

Mosaik

Unser Hausmagazin
Ausgabe 07/2021

Liebe Leser:innen,

Pünktlich zum vernebelten Wochenende melden wir uns zurück mit einer brandneuen Ausgabe unseres Hausmagazins. Um ehrlich zu sein, war die Fertigstellung dieser Ausgabe eine etwas schwere Geburt. Umso mehr freut es mich, dass sich sehr viele Beiträge gefunden haben und es ein wirklich bunter Mix aus verschiedenen Rubriken geworden ist. In den nächsten Wochen und Monaten wird uns wieder etwas mehr Zeit zum Schreiben zur Verfügung stehen, nachdem auch unser Garten allmählich in den Winterschlaf übergeht.

Wir wünschen entspanntes Lesen,

mit ganz lieben Grüßen aus Tulln,
Ihre Mosaik-Redaktion.



Inhalt

2	Serie ab
3	Wissenschaft
6	Psychologie
7	Botanik
8	Szenen aus dem Alltag
10	Unsere Wurmboxe
11	Unsere Gruppenprojekte
13	Künstlerisches
16	Lieblingsrezept

Impressum

Haus Ikara, Ignaz-Josef-Pleyel Straße 6, 3430 Tulln
Tel.: 02272/64 550

wohnen.ikara@psz.co.at

Für den Inhalt verantwortlich: Haus Ikara, Mag. (FH)

Bernd Dillinger, MA

Redaktion: Haus Ikara

Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Design: www.erfinderisch.at

Stand: 04.02.2021

Cover-Bild: privat



Serie ab

House of the Dragon - Vorschau

Im Jahr 2022 erwartet uns das Prequel zu Game of Thrones welche von HBO veröffentlicht wird. In House of the Dragon wird die Vorgeschichte des Hauses Targaryan behandelt. Die neue Fantasyserie spielt 300 Jahre vor Game of Thrones. Daenerys, die von Emilia Clarke gespielt wird, ist nicht dabei, sondern ihre Vorfahren. Es gibt noch keinen Trailer aber Bilder wurden bereits veröffentlicht. Da das Wort Dragon bereits im Namen der Serie enthalten ist, werden die mächtigen Wesen auch in dem Prequel vorkommen. Wie bereits bekannt ist, wird sich die Serie mit dem Tanz der Drachen befassen, welcher eine Beschreibung für den Bürgerkrieg um den eisernen Thron ist. In diesem Krieg sollen sich die Drachen auch gegenseitig bekämpft haben, also kann man von der Fantasyserie nicht nur eine spannende Geschichte des berühmten Autors George R. R. Martin erwarten, sondern auch mitreißende Actionszenen.

Schauspieler aus Game of Thrones werden nicht mit dabei sein dafür wird der Soundtrack wieder von Ramin Djawadi stammen. Gedreht wird die Serie in England, Spanien und Kalifornien und nicht wie Game of Thrones in Irland und Kroatien.



Quelle: ©HBO Entertainment

Wissenschaft

Das Phänomen der Aphantasie

Aphantasie ist ein Phänomen, bei dem Betroffene nicht in Bildern denken können. Sie kann entweder angeboren sein, oder durch Verletzungen oder Erkrankungen des Gehirns, oder auch durch schwere Traumatisierung entstehen. Aphantasie ist bis heute nicht wirklich erforscht, obwohl das Syndrom schon im Jahr 1880 benannt wurde. Erst seit 2015 beschäftigen sich Forscher mit dem fehlenden Vorstellungsvermögen einiger Menschen. Sie sind sich allerdings noch nicht einig, ob es sich laut Definition um eine Erkrankung handelt, also ob es beispielsweise auch Einschränkungen im Alltag oder einen Leidensdruck der Betroffenen gibt. Da ich selbst von Aphantasie betroffen bin, möchte ich versuchen einen besseren Einblick in das Leben ohne bildliches Vorstellungsvermögen zu gewähren und ich hoffe, dass es zumindest ein wenig verständlicher gemacht werden kann.



Wie gestaltet sich der normale Alltag mit einem sozusagen verschlossenen Inneren Auge? Sicherlich jeder hat schon einmal gehört: "Denken Sie nicht an einen rosa Elefanten". Normalerweise ist es dann unmöglich nicht daran zu denken. Ich sehe weder einen Elefanten, noch die Farbe rosa. Ich denke jedoch klar in Konzepten. Mein Hirn analysiert das Konzept des Wortes "Elefant" und das Konzept von Farben. Wenn ich nun einen rosa Elefanten zeichnen müsste, würde ich einfach drauf loszeichnen, da ich nicht von einem Bild in meinem Kopf ausgehen kann. Ich weiß, dass ein Elefant einen Rüssel, vier Beine, einen Schweif, Mund und Augen hat und ich weiß ungefähr, wo die verschiedenen Körperteile hingehören, jedoch kann ich mir die Proportionen und Details nicht vorstellen.



Ich bin der Meinung, dass die Aphantasie meinen fehlenden Orientierungssinn und meine Mathematikschwäche ein wenig besser erklären kann. Wie soll ich mit geometrischen Formen arbeiten, wenn ich mir jeden einzelnen Unterschnitt aufzeichnen müsste, um überhaupt zu verstehen was in der Angabe von mir verlangt wird? Welche Augenzahlen befinden sich an der Rückseite des Würfels? Habe ich dieses Gesicht schon einmal gesehen? Wie sieht meine beste Freundin eigentlich genau aus? Das sind Beispiele von Aufgaben, die für mich unmöglich erscheinen, was sehr frustrierend sein kann. Auch Phantasie Reisen und Imaginationsübungen, die oft im Therapiesetting angeboten werden nutzen mir nur wenig. "Stellen Sie sich vor, wie Sie an einem Strand sitzen." Bei diesem Satz sehe ich absolut nichts. Dadurch werde ich meistens nervös und gestresst und die vermeintliche Entspannungsübung hat das Gegenteil bewirkt. Ich verspüre schon einen gewissen Leidensdruck, da es sicherlich ein guter Skill sein könnte mir einen sicheren Ort vorzustellen, oder einfach an meine Haustiere zu denken. In Gesprächen mit Freunden und Bekannten verspüre ich oft einen gewissen Neid, da ich all die Dinge, die sie können auch gerne können würde.

Durch meine imaginativen Defizite ist es aber gut möglich, dass meine Logik und das Denken in Konzepten besser ausgeprägt sind. Meinem Wunsch in der Wissenschaft tätig zu sein sollte die Aphantasie also nicht allzu sehr im Weg stehen. Hoffentlich kann dieses noch relativ unbekanntes Phänomen zukünftig noch genauer erforscht werden, um Übungen zu finden, die eventuell helfen können die Situation zu verbessern.



Quellen:

<https://www.wmn.de/health/psychologie/aphantasie-wenn-man-innerlich-nichts-sieht-id21303>

<http://kurt.digital/2019/07/06/aphantasie-und-hyperphantasie-schwaerze-oder-bunte-bilder-im-kopf/>
privat

Wissenschaft

Die Relativitätstheorie

Die Relativitätstheorie ist die Theorie die sich mit Raum, Zeit sowie Gravitation befasst und war ein wahrer Meilenstein in der Physik. Viele Dinge wie Warp-Antrieb und Zeitreisen rückten durch sie ein Stück mehr ins Mögliche. Sie setzt sich aus zwei Theorien zusammen.

- Die allgemeine Relativitätstheorie. Sie beschreibt die Schwerkraft als Krümmung von Zeit und Raum, die z.B. durch große Massen wie Sterne erzeugt wird.
- Die spezielle Relativitätstheorie. Sie erklärt das Verhalten von Zeit und Raum aus der Sicht von Beobachtern.

In diesem Artikel werde ich ihnen etwas über die allgemeine Relativitätstheorie erzählen.

Die allgemeine Relativitätstheorie

Um was geht es in der Allgemeinen Relativitätstheorie?

Es geht um Raum und Zeit und alles darin, warum die Dinge auf den Boden fallen, die Planeten die Sonne umkreisen usw.

Wie kann ich mir Raum und Zeit vorstellen?

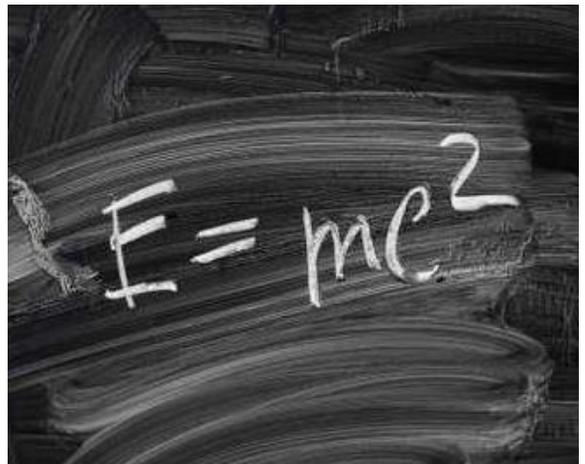
In etwa wie eine Bühne aus Knete, die du zu beliebigen verkneten kannst. Diese Vorstellung hatte auch Einstein. Und zwar dass sich Raum und Zeit sich von Alles und jedem „krümmen“ lässt

Kann ich etwa auch Raum und Zeit krümmen?

Natürlich, das machst du schon die ganze Zeit, und den Artikel den du gerade liest, ob es am PC oder auf Papier ist

Und wie kann man das merken?

An dir selber ist die Krümmung sogar wie unermesslich klein, aber bei Planeten oder Sternen sieht die Sache anders aus. Zum Beispiel vergeht die Zeit auf der Internationalen Raumstation um 30,24 Mikrosekunden am Tag schneller als hier unten auf der Erde, Ist zwar ein sehr kleiner unterschied, aber kann nach längerer zeit große Auswirkungen haben





Glaubenssätze: Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Gerade sitze ich in der Runde mit meinen Freunden, wir trinken Limo, essen Chips, tratschen über unsere Lieblingsserien und lachen.

Meine beste Freundin erzählt einen Witz, der richtig, richtig lustig ist und ich muss mir den Bauch halten vor lauter lachen.

Ich kann sehen wie sich die anderen krümmen und Tränen wegwischen - so lustig ist es.

Mit einem mal trübt sich mein Wesen. Auf einmal habe ich das Gefühl, dass mir jegliche Spaß und Freude in diesem doch so beherzigten Moment fehlt, ja fast schäme ich mich dafür.

Ich muss den Raum erstmal verlassen und durchatmen!!

Das ist eine frei erfundene Erzählung, auf die ich schließen möchte, dass das was mir hier widerfahren ist, ein klassischer Glaubenssatz gewesen ist.

In meiner eigenen Geschichte und durch Grübeln bis Reflektieren fand ich den Ursprung heraus. Natürlich trübte mich die Erfahrung, dennoch sah ich optimistisch nach vorne, ich beschloss mit gutem Ratschlag meine Geschichte umzuschreiben.

Dadurch erschuf ich eine neue Perspektive hinsichtlich des Glaubenssatzes:
„Ich darf nicht fröhlich sein!“

Tatsächlich bemerkte ich schon eine kleine Veränderung.

Der größte und finsterste aller Glaubenssätze und einer der viele Menschen betrifft ist jener, der das Vertrauen betrifft.

Hat man einmal oder ein paar mal das Vertrauen verloren oder ist das Vertrauen missachtet geworden, vertraut man nicht mehr, möchte man nicht mehr vertrauen obwohl vielleicht manch jener vor dir steht dem du vertrauen kannst und darfst. Dann tut man es nicht und so bildet sich die Kette des Misstrauen. Das Glaubenssatzphänomen zu brechen ist die größte Herausforderung der Menschheit, dennoch

Menschen die an psychischer Erkrankung leiden sind oft Opfer ihrer Glaubenssätze, deswegen mein Rat:

**Hinschauen
Reflektieren
Es verändern !!**



Brutblatt, Bryophyllum die Goethe-Pflanze

Sie wird in Latein Bryophyllum / Kalanchoe genannt und gehört zur Familie der Dickblattgewächse. Es gibt 120 verschiedene Arten, sie sind ursprünglich in Madagaskar beheimatet, seltener auf den Komoren. Das Brutblatt ist eine zweijährige oder ausdauernde sukkulente Pflanze. Es werden in den Einbuchtungen der Blattränder Brutknospen gebildet. Sie besitzt hängende, gestielte Blüten und es sind vier Balgfrüchte mit Samen vorhanden.

Sie ist nicht winterhart deshalb sollte sie bei Zimmertemperatur überwintert werden. Das Goethe-Pflanze wird 80 bis 130 Zentimeter groß und die Blütezeit ist im Frühjahr. Ihre Wurzeln wachsen schnell und im Frühling bekommt sie eine lila-gräuliche Blütenfarbe.

Das Brutblatt ist eine Heilpflanze. Bei der äußeren Anwendung hilft es gegen Fußpilz, Ekzeme, Geschwüre, Entzündungen und Warzen. Für die innere Anwendung werden die Blätter erwärmt oder gepresst und der gewonnene Saft wird bei Atemwegs-, Ohren- oder Augeninfektionen, Diabetes, Rheuma, Zahn- oder Nierenschmerzen, Verbrennungen, Tumoren und Herzrasen eingesetzt.

Ach ja, diese pflegeleichte und schnellwüchsige Pflanze wird auch Goethepflanze genannt, da Goethe zum Brutblatt *Kalanchoe pinnata* eine besondere Beziehung hatte. Er züchtete stolze acht Generationen dieser Pflanze.





Szenen aus dem Alltag

Fortsetzung: Der Schnupperand

Fünfzehn Minuten später kommt der kleine Herr, der sich zu Beginn als Leiter vorgestellt hatte, zu Herrn Schuster auf die Terrasse. „Und wie geht es ihnen?“ „Soweit ganz gut, Danke,“ gibt er kurz und bündig zurück. „Das freut mich. Wenn sie was brauchen, sagen sie bitte einfach. Bevor sie mit der Gruppe dann mitmachen, würde ich ihnen noch kurz ein wenig unser Haus vorstellen,“ mit diesen Worten ladet ihn der Herr Leiter ein ihm zu folgen. Sie gehen in den bereits bekannten langen Gang. Mittlerweile ist Leben ins Haus gekommen. Ein Bewohner kämpft gerade mit einem schlecht aufgewickelten Staubsaugerkabel. „Wie sie ja beim Erstgespräch schon kurz gehört haben, dauert unsere Tagesbetreuung von 09:00h-16:00h. Sie haben ja bereits an der Morgenrunde teilgenommen, das markiert immer den Start des Tages,“ beginnt der kleine Mann zu erklären, während sie den Gang entlang schlurft. „Am Vormittag geht es immer auch darum die gemeinschaftlichen Räumlichkeiten gemeinsam zu pflegen, deswegen sind hier auch einige unsere Bewohner*innen gerade damit beschäftigt.“ Er zeigt auf eine junge Dame, die gerade versucht ein Fenster mit einem Fensterreiniger zu besprühen. Allerdings ohne Erfolg, da die Flasche offensichtlich nicht das macht, was sie möchte. „Das bedeutet wir reinigen die Gemeinschaftsräumlichkeiten, pflegen unsere Beete bzw. den Garten und kümmern uns um sonstiges, was so im Haushalt anfällt,“ erklärt der Herr Leiter.

Sie gehen langsam weiter, als von hinten ein Fluch ertönt: „So ein Scheißdreck. Den, der das Kabel gestern so aufgewickelt hat, möchte ich kennen lernen.“ Herr Schuster dreht sich um und entdeckt, den Bewohner, der eigentlich staubsaugen wollte. Er konnte den Kabelsalat noch nicht auflösen, sondern ganz im Gegenteil, irgendwie scheint er es geschafft zu haben, seine Hände auch noch in den Kuddelmuddel zu verstricken. „Zu den gemeinschaftlich genutzten Räumlichkeiten gehören die Küche, das Wohnzimmer, die Terrasse und die Gänge,“ fährt der Herr Leiter fort und zeigt dabei die diversen Räumlichkeiten her. „Sobald das erledigt ist, gibt es für die Haushaltsgruppe, so wird diese Hälfte der Vormittagsgruppe genannt, individuelle Programmpunkte. Im Sommer sind wir viel mit dem Garten beschäftigt, ansonsten gibt es Bewegungs- oder auch Spielaktivitäten. Wir haben auch einmal in der Woche eine Wissenswerkstatt und eine eigene Hauszeitung an der gearbeitet wird.“

Mittlerweile sind sie am Ende des Ganges angekommen. Herr Schuster blickt zurück und sieht, dass die Bewohnerin noch immer mit der Fensterreinigungsflasche kämpft. Sie drückt, dreht und schlägt, aber das Sprühen will einfach nicht gelingen. „Und das ist dann hier am Ende des Ganges noch das Gemeinschaftsbüro, wo die Betreuer*innen zu finden sind und Werktags die Medikamente an die Bewohner*innen ausgegeben werden.“ Mit diesen Worten betritt der kleine Mann das Büro. Herr Schuster folgt.

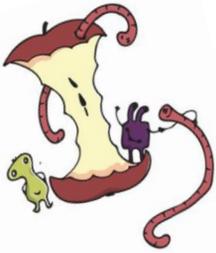


Drinne sitzen die beiden Betreuerinnen von der Morgenrunde, je bei einem Computer. Sie blicken kurz hoch, als sie das Zimmer betreten und schenken ihm ein freundliches Lächeln, ehe sie sich wieder ihren Tätigkeiten widmen.

Nach 10 Sekunden verlassen sie wieder das Büro. Herr Schuster blickt in den Gang zurück, den sie vorher durchschritten haben. In diesem Moment bäugt die Bewohnerin von vorhin ganz genau die Düse der Sprühflasche, während sie gleichzeitig herumdrückt, als sie plötzlich das Problem gelöst zu haben scheint. Leider geht die gesamte Sprühdüse in ihre Augen. „Au, Fuck,“ flucht sie. Kurz wird es still. „Oje. Kommen sie, wir gehen die Augen auswaschen,“ geht die Betreuerin, die mit Herrn Schuster und dem Herrn Leiter das Büro verlassen hatte, auf sie zu. „Was gibt es noch zu sagen,“ setzt der Herr Leiter seine Tour fort. „Achja. Auf diesem Gang gibt es noch drei Bewohner*inenzimmer. Alle anderen neun Bewohner*innen haben ihre Zimmer einen Stock höher,“ er deutet auf die Decke. „Der erste Stock hat einen identen Gang wie dieser, nur dass es oben ausschließlich Bewohner*inenzimmer gibt.“

Sie bewegen sich wieder auf das andere Ende des Ganges zu. Der Bewohner mit dem Staubsauger hat mittlerweile den Kampf gegen die Maschine endgültig verloren. Resignierend liegt er völlig mit dem Kabel verwickelt auf dem Boden und starrt den Staubsauger hasserfüllt an. „Brauchen sie Hilfe?“ fragt der Herr Leiter. „Nein, nein, ich schaffs schon, Danke,“ gibt der Bewohner an. Das reicht wiederum dem kleinen Mann und er geht in die Küche voran. Herr Schuster folgt ihm wieder.

„Und hier ist wie gesagt die Küche. Die zweite Gruppenhälfte ist am Vormittag für das leibliche Wohl aller zuständig. Das heißt es werden Speisepläne gemacht, Einkaufslisten geschrieben, eingekauft und gekocht.“ Er lässt den Blick kurz durch die Küche schweifen. „Sie werden jetzt mit der Kochgruppe mitmachen. Wie besprochen: Es geht nicht darum etwas zu können oder nicht, sondern einfach nur darum im Mittun die Gruppe und das Haus ein wenig kennen zu lernen. Haben sie dazu noch Fragen?“ Herr Schuster schüttelt den Kopf. „Na dann, viel Spaß.“ Mit diesen Worten verlässt der Herr Leiter die Küche. Herr Schuster bleibt.



Unsere Wurmbox

Teil 2: Wie wird gefüttert?

NEU

Unsere Wurmbox ist nun schon seit über 4 Monaten in Betrieb und wir sind große Fans davon geworden. Fast jeden Tag werden unsere Würmer gefüttert. Sie können täglich die Hälfte ihres Eigengewichts verdauen. Sie bekommen hauptsächlich Bio-Abfälle die beim Kochen anfallen, wie z.B. Salatblätter, Karottenschalen oder Apfelputz. Das Futter soll klein geschnitten werden – so können es die Würmer am besten verarbeiten. Außerdem lieben sie Tee- und Kaffeesatz. Es werden immer wieder Zeitungsschnipsel daruntergemischt, um für einen guten Feuchtigkeitshaushalt zu sorgen. Alle paar Wochen „verwöhnen“ wir die Würmer mit einer Mineralmischung, die für einen neutralen pH-Wert sorgt. Milchprodukte, Fleisch.- oder Getreideprodukte sollen nicht in die Wurmbox, denn die Würmer sind vorzugsweise Rohkost-vegan und könnten diese Lebensmittel nur sehr schwer verdauen.



Unsere Würmer haben sich gut eingelebt und sind ziemlich hungrig. Die Hanfmatte, die zu Beginn oben auf liegt, wurde schon komplett aufgegessen. Mittlerweile ist die Population schon deutlich gewachsen und wenn man sich mit den Händen ein bisschen herumgraben traut, bekommt man sie in voller Pracht zu sehen und zu spüren. Das ganze Innenleben der Kiste ist mittlerweile soweit zusammengesunken, dass wir die Erntekiste oben draufstellen können. Das Futter kommt dann nur mehr in diese Kiste, und die Würmer wandern nach oben. Wir sind gespannt, wann wir den ersten Humus ernten können 😊



Unsere Gruppenprojekte

oder: was wir die ganze Zeit so machen

Neben unserer Hauszeitung gibt es noch weitere Projekte an denen wir arbeiten. Dies ist Teil unserer Ergotherapie, bei der zwei Gruppen jeweils eigene ausgesuchte Konzepte planen und umsetzen, um dadurch das gemeinsame Wohnumfeld zu verbessern.

In der Vergangenheit wurde für den Außenbereich eine Sitzgarnitur aus Europaletten gebaut (Foto), ein Barfußweg bestehend aus Bockerln, Kieseln, Steinrollen und unterschiedlich bezogenen Brettern angelegt und für unseren Gemüsegarten zwei Hochbeete und eine Vogelscheuche gebastelt. Jene Beete werden unter anderem von der Haushaltsgruppe gehegt, gepflegt und erhalten.

Des weiteren verfügen wir über 2 selbst hergestellte Wurfspiele namens Mólkky und Vikingschach. Bei beiden geht es darum, Ziele mit einem Wurfstab zu treffen. In Mólkky geht es darum Bowling ähnliche Pins mit unterschiedlichen Werten zu treffen um eine Punktzahl von 50 zu erreichen (Foto). Bei Vikingschach treten zwei Teams gegeneinander an. Man muss jeweils fünf Holzklötze auf gegenüberliegenden Seiten eines Spielfelds positionieren. Ziel ist, zuerst die fünf Klötze der anderen umzuwerfen und danach den Königsklotz in der Mitte um zu schießen.

Derzeit beschäftigen wir uns mit der Konstruktion unseres eigenen Leitergolfs, einem Spiel bei dem, in unserem Fall, eine ein Meter hohe Leiter mit drei Sprossen mit Bolas (2 Fotos) beworfen wird, um eine bestimmte Punktzahl zu erreichen.



Erstes gemeinsames Spiel. Bevor der Nebel in Tulln Einzug gehalten hat...



„Bolas“





Eine Gruppe kümmert sich derzeit um die Gestaltung unseres Ganges. Seit einigen Wochen werden fleißig Aquarelle gemalt und die Technik erlernt (siehe unten).

Sollte ein Vorhaben unser eigenes Knowhow und Kapazitäten übersteigen, so besteht die Möglichkeit Hilfe von außen zu engagieren, wie zum Beispiel Gartenspezialist*innen vom ATZ Spillern, welche für unseren Sichtschutz und unsere Fahrradüberdachung gesorgt haben.

Hingebungsvolles Lackieren der Sprossen fürs Leitergolf



Zu guter Letzt erhoffen wir noch die Realisierung eines Boxsackständers da wir leider keine Möglichkeit besitzen, meinen verfügbaren Boxsack irgendwo zu montieren oder aufzuhängen. Daher werden wir vermutlich einen Holzpfahl einbetonieren und auf einen draufgeschraubten Querbalken hängen, ähnlich einem Galgenstrick.

Ich hoffe hier einen besseren Einblick in die Geschehnisse im Haus Ikara geboten zu haben.

Selbstgebaute Palettenmöbel

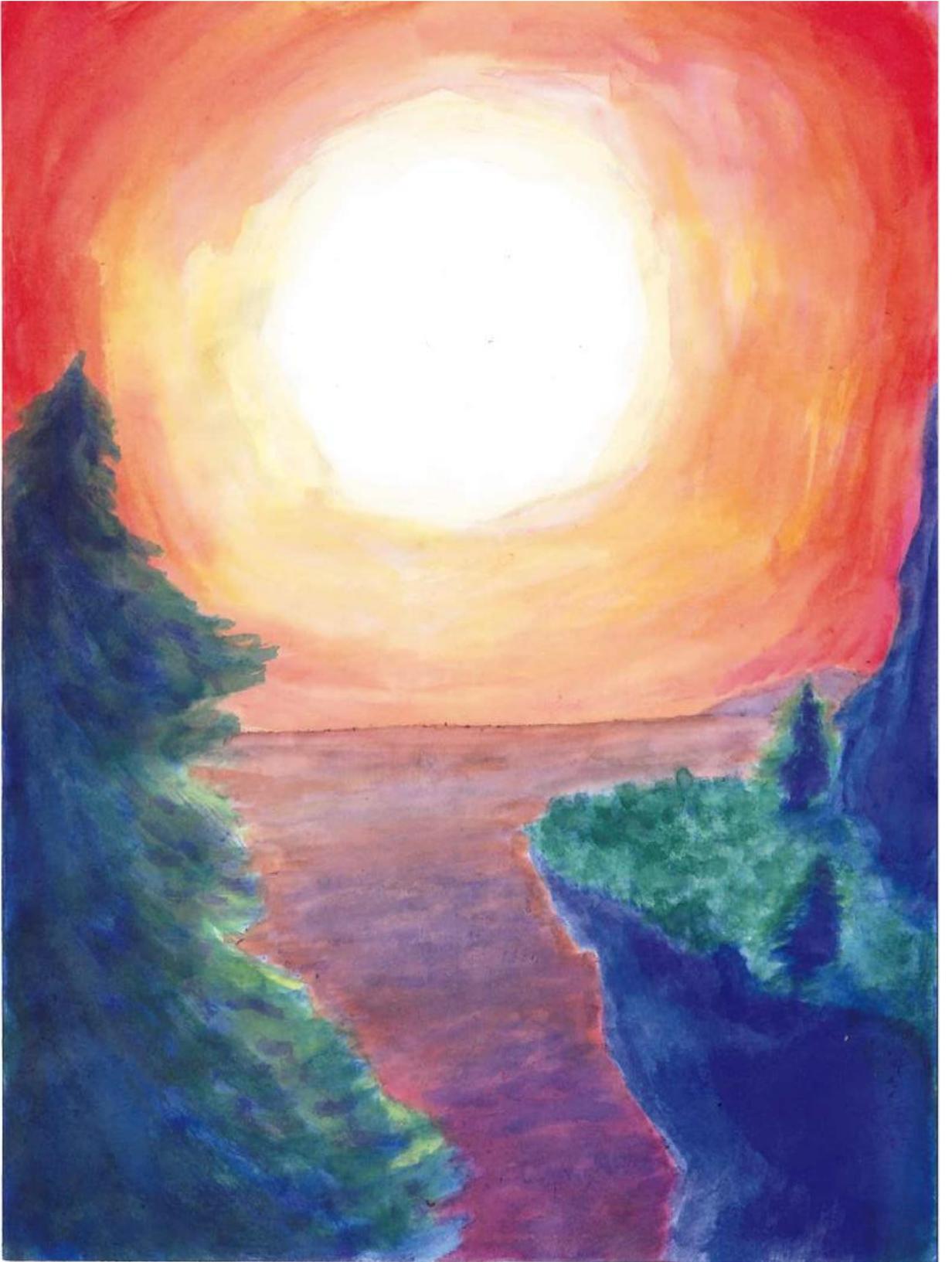


Ausprobieren der verschiedenen Aquarelltechniken

Künstlerisches







Lieblingsrezept



Masala Chai (vegan)

Perfekt, um sich mit einem Buch auf der Couch niederzulassen.

Zutaten (für 2 Portionen)

- Chaitee-Beutel
- 100 ml Vanille-Sojamilch
- 1 EL Ahornsirup
- Ev. Zimtstange



Zubereitung

- 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen, den Teebeutel 8-10 Minuten ziehen lassen. Wer er gerne sehr zimtig mag, kann auch noch eine Zimtstange hinzugeben.
- Den Teebeutel entfernen und die Vanillesojamilch und den Ahornsirup hinzufügen und noch mal auf niedriger Stufe erhitzen.
- Genießen 😊

Das ganze kann man natürlich auch mit Kuhmilch oder einer anderen Pflanzenmilch zubereiten. Kuhmilch oder Barista-Hafermilch lassen sich super aufschäumen!