



:almat:

nr:o3 august 1998 geld: 1.-

# WIR HABEN ALLES

zum

- Klappern, rascheln, scheppern
- Schrubben, zupfen, streichen
- Fingern, schlagen, klopfen
- Pusten, tröten, pfeifen

Neu: **Rainmaker** ab **DM 24.-**

Große Auswahl an **Didgeridoos & Ocean Drums**

**MUSIKHAUS LINDNER**

Weiden, Bgm.-Prechtl-Str. 46, ☎ 0961/32494

# Wir machen alles möglich !



Schnell, preisgünstig und ohne Streß:

Liefert uns einfach eure gewünschten Kopiervorlagen, den Rest erledigen wir für euch zu eurer vollsten Zufriedenheit

# SWIFT

Ringstraße 15  
92637 Weiden

ISDN 0961.4161173  
0961.41075  
FAX 0961.41074

Weidener Kopier und Repro Center

Konntest du jemals denken ?

**salmat: jetzt !**

Komm zu **salmat:** , jeden Dienstag um 19:00 im juZ, du wirst verstehen

# Horoskop

Widder 21.3. - 20.4.

Mach dir nichts draus, wenn etwas mal nicht so läuft wie du es dir vorstellst, bald kommt die Zeit auch für dich.

Stier 21.4. - 20.5.

Alte Gefühle können sich wieder auffrischen, doch Vorsicht, es kann zu erneuten Schwierigkeiten kommen.

Zwilling 21.5. - 21.6.

In Sachen Liebe läuft alles nach Plan, aber nicht reinstressen, langsam angehen lassen.

Krebs 22.6. - 22.7.

Es ist besser sich von allem fernzuhalten, was

man gern hat. Nach kurzer Zeit wird sich alles nach deinen Wünschen erfüllen.

Löwe 23.7. - 23.8.

Was wollen sie noch, sie haben doch alles was sie brauchen. Steigern sie sich nicht rein, sonst werdet sich alles zum Schlechten.

Jungfrau 24.8. - 23.9.

Keine Sorge, sie werden es schon irgendwie schaffen, auch wenn sie sich eine Zeit lang von allem trennen was sie gern haben. Sie kommen wieder.

Waage 24.9. - 23.10.

Du kannst alles erreichen was du willst. Der Mond steht ganz in deinem Zeichen, trau dich, du erreichst alles.

Skorpion 24.10. - 22.11.

Sie sind in letzter Zeit ein wenig Aggressiv, sie machen sich dadurch weniger Freunde, also zügeln sie ihr Temperament.

Schütze 23.11. - 21.12.

Ihr Leben ist in letzter Zeit etwas außer Kontrolle geraten. Versuchen sie dieses Chaos mit Herz und Verstand unter einen Hut zu bringen.

Steinbock 22.12. - 20.1.

Ihre Gute Laune läßt zu wünschen übrig. Lassen sie das nicht an anderen aus, ihre Mitmenschen können es ihnen übelnehmen.

Wassermann 21.1. - 19.2.

Zeigen sie ihren Partner, daß sie ihn gern haben. Ihre Alleingänge führen zu dem Mißverständnis, daß sie zu wenig vertrauen zu ihm haben.

Fische 20.2. - 20.3.

Spontanität und gute Einfälle erfüllen zur Zeit ihr Leben. Das Schicksal ist mit ihnen. Genießen sie es.

Änderungen unter 0961.26587 Josephine



inter

Dieses Monat: Interview mit einem Sk8er.  
Juff für almat: mit Klaus und Tobi im bazooka:

a: hi!  
k: **servus!**  
a: du bist ein skater? du bist da grad in so einem skate-laden?  
k: was?  
a: was machst du in so einem skate-laden?  
k: **ich versuche hier ein praktikum zu führen.**  
a: hast du so irgendwie einen bezug zur materie?  
k: **oh,ja. ich bin mit leib uns seele ein skater.**  
t: ist das hier...ach das ist schon wieder ein interview! pack ich's noch, hey!  
a: ja, das letzte mal war das diktiergerät nicht an.  
t: ach das letzte mal hat es nicht funktioniert!  
a: hat nicht funktioniert. wir wissen nicht warum. aber wir hoffen, daß es diesmal funktioniert.  
k: **tobi, machamal einen kaffee für ihn bitte.**  
t: ja, der läuft gerade durch.  
k: **alles klar.**  
a: ist der tobi ein netter chef?  
k: **er ist der beste!**  
a: fährt der auch skateboard?  
k: **er rollt rum. also er hat das feeling beim fahren, aber er fliegt weniger,hähää.**  
a: fliegst du öfters?  
k: **ja ich mein ob auf die fresse, oder in der luft irgend einen coolen trick fliegen, öfter, ja.**  
a: kommst du aus weiden?  
k: **yo!**  
a: gefällt dir weiden zum skateboard fahren?  
k: **aja a bissl softly. man könnte mehr daraus machen. und die spots sind alle zu crass. also umso besser, umso eher kann man in weiden fahren. weil in weiden gibts eigentlich**

**viele heftige spots.**

a: bloß für skateprofis?  
k: **jein. würde ich nich sagen. ich bin kein profi. aber ich habe festgestellt, wenn ich früher irgendwo vorbeigefahren bin und es waren irgendwo sechs oder sieben stufen, dann hab ich weiterfahren müssen. aber jetzt kann ich trotzdem daraus was machen. und sowas gibt es halt in weiden mehr, als irgendwelche kinderstufen.**  
a: was sind die heißesten spots in weiden?  
k: **beim flugplatz ein altes klärwerk: die mega-banks/ killer-banks**  
a: wie heißt du?  
k: **ääh, wie heiße ich. sagt dir das schlachthaus was? nja, ich bin der klaus.**  
a: alter?  
k: **22**  
a: wie heißt dein alter?  
k: **mein alter?**  
a: ja gut. ist nicht wichtig. wie lange fährst du jetzt schon?  
k: **acht jahre...sieben jahre...acht jahre. es werden acht jahre.**  
a: feierst du dann?  
k: **nee, erst am zehnjährigen gibt es eine party.**  
a: hast du dein erstes skateboard von der mamma geschenkt bekommen oder geklaut?  
k: **mein erstes gutes hab ich mir selber gekauft.**  
a: wieviel skateboards hast in diesen acht jahren schon zerschossen?  
k: **viele.**  
a: wohin kommen denn alte skateboards?  
k: **entweder man vercheckts weiter an irgendwelche kids, die sich keine neuen boards leisten können, oder man legt sie einfach im zimmer irgendwo hin. man kann sich ja schöne tische daraus machen, und stühle und und und.**

a: was für ein deck fährst du zur zeit ?

k: **das kareem campbell von all city**  
a: achsen?  
k: **thunder, aber da muß man jetzt schon wieder neue hintun, weil die gebrochen sind. Aber ich hab sie lange gefahren. gute achsen. kann ich empfehlen. eine von mehreren guten ist thunder. ja ich bin zufrieden mit thunder. es gibt bestimmt leute, die sind mit thunder nicht zufrieden.**  
a: welche speziellen ansprüche stellst du an eine achse?  
k: **daß sie leicht ist, gut geformt ist, vielleicht farblich o.k. ist, also ist ja im endeffekt wurscht, wie sie ausschaut, aber daß sie halt gut grindbar ist, weil da gibt es auch materialunterschiede daß manche nicht so gut grinden und andere wieder zu gut grinden. also es muß genau das mittelmaß haben.**  
a: hast du rollen auch dran?  
k: **manchmal.**  
a: echt? was hast du da meistens für rollen dran?  
k: **ähm ich steh so mehr auf zwischen ähm ja genau so 56er bis 58er liebe ich gern. nicht zu weich aber nicht zu hart; also so ein mittelding ist optimal. dann gehen auch coole "blunt slides" ab, wie die rockers so sagen, und naja es brennt voll ab,mann. ja mit den rollen ist es halt echt so eine sache. was man halt fahren will. wenn welche gefallen, dann zieh ich mir's. so kleine mag ich nicht. ich mag es schon immer ein bißchen größer, damit man schneller ist. das war mal eine zeit lang schlimm, da hast du bloß so winzige rollen bekommen, wo du glück hast, daß das kugellager noch reinpasst. ja. hat es echt mal gegeben, so miniteile. so 32er/33er hat es mal eine zeit lang gegeben. das sind so schusser.**  
a: jetzt fahren alle auf einmal wieder rollschuh- die blades.  
k: **die bladen blader. das ist einfach ein zu harter sport für mich. das ist einfach zu krass für mich. das könnte i**



view



ich nicht vereinbaren mit meinem herz, mit meiner seele, mit meinem geist. weil das ist einfach zu extreme sportart für mich. schon mal die crassen sprünge, was die machen. das ist einfach eine kunst, mit inlines irgendwo einen randstein runterzufahren. das ist einfach irre. verrückt sind die leute. sowas zu machen, ist einfach sagenhaft. ich bewundre solche leute einfach, wie die das immer so hinbekommen. die sind ja fest dran, die schuhe. und da mal hochspringen damit, das ist einfach wahnsinn, ja. und daß die dann schon irgendwelche bürgersteige hochspringen, das ist einfach sagenhaft. mit skateboard ist es ja in dem sinn einfach, weil da hast ja ein grip-tape drauf (selbstklebendes schmirgelpapier).

a: was kann man dagegen machen?

k: das ist wie ein virus, weißt. du mußt das systematisch angehen. weil auf ein mal wird man das nie vernichten können. sondern man muß halt langsam die leute davon überzeugen können, daß einfach was sie machen, im moment spaß für sie bedeutet aber irgendwann auch probleme mit sich bringt, was beim skateboard fahren nicht so ist, weil da ist IMMER fun. immer immer immer. immerimmer fun. ganz einfach.

a: gibt es spezielle fallen gegen rollerblader, mit denen man die von der straße fernhalten und fangen kann?

k: da gibt es sogenannte erdlochschnawitzen: da muß man einfach ein großes loch mitten in eine straße buddeln, da ruft man einfach eine baufirma, das geht ganz schnell. da legt man dann ein netz drüber und da fahren die immer rein. das ist so. das zieht die magisch an richtig. unter anderem. man kann auch hundefänger engagieren. die fangen die auch, weil die denken des sind hunde. da brauchst bloß den ganzen inlinern so ein schwänzchen hinten dranmachen und dann werden die schon gefangt. das wäre eine lösung. unter anderem.



für das skateboardfahren hält, klaus?

**k:** ja mein diätplan ist folgendermaßen: wenig fleisch, nur hauptsächlich salate, möhren und so, viel mais, das ist sehr wichtig. dann geh ich so jeden tag meine vier stunden ins fitness-studio. da trainier ich dann auf der hantelbank, mit butterfly mach ich ein paar übungen, und so. naja und dann geh ich dann abends wieder zu meinen thailändischen mädchen, laß ich mich ein bißchen massieren und rubbeln, das macht dann schon spaß, das entspannt mich. nach soviel streß und fitness hab ich dann leider nur noch ungefähr eine halbe stunde/ stunde zeit zum skaten. aber fitness geht halt mal vor. weil irgendwie muß man sich ja auch aufwärmen, wenn man irgendwelche killer-gaps oder stufen ollert-t-t-t-t. willt mal meinen bizeps anlangen?

**a:** trägst du die stylischen skater-t-shirts nur damit man auch deinen stylischen skater-bizeps sieht?

**k:** oh, neenee. ich bin ja vom bazooka-shop gesponsert, und da muß man natürlich schon ein bißchen promoten, so mit klamotten und so.

**a:** sitzt du beim regen daheim?

**k:** nee. das such ich mir halt eine halle, verstehst, dann fahr ich halt weiter irgendwie so richtung keine ahnung wo hin und da finde ich dann irgendwo schon so eine halle und da shredde ich dann bißchen ab, weißt. das ist echt ganz kommod. wenn nicht, dann ziehe ich mir irgendeine, und so. dann machen wir indoor-party.

**a:** was hältst du von der rollsportanlage am juZ?

**k:** die stadt hat das ziemlich verpeilt. aber wir können froh sein, daß uns die hingestellt haben. weil die wolltten uns ja eigentlich einen absoluten mist hinstellen. aber durch das, daß wir uns so eingesetzt haben, ist das gerade noch so geworden.

**a:** wieviel kohle gibst du für skaten aus?

**k:** um 20.000,- herum. also bloß für die kugellager. und

dann brauch ich noch so 10.000,- für die achsen und so halbe million für die decks so in der woche -äh, nein: im monat. naja, gut: im jahr. aber es schrottet sich schon zusammen. einen guten verschleiß habe ich an schuhen. da brauche ich fast jeden monat ein neues paar. kein witz. also im moment fahre ich globe.globe! globe ist das beste! globe gibt es im bazooka-shop. globe! holt euch alle globe! globe ist wichtig, weil globe ist im moment führend. und globe macht jede schuhmarke kaputt, denn globe ist einfach besser. weil globe hat DC verjagt und globe ist einfach cool. und holt euch globe im bazooka-shop. weil ich trage im moment globe"rodney mool", der ist saugut und der globe-schuh, der, muß ich sagen, fetzt rockfett ab und ich muß sagen: er geht einfach gut ab.

**a:** was sind die schlechtesten schuhe?

**k:** DC eindeutig. DC ist einfach superschlecht. ich hab mal DC gefahren: ganze zwei wochen, dann ist vorne, wo ich meinen ollie immer zieh, da ist es nach drei wochen super super kaputt gewesen. da ist mir die sohle gleich runtergefallen. das darf halt nicht passieren. ein skate-schuh. das ist einfach mist. dann kann ich mir gleich irgendwie geka kaufen, oder viktory oder irgendso einen schein, du weißt was ich meine. aber globe ist gut. globe ist einfach im moment sehr gut. also, kauft alle globe!

**a:** wie gefällt es dir im juZ?

**k:** es ist halt gewohnheit. ich kenne die leute, ich seh die leute, ich riech die leute, ich hör die leute, und denke mir dann: oh, arme leute! arme schöne leute. und die freitage werden auch immer suspekter, weil da bloß mehr "wer-nimmt-mich-heute-nacht" das motto ist. und das ist immer crasser und immer dümmer. es muß einfach für mich mehr geboten werden, bessere musik, viel drum'n'bass, trippige musik, hauptsache dj-musik, chill, cool, null punk, weg mit dem dreck, schein zeug, aber es passt schon. man kann froh sein, daß man sowas hat. es

nervt, daß es immer das selbe ist.

radim, rip mehr! habt viel mehr fun, als konkurrenzdenken! denkt ans skaten und nicht an irgenwelche harten tricks von irgendwelchen pro's. hauptsächlich spaß. in bayern hat jeder das denken: "ich kann das nicht-bin ich schlecht", das ist ein krampf. des ist doch wurscht, ob einer mit irgendwelchen superstylischen klamotten rum fahrt, oder einfach...nichts an hat.

**a:** fkk-skaten!?

**k:** das bieten wir bald im juZ an: da wird dann ein riesen zaun rumgebaut, daß dann keiner einfach so rankommt, umsonst, da muß man eintritt zahlen und dann: fkk-skating! bloß die frauen ziehen leider nicht so mit. das wäre schon cool, wenn irgendeine frau so einen geilten air machen würde, wäre schon lustig. in weiden trauen sie sich alle nicht. wo sind die mädels? es gibt in anderen städten auch genug mädels, die skaten. die lernen und können es auch. und sie werden auch akzeptiert unter den jungs. also mädels, wir freuen uns auf euch! kommt in den bazooka-shop und kauft euch ein board!

**a:** noch was zu sagen zum schluß?

**k:** ich will die ganze posse grüßen: den ganzen rest, benny, radim, gary, mark aus marktredwitz ( der neue team-rider), tobi, jörg, sutti, den rest von weiden, sabine b. vor allem, weil die geht bald weg, und wer mich liebt und wer mich hat, den liebe ich auch, von den alten skatern von thuy bis fischer frank, ja er war der beste, und er ist immer noch cool, wenn man ihn trifft, und die anderen, die vergessen wir alle mal.

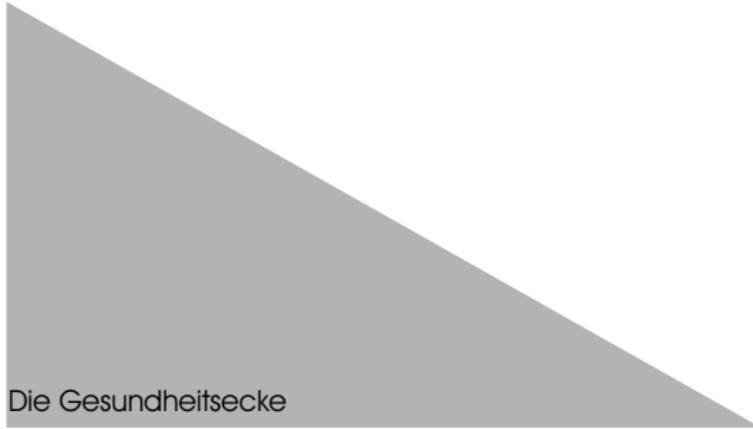
**a:** danke fürs gespräch.



Christina Hirschmann ergatterte das einhundertste :almat:-Heft nr:o2 und wurde großzügig belohnt !







"Eine wunderbare Schulle": Depressionen

Das ist kein wissenschaftlicher Artikel. Mein Wissen über die Krankheit Depressionen stützt sich nur zu einem kleinen Teil auf die Beobachtung von und Gesprächen mit anderen Betroffenen und dem Studium von medizinischen Büchern und Zeitungsartikeln. Es wurzelt vor allem in eigenem Erleben. Mein Artikel ist aus meiner subjektiven Sicht verfaßt und erhebt keinen Anspruch auf einer Beleuchtung der Krankheit von allen Seiten.

Depressionen treten in unterschiedlicher Form und

Intensität bei den verschiedenen Betroffenen auf, auch die Ursachen sind mannigfaltig. Sie können sowohl aus einem bestimmten Anlaß (Tod eines Nahestehenden, Arbeitsplatzverlust), als auch scheinbar grundlos auftreten. Sie können für kurze Zeit, wie eine intensivere Form von Trauer, oder jahrelang anhalten, häufig bis zum Lebensende, daß nicht selten durch Selbstmord herbeigeführt wird. Sie können auch zyklisch auftreten und von monatelangen Phasen psychischer Ausgeglichenheit oder - bei Manisch-Depressiven - übersteigter Aktivität unterbrochen werden.

Statistisch treten Depressionen vor allem bei Menschen im letzten Lebensdrittel auf, oft als Reaktion auf ein in der Rückschau verpfushtes oder "nicht gelebtes" Leben. Es gibt aber auch nicht wenige betroffene Jugendliche, ich selbst kenne außer meiner Person noch drei Fälle. Es ist anzunehmen, daß es noch weit mehr Betroffene unter uns gibt: Depressionen sind nichts, was man sich auf 's T-Shirt schreibt, die Schamgrenze ist sehr hoch, sie besitzen wenig Glanz und sind zur Mystifizierung nicht geeignet. Während man für einen Krebskranken leicht Mitleid verspüren kann, ist das bei einem offensichtlich nur schlecht gelaunten eher schwierig, zumal sich Depressive zum vermeintlichen Selbstschutz oft einige recht uncharmanten Verhaltensweisen

wie Aggressivität oder "arrogante" Distanziertheit zulegen. Außerdem sind sie während ihrer akuten Phasen einfach langweilige, unkreative und absolut selbstbezogene Gesprächspartner, also Menschen, mit denen man nicht gerne zu tun hat.

Ich werde im folgenden versuchen, einige Krankheitssymptome und -ursachen (oft nicht zu unterscheiden und sich gegenseitig bedingend) zu beschreiben, anhand eines Fallbeispiels; naheliegenderweise das mir am besten bekannte: meine Person.

Wenn ich im folgenden das Wort Depressive verwende, spreche ich immer von Fällen meines Typus.

Auf dem Höhepunkt meiner letzten Phase konnte ich nicht mal fernsehen. Natürlich konnte ich den Fernseher laufen lassen und hinsehen, aber Konzentration auf selbst die läppischsten Handlungsstränge war nicht möglich. Von Lesen ganz zu schweigen. Folglich schlief ich, so lange es nur ging, oft bis zu 14 Stunden. Schlaf war für mich die einzige Möglichkeit, mich den quälenden, sich stets im Kreise drehenden Gedanken zu entziehen. Träume waren, auch wenn sie häufig einen unangenehmen Inhalt hatten, das einzig freie und überraschende, das in meinem Kopf vorging.

Diese sogenannte "Denkhemmung" ist ein wichtiges Symptom für Depressionen. Die Gedanken des Depressiven drehen sich nur um sich selbst und seinen Zustand. Warum geht es mir so schlecht und wie komme ich da wieder raus? So auf keinen Fall, denn weitergedacht wird nicht, der Gedanke wiederholt sich endlos, ist ständig im Hintergrund und hemmt so natürlich die Fähigkeit, andere Gedanken zu fassen bzw sich auf etwas zu konzentrieren.

Eng damit im Zusammenhang steht die Unfähigkeit, spontane Entscheidungen zu treffen. Einem psychisch gesunden Menschen kommt beispielsweise in den Sinn, daß er sich Kaffee machen könnte. Er wägt schnell ab: Hab ich Lust auf Kaffee? Hab ich Kaffee da? Ist es sinnvoll, jetzt noch Kaffee zu trinken, wenn ich in einer Stunde schlafen gehen will? etc.

Normalerweise ist in kürzester Zeit eine Entscheidung gefallen. Ein Depressiver kann durchaus zehnmal in die Küche gehen und wieder kehrt machen, Kaffeewasser aufsetzen und es wieder wegschütten und es wieder aufsetzen. Eine Entscheidung kann Stunden dauern. Die Absurdität seiner Handlungsweise ist ihm dabei durchaus bewußt, was nicht gerade zur Besserung beiträgt: Er fühlt sich in seiner Selbstverachtung bestätigt.

Eine wunderbare Schrulle von Depressiven (mir sei solcher

Sarkasmus erlaubt) ist es auch, sich ständig mit anderen Menschen zu vergleichen. Niemand ist perfekt, doch als Depressiver empfand ich es als äußerst tragisch, daß es schönere, intelligenterere, begabtere, eloquentere, gebildeterere, sexuell aktivere usw usw Menschen als mich selbst gibt. Besser noch: Dieser Neid (verbunden mit einer übertriebenen Herabsetzung eigener Fähigkeiten und Vorzüge) bezog sich nicht nur auf reale und erreichbare Personen. Abgesehen von der Unfähigkeit, mich zu konzentrieren, konnte ich vor allem deshalb keine Romane lesen, weil ich die Figuren um ihre tollen Erlebnisse und ihre originellen Ansichten beneidete; und den Autor ob seiner Kunstfertigkeit.

Depressive sind Egozentriker. Das ist sowohl Bedingung für als auch Folge der Krankheit. Wenn ich als gesunder Mensch in einer Kneipe etwas bestelle, gehe ich nicht davon aus, daß die Bedienung mich unter den anderen Gästen besonders wahrnimmt. Ich als Depressiver werde mich je nach Tageslaune lange Gedanken darüber machen, wie ich auf die Bedienung gewirkt habe, ob ich "falsch" oder "richtig" bestellt habe. Wenn die Bedienung (auch ein Mensch mit Stimmungen) z.B. lächelt, werde ich das direkt auf mich beziehen, meistens negativ, sie könnte mich ja irgendwie komisch finden und mich auslachen.

Wenn sie unfreundlich guckt, oh Gott, was hab ich falsch gemacht!

(Diese Eigenschaft des "Alles auf sich Beziehens" haben Depressive mit paranoid-schizophrenen Menschen gemein. Jene sind da allerdings extremer. Aus dem für sie quälenden Gefühl der eigenen Bedeutungslosigkeit machen zu dieser Störung neigende Menschen an einem bestimmten, meist von schwierigen Umständen geprägten Zeitpunkt ihres Lebens einen umgekehrten Schuh: Plötzlich wird im Radio über sie gesprochen oder sie werden vom Geheimdienst verfolgt und ähnliches.)

Das macht die Knüpfung sozialer Kontakte problematisch. Während meiner letzten schweren Phase lebte ich in Regensburg, hatte es also ziemlich nötig, Leute kennenzulernen. Da ich allerdings immer schon in der Erwartung, dieses Mädchen oder dieser Junge würde mich verachten in Begegnungen hineinging, verhielt ich mich entsprechend distanziert und kalt, bzw sagte lieber möglichst wenig als etwas falsches. Natürlich kam mir dann alles, was ich sagte, falsch vor und so wurde ich nur gehemmt und verschlossen ergo bestimmt nicht anregend als Gesprächspartner ergo erfüllten sich die Erwartungen (Wobei ich sicher nicht "verachtet" wurde, sondern - ich schätze - einfach nicht weiter beachtet; das Ergebnis war

für mich jedoch dasselbe).

Diese Minderwertigkeitskomplexe entstehen meiner Meinung nach aus einer Art Überhöhung der eigenen Person. Der Depressive nimmt sich zu wichtig. Er glaubt (oder: ich glaubte) ernsthaft, daß jede seiner Lebensäußerungen penibel von seinen Mitmenschen registriert werden. Zur Theorie der Selbstüberhöhung paßt auch, daß nach meiner Beobachtung drei der vier Depressiven, die ich kenne (inklusive ich), sich durch gewisse exzentrische Verhaltensweisen auszeichnen. Auch habe ich gelesen, daß sich unter Depressiven eine überdurchschnittlich hohe Anzahl von Leuten finden, die in öffentlichen Berufen wie Schauspielerei tätig sind oder solche anstreben.

Es ist mir nicht möglich, in diesem Artikel auf sämtliche Symptome, Ursachen und Spielarten der Krankheit einzugehen, zumal ich keinen Überblick besitze. Erwähnen möchte ich noch, daß die psychischen Vorgänge oftmals durch körperliche Ursachen wie Hormonstörungen bedingt und gefördert werden.

Am Herzen liegt mir noch folgende Bitte an Freunde und Angehörige von Depressiven: Ich weiß, daß es schwerfällt, diese Krankheit bei Menschen anzuerkennen, die man

schon in besseren Zeiten erlebt hat. Doch bedenkt: Wenn jemand sagt, er sei depressiv, dann wird er das schon wissen. Ihm zu sagen, er solle sich nicht so anstellen, hilft nicht, ebensowenig hilft Mitleid. Auch der Versuch, einem Betroffenen seine irrationalen Gedanken und Selbstvorwürfe auszureden, hilft wenig: Die meisten Betroffenen sind sich dieser Irrationalität zumindest zum Teil bewußt.

Was tun? Folgendes: Den Menschen nehmen und mit ihm psychotherapeutische Hilfe suchen. Alleine bringt er die Kraft nicht auf und, das Superparadox schlechthin: Depressive glauben häufig, sie seien es nicht "wert" therapiert zu werden. Das liegt leider in der Natur der Krankheit.

Der Weg zur Therapie: Man geht zum Allgemeinarzt und schildert ihm das Problem. Dieser überweist einen zum Psychiater, welcher eine Diagnose stellt (damit die Krankenkasse die Therapie bezahlt). Dann kann man eine Therapie beginnen.

Alex Blühm



Mira sagt:  
ich wär jetzt beinah erstickt, weil ich vergessen  
hab nach dem Ausatmen wieder einzuatmen!  
Kerstin ist nicht da - hurra ! und der Claus schenkt  
aus und der Hasso schwingt sein Lasso...

Im blaugold hängen alle  
Stehlampen

Es ist so nett, daß es ein  
Tönnchen gibt, in die wo  
man seinen Senf  
reinmachen kann. Danke!

Wir S. T. sterben !  
Drumm last uns die Haare  
färben !  
und die Kartoffel auf den  
Misthaufen werfen !

Suche:  
Man-at-arms von He-  
man !  
Biete:  
Opellenker + Eintrittskarte  
zu ReggaeFestival  
Chiemsee '97 + Tekken II  
auf Playstation  
Juff 0961.33593

Ich hab im juZ einen  
Zehnmarkschein ge-  
funden !  
Bätschitschi !!!

Was es ist  
von Erich Fried

Es ist Unsinn  
sagt die Vernunft.  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe(...)

ach du scheiße, das Flugzeug stürzt  
genau ins almat-büro. Fuck!  
AHHHHHH!

Ich kann nicht weiter schreiben,  
meineees  
ghdkaihllie7foisdz89c67ür0435803c  
oifsdfaöklh  
sorry, doch über die Liebe kann ich  
nicht..

Es gibt nichts, das stärker ist,  
Ich brauch nicht über sie schreiben,  
sie ist immer da, überall.

Es hat keinen Sinn darüber zu reden  
oder schreiben, wichtig ist, selber  
damit (zu zweit) umzugehen.  
Fried interessiert mich nicht. Wenn  
Du etwas schreibst, oK. :almat: hört  
zu.

Es ist super wenn Du in seinen  
Worten die Liebe siehst, aber ich  
denke, daß Worte nicht reichen um  
zu verstehen. Meist sind sie  
überflüssig;

Alles andere besprechen wir mal  
bei einem Tässchen Tee :s:

Tonnen-Scheiß

# Die Welt - Verwirrend Komplex und extrem Einfach.

Einfach	O.K.	Komplex
Alles sofort sagen		Spannend verpackt
Geht schneller		Klingt schöner
ist einfacher		Was der gegenüber hören will
Aus dem Bauch heraus		Überlegter
Stößt vor den Kopf		mehr Mißverständnisse
Genauere Formulierung		flexibles nachdenken - Ausdrücke `Dings´
Purismus (Kaffee schwarz)		Elaboriertes Denken (Kaffee ohne Milch und Zucker)
Klärend		Verwirrend
Originale		Plagiate
Gesetze (auch in der Natur)		Details

Es ist nicht alles so wie's scheint.

# Verfickte Scheiße

Ich stand in der großen Scheiße ohne Hemd. Mehr weiß ich von diesem Traum nicht mehr. Is ja auch unwichtig.

Es ist jedoch allein das Ficken, das mich so krank macht. (stimmt nicht, mir fällt ein, daß mich außer Bumsen noch mehr krank macht, einiges mehr, aber egal.)

Beispiel: Sie liegt neben mir, nach über zwei Jahren liegt sie mal wieder neben mir und anstatt zu Kuschn, Schmusen und zu Streicheln, muß ich natürlich gleich ans

*Knödeln*

denken.

-Übel, oder?

-Voll übel, aber hast du ne Ahnung warum das so ist?

-Ne

-Du fummelst an ihr rum, nervst sie, du redest dir ein, ihr Schnarchen könnte ja ein Stöhnen sein und du weißt nicht wieso?

-Na ja, woiß scho, fickn holt, an Senkl irgendwou eihalt, brettan und nogln daß kracht, a wengal Saft ablasn halt...

-Und dann gleich in ihre Möse

-Na klar Alter!

-Schwein.

-Selber, du Arschloch!

>PATSCHE<

-Aua

-{...}?

Scheiß drauf. Auf jeden Fall versteh ich nicht, wieso es mich wütend macht, wenn es nicht passiert. (dann fühl ich mich irgendwie crass stehengelassen!)..und warum ich mich, wenn es passiert, völlig alleine und leer fühl im Kopf? (Biologische Frage: Kann es sein, daß ein Bischen vom Hirn mit draufgeht, wenn man beim schnerpfln abspritzt, und warum macht mir Vixen Angst?)

Ich sag euch:

dieses 'Es gibt nichts außer rammeln'-Gefühl davor, und dieses 'Es gibt nichts Schlimmeres' danach, geht mir buchstäblich aufn Sack und von dort ins Hirn, wo sich dann Gefühle in viele Tonnen Scheiße verwandeln und vor sich hinschweren.

"O.K." sag ich, da geh ich in die Küche und hol ein sägenhaftes Messer aus der Schublade, hol meinen Zipfl aus'm Short, schau ihn an und denke mir 'Fuck ihn ab' und bin schon im Klaren, es nicht zu tun. Verfickte Scheiße!

! Ta "enemy mine" of venom!



Tiervibrier-maschine





Kommst du heute abend in Moe's Isley? Da stellt Bridges Crew ihr neues Album vor.

Gern.  
Verdammt, wo ist meine Brieftasche...?



Guten Tag, mein Name ist Allen Sponsoren, und ich habe gehört, hier gibt es eine Platte zu finanzieren?

Oh... ja...

86/4/11



Danke, Allen Sponsoren!  
Mein Leben ist jetzt neu geordnet!

Hoffen wir, daß die Leute das verstehen...

:impressum:

juZ / **:almat:**  
Frühlingstraße 1  
92637 Weiden  
fon:0961.29897

redaktion:  
AlexanderBlühm  
Juff  
SabineBraun  
MarkusBogasch  
AnatolBlasch

beiträge:  
**:almat:**-Tonne

outfit:  
Sebastian

**:almat:** 03 existiert  
300 X



## Moment

Ein unerwarteter Zeitpunkt in dem Ruhe heimlich in alle begreiflichen Sphären sickert und sich unbemerkt ausdehnt.

Unbeschwertheit entflieht und verbringt sich hinter profanem Widersinn. Die Ereignisse der letzten Zeit liegen auf dem Tisch und man selbst ist an der Reihe. Doch leider verliert Mikado den größten Teil seines Zaubers, wenn sich die Anzahl der Spieler auf Eins beschränkt. Und sollten neue Tischdecken weiterhin zum alltäglichen Resultat mentaler Auseinandersetzungen gehören, müssen zwangsläufig irgendwann alle Stühle durch Stehleitern ersetzt werden, was die Nahrungsaufnahme nicht unbedingt behaglicher gestaltet.

Unzählige Fragen, die alle mit einem " W " beginnen und aus einem einzigen Wort bestehen, purzeln durch den Raum und versetzen dem Gemüt gelegentlich heftige Stöße, deren Überraschungseffekt nicht ungleich dem einer Kopfnuß ist. Versuche vorsichtige Vermutungen bezüglich gewisser Antworten zu denken, führen unweigerlich zu einem Besuch in einem Motorradgeschäft. Bedauerlicherweise haben Helme einen unangenehmen Nebeneffekt: Die Nahrungsaufnahme wird drastisch erschwert!

Also was muß man tun, damit man lernt Mögliches zu erkennen und Unmögliches zu vollbringen? Was darf man nicht können und muß man verbergen? Wann sind verdrehte Fragen angebracht? Kann man ein Schnitzel auch mit einem langen Strohhalm essen?

Und stimmt es, daß Momente objektiv betrachtet nur sehr kurze Zeit andauern und abrupt enden?

MarcoHirsch

schmuck-licht.c.b.

01732312213





Eintragung ins Logbuch der juZ

Nach versorgungsschwierigkeiten mit Lebensmitteln werden wir in den nächsten Tagen mit Unruhen an Bord zu rechnen haben.

Eine Kursbestimmung erscheint derzeit nicht möglich.

Die verantwortlichen Maßnahmen der Verantwortlichen rechtfertigen die Unterdrückung nicht.

somit ist zu beachten, daß 'almat' vire knüffer in auss leichender bestatug blonnt werden.

hallo du kokusnuss, ytongesteine beisen nicht.tt.

keine Beleidigungen;;  
Kein Bier - Aktion gut !

franz kafka hat eine schöne Beinbehaarung..  
droste wurde auf sylt von zehn Bodybildern verfolgt.

Porno grüßt:

Sandra, Laura, Mama,  
Pleyer, Hinkel, Heinz,  
(scheiße, wen grüß ich  
noch..) Andrea, Bob,  
und den Rest.

allen Abiturienten, besonders von der FOS,  
ein scheiß Studium und  
es sei ihnen verziehen,  
daß sie 2 Jahre an der  
FOS umsonst aufgeregt  
haben!  
Special greetings to:  
Mr. Wittmann!  
Wir lieben euch!!!  
Därrreee!

maike+ken

Brauche für 5 1/2 Wochen viel Zu-  
neigung und Liebe,  
Wer sie mir schenken will, bitte melden!  
Ch..egal

jueffe an die Macht....schönen Gruß.  
In ewiger Liebe und Verbundenheit  
dein hoartel

Grüße alle, die mich nicht vergessen  
werden

Pepsi war am Freitag im juZ, soso

jens schärdel ist echt ein bisschen  
komisch!!!

scheiße, ich hab das weiße Album ver-  
gessen

Ich, Sonja M. grüße Dich,  
Christoph P.

Sebastian grüßt Simone

Lästermäuler und Mode-  
tüsschen raus aus dem  
juZ. Verpißt euch!!!

Lk Kunst verhunst,  
Ein Leben auf der Überholspur  
für Kathrin L. aus S.

Er dachte, er wär im Himmel, wäre da nicht der verdammte  
Schimmel, der über den Raum der halben Klasse schwebt, bis die  
Erde beb't.

Der UHU klebt.

Denn nur tolle Fische schwimmen im Strom; aber gerade tote Fische  
bilden den Strom. Es nagt der Zahn - der Zeit - schon an uns. Ach  
übrigens, ich hab a Kind und bin g'schwind wie der Wind oder das  
himmlische Kind.

Aber als Lurch muß man hindurch, wenn man(n) ein Frosch sein will.

Wir machen uns nun vom Acker, denn nur mühsam ernährt sich das  
Eichhörnchen, aber unser Vorrat wurde geraubt. Oder ist verstaubt. Ist  
das überhaupt erlaubt ?

Sogar die Kühe geben sich Mühe, doch vergeblich, denn sie sind zu  
überheblich.

So, nun zum grande finale. Wo kämen wir hin, wenn jeder fragte wohin  
wir kämen, aber keiner ginge um zu sehen, wohin wir kämen, wenn  
keiner ginge.

(aus der Tonne)

## Clyan Zeigen

Verkaufe E-Piano Casio, Cd, RAM,  
Sequencer, Equalizer, Ausschlag-  
dynamik, Tasten (weiße+schwarze)  
unglaublich, Midi, Mördergerät  
1.500,- Fon:0941.998774

0961.28784

-Norbert

Verkaufe alles wegen Geschäfts-  
aufgabe!

CH: LieberGott

Suche Drummer + Bassist für  
Metal-Band  
fon:0961.33829

Tausche Handschweigel Wasser-  
rohrpumpe gegen Elektronik  
Schnellspannbohrfutter mit Rutsch-  
kupplung.  
CH: Kurze Größe

-öfter mal ein  
Feuer [(Holz) Draußen]  
-Freibier  
-Gute alte Rockmusik

Am Bürgerfestsonntag ist mein  
Rucksack (Brille, Turnschuhe, Kla-  
motten und ein blauer Schlaf-  
sack verschwunden.

Bitte bitte zurück oder Tips über  
den Aufenthalt des Zeugs an:  
Antonia

verkaufe e.gitarre für 300,- .  
rennt mir ruhig mein phone  
zu hause ein.  
läfon: 0961.380604 FLOH

Ich suche einen schönen  
Küchentisch  
Barbara Lorenz  
Fehrstraße 20a  
92637 Weiden  
leider noch kein Telefon!

Suche alle SUPER8 / 8mm -Ton-  
S/W-Colour-Stumm-Tick-filme  
(auch NORMAL8 und 16mm)  
Telefongebühren werden er-  
stattet. LARS 0171.520 98 45

Nic & das Spermobil grüßen alle,  
die uns kennen !

hallo julia, hallo natalie  
die holzpost gibts spaeter

Ich liebe den DJ ! (03.07.98)  
Mr. Mojo Rising  
Jim Morisson lebt !  
Morisson (?)  
Morisson...daß ich mir das  
nie merken kann..

Marx lebt

hallo christoph  
claudia

Ich grüße dich Lilith.  
Von Herzen.

also pass aufß die nae chste  
ausgabe moechte ich rocco  
nuccio, die exelle ks unbedingt  
hamm.! er Ich bin paar mon.  
nicht da... macht niX.... heb mir  
(rocco nuccio , seine gott  
heit 1 1 1 auf !!!!!

c da DANKE...

mir drucken die Kontaktlinsen  
ganz schö auf s auge  
ya know, baby !!!

alex liebt steffi immernoch

bullshit, straight bullshit!

Hey Schnegge !  
Danke, Danke, Danke  
dass es Dich gibt !  
Keep smiling.

Jul

Ein Gruß an Anatol Blasch:  
blaugold wird klein ge-  
schrieben.

Wünsche alles Gute; E-K.  
mit Katze: Auch den Anderen.  
Bin zufrieden in Gedanken.  
:Ggn|Bild

Ich, Ulli, grüße meine lieben  
Freundinnen Julchen und  
Natti !  
Julchen grüßt Ulli (Lui) UND  
Thomas H. (stylisch)

Ulli und Julchen grüßen Timo  
und Markus (weil er betrunken  
ist)

Julchen grüßt außerdem Lena.

Gute Besserung Ralf, wünschen  
Dir Ulli und Julia !!!

auch wenn die Zeit der Gänse-  
blümchen vorbei ist: ich denke  
off an dich - gerne. b.

Hajodele Sabine, Salut Andrea,  
Hau Franz und Nastrowje Juff!  
Mal wieder von J(Ulli)ja !

Hallo Daniela!!!  
Ich hab Dich lieb!!!

(ein mädchen:)  
Mädls sind doof

Halli Hallo  
Ich bin sehr frustrierend, daß ich  
sitzen in der juZe und ich nixa ver-  
stehen Maike neben mirr mit'a  
diese grosse Dopf. Und da stehen  
drauf "almat"?? weißt du ?  
Ich liebe euch alle !  
Liebe Grüße, weißt du, aus Nabburg  
und Ovi !!!  
Servus Reisi und Miky  
jetzt aber Schluß mit Lustig, was soll  
eigentlich der Zettel

Liebe ist kein Solo,  
Liebe ist ein Duett.  
Schwindet sie bei einem,  
verstummt das Lied..

C.H und S.M grüßen alle,  
die gern Heiße Schokolade  
trinken und diejenigen,  
die sie so gern machen !

1-11 grüßt sich selbst, dem er alles  
verdanken kann.  
(so ein arrogantes arschloch)

Arschloch! Verdammtes  
Muttersöhnchen! Schwein!  
und ich liebe dich trotzdem...

danke, und wer ist 'KASK' ?

ich grüße meine Füße

Viele liebe Grüße an Myreck,  
Mierek, Mieereek.  
P.S. Die Nacht war geil -bis bald-

Kein Parfum kann Deinem  
Sajospan-Motten-Duft das  
Wasser reichen.  
Gruß nach M -FORever

Hallo Nivea-Karten-Schreiberin,  
Laß den Kopf nicht hängen,  
Ab Herbst können wir gemeinsam  
einsam sein. Vergessen werde ich  
Dich bis dahin bestimmt nicht.  
CH: Out of Teggenheim

Wir sind krank,  
liegen auf der Bank  
Ganz positiv  
machen wir den Brief  
mit leben Grüßen  
für alle Süßen  
(Kindergarten macht  
verrückt)

Ganz ganz tolle liebe Grüße  
an Lisa, Sessione und Woodstock

ich, barbara, grüße: regina, judith,  
sandra, katl, uschi, tina, eva, uvm.

Grüße an Hoartl von der Iris - Kriegst  
noch 5 Mark von mir ! servus

Suggestl grüßt moggerl (tessa) !!!!

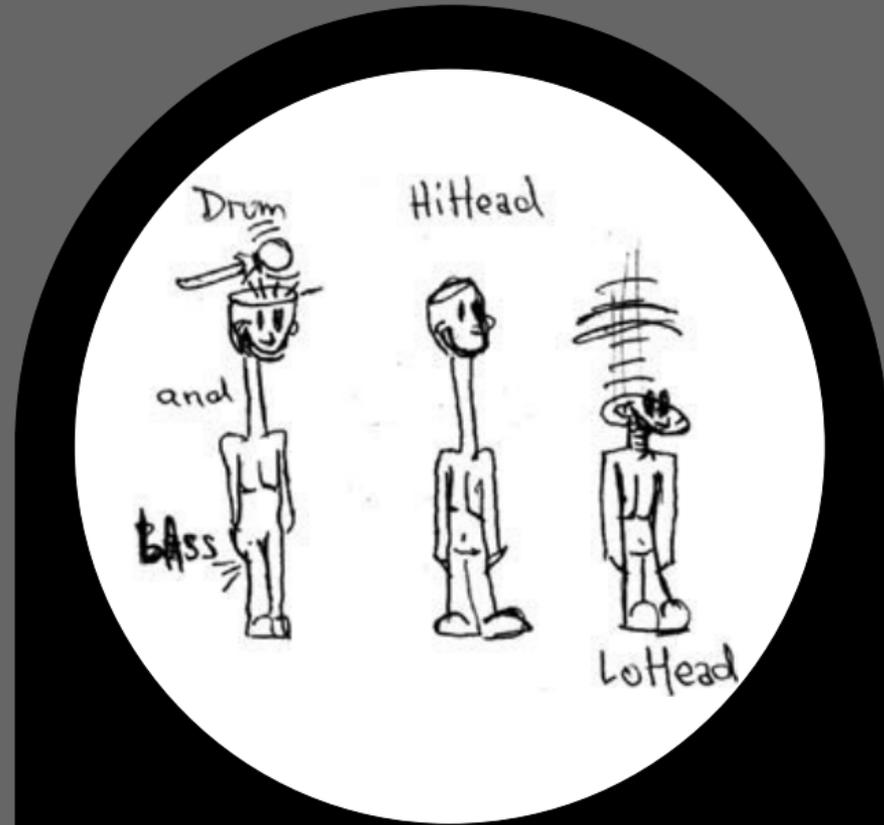
bahar grüßt Hülya, Daniel, Florian,  
Ayla, Gerald und den Rest der Bande  
ciao

Hey du Caro !  
Hab Dich soooo lieb !

Hallo erstmal.  
Eines wichtiges habe ich euch zu sagen:  
Der Jan, der hat euch alle lieb!!

Geht kacken !!!

Viele Grüße an Ingo, Christoph  
und Bernd von Babsi und Lars



S.he is on my dark side

Du kannst mich, wenn du willst,  
in der Dunkelheit finden.

Im freudigen Sonnenschein wirst du, das  
verspreche ich, nichts von mir entdecken.  
Mein Körper liegt weit draußen in der Mitte  
eines Sees, den meine Augen erschufen.  
Er ist eins mit dem schwarzen Himmel über  
mir.

Und ich sehe dein Sternbild hell  
aufleuchten.

Ich schließe meine Augen, will es nicht  
mehr sehen. Der Traum ist der gleiche wie  
vorher und wieder schließe ich die Augen,  
doch das Bild verschwindet nicht.  
Scheinbar wird es mir ewig so ergehen.  
Endlos?

Du kannst mich, wenn du mich willst,  
in der Dunkelheit finden.

Dort ist kein Platz für zwanghafte Freuden.

Ta 'enemy mine' of venom

Für alle Kritis, Inspiration von 'you can find me if you want to in the  
darkness' von 'einstürznde Neubauten'

dona rosita bleibt in der friedrichsburg  
zu vohenstrauss an 12., 18., 19. sebb.  
1998 für 12.---um jeweils 20:00 ledig.

HI MILOS. AFF ICH MICH NICHT GEMELDET  
- Stress, klug; weiß net, aber ich tu 's  
punkt noch M.

von mir an Dich: Ich will immer  
noch, ich wär du! für ute

an nesy: du bast scho!  
eine thekenkraft

wo bleibt milos????  
wo's ned !!!  
ich scho !!!

bitte, bitte bitte gebt mehr  
kleinanzeigen ans expuls, sonst stirbt  
diese rubrik, danke die ominöse  
tippse.

Tja, des is halt ein spitzen juZ, wo's keinen  
Kaffee gibt zum Munter werden sondern nur  
noch Alk, damit die Birnen noch hohler  
werden, damit wir die Zustände hier um uns ja  
nicht mehr mitkriegen. Der Ausschank ist  
neuerdings hier ja, man glaubt es kaum, noch  
schlechter gelaunt als im blaugold.  
Ich glaub ich geh ins Klärwerk

ein Juzler

hallo micha, was  
machst du eigentlich  
in nürnberg, ausser  
umziehen?

von jemand anders:  
ich will auch. ohne für

sebastian, respekt.  
ein leser.

die lampen von ikea sind doch  
der reinste schrott, oder was (  
ramazotti ) genauso, wie meine.

hallo, du (weibliches) kleinod vom  
hauptsächlichen freitags juZ, bleib so  
(hübsch) wie du bist! der heimliche  
verehrer

warum arbeitet das dreiviertelte  
juZ in der pirkmühle? --- ' (um zu  
weibern?) --- ' warum nur, das  
ist hier die frage

schafft endlich das beck 's ab, das  
kann man so schlecht vom  
fremdalkohol unterscheiden, oder?  
genauso wie das afri cola, das trinkt  
doch nur der ausschank, samma ner  
frouch, dass as juZ eizad wieder so oft  
wie möglich zu hat, weil des letzte  
weihnachten war ja echt zu stressig,  
oder????

hi flo, du hast einen wirklich schönen,  
wunderprächtigen farblich perfekten cd-  
Spieler. Schön für dich. von claus

## Fliegen

Der Wind pffiff ihm um die Ohren. Es war verdammt kalt. Unter ihm die Autos und die Menschen winzig und ruhelos wie ein buntes Ameisenvolk. Er breitete die Arme aus. Alle Sorgen blieben in der kalten Luft hängen. Frei sein. Er erinnerte sich: In der Schule hatte er vor langer Zeit geschrieben, als das Thema lautete 'Mein großer Traum': "Einmal möchte ich fliegen können! ". Einmal. Sämtliche dunklen Gedanken der letzten Zeit verschwanden. Die Augen begannen nach Innen zu blicken, die Ohren nach Innen zu hören. Er sah nicht mehr die Welt um sich herum. Endlich frei sein. Ob ihn jemand vermissen würde? Seine Freunde? Seine Mutter? Wahrscheinlich schon. Auf Wiedersehen, ich danke euch! Da vorne ist ein Licht! Aufschlag. Die Ameisen warten schon auf ihre Beute.

In the last hours of humanity

Alle gehen in den Zoo  
und sind darüber froh  
Alle gehen ins Verderben  
über ihres Lebens Scherben  
Schauen alles staunend an  
und sind doch selbst schuld daran  
Are you awake ?  
So then come with me !  
I'm going into a new world !  
With no zoo at all.

## ORBIT

Ich fliege von euch  
im November der Zivilisation  
ich gehe  
in den Sommer einer neuen Welt  
mag die Endzeit uns nun auch schneiden  
meine Gedanken umkreisen euch.







sk8

ermersrichterstr.13 .weiden



...ach und dann war da noch das Sommerfest...

**Der Kramer** mit Originalklamotten!  
 Der *Kram* Second-Hand-Shop in Weidens Fußgängerzone aus den 70ern

VORBEISCHAUEN MACHT LAUNE...

denn AUSGEFALLENES HAT EINEN NAMEN!

**BANDANAS**  
 world's spirit

Schuhe von **LONDON**  
 Style

SAISONTAGS

Miss Sixty

**M.A.R.C.**  
 Mode die Spass macht

Lavalampen von

**MATHMOS**

**ENERGIE**

**Babylon**  
 STREET'S INDUSTRIES

La Mode

Haarfarben von **DIRECTIONS**

Türlgasse 1 (ehemals Ernesto), Fon 09 61/4 13 17

Die Adresse für ♀ + ♂

Lieber juZ-Besucher!  
 Rette die Teestube!

Im Klartext:

Wir sind auf der Suche nach neuen Mitgliedern für unsere heißgeliebte, aber oft vergessene Teestube!

Bitte melde Dich in der Teestube (wo sonst) oder an der Theke im Café.



normal

clubwear.basics.shoes

WEIDEN

0961 3811216

SCHNITTSTRASSE 2



:almat: liebt sich dich !