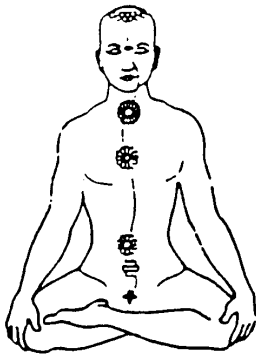


TIME-OUT FÜR DEN EIGENEN FORTSCHRITT



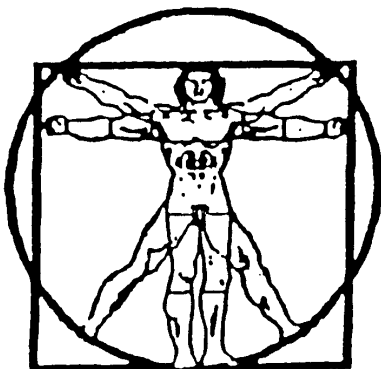
Yoga



Kreativität



Schönheit



Harmonie

Das Ziel: Freiheit von Drogen.

Seit 1991 haben wir hier in Sala Capriasca, im Tessin, eine kleine Lebensgemeinschaft, die der Sucht - und Krisenhilfe dient.

Zehn km von Lugano entfernt leben wir auf dem Lande in der Natur, mit Weitblick über das Tal. Den Tag beginnen wir mit einer Stunde Yoga, mit Meditation und Mantra. Am Nachmittag töpfeln wir im Keramikatelier an der Drehscheibe.

Der Rhythmus des täglichen Yogaprogramm und der täglichen kreativen Arbeit ermöglicht es Dir Deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen, Dich selber neu zu erkennen und Deinem Leben grössere Bewusstheit und Freiheit zu geben.

Interessiert Dich diese Lebensgemeinschaft ?
So besuche, telefoniere oder schreibe uns :

Vincenzo Altepost
"Adhikara"
Via Santa Liberata
6954 SALA CAPRIASCA
Tel: 091 943 49 74
v.altepost@bluewin.ch

www.adhikara.com

www.suchthilfe.ws

www.adhikara.com/drogen-hilfe-therapie-einrichtung

www.adhikara.com/droque-aide-therapie-rehabilitation

www.adhikara.com/droga-aiuto-terapia-riabilitazione

www.adhikara.com/selbsthilfe

EINFÜHRUNG

Ich versuche Ihnen kurz darzustellen was die gedanklichen Richtlinien sind nach denen sich meine Tätigkeit gestaltet. Wir leben heute in einer faszinierenden Zeit. Alles ist in ständigem Wandel. Ein noch nie dagewesener kultureller Austausch findet weltweit statt. Ideologien, Glauben, Konzepte und Prinzipien desintegrieren sich . Sicherheiten kann man heute aufgeben. Wir leben bestimmt in einer höchst interessanten Epoche. Mir gefällt diese Zeit. Es ist aber auch eine schwierige Welt geworden. Wir leben in einer harten Konsumgesellschaft. Der materialistische Aberglaube dominiert. Innere geistige Kenntnisse und Werte werden verschüttet und bleiben für viele Individuen ganz unbekannt. Die Sehnsucht des Menschen nach Erfüllung verliert sich hauptsächlich in Aeusserlichkeiten. Es ist daher eigentlich ganz logisch, dass wir heute so viele Menschen haben die zur Droge greifen, um inneren Frieden, Ruhe und Glück zu „konsumieren“. Eine Trennung zwischen materiellem Leben und geistigem Leben ist absurd. Es gibt nur ein Leben. Es ist aber wichtig, dass die Aufmerksamkeit eines Menschen nicht nur nach aussen oder nach innen gerichtet ist, sondern dass ein Gleichgewicht besteht zwischen Innen und Aussen. Ein Ich das nur durch Aeusserlichkeiten aufgebaut ist ohne die zentrale Erfahrung des eigenen Seins, kann nicht gesund leben. Meine Aufgabe ist es dieses dynamische Gleichgewicht zwischen innen und aussen wieder herzustellen, so dass diese Menschen wieder selbstständig in ihrer Entwicklung voranschreiten können. Der „Input“ aller Sinneswahrnehmungen sollte gut und schön sein. Und wenn der Geist wieder klarer und ruhiger funktioniert, muss ich animieren, stimulieren, „Funken schlagen“, sodass das innere Feuer wieder auflodern kann. Der Mensch muss wieder aus sich heraus leben und strahlen können. Er muss die Kraft und die Schönheit seiner eigenen inneren Bewusstheit erfahren lernen, um von dieser zentralen Haltung aus voll leben zu können. Wie schon gesagt, ist es meine Aufgabe funken zu schlagen, damit sein inneres Feuer wieder auflodert. Die kulturelle Form die dieser Prozess annimmt ist gleichgültig, sei es Musik, Gesang, Literatur, Yoga , Keramik oder Kunst oder alles zusammen. Wichtig ist, dass das innere Leben wieder erwacht und führt. Vom Haben zum Sein, das ist der Weg. Sicher werden Sie jetzt versuchen mich zu klassifizieren. Ich halte von Ideologien und Prinzipien nicht viel. Ich bin kein Buddhist, Hinduist, Zoroaster, Jude, Christ oder Moslem. Ich gehöre keiner Religion, Sekte oder politischen Partei an. Die verschiedenen Religionen sind für mich verschiedene kulturelle Sprachen der gleichen Sehnsucht des Menschen. Da meine Einstellung dem Leben gegenüber aber religiös ist, könnte ich auch sagen, dass ich allen Religionen angehöre. Persönlich mache ich seit Jahren Yoga als geistige Disziplin. Universalität und Toleranz sind wichtig für mich. Fanatismus, Ideologie und Intoleranz machen mir Schwierigkeiten.

Jeder Mensch sollte die göttliche Natur seines eigenen Bewusstseins erfahren, sollte Glück Liebe und Frieden in seinem eigenen Herzen erleben. Was für eine kulturelle Form er dieser Erfahrung dann gibt, ist für mich Nebensache. Die Erfahrung ist das Wichtigste. Leider kann man Erfahrungen nicht übermitteln. Jeder muss seine eigenen machen. Worte sind auch erst nützlich wenn das Verstehen schon da ist. So kann ich auch nichts anderes tun, als die Rahmenbedingungen schaffen, damit das Leben sich wieder in allen Bereichen entfalten kann.

Was ich erreichen möchte:

dass Du die Möglichkeit hast, die Schönheit, Grösse und Kraft Deiner eigenen Natur zu erkennen. Ich möchte erreichen dass es Dir möglich wird, Dich mit Deinem eigenen Sein zu identifizieren. Ich wünsche Dir dass Du lernst, Dich an Deinem eigenen Bewusstsein zu berauschen.

TAGESABLAUF

Montag:

Yoga Mantragesang (20-30 Minuten)

und Meditation (15 Minuten)

Gemeinsames lesen oder den CD Kurs "Erkenne deine grundlegende Gutheit" (½ Stunde oder mehr.)

Hausarbeit (½ Stunde oder mehr) -

Arbeit im Töpferatelier (2 Stunden oder mehr.)

Dienstag:

Yoga Mantragesang und Meditation

Gemeinsames lesen oder den CD Kurs "Erkenne deine grundlegende Gutheit" (½ Stunde oder mehr.)

Hausarbeit - Arbeit im Töpferatelier.

Mittwoch:

Yoga Mantragesang und Meditation

Gemeinsames lesen oder den CD Kurs "Erkenne deine grundlegende Gutheit" (½ Stunde oder mehr.)

Hausarbeit - Arbeit im Töpferatelier.

Donnerstag :

Grosse Hausreinigung - Arbeit im Töpferatelier.-

Öffentlicher Yogaabend. Yoga Mantragesang und Meditation

Freitag :

Yoga Mantragesang und Meditation

Gemeinsames lesen oder den CD Kurs "Erkenne deine grundlegende Gutheit" (½ Stunde oder mehr.)

Hausarbeit - Arbeit im Töpferatelier.

Samstag und Sonntag werden freier gestaltet.

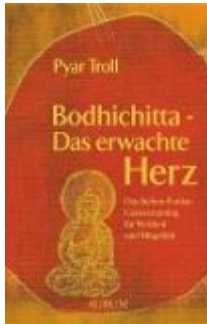
Bei heissem Wetter gehen wir in das Schwimmbad von Tesserete.

Änderungen im Programm gibt es immer.

Die Abende verbringen wir meistens gemeinsam.

Wir haben auch schon Wochenendausflüge gemacht nach Venedig, Florenz, Genua, Piacenza, Milano, Bozen, Dresden, Wien . . .

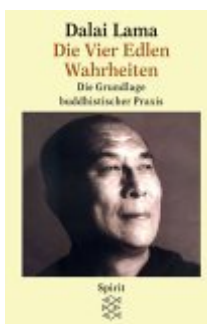
Empfohlene Bücher



Bodhichitta, Das erwachte Herz
von Pyar Franziska Troll
Geistestraining für Weisheit und Mitgefühl



Die Welt in meinem Kopf
von Swami Anantanada
Der Umgang mit den eigenen Gefühlen.



Die Vier Edlen Wahrheiten
von Dalai Lama



JETZT! Die Kraft der Gegenwart
von Eckhart Tolle



Leben im Jetzt.

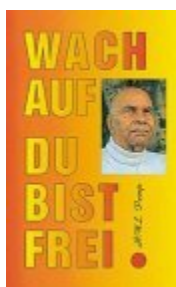
Übungen und Meditationen von Eckhart Tolle



Du bist das

von Gangaji

Freiheit und Entschlossenheit



Wach auf, du bist frei

von H. W. L. Poonja



Alle Kraft steckt in dir

von Deepak Chopra



Eine neue Erde.

Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung
von Eckhart Tolle

WARUM MEDITATION IN DER SUCHTHILFE NÜTZLICH IST.

Die erste Betrachtung ist die Einfachste. Meditation lässt uns ganz natürlich einen Zustand tiefer Ruhe erfahren. Ein Mensch der Probleme hat, hat sicher auch immer einen unruhigen Geist. Die Meditation gibt ihm die natürliche medikamentenfreie Erfahrung tiefer Ruhe. Wenn er morgens und abends meditiert, hat er wenigstens zweimal täglich „Ferien“ von seinem unruhigen Geist. Diese natürliche Ruhe ermöglicht es ihm, Distanz gegenüber seinen Problemen zu gewinnen. Die Probleme wandeln sich in Aufgaben. Mit einem ruhigeren Geist ist man fähiger mit den eigenen Emotionen umzugehen und man wird fähiger, seine Aufgaben in Angriff zu nehmen. Die Qualität der Erfahrung des eigenen Lebens ist ganz stark beeinflusst und abhängig vom jeweiligen Identifikationsmechanismus, den ein Mensch hat. Die Identifikation eines Menschen hängt von seinen Erfahrungen ab. Ein Mensch tendiert, sich nach seinen Erfahrungen zu identifizieren. Jede Erfahrung hat drei Aspekte: Das Bewusstsein (auch Zeuge oder Sein genannt), die Sinneswahrnehmung sowie das Objekt der Wahrnehmung. Der wesentlichste Aspekt eines Menschen ist sein Bewusstsein. Ein Mensch, der Probleme hat verliert sich aber leider in rein äusserlichen Dingen, er verliert sich in der Welt seiner Wahrnehmungen. Identifiziert in Aeusserlichkeiten, verliert er sein Selbstbewusstsein. Er entfremdet sich seiner selbst. Die Welt wird als feindlich empfunden und das Leben wird für den Betroffenen zum Kampf. Die tägliche Meditation ist nicht eine intellektuelle Übung, sondern die Erfahrung der Ruhe und Stille des eigenen reinen Bewusstseins. Der Identifikationsmechanismus normalisiert sich, die Ebene des Bewusstseins kommt wieder in den Vordergrund. Die Meditation fördert auf ganz natürliche Weise eine Entwicklung vom Haben zum Sein. Dies gibt eine ganz neue Erfahrung, sich selber zu erleben, daraus erfolgt eine wachsende Selbstsicherheit. Die eigene Adresse ist gefunden. Man lernt durch Erfahrung, dass Liebe und Glück im eigenen inneren Raum begründet sind. Diese innere Adresse kann einem niemand mehr nehmen. Wann immer wir in Schwierigkeiten geraten, haben wir die Methode, den Ausgangspunkt, unser Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Meditation kann man auch als eine einfache Methode mentaler Hygiene betrachten. Die tägliche Meditation hilft uns über die Jahre unsere tief verwurzelten Abhängigkeiten aufzulösen. Mit den Jahren können wir feststellen, dass wir auf allen Bereichen unserer Persönlichkeit kleine aber wesentliche Fortschritte machen, die es uns ermöglichen unser Leben mit grösserer Ausgeglichenheit und Freude zu erfahren. Bis heute gehörte die Meditation zu den religiösen Praktiken aller Kulturen. Heute, wo die Menschheit weniger an Religion interessiert ist, sollte man aber erkennen, dass die Praxis der Meditation unabhängig von jeglicher ideologisch - religiöser Richtung eine grosse Nützlichkeit hat für die mentale Hygiene und die eigene Bewusstseinsentwicklung.

DIE BEWOHNER:

Üblicherweise habe ich zwei bis drei Gäste, doch da verschiedene Ex-Gäste regelmässig zu Besuch kommen, haben wir fast immer einen regen Betrieb.

DIE AKTIVITÄT:

Die Arbeit an der Drehscheibe mit der Tonerde erfordert Konzentration, Koordination, Aufmerksamkeit, Wille, Ausdauer, Ästhetik und Kreativität. Mit einem persönlichen Einsatz hat man auch gute Resultate und Befriedigung. Geschenkt wird einem nichts. Diese Arbeit hat schon jedem gut getan.

MEDITATION:

Die Meditation, die ich persönlich unterrichte und führe hat eine gute therapeutische Wirkung. Ich lege aber Wert darauf hervorzuheben, dass ich völlig unabhängig von jeglicher Meditationsschule oder Organisation bleibe. Die Meditationsübungen halte ich kürzer als normal, damit die Stresslösungen nicht zu intensiv werden.

YOGA MANTRA SINGEN:

Seit einigen Jahren benutze ich auch das tägliche Mantra-Singen aus der Yogatradition. Diese Übung hat sich als hervorragend erwiesen. Viele Emotionen können so fliessen und sich lösen, der Geist wird ruhiger. Alle Gäste, die ich in diesen Jahren hatte, haben dieses Mantra-Singen immer sehr geliebt. Es hat sich bei mir erwiesen, dass ein Tag der mit Singen angefangen hat, viel besser abläuft.

GEMEINSAMES LESEN

Geistestraining für den Umgang mit den eigenen Gefühlen. Tieferes Wissen um die eigene Identität. Viele grossartige Menschen haben uns in Büchern ihre wertvollen und lebensnahen Erfahrungen mitgeteilt. Beim gemeinsamen Lesen können auch wir direkt erfahren, wie sich unser Befinden dabei positiv verändert.

Wie ist die Situation meiner Gäste der letzten 20 Jahre zu beurteilen, heute im Juni 2009.

Gäste mit einem Aufenthalt zwischen 6 bis 12 Monate:

Von den 22 Menschen die in diesem Haus zwischen 6 und 12 Monate gewohnt haben um ihre Abhängigkeit von Heroin, Alkohol, Kokain, Gewalt, usw. zu überwinden:

Fünfzehn Menschen haben ihre Abhängigkeit überwunden, und leben heute sauber und frei.

Fünf Menschen sind immer noch mit den gleichen Problemen konfrontiert.

Zwei Menschen sind gestorben ohne ihre Abhängigkeit überwunden zu haben.

68% waren erfolgreich in ihrem Bestreben der Suchtfreiheit.

32% haben das Ziel der Suchtfreiheit noch nicht erreicht.

Gäste mit einem Aufenthalt zwischen eins bis sechs Monate:

Von den acht Menschen die in diesem Haus zwischen ein bis sechs Monate gewohnt haben um ihre Abhängigkeit zu überwinden:

Drei Menschen haben ihre Abhängigkeit überwunden und leben heute sauber und frei.

Drei Menschen könnte man als erfolgreich beurteilen, wäre da nicht noch eine große Unsicherheit.

Zwei Menschen haben das Ziel der Suchtfreiheit noch nicht erreicht.

37,5% waren erfolgreich in ihrem Bestreben der Suchtfreiheit.

37,5% sind tendenziell erfolgreich aber noch unsicher.

25% haben das Ziel der Suchtfreiheit noch nicht erreicht.

Welche Möglichkeiten stehen Dir zur Auswahl: Ich habe Dir hier verschiedene Vorschläge:

Erste Möglichkeit:

Einen Aufenthalt von einer Dauer zwischen eins bis sechs bis zwölf Monate. Taggeld : Fr. 230.-

Zweite Möglichkeit:

Einen Selbsthilfekurs bestehend aus 24 Audio CD mit dem Titel:

" Erkenne deine grundlegende Gutheit"

In den vergangenen Jahren ist es verschiedene Male vorgekommen, dass ich Anfragen bekommen habe von Menschen die keine Möglichkeit hatten in diese stationäre Einrichtung einzutreten. Zum Beispiel: ein Bauunternehmer, ein Arzt, ein Bauer mit Bauernhof. Darauf habe ich einen Selbsthilfekurs zusammen gestellt unter dem Titel: **"Erkenne deine grundlegende Gutheit"**. Dieser Kurs besteht aus 24 Audio CD. Jede CD enthält, Betrachtungen, mentale Übungen, ein Mantragesang und eine Meditation. Jede CD hat eine Dauer von ungefähr 45 Minuten. Diesen Selbsthilfekurs empfehle ich Menschen die eine große Motivation haben und zur Selbstdisziplin fähig sind. Der Preis der 24 CD beträgt 150 € oder 240 Fr. Die Postspesen sind inbegriffen. Es besteht auch die Möglichkeit die CD einzeln zu bestellen für 10 € oder 15 Fr. Die Postspesen sind inbegriffen.

Dritte Möglichkeit:

Einen Intensivkurs mit zwei Wochen Aufenthalt.

Ich habe sehr schöne und ergreifende Erfahrungen gemacht mit dem persönlichen Intensivkurs hier im Haus der auf der Struktur der 24 CD aufgebaut ist und der auch viele persönliche Gespräche, Gesang und Meditation beinhaltet.

Dieser Kurs ist von großer Schönheit und die Erfolge sind erstaunlich. Der Kurs ist sehr beliebt. Für alle Menschen die nicht die Möglichkeit haben in diese stationäre Einrichtung der Suchthilfe für eine längere Zeit einzutreten ist dies die ideale Lösung. Am Ende dieses kurzen Aufenthaltes geht jemand mit Enthusiasmus nach Hause um die gelernten Übungen des 24 CD Kurses "Erkenne deine grundlegende Gutheit" selbstständig weiter zu mache. Danach kann er immer mit mir in Kontakt bleiben und seine Erfahrungen überprüfen. Taggeld : Fr. 230.- CD Kurs inbegriffen.

EINE EINFÜHRUNG FÜR ALLE GÄSTE FÜR DAS GUTE ZUSAMMENLEBEN IN DIESEM HAUSE.

Als Gast bist Du herzlich willkommen. Für das gute Zusammenleben einer kurzen oder langen Zeit ist es wichtig, dass Du über einige Grundgedanken informiert bist. Es handelt sich dabei eigentlich um ganz normale und einfache Richtlinien des Zusammenlebens. Dieses Haus ist kein Hotel, Jugendherberge, Heim oder Ferienclub. Es ist ein Privathaus das der Bewusstseinsentwicklung und der Suchthilfe dient. Im idealsten Falle ist es ein kleines Ashram. In diesem Hause leben wir zusammen. Für ein gutes Zusammenleben ist es wichtig, dass Du Dich am Tagesablauf beteiligst. Wir stehen am früheren Morgen auf. Da das Haus der Bewusstseinsentwicklung dient, haben wir jeden Morgen ein Programm. Wir kochen zusammen, wir essen zusammen und halten das Haus zusammen sauber. Am Nachmittag arbeiten wir im Keramikatelier oder im Garten. Anfangs werden wir jeden Tag zusammen bestimmen was Deine Aufgabe ist. Da das Haus der Suchthilfe dient, sind keine harten aber auch keine leichten Drogen geduldet. Auch kein Alkohol. Nur auf der Terrasse kann geraucht werden. Beim Musik hören regle bitte die Lautstärke so, dass die anderen Mitbewohner auch noch Musik hören können. Bitte benutze Deine Musik nicht als Psychoterror. Liebst Du es laut, so benutze dazu bitte die Kopfhörer. Beschlagnahme den TV abends bitte nicht nur für Dich alleine. Es ist wichtig, dass Dein Zimmer ordentlich und schön ist. Dafür musst Du sorgen, sonst leidet die Gesamtatmosphäre des Hauses. Ein schönes Zimmer ist auch für Dich wichtig. Es ist wichtig, dass die Energie des Hauses stark und gut ist. Beteiligst Du Dich mit ganzem Einsatz, so haben wir das erreicht. Respektiere das Haus in seiner Funktion. Sei Dir bewusst, dass die Zeit die Du hier verbringst wichtig und wertvoll ist. Verliere bitte nicht Deine Zeit sondern nutze sie voll aus. Solltest Du Dich durch diese Richtlinien in Deiner Freiheit eingeengt oder unwohl fühlen, so sollst Du Dir keine Gewalt antun und eine andere Wohnmöglichkeit finden. Ich hoffe, dass Du diese Richtlinien des Zusammenlebens verstehen und akzeptieren kannst und heisse Dich mit Liebe und Respekt willkommen. Ich wünsche Dir eine gute, schöne, segensreiche, friedliche, erholsame, kreative und aufbauende Zeit in diesem Haus. Lass es Dir gut ergehen.

GESCHICHTE

Ich möchte Ihnen noch kurz schildern, wie ich zu dieser Arbeit gekommen bin. Normalerweise gelangt man zu solch einer Aktivität über einen sozialen Beruf, über eine soziale Ausbildung. In meinem Falle ist das ganz anders gelaufen. Seit nunmehr 40 Jahren interessiere ich mich für Meditation und Yoga. Schon als 13-jähriger Bube ging ich in eine Yogaschule. Dieses Interesse blieb immer lebendig bis heute. Einige Schulen und Meister habe ich kennengelernt in dieser Zeit.

1971 kam mir erstmals der Gedanke, dass Meditation in der Suchthilfe nützlich sein könnte. 1978 besuchte ich den kantonalen Regierungsrat Benito Bernasconi, damaliger Chef des Sozialdepartements im Kanton Tessin, um ihm meine Überlegungen nahezubringen. Ich übergab ihm auch eine kurze Dokumentation über die therapeutische Wirkung der Meditation bei Alkohol- und Drogenmissbrauch. Darauf veranlasste er die Psychiatrische Klinik von Mendrisio ihm einen Bericht über dieses Thema zu schreiben. Ich hielt darauf einen Vortrag an der Aerzteversammlung der Psych. Klinik. Zusammen mit dem verantwortlichen Direktor der Rehabilitationsstelle der Invalidenversicherung organisierte ich einen Vortrag für alle Fachleute des Sozialwesens im Kanton Tessin. Ich organisierte auch zwei Vorträge im Kantonalen Gefängnis „La Stampa“ über dieses Thema. Einen Vortrag für das Personal und einen Vortrag für die Insassen. Diese Vorträge gaben keine sofortigen Resultate, aber heute hält der jetzige Direktor regelmässig Meditationskurse im Gefängnis ab. Der damalige Sozialarbeiter des Gefängnisses, Giacinto Colombo, vertraute mir darauf ein junges Paar mit Suchtproblemen an. Sie blieben drei Monate bei mir, worauf ich sie aus den Augen verlor. Danach stellte ich eine sehr umfangreiche Dokumentation zusammen, die ich der Kantonalen Drogenkommission zur Verfügung stellte. 1979 schrieb ich einen Artikel in die Zeitung „Politica Nuova“ über das Thema „Meditation und Drogenrehabilitation“. Darauf reagierte die Sozialarbeiterin Luisa Caslini, Mitglied der damaligen Kant. Drogenkommission. Frau Caslini brachte mir eine junge Frau mit grossen Heroinproblemen. Frau Caslini sagte mir: „Genug der Theorie, jetzt kommt die Praxis!“ Diese junge Frau blieb sechs Monate in meiner Betreuung. Dies war mein Einstieg in die Suchthilfe. Darauf kamen spontan junge Menschen zu mir mit der Bitte, Ihnen zu helfen. Von 1981 bis 1990 nahm diese Aktivität bei mir keine festen Strukturen an. Es war eine unentgeltliche Nebenbeschäftigung. 1991 hat mich das Jugendgericht Bern angefragt, einen jungen Mann aufzunehmen. Seither wurde diese Arbeit zu meinem Beruf. Danach hatte ich ununterbrochen ein bis drei Gäste. Was ich in diesem Bereich gelernt habe, nahm ich aus der Erfahrung dieser Jahre. Einigen Menschen verhalf ich so zur vollständigen Suchtfreiheit und sozialen Eingliederung, bei anderen gelang es mir nur

teilweise und wieder andere landeten erneut auf der Gasse. Mit meiner heutigen Erfahrung glaube ich nicht, dass man Meditation allgemein in allen Therapiestellen einführen kann. Dazu braucht es jemand, der eigene langjährige Erfahrung damit hat. Auch muss er an den Menschen interessiert sein und nicht nur an seiner Technik. Was ich hingegen jeder Therapiegemeinschaft herzlich empfehlen könnte, ist das tägliche Singen, insbesondere das Mantra-Singen. Singen ist etwas so einfaches, aber absolut geniales in seiner Auswirkung. Jeder Mensch lernt so seine Gefühle fließen zu lassen. Für das Herz hat es eine wohltuende und heilende Wirkung. Ein Tag, der mit Singen angefangen hat, ist ein besserer Tag!

Heute haben wir die Kantonale Anerkennung.

LEBENS LAUF

Ich bin am 22. September 1944 in Zürich geboren. Mein Vater war Inhaber einer Textildruckerei; meine Mutter war die Künstlerin Cornelia Forster. Nach der Primarschule in Zürich besuchte ich in Lugano vier Jahre die Sekundarschule und anschliessend das Technikum, wo ich das Zeichnerdiplom erwarb. Ich spreche Deutsch, Italienisch und Französisch und schreibe Italienisch und Deutsch. Mein Englisch ist ausreichend, um alles verstehen und lesen zu können. Ich habe zwei Töchter und einen Sohn. Alle drei haben ihre Ausbildung abgeschlossen und stehen auf eigenen Füßen. Es sind wertvolle, liebenswerte Menschen.

Durch mein Leben ziehen sich vier Konstanten:

Kunst und Keramik - Pädagogisches und soziales Engagement.

Keramik:

Mein wichtigster Lehrer war meine Mutter, die Künstlerin Cornelia Forster. Sie hat mich grundlegend geprägt, weniger in technischer Hinsicht als durch ihre Kunstauffassung und die Freiheit ihres Schaffens. Später besuchte ich Keramikurse, bei PetraWeiss für Grundkenntnisse, bei David Leach für Dekoration, bei Jean Claude de Crusaz für Dekoration und bei John Colbeck für die Chemie der Glasur. Keramikurs bei Shozo Michikawa und Giovanni Cimatti. Von 1980 bis 1984 besass ich ein Keramikatelier mit Ausstellungsraum an der Via Cattedrale in Lugano. Danach zog ich nach Sala Capriasca und richtete dort mein jetziges Atelier ein. Ich gehöre der Società cooperativa per l'artigianato ticinese an (Genossenschaft für das Tessiner Handwerk). Ich bin freischaffender Keramikünstler. Ich verwende vor allem die Grès-Technik bei 1280 Grad (Brand durch Oxydation oder Reduktion). Sporadisch habe ich auch bei tiefen Temperaturen und mit der Raku-Technik gearbeitet.

Lehrtätigkeit:

Von 1979 bis 1980 lehrte ich Keramik an der Steiner-Schule in Lugano und erteilte praktischen Töpferunterricht an der Drehscheibe.

(Am Rande auch Anleitung zum Metallguss in cera persa und zur Herstellung wiederverwendbarer Negativ-Gipsformen)

Von 1991 bis 1992 lehrte ich Keramik an der Amerikanischen Schule in Montagnola und erteilte praktischen Töpferunterricht an der Drehscheibe.

(Am Rande auch Kurse für Zeichnen, Relief und Modellieren). Für die Pro Juventute, die Neuropsychiatrische Klinik des Kantons Tessin und das Atelier 102 hielt ich kürzere Töpferkurse ab. Ausserdem habe ich sehr viele private Keramik- und Töpferkurse erteilt. Einige meiner Schüler haben die Keramik als Beruf gewählt.

Ausstellungen:

Ich habe Werke folgender Künstler ausgestellt: Afro / Altepost Marisa - Sibilla - Vincenzo / Horst Antes / Azuma / Otto Meier Amden / Jean Arp / Ernst Barlach / M. Barault / Max Beckmann / Eduard Bargheer / Rudolf Belling / Max Bill / Butler / Julius Bissier / Erich Brauer / Massimo Campigli / E. Carmi / Capogrossi / Thom O' Connor / Heinrich Campendonk / Eduardo Chillida / Giorgio de Chirico / Ugo Cleis / Le Corbusier / Helen Dahm / Salvator Dalí / Otto Dix / Dorazio / Duncan / Josef Ebnöther / Cornelia Forster / Ernst Fuchs / Annemie Fontana / Alberto Giacometti / Guido Gonzato / Hans und Lea Grundig / Renato Guttuso / Grieshaber / Erich Heckel / Barbara Hepworth / David Hockney / Vera Haller / Ellen Hove / Hrdlicka / Huf / Itten / Hors Janssen / Ernst Ludwig Kirchner / Janos Kossak / Käthe Kollwitz / Oscar Kokoschka / Tom Krens / Jean Lurçat / Leblanc / Leuppi / Alberto Magnelli / Giacomo Manzù / Marino Marini / Sonja Markus Salati / Friedrich Meckseper / Giovanni Molteni / Henry Moore / Dina Moretti / Otto Müller / Mumprecht / Nebel / Maria Pospislova / Serge Poliakoff / Mara Poretti / Peter Proksch / Hans Purrmann / Mario Radice / Emilio Rissone / Giovanni Rogalla / Madja Ruperti / Schmidt Rottluff / Rowe / Aligi Sassu / Schürch / Sonderborg / Sapone / Alex Sadkofski / Severini / Norbert Steffek / Stephan Spicher / Graham Sutherland / Trimmer / Evelylin van der Wielen / Peppino Wiaternick / Fritz Winter / Walter Kurt Wiemken / Christopher Wood / Désirée Wiprächtiger / Paul Wunderlich / Ossip Zadkine

Ausserdem habe ich Ausstellungen über Keramik, Teppiche, Marionetten, Archäologie, Photobände und Plakate organisiert. Diese Ausstellungen habe ich in den folgenden Galerien organisiert: Kunstgalerie "Il Claustro", Porza, drei Jahre selbständig. Kunstgalerie "Serfontana", Morbio, ein Jahr freie Mitarbeit, gemeinsam mit Prof. Dr. Giuseppe Curonici. Kunstgalerie und Keramikatelier "il Tornio", Lugano, vier Jahre selbständig. Kunstgalerie "Adhikara", Tesserete, ein Jahr selbständig. Am Rande habe ich an verschiedenen Ausstellungen in Italien und in der Schweiz mitgearbeitet, insbesondere an einer Ausstellung im Kunsthaus Zürich. Ich habe auch einige Kunstblätter herausgegeben und an verschiedenen Kunstbänden mitgewirkt. Mein Werk hat in der Öffentlichkeit breite Anerkennung gefunden: zahlreiche Radio- und Fernsehsendungen und über 200 Zeitungsartikel haben sich damit befasst. Heute habe ich eine erfolgreiche Internet Kunstseite mit 20 bis 26 0000 Besucher im Monat: www.adhikara.com

Soziales Engagement:

Ich habe verschiedene Fachvorträge zur Prävention von Suchtverhalten, über soziale Randgruppen und die Wiedereingliederung von Drogenabhängigen organisiert. Ich war aktives Mitglied verschiedener sozialer Vereine. Während 15 Jahren war ich Präsident des Trägervereins des Instituts „San Nicolao“ in Roveredo Capriasca, das körperlich und geistig Behinderte betreut. Das Institut ist von der Eidgenössischen Invalidenversicherung anerkannt, und in der kantonalen Planung. Sozialarbeiter und Jugendgerichte vertrauen mir Menschen an, die von Drogen loskommen wollen und ein halbes oder ein ganzes Jahr bei mir wohnen. Die ersten, anfangs noch sporadischen Erfahrungen habe ich 1981 gesammelt, seit 1991 betreue ich ununterbrochen Drogensüchtige. Sie wohnen bei mir, ich unterrichte sie in Töpfern und Keramik. Es ist eine sehr schöne, bereichernde Erfahrung, mitzuerleben, wie ein Mensch inneren Frieden, Lebensfreude und Selbstsicherheit wiederfindet und neues Vertrauen in seine inneren Werte gewinnt.

Sala Capriasca, 15.08.09

REFERENZENZEN:

Delegato ai problemi delle tossicomanie,
Sig. Andrea Gianinazzi
Dipartimento Opere Sociali 6500 Bellinzona

Jugendgericht Oberland Spiez
Jugendgericht Bern Stadt
Jugendanwalt des Kantons Schwyz Kreis 3

Kantonale Beobachtungsstation, Bern Bolligen
Kantonales Jugendheim Aarburg

Sozialdienste Spiez
Cass des Grottes, Genève
Sozialzentrum Ausstellungsstrasse, Zürich
Sozialamt von Luzern
Gassenarbeit von Luzern
Drogenberatungsstelle von Schaffhausen
Drogenberatungsstelle von Winterthur
Fürsorgebehörden von Weisslingen
Jugendfürsorge von Basel
Sozialamt von Root
Sozialamt von Buchrain
Sozialamt von Emmenbrücke
Sozialamt von Unterägeri
Sozialamt von Zug

Dr Gualtiero Storni, Tesserete
Dr. Med. Renzo Grasdorf, psichiatra, Cureglia
Dr. Romeo Lucioni, psichiatra, Tradate, Varese

Auf eine motivierte Anfrage kann ich die persönliche Liste mit
Tel. N° zusenden.

Meine besten Referenzen kommen von meinen Klienten „ex Gästen“
die mir die Erlaubnis gegeben haben sie als Referenten anzugeben.

Durch das Fehlen einer externen Trägerschaft mit der Trennung der
betrieblichen, fachspezifischen und externen Aufsichtsstrukturen wurden
wir in der Datenbank KOSTE nicht aufgenommen.

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN UND INFORMATIONEN

Diese stationäre Einrichtung der Suchthilfe ist eine Einzelfirma von Vincenzo Altepost. Über die finanzielle Lage des Hauses können Sie Einblick erhalten beim Treuhandbüro FIDINAM, in Lugano. Falls Sie daran interessiert sein sollten, bitte ich Sie, mich darüber zu informieren, damit ich der FIDINAM die Erlaubnis zur Weitergabe von Daten geben kann. (Das „laboratorio di ceramica“ ist eine Werkstatt mit pädagogischer Funktion und deshalb finanziell immer defizitär.)

Das Taggeld ist am Ende Monat zu bezahlen. Bei vorübergehender Abwesenheit (Wegbleiben, Urlaub, usw.) gibt es keine Taggeldrückerstattung. Der Austritt ist Vincenzo Altepost einen Monat im voraus anzukündigen. Bei Nichteinhaltung dieser Verpflichtung wird das Taggeld für weitere 15 Tage nach dem letzten Aufenthaltstag verrechnet. Krankenversicherung, Unfallversicherung und Privathaftpflichtversicherung müssen gemacht sein. Bitte nicht vergessen ! Photokopie bitte beilegen. Vincenzo Altepost muss über den Gesundheitszustand informiert sein. Uneingeschränkter Kontakt zu Einweiser und Kostenträger ist jederzeit gewährleistet. Für weitere Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

KOSTENGUTSPRACHE

Das Ziel:
Freiheit von Drogen.

für:

geboren:

Eintrittsdatum:

Aufenthalt vorgesehen für die Dauer von :

Rechnung an :

Taggeld : Fr. 230.-

Taschengeld : Fr. 160.- im Monat.

Italienisch Sprachkurs : bis zu Fr. 150.- im Monat.

Mögliche Nebenkosten die dazu kommen könnten :

Schuhe - Kleider

½ Tax SBB Bahnabonnement - Bahnbillette -

Der Unterzeichnete verpflichtet sich zur Bezahlung des Taggeldes und der Nebenkosten und erklärt sich mit den Bedingungen einverstanden.

Ort : Datum

Unterschrift