlagen, eine ganze Welt brach für dieses kleine zierliche Mädchen zusammen. Wie eine lange endlose Reise, mit vielen traumatischen Ereignissen, ließen sie wachsen.

Sie suchte nach Antworten und fing an, hinaus in die Natur zu gehen um sich dort zu erden und zu spüren, wie wundervoll und heilend dies für sie war.

Der Geruch des Waldes, wenn die Blätter durch den Wind getragen werden, das wunderbare Moos, die Bäume, wo sie die Kraft spürte.

Dann das Ufer, die endlose Stille, das widerspiegeln im Wasser. Als sie dort eine Zeit verweilte, hörte sie am Himmel einen Falken, der über ihr kreiste. Eine

wahnsinnig magische Stimmung breitete sich aus.

**A**uf einmal wurde ihr klar, nur sie konnte sich die Antwort auf ihre Sinnfrage geben. Die innerliche Freiheit, weg von der Zivilisation die nur Gesetze und Regeln hatten, die ihr die Luft zum Atmen raubten. Wahnsinn sich so zu versklaven zu lassen.

Der Falke wurde ihr Seelenführer und so schloss sie ihn in ihr Herz, wo sie ihn immer wenn sie in Not geriet, herbeirief. So halten sie für immer eine besondere, geheimnisvolle Verbindung.

**Pati**



## Käsnudel

### Zutaten für den Teig: (ca. 85 Stück)

1 kg Mehl (1/2 Dinkel fein, 1/2 Weizen)  
 5 Eier  
 5 EL Öl (neutral)  
 5 EL Wasser  
 2 1/2 TL Salz

### Zutaten für die Fülle:

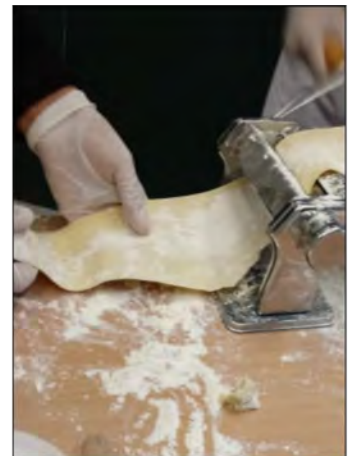
1 kg Topfen  
 1,5 kg Kartoffeln (festkoch.)  
 Kräuter: 2/3 Nudelminze, 1/3 Petersilie,  
 1/3 Kerbel, etwas Luststock & Salz

Alle Zutaten für den Teig entweder mit dem Mixer (Knethaken) zusammenkneten und gegebenenfalls mit der Hand noch weiter bearbeiten. Bis der Teig geschmeidig ist. Danach den Teig gerne 1 h im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Kartoffel kochen und im kalten Zustand schälen und pressen. Zu den Kartoffeln gibt man dann den Topfen hinzu und vermischt das Ganze mit den Gewürzen. Abschmecken und Kugeln formen.

Der Teig wird dann in Bahnen ausgerollt und mit der Füllung zu den Käsnudel geformt. Kurz im Salzwasser aufkochen und mit brauner Butter servieren.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!

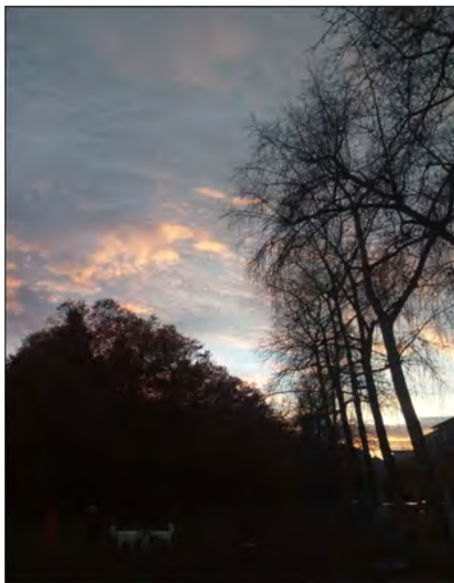




**Einzeltermine** werden bitte persönlich oder telefonisch im Vorhinein vereinbart.

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

E-Mail: [drogenberatung.viva@klagenfurt.at](mailto:drogenberatung.viva@klagenfurt.at)  
Facebook: Drogenberatung VIVA



**IMPRESSUM:**

Gegründet 2005

**Redaktion und Herausgeber:**

Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.

Drogenberatungsstelle VIVA

Rudolfsbahngürtel 30, Klagenfurt am Wörthersee

**Druck:** Stadtdruckerei, Abt. Stadtkommunikation

**Bilder:** von KlientInnen u.a. vom Happy Painting Kurs nach  
Clarissa Hagenmeyer

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