

2,50
Euro

APROPOS

DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG



... übe ich mich in Lagom

... träum ich von gestern

... schöne Momente im Heute

... ärgere ich mich über nichts

... als Show

Heute ...

Ausweis
gesehen?



... hier und jetzt

... regnet es

... nehme ich mein Leben selbst in die Hand

... geht vorbei

... nur heute

... lass ich aus

... genieße ich den Tag

23 AUTORINNEN UND AUTOREN
SCHREIBEN ÜBER IHR HEUTE

JÄNNER 2019

... hier und jetzt
... regnet es
... nehme ich mein Leben selbst in die Hand
... geht vorbei
... nur heute
... lass ich aus
... genieße ich den Tag

Heute ...

6 **Heute ist nicht gleich Heute**
In unserer Jänner-Ausgabe haben 23 Autorinnen und Autoren einen sehr persönlichen Zugang zum Thema „Heute“ gefunden.

... übe ich mich in Lagom
... träum ich von gestern
... schöne Momente im Heute
... ärgere ich mich über nichts
... als Show

13

Neue Ausweise
Ab 2019 gibt es neue Ausweise für unsere VerkäuferInnen: Grün und groß und mit einem Jahresstempel.



22 **Schriftsteller trifft Verkäufer**
Autor Paul Lahninger porträtiert den Verkäufer Mihai Usurelu.

Verkäufer Mihai Usurelu.

14

Auf der Straße
Markus Ramböck hat den schönsten Beruf der Welt, wie er findet. Er transportiert Menschen mit dem Bus von A nach B.



27 **Apropos Schmankerl**

Diesmal hat uns Hanna S. ein Rezept, das sie gerne hat, verraten.

Thema: HEUTE ...

- 4 **Frage des Monats**
Cartoon
- 5 **Der wichtigste Tag**
- 6 **Heute ... tanze ich**
Heute ... wird es wieder schöne Momente geben
- 7 **Die Heute-Show**
Heute ... zählt
- 8 **Heute ... hier und jetzt**
Heute ... lasse ich los
- 9 **Heute ... habe ich Zeit für mein „Heute“**
Heute ... versuche ich es mit Lagom
- 10 **Heute ... nehme ich mein Leben selbst in die Hand**
Heute ... gehe ich in die Berge
- 11 **Heute ... durchbreche ich eine Gewohnheit**
Heute ... ärgere ich mich nicht
- 12 **Heute ... ist nur ein Tag vor gestern**
- 14 **Auf der Straße**
Busfahrer aus Leidenschaft

SCHREIBWERKSTATT

Platz für Menschen und Themen, die sonst nur am Rande wahrgenommen werden.

- 15 **Heute ... Rudi Plastinin**
- 16 **Heute ... Monika Fiedler**
Heute ... Luise Slamanig
- 17 **Heute ... Kurt Mayer**
Heute ... Andrea Hoschek
- 18 **Heute ... Evelyne Aigner**
Heute ... Georg Aigner
- 19 **Heute ... Narcista Morelli**
- 20 **Heute ... Hanna S.**
- 21 **Heute ... Sonja Stockhammer**

EDITORIAL

HEUTE ...

Liebe Leserinnen und Leser!

Wie leben Sie Ihr Heute? Sind Sie in Gedanken im Hier und Jetzt? Oder ertappen Sie sich dabei, immer wieder in der Vergangenheit herumzuspazieren oder sich in der Zukunft aufzuhalten? Manche Menschen wissen sehr gut, wie sie sich in die Gegenwart bringen können, andere brauchen dafür bestimmte Rituale.

Wir haben 23 verschiedene Autorinnen und Autoren eingeladen, von einem „Heute“ ihres Lebens zu erzählen. Während die einen versuchen selbstschädigende Muster loszulassen, einen Tag nach dem anderen zu leben, am Abend jene Dinge zu zählen, für die sie dankbar sind, Erlebnisse nicht persönlich zu nehmen, sich mit dem Heute zu verbünden, versuchen die anderen, sich nicht zu ärgern, Achtsamkeit in ihren Alltag zu bringen, die Gegenwart relativ zu sehen und das Heute als Sprungbrett für ein besseres Morgen zu betrachten.

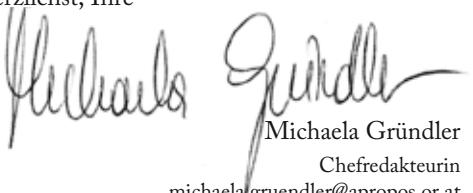


Für unsere Verkäuferinnen und Verkäufer ist die Salzburger Straßenzeitung eine Möglichkeit, ihr Heute zu verbessern beziehungsweise erträglich(er) zu machen, indem sie sich neben einem kleinen Einkommen auch Anerkennung und Wertschätzung erhoffen.

Nicht immer ist es einfach, als finanziell benachteiligter Mensch als Mann oder Frau mit Talenten wahrgenommen zu werden. Daher ist es uns auch im neuen Jahr – das unser 22. Jahr als Salzburger Straßenzeitung ist – ein Anliegen, die Geschichten hinter den Gesichtern sichtbar zu machen. Wir haben das große Glück, seit unseren Anfängen mutige und probierfreudige Verkäuferinnen und Verkäufer in unserer Schreibwerkstatt zu haben, die sich nicht davor scheuen, Persönliches aus ihrem Leben preiszugeben, Krisen einzugehen und die Wendepunkte, die zu einem besseren Heute führten, zu reflektieren und zu teilen. Das macht sie berührbar und berührt dadurch auch andere.

Ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten Teams ein Jahr 2019, das Sie bereichert und erfüllt.

Herzlichst, Ihre


Michaela Gründler
Chefredakteurin
michaela.gruendler@apropos.or.at

VERMISCHT

- 28 **Apropos Kreuzworträtsel**
- 29 **Redaktion intern**
- 30 **Kolumnen: Mein erstes Mal**
Bernd Rosenkranz
- 31 **Chefredaktion intern**
Vertrieb intern
Impressum

Grundlegende Richtung

Apropos ist ein parteiunabhängiges, soziales Zeitungsprojekt und hilft seit 1997 Menschen in sozialen Schwierigkeiten, sich selbst zu helfen. Die Straßenzeitung wird von professionellen Journalist*innen gemacht und von Männern und Frauen verkauft, die obdachlos, wohnungslos und/oder langzeitarbeitslos sind. In der Rubrik „Schreibwerkstatt“ haben sie die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Anliegen eigenständig zu artikulieren. Apropos erscheint monatlich. **Die Verkäufer*innen kaufen die Zeitung im Vorfeld um 1,25 Euro ein und verkaufen sie um 2,50 Euro.** Apropos ist dem „Internationalen Netz der Straßenzeitungen“ (INSP) angeschlossen. Die Charta, die 1995 in London unterzeichnet wurde, legt fest, dass die Straßenzeitungen alle Gewinne zur Unterstützung ihrer Verkäuferinnen und Verkäufer verwenden.

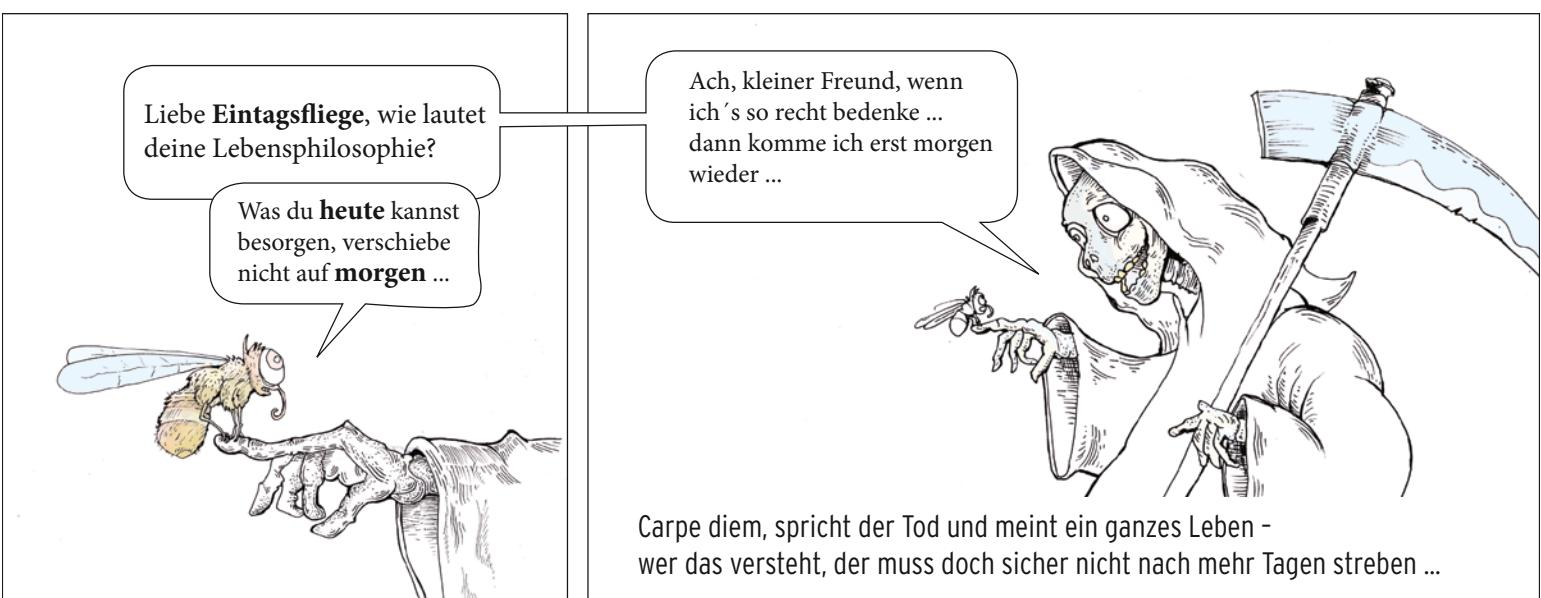
Preise & Auszeichnungen

Im März 2009 erhielt Apropos den René-Marcic-Preis für herausragende journalistische Leistungen, 2011 den Salzburger Volkskulturstpreis & 2012 die Sozialmedien für das Buch „Denk ich an Heimat“ sowie 2013 den internationalen Straßenzeitungs-Award in der Kategorie „Weltbester Verkäufer-Beitrag“ für das Buch „So viele Wege“. 2014 gewann Apropos den Radiopreis der Stadt Salzburg und die „Rose für Menschenrechte“. 2015 erreichte das Apropos-Kundalini-Yoga das Finale des internationalen Straßenzeitungs-Awards in der Kategorie „Beste Straßenzeitungsprojekte“. 2016 kam das Sondermagazin „Literatur & Ich“ unter die Top-5 des INSP-Awards in der Kategorie „Bester Durchbruch“.





Der APROPOS-Cartoon von Arthur Zgubic®



Heute...



STECKBRIEF

NAME Eva Daspelgruber
IST neugierig, was das neue Jahr bringen wird
MACHT einen Persischkurs
FÄHRT am liebsten mit dem Rad
MÖCHTE Rettungsschwimmerin werden
SCHREIBT schöne Momente auf

... WIRD ES WIEDER EINEN SCHÖNEN MOMENT GEBEN

Hui, was hatte ich schon viele Neujahrsvorsätze! Meist war es in der ersten Jännerwoche wieder vorbei mit ihnen. Heuer ist es anders. Ich habe mir vorgenommen, etwas fortzusetzen, was sich bewährt hat. Somit weiß ich schon im Vorhinein, dass es klappen wird.

Im September des „alten“ Jahres habe ich mit meinem „Schöne-Momente-Tagebuch“ begonnen. Jeden Abend vor dem Schlafengehen nehme ich mir ein paar Minuten Zeit und notiere etwas Schönes, das an diesem Tag passiert ist. An manchen Tagen fällt mir viel ein und ich picke das Schönste heraus. An anderen Tagen muss ich scharf nachdenken, da sie nicht so gut liegen. Aber tatsächlich: Jeden Tag trage ich etwas in mein Notizbuch ein, weil es eben jeden Tag zumindest einen schönen Moment gibt. Das Gute daran ist einerseits, dass ich meinen Tag vor dem inneren Auge noch einmal Revue passieren lasse – mit dem Fokus auf das Gute. Andererseits gehe ich jeden Tag mit einem Lächeln ins Bett, weil der schöne Moment erst kurz davor aufgeschrieben wurde.



Da war zum Beispiel diese alte Frau. Ich bin damals mit meiner Tochter am späten Nachmittag heimgeradelt – voll bepackt und müde. Unser Weg führte durch einen Park, wo sie stand: eine betagte Frau allein im Elektrorollstuhl. Ihr Gesicht war der Herbstsonne zugewandt, ihre Augen geschlossen und sie hatte ein so wunderbares Lächeln auf den Lippen, dass mir warm ums Herz wurde. Mein

schöner Moment an diesem Tag, der nun für immer in meinem Notizbuch verewigt ist. Genauso wie der Moment, als meine kleine Tochter sehr nervös mit ihrem Freund zum ersten Mal in den Hort ging und die beiden sich an den Händen nahmen, um sich gegenseitig Sicherheit zu geben. Diese Dinge schreibe ich auf. Vieles, was ich niederschreibe, hat mit meiner Familie zu tun. Ein gemeinsames Essen, eine gemütliche Geburtstagsfeier finden sich ebenso in meinen Notizen wie das eine oder andere gute Gespräch mit meinen Liebsten. Aber es gibt auch viele andere Momente. Zum Beispiel, als ich beim Spazierengehen einem Maulwurf beim Eingraben zuschauen konnte. Oder der Regenbogen, an dem ich mich erfreute, während ich auf der dampfenden Straße nach einem Sommerregen nach Hause ging.

Sie sind da, diese Momente. Wenn wir aufmerksam durchs Leben gehen und manchmal innehalten. <<



STECKBRIEF

NAME Natali Zettl
IST Lebenstänzerin
KOSTET jeden Atemzug voll aus
GENIESST schöne Momente

... TANZE ICH

Tanzen. Ein Wort, ein Motto, eine Philosophie. Für mich als frühere semiprofessionelle Lateintänzerin auch: ein Leben. Inzwischen ein früheres. Aber auch: ein Vorsatz – für heute, morgen und alle Zeit.

Bis vor drei Jahren war mein Leben dem Tanzsport gewidmet: Meine Freizeit unter der Woche verbrachte ich mit Training, die Wochenenden meist auf Turnieren im In- und Ausland. Diese Art Leistungssport (denn das ist Tanzsport, auch wenn das viele überraschen mag) ist nicht einfach. Durch strenge Regeln und die fehlende Messbarkeit der Bewertung stellt er die Bewerber vor Herausforderungen, die sich viele andere Sportler niemals vorstellen könnten. Die volle Leistung abrufen auf zwei Minuten pro Tanz, und das natürlich mit einem Lächeln. Dazu das gewöhnungsbedürftige Styling: mit Gel „betonierte“ Frisuren, falsche Wimpern und nicht zuletzt die Selbstbräunung, die die Haut erst tiefbraun und nach ein paar Tagen tief gefleckt aussehen lässt.

Trotzdem habe ich den Tanzsport über 14 Jahre lang geliebt. Es gab unvergleichliche Höhenflüge – zum Beispiel das berühmte Blackpool Dance Festival in England, bei dem man plötzlich neben dem amtierenden Weltmeister auf der Fläche steht. Die Meisterschaften vor heimischem Publikum. Für mich persönlich auch die Zeit, die ich mit meinen „Schülern“ der Hobbygruppe in der Trainingshalle verbringen durfte. Und auch wenn ich diese Highlights nie vergessen werde, so vermisste ich sie doch nur selten. Denn viel mehr als früher habe ich inzwischen das Gefühl, zu tanzen: durchs Leben. Durch meinen Beruf als Journalistin, den ich nach einer Phase der Umorientierung wiedergefunden habe und sehr liebe. Durch mein Privatleben, das mich mit Freude und Liebe umgibt. Und ja, zugegeben, auch durch die Tanzkurse, die ich inzwischen in einer ganz anderen Stilrichtung belege. „Einmal Tänzer, immer Tänzer“ heißt es in Sportkreisen, und es stimmt. Das Tanzen hat mich definiert und zu dem gemacht, was ich heute bin und morgen sein werde. Aber wie und mit wem ich tanze – das bestimme ich heute ganz allein. Deshalb lautet mein Vorsatz für das neue Jahr, weiterzutanzen – durchs Leben, ganz nach meiner Fasson. <<



STECKBRIEF

NAME Robert Buggler
ARBEITET bei der Caritas Salzburg
LEBT in Salzburg

DIE HEUTE-SHOW

Ich gebe es zu: Ich kriege arge Zustände, wenn ich manchmal am Samstag-Abend mit meinen Kids auf der Couch liege und mir jene Sendungen reinziehe, die in diesem Alter (meinem?) derzeit beliebt zu sein scheinen. Das „Supertalent“ zum Beispiel. Mit dem Dieter Bohlen und dem Bruce und der Mensch gewordenen Porzellانpuppe in der Mitte der Jury. Wenn die Casting-Gesellschaft erbarmungslos zuschlägt, den Ich-AGs eine sogenannte Chance gibt, für ein bisschen Ruhm vielleicht, verwurstet für die Einschaltquote. Wenigstens für einen Tag. Für diesen Samstag. Für diesen Abend. Three Yesses oder three Nos, Applaus oder Buhrufe, entschieden innerhalb von Sekunden. Oder schon lange davor, aber die Show verlangt nach Spontaneität, dem coolen Spruch, der unerwarteten Reaktion der Stars. Und das sind die drei in der Jury, die Supertalente sorgen maximal für Unterhaltung. Heute die einen, morgen die nächsten.

So ist es heute. Alles für einen Tag, kurzlebig, schnell vergessen. Eine Meldung auf Facebook, die so rasch runterrutscht, sofern der Algorithmus sie auf meiner Timeline überhaupt erscheinen lässt, dass sie schon vergessen ist, bevor man sie richtig gelesen hat. Die nächste Meldung wartet ja, und die könnte man – Gott erbarme! – versäumen. Und die nächste Show ist auch schon im Kasten. Und die Politik erst. Jeden Tag eine Sau durchs Dorf getrieben, wie es in der PR-Branche heißt, die die Schandtaten von gestern vergessen lassen will. Wie war nochmals die Schlagzeile von gestern? Was war nochmal letzte Woche wichtig? Worüber müssen wir uns heute noch schnell empören?

Das „Heute“ wird heute nicht deshalb zum sinnleeren Sein, weil es zu wenig, nein, weil es einfach ein Zuviel an allem, ein Zuschnell von allem gibt heutzutage. Ein Heute macht Sinn, wenn es ein spezielles Heute ist, ein Tag, mit dem ich etwas

verbinde, eine Erinnerung, etwas Besonderes, auf das ich gewartet, auf das ich hingearbeitet habe, etwas, das den Tag zum Heute macht. Aber wenn es heute alles gibt, ich mir jeden Film immer und überall ansehen, jedes Buch überall lesen, jedes Gericht an jedem Ort zu jeder Zeit bestellen kann, die Welt zur TV-Thek wird, dann wird das Heute zum Immer, zum Beliebigen, zur täglich dargebotenen Show. Die ständig nach mehr verlangt. Nicht zuletzt Geld.

Dabei wäre ja gerade das Heute so zentral, das Leben im Hier und Jetzt, heute eben, das Lesen des Buches, auf das ich so lange (zwei Tage!) gewartet habe, das Innehalten, das Aussteigen aus dem Hamsterrad. Ich bemühe mich. Seit gestern. Bis morgen. Und heute? <<



STECKBRIEF

NAME Verena Siller-Ramsi
IST FAN ihrer Arbeits- und Stockwerks-KollegInnen
VERTRAUT drauf, dass am Ende alles gut ist
BRAUCHT viel Sonne und Schlaf

... ZÄHLT

Es ist nichts Persönliches. Das ist immer wieder mein Mantra. Jeden Tag aufs Neue muss ich mich danach ausrichten. Zu schnell, zu unbewusst werden oft meine Knöpfe von lieben und weniger lieben Mitmenschen gedrückt. Immer gäbe es einen Grund, „in den Saft“ zu gehen oder sich ungeliebt, unverstanden, ungerecht behandelt, und, und, und zu fühlen. Eine einfache Frage wird dann im eigenen Kopf schnell zur Anklage, eine trockene Feststellung zur Rüge und so weiter ... Was darauf folgt: Gedankenkarussell, Gefühlchaos und Reaktions-Tohuwabohu. Was mich betrifft, das trifft mich auch – zugegeben, eine Erkenntnis meiner späten 30er. Deshalb habe ich irgendwann beschlossen, die eigene Betroffenheit runterschrauben: Das Leben einfach mal nicht persönlich zu nehmen, fünf grade sein zu lassen, das tut gut. Meine bevorzugte Methode: Ich versuche, so gut es geht, zu beobachten, was ich



Heute ...

Heute ...


STECKBRIEF

NAME Georg Wimmer
IST freier Journalist, Übersetzer für Leichte Sprache und Mitarbeiter der Plattform für Menschenrechte
LIES Handbuch für barrierefreie Kommunikation
VERTRAUT Kopf und Bauch
LIEBT diese Stadt

... HIER JETZT

Früher dachte ich mehr an morgen oder an noch früher. Morgen war immer ein Versprechen. Morgen wird sicher was Tolles passieren. Und früher war bekanntlich alles besser und aufregender gewesen. Jetzt dagegen war einfach nur jetzt und hatte nicht viel zu bieten. So schien es mir. Wobei mein Früher auch schon länger zurückliegt. Früher war ich jung und ruhelos und hatte dauernd das Gefühl, zu spät gekommen zu sein. 1968? Da war ich ein Kind. Als ich 1976 als Schüler aus dem Oberpinzgau an die HAK in Zell am See kam, raunte man sich in den oberen Klassen die Namen von legendär gescheiterten Schülern zu. Rebellisch sollen sie gewesen sein, ziemlich erfolgreich bei den Mädchen und sagenhaft trinkfest. Und ich nicht dabei. Nach der Schule hatte ich ein paar Jobs in Deutschland, wo man ganz gut verdienen konnte. Aber kein Vergleich zu früher, sagten die Kollegen. Als ich Anfang der 1980er Jahre in Salzburg zu studieren begann und gleichzeitig die Studenten-Proteste beendet wurden, wunderte mich das schon nicht mehr.

Einige Jahre später traf ich im marokkanischen Essaouira einen Kanadier namens Duncan, der mir erzählte, er sei schon Ende der 1960er hier gewesen. Hippies hätten die Küstenstadt

mit ihrem orientalisch-mediterranen Flair damals bevölkert, sogar Jimi Hendrix habe mal vorbeigeschaut. „Das muss eine tolle Zeit gewesen sein!“, entfuhr es mir. Doch Duncan war anderer Meinung. „Es war eine beschissene Zeit“, sagte er. „Jeder wollte noch verrückter sein als der andere. Die Leute haben die Apotheken leergekauft und am Strand rumgemacht, und was die Einheimischen dazu gesagt haben, war ihnen völlig egal.“ Zum ersten Mal war ich froh, zu spät gekommen zu sein. Ich spürte Scham und Erleichterung, denn zu meiner Zeit war Essaouira völlig frei von ausgeflippten, jungen Menschen mit weißer Hautfarbe. Diese Episode sollte mein Verhältnis zum Hier und Jetzt nachhaltig beeinflussen. Das Wissen um früher kann nie schaden. Eine Vision für die Zukunft mag als Kompass dienen. Die beste aller Welten liegt aber in der Gegenwart mit all den Menschen, die in ihr leben. Familie, Freunde, Bekannte und Noch-Unbekannte. Duncan hat mir mehr gebracht als 100 Hippies. <<


STECKBRIEF

NAME Christine Gnahn
MAG Bewegung und liebe Menschen
PLANT Lindy Hop zu tanzen
AHNT, dass das Leben noch viel bereithält

... LASSE ICH LOS

Ich wollte bei dir sein. Ich wollte dir nah sein. Ich wollte mein Leben mit dir verbringen und ich habe geträumt. Doch es hat gedauert, bis ich festgestellt habe, dass ich in einem Geisterhaus zu Besuch war. Kein prasselndes Kaminfeuer, an dem wir sitzen und uns wärmen, keine Wände, die wir gemeinsam bestreichen, keine Räume, die wir liebevoll einrichten. Die Farbe blättert von den Wänden und ich selbst husche als Schattenwesen durch es durch, zu eingeschüchtert, um lange an einer Stelle sitzen zu bleiben. Wenn du das Geisterhaus besuchst, werde ich unendlich nervös, weil es alles ist, worauf ich warte. Ich habe auf dich gewartet. Doch das ist nun vorbei. Ich kann hier nicht herumhuschen und darauf hoffen, dass du nur noch einmal über die Schwelle dieses Hauses trittst. Ich begebe mich aus dem Haus ohne Farbe, schließe die Tür, sperre sie zu. Den Schlüssel halte ich in meiner Hand, so fest, dass die Knochen weiß anlaufen. Merkwürdig, es sieht so klein und friedlich aus von außen – dieses Haus, das mich monatelang gefangen hielt. Die Erinnerungen, die mich in es hineinbefördert haben, laufen noch einmal durch mein Gehirn, meinen ganzen Körper. Dann gehe ich zum Fluss, betrachte das Wasser, wie es unaufhörlich seinen Lauf nimmt und auf das Meer zusteert. Ich werfe den Schlüssel hinein – und lasse los. <<


STECKBRIEF

NAME Christina Repolust
IST begeistert von einfachen Kuchenrezepten
LEBT mit drei Kindern und einem Mann
BEGINNT zu lachen und hört länger nicht mehr auf

... HABE ICH ZEIT FÜR MEIN „HEUTE“

Als Kind habe ich mich immer auf den nächsten Tag gefreut, so gegen Abend kam diese Sehnsucht nach dem Aufstehen am nächsten Tag. Das Frühstück aus Milch und Marmeladebrot lasse ich in diesen Erinnerungen aus, aber dann war da auch schon der Schulweg und den liebte ich sehr. Noch immer bereitet es mir Freude, gut vorbereitet in das jeweilige HEUTE zu treten: Ich weiß – meistens, nicht immer – dass meine Unterlagen bereitliegen, das Handy aufgeladen ist und ich auch nicht ratlos vor dem Kleiderschrank stehen werde. Dann springen unsere drei Kater, Nils, Mio und Ole, auch schon auf meinen Schoß, der Kaffee ist fertig und ich schaue auf den Almkanal. All diese Details machen mich froh und geben mir Geborgenheit, dann darf um 9 Uhr schon auch etwas im Heute passieren, mit dem ich nicht gerechnet habe, das begrüße ich dann – meistens – freundlich. Wie genieße ich es, Tag für Tag mit Neugier zu begrüßen. Ja, ja, die sichere Basis für diese Neugier habe ich mir geschaffen: Ich kann die Tür öffnen, denn es ist genug Suppe für alle da, genug Lebenssicherheit und -freude, auch Grantscherben auszuhalten. In den Jahren als Alleinerzieherin stand vor jedem neuen Tag ein Schillingbetrag:


STECKBRIEF

NAME Sandra Bernhofer
IST gerade am Ausbalancieren
LEBT in Salzburg
BEGINNT viel zu selten neu

... VERSUCHE ICH ES MIT LAGOM

Ich weiß, wo ich im Sommer 2021 auf Platz 1, dafür ist die Lagom-Art von Glück nicht überschwänglich genug, nicht prahlerisch genug, dafür maßvoll zurückhaltend. Eben jene Balance, die das Geheimnis für nachhaltiges Glück zu sein scheint. Heute, wo die meisten Menschen dauergestresst sind, viel zu lange auf Bildschirme starren und keine Zeit für ihre Lieben haben, ist Lagom der Gegentrend, auf den die Welt gewartet hat – oder zumindest ich. Ich fange damit an, pünktlich Feierabend zu machen. Ich entrümple meinen Kleiderschrank. Tag 1 fühlt sich gut an. Was ich morgen mache? Ich streiche alles von meinen Listen, was zu viel ist. Besonders viel steht jetzt nicht mehr dort, aber ganz oben lese ich: Lagom-Zeit. <<

Eine deutsche Entsprechung für den Begriff Lagom gibt es nicht. Frei übersetzt bedeutet er „nicht zu wenig, nicht zu viel, gerade recht“. Lagom beschreibt das, was „genau richtig“ ist – der perfekte Schuss Milch im Kaffee, den idealen Druck bei einer Massage. Bei Lagom geht es um Entrümpelung, Vereinfachung, Ausgeglichenheit. Lagom ist wie Schnitzel ohne Pommes zu essen, weil Mäßigung und Verantwortung Tugenden sind, beim Essen genauso wie in der Gesellschaft. Rücksicht lautet das Credo. Auch auf sich selbst. Damit schaffen es die Schweden regelmäßig in die Top Ten der verschiedenen Glücksrankings. Nicht



STECKBRIEF
NAME Magdalena Lublasser-Fazal
IST Psychologin und Journalistin
LEBT sooft es geht im Jetzt
BEGINNT den Tag am liebsten mit einer Achtsamkeitsübung

... NEHME ICH MEIN LEBEN SELBST IN DIE HAND

Der Jahreswechsel ist für viele Menschen eine Zeit der inneren Bilanz: Was habe ich erreicht? Was möchte ich verändern? Wie kann (oder „muss“) ich mich weiterentwickeln, um im neuen Jahr (noch) besser zu leben? Die fünf Kilo zu viel auf den Hüften sind lästig, der Haushalt muss wirklich endlich besser organisiert werden und die Sache mit der regelmäßigen Meditation will einfach nicht klappen. Wenn doch alles nur so einfach wäre. Das Bewusstsein dafür, was wir ändern und erreichen wollen, ist die Grundlage für die persönliche Weiterentwicklung. Doch das alleine ist zu wenig. Warum fällt es uns so schwer, diese Schritte zu gehen?

Ein Grund dafür ist unsere Tendenz, sich zu viel auf einmal vorzunehmen. Wir beschließen, mehr

auf unsere Gesundheit zu achten und ausgewogen zu essen. Zugleich fällt uns ein, dass wir uns doch endlich mehr bewegen sollten. Und die Sache mit der letzten Zigarette müsste doch auch endlich klappen.

Durch so große Vorhaben überfordern wir uns selbst. Sie kosten unnötig Kraft und zehren an unserer Motivation und Durchhaltekraft. Die Folge davon ist das altbekannte „Eh schon wurscht“-Gefühl. Wir fallen zurück in alte Muster. Um dieser Überforderung vorzubeugen, kann es hilfreich sein, große Schritte in viele kleine zu zerlegen. Ganz im Sinne der zeitgeistigen Achtsamkeit, können wir überlegen, welchen Schritt es HEUTE braucht, um unser Ziel zu erreichen.

... GEHE ICH IN DIE BERGE

Heute stehe ich um halb zwei Uhr nachts auf. Der Wecker kommt erwartet und holt mich mit dem ersten Ton aus ohnehin aufgeregten und unruhigen Träumen.

Mein Traum-Ich war mir in den vier Stunden Schlaf schon weit voraus in unbekanntem, gefährlichem Gelände. Die Aufregung vor dem neuen Abenteuer verarbeitet mein Körper auf diese Weise. Ich vergleiche es gern mit dem Gefühl, das ich als Kind am Abend vor Weihnachten oder Geburtstagen hatte. Diese ehrfürchtige Aufregung, die golden glänzende Vorfreude.

Ich stehe also auf, frühstücke ausgiebig Haferbrei mit einer Tasse Kaffee, um mich voll aufzuladen. Meinen Rucksack habe ich gestern schon gepackt und so schließe ich mit katzenfüßiger Vorsicht,

niemanden zu wecken, die Haustüre ab und mache mich, ohne ein Licht einzuschalten, mit der Stirnlampe auf den Weg zu meinem Auto.

Ich liebe diese Autofahrten. Es ist dunkel. Kein Mensch auf der Straße. Trotzdem fahre ich mit aller Aufmerksamkeit und Vorsicht, da in diesen Stunden unseren Verwandten – den Tieren – die Straße gehört. Musik begleitet mich auf meinem Weg, sie untermauert diese beinahe heilige Stimmung.

Am Ausgangspunkt angekommen, setze ich den ersten Schritt. Nun ist alles unmittelbar. Ich bin da. In jedem Schritt. Jetzt. Hier. Heute. Ich muss mich zügeln, nicht zu schnell zu rennen, damit mich meine Beine auch noch heimwärts tragen. <<

Heute ...



STECKBRIEF
NAME Michaela Gründler
MAG Gewohnheit ebenso wie den Anfängergeist
ENTDECKT immer mehr Neues im Alltag
IST neugierig, was das neue Jahr bringen wird

... ÄRGERE ICH MICH NICHT

Wie viel nehmen wir uns vor. Und wie viel davon verwerfen wir wieder, erreichen es nicht oder verlieren es einfach aus dem Sinn. Nicht erst einmal habe ich mir zum Beispiel vorgenommen, gelassener zu werden und mich nicht mehr so schnell über Kleinigkeiten aufzuregen. Es passiert meist im Alltag und oft ehe man sichs versieht. Ein Auto, das zwei Parklücken zugleich belegt, der Nachbar mit seiner lauten Musik, die langsame Computer im Büro. Urplötzlich und schon wieder auf 180. Das ist nicht gesund und vor allem nagt es an der Lebensqualität. Das kann es nicht wert sein! Zumal die meisten Situationen erfahrungsgemäß trivial oder bekannt sind, und man mit Sicherheit nicht der einzige Betroffene auf der Welt ist. Kennen Sie die genannten Fälle? Wenn nicht, haben Sie sicher genug eigene Beispiele parat. In der Temperamentenlehre mit ihren vier verschiedenen Gemütern nimmt der Choleriker leider zu viel Raum in mir ein. Nun soll ja Selbsterkenntnis der erste Schritt zur Besserung sein. Doch oft verrauchte der erste Ärger zu schnell, um konstruktiv umgedeutet werden zu können. Diesen Text zu schreiben will ich deswegen auch



... DURCHBRECHE ICH EINE GEWOHNHEIT

Ob beim persönlichen Wohlfühlgewicht oder für den Aufbau der täglichen Meditationspraxis – wir können nur von Tag zu Tag agieren. Konkrete Tagesziele sind für unser Gehirn deutlich leichter begreifbar. Sie kosten weniger Motivation und Energie als das große Ziel. Das Gefühl, zumindest heute erfolgreich gewesen zu sein, tut gut und stärkt nebenbei unseren Selbstwert.

Für mich selbst bedeutet das: kleine Schritte, Tag für Tag. Ich weiß nicht, ob ich meinen Vorsatz halten kann: In den nächsten 365 Tagen möchte ich mir täglich fünf Minuten für die so wohltuende Morgenmeditation nehmen. Eine Kerze anzünden, mich auf das bunte Kissen setzen, mich für einige bewusste Atemzüge nach innen wenden, bevor die Hektik des Alltags beginnt. HEUTE habe ich es geschafft. Und ich denke, morgen gelingt es mir auch. <<

... GEHE ICH IN DIE BERGE

Am Anfang ist das Gelände einfach, Forstwege, Trampelpfade. Ich schwitze, schnaufe und fühle die Anstrengung von Kopf bis Fuß. Ich hebe den Blick, vielleicht zeigt sich mir eine Eule.

Ich sehe nichts, doch ich weiß, dass man mich sieht. Unzählige Augen verfolgen jeden meiner Schritte, fluchtbereit geduckt zu Beginn, später neugierig schnuppernd. Man muss sich im Wald nur lange genug gedulden, und es stellen sich nach und nach alle seine Bewohner vor. Eine Gemse kreuzt meinen Weg – oder eher ich ihren – und wir begegnen uns lautlos. Ein paar Augenblicke lang stehen wir uns gegenüber, verstehen ohne Worte – und gehen weiter unsere Wege als enge Vertraute. <<

Am Ausgangspunkt angekommen, setze ich den ersten Schritt. Nun ist alles unmittelbar. Ich bin da. In jedem Schritt. Jetzt. Hier. Heute.

Ich muss mich zügeln, nicht zu schnell zu rennen, damit mich meine Beine auch noch heimwärts tragen. <<

Heute ...



STECKBRIEF
NAME Wilhelm Ortmayr
IST freier Journalist
DENKT mehr an morgen als an gestern
PLANT zunehmend kurzfristiger

Heute ...

... IST NUR EIN TAG VOR GESTERN

Was haben alle Menschen, die diese Erde jemals bevölkerten, gemeinsam? Sie hielten ihre Gegenwart, ihr Heute, für modern. Nicht unbedingt für besser als Vergangenes, aber jedenfalls für maximal fortgeschritten. Auf alten Bildern sehen wir beispielsweise Menschen, die in ihren einfachen Behausungen von Strom und Fließwasser nicht mal träumen konnten, aber ihre Zeiten dennoch für modern hielten, weil neuerdings in der nächsten größeren Stadt die Eisenbahn fuhr.

Das Heute ist unser Maß aller Dinge. Als die ersten Fax-Geräte in unsere Büros kamen, hielten wir sie für ein kommunikationstechnisches Jahrhundertereignis mit großer Zukunft. Eine digitale Revolution später liegen die Dinger am Müll der Geschichte, das Heute von gestern kommt uns

lächerlich vor. Was gestern in Stein gemeißelt, lebensbestimmend und prägend war, relativiert sich oft schon morgen. Diese Erfahrung macht jeder Mensch im Lauf seines Lebens vielfach.

Und dennoch neigen wir immer wieder aufs Neue dazu, unsere aktuelle Lebensrealität, die Momentaufnahme von heute als bleibend anzusehen. Vermutlich, weil uns eine konkrete Vorstellung von „Zukunft“ oftmals fehlt. Oder weil zu viele Prognosen und Visionen völlig danebengehen. Es gibt Jugendbücher aus den 50er-Jahren, die mittels wunderschöner Zeichnungen einen Blick Richtung Jahr 2000 wagen. Heute weiß man: Nahezu nichts davon ist tatsächlich eingetroffen, vieles kam gar nicht, manches ganz anders, von einigem sind wir noch meilenweit entfernt. Warum? Weil die Autoren des Buches etwas zutiefst Menschliches

getan haben. Sie haben die aktuellste, jüngste Vergangenheit, die das Heute extrem prägt, einfach linear fortgeschrieben.

Das Dilemma des Gefangenseins im Heute kennt am allermeisten die Politik. Ihre Aufgabe wäre es, Antwort zu geben auf die Frage: Wie leben wir morgen? Stattdessen gibt sie meist Halbantworten auf nahezu Gestiges, reagiert mit Anlassgesetzen auf aktuelles Unwohlsein und vernachlässigt visionäre Weichenstellungen wegen heutiger Umfragewerte. Vielleicht ist es kein Zufall, dass sich jüngst eine politische Partei den Namen „Jetzt“ gab – dem Heute nicht unähnlich. Über „morgen“ hat man sich offensichtlich nicht drübergetraut. <<



NEUE SAMMELSTELLE FÜR GELESENE BÜCHER

Neu und nachhaltig: Wer gelesene Bücher nicht mehr braucht oder einfach Platz für neue Bücher benötigt, kann diese jetzt sinnvoll weitergeben: Das Shopping-Center FORUM 1, zentral am Salzburger Hauptbahnhof gelegen, bietet die sogenannte „Biblio-Take“, ein rundes Bücherregal mit Sitzbank. Das Prinzip dahinter ist simpel: Als Ort zum Entschleunigen und Verweilen bietet die „Biblio-Take“ Raum für gelesene Bücher, die Besucher mitbringen bzw. kostenlos mitnehmen. Platziert ist die Biblio-Take im Erdgeschoss vor CCC Shoes & Bags. Insgesamt haben rund 1.000 Bücher Platz, die gebracht werden können. <<

DER NEUE APROPOS VERKÄUFER*INNEN-AUSWEIS



**Liste 4 AUGE/UG
AK-Wahl 2019
28.1.-8.2.2019**

www.auge.or.at/salzburg

AUF DER STRASSE



BUSEFAHRER AUS LEIDENSCHAFT

Markus Ramböck trägt die Verantwortung für viele Menschen, wenn er sie im Buslinienverkehr von A nach B befördert. Für ihn ist das der schönste Beruf der Welt.

von Christine Gnahn

Von großen Autos träumte Markus Ramböck schon als Kind. Eine ganze Sammlung von Spielzeugbussen zierten den Teppich seines Kinderzimmers und wenn man ihn fragte, was er einmal werden wolle, lautete die Antwort weder Feuerwehrmann noch Astronaut, sondern: Busfahrer. Heute, zwanzig Jahre später, lebt Ramböck seinen Kindheitstraum. Tagtäglich steigt er in einen der Linienbusse von Postbus und tut das, was er schon immer wollte: Er sitzt am Lenkrad eines großen Fahrzeuges und befördert Personen in die Arbeit, nach Hause, oder wo auch immer sie hinmöchten.

Sein Ziel erreicht der 27-Jährige über Umwege – zunächst absolviert er eine Ausbildung zum Bürokaufmann und verbringt seinen Berufsalltag am Schreibtisch. Seiner großen Passion folgt Ramböck in seiner Freizeit: Aus eigener Tasche finanziert er sich 2013 den Busführerschein. „Der hat so zwar fast das Doppelte eines Pkw-Führerscheins gekostet, aber das war es mir wert“, berichtet der Salzburger. Schon bald beginnt sich die Investition zu amortisieren: Der frisch ausgebildete Busfahrer erhält nebenberuflich eine Anstellung für Ausflüge und Sonderfahrten bei einem privaten Busunternehmen. „Das hat mir wahnsinnig viel Freude bereitet und es war einfach genau so, wie ich es mir immer vorgestellt und gewünscht habe.“ 2016 folgt dann die große Chance: Postbus sucht einen Busfahrer für den Linienverkehr, Vollzeit. Ramböck bewirbt sich, setzt alles auf eine Karte – und bekommt den Job. Eine Entwicklung, für die der passionierte Berufsfahrer nach wie vor dankbar ist. „Natürlich ist es etwas anderes, im Linienverkehr statt auf

Ausflügen zu fahren.“ Bei den Ausflugsfahrten früher habe er viele Ziele in ganz Europa ansteuern dürfen. Doch auch den Linienverkehr erlebe er als überraschend abwechslungsreich und voller immer neuer Herausforderungen. „Üblicherweise fährt man nicht den ganzen Tag eine Linie, sondern wechselt ein- oder mehrmals.“ Ramböck fährt dabei im ganzen Land Salzburg, vorwiegend im Tennengau und im Flachgau. Wichtig sei dabei nicht nur, sich sicher durch den Straßenverkehr zu bewegen, sondern auch, gut Bescheid zu wissen – über die Geographie, Zeitpläne, Erreichbarkeit von bestimmten Zielen und vieles mehr. „Als Busfahrer ist man ständig im Kundenkontakt und ist eine Anlaufstelle für alle möglichen Fragen.“

Den professionellen Umgang mit Fahrgästen, aber auch rechtliche Voraussetzungen, Details in der Fahrpraxis und vieles mehr bekommen Ramböck und seine Kolleg*innen dabei in regelmäßigen Schulungen vermittelt. „Wir

sind gesetzlich verpflichtet, innerhalb von fünf Jahren 35 Stunden Fortbildung zu absolvieren.“ Hinzu kommt die ärztliche Untersuchung, die ebenfalls alle fünf Jahre ansteht und bei der die Busfahrer*innen auf Herz und Nieren getestet werden. „Das ist ja nur richtig so, immerhin tragen wir die Verantwortung für sehr viele Menschen.“ Den Kontakt zu seinen Fahrgästen genießt Ramböck sehr. „Die meisten sind wirklich freundlich und höflich.“ Wenn es allerdings zu Verspätungen kommt, kippe die Stimmung mitunter. Dann sei vor allem Verständnis angebracht. „Ich kann das absolut nachvollziehen, dass es an den Nerven zehrt, wenn der Bus zu spät oder einfach nicht weiterkommt, obwohl man zu einem wichtigen Termin muss.“ In der Regel bediene er jedoch glücklicherweise zufriedene Kunden. „Wenn ich dann noch ein Lächeln bekomme – dann ist mein Beruf wirklich der beste der Welt.“ <<



Foto: Christine Gnahn

FÄLSCHE APROPOS-VERKÄUFER*INNEN

In letzter Zeit nutzen immer mehr Menschen ohne Verkaufsausweis die Salzburger Straßenzeitung zum Betteln oder verkaufen sie aufdringlich. Einige bieten Apropos zudem nur scheinbar zum Kauf an. Auch wenn Verkäufer ohne Ausweis aus einer Notlage heraus handeln, bringen sie die registrierten Apropos-Verkäuferinnen und -Verkäufer dadurch in Schwierigkeiten. Achten Sie daher bitte immer auf den Ausweis.



Heute ...



RUDI PLASTININ findet es gut, dass die Zeit vergeht

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor
Rudi Plastinin

... geht vorbei

Was ist heute für ein unglaublicher Tag? Das Frühstück fällt mir vom Tablett auf den Boden. Der halbe Teppich ist versaut. Danach will ich mit dem Obus einkaufen fahren. Der Obus fährt mir vor der Nase weg. Macht nichts! Hole ich mir eben das Fahrrad. Sehe ich richtig? Im Hinterreifen ist keine Luft drin. Jetzt gehe ich zu Fuß ins Geschäft. Neben der Salzach gehe ich, schön gemütlich, als mich auf einmal ein Hund verfolgt. Ich werde immer schneller und schneller und die Zunge hängt mir schon raus, genau wie dem Hund. Irgendwann gibt der Hund auf und verschwindet und ich bin k.o. Beim Kaufhaus angekommen kaufe ich ein, vor der Kasse steht eine lange Schlange von Leuten. Habe es nicht eilig, ich kann warten. Endlich bei der Kasse angekommen, will ich zahlen, aber oje, wo ist mein Geld? Das Geld liegt zu Hause auf dem Tisch. Da bin ich also umsonst den ganzen langen Weg gegangen. Wieder daheim angekommen wartet schon ein neues Problem. Ich habe mich ausgesperrt. Der Haustürschlüssel steckt innen im Türschloss. Gut, dass der Nachbar zu Hause ist. Über den Balkon kann ich wieder in meine Wohnung klettern. Am Abend verkocht mir dann noch der Tee, alles verdampft. Heute war ein schrecklicher Tag. Morgen kommt bestimmt ein guter Tag. <<

Die Rubrik Schreibwerkstatt spiegelt die Erfahrungen, Gedanken und Anliegen unserer Verkäufer*innen und anderer Menschen in sozialen Grenzsituationen wider. Sie bietet Platz für Menschen und Themen, die sonst nur am Rande wahrgenommen werden.

Heute ...



Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Monika Fiedler

... ist der Beginn von etwas Neuem

Ich habe mir für das neue Jahr vorgenommen, dass ich meine Eltern öfter besuche und natürlich auch meinen jüngeren Bruder. Dann habe ich mir für den heurigen Sommer einen Urlaub in Paris vorgenommen, um dort wieder einmal alle zu besuchen, die ich kenne. Ich hatte einen Arbeitskollegen, den ich gern mochte. Aber er plauderte alles aus und blieb mir Geld schuldig. Einmal beschimpfte er mich sogar. Ich habe mir vorgenommen, dass ich mich in Zukunft auch von solchen Leuten fernhalte.

Ich habe mir auch vorgenommen, dass ich 2019 den Führerschein noch einmal machen werde. Ich hatte lange einen, aber der wurde mir bei einer Kontrolle abgenommen, weil ich schlecht sehe. Ich zog von Salzburg nach Linz und ließ ihn auf der Polizei liegen. Nach drei Jahren wollte ich ihn wieder abholen, aber man sagte mir, dass ich nach so langer Zeit meinen Führerschein nicht mehr bekomme. Was sollte ich da gegen die Bürokratie machen ... wieder neu anfangen und es besser machen in diesem Jahr. <<

MONIKA FIEDLER
plant ihr Jahr 2019

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Kurt Mayer

Den Tag gut beginnen und abschließen

Ich stehe fast jeden Tag um 6 Uhr früh auf und mache mein tägliches Ritual: Ich wasche mit kaltem Wasser mein Gesicht, um gleich mal munter zu werden. Dann beginne ich den Tag zu planen, so dass mein Tag ausgefüllt ist mit Dingen, die schon darauf warten, erfüllt zu werden. Wenn ich alles erledigt habe und sehr müde nach Hause komme und ich wieder zur Ruhe gekommen bin, dann zünde ich jeden Abend drei Kerzen an, als Dankeschön für das Erlebte und die Menschen, die es nicht so einfach haben wie ich. Drei Kerzen anzünden, das ist schon jahrelang mein Abend-Ritual. Es ist sehr wichtig, dass man für die Dinge, die man an einem Tag erleben durfte, einfach danke sagt.

Ich finde es sehr schön, wenn ich in das Kerzenlicht schaue und keine Flamme so aussieht wie die andere. Und es ist auch gut für meine Stimmung, denn es ist nicht jeder Tag gleich. Vergesst nicht, man kann im Kerzenlicht viel spüren und sehen. Vor allem das Licht, auch wenn es manchmal dunkel um uns ist. <<

Heute ...



Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Luise Slamanig

... den Tag genießen!

LUISE SLAMANIG
schaut immer mehr auf sich

Heute will ich den Tag genießen, in dem ich nur tu, was mir guttut. Gönne mir eine gute Tasse Kräutertee. Nehme ein entspanntes Bad. Genieße bei Musik heute, meinen Tag. Schiebe alles weg, was mich belastet. In Gedanken mache ich eine Reise durch meinen Körper, das habe ich bei Yoga gelernt. Merke, dass ich nach dieser Reise entspannt bin. Schenke jedem, dem ich begegne, ein Lächeln, meistens kommt eines zurück. Kaufe mir einen Blumenstrauß, der bringt mich in gute Stimmung. Mache einfach Sachen, die ich nicht jeden Tag mache. Lasse heute die Sorgen Sorgen sein - einfach nicht in mein Herz hinein. Heute ist ein gelungener Tag. <<



Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Andrea Hoschek

... nach Venedig

Venedig ist eine meiner Lieblingsstädte. Was immer auch passierte in meinem Leben, dort fand ich mein leichtes Lebensgefühl wieder. Ob am Strand mit einer milden Brise oder auch an einsamen Plätzen mit einem Speckbrötchen, es tat einfach gut, dass dort alles anders war. Straßenlärm war mir dort fremd. Meistens bei meinen Venedig-Besuchen schlief ich am Strand. Der Blick in das Parkareal, wo der Filmpreis von Venedig vergeben wird, mit den romantischen Booten und Häusern: wunderschön. Man suchte die nächste Pizzeria mit der köstlichen Pizza dort und war satt und froh. Die oft sehr kleinen Plätze mit den romantischen Brücken und kleinen Kanälen mag ich einfach sehr. Das Wasser ist generell ein Hauptbestandteil des Lebens: fließend und weich. Die Menschen in der

Stadt mit so viel Wasser sind nicht so starr wie bei uns, sondern froh über die schönen und warmen Tage, und die vielen Trödelläden, die gleich vom Bahnhof aus starten und so manch verträumtes Souvenir bieten. Die Korallenohrringe, die so schön waren, bleiben mir in Erinnerung, auch wenn ich auf sie verzichtet habe. Und erst die Kirchen in Venedig. Sie sind ein Sinnbild des Reichtums der Stadt im Mittelalter und wurden von wahren Künstlern geschaffen. Dort ist wirklich ein Gott anwesend, finde ich. Ich besuchte auch schöne Museen und die Dali-Ausstellung. Die hat mich umgehauen. Dieser Mensch verstand es, mit vielen Materialien zu arbeiten, auch mit Kupfer und Eisen. Gestern, heute und morgen, Venedig wird immer ein Sehnsuchtsort für mich bleiben.



Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Evelyn Aigner

Heutzutage

Als ich im Oktober auf Reha in Oberhof war, fiel mir auf, dass dort viele junge Menschen mit Bandscheibenproblemen oder Rücken- und Kreuzschmerzen waren. Das Ganze kommt auch vom vielen Stress in der Arbeit und den Überforderungen im privaten Umfeld. Viele, die solche Schmerzen haben, wissen glaube ich nicht einmal, dass sie Anspruch auf eine Reha hätten, da gibt es zu wenig Information darüber. Die Therapeuten vor Ort geben einem viele Informationen, auch wie man das Gelernte auch zuhause umsetzen kann. Wichtig ist aber neben dem Tun und Machen, dass man seinem Körper auch Ruhephasen gönnt. Daher ist es wichtig, dass man bei der Reha weg ist von zu Hause und nicht abgelenkt ist. Man braucht Zeit und Ruhe, damit man das machen kann, was gut für einen ist und dem Körper guttut. Ich selbst bin zufrieden mit den Kuren, die ich machen konnte, sie haben mir sehr geholfen. <<

EVELYN AIGNER freut sich, wenn der Jänner vorbei ist, weil sie es wärmer liebt

Heute ...



Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Georg Aigner

Ich bin ein Fan

GEORG AIGNER freut sich im Jänner auf seinen 50. Geburtstag

Es gibt Menschen, die sagen, dass es mit dem Euro billiger ist in der Wirtschaft als mit dem Schilling. In manchen Geschäften gibt es die Billiglinie (S-Budget, Clever) immer auch neben den teuren Sachen. Und auch bei Möbelhäusern gibt es die günstigen Waren auch wieder neben der teuren Variante. Dasselbe gilt auch für Elektronik. Man findet am Markt günstige und teure Angebote. Es gibt auch bei der Kleidung so viele Angebote, dass jeder etwas davon hat. Jeder von uns kann so einkaufen, wie es ihm beliebt.

Auf gut Deutsch gab es in den Schilling-Zeiten solche günstigen Angebote nie. Eines ist ebenfalls gut beim Euro, dass fast alle in Europa dieselbe Währung haben und man nicht mehr wechseln muss, wenn man über die Grenze fährt. Ich selbst bin ein großer Fan vom Euro. Ich finde, er schafft viele Möglichkeiten. <<

Heute ...



Schreibwerkstatt-Autorin Narcista Morelli

Von Banalitäten und anderen Verirrungen

Heute regnet es. Mein Inspirationskanal ist wie immer angezapft. Ich werde jetzt meine Nägel lackieren und dann schwungvoll meine Beine in die Welt hinausjagen. Nachdem ich die Supermärkte B, F und K konsultiert habe, gehe ich vollgepackt mit Ware nach Hause. Mensch, sind die Mineralwasserflaschen schwer. Ich sperre die Tür zu, ziehe die Schuhe aus, wechsle die Hosen und gucke die „Bachelorette.“ Nachdem Frauen anders ticken als Männer, schleicht sich die Bachelorette nicht wie der Bachelor nachts durch das ganze Haus, sondern pocht jede

Nacht beim selben Kandidaten. Der Glückliche strahlt am nächsten Tag bei der Fernsehhausstrahlung, allen anderen hingegen steht der Frust ins Gesicht geschrieben. Die elf verbliebenen Kandidaten mobben ihn dann hinter den Kulissen. Sie stellen ihm ein Bein und seine Erfrischungsgetränke werden leer getrunken. Und so muss der Auserwählte durstig zur Bachelorette, während sich die anderen Männer mit afrikanischen Putzfrauen vergnügen. Und immer mit dabei sind die Zuschauer, bei jedem Malheur und jeder Kameraeinstellung. Meine Mineralwasserflaschen sind nach wie vor schwer, die Supermärkte B, F und K haben jetzt schon zugesperrt. Und morgen? Morgen wasch ich mir die Haare und dann ändere ich meinen Lebensstil komplett.

Ich gehe nicht mehr zum Einkaufen, weil der meine Rabatte nicht abzieht, ich lackiere meine Nägel statt in grün dann in blau. Statt Hosen trage ich Röcke, Tücher und Kleider und statt Bachelorette und Kriegsberichte gucken, gehe ich aus. „Darf ich mich zu dir setzen?“, fragt ein Gast in einem Lokal. „Neeeeeeeeeeein!“ Solche Kameraeinstellungen will ich mir heute wirklich ersparen. <<

Die Stadt Salzburg hat österreichweit die höchsten Kanalgebühren. Die enormen Wohnkosten sind auch hausgemacht.

**RUNTER
MIT DER
HÄUSLSTEUER**

Kanalgebühren senken,
Wohnen leistbarer machen.

**Wir greifen Themen an,
für die andere zu feig sind.**

**KPO+
plus** in den Gemeinderat.



Schreibwerkstatt-Autorin Hanna S.

... im Jetzt sein

Während meines Aufenthaltes in der Psychotherapiestation durfte ich unter anderem an der Skill-Gruppe teilnehmen. Skills sind

- 1.) Achtsamkeit (mehr Gelassenheit im Alltag finden)
- 2.) Stresstoleranz (Krisenbewältigung)
- 3.) bewusster Umgang mit Gefühlen
- 4.) zwischenmenschliche Fertigkeiten
- 5.) Selbstwertsteigerung

HANNA S. freut sich auf Heute

Fertigkeiten, welche helfen, den Alltag sowie Krisensituationen besser zu meistern. Das Training gliedert sich in fünf Module, leider konnte ich nicht bei allen fünf Modulen dabei sein. Allerdings habe ich das erste zur Gänze abgeschlossen und wende es auch immer wieder an.

Dabei geht es um die Kunst, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen. Das ist gar nicht so einfach, da man ständig mit den Gedanken abschweift und an gestern, vorher, morgen und nachher denkt.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens präsent zu sein. Eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Es bedarf viel Übung, um sie halbwegs zu beherrschen. Und wenn wir sie pflegen, wird sie stark. Sie lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht. Ich glaube, die Buddhisten nennen diesen Zustand Meditation.

Eine außerordentlich wichtige Übung ist die Kunst des achtsamen Atmens. Sie stellt eine Brücke zwischen Körper und Geist her. Atmen kann etwas sehr Erfreuliches sein, wenn man es bewusst macht. Etwas, was wir genießen können: Einatmen und zur Ruhe kommen, ausatmen und lächeln. Man bekommt dabei ein Gefühl, einfach zu leben und sich darüber zu freuen. Ein achtsamer Umgang in dem, was man gerade tut, ist eine sehr wirksame Medizin gegen alle möglichen Krankheiten und negativen Gefühle. Meist nimmt man alles als selbstverständlich und macht das Alltägliche so nebenbei. Heute werde ich achtsam sein, bei allem, was ich tue. Ich konzentriere mich auf das, was ich mache: Atmen, Zähne putzen, kochen, lesen, schreiben, liegen, sitzen, gehen ... Ich freu mich auf Heute! <<

Heute ...



SONJA STOCKHAMMER
freut sich aufs neue Jahr

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Sonja Stockhammer

... und heute

Ich hatte heute einen schönen Tag.
Ich hatte heute einen schönen Tag mit meinen Freunden.
Ich hatte heute einen schönen Tag mit meinem Hund.
Ich hatte heute einen schönen Abend mit meiner Tochter.
Ich habe heute eine gute Tat vollbracht. <<

Die Schreibwerkstatt bietet Platz für Menschen und Themen, die sonst nur am Rande wahrgenommen werden.



Vielen Dank!

Wir waren und sind überwältigt von der Großzügigkeit unserer Leserinnen und Leser! Unsere Verkäufer*innen haben nicht schlecht gestaunt, als sie ihre Weihnachtskuverts geöffnet haben, das war ein reicher Segen.

Wir bedanken uns aber auch für die vielen „Sozialspenden“: Viele Anrufe beweisen uns, wie sehr die Schicksale unseres Apropos-Teams Anteilnahme auslösen, spontane und konkrete Hilfe – und vor allem das Gefühl vermitteln, dass sie mit ihrem Apropos-Ausweis nicht nur akzeptiert, sondern auch willkommen sind. EU mit Afrika - so bunt ist Ihre Salzburger Straßenzeitung!

Schriftsteller Paul Lahninger trifft Verkäufer Mihai Usurelu

ICH WÜRDE GERNE IN ÖSTERREICH LEBEN

Protokoll von Paul Lahninger

Jedes Mal, wenn mir jemand eine Zeitung abkauft, danke ich Gott. Ich brauche das Geld, um meine Familie zu ernähren. In Rumänien finde ich keine regelmäßige Arbeit, obwohl ich ein starker Mann bin. Da bekomme ich manchmal Arbeit für einen Tag, Erntearbeit oder Waldarbeit. Meist bekommt man 15 Euro am Tag, dann vergehen ein paar Tage, oft mehr als eine Woche, bevor ich wieder für einen Tag arbeiten kann.

Wir haben ein paar Enten und Gänse und versuchen ein bisschen Gemüse anzubauen. Aber oft haben wir Hochwasser und der Fluss überflutet unseren Garten. Das Wasser fließt dann quer durch die kleinen Höfe in unserem Dorf. Das ist in der Nähe von Pitești, wo früher die Dacia-Werke waren. Damals gab es Arbeit, aber da war ich noch ein Kind. Arm waren die Leute immer in unserer Gegend, aber nicht so arm wie jetzt. Der Bürgermeister verspricht immer vor der Wahl, den Fluss zu regulieren und eine Brücke zu bauen. Nach der Wahl hat er hundert Ausreden, und alles bleibt, wie es ist. In Rumänien arbeiten die Politiker nur für die eigene Tasche. Wir müssten uns organisieren, aber bei uns versteht niemand etwas von Politik. Ich bin acht Jahre zur Schule gegangen, aber mit dem Schreiben tue ich mich schwer, auch wenn ich meinen Namen schreibe. Ich bin jetzt 38 und habe keine Übung mehr im Schreiben.

Mit 15 habe ich geheiratet, wir haben fünf Kinder bekommen. Meine Tochter Roxana hat auch schon einen Mann aus dem Nachbardorf, jetzt bin ich Großvater. Ihr Mann, Pardalian, ist 20 Jahre alt, in diesem Alter sind bei uns fast alle schon verheiratet. Er ist ein guter Mann, auch er verkauft Apropos in Salzburg. Heute ist Roxana nach Salzburg gekommen, auch sie möchte Zeitungen verkaufen. Das Baby ist jetzt bei meiner Frau in Rumänien.



Paul Lahninger ist ein guter Zuhörer und Fragensteller.

Meine Frau wurde in Salzburg operiert, wegen Krebs. Noch nicht 40 Jahre alt und Krebs, das Leben bei uns ist hart. Ich weiß nicht, wer für die Operation bezahlt hat, wir haben keine Rechnung bekommen. Wir sind dankbar dafür, wir hätten das nicht bezahlen können. In Rumänien muss man im Krankenhaus für alles bezahlen, nur Kinder werden ohne Rechnung behandelt. Mein Schwiegersohn hatte Glück, er hatte sich in Frankreich bei schwerer Arbeit in einem Stahlwerk verletzt. Das war, bevor er 18 war, so brauchte er nichts bezahlen für die Operation. Aber wir mussten Geld borgen, damit wir ihm Essen ins Krankenhaus bringen

konnten. Und viele Ärzte sind nicht so gut, weil die guten Ärzte gehen meistens ins Ausland. Auch in Salzburg gibt es Ärzte aus Rumänien.

Wir arbeiten zwei bis drei Monate als Zeitungsverkäufer, jeden Tag bleiben uns ein paar Euro. Heute habe ich sieben Euro verdient, an einem sehr guten Samstag sind es vielleicht einmal 30 Euro. Samstage sind die besten Tage. Wenn wir 200 Euro beisammen haben, fahren wir heim in unser Dorf, davon können wir dann eine Zeit leben. Und dann kommen wir wieder nach Salzburg. Wir dürfen drei Wochen lang im Obdachlosenheim der Caritas schlafen, dann suchen

BUCHTIPP



DAS STÜCKWERK DER LIEBE
PAUL LAHNINGER

EDITION TANDEM

19,80 Euro

Lese- und Hör-Proben und Videos:
www.topseminare.at

STECKBRIEF

NAME Paul Lahninger
TRITT EIN für eine lebenswerte Welt für alle
SCHREIBT gegen Ausbeutung und Gleichgültigkeit
UNTERSTÜTZT Menschen, das Beste aus sich zu machen
LIEBT Kinder, Bäume, Windsurfen, Griechenland ... und Maria



Mihai Usurelu hat sich sein Lachen bewahrt, trotz der Umstände.



Der Autor mit dem Verkäufer und seinen Verwandten beim Gespräch mit der Dolmetscherin.

Andreas Hauch arbeitet seit über 25 Jahren als Fotograf mit Kunden aus Wirtschaft, Politik, Theater und Kunst gemeinsam an guten Bildern. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch.
Mail: photohauch@gmx.at

FOTOS



Diese Serie entsteht in Kooperation mit dem Literaturhaus Salzburg.

TICKER

Haus der Natur
NACHTS IM MUSEUM

Es ist Sperrstunde. Alle Gäste verlassen das Museum. In den langen Gängen verstummen die Geräusche der Besucherströme. Das Licht geht aus und die Saturn-V-Rakete verschwindet in der endlosen Finsternis der Weltraumhalle. Jetzt erwacht die dunkle Seite des Museums zum Leben ... Wer Lust hat, das Haus der Natur einmal nach der offiziellen Sperrstunde zu erleben, hat bei der Erlebnisführung „Nachts im Museum“ die



Foto: Haus der Natur

Chance dazu: Am 16. Jänner 2019 von 18.00 bis 19.15 Uhr, für Menschen ab 14 Jahren.

► www.hausdernatur.at
Anmeldungen bitte unter:
0662 / 842653-0.

KULTURTIPPS

von Verena Siller-Ramsl
verena.siller-ramsl@apropos.or.at



Hotline: 0699 / 17071914
► www.kunsthunger-sbg.at

Mozarteumorchester Salzburg
VIERTEL NACH ACHT



und in unterschiedlichsten Besetzungen ihr Können zu zeigen. Neben der Musik steht an diesen vier Donnerstag-Abenden auch die Literatur im Mittelpunkt, die jeweils um viertel nach acht starten.

Am 17. Jänner 2019 ist Johannes Brahms

zu hören mit seiner Hymne zur Verherrlichung des großen Joachim für zwei

Violinen und Kontrabass, sowie Antonin

Dvořák mit dem Streichquintett G-Dur

op. 77.

► www.mozorch.at
Karten: 0662 / 873154

Stiftung Mozarteum
KÖNIG IN ÄGYPTEN

Bei der Mozartwoche inszeniert die katalanische Theatergruppe „La Fura dels Baus“ Mozarts Stück „Thamos, König in Ägypten“. Mozart schrieb die Musik zu diesem Drama bereits mit 17 Jahren. Das Stück kreist um Ägypten, das Freimaurertum und die Aufklärung und gilt als Keimzelle für „Die Zauberflöte“. La Fura dels Baus entwickelten für die Felsenreitschule ein Stück, in dem sie Tanz und Luft-Choreographien mit Texten der Schriftstellerin Alicia Aza und Mozarts Partitur verwebten. Premiere ist am 24. Jänner 2019 um 20.00 Uhr.

► www.mozarteum.at

Karten: 0662 / 873154



Foto: Felix Broede



Foto: Catapult

Oval, die Bühne im Europark
SCHATTENTANZTHEATER

In Kooperation mit der Internationalen Stiftung Mozarteum Salzburg zaubert die US-amerikanische Tanzgruppe Catapult ein speziell für die Mozartwoche geschaffenes Schattentheater auf die Bühne: „Mozart's Amazing Shadows“. Was es dazu braucht? Acht Tänzer, eine riesige Leinwand, Licht und Musik. Einfallsreich und spielerisch, spektakulär und ästhetisch nehmen die tanzenden Schatten das Publikum mit auf eine Reise voller ungeahnter Verwandlungen. Premiere ist am 25. Jänner 2019 im Oval, der Bühne im Europark.

► www.oval.at
Kontakt: 0662 / 845110

BÜCHER AUS DEM REGAL

von Christina Repolust



Foto: Privat

Ausgehend von einem aktuellen Roman suche ich im Bücherregal – meinem häuslichen und dem in öffentlichen Bibliotheken – nach Büchern, die einen thematischen Dialog mit ersterem haben. Ob dabei die Romane mich finden oder ich die Romane finde, sei einfach einmal dahingestellt.

GUTER SCHLAF UND NOCH BESSERE IDEEN

Da liegt ein Kind im Bett und kann nicht einschlafen. Moni Port lässt es Gedanken auf dieses Kind regnen: Es ist doch unvorstellbar, dass der menschliche Körper zu mehr als der Hälfte aus Wasser besteht? Oder doch? Und gibt es wirklich mehr Wasser als Land auf der Erde? Stimmt es wirklich, dass das Herz eines Elefanten so groß wie ein VW-Käfer ist? Kaum jemand kann bei diesen Gedanken einschlafen, dafür sind diese Gedankenketten einfach zu reizvoll. Denn vom VW-Käfer geht es weiter hin zu den Käfern ganz allgemein und dann zum Marienkäfer und dann in die Provence, wo es irgendeinen Aberglauben rund um Marienkäfer und Hochzeiten gibt. Einfache Sätze, konkrete Fragen und noch immer ist es finster draußen, die Nacht dauert weiter an, neue

Ideen kommen dem Menschenkind, das da wach in seinem Bett liegt. Meereswellen gleich rauschen die Gedanken durch den Kopf der Schlaflosen. Doch dann kehrt Ruhe ein, die Fragen werden weniger, ja, trink noch ein Glas Wasser und dann können alle Tag- und Nachträumer zur Ruhe kommen. Im Gegensatz zu den sehr reduzierten Textpassagen in Moni Ports Bilderbuch für Menschen ab fünf Jahren gibt Michael Ende in seinem Bilderbuch „Das Traumfresserchen“ ganz andere Textlängen vor. Wer das vorliest, nimmt Kinder mit auf die Reise nach Schlummerland, deren Einwohnerinnen und Einwohner das Schlafen für das Wichtigste im Leben halten, egal, wie lang der Schlaf dauert. Wichtig ist ihnen, dass sie gut schlafen, denn dann bleibt der Kopf klar und das Gemüt freundlich. König und Königin lieben ihre kleine Tochter Schlafittchen: Dass die Kleine nie einschlafen will und stets neue Vorwände erfindet, um noch ein wenig aufzubleiben, setzt den ersten Akzent dieser wunderbaren Geschichte. Da soll es auch böse Träume geben, die Schlafittchen verstören: Der König schickt Boten in alle Länder aus, hoffentlich weiß jemand Rat. Schließlich macht er sich selbst auf die Reise, die wenig erfolgreich zu sein scheint, bis er einem mondlichtigen Männchen begegnet. So ein Traumfresserchen kann helfen, besonders wenn eine Künstlerin wie Annegret Fuchshuber den Text illustriert hat: klare Linien, starke Farben und viele Details der Traumreisen von König und Schlafittchen. Das Traumfresserchen reagiert auf Zuruf: Traumfresserchen, Traumfresserchen,

kommt mit dem Hornmesserchen ... Träume, die schrecken das Kind, die lass dir schmecken geschwind!“ Die Erstausgabe dieses Buches erschien 1978, viele Kinder konnten nach dem Vorlesen dieser Entwicklungsgeschichte gut schlafen, fühlten sich umsorgt und behütet. Moni Port präsentiert Fakten und stellt wundersame Zusammenhänge her, Michael Ende greift Kinderängste auf und sucht ein ganzes Bilderbuch lang nach einer guten Lösung: Man darf um Hilfe bitten, man darf ein Glas Wasser zur Beruhigung trinken und man darf auch über die Welt an sich nachdenken. Zu Silvester gelten freilich andere Regeln, man sammelt Vorsätze und so manches Traumfresserchen mag sich beim Zuhören vergnügen und sein Messerchen zücken. <<

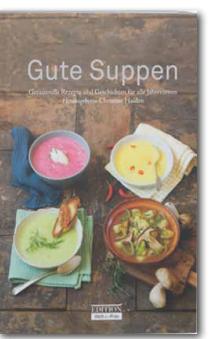
Das schlaflose Buch. Moni Port
Klett Kinderbuch 2018. 14,40 Euro
Das Traumfresserchen. Michael Ende
Thienemann 1978. 13,40 Euro



gelesen von Michaela Gründler

KÖSTLICHE SEELENTRÖSTER

Wenn es draußen kalt, nass und grau ist, kann eine heiße Suppe wahre Wunder für Leib und Seele bewirken. Welt-der-Frau-Herausgeberin Christine Haiden hat daher 69 bekannte Köchinnen und Köche eingeladen, Rezepte für ein ganzes Suppen-Jahr beizusteuern. So wartet im Frühling etwa eine Radieschensuppe darauf, gekocht zu werden, im Sommer lockt eine kalte Gurkensuppe mit Käsekrusteln, der Herbst gibt sich schon deftiger mit einer Cremesuppe vom Sellerie mit Haselnuss, während im Winter eine Karfiol-Curry-Suppe mit Cashews zum Genießen einlädt. „Gute Suppen“ ist ein liebevoll und praktisch gestaltetes Kochbuch, das neben originellen und leicht zuzubereitenden Suppen auch noch Anekdoten und Hintergrundes zur „vielfältigen Löffelspeise“, wie Haiden sie nennt, enthält.



Kurz und gut: ein Zuberbuch für köstliche Seelentröster. **Gute Suppen. Genussvolle Rezepte und Geschichten für alles Jahreszeiten.** Christine Haiden. Edition „Welt der Frau“ 2012. 14.90 Euro

Gehört.Geschrieben!

FLUG- ANGST



Foto: Salzburger Armutskonferenz

Kommentar von Robert Buggler

Füllt irgendjemandem irgendetwas ein, was heutzutage nicht einer Marktlogik unterworfen, ge- und verkauft, zu Geld gemacht werden kann? Liebe? Organe? Daten? Gewohnheiten? Menschen sowieso. Ich gebe es zu, obwohl ich lange darüber nachgedacht habe: Nein, es fällt mir hierzu wirklich nichts mehr ein. Es gehört wohl zum Wesen unserer durch-und-durch-kapitalisierten und ökonomisierten Welt, dass alles und jedes und jeder und jede in Geld übersetzbare ist. Am allerwichtigsten dabei: Auch unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Überzeugungen und Ideologien.

Was auch der Grund dafür ist, dass viele Entwicklungen, sogenannte Reformen und politische Maßnahmen an der Oberfläche verhaftet bleiben.

Beispiel Registrierungspflicht für über airbnb angebotene Wohnungen. Das Grundproblem dabei ist, dass Wohnungsbesitzer sich nicht mehr dem Gemeinwohl verpflichtet fühlen, sondern die Grundhaltung vertreten, dass man mit allem und jedem Kohle machen kann. Auch mit Wohnungen. Diese werden ja genau aus diesem Grund auch erworben. Anlage, Rendite, Cash. Ein bisschen Registrierungspflicht ist da reine Kosmetik.

Beispiel Abschaffung der Notstandshilfe. An die 30 % geben in Deutschland im Rahmen einer groß angelegten Studie an, dass sich eine Gesellschaft Menschen, die wenig nützlich sind, nicht leisten könne. Die Hälfte davon war „voll und ganz“ dieser Meinung, die andere Hälfte „eher“. Ökonomistisches Denken strahlt auch hier auf sozialstaatliche Leistungen aus, auf die Einstellung gegenüber bestimmten Menschengruppen. Geredet wird über Kosten, über Gerechtigkeit, über Anreize. Im Kern geht es aber um die Frage der Nützlichkeit von Menschen.

Beispiel Schulreform. Schule soll, so zahlreiche Bildungsforscher und -experten, junge Menschen für den Arbeitsmarkt fit machen. Gymnasien würden, so die amtierende Wirtschaftsministerin, am „Markt vorbei produzieren“. Danke für diese Offenheit, könnte man meinen. Schulen „produzieren“ also, und das für den Markt. Bin gespannt, wie meine Kids aussehen, wenn sie vom Fließband kommen und für den Versand bereit gemacht werden. Fehlt nur noch, dass die Schüler jetzt keine Noten mehr, sondern ein leistungsabhängiges Gehalt beziehen. Klassenwiederholungen? Blödsinn, eine Kündigung ist da viel effektiver. Mehr Vorbereitung auf die Welt da draußen geht gar nicht mehr.

Die Welt ist für viele, leider allzu viele ein Kaufhaus, ein Bazar, ein lückenlos organisierter Markt. Wer dem entkommen möchte, müsste schon auf den Mond fliegen. Die Industrie arbeitet auch bereits daran, die Tourismusbranche steht ebenfalls schon bereit. Ich wünsche guten Flug. <<

APROPOS SCHMANKERL



zusammengestellt von Christine Gnahn

Das Schmankerl ist ein sozialökonomisches Restaurant, in dem man preisgünstig ein feines Frühstück und Mittagessen genießen kann und das Menschen dabei unterstützt, sich wieder am Arbeitsmarkt zu etablieren. Nun kooperieren wir zwei, das Schmankerl und das Apropos – mit einer kulinarischen Überraschung! Jeden Monat präsentieren Ihnen unsere Verkäuferinnen und Verkäufer ab sofort ein köstliches Gericht aus ihren Lieblingsrezepten.



Köchin Veronika Hirnböck überreicht den Kochlöffel offiziell an Hanna S.



Diesmal verrät Ihnen Hanna S. das Rezept für köstliche Goldplätzchen.

GOLDPLÄTZCHEN



Foto: iStock

Die Goldplätzchen gibt es am
16. Jänner 2019
von 11 bis 14.30 Uhr
im Schmankerl, Glockengasse 10

Zutaten für vier Personen:

300 g Hirseflocken
1 Zwiebel
6 dl Bouillon
100 g Reibkäse
2 Eier
feingehackte oder getrocknete Kräuter
ein wenig Salz

Zubereitung:

1. Die Zwiebel fein hacken und in wenig Öl glasig dünsten
2. Mit der Bouillon ablöschen und einige Minuten kochen
3. Mit den Flocken vermischen und abkühlen lassen
4. Eier, Käse und Gewürze unter die Masse ziehen
5. Runde Plätzchen formen und beidseitig goldgelb braten



Foto: Christine Gnahn

Hanna S.

„Dieses Rezept kochte ich immer besonders gerne mit meiner Enkelin. Wir haben dabei immer viel Spaß und dieses Gericht schmeckt uns beiden sehr. Ich habe das Kochen von meiner Mutter gelernt, richtig viel stehe ich aber erst in der Küche, seit ich meine Tochter bekommen habe. Für mich selbst kochte ich nun eher selten, aber umso lieber, wenn ich Gäste habe. Essen hat für mich etwas sehr Gemeinschaftliches.“



UM DIE ECKE GEDACHT

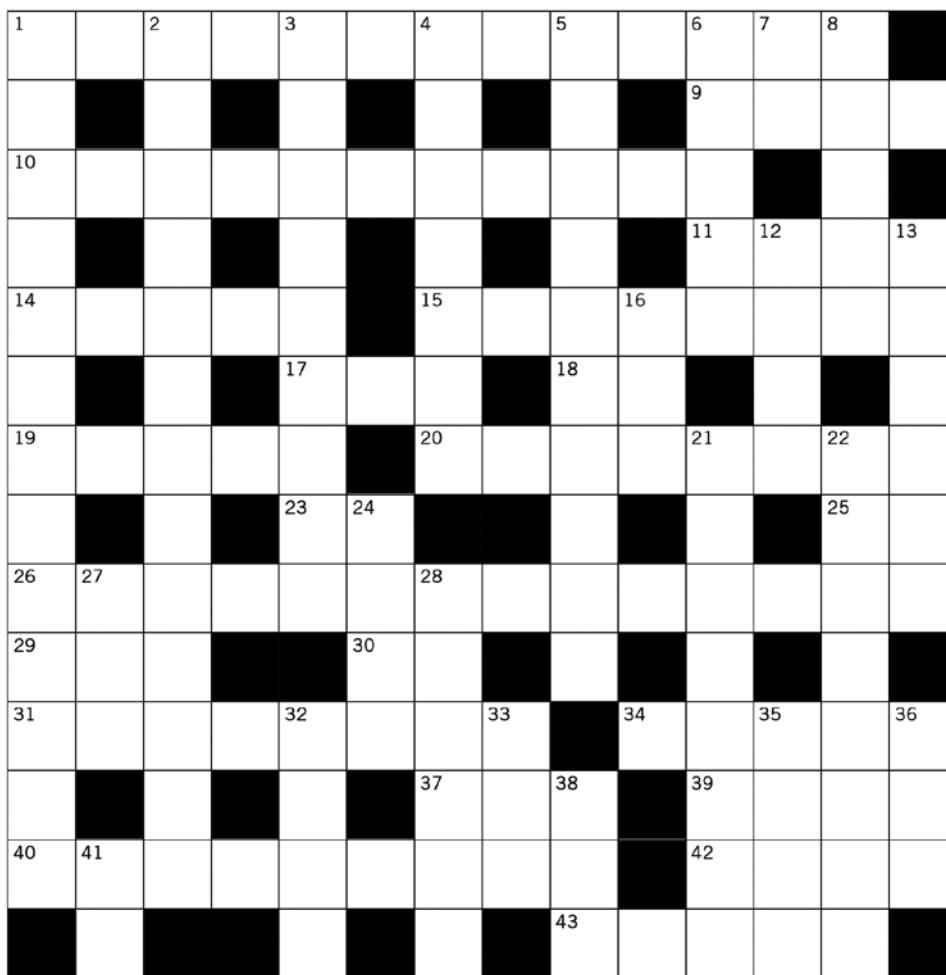


Foto: Privat



STECKBRIEF

NAME Klaudia Gründl de Keijzer
IST sehr zufrieden mit ihrem Leben
FREUT SICH über ihre
Freundschaften
WÜNSCHT SICH eigentlich
nicht viel mehr

Dezember-Rätsel-Lösung

Waagrecht

1 Porzellankiste 9 Eco 10 Nachtruhe 11 Rapp 13
Sal 14 FA 15 Eitelkeit 16 Ines / Seni (in: Vere-INES-
kapaden) 18 Cer 19 Kurvenreich 22 KO (Kristin Otto)
24 Ess (-bar) 25 Eh 26 Ratet 28 Ergiebig 30 Ui („Der
aufhaltsame Aufstieg des Arturo Ui“ von Bert Brecht)
31 AS (Arthur Schnitzler) 32 Rat 33 Eheleut 36 Ring
39 Ah 40 Um 41 Gut 43 Paladin (P-Aladin) 45 Regent
47 Irene 48 Galeere

Senkrecht

1 Pinienkerne 2 Richterstuehle 3 Eitelkeit 4 Leute 5
Ach (D-ach) 6 Noestlinger 7 Irrlichtern 8 Tapferkeit
12 Pas 17 Ne (Neon) 20 USA (in: A-USA-rbeitung) 21
Ruestung 23 OHG 27 Eil 29 Bagger 31 Au 34 Haar
35 Erde 37 Idee 38 Ott 42 Une 43 Pi 44 An (-geben)
45 RL (Cu-RL-ing) 46 Ge (-wand)

Waagrecht

- 1 Beim Emil-Autor fliegend bekannt.
- 9 Das deutet jeder unterschiedlich. Verwirrter Kapitän von Jules Verne.
- 10 Ist sowohl Geistesblitz wie Neonröhre.
- 11 Vor allem bei Gemälden und Schmuck wünschenswert, dass sie das sind!
- 14 Wenn einer ..., hat das meist Gesundheitswünsche zur Folge.
- 15 Bei dem Sport fliegt die Frisbee-Scheibe! Klingt ähnlich wie Mahnrufe.
- 17 = 36 senkrecht
- 18 In Kürze einer der schnelleren Sorte auf Schienen.
- 19 „Die ..., die nicht grenzenlos ist, verdient den Namen nicht.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)
- 20 Wir wollen es alle ..., deshalb pflegen wir unser ... auf der Bank.
- 23 Prangt auf den Fahrzeugen aus Uelzen.
- 25 Macht aus den störrischen Viechern den leisen Schneefall.
- 26 Solche Häuser sind weit beliebter als Siedlungen, Blöcke oder Reihenhäuser. Könnte man wohl auch von Singles sagen?
- 29 Steht am Anfang des bekanntesten Descartes-Zitats.
- 30 Bedeutet vorsätzlich, dass wir immer von 2 reden.
- 31 Fehlt oft im Fernsehen, was im Meer selbstverständlich.
- 34 Eine etwas unbekanntere von Boheme-Schöpfer. Erinnert vornämlich an einen Krimiautor.
- 37 Ein größerer aus der Überfamilie von 39 waagrecht, dem sogar Sprachbegabung nachgesagt wird.
- 39 Was der Reineke für den Fuchs, ist der Pflückebeutel für ihn.
- 40 Ob Ehevertrag, Wohnungskauf, Testament.... immer besser, diese so abzuschließen.
- 42 = 9 waagrecht
- 43 Steht auf dem Buchdeckel oder vor dem Namen.

Senkrecht

- 1 sind es, die Perfektion ausmachen, aber Perfektion ist alles andere als eine ...“ (Sir Frederick Henry Royce) (Mz.)
- 2 „Die Sitte ist schon gerichtet, zu deren Gunsten wir kein anderes Argument vorzubringen wissen als das ihrer ...“ (M. von Ebner-Eschenbach)
- 3 Rascher kurzer Lauf und Bedauern schätzt der Autofahrer.
- 4 Ihre Aufnahme hat lebenserhaltende Bedeutung.
- 5 Manche sind auf der Suche nach ihr, manche stecken in einer Krise mit ihr. In jedem Fall braucht man einen Nachweis für sie.
- 6 Ohne den Übersetzer kommt heutzutage niemand mehr aus.
- 7 In Kürze: Er durchlebt grad heftige Zeiten in Paris und drumherum.
- 8 Es haben und es zu bekommen, sind sprichwörtlich zwei verschiedene Dinge.
- 12 Von unten gesehen die größte in der Nähe von Hvar und Vis.
- 13 Aufgussgetränk + Ablehnung = anderes Wort für anderes Wort für Fischstäbchen.
- 16 = 29 waagrecht
- 21 Wer ist der Bote von schönem Wetter?
- 22 Die weit bessere Alternative zur freien Leitung.
- 24 Zwischenzeitlicher Regierungssitz von Napoleon.
- 27 Hier würden die Franzosen sagen.
- 28 Die Wurftechnik beim Baseball kann man auch beim Angeln finden.
- 32 „Was man ... tut, ist schnell getan.“ (Volksmund)
- 33 In jedem Fall eine schmierige Angelegenheit, ob auf Körper oder Haar.
- 35 Dafür braucht es ein paar Player.
- 36 Das Tier hat nach harter Arbeit im Dezember jetzt eine Ruhepause verdient.
- 38 „... ist man dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude als an der Zukunft hat.“ (John Knittel)
- 41 Darauf sollte der Schalter bei Bedarf von Betriebsgebrauch jedenfalls stehen.

Redaktion intern

ES GIBT NUR DAS HEUTE

Was für unsere Verkäufer zählt, ist das Heute. Nicht das Gestern, nicht das Morgen und schon gar nicht das Übermorgen. Perspektiven sind rar gesät hier zwischen Straßenpflaster, Ausgabestelle, Autotüre und Verkaufsplatz. Utopien und Träume zerplatzen oft durch einen Anruf von der Familie, weil wieder was passiert ist. Selbstbestimmt leben, Wahlmöglichkeiten haben, Kontinuität und Sicherheit spüren, alles unverständliche Fremdwörter oder Sehnsuchtsbegriffe in weiter Ferne. Heute ist ein Tag, der gelebt, überlebt, belebt werden will. Das ist es, was zählt. Heute sind gerade viele von unseren Verkäufern bei ihren Familien in Rumänien und leben für eine kurze Zeit das, was für uns Alltag und Normalität ist. Noch ein bisschen im Heute bleiben, denn morgen ist dann wieder alles anders. <<



verena.siller-ramsl@apropos.or.at
Tel.: 0662 / 870795-23

Redaktion intern

EIN NEUES JAHR

Mit der Zeit, die man bereits auf der Erde wandelt, ist es im Grunde längst zur Gewohnheit geworden: die Tatsache, dass mit dem ersten Jänner immer wieder ein neues Jahr anbricht. Manche fassen sich für das gerade frisch angefangene Jahr Vorsätze, andere fahren mit ihrem Leben unabhängig vom neuen Kalender fort. Ich persönlich fühle mich in einem neuen Jahr immer noch etwas magisch beseelt, bin gespannt, was auf mich zukommt, spüre mehr als sonst, wie die Zukunft auf einen zuströmt. Das Leben ist kein Wunschkonzert, doch ich möchte nie auf die vielen Möglichkeiten vergessen, wie ich mein eigenes Leben zu einem schönen gestalten kann. Das kostet mitunter viel Kraft und Energie, so viel, dass man mitunter zweifelt, ob es den Aufwand denn wert ist. Doch, soweit wir wissen, leben wir eben nur einmal. Ich wünsche Ihnen, liebe Leser*innen, dass auch Sie ebenfalls Gelegenheit finden, sich in diesem neuen Jahr über all das zu freuen, was Sie haben, und das anzugehen, was Sie sich wünschen. Es ist es in jedem Fall wert. <<



christine.gnahn@apropos.or.at
Tel.: 0662 / 870795-23

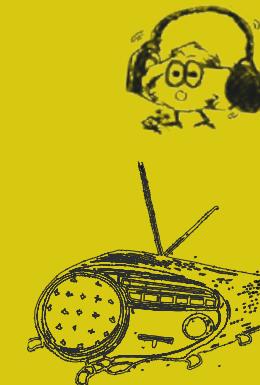
radiofabrik
107,5 & 97,3 mhz
im kabel 98,6 mhz
// radiofabrik.at//



*Ich schen dir
mein Megahertz*

Reflecting Sound

Dies ist eine Radiosendung moderiert von Ariane Pellini, meist mit einem oder mehreren Themenwurzelpunkt(en), manchmal auch Studiogästen und viel abwechslungsreicher, guter Musik.



Einfach jeden 3. Montag ab 21:00 Uhr reinhören und mitschwingen!

PROGRAMMTIPPS

Geographical Imaginations
SA, 26.01. ab 19:06 Uhr
Brief Expeditions into the Geographies of Everything and Nothing, brought to you by Kevin S. Fox.

Don't Spook the Horse
DI 08.01. ab 21:00 Uhr
Die Sendung ohne Pferd, in der von Pop bis Flop, von halbhartem Rock bis lauwarmen Metal alles gespielt wird.

Die Radiofabrik-Jazznacht
Jeden SA ab 01:00 Uhr
In der Nacht von Freitag auf Samstag sind die Frequenzen der Radiofabrik ganz auf Jazz gepolt.

Der Netzpolitische Abend AT
MI 16.01. ab 22:00 Uhr
Berichte von der monatlichen Diskussionsrunde aus Wien.

Black Pearl
SA, 26.01. ab 15:00 Uhr
Musik für Frieden in den Köpfen und Verstand in den Herzen präsentiert von den Stoned Poets.

Battle & Hum
SA 19.01. ab 22:00 Uhr
Der ultimative musikalische Schlagabtausch – in nomine sexi et drogi et ruckus rolli!

As I like it
FR 11. & 25.01. ab 15:00 Uhr
Was ist gute Musik? Musik, die Gänsehaut verursacht und Lust auf immer wieder hören macht.

Kinderradio – JUKI Abenteuer Radio
DI 22.01. ab 14:00 Uhr
Die Geschichten aus dem Juki Lieferring, mit Interviews, Umfragen u.v.m.

MEIN ERSTES MAL

In der Kolumne „Mein erstes Mal“ laden wir verschiedene Autorinnen und Autoren dazu ein, über ein besonderes erstes Mal in ihrem Leben zu erzählen.

von Bernd Rosenkranz

Richard Löwenherz war da, Robin Hood war da. Die Rede ist von der Ruine Dürnstein in der Wachau, die ich zum ersten Mal in meinem Leben bestiegen habe, gemeinsam mit meiner Begleitung Linde, die aus dieser Gegend stammte, und mit der mich ein freundschaftliches Band zusammenhielt. Was mir hier auf der Ruine zum ersten Mal klar geworden ist, ist die triviale aber auch tiefgründige Einsicht, dass auch das eigene Leben manchmal wie eine Ruine ist und auf seine Art auch wieder schön. Weiters, das viele versucht haben, darin herumzupfuschen und einzureißen, aus mehr oder weniger feindlicher Absicht, dass aber ein Menschenleben nicht so schnell untergeht, wenn man mit gutem Willen seine Sache macht. Ja, dass der Satz „Was einen nicht umbringt, macht einen nur stärker“ ein wenig von seiner Gültigkeit noch immer besitzt – in der Erfahrung, dass mein Leben manchmal wie eine Ruine ist.

ABER: Der Philosoph sagt, dass man daraus auch Wissen schöpft und so anderen helfen kann. Wie zum Beispiel eine Erfahrung gemacht zu haben wie Richard Löwenherz. Der englische König zerriss nämlich auf der Rückreise seines Kreuzzugs die österreichische Fahne und weigerte sich, die Kriegsbeute mit Leopold V. zu teilen. Daraufhin hielt Leopold V. den englischen König gefangen. Richard Löwenherz wurde nach Zahlung eines Lösegeldes von 150.000 Mark Silber wieder in Freiheit gesetzt. Diese dramatische Entwicklung wird beim Aufstieg zur Ruine durch vielerlei Tafeln erklärt. Was aber daran wesentlich ist, wäre die Tatsache, dass man nicht allzu stur durchs Leben gehen, sondern in manchen Situationen doch lieber kompromissbereit sein soll. Das erspart vielen eine schlechte Erfahrung zu machen mit den Mitmenschen, die nicht immer auf deiner Seite sind. Das wusste ich natürlich schon, aber es richtig einzusehen, war für diesen Tag wie vorherbestellt.

Service auf www.apropos.or.at

Die Service-Seite mit Infos über Anlaufstellen, Beschäftigungsprojekte, Bildung, Frauen, Hilfs- & Pflegedienste, Selbsthilfe, Kinder, Jugend, Familie und Beratung findet sich auf unserer Homepage unter:
www.apropos.or.at/index.php?id=20



STECKBRIEF

NAME Bernd Rosenkranz
IST freischaffender & studierter Philosoph und Lebensberater
FINDET, dass stolz sein können auf Österreich nicht schlimm ist
SCHREIBT gerne auf seinem 15 Jahre alten Laptop
FREUT SICH, wenn in Begegnungen mit anderen Menschen gelacht wird
ÄRGERT SICH über Menschen, die Mobbing betreiben

Foto: Privat

DIE NÄCHSTE AUSGABE
ERSCHEINT AM 4. FEBRUAR 2019

GEWACHSEN



Impressum

Herausgeberin, Medieninhaberin und Verlegerin
Soziale Arbeit gGmbH
Geschäftsführer Alfred Altenhofer
Breitenfelderstraße 49/3, 5020 Salzburg

Apropos-Redaktionsadresse
Glockengasse 10, 5020 Salzburg
Telefon 0662/870795 | Telefax 0662/870795-30
E-Mail redaktion@apropos.or.at
Internet www.apropos.or.at

Chefredakteurin & Apropos-Leitung
Michaela Gründler
Vertrieb & Aboverwaltung Matthias Huber
Redaktion & Sprachkurs & Vertrieb Verena Siller-Ramsl
Redaktion & Social Media Christine Gnahn
Lektorat Gabor Karsay, www.textpruefer.at
Gestaltung Annette Rollny, www.fokus-design.com
Cover Annette Rollny Foto Editorial Andreas Hauch
Web Andrea Haier,
moe-DigitalMediaDesign
Druck Medien-Druck Salzburg GmbH

Mitarbeiter*innen dieser Ausgabe
Arthur Zgubic, Eva Daspelgruber, Natalie Zettl, Robert Buggler, Georg Wimmer, Christina Repolust, Sandra Bernhofer, Magdalena Lublasser-Fazal, Robin Kraska, Wilhelm Ortmayr, Rudi Plastinin, Monika Fiedler, Luise Stamanig, Kurt Mayer, Andrea Hoschek, Evelyne Aigner, Georg Aigner, Narcista Morelli, Hanna S., Sonja Stockhammer, Paul Lahninger, Ulrike Matzer, Thomas Kemperling, Klaudia Gründl de Keijzer, Bernd Rosenkranz, Hans Steininger

Bankverbindung Salzburger Sparkasse Bank AG
IBAN: AT74 2040 4000 4149 8817, BIC: SBGSAT2SXXX

Auflage 9.000 Stück
Nächster Erscheinungstermin 04. 02. 2019
Nächster Redaktionsschluss 10. 01. 2019



GSCHEITER
IS
ZAMM.

ZAMM – die neue
Produkt-Kombi
der Salzburg AG.

WÄRME
STROM
INTERNET & TV
EXTRA FREI-TAGE + VORTEILS-WELT

Mit ZAMM beziehen Sie Strom, Wärme, Internet, Telefonie und Kabel-TV aus einer Hand: von Salzburgs kompetentem und nachhaltigem Versorgungspartner. Doch ZAMM bringt Ihnen noch mehr: Gratis-Mitgliedschaft in der neuen Vorteils-welt der Salzburg AG sowie zusätzliche Frei-Tage. Gscheiter is ZAMM! Infos unter 0800/660 660. www.salzburg-ag.at/zamm

SALZBURG AG
WO ZUKUNFT INS LEBEN KOMMT.



**Wählen
Sie
jetzt!**

Nur Ihre Stimme sorgt dafür,
dass Ihre Interessen kraftvoll
vertreten werden.
www.ak-salzburg.at

**AK
WAHL** MEINE STIMME TUT WAS.
SALZBURG 28.1. BIS 8.2.