

10 Jahre

VIVA 4 U

Sommer 2015

Ausgabe 17

Ein Zeitungsprojekt der Drogenberatung VIVA
von Betroffenen für alle



Unser Beitrag für gute Laune und positive Gedanken



Gesundheit. *Klagenfurt am Wörthersee*
Die Landeshauptstadt



In dieser Ausgabe

Schwerpunktthema: Positives Denken

Vorwort Bgm. Mathiaschitz & Vzbgm. Stadtrat Pfeiler	2-3
10 Jahre „Viva 4 u“	4-6
Allgemein	
Der „Junky-Knigge“	7
Älter, suchtkrank und noch immer nicht tot?	8-9
Dies und Das	
Würde—Respekt—Macht	9-10
Massengrab Mittelmeer	10-11
Renaissance der Extremismen	12
„Aus meinem Leben“	13
Rituale und Bräuche	17
Sucht-Beziehung-Partnerschaft	17
Brauchtum; Ernährung uvm.	18,19
Realität(en) eines Suchenden	22-23
Verschiedene Gedankenäußerungen	20,24
Gedichte	9, 13-16,18, 21
Mandalas, „Energie spendende Bilder“	25-26
Angebote in der VIVA	26
Das schmeckt	27
Impressum	28

Vorwort Bürgermeisterin Dr. Mathiaschitz

Im Sommer 2005 hat die Drogenberatung VIVA der Stadt Klagenfurt ein wertvolles Arbeitsprojekt ins Leben gerufen, das heuer bereits sein 10-jähriges Jubiläum feiert. Die Rede ist von der Zeitung „Viva 4 u“, welche von KlientInnen und MitarbeiterInnen der Beratungsstelle gemeinsam in Eigenregie gestaltet wird.

Das Medium ist damit Plattform und Sprachrohr zugleich. „Viva 4 u“ bietet den KlientInnen die Möglichkeit zur Reflexion, Darstellung und Veröffent-

lichung einzelner Aspekte ihrer Lebenswelt. Dadurch werden nicht nur therapeutische, künstlerische und kreative, sondern auch psychosomatische und soziale Potentiale gefördert – was wiederum den Rehabilitation- und Regenerationsprozess positiv beeinflusst. Durch die oft sehr persönlichen Darstellungen von Lebenssituationen, Gedanken und Gefühlen der MitarbeiterInnen und KlientInnen stößt „Viva 4 u“ nicht nur bei einzelnen Zielgruppen, sondern auch ganz allgemein auf großes Interesse.

So kann eine wichtige Sensibilisierung für das Thema Sucht in einer breiten Öffentlichkeit stattfinden. Einerseits verändert sich dadurch die Sichtweise von Suchtkranken und ihres Lebensalltages. Andererseits kann Menschen, die Hilfe benötigen, die Schwellenangst genommen werden, um den ersten Schritt in eine Beratungsstelle zu schaffen. Ich möchte mich beim gesamten Team unserer Drogenberatung VIVA und bei allen, die beim Projekt „Viva 4 u“ mit-helfen, sehr herzlich für das vorbildliche Engagement bedanken. Zum 10-Jahres-Jubiläum darf ich nochmals gratulieren

sowie für die Zukunft alles Gute und weiterhin viel Tatkraft wünschen.

Dr. Maria-Luise Mathiaschitz
Bürgermeisterin Klagenfurt a. W.



Vorwort 1. Vizebürgermeister Pfeiler

Für viele Menschen ist es ein Balance-akt, nicht in den Kreislauf der Sucht zu geraten oder wieder aus ihm heraus-zufinden. Die kompetenten sowie enga-gierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Drogenberatung Viva in Klagenfurt bieten ein breites Angebot an Beratung, Projekten sowie zahlreiche kreative Aktivitäten für Betroffene und deren Angehörige an.

Eine wichtige Maßnahme ist, das Thema „Sucht“ zu enttabuisieren und öffentlich zu machen. Mit der Zeitschrift „Viva 4 u“ wurde vor 10 Jahren in Klagenfurt der Grundstein dazu gelegt.

Dieses Magazin ist ein Gemeinschafts-werk von Betroffenen, welches nicht nur die Arbeit der Beratungsstelle VIVA mit dem umfangreichen Angebot darstellt, sondern auch Einblicke in die Welt der Gefühle, Gedanken und Erfahrungen von Klientinnen und Klienten widerspiegelt. Die Gestaltung des Magazins erfordert von den Betroffenen „Selbstreflexion, die Entschlossenheit sich auch mit schmerzhaften Themen auseinander zu setzen, und vor allem Mut, sehr persönliches preis zu geben. Diese Eigen-schaften sind bewundernswert und mit

Sicherheit eine große Herausforderung, für jeden einzelnen. Sie zeigen aber auch, dass man seinem Leben neue Ziel-setzungen gibt. Dazu gratuliere ich all jenen, die diesen Schritt setzten und wünsche ihnen weiterhin alles Gute!

Nun möchte ich jedoch sehr herzlich zum 10-jährigen Bestandsjubiläum von „Viva 4 u“ gratulieren und dem Team der VIVA Beratungsstelle für die engagierte Arbeit und den wertschätzenden Umgang mit Betroffenen und deren Angehörigen meinen Dank aussprechen.

Auch jenen, die sich ebenfalls aktiv beim „Viva 4 u“ - Projekt einbringen, möchte ich danken und wünsche weiterhin frohes Schaffen und alles Gute!

1. Vizebürgermeister Jürgen Pfeiler



10 Jahre „Viva 4 u“ ! - Wir feiern dieses Jubiläum mit Freude

Unser kleines Blatt ist meist ein wahrlich überschaubar dünnes Werk. Ich möchte zu Beginn darauf hinweisen, dass die „Viva 4 u“, die österreichweit erste Zeitschrift war, die bis auf Zitate, Vorworte und fallweise Expertenkommentare ausschließlich von Suchtbetroffenen verfasst wurde und wird - mit der dankenswerten Unterstützung der Beratungsstelle VIVA und der geduldigen Sozialarbeiterin Fanzott Kerstin, die seit 2011 das Layout gestaltet bzw. am PC zu Wege bringt und uns immer wieder animiert, erinnert und ermutigt.

Dieses Beispiel hat im Laufe der Jahre andere Institutionen inspiriert, den an gesellschaftlichen nicht anerkannten Süchten erkrankten Menschen, eine Plattform zu geben.

So etwas wie Zensur oder Tabuthemen gibt es bei uns nicht. Umso überraschender ist für mich, dass meist selbstreflektiertes, verantwortungsvolles Hinterfragen von Themen und Formulierungen, im Wissen um eine gewisse Verantwortung gegenüber jungen und/oder besonders gefährdeten LeserInnen, vor allem beim Thema Sucht und Drogen. Allerdings beschränken wir uns längst nicht mehr auf diese Themen.

Seit ein paar Jahren bin ich persönlich sozusagen dabei und habe den Eindruck, dass wir etwas professioneller und vor allem vielfältiger wurden: Artikel, Meinungen, Berichte und Gedichte!

Oft stelle ich mir selbst die Frage: „Warum und Wofür? Was bewegt mich zu schreiben?“ Ist es, um mir/uns eine Stimme zu verschaffen?

Will ich verlorene Kreativität und Selbstwert wiederfinden?

Will ich aufklären - meine kleinen Eitelkeiten befriedigen? Maybe!

Wohl ein wenig von Allem und doch vordergründig Nichts davon.

Mir ist es als bräuchte der tägliche innere Aufschrei, der einst stumm, nun die Unfassbarkeiten des Daseins, des Beobachtens, Haderns und Fürchtens, zum Ausdruck.

Es ist ein „Sich - Verbinden - Wollen“ mit jenen, die auch noch etwas sehen, spüren und ersehnen.

Es ist die Fassungslosigkeit über eine brutaler und dumpfer werdende Welt - die Renaissance längst überwundener Ignoranz!?

Der Ärger über die Masse der stumm Hinnehmenden. Es ist die Freude an Wort und Sprache, das „sich trauen“ - offen sich bekennen und doch Deckung hinter dem Wort suchen.

Es ist oft wahrlich nicht einfach uns zu motivieren und doch bringen auch „Parias“ oder Verachtete etwas zustande.

Für euch LeserInnen, denen wir Dank und Respekt für euer Interesse schulden, ist es vielleicht auch ein Zurechtrücken von Stereotypen und Vorurteilen - ein paar Schritte in den Schuhen des „ganz Anderen“ gehen ... ?

Euch Interessierten wünsche ich noch manches überraschende, bewegende und eventuell kontroverse Thema von uns.

Uns Schreibenden wünsche ich noch viele Jahre „Viva 4 u“ und neue Ideen - Mögen wir unsere trägen Ärsche hochkriegen.

Alles Gute und bis bald,
Andy Gross

VIVA 4 U

Was bedeutet mir die Mitarbeit in der „Viva 4 u“?

In einer sehr schwierigen Zeit in meinem Leben hatte ich die Möglichkeit bekommen, bei der Zeitung mitzuarbeiten und diese mitzugestalten. Ich komme beruflich aus dem Pflegebereich und ich habe durch diese Erfahrung eine andere Sichtweise auf die Problematik „Suchterkrankung“ bekommen. Der tägliche Kampf und die Stigmatisierung eines Suchtkranken sind schrecklich. Nicht nur das, es sind auch nur Menschen, wie jeder Andere und ich zumindest versuche auch dieses Problem zu verstehen. Ich glaube, dass es für Betroffene ganz wichtig ist, über ihre Gefühle zu sprechen. Ich finde es besonders wertvoll über das eigene Leben und Empfinden zu sprechen.

Die „Viva 4 u“ ist eine Plattform für Betroffene und Angehörige mit ihren eigenen Worten das Thema Sucht zu beleuchten und eigene Erfahrungen zum Ausdruck zu bringen.

Viele Menschen haben schlimme Erfahrungen gemacht und ich finde nicht nur darüber sprechen auch schreiben kann ein Heilungsprozess sein. Schreiben ist für mich eine Therapieform.

Die Menschen, die bei der Zeitung mitmachen, sind sehr kreativ, hochbegabt und vor allem haben sie einen breiten Horizont. Man spricht über Alltag, über Schwierigkeiten, über Schmerz und Leid, über ganz schwere gesundheitliche Probleme aber auch über Banales und Humorvolles wird berichtet. Viele sind substituiert und haben organische Schäden - ich frage mich, wo sind die gesunden Alternativen? Mit der täglichen Einnahme des Substitutionsmittels in der Apotheke sind sie so meiner Meinung nach versklavt. Viele wollen weg, weil sie erkannt haben, dass sich ihr Wesen verändert hat. Sie sind alltäglichen

Demütigungen ausgesetzt. Was ist mit Akkupunktur, gesunder Ernährung, Mediation, Bewegung. Viele bräuchten einfach eine niedrigschwellige Anlaufstelle, mit diesen Angeboten. Aber ich weiß, hier fehlt das Geld. Die Suchterkrankung fordert dem Körper viel ab, aber ohne Alternativen und Möglichkeiten scheint der Kreislauf undurchbrechlich. Suchtkranken Menschen fehlt es an Vitaminen, Magnesium, Kalzium. Der Basenhaushalt kommt durcheinander. Die Lebensqualität ist eingeschränkt. Nur der tägliche Kampf mit der Sucht. Deswegen finde ich die „Viva 4 u“ eine winzig kleine Alternative zum Szeneleben. Die Chance, sich mitzuteilen, produktiv an etwas mitzuarbeiten, sinnvoll einer Beschäftigung nachzugehen, einfach das Gefühl wieder zu bekommen nützlich zu sein und etwas zu schaffen!

Pati



© Waltraud Jann



10 Jahre VIVA 4 U oder wie sich die Zeiten ändern

Es dürfte Euch allen wohlbekannt sein, dass zehn Jahre eine recht lange Zeit sind, um Erinnerungen abzurufen (Lebenswandel, Schlafmangel, etc... tjaaa!), sei's drum, ich versuch mal was kommt!

Man schrieb gemeinhin das Jahr 2005, als die bereits lange zuvor geborene Idee einer eigenen VIVA-Zeitung just während meines Therapieaufenthaltes in der Steiermark auflebte und auch ich aufgerufen wurde, meinen Beitrag zu leisten.

Mit therapiebedingt leerem Kopf machte ich mich höchst unmotiviert ans Werk, wohl wissend ich hätte etwas zu sagen. Wenn mich nicht immer dieses leere weiße Blatt angestarrt hätte, dass meine tiefliegende Angst zu versagen wohlweislich zu missbrauchen schien.

Es galt dies einfach auszublenden und einfach (ja, genau: EINFACH) Worte halbwegs sinnvoll aneinander zu reihen. Viele mühsame Fehlversuche später war ich am Ziel. Jetzt würden auch andere erfahren, welch großartiges Angebot man in den Räumlichkeiten der VIVA in Anspruch nehmen konnte.

Wohl wahr, die ersten Ausgaben kopierten wir noch von Hand, waren dabei oft im Weg oder einfach nur ein Punchingball für rastlose Geister.

Und all das VOR dem Falten und Austeilen unserer Wortspenden. Nur selten wollten wir aufgeben. Unser Antrieb ist geblieben. Auch, weil sich das Interesse so mancher erst langsam einstellte, dann aber eine ganz andere Größenordnung der Unterstützung daraus entstand.

Meine Überschrift weckt sogar in mir zweierlei Gefühle: einerseits die Freude,

nach dem Verfassen der Artikel nun nicht mehr kopieren und falten zu müssen, auf der anderen Seite Trauer. Es macht mich schwermütig, wie viele - von meiner Generation angeleiteten und konsumierten - Angebote bereits nicht mehr existieren.

Ob aus Geld- oder Personalmangel, der allerorts herrscht, spielt für mich persönlich keine Rolle. Ich fürchte, manch jugendlicher Hilfesuchende vermag das nicht so lapidar dahinzusagen.

Für mich zählen Chancen, auch vergebene. Diese wiegen sogar doppelt schwer.

Die Wahrheit ist, dass der VIVA-Club mit allen Extras über 15 Jahre ein zu Hause für mich war und immer das Gefühl der Dankbarkeit bleiben wird.

Ob ich ohne sie bereits über ein Jahr sehr glücklich verheiratet wäre und gar nicht so katastrophale Erfolge an der Uni einfahren würde? Ich wage es ehrlich zu bezweifeln.

Vielleicht wecken meine Worte den einen oder anderen Gedanken in Euch, vielleicht auch nicht. Mir ist wichtig, es gesagt zu haben.

Danke für Eure Aufmerksamkeit! Passt gut auf Euch auf!

Eure Astrid



© Waltraud Jann

Anleitung zum höflichen Beschimpfen und Fluchen Der „Junky-Knigge“

- Tickst du noch ganz richtig?
Deine innere Analoguhr scheint aus dem Takt geraten.
- Du bist so ein Volltrottel!
Mann! Du fliegst aber haarscharf unter'm Pappnasen-Radar.
- Oida! Homs dir ins Hirn g'schissen?
Bei dir besteht wohl ein inadäquater Konnex zwischen Verdauungstrakt und deinem zerebralen Hauptspeicherchip.
- Du stinkst wie a Autobahnklo!
Dein olfaktorischer Eindruck erinnert stark an extrem fermentierte Speisenendprodukte rastender Mobilitätsfetischisten.
- Du gehst mir am Arsch!
Deine persönliche Beweglichkeit tangiert meinen Glutens-Maximus.
- A so a Kretzn!
Oh, du holder Wundschorf.
- Grenzdebiler Tepp!
Wohnhaft: in der Peripherie der Idiotie.
- Du bist mir sowas von unvorstellbar egal!
Ich verweigere sogar, mich nicht von dir tangieren zu lassen.
- Grausliche Vogelscheuche!
Effizienter Saatgutretter.
- Oida host an Tschick?
Darf ich dich ermächtigen, mich mit Rauchwerk zu beglücken?
- Geh mir aus dem Weg!
Schenke mir einen unverstellten Blick auf die Welt.
- Bist du blöd?!
Du scheinst glücklich unbeschwert von der Last der Erkenntnis.
- Lasst's mich endlich in Ruhe!
Gestatte mir freundlicherweise mein statisches Verharren.
- Gehst mir noch länger am Sack?
Gedenkst du weiterhin über meine Einkaufstasche zu schreiten?

... Fortsetzung folgt.

Andy Gross



© Waltraud Jann

Älter, suchtkrank und noch immer nicht tot? - Eine Herausforderung für Betroffene, Medizin und Gesellschaft

Vieľfältig sind die Biografien all jener, die durch unterschiedliche Faktoren abhängig von Substanzen wurden. Ich könnte euch erklären, dass psychisch oder physisch unzureichend behandelter Schmerz, Traumatisierung, Verlust etc. häufige Gründe sind. Aber all jenen, die hier noch immer die Schuldfrage stellen, Persönlichkeitsdefizite und Schwäche orten, denen sei gesagt: „Ihr seid es mir nicht mehr wert, mich mit euch über dieses Thema auseinanderzusetzen. Punkt!“ Also zurück zum eigentlichen Thema. Ich begab mich, sozusagen, schon mit 21 Jahren in die Klauen harter Drogen – vor allem Heroin. Wie ich heute weiß, meine psychische und physische Selbstmedikation. Das war im Jahre 1990. Fast im 1/4 Takt starben Freunde an Überdosen oder durch Suizid. Es gab noch kaum adäquate psychosoziale Unterstützung und selbst von den Suchtexperten wurden wir fast immer als Verbrecher, und generell nicht pakt- und somit behandlungsunfähig gesehen. Damals waren wir, gemessen an heute, verschwindend wenige, zahlten sagenhafte 3000 Schilling für ein Gramm Heroin und erhielten selten hohe Konzentrationen. Da kam es nicht selten vor, dass jemand mal mehr als 8%iges Heroin bekam und an Überdosierung verstarb.

Schwierige Verfügbarkeit und/oder adäquate Medikationen ließen auch damals schon einige alles konsumieren. Wir starben jung, naiv im Umgang mit Substanzen, oft ungeübt. Wir starben an vielem! Auch HIV, Hep. C usw. erreichte einige. Damals waren dies noch echte Todesurteile. Nun 25 Jahre später, leben wir noch. Einige sind clean, aber viele werden möglicherweise lebenslang mit Ersatzdrogen altern.

Alleine die teilweise höhere Lebenserwartung stellt alle damit Befassten vor große

Herausforderungen. Gerade wir Älteren – ich bin 1969 geboren – haben vielfach gelernt ohne Beikonsum bzw. Rückfällen unsere Erkrankung zu stabilisieren.

Auch haben sich Substitutionsbehandlung und psychosoziale sowie therapeutische Angebote vielfach bewährt.

Wir sind keine Bedrohung für andere oder gar kriminell. Überwacht und unangemeldet getestet, weisen wir immer wieder unsere Rückfallsfreiheit und Paktfähigkeit nach. Trotzdem haben wir kaum eine Chance, jemals den Generalverdacht zu entrinnen und so werden wir von Menschen, die unsere Kinder sein könnten in Schubladen gesteckt.

Natürlich gibt es auch eine große Gruppe, die keine Stabilität erreicht. Für alle „Älteren“ gilt jedoch, dass wir mit Begleit- und Folgeerkrankungen zu kämpfen haben, die eigentlich einer völlig eigenständigen „anderen“ Diagnostizierung und Behandlung bedürften. Leider fehlt es aber auch bei den, oft noch engagierten Suchtmedizinerinnen an zeitgemäßen, dem heutigen Stand der Suchtforschung entsprechenden Wissen. Leider wird die Expertise von überdurchschnittlich informierten Betroffenen nicht als solche anerkannt.

Erkenntnisse von Sucht-Hirn-Forschung scheinen den meisten ÄrztInnen nicht bekannt zu sein. Zum Beispiel, dass selbst langjähriger Opiatkonsum die intellektuelle Leistungsfähigkeit nicht vermindert – wohlgemeint gilt dies nur für Opiate, Morphine, nicht für die immer zahlreicheren, hochgefährlichen Designerdrogen oder exzessiven Medikamenten- und Alkoholkonsum.

Neben den monetären und ressourcenintensiven Herausforderungen, die unser „Alt-werden“ fürs System bedeutet, haben auch wir Betroffenen kaum eine Chance aus diesem System, der quasi



Teilentmündigung wieder rauszukommen. Jahrzehntlang wurde uns erklärt, wir wären nichts nutze, verantwortungslos oder überhaupt lebensuntauglich. Sind wir dann aber irgendwann tatsächlich nicht mehr funktionierende, teils kranke oder einfach ausgebrannte chronisch Kranke, gilt das Solidarsystem für uns maximal eingeschränkt.

Dies betrifft insbesondere das Rentensystem. Die Schuldfrage schwebt immer mit. Dies gilt nicht in diesem Ausmaß für Fehlernährung und allgemein ungesunden Lebensstil. Ist es einer aufgeklärten Gesellschaft überhaupt würdig, die „Selbstverschuldnerfrage“ zu stellen, wenn jemand Hilfe bedarf?

Wie in meinem Fall: seit gut 10 Jahren völlig Rückfalls frei, unter anderem bin ich durch erhebliche Wirbelsäulenschäden und nunmehr 18 Jahren andauernder chronischer, nicht mehr aushaltbaren Schmerzen bis hin zur Ohnmacht, gezwungen, Morphine (ärztlich verschrieben) einzunehmen, wie dies zigtausende andere Schmerzpatienten ebenfalls tun. Nur als ehemaliger Drogenkonsument wird mir und anderen verweigert, ein Rezept einzulösen und je nach Schwere der Beschwerden auch einmal eine geringere Dosis einzunehmen. Freilich kann ich monatlich reduzieren. Eine flexiblere Einnahme ist aber nicht möglich.

Warum darf ein langjährig stabiler, ich sage einst Süchtiger im klassischen Sinne, Patient nicht aus dem Substitutionssystem ins normale Schmerzbehandlungsetting entlassen werden? Einmal Junkie – immer Junkie?

Mir graut täglich vor jeder Tablette, die ich einnehmen muss, weil ohne Morphin mich die Schmerzen längst in den Suizid getrieben hätten. Vom oft gehörten Lob verschiedenster Ärzte für meine Korrektheit und Dosisstabilität kann ich mir nichts abschneiden. Offensichtlich ist eine individuelle Behandlung nicht möglich.

Ich weiß, die Ressourcen fehlen, oder doch schlicht der Wille? Zynisten mag es trösten, dass die Überlebensaussichten

für heute junge Drogenkonsumenten, aufgrund von gesunkenen Preisen, hoher Verfügbarkeit und gesteigener Gefährlichkeit der vielfältigen Substanzen zurzeit wieder nicht sehr gut aussehen. Ich sehe 16jährige, die nach einem halben Jahr schon fast als vergeistert bezeichnet werden könnten. Tragisch aber durchaus der Hoffnungslosigkeit unserer Zeit entsprechend. Unsere Gesellschaft muss sich trotzdem damit auseinandersetzen.

Wir, die in den 40ern und Ältere leben noch. Scham, Selbstvorwürfe und Trauer drängen viele in soziale Isolation.

Anklagen helfen niemandem! Haben auch wir ein Recht auf ein menschenwürdiges Dasein? Ich hoffe dies. Und wünsche mir ein klein wenig Verständnis. Wir werden noch eine Zeitlang unter Euch weilen.

Andy Gross

Würde - Respekt - Macht

Ich möchte gerne auf diese Thematik eingehen, weil es mir am Herzen liegt. Durch mein „Burn-out“ und die Einnahme von Anti-Depressiva musste ich viele Hürden bewältigen und auch Demütigungen über mich ergehen lassen. Vor allem aber hat sich mein Wesen in dieser Zeit total verändert. Es hätte fast meinen Körper, meine Seele zerstört. Nicht einmal, meine zum Glück überstandene Krebserkrankung, war so schlimm wie diese Zeit im „Burn-out“. Die Chemotherapie ist schon eine sehr aggressive Therapie, die auch viele gesunde Zellen zerstört. Fast ein Jahr nur Krankenhaus – zwischen Ausbildung zur Altenfachbetreuerin, Familie, Arbeit und Haushalt – hatte ich 12 Chemos und 38 Bestrahlungen durchgemacht. Ich habe nach dem Abschluss als AFB noch zwei weitere Berufsbilder (Pflegehelferin, Animateurin und in Geronto-Psychiatrie) abgeschlossen. Was ich damit sagen will ist, dass



man vieles (alles) schaffen kann, wenn man positiven Mutes ist, wenn man an sich glaubt und vor allem wenn man reflektiert – wo liegt die Ursache, warum ist es so entartet, was ist in meinem Leben passiert? Was ich hier vermitteln will, ist, dass auch gerade bei suchtkranken Menschen sich einige fragen „Warum ich?!“ Vor allem habe ich es angenommen, denn es war ja ein Teil von mir, um mir zu zeigen, was ich in meinem Leben ändern muss. Ich hab auch nicht dagegen angekämpft, denn der Kampf hätte Stresshormone ausgeschüttet und das ist für die Heilung sehr schlecht. Das Leben ist ein Geschenk, jeden Tag haben wir die Möglichkeit neu zu beginnen und das Jetzt, den Moment zu genießen. Ich bin gerade dabei mich ins Leben zurück zu kämpfen und ich denke auch, dass man mit der Diagnose „Depression“ eher vor-

sichtiger umgehen sollte. Denn meines Erachtens war ich nie depressiv, ich habe das erst mit der Einnahme der Tabletten erfahren. Mit so vielen Nebenwirkungen, die ich davor überhaupt nicht hatte. Es war und ist es teils nach wie vor eine schmerzliche Erfahrung. Deshalb ist es umso wichtiger, nie die Gesundheit an der Pforte abzugeben, sondern sich einige Meinungen zu holen – Alternativen zu suchen. Niemand ist gefeit vor Krankheiten, auch Sucht nicht. Man ist ein Mensch mit Gefühlen und Würde. Gerade in schwierigen Phasen ist es wichtig, ohne Vorurteile diese Menschen gut zu begleiten und nicht noch auf diesen verletzten Seelen herum zu trampeln oder zu belasten. Es kann jeden treffen und jeder sollte dann in guten Händen sein.

Pati

Massengrab Mittelmeer

Es gab eine Zeit, nicht allzu lange her, in der Europa für Menschenrechte, Humanität (im Vergleich zu den meisten Staaten und Regionen) diplomatische Vermittlung und Nachbarschaftshilfe stand.

Unser Land Österreich war über Jahrzehnte nach den Gräulen des 2. Weltkrieges wahrhaft engagiert, sich für Menschlichkeit und Nothilfe in vielen Krisen einzusetzen.

Heute im Jahr 2015, blicken wir als Teil eines sich abschottenden Europas auf Jahre der Scheinmoral und zum Himmel schreiender Grausamkeit zurück.

Wir wurden Schritt für Schritt zu Totengräbern. Harte Worte? Ungerecht? Nein! Ich bezichtige Europa der gewollten, unterlassenen Hilfestellung und stelle mir die Frage: „Ab wann wird jemand (viele!) zum Mörder?“, oder etwas diplomatischer: „Wann macht man sich moralisch und/oder tatsächlich der Beihilfe zum Mord – oder noch abgeschwächter – der gewollten, unterlassenen Hilfeleistung

schuldig?“ Seit Jahren informieren uns die Medien über Küstenwachtschiffe, die tatenlos Menschen beim Ertrinken zusehen; die Verantwortlichkeit bei Kenterung von Flüchtlingsbooten, z. B. zwischen Italien und Malta hin und her schoben, bis niemand mehr zum Retten da war.

Selbst vor Anzeigen an hilfeleistenden Urlaubern, die dehydrierten, erschöpften, halb verhungerten Flüchtlingen an die Strände halfen, schreckte z. B. Italien nicht zurück, bis empörte Aufschreie die Praxis wieder abwenden konnten.

Sehr rasch wurde die Rettung als zu teuer und um Flüchtlinge nicht zu ermutigen eingestellt. Als würden von „IS“ und „Boko Haram“ mit Folter und Tod bedrohte Menschen vom Fluchtversuch gehindert werden können. Sicheren Tod versus eventuelle Überlebenschance bei der Flucht per Boot.

Wieder mussten 1000e sterben, Angehörige ihren Lieben bei langsamen, qualvollen Versinken im Massengrab Mittel-



meer zusehen, bis die EU-Außenminister Konferenzen abhielten. Hurra! Ewas mehr Geld, jedoch nicht zur Seerettung, sondern für „Triton“ einem Ableger von Frontex, einer reinen Grenzsicherungseinheit, die nur die Aufgabe haben das Netz um Europa noch undurchdringlicher zu machen. Ihre Schiffe operieren nicht in den gefährlichsten Gewässern und sind absolut nicht für die Rettung oft hunderter Verzweifelter ausgestattet.

Dies ist die Botschaft der EU an verzweifelte Hilfesuchende. „Kommt nicht! Wir lassen euch ersaufen!“ Eine überaus perverse Idee stellt die Zerstörung von Schleppbooten, bereits an den nordafrikanischen Küsten dar. Steht ja groß: „ich bin ein Schlepperboot!“ drauf oder doch nicht.

Heute noch Lebensunterhalt sicherndes Fischerboot, solange EU - Fischtrawler noch nicht alle Küstenregionen leer gefischt haben, kann es nächstens schon ein Flüchtlingsboot sein. Alle versenken und so den Fluchtdruck noch erheblich erhöhen, indem man Existenzen von Fischern zerstört. Ich will anerkennen, dass es für die enorme Flut an Flüchtlingen keine einfachen Lösungen gibt. Tatsache ist, dass es für Flüchtlinge oft sehr wohl mit Asylrecht, keinen legalen Weg von Nordafrika nach Europa gibt. Längst überfällig sind eine gerechte Aufteilung der Menschen auf ganz Europa und ein Ende mit Verträgen, die die Mittelmeerstaaten die beinahe alleinige Last tragen lassen. Wir hören nur, dass Europa nicht alle aufnehmen kann. In Wirklichkeit heuchelt man Engagement, wenn die EU mal 5000 Menschen aus syrischen Lagern aufnimmt, am liebsten natürlich Christen. Die politische Diskussion ist an Zynismus kaum zu übertreffen. Gerne machen wir in anderen Staaten Humanität und Abbau von trennenden Bauruinen geltend.

Was unterscheidet uns von den Ghettoisierungen der Palästinenser durch die israelische Politik. Israel ist ein ständig tatsächlich bedrohter Staat (Das ist

natürlich keine Rechtfertigung).

Ich bin es müde, weitere Beispiele von menschenrechtswidrigem, staatlich/institutionellem Verhalten aufzuzeigen. Seht in die Zeitungen, die Nachrichten – falls es euch überhaupt interessiert.

Wir stehen, dies will ich durchaus anerkennen, vor enormen geopolitischen Herausforderungen. Verzeiht meine Naivität. Die mögliche Rettung vom Tod bedrohter Menschen muss Priorität haben. Als in den 80ern, Tausende DDR-Bürger über Ungarn nach Österreich flüchteten – halfen wir. Im Balkankrieg halfen wir mit Initiativen wie „Nachbar in Not“, schmückten sich auch Politiker. Aber wir halfen wo nötig und fanden dann Lösungen. Aber Europa ist teilweise zu fett und selbstgerecht geworden und denkt nur mehr an potentielle Bedrohungen unseres Wohlstandes.

Gewiss, die Zahl der Flüchtenden ist gewaltig. Es fehlt jedoch der politische Wille Aufteilungsschlüssel und Integrationsprobleme anzugehen.

Wir sind die EU, trotzdem vertreten die Staaten fast nur mehr ihre eigenen „Schrebergarteninteressen“. Wir sollten nicht vergessen, dass wir sowohl eine historische Mitschuld an den politischen und wirtschaftlichen Verhältnissen am afrikanischen Kontinent haben als auch eine aktuelle. Nach wie vor missbrauchen wir Afrika zur Rohstoffausbeutung und als Schauplatz für Stellvertreterkonflikte. Auch wenn dies manche anders sehen, frage ich euch – frage ich dich – wollen wir weiter unsere Hände im Blut der Opfer waschen, oder gibt es eine Chance eines Europas, das sich Demokratien würdig erweist.

Ich bin fest davon überzeugt, dass in den Bevölkerungen der EU-Staaten, Hilfsbereitschaft und Anteilnahme überwiegen. Es begann in der Geschichte immer mit der Abschottung nach Außen, bevor man begann gegen die „Feinde“ im Inneren vorzugehen. Wehret den Anfängen!

Andy Gross



Renaissance der Extremismen

Al - Quaida, Taliban, Boko Haram, IS – Diese Gruppen drängen sich ins Bewusstsein, wenn wir an Unterdrückung, Gewalt, Terror und Extremismen der schrecklichsten Art denken. Wir sind es fast schon gewohnt, täglich über neue Gräueltaten informiert zu werden und denken, verhaftet in westlicher Überheblichkeit: „Die wissen es nicht besser, hatten keine „Aufklärung“, sind ohnehin durch Krieg sozialisiert!“

Wir sehen wie mit Scheuklappen, meist nur den radikalen Islam als Bedrohung von Demokratie und blutig erkämpften Menschenrechten. Als angeblich moralisch überlegener Westen schließen wir Allianzen gegen den Terror, wollen das Abendland vor Islamisierung schützen und verlieren dabei jedes Maß. Wir verbünden uns wie schon immer in der Geschichte mit Diktatoren, Geheimdiensten jeder Couleur und überwachen Alles und Jeden.

Wir schränken selbst unsere Freizeit zugunsten vermeintlicher Sicherheit ein, um (wie absurd) Rede-, Meinungs- und Religionsfreiheit zu sichern. Wir machen DAS was Terroristen wollen.

Wir zerstören unsere Demokratien, aus Angst vor den potentiellen Zerstörern. Wer sagte noch – Wer die Freiheit zugunsten der Sicherheit opfert, wird letztlich beides verlieren! Wo wir manchmal verwundert hinsehen, sprießen Pegida, Legida, steigende Xenophobie, Hetze auf Minderheiten und einen Rechtsstaat, der nach „rechts“ rückt, aber immer weniger mit Recht zu tun hat. Über Ursachen (Das Recht geht von Kapital aus) und deren Analyse möchte ich mich hier gar nicht weiter auslassen. Diese ist ein eigenes, umfangreiches Thema! Ich will mich mit Beobachtungen begnügen. Die

Suche nach einfachen Lösungen in einer komplexer werdenden Welt.

Wir lassen es zu, dass wir „geschützt“ werden, durch totale Überwachung, Einschränkung jeglicher Rechte, militärische und wirtschaftliche Repression, gegen alle, die nicht „Hurra“ schreien. Und wir machen, gerade in Hinblick auf die österreichisch/deutsche Geschichte, etwas wirklich zutiefst Verwerfliches.

Wir schreien geradezu wieder nach den Rettern, den Macher, den Führer. „Front Neidnal“ in Frankreich, Orban, Jobik-Partei in Ungarn, Freiheitliche in Österreich, UKIP – Großbritannien, die wahren Dänen, Wilders aus Holland, sind nur ein Auszug aus dem Fundus der europäischen Polit-Geisterbahn.

Fast überall verzeichnen sie hohe Zuwächse und ziehen, einst Mitte-Parteien, weiter rechts. Ob von Rechts oder von Links – wir schüren täglich Krieg. Terrorgesetze hebeln rechte Verdächtige aus.

Verdächtig sind erst einmal Alle. Ich weigere mich! Ich schreie nicht! Verdächtig mich!? Wer hat bloß solche Angst davor, dass sich die menschlichen Gesellschaften weiterentwickeln, dass er uns zurück ins Mittelalter bomben möchte.

Andy Gross



© Waltraud Jann

Gedicht

Mit der Zeit lernst Du, dass eine Hand
halten nicht dasselbe ist
wie eine Seele fesseln
Und dass Liebe nicht Anlehnen bedeutet
und Begleitung nicht Sicherheit.

Du lernst allmählich, dass Küsse keine
Verträge sind und Geschenke
keine Versprechen.
Und du beginnst, Deine Niederlagen
erhobenen Hauptes und offenen Auges
hinzunehmen mit der Würde des
Erwachsenen nicht maulend wie ein Kind.

Und du lernst, Deine Straßen auf dem
Heute zu bauen, weil das Morgen ein zu
unsicherer Boden ist.

Mit der Zeit erkennst Du, dass sogar
Sonnenschein brennt, wenn Du zu viel
davon abbekommst.

Also bestell Deinen Garten und schmücke
selbst, Dir die Seele mit Blumen, statt
darauf zu warten, dass andere Dir
Kränze flechten. Und bedenke, dass Du
wirklich standhalten kannst...
und wirklich stark bist.

Und dass Du Deinen eigenen Wert hast.

(Kelly Priest)

Aus meinem Leben

Ich bin eigentlich gut und umsorgt bei
meinen Großeltern aufgewachsen.
In einem kleinen Dorf in Deutschland.
Ich bin erst verhältnismäßig spät zu den
Drogen gekommen. Als ich von meiner
Frau und meinem Sohn getrennt gelebt
habe. Ein Bekannter hat damals bei mir
gewohnt und als es mir sehr schlecht
ging, hat er mir einen Stoff angeboten
und so bin ich mehr oder weniger auf die
schiefe Bahn geraten.

Meines Erachtens hat es harmlos ange-
fangen und beim Heroin spritzen hat es
aufgehört. Ich habe viele Therapien
mitgemacht und es hat nicht wirklich
geholfen. Bis ich eines Tages einen
älteren Herren kennengelernt habe und
der mich in eine christliche Gemeinde
mitgenommen hat. Ich bin offen für
Neues, daher habe ich mir gedacht bevor
ich urteile, schaue ich es mir einmal an.
Schaden wird es schon nicht.

Und heute möchte ich diese Gemein-
schaft nicht mehr missen. Ich habe dort
einen Platz gefunden und unseren Herren
Jesus Christus neu kennengelernt und
auch unseren Schöpfer.

Nun bin ich soweit, dass ich Gemein-
mitglied werden möchte. Ich weiß, dass
noch viel Arbeit vor mir liegt und dass ich
mein Ziel, ein Gläubiger zu werden, mir
noch viel abverlangt. Doch ich bin über-
zeugt, wenn ich unseren Herren im
Gebet immer wieder darum Bitte, dass er
mich bei diesem Vorhaben unterstützt,
so bin ich mir sicher, dass es mir ge-
lingen wird, ein gutes Leben zu führen.

Ich bin der Gemeinde und diesem Herren
sehr dankbar, dass sie mich auf-
genommen haben und mich als Gast
willkommen heißen.

Viele Grüße, Gisbert



Gedichte

Lass ihr alle Freiheiten, jedoch
gib ihr den Halt, den sie
braucht.

Sei immer für sie da, aber
bedränge sie niemals.

Sei ihr Beschützer, wenn es
notwendig ist, aber nenn sie
nicht dein Eigentum.

Sei dankbar für jedes Lächeln in
ihrem Gesicht und trockne jede
Träne, die sie weint.

Liebe sie bedingungslos und geh
auf sie ein.

Bleib ihr immer treu, mit Leib
und Seele und schenk ihr dein
Vertrauen, das sie verdient.

Respektiere ihre Entscheidung,
aber verliere dennoch nie den
Mut, deine Meinung offen und
ehrlich zu sagen.

Setz sie bei Schwierigkeiten nie
unter Druck, sondern findet
gemeinsam eine Lösung.

ANONYM, 2015

Das Band der Liebe
Dich und mich
Uns beide

Verbindet ein Band
Ganz dünn und zart
Und dennoch voller
Stärke und Kraft
Und Macht

Ich – Macht über Dich
Du – Macht über mich
Und wir lieben uns
Wir lieben uns so sehr
Dass nur ein kleiner
Streit genügt
Und das Band zerbricht
Ganz so
Als wäre es aus Glas
Das Band der Liebe

Von Nisha an Tommy,
den ich über alles liebe und
er auch mich über alles liebt.



© Waltraud Jann

Gedicht

Hoffnung - Hoffend

Ich sitze allein in der Dunkelheit der Nacht
Nur eine Kerze brennt
Sie duftet nach Zimt
Und wirft lustige Schatten auf die Wände
Die fast so dunkel sind
Wie die Schatten selbst

Und so sieht es auch in mir aus
Dunkel, voller Schatten
Doch mit dem warmen, wärmenden Licht der Kerze
Die herrlich nach Zimt duftet
Und deren Licht und Wärme mich hoffen lässt
Ja, ich habe Hoffnung
Ich bin - wieder - hoffend

Ich war und bin ein Junkie
Ich habe alle möglichen Substanzen durchprobiert
Bis ich nun bei meiner - den Tabletten - angelangt bin
Ja, ich schlucke noch immer täglich Tabs
Und bin oft entzünftig
Doch ich habe Hoffnung
Ich bin - wieder - hoffend

Warum?

Weil ich Menschen um mich habe, die mir helfen
Weil ich bete und der liebe Gott meine Gebete erhört
Weil die Heilige Maria und die Engel mich beschützen
Weil ich langsam wegkomme von den Tabs - ich reduziere sie, jeden Tag
Weil ich WEISS, dass ich es schaffen kann, ganz von dem Zeug wegzukommen - und ich es schaffen werde, denn ich bin STARK
UND WEIL ICH NICHT ALLEINE BIN AUF DIESER OFT SO GRAUSAMEN WELT
Weil es so viele Menschen gibt, mit den gleichen oder ähnlichen Problemen,
die mich verstehen - und für mich da sind

Deshalb, ja deshalb habe ich Hoffnung
Deshalb bin ich - wieder - hoffend!!!

NUN HOFFE AUCH DU!!!

Nisha



Gedichte

Die Versuchung und der Traum

Die Versuchung
 Sie ist da immer da immerdar.
 Jede Nacht erlebe ich einen Flash
 so endgeil wie es weder Wunsch
 noch Realität erlauben
 Und ich erwache
 Hinein
 Ins Grau meines Daseins
 Ohne Flash
 Doch mit der Versuchung
 Die immerdar
 Immer da ist.
 Die Versuchung
 Der ich nie (mehr) nachgebe
 Nie
 Niemals.
 Nur in meinen Träumen
 Darf ich immer noch eine Süchtige
 sein
 Ohne süchtig zu sein.
 Die Versuchung?
 Ich bin doch so glücklich
 So
 So unglücklich glücklich

An alle, die Traum und Realität oft
 schwer auseinanderhalten können –
 so wie ich.
 An alle, die lieber süchtig sind als
 glücklich, so wie ich.

No Name

Marionette

Ich bin eine Marionette
 Mit einem langen Faden
 Immer zieht jemand dran
 Und ich mache was ich kann.

Gezogen von Menschen
 Die mich treiben in eine Welt
 Die meine guten Gedanken
 vertreiben.

Ich bin eine Marionette
 Wenn die Liebe zieht
 Von den Menschen die mich lieben
 Habe keine Zeit um zu lieben
 Gefangen von mir selbst
 Möchte raus aus dieser anderen Welt.

Ich bin eine Marionette
 Ohne Willen
 Ohne Leben
 Lass mich treiben von der Masse
 Und werde so verlassen
 In meiner Not
 Weiß ich nicht wohin.

Wäre ich keine Marionette
 Dann könnte ich es schön haben
 Farbenfroh und glücklich

Lasst die Finger von mir
 Ich möchte zu den Meinen
 Denn sie sind die Feinen
 Sie sind rein – lasst mich wieder rein,
 in mein warmes Heim.

Pati

Rituale und Bräuche

Wie wichtig sind Rituale? Was bewirken sie? Wir kennen unsere täglichen Rituale, die immer zur gleichen Zeit stattfinden. Besondere Rituale, die an einem „Kraftort“, mit Altar und Räucherstäbchen oder mit Aromatherapie stattfinden, schaffen Raum und Ruhe, es entsteht eine besondere Aura. In einer Zeit der Schnelllebigkeit, gerade da ist es umso wichtiger, solche besonderen Rituale zu leben und in die Stille zu gehen und unseren Geist zu beruhigen. Mit der Seele in Berührung zu kommen. Unser Herz sprechen lassen. Man ist es nicht mehr gewohnt, die Ruhe zu genießen. Computer, Handy, Fernsehen usw. bestimmen unseren Alltag. Menschen, die suchtkrank sind, sind so gehetzt vom Alltag, dass gerade ihnen Rituale helfen könnten, abzuschalten, Kraft zu tanken um sich Gedanken zu machen, wie das Leben weitergehen soll, was sind die Ziele, die ich erreichen will. Will ich sterben oder leben? Die Konzentration auf unser Ich, die Zeit der Ruhe. Ist es nicht so, dass wir viel zu oft flüchten? Dass man Ausreden findet, aber auch Angst vor der Stille hat? Für mich ist die Ruhe Erholung pur, nicht ständig dem

Lärm ausgesetzt zu sein. Ich merke auch, wenn es ganz still ist, wie sensibilisiert alles wird. Die Wahrnehmung unseres Seins und die Sinne ange-regt werden. Unter einem kraftvollen Baum zu sitzen und nur spüren und riechen – das ist meine Kraft-Quelle. Den Wind lauschen und fühlen. Der Duft der Natur, wie wunderbar dies zu erleben. Man hat es einfach verlernt, die kleinen Wunder zu sehen. Wenn ich Harmonie schaffe und mein kleines Paradies finde, findet man womöglich Antwort auf unser Fragen. Ich wünsche jedem ein Ritual, sich täglich wenigstens ein paar Minuten zu entspannen und einfach für kurze Zeit vom Alltag loszulassen. Tagesrituale sind eine Hilfestellung, um auch den eigenen Willen zu stärken. So auch nach der Feng Shui Lehre, ist es von großer Bedeutung, die Wohnung von schlechten Energien zu befreien, das Zimmer zu reinigen, harmonisch zu gestalten, gute Düfte zu versprühen – eine Wohlfühloase zu schaffen. Alleine die Beschäftigung damit und die Konzentration darauf, lassen negative Gedanken verschwinden und positive Gestaltung des Alltages passiert.
Pati

Sucht—Beziehung—Partnerschaft

Wie schaut so ein Tag aus, wenn beide Partner Drogen konsumieren? Wenn man süchtig ist, ist es umso wichtiger Kontrolle zu wahren, Disziplin zu üben, Rituale zu leben, Regelmäßigkeiten einzuführen und Alternativen, zum Beispiel in der Bewegung zu finden. Gesunde Ernährung bringt Kraft. Frisch gekochtes Essen und auch die Vorbereitungen dazu, setzen Glückshormone frei. Das Aroma, das Dekorieren – ein Stück Zuhause spüren. Durch verschiedene Substanzen gerät vieles durcheinander, Vita-

mine und Spurenelemente werden rasch verbraucht – daher ist es umso wichtiger, sich gesund zu ernähren. Der Körper ist unser Tempel, wir haben nur einen. Substanzen machen nervös, aggressiv, oft hat man keinen Appetit. Ich komme aus dem Bereich der Pflege und meine Erfahrung zeigt mir – wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. Denn in der heutigen Zeit, wo Therapieplätze sehr rar sind, ist es wichtig schon im Vorfeld zuhause etwas dafür zu tun, das eigene Leben zu schützen und zu stärken.
Pati



Die verstrahlte Welt

Heutzutage ist die Kommunikation, jetzt meine ich die persönliche!, nicht mehr so einfach. Schauen wir das einmal an, wie es ist. Handy, Computer, Facebook, sms, Laptop, PS4 und so weiter... Diese elektronische Welt verhaut uns zwischenmenschliche Beziehungen und Partnerschaften. Wo findet noch der persönliche Austausch statt, wenn ständig das Handy klingelt! Im Geschäft, zu Hause, egal wo - niemand kann mehr ohne dies und jenes. Es ist unhöflich wenn man in einer Runde beisammen sitzt oder gemütlich im Familienkreis - ständig läutet bei irgendjemandem das Handy oder Nachrichten werden hin und her geschickt. Ich habe zu Hause kein Internet - und werde von allen Seiten her fragend angeschaut! Na und! Ich schreibe sehr viel mit der Hand, schreibe leidenschaftlich gerne Briefe und Postkarten oder gestalte viel Kreatives. Aber jedes Mal bekomme ich nur positive Rückmeldungen darüber, weil es ja niemand mehr gewohnt ist, eine persönliche Nachricht zum Beispiel zu bekommen. Außerdem bin ich der Meinung, dass es mit den Kurznachrichten- und E-Mails-Senden

zwar ganz praktisch ist, die Rechtschreibung aber verkürzt wird und man so das Handschreiben verlernt. Die schöne Kurrentschrift, kaum jemand der sie noch beherrscht. Ich habe noch Steno in meiner Schulzeit gelernt, das alles gibt es so nicht mehr.

Die „Viva 4 u“ ist für mich eine Informationsquelle, eine Plattform, in der man sich austauschen kann und wo man auch Problematiken „ansprechen“ kann.

Für mich ist es auf jeden Fall erschreckend, dass noch nicht überall, aber immer mehr, in Kinderzimmern, in der Küche, Wohnzimmer sowieso überall ein Fernseher zur Verfügung steht, jeder mindestens ein Handy hat und noch dazu PC und/oder Laptop. Wieviel Strahlung verträgt eine Wohnung? Schlaflosigkeit, zunehmende Nervosität, Gereiztheit sind die natürlichen Nebeneffekte. Das soziale Umfeld ist die virtuelle Welt. Wo sind die Zeiten geblieben, wo es nur ORF 1 und 2 gab; wo man gemütlich im Familien- oder Freundeskreis Zeit mit Gesellschaftsspielen verbrachte? Heute ist es einfach nur noch hektisch und laut.

Pati

Gedicht „HERZSCHMERZ“

Dunkle Nacht in süßer Stille.
Herzen Leid keine Freud.
Schwere Eisen ist sein Wille
für die Sühne ganz bereit.

Diese Menschen wollen Killen
für Vernunft nicht bereit.
Jeder ist heute besser
Nase voll es ist so weit.

Auf zum Hügel, es ist deren Wille,
Auf und fort und in der Brille
sieht man rot, wir sind entzweit.

Was vor uns ist deren Breite,
sieht Schmerz, Qual und Kampf.
Glück erfährst du in der Hülle
mach dich für Meditation bereit.

Bär

Brauchtum - Tradition

Kehren wir wieder ein wenig zurück zur vergangenen Zeit. Wie war deine Kindheit? Ich war zumindest ein glückliches, zufriedenes, „abgehärtetes“ und gesundes Kind. Die Familie saß gemeinsam an einem Tisch und konnte sich über Geschehendes austauschen. Man freute sich auf den „Sonntagsbraten“. Unter der Woche gab es beispielsweise einen Knödel-Tag, Krautfleckerl, Scheiterhaufen, Spinat mit Ei, verschiedenen Suppen im Topf, Spätzle, Ritschert oder Käsnudel... gut und günstig. Ein Fernseher im gesamten Haushalt, wo alle gemeinsam gemütlich im Wohnzimmer zusammenkamen. Festnetztelefon - keine ständige Erreichbarkeit. Nicht ständig mit Werbe-materialen überhäuft. Die Feierlichkeiten waren für

Kinder meist geheimnisvoller. Zu Ostern gab es keine großen Geschenke, auch zu Weihnachten zählte die Familienzusammenkunft mehr. Heutzutage sind diese Werte verloren gegangen. In den Geschäften werden schon mindestens zwei Monate vorher alle Besonderheiten angeboten. Alles ist aufs Materielle beschränkt. Dabei war alles so wertvoll. Auch der persönliche Austausch mit verschiedenen Berufsgruppen - der Schuhmacher, im Trödel-Laden, der Bäcker, der nach Hause kam und im Hof durch die Hupe auf sich aufmerksam machte. Schneller, unpersönlicher, teurer ... so ist die Entwicklung.

Pati

Ernährung

In erster Linie gilt, die Flüssigkeitszufuhr auf mindestens 1,5 Liter pro Tag einzuhalten. Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan, schon beim Schlafen verlieren wir viel Flüssigkeit, somit auch einige Spurenelemente, Magnesium, Calcium usw. Täglich müssen diese Kammern von neuem aufgefüllt werden. Dadurch fühlt man sich vitaler, unser Blut verklumpt und verdickt nicht. Die Sauerstoffversorgung, jede Zelle sollte gut versorgt sein. Die Haut wird auch viel geschmeidiger, die Müdigkeit geringer. Vor allem in der heißen Jahreszeit sollte man viel trinken und leichte Kost zu sich nehmen. Viel Gemüse, Obst, Salate, selbstgemachte Aufstriche in allen Variationen und auf die tierischen Fette sollte man achten. Keine Fertigprodukte! Ein

Sprichwort lautet: Der Tod sitzt im Darm! Fleisch ist ein schwer verdauliches Produkt, noch dazu wenn man sehr hastig isst, kann es der Darm schwer abbauen. Das heißt, gut kauen und bewusst langsam essen. Noch ein Tipp von mir: Essen auf kleinen Tellern anrichten. Sauerkraut hilft den Darm sich zu stärken, es hat einen hohen Vitamin C Gehalt, Joghurt schützt die Darmflora, wenn man Antibiotika einnimmt, unbedingt Joghurt mit wenig Fett dazu essen. „C Spender“ sind rote Paprika, Sanddorn, Hagebutte oder Äpfel; Bananen sind absolute Energielieferanten und rote Rüben oder Spinat zählen zu den Eisenträgern. Ich wünsche euch einen guten Appetit und einen gut arbeitenden Darm.

Pati



Gedanken

Bettlerverbot, raus mit euch, kein Nachbar in Not.

Bettler, Stümper, Giftler, alle dasselbe Gesocks. Ein oder mehrere Menschen mit einem Problem. Wenn ich denke, wie mit Bettlern umgegangen wird?! Kein Nachbar in Not, Raubzüge in die EU, Bandenbildung und am Schluss kassiert eine Mafia-Struktur. Diese schlechte Welt... oder einfach nur: Hunger und Elend! Betteln verboten. Was aber sollen sie tun? Arbeit gibt es keine, oder nur illegale.

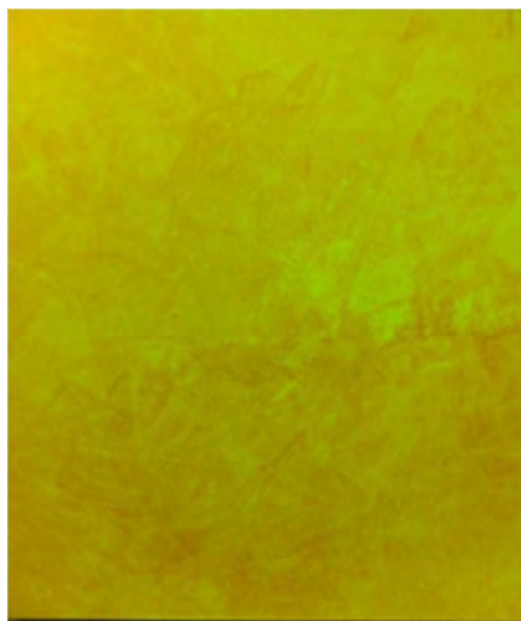
Giftler und Giftler

Eine alte Dame nimmt Sumnobene (Downer) zum Schlafen. Andere nehmen eine Tablette in der Stunde, da er oder sie meint, es wirke nicht! Wo hört legal auf und wo beginnt Missbrauch? Beide Seiten wollen „down“ sein. Aber nach drei, vier Wochen braucht die Dame möglicherweise auch schon mehr für dieselbe Wirkung. Wird auch sie (die Dame) zur Süchtigen abgestempelt? Bis wohin ist es „normal“, wo fängt Sucht an? Die Zeit vergeht und nach ein paar Jahren ist die alte Dame auch auf den Plätzen und sucht nach mehr, weil das legal Verschriebene nicht mehr reicht. Ist sie jetzt auch eine Giftlerin? Sie sehen, es ist nicht so einfach. Giftler ist man nicht - Giftler wird man, ob jung oder alt. Die Frage ist: Warum brauchen manche das Zeug überhaupt? Giftler oder nicht, beginnen tut es mit dem 1. Kontakt oder Rezept. Der Doktor als Dealer? ... PS: Nachdenken statt verurteilen.

Eins und Eins ist aus

Es war einmal ein Mensch in einer Höhle. Später brachte die Zeit das Pferd und Feuer. Heute fahren wir GMX oder V8 Autos, müssen 8 - 10 Stunden arbeiten und schlafen dann in einer Höhle im dritten Stock. Wie weit sind wir gekommen. Da noch immer Krieg, Streit und Chaos herrschen, frag ich mich - wie weit sind wir gekommen? Haben wir unseren Fortschritt am Mond vergessen? War uns Fortschritt ein Rückschritt? Heute verhungern immer noch Menschen, es gibt Kriege, die Umwelt ist im Argen. Ich denke wir sollten Innehalten und aus der Geschichte lernen, dann den richtigen Fortschritt zu beginnen, ohne Leid, Hunger und Krieg!

Bär



© Waltraud Jann

Verbannung in die Zeit

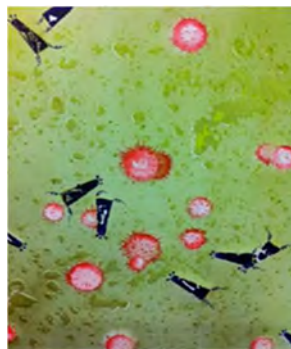
Einst waren wir ein Teil vom Ganzen
 Im Jetzt, dem Eins-Sein vollkommen gewahr
 Die Frucht vom Baume der Erkenntnis
 Ließ die Zeit in uns entsteh'n
 Vergangenheit und Zukunft - plötzlich da

Verloren scheint das pure Sein im Hier und Jetzt
 Wir hadern mit dem Gestern
 Von Zukunft werden wir gehetzt
 Es ist diese Spaltung die Gut und Böse ließ entsteh'n
 Wir haben uns mit dem Moment verloren

Begriff von Zeit macht uns so schlau
 Dass wir die Klarheit längst nicht mehr versteh'n
 Ich hoffe auf Erkenntnis, dass Wahrhaftigkeit
 nur liegt im Steh'n.

Einzig die Gegenwart ist existent
 Denn wahres Sein ist ohne Zeit
 Doch sind wir für dies Geschenk, denn
 Jemals wieder ganz bereit.

Andy Gross



Die Realität(en) eines Suchenden

Seit meiner frühen Kindheit beschäftigen mich Gedanken wie: Was ist Unendlichkeit? Warum bin ich? Was ist „ich“? Wie entsteht Bewusstsein? Was ist Leben? Und ähnliches.

Eines Tages, mit circa 6 Jahren geschah mir etwas seltsames. Ein regelrechter Zwang nach Symmetrie war plötzlich da, als ich aus dem Dachlukenfenster unserer winzigen Mansardenwohnung sah. Dies war mein erster erinnerungswerter „Aha-Moment“!

Ich stieß unbeabsichtigt rechts irgendwo an und verspürte den Drang, sogleich auch links, oben, unten, vorne und hinten irgendwo anzustoßen und erkannte, dass ich somit etwas wie ein dreidimensionales, also räumliches Gebilde schuf. Etwas fehlte! Versehentlich stieß ich ein zusätzliches Mal an der Wand an. Nun schien mir schien mir erst die Symmetrie gestört. Fast sofort begann ich um die 6 ursprünglichen „Raumpunkte“ jeweils weitere kleinere aber idente „Räume“ zu kreieren. Nun war es zu den 6 ersten Anstoßpunkten zusätzlich 6x6 weitere. Stieß ich dann unweigerlich wieder irgendwo an, ging das Spiel weiter. 6x6x6 und so weiter. Diese Zwangshandlung führte ich oft stundenlang, bis zur völligen mentalen Erschöpfung durch. Eine Struktur die sich im Großen wie im Kleinen ident unendlich fortsetzt!?

Die führte mich zu der Gewissheit: Hätte ich ein unendliches Teleskop und ein unendlich verkleinerndes Mikroskop, würde ich am jeweiligen „Ende“ auf die absolut selbe „Urstruktur“ stoßen.

Etwas am Beginn meiner Pubertät sah ich eine Doku über die Chaostheorie und die, ich glaube, Mandelbrotmenge oder Affenbrotmännchen. Wie es auch immer

genau heißt, begriff ihr erstmals was ein Fraktal ist. Genau was ich lange in mir sah—eine sich ident vergrößer- oder verkleinerbare Struktur. (Wen es interessiert, einfach googeln)

Kürzlich sah ich eine Kosmologie-Dokumentation über schwarze Löcher. Ein bekannter Physiker, der zuvor Installateur war, wagte es, Stephen Hawkings Theorie, dass schwarze Löcher jede Information aufsaugen und diese unwiederbringlich verloren seien, zu widerlegen.

Das Gedankenexperiment des auch „plumber“ genannten Physikers: Würde ein Beobachter so nahe an ein schwarzes Loch kommen können und beobachten wie ein Propellerflugzeug sich dem Ereignishorizont des schwarzen Loches (Point of no return) nähert, würde erst durch die gravitationsbedingte Raum-Zeit-Krümmung der Propeller langsamer drehen. Bei weiterer Annäherung sähe man an den Propellerenden weitere kleine Propeller, dann an den Enden der kleinen, weitere winzige Propeller bis direkt am Ereignishorizont ein unendlich das Universum ausfüllendes „Propeller mit Propeller usw. Bild“ entstehen würde. Das die Gravitation so stark ist, dass sie selbst die Zeit nicht entkommen lässt, wäre dies Gebilde in alle Ewigkeit am Ereignishorizont eingefroren.

Das Flugzeug jedoch würde beim Überschreiten des Ereignishorizont auseinander-gezogen, zur dünnen langen Materie, bis selbst Atome, Elektronen usw. von der unvorstellbaren Gravitation zerrissen werden. Zwei Realitäten! Auf ewig als Abbild, gefroren in der Zeit, für den Außenbeobachter.

Zum Dehnen und zum Zerreißen verdammt, für das Flugzeug und Piloten im schwarzen Loch.



Nach der Theorie dieses Genies wird alles was je im Universum existiert wie am Ereignishorizont des schwarzen Loches, auch an den Enden des Universums wie an einer reflektierenden Seifenblaseninnenseite als „verschurbeltes“ zweidimensionales Abbild erhalten - so lange dieses Universum existiert.

Dies ist nur ein Beispiel, dass die Gewissheit in mir nährt, dass alle Erkenntnis irgendwie bereits in uns ist. Erst Berührungen mit der Quantenphysik (kein Beobachter = keine Realität) - googelt Schrödingers Katze - und anstreifen an uralte spirituelle Lehren, das Lesen der Bücher von Carlos Castaneda und vieles mehr, schenken mir einige weitere „Aha-Momente“. Einst Atheist sah ich nun, dass uralte Mythen, Spiritualität, ja sogar Religionen und Wissenschaft eigentlich die selben Wahrheiten berühren - nur mit unterschiedlichen Sprachen. Gleichnisse oder Gleichungen. Zahlen oder Worte. Das gibt es doch wohl universelle Wahrheiten!? Wissenschaft und Religion. Glaube und Mathematik nähern sich derart an, dass ihre Kernaussagen sich einander nicht wirklich widersprechen. Es gab und gibt unzählige Momente, in meinem Leben wo ein kleiner Gedanke in mir absolute Gewissheit wird. Prompt höre und sehe ich Berichte, physikalische Erkenntnisse, die mir Antwort geben auf Fragen die ich oft nicht einmal zu formulieren vermag.

Phasenweise liefert mir das Leben, manchmal stundenlang, Antworten auf existentielle Fragen wenn ich durchs TV-Programm zappe, die Zeitung aufschlage oder irgendwem zuhöre. Nicht selten stoße ich dann auf fast wortgleiche Formulierungen, wie sie in meinem Geiste zuvor erschienen.

Fast religiöse Aussagen wie, „Alles ist Eins!“ „Das gesamte Universum in einem Samenkorn!“ „Alles ist mit Allem verbunden!“ erkenne ich als meta-

phorische Versuche die unbegreifliche, ja fast göttliche, Selbstorganisation von Energie, Materie und Realität(en) zu erklären.

In oft jahrtausendalten religiösen Schriften erklärt, mit der Sprache aus der Entstehungszeit. Uns oft fremd und doch immer mehr auch wissenschaftlich denkbar. Zu wenig Platz um weitere Beispiele anzuführen.

Sind wirklich alle Antworten schon in uns, dass selbst ein Kind sie instinktiv fühlt. Keine wissenschaftlichen Quantensprünge können mich mehr überraschen. Doch staune ich stetig weiter, wenn ein „Urwissen“ in mir wieder einmal sagt, das wusste ich, aber ihr könnt es so schön und exakt erklären. Zugegeben, es ist manchmal ein Spiel mit dem Feuer. Ein Gefühl, den Verstand zu verlieren, nicht weil das Alles für unsere „kleinen“ Hirne zu komplex ist, sondern weil unsere sogenannte Intelligenz verlernt hat die Einfachheit, Einheitlichkeit und Tatsache „Eins mit Allem sein“, verlernt hat zu erfassen.

Ein kleines Spiel mit dem Wahnsinn, aber doch so unheimlich spannend. Nun frage ich mich nicht mehr, warum so viele atheistische Wissenschaftler irgendwie so etwas wie „Gott“ finden. Jeder Mensch hat ein anderes Bild vom Göttlichen. Für mich wäre Gott alles was ist. Auch Du, auch ich, auch der Grashalm, auch das Vakuum?!

Ein wahrlich quälendes Vergnügen solchen Fragen nachzugehen. Eine Sucht ohne Substanz!?

Euer Andy G.



Organ Sprache - richtig verstehen

Immer wieder hört man: „Wer einmal lügt dem glaubt man nicht und wenn er auch die Wahrheit spricht.“ Lügen können sehr verletzen. Der der lügt, glaubt, dass der Belogene nie die Wahrheit erfährt... besonders schlimm ist es dann, wenn man durch einen Dritten die Wahrheit erfährt. Ein verzerrtes Wahrheitsbild und verstrickte Widersprüche. Die Wahrheit kann schmerzlich sein, keine Frage. Manche wollen die Wahrheit gar nicht hören. Man will auch niemanden verletzen, dennoch ist es wesentlich einfacher immer bei der Wahrheit zu bleiben. Andere Beispiele für Sprüche im Zusammenhang mit Unwohlsein und Lügen:

Was ist dir denn über die Leber gelaufen?

Es liegt mir schwer im Magen.

Ich kann das alles nicht mehr hören, sehen oder riechen!

Irgendetwas nimmt mir die Luft zum Atmen.

Was schlucke ich ständig runter?

Das raubt mir den Verstand.

Es liegt mir sehr am Herzen.

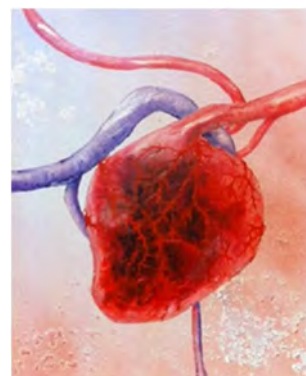
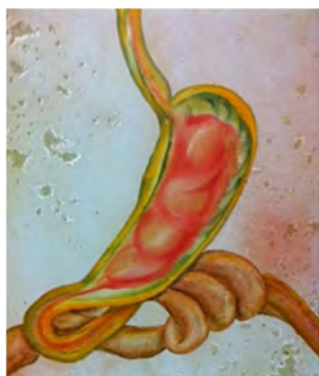
Verstopfung oder Durchfall – was könnte die Ursache sein?

Mir persönlich hilft es immer wieder meine Liste zu machen die meinen aktuellen Zustand beschreibt und dann zu versuchen auf Ursachen und Lösungen zu kommen.

Herausschreien, was der Seele nicht gut getan hat – wär eine Möglichkeit Blockaden zu lösen.

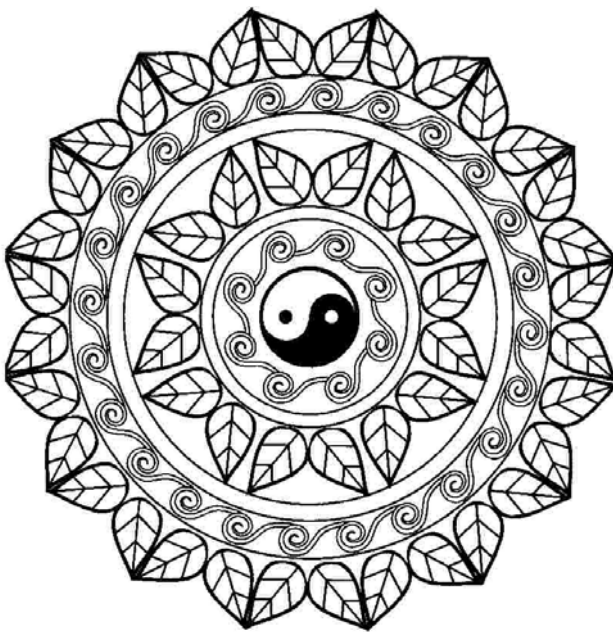
Kommunikation ist die beste „Medizin“. Vielleicht verfällt man nicht so leicht in eine Sucht, wenn man sich verstanden und gut aufgehoben fühlt und vor allem angehört wird, was einem fehlt. Wenn man an einem Tisch sitzt, mit Menschen die man mag und sich geborgen fühlt, können seelische und körperliche Entgleisungen möglicherweise gelindert bzw. geheilt werden. Körpersprache sendet Signale – diese auch rechtzeitig zu erkennen, kann uns vor Krankheiten schützen.

Pati



Mandalas und mehr

Mandalas sind eine Möglichkeit sich zu konzentrieren und mit der Seele in Berührung zu kommen. Loslassen und nur zu sein. Gutes Gelingen. (Pati)



Aus dem Buch: Zum Buddha werden
(von Giulio Cesare Ciacobbe)
Man kann den Baum auch selber gestalten, den Kreis ausschneiden und ein Foto von sich oder ein anderes unter diesen Baum kleben oder einen Leitsatz, einen Spruch hin schreiben. Mein Leitsatz der mich immer begleitet ist: „Wer den Willen hat findet Lösungen, wer nicht, findet Ausreden“. Und „In der Ruhe liegt die Kraft“.

Pati



ENERGIE SPENDENDE BILDER

Die Bilder in dieser Ausgabe, stammen alle samt aus der Bilderreihe „Energie spendende Bilder“ von Waltraud Jann.

Waltraud Jann ist eine ehemalige Mitarbeiterin der Drogenberatung VIVA. Den Zugang zu Kreativität konnte sie auch bei dem/der ein oder anderen KlientIn oder auch MitarbeiterIn öffnen und durch ihre akzeptierende und annehmende Haltung jedem einzelnen Menschen gegenüber, konnte auch das eine oder andere Projekte unter ihrer Leitung ins Leben gerufen werden.

Zu ihren Bildern folgen nun einige Angaben der Künstlerin:

Energie kann nicht verloren gehen. Sie kann sich ändern oder verwandeln und sie steht uns zur Verfügung, äußerlich und innerlich.

So wie beim Bild „AUSBRUCH“ ein Energieschub symbolisiert wird, zieht uns der „SOG“ intensiv ins Leben und die „HOFFNUNG“ zeigt uns durch einen aufbrechenden Spalt die mögliche innere Kraft und Energie, zu der wir Zugang suchen müssen, damit wir wie „PHÖNIX AUS DER ASCHE“ nach Rückschlägen wieder aufstehen können.

Ähnliche Gedankenspiele können wir mit den Bildern „FREUDENFEST“ und „FEUERTANZ“, „WÄRME“, „HÄUTUNG“ und „WUNDHEILUNG“ versuchen.

Jedes Mal werden diese Gedanken zu Energie, die uns Kraft spendet und Mut macht. Ein Versuch, der sich lohnt!

Daher heißt diese Serie „ENERGIE SPENDENDE BILDER“.

Waltraud Jann

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
Einzeltermine	Einzeltermine	Club + Frühstück	Club + Mittagessen	Einzeltermine
		Einzeltermine	Einzeltermine	

Einzeltermine werden bitte persönlich oder telefonisch im Vorhinein vereinbart.



Tomatencremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

4 mittelgroße Tomaten
 1 mittelgroße Zwiebel
 1-2 Knoblauchzehen
 Tomatenmark
 1/2 l Tomatensauce
 Oregano, Salz, Pfeffer, Öl, Zucker, Essig,
 Creme Fraiche oder Schlagobers

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl glasig anbraten; Tomaten klein würfelig schneiden und zu den Zwiebeln geben. Kurz gemeinsam anbraten, einen EL Zucker zum karamelisieren dazu, mit Essig ablöschen und die restlichen Zutaten beimegen. 15 min leicht köcheln lassen; pürieren und mit etwas Creme Fraiche oder Schlagobers verfeinern, abschmecken und anrichten – genießen!



Spaghetti mit Gemüse-Sugo



Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln
 4 Karotten
 2 Paprika
 Lauch
 250 gr Champignons, Mais
 2 Dosen gewürfelte/geschälte Tomaten
 Basilikum, Oregano, Petersilie, Salz, Pfeffer, Chili,
 Nudel je nach Belieben, Parmesan

Zubereitung:

Gemüse klein würfelig schneiden. Die Zwiebel und Karotten in Olivenöl anschwitzen. Lauch und Paprika begeben und mit etwas Wasser ablöschen. Das ganze ca. 35 min köcheln lassen. Die restlichen Zutaten und Gewürze beimegen und alles noch 10 min ziehen lassen. Abschmecken - anrichten!

Guten Appetit!

Mandala



http://www.hellokids.com/c_2922/coloring-pages/mandala-coloring-pages/mandalas-for-advanced/mandala-20

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.