Nr. 197

3,00 Euro

Den VerkäuferInnen bleiben EUR 1,50

APROPOS

DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG

Ihre Apropos-Verkäuferin
Ihr Apropos-Verkäufer:

sagt Danke!

26 AUTOR*INNEN SCHREIBEN ÜBER:

OHNE

FLEISCH
SORGEN
KINDER
HASS
PLASTIK
GRENZEN
WEITERES
KATZEN
FREIHEIT
WENN & ABER
KEKSE
AUTO
ZÖGERN
GIPFEL
ZIGARETTE
PARTNER
MEDIKAMENTE

Ausweis gesehen?

JÄNNER 2020

OHNE

6
Ohne ...
In unserer Jänner-Ausgabe haben 26 Autor*innen einen sehr persönlichen Zugang zum Thema „Ohne“ gefunden.

14
Miteinander
Beim Neustart-Saftladen steht nicht der Konsum, sondern die Gemeinschaft im Fokus.

22
Schriftstellerin trifft Verkäuferin
Diesmal hat die Schriftstellerin Gerlinde Weinmüller die Apropos-Verkäuferin Thi Nhin Ngyuen interviewt.

Thema: OHNE

4 **Frage des Monats**
Cartoon
5 **Ich nicht!**
6 **Ohne ... Auto**
Ohne ... Gipfel
7 **Ohne ... Zögern**
Ohne ... Grenzen
8 **Ohne ... Freiheit**
Ohne ... Fleisch
9 **Ohne ... Katze(n)**
Ohne ... Kinder
10 **Ohne ... Sorgen**
Ohne ... die Kekse meiner Mutter
11 **Ohne ... „Wenn“ und „Aber“**
Ohne ... Plastik
12 **Zwischen Zeige- und Mittelfinger**
Ohne ... Hass
13 **Ohne ... Weiteres**
14 **Miteinander**
Zusammenkommen im Neustart-Staftladen

OHNE

26
Kolumne:
Robert Buggler
Wie kommt es dazu, dass sich Menschen nicht mehr als Gemeinschaft fühlen? Darüber schreibt Robert Buggler.

27
Apropos-Rezept
Die Apropos-Verkäuferin Evelyne Aigner verrät ihr Rezept für köstliche Topfen-Haluschka.

SCHREIBWERKSTATT

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

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

AKTUELL

22 **Schriftstellerin trifft Verkäuferin**
Schriftstellerin Gerlinde Weinmüller hat Thi Nhin Nguyen getroffen.
24 **Kultur-Tipps**
Was ist los im Jänner
25 **gehört & gelesen**
Buch- und CD-Tipps zum Nachhören und Nachlesen
26 **Kolumne: Gehört.Geschrieben!**
Leserin des Monats
27 **Apropos-Rezept**
Diesmal von Evelyne Aigner

VERMISCHT

28 **Apropos-Kreuzworträtsel**
29 **Redaktion intern**
30 **Kolumne: Mein erstes Mal**
Veronika Huber
31 **Chefredaktion intern**
Vertrieb intern
Impressum

Editorial

OHNE

Liebe Leserinnen und Leser!

Jetzt beginnt nicht nur ein neues Jahr, sondern gleich ein neues Jahrzehnt. Der Jahreswechsel ist immer eine Zeit, in der sich gut Bilanz über das vergangene Jahr ziehen lässt. Was und wer hat mir gutgetan und was und wer nicht? Was möchte ich gerne im alten Jahr belassen, was ins neue mitnehmen? Welche neuen Wege möchte ich im neuen Jahr beschreiten? Es geht viel ums Erkennen, Würdigen und Sich-neu-Orientieren.

Wir haben daher die gesamte Apropos-Schreiber*innen-Zunft eingeladen, sich Gedanken über ein „Ohne“ zu machen. Herausgekommen sind vielfältige Ohnes: Ohne Fleisch, Zigaretten, Sorgen, Kindern, Gipfel, Plastik, Hass, Weiteres, Katzen, Freiheit, Wenn und Aber, Mutters Kekse, Auto, Loskommen, Zögern, Medikamentenindustrie, Partner, Kontakte, Trafik, uns alle, oder Hoffnung auf ein Ohne.

Im vergangenen Jahr haben wir neue Projekte ins Leben gerufen, ohne die wir uns Apropos nicht mehr vorstellen können. Seit Dezember gibt es unseren neuen Web-Auftritt, der auch eine Mobilversion hat. Somit können Sie auch gemütlich von der Couch aus auf www.apropos.or.at stöbern. Sie finden dort nicht nur Hinweise auf die neue Ausgabe, sondern auch einen Überblick über besondere Ereignisse, einen Einblick in unsere Projekte und – das wird viele Rätselfreund*innen freuen – ein Apropos-Archiv, in dem Sie sich durch vergangene Ausgaben (inkl. Rätsel und Lösungen) klicken können.

Und ein Leben ohne Apropos-Chor können wir uns seit Februar 2018 auch nicht mehr denken. Unter der engagierten Leitung von Mirjam Bauer hat sich ein bunter Mitmach-Chor entwickelt, bei dem nicht nur unsere Verkäufer*innen mitsingen, sondern auch Sie, liebe Leser*innen. Mittlerweile hatte er schon mehrere Auftritte – u. a. auf einer Pop-up-Bühne bei Jazz & The City – und ist für Februar 2020 von der Stadt Salzburg auch beim Monat der Vielfalt gebucht.

Im Namen des gesamten Teams wünsche ich Ihnen einen guten Start ins neue Jahrzehnt 2020.

Herzlichst, Ihre

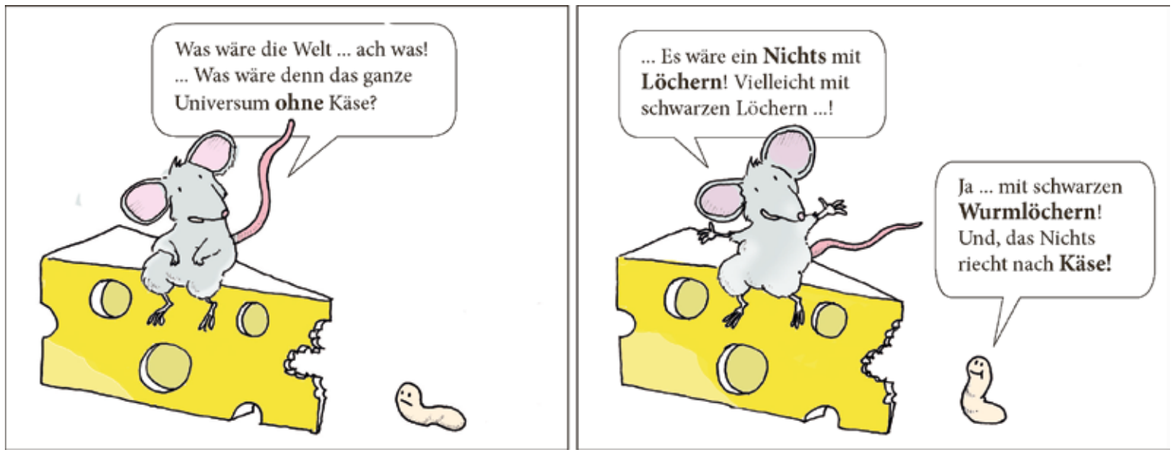
Michaela Gründler
Chefredakteurin
michaela.gruendler@apropos.or.at

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 JournalistInnen 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 VerkäuferInnen kaufen die Zeitung im Vorfeld um 1,50 Euro ein und verkaufen sie um 3 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.

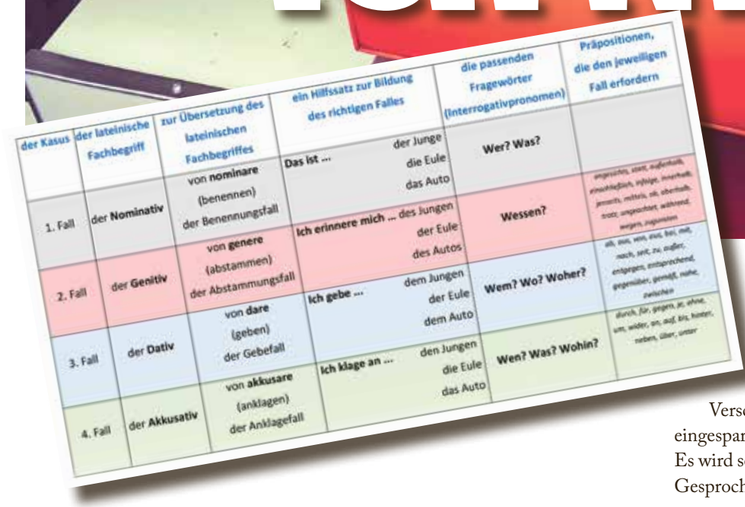
Preise & Auszeichnungen
Im März 2009 erhielt Apropos den René-Marcic-Preis für herausragende journalistische Leistungen, 2011 den Salzburger Volkskulturpreis & 2012 die Sozialmarie für das Buch „Denk ich an Heimat“ sowie 2013 den internationalen Straßenzeitungs-Award in der Kategorie „Weltbester Verkäufer-Beitrag“ 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“. 2019 gewann Apropos-Chorleiterin Mirjam Bauer den Hubert-von-Goisern-Preis – u.a. für den Apropos-Chor.

insp International Network of Street Papers

Der APROPOS-Cartoon von Arthur Zgubic©



ICH NICHT!



der Kasus	der lateinische Fachbegriff	zur Übersetzung des lateinischen Fachbegriffes	ein Hilfssatz zur Bildung des richtigen Falles		die passenden Fragewörter (Interrogativpronomen)	Präpositionen, die den jeweiligen Fall erfordern
1. Fall	der **Nominativ**	von **nominare** (benennen) der Benennungsfall	**Das ist ...**	der Junge die Eule das Auto	**Wer? Was?**	
2. Fall	der **Genitiv**	von **genere** (abstammen) der Abstammungsfall	**Ich erinnere mich ...**	des Jungen der Eule des Autos	**Wessen?**	angesichts, anstatt, außerhalb, einschließlich, infolge, innerhalb, jenseits, mittels, ob, oberhalb, trotz, ungeachtet, während, wegen, zugunsten
3. Fall	der **Dativ**	von **dare** (geben) der Gebefall	**Ich gebe ...**	dem Jungen der Eule dem Auto	**Wem? Wo? Woher?**	ab, aus, aus, außer, bei, mit, nach, seit, zu, außer, entgegen, entsprechend, gegenüber, gemäß, nahe, zwischen
4. Fall	der **Akkusativ**	von **akkusare** (anklagen) der Anklagefall	**Ich klage an ...**	den Jungen die Eule das Auto	**Wen? Was? Wohin?**	durch, für, gegen, je, ohne, um, wider, an, auf, bis, hinter, neben, über, unter

von Hans Steininger

Leiden Sie auch unter dem Fälleverfall? Kränkt es Sie auch, dass jeder Ignorant jetzt „wegen dir“ sagen und sogar schreiben darf? Und dass auf einmal die unseligen Verschnaufbeistriche erlaubt sind, die dann anderswo wieder eingespart werden?
Es wird so weitergehen, man wird der normativen Kraft des faktisch Gesprochenen immer mehr Raum geben.

DA SAG ICH: OHNE MIR!

OHNE

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Wilhelm Ortmayr
IST freier Journalist
MAG Vorwärtsdenkende
WÜNSCHT mehr Mut zu Fakten

… AUTO

Eine schöne, befreiende Vorstellung? Oder doch eine Ahnung von mühsamer Unfreiheit?
Ich will ehrlich bleiben: Für mich ist der Gedanke zwar schon 15 Jahre alt, aber er entsprang eher schnödem Geiz als dem Wunsch nach moderner Heiligkeit. Ich war soeben vom Land in die Stadt gezogen, in genau jenes Grätzl, das die beste ÖV-Anbindung aller Salzburger Stadtteile hat. Ich hatte das Fahrrad und die Fußgeherei für mich wiederentdeckt und trotz heftigster Verleidungsversuche seitens der Busbetreiber auch den Obus. Des Parkplatzsuchens war ich müde, ich wollte nicht Stangen von Geld zahlen für ein Ding, das ich bisweilen nur alle zwei Wochen benützte.
Aber ganz ehrlich: Ich konnte mich nie dazu durchringen. Konnte mich nie endgültig trennen von der individuellsten und praxistauglichsten Form der Mobilität. Mehr als 95 Prozent meiner Wege beziehungsweise drei Viertel der zurückgelegten Kilometer bewältige ich mittlerweile öffentlich oder ohne Motor. Doch wenn das Ziel Botanik heißt, gewinnt immer noch die Blechkarre. Denn hinter den sieben Bergen liegen keine Schienen. Ironie der Verkehrsentwicklung: Vielerorts, wo ich gerne hinfahre, lagen mal welche. Aber die Politik setzte, wie fast alle Wähler, aufs Auto.
Hand aufs Herz: Wir brauchen es doch (fast) alle. Für die ersten zehn Kilometer und für die letzten. Für die wenigen Fahrten, wo wir Kind & Kegel und Gepäck für drei Jahre dabeihaben. Für die Reisen, auf denen kein Verkehrsträger auch nur ein bisschen Service oder Logistik bieten will. Wir brauchen es, solange Car-Car-Sharing-Modelle behindert statt gefördert werden, solange Zugverbindungen ausgedünnt und Busse gestrichen werden und solange mancher Transport-„Dienstleister“ die Worte Service und Komfort nicht mal schreiben kann.
Ich habe also (wie so viele) für mich selbst eine Ausrede. Ich kann nicht ohne Auto. Besser gesagt, ich will nicht ohne. Ich besitze lieber einen Pkw und lasse ihn meist stehen, anstatt mich über Mietwagenfirmen und ÖV-Anbieter zu ärgern.
Was hilfreich wäre: Ein paar Steuer-Milliarden, die das Verkehrsleben der Vernünftigen in diesem Land erleichtern. Jener Menschen nämlich, für die es zwischen „ganz ohne“ und „dauernd mit“ eine gut lebbare Mitte namens „immer öfter ohne“ gibt. <<

Foto: Andreas Hauch

STECKBRIEF

NAME Matthias Huber
IST in Sorge um die Zukunft unserer wunderbaren Natur
FINDET Gipfelsprengungen und Mönchsberggaragen verrückt
LEBT im Jänner verpackungsfrei
MAG die kalte, frische Luft

… GIPFEL

Ich gehe also los. Die vom Schlaf noch steifen Gliedmaßen bewegen sich vom Kaffee befeuert langsam geschmeidig. Es ist dunkel und der Blick streift den Boden. Die Augen sehen gut, wenn man die Dunkelheit zulässt – der Mond tut das Übrige. Der Schweiß rinnt mir salzig ins Gesicht, ein Spinnfaden bleibt dort hängen. Wie beschwerlich das Leben in diesen Augenblicken ist! Ich atme nicht mehr. Ich keuche und schnaufe. Der Blick zurück – die Sonne geht schon auf. Wie die Menschen dort unten in ihren gemütlichen Betten noch schlafen – sie kennen diesen Moment nicht. Steil geht es bergauf und das Herz schlägt mir in den Ohren. Ich denke, vielleicht sollte ich langsamer gehen. Aber der Gipfel! Die Zeit! Wie stolz ich unten erzählen werde! Doch der Wind zieht auf. Die Sonne von vorhin ist verschwunden. Ich habe nur kurz nicht auf sie geachtet und weg war sie. Weg hinter dicken Wolken. Schlägt sich dort mit der Dunkelheit herum und malt Regenbögen in Dunstschwaden von woanders vergangenen und jetzt hier heranziehenden Regenfällen.
Der Wind legt zu. Beinahe hätte er mir jetzt das Gleichgewicht geraubt, den Boden unter den Füßen weggerissen. Gedanken über den filigranen Menschenkörper als Gegensatz zu diesen Felsen, die schon Jahrtausende überdauern, vermischen sich mit der Angst vor dem „bis später!“, das sich im Nachhinein nicht bewahrheiten soll. Ich setze die nächsten Schritte noch mit Bedacht, gedrängt von gesteckten Zielen – von den Erwartungen, die zur Realität heute nicht passen wollen. Meine Augen sehen den Gipfel, bald wäre er erreicht. Doch ist der Preis, den er verlangt, so hoch, dass ich nicht weiß, ob ich ihn aufbringen kann. Aber ob der Mut zum Umdrehen reicht? Ich halte an, spüre das Leben so nahe wie nie. Bin mir bewusst, dass es das ist, was ich suche. Und drehe um. Jeder weiß: „Der Weg ist das Ziel.“ Doch ist das Umsetzen dieser Erkenntnis wahrscheinlich eine der zentralen Herausforderungen unseres Lebens und kann mit dem Verinnerlichen eines Spruchs nicht abgetan, sondern will gelebt werden. Jedes Mal aufs Neue. <<

Foto: Bernatzky Katharina

STECKBRIEF

NAME Natalie Zettl
IST mit vollem Herzen dabei
MAG inspirierende Menschen
WÜNSCHT ein frohes neues Jahr voller Magie

EIN LEBEN OHNE ZÖGERN

Ganz oder gar nicht. Keine halben Sachen. Oder, kunstvoller verpackt: „Wer auf bessere Zeiten wartet, verschlechtert seine Ausgangsposition am Start zur Zukunft.“ (Ernst Ferstl) All diese Sprichwörter besagen dasselbe: Entweder mach es ganz oder lass es ganz bleiben.
Im Laufe meines Erwachsenenlebens habe ich diese Philosophie für mich entdeckt. Denn rückblickend hat sich erwiesen: Die meisten Steine habe ich mir selbst in den Weg gelegt, wenn ich mir meiner Sache nicht sicher war und ewig hin und her gezaudert habe, bis ich endlich eine – oft von Zweifeln begleitete – Entscheidung getroffen habe.
Das Zweitstudium, bei dem ich haderte, ob es das Richtige für mich war. Der Traumjob im Journalismus, bei dem ich vor Abschicken meiner Bewerbung zweifelte, ob ich gut genug dafür war. Der Abenteuerurlaub, der schon so lange halb vergessen auf meiner Bucketlist herumdümpelte, dass ich allmählich aufhörte zu glauben, dass ich jemals dafür meine Koffer packen würde. Der geplante Roman, bei dem ich zwar meine Kreativität schon sprudeln fühlte, bei dem ich mich aber fragte, ob die Personen, von denen doch erkennbar Facetten in die Handlung eingeflossen waren, nach der Veröffentlichung noch imstande wären, unbeschwert mit mir umzugehen. Letzten Endes lernte ich: Wenn ich am Scheideweg auf mein Bauchgefühl hörte und mich danach entschied, schnell und schmerzlos (naja, in manchen Fällen auch ziemlich schmerzvoll, aber immerhin schnell), dann war es in 99 Prozent der Fälle richtig. Wer sich entschieden hat, kann aufatmen. Durchatmen. Ist befreit. Kann sich neu erfinden, die Segel neu setzen. Ich bewarb mich also auf den Traumjob (und bekam ihn!), schrieb den Roman, fand zu mir selbst. (Nur der Abenteuerurlaub: Der muss wohl noch ein bisschen warten, da die Bucketlist immer länger wird – aber damit kann ich leben.) Und ich bin mir sicher: Wer aktiv sein Dasein gestaltet hat, kann am Ende des Lebens zufrieden in den Spiegel schauen und sagen: „Es war alles für etwas gut.“ Zögern dagegen – das ist für gar nichts gut, außer für den Zahn der Zeit. Und übrigens: Noch nie in den 31 Jahren meines Lebens habe ich jemanden sagen hören: „Hätte ich doch bloß nicht auf meine Intuition gehört.“ <<

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Gabor Karsay
IST Europäer
MAG die besinnliche Zeit nach dem Advent und dem Einlösen der Gutscheine
WÜNSCHT sich, die Hälfte seiner Neujahrsvorsätze einzuhalten

… GRENZEN

Es gab einmal eine Zeit in Europa, da war eine Grenze etwas, wovor man Angst hatte. Als Kind habe ich öfter solche Grenzen überquert, meist zwischen sogenannten verbrüderten Staaten im Osten. Die Grenzer waren nicht so freundlich, eher unwirsch, misstrauisch, gelangweilt und derart regungslos beim Überprüfen der Papiere, dass man sich fragte, ob in ihnen überhaupt etwas vor sich ging. Die kleinste Bewegung gab Anlass zu Spekulationen; wenn einer plötzlich die Augen leicht zusammenkniff, war das etwas in diesen Papieren, das seinen Argwohn geweckt hatte? Oder waren es nur die Linsen von gestern Abend, die sich bemerkbar machten?

Grenze bedeutete warten. Lange. Über allem schwebte eine Ungewissheit, was alles passieren könnte. Wenn die Eltern, die sonst alles wussten und mir auch alles erklären konnten oder hätten erklären können, wenn sie nicht wieder mal zu müde waren oder keine Zeit hatten oder man selbst ins Bett musste, obwohl es noch viel zu früh war, wenn also selbst sie unruhig wurden, während das Auto an diesen bewaffneten Uniformen vorbeirollte, dann war das schon etwas, das einen Eindruck hinterließ.

Später, nachdem wir die Grenze zu Österreich überschritten hatten, war sie für uns zu und es gab kein Zurück mehr. Die Grenze trennte alles, was davor gewesen war, von allem, was noch kommen sollte.

So waren es für mich ganz ungewöhnliche Ereignisse, als der Stacheldraht an dieser Grenze zerschnitten wurde und keine zehn Jahre später die Kontrollen nach Bayern fielen. Neue Generationen können nur schwer nachvollziehen, was es bedeutet, jederzeit über die Grenze fahren, aber auch jederzeit wieder zurückkommen zu können, im Normalfall ohne Kontrollen. Sie hupen sogar die Grenzer an, weil ihnen die Fahrt nach Freilassing zu lange dauert. Dass sie dann prompt herausgewunken werden, ist eine andere Sache.

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Eva Daspelgruber
IST ein sehr zufriedener Mensch
MAG positiven Stress
WÜNSCHT allen Apropos-Leser*innen ein wundervolles 2020

EINE ZEIT LANG OHNE FREIHEIT

Der Schritt hinaus aus dem Gefängnistor ist jedes Mal ein besonderer Moment. Ich bin frei, ich darf jetzt gehen. Ich darf mein Handy wieder einschalten, meine Kinder anrufen und nachsehen, welche Nachrichten ich in meiner „digitalen Abwesenheit“ erhalten habe. Während die 15 Menschen, mit denen ich gerade den Nachmittag verbracht habe, mittlerweile hinter verschlossenen Türen und vergitterten Fenstern untergebracht sind. Bis zum nächsten Morgen müssen sie dort bleiben. Dann steht ihnen wieder mehr Raum als die Zelle zur Verfügung, in der sie auf kurze oder lange Zeit gemeinsam mit anderen untergebracht sind.

Ich habe mir nie viel Gedanken über meine Freiheit gemacht, bevor ich den Job als Deutschlehrerin in einer österreichischen Justizanstalt annahm. Jetzt bin ich mir bewusst, wie gut es mir geht, und schätze sie mehr als vorher. Es ist nicht nur die Bewegungsfreiheit. Es ist die Freiheit, zu essen, was ich gerne möchte. Jemanden anzurufen, wann immer ich das will. Und natürlich die Freiheit, meine Liebsten um mich zu haben. All das gibt es nur beschränkt hinter „schwedischen Gardinen“.

Natürlich kann man hier argumentieren, dass ich mir meine Freiheit verdient hätte, weil ich ja nichts getan habe, das einen Gefängnisaufenthalt nach sich ziehen würde. Aber ich denke, dass nicht jeder Mensch mit guten Startvoraussetzungen auf die Welt kommt. Ich hatte einfach viel Glück im Leben. Andere nicht.

Einer der Kursteilnehmer erzählte mir, dass ihm die mangelnde Freiheit Sicherheit gibt. Seiner Empfindung nach ist die „Welt draußen“ voll von gestressten Menschen, die von Termin zu Termin durchs Leben hetzen. Hier drinnen, so meinte er, wäre alles ruhig und von Rhythmus geprägt. Er sehnt sich nicht nach Freiheit, er hat Angst vor ihr.

Als ich im Kurs das Verb „möchte“ durchnahm und die Teilnehmer bat, Sätze zu bilden, war ich überrascht. Normalerweise höre ich Dinge wie Lottogewinn, ein teures Auto oder andere Luxusgegenstände. In diesem Kurs war es anders. *Ich möchte eine Palatschinke. Ich möchte ein Rindersteak. Ich möchte nach Hause*. Die Wünsche verändern sich, Selbstverständlichkeiten für uns außerhalb der hohen Mauern werden zu Besonderheiten, wenn wir sie nicht mehr haben. <<

OHNE

Foto: Verena Siller-Ramsl

STECKBRIEF

NAME Michaela Gründler
IST leidenschaftliche Jubiläen-Begeherin
MAG noch immer am liebsten Krautfleckerl
WÜNSCHT sich ein entspanntes Miteinander auch bei gegensätzlichen Positionen

... FLEISCH

Ich liebe es, Jubiläen zu feiern. Sie erinnern mich an getroffene Entscheidungen, die sich damals gut angefühlt haben und es auch heute noch tun. So begehe ich heuer im August mein 30-jähriges Jubiläum als Vegetarierin. Bereits als 12-Jährige wagte ich den ersten Versuch. Es erschien mir schlüssig, auf Fleisch zu verzichten, da ich damals in Linz mit meinem frisch gegründeten Verein „Schützt das Tier“ Haustüre um Haustüre abklapperte, um Unterschriften gegen Tierversuche in Österreich zu sammeln. Mir war es wichtig, Tierleid zu verringern. Doch damals war ich noch nicht entschieden genug, um meine für uns kochende Oma zu überzeugen, für mich etwas Vegetarisches zu kochen. Als ich dann in der Tourismusfachschule Bad Ischl das Freifach „Moderne Richtlinien der Ernährung“ belegte und im Sommer das zweimonatige Pflichtpraktikum in einer vegetarischen Großküche in Linz absolvierte, fühlte ich mich als 17-Jährige nun endlich theoretisch und praktisch in der Lage, endgültig das Fleisch von meinem Speiseplan zu streichen. Neue kulinarische Welten taten sich für mich auf und ich liebte es, vegetarische Rezepte auszuprobieren und zu spüren, wie gut mir dieses Weglassen auf allen Ebenen tat. Weniger gefasst war ich auf den Gegenwind, der mir entgegenwehte. Mein Kochlehrer verstand nicht, dass ich im Kochunterricht zwar mit Fisch und Fleisch kochte, diese aber weder kosten noch essen wollte. Meine Oma machte sich Sorgen, dass ich dadurch Mangelerscheinungen bekäme. Wenn ich in Lokalen nach vegetarischen Alternativen fragte, war dies oft Anlass für anstrengende Gespräche innerhalb der Tischgesellschaft, bei denen ich das Gefühl hatte, mich rechtfertigen zu müssen. Ich fand jedoch bald heraus, dass es darum ging, mit mir im Frieden zu sein. Weder wollte ich jemand anderen überzeugen, es mir gleichzutun, noch hielt ich mich für einen besseren Menschen, weil ich keine Tiere aß. Ich hatte in den vergangenen 30 Jahren auch nie das Gefühl, dass ich auf etwas verzichtete oder dass ich gerne Fleisch essen möchte, es mir aber aus ethischen Überlegungen heraus nicht erlauben durfte. Im Gegenteil: Genau dieses „ohne“ erfüllte und erfüllt mich mit einer großen Stimmigkeit und Zufriedenheit. Und so freue ich mich jetzt schon auf den August, wo ich mein Jubiläum auf alle Fälle kulinarisch feiern werde. <<

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Christina Repolust
MAG Katzen und Menschen, die Katzen mögen, Hunde gehen auch!
MACHT AUS dem Badezimmer zeitweilig ihre Dunkelkammer
FREUT SICH über ihre mechanische Waage und ihre drei Standard-Kuchen-Rezepte
HAT AUFGEGEBEN immer alle irgendwie verstehen zu können

16 MONATE OHNE KATZE(N)

Carla kam vor 21 Jahren zu uns. Wir hielten sie für einen Kater und gaben ihr den Namen Carlos. „Ich betrüge meine Katze nicht. Also ab jetzt sagen wir Carla zu ihr!“, entschied mein damals 13-jähriger Sohn nach einem klärenden Gespräch mit der benachbarten Biologin. Carla schien immer da gewesen zu sein, sie begrüßte uns am Morgen, begleitet den Sohn zum Obus, hielt Ordnung im Haushalt, wenn alle weg waren. Sie war da, wenn wir krank oder schlecht aufeinander zu sprechen waren, als wir umzogen – zum letzten Mal! – fühlte sie sich bei meiner Kollegin Elisabeth wohl. Die neue Umgebung gefiel ihr auch, wieder ein Garten, der Alm-Kanal war neu, das Wasser schmeckte ihr. Dann ging sie weg, um zu sterben. Mit 18 Jahren und für mich nach 18 Jahren mit ihr. Jeder Morgen beginnt also ohne sie. Die Futter- und Wasserschüsseln sind weggeräumt, rote Katzenhaare längst eingesaugt. Ich ordne die Fotos: Carlos, die Carla wird; Carla im Garten, auf der Fensterbank, in und unter diversen Betten, Carla im Ohrensessel, Carla beim Kuchenraub. Wenn ich heimkomme, vermisse ich Carla besonders: Sie wartete zuerst auf mich, begrüßte und begleitete mich ins Haus, um dasselbe Ritual wenig später noch einmal für meinen Mann auszuführen. Beim Zeitungslesen lag sie auf dem Schoß, beim Fernsehen schaute sie vorbei und nahm sich mitunter auch gern von den Mannerschnitten, Milch genoss sie in vollen Zügen, beim Kuchen schmeckte ihr der mit Schokolade am besten. „Carla darf mehr als wir je durften“, beschwerten sich Tochter und Sohn im Scherz, wobei, Milchtrinken finde ich zwar überschätzt, habe es aber nie verboten! Es waren 16 Monate des Trauerns, des immer wieder neu Sich-Verabschiedens, der Wehmut und auch der tiefen Dankbarkeit an diese Begleiterin mit ihrem rot-weißen Fell. Natürlich auch 16 Monate mit weniger Zuwendung, der gegebenen und der von Carla erhaltenen, mit weniger Arbeit und mit weniger Schmutz. Als ich damals „weniger Schmutz“ dachte, wusste ich: Jetzt ist Schluss, jetzt kommt mindestens eine neue Katze ins Haus! Wir fanden drei wunderschöne, witzige, verrückte und sehr unterschiedliche schwarze Kater. Dreimal schwarzer Kater: Ole, Nils und Mio! Carla wär stolz auf mich! <<

OHNE

OHNE

Foto: Bernhard Müller

STECKBRIEF

NAME Verena Siller-Ramsl
IST meistens gerne auf der Welt
MAG Menschen im Allgemeinen und Speziellen
WÜNSCHT sich im Moment gerade nichts

... KINDER

Mit 20 hatte ich eine klare Vorstellung davon, wie mein Leben ablaufen wird. Vor meinem inneren Auge sah ich eine Familie, ein Haus, einen Hund. So in etwa. Jetzt mit 40 kann ich über diese Vorstellungen lachen, das tut gut, denn das war nicht immer so. Mit 40 also habe ich keine Bilderbuchfamilie mit zwei Kindern und dem Labrador im Garten. Mit 40 also bin ich selbst kinderlos und trotzdem zufrieden. Der Weg zur Zufriedenheit ohne eigene Kinder war einigermaßen lang und, ja ich gestehe, auch an der einen oder anderen Abzweigung tränenreich. Lange hat mich der oft gehörte Satz von erschöpften Eltern „Sei froh, dass du keine Kinder hast, du weißt gar nicht was dir alles erspart bleibt“ an meine emotionalen Grenzen gebracht. Heute kann ich meinen Fokus wirklich auf das Schöne am Kinderlossein richten. Ich denke, für mich waren die schwierigsten Prozesse in meinem Leben immer diejenigen, bei denen ich mich von tief eingegrabenen Vorstellungen über mich selbst und mein Leben verabschieden musste. Heute weiß ich, ich bin ein vollständiger Mensch, eine vollständige Frau, mit oder ohne Kinder. <<

OHNE

Foto: Bernhard Müller

STECKBRIEF

NAME Christine
IST immer wieder anders
MAG Stille
WÜNSCHT allen ein frohes neues Jahr

EIN TAG OHNE SORGEN

Sie wacht auf und reibt sich die Augen. Ein Traum hält sie noch dicht umklammert und lockert nur allmählich seinen Griff. Sie weiß nicht mehr genau, was sie da geträumt hat, aber es schwang etwas Unheilvolles mit, das sie beschäftigt, während sie aufsteht und sich ihr Frühstücksmüsli mischt. Sie denkt an ihre Arbeit, an ihre Familie und an so viele scheinbar kleine und doch wichtige Einzelheiten, die zu erledigen sind. Sie denkt daran, dass sie sich Nähe wünscht, aber gerade keine da ist. „Well I know that it's a wonderful world, but I can't feel it right now", hört sie im Radio und fühlt sich vom Sänger des Liedes verstanden. Ja, genau, so geht es ihr. So viele schöne Dinge hat sie schon auf dieser Welt erlebt. Auf so vieles freut sie sich, das noch kommen wird. Und doch ist da dieses drückende Gefühl, diese abertausend sich überschlagenden Sorgen und Ängste. Sie begibt sich auf ihre Couch, auf der sich ihre Katze räkelt und streichelt sie. Prompt beginnt die Samtpfote zu schnurren. Sie krault den Kopf des Tieres sanft weiter, während sie die Augen in den Garten des Hauses schweifen lässt und diesen Anblick immer noch so schön findet. Wie damals, als sie sich entschied, in die Wohnung einzuziehen. Es ist keine besondere Wohnung, kein besonderer Garten, aber es ist ihre Wohnung und ihr Blick ins Grüne, direkt nach dem Aufstehen. Und wie sie da so liegt, den Kopf auf die eine Hand gestützt und mit der anderen im Fell der Katze, denkt sie nach. Sie beschließt, sich mehr Ruhe und Zeit zu geben. Anstrengung und Hektik kennt sie, Ruhe dagegen zu wenig. Sie stellt sich einen Tag vor, so ganz ohne Sorgen. Sie würde hinausschlendern, Haare und Herz offen, und die Stimmung dieses Momentes einatmen. Den schwadernden Nebel, die kichernden Kinder auf dem Schulweg, das Dröhnen von Maschinen bei Straßenbauarbeiten, das Bellen eines Hundes. Der Geruch von nassem Teer und sich ankündigendem Schnee. Die Füße, wie sie im regenkalten Wetter etwas nass werden. Sie würde viel sehen, hören, riechen, schmecken. Die Sorgen, die sich sonst immer dazwischen drängen, wären ganz weit weg. Ja, denkt sie bei sich und die Katze zwinkert ihr wie zur Bestätigung verschwörerisch zu, so möchte ich es heute machen. <<

OHNE

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Georg Wimmer
IST Mitarbeiter der Plattform für Menschenrechte, freier Journalist und Experte für Leichte Sprache
LIEST gerne viele Zeitungen
HÖRT Danzer
MAG Hopfen und Malz

... DIE KEKSE MEINER MUTTER

Ohne die Kekse meiner Mutter gibt es kein gutes neues Jahr. Die Kekse meiner Mutter sind ein Gedicht. Wenn meine Mutter im November mit dem Keksebacken beginnt, steht sie in der Küche wie Charly in seiner Schokoladenfabrik. Als versierte Oma bindet sie Kinder, Enkel und Urenkel nicht nur mit unendlicher Liebe an sich, sondern auch mit der Macht ihrer Weihnachtskekse. Der Genuss liegt auf beiden Seiten. Spätestens Mitte Dezember verschickt meine Mutter von Mittersill aus hübsch verpackte Schachteln mit ihren legendären Mischungen nach Salzburg, Wien, Vorarlberg, Deutschland und Frankreich (wir sind eine große Familie).
Zwischen Weihnachten und Neujahr, wenn die Familie oft im Elternhaus beisammensitzt, steht immer eine gut gefüllte Schüssel Kekse auf dem Küchentisch. Morgens, mittags, nachmittags und abends sowieso. Und wunderbarerweise sind immer genügend Nussecken da, meine Lieblingskekse. Für die Nussecken gibt meine Mutter Mürbteig auf ein Blech, darauf zerlassene Butter, geriebene Nüsse, Marmelade, Rum und ganz am Schluss kommt eine Schicht Schokolade auf die Ecken. Drei kleine Nussecken decken locker den Energiebedarf einer fünfstündigen Ski-Tour.
Wenn es darum geht, dem Körper Kalorien möglichst effizient zuzuführen, dann kommen die Kekse meiner Mutter gleich hinter der Astronautennahrung, im Geschmackserlebnis liegen sie Lichtjahre voraus. Ich bin überzeugt, der einzige Grund, warum die NSASA meine Mutter noch nicht angerufen hat, ist der, dass die Astronauten im Weltall keine Skitouren machen können und – ernährt mit den Keksen meiner Mutter – völlig übergewichtig in ihren Raumkapseln herumschweben würden. Genauso fühle ich mich an manchen Abenden nach einem Besuch bei meiner Mutter. Am Morgen danach wird mir klar, dass ich dringend etwas tun muss: eine Woche Schneeschuh wandern, 20 Kilometer schwimmen im Hallenbad oder fünfzig Festmeter Holz hacken. Mehr Motivation geht nicht. So beginnt ein gutes neues Jahr. <<

OHNE

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Magdalena Lublasser-Fazal
IST gespannt auf das Jahr 2020
MAG die Freiheit zwischen Situation und Reaktion
WÜNSCHT sich mehr Bewusstsein für alle

EIN LEBEN OHNE „WENN" UND „ABER"

Jedes Wort hat Gewicht. Diese Weisheit hat mir einer meiner Supervisoren während der Psychotherapie-Ausbildung mit auf den Weg gegeben. Worte sind der Zugang zu unserem Inneren. Wir gehen so selbstverständlich mit ihnen um, dass uns ihre Bedeutung oft entgeht. Ich habe begonnen, genauer hinzuhören, auf die Worte, die mir im Alltag wie automatisch zuerst durch den Kopf gehen und dann über die Lippen kommen. Gerade die Bindewörter kommen uns im Alltag oft nebensächlich vor. So wie das Wort WENN. Diese vier aneinandergereihten Buchstaben bringen mich sofort aus dem gegenwärtigen Moment in eine unbekannte Zukunft, weg von der Verantwortung und dem Handlungsspielraum im Hier und Jetzt. WENN ich genug Geld habe, gönne ich mir das neue Kleid. WENN ich keine offenen Punkte mehr auf der To-do-Liste habe, rufe ich meine beste Freundin zurück. WENN erst einmal alle Hürden gemeistert sind, nehme ich mir Zeit für mich.

„Alles, was vor dem ABER kommt, kannst du vergessen", hat ein Arbeitskollege einmal gesagt. Eine spannende Aussage, deren Wahrheit sich beim achtsamen Hinhören offenbart. In zwei Satzteilen, die durch ein ABER verbunden ist, relativiert dieses Wörtchen nämlich schnell die Bedeutung des ersten Satzteils. Ich würde ja gerne mehr für mich tun, ABER ich habe keine Zeit. Ich wollte mich schon lange melden, ABER ich habe (dich) vergessen. Wir sollten uns mal wieder auf eine Tasse Kaffee treffen, ABER derzeit ist so viel los.

Seit ich begonnen habe, auf meine Wortwahl zu achten, fällt mir auf, wie oft ich meine eigenen Aussagen ganz automatisch durch WENN und ABER entkräfte. Erst durch das achtsame Hineinhören gelingt es mir zu sehen und zu hören, was für mich wirklich Bedeutung hat. Sooft ich WENN und ABER bewusst weglasse, verändert sich meine Aussage. Wir sollten uns auf eine Tasse Kaffee treffen, ich freue mich auf dich! Ich tu mir jetzt etwas Gutes, weil ich es mir wert bin. Ich rufe jetzt an, die To-dos können warten. Jedes Wort hat Gewicht. Je bewusster ich lebe, desto mehr erkenne ich: Das Leben ist heute, in diesem Moment, jetzt. Ich versuche, es so zu leben. Ohne Wenn und Aber. <<

OHNE

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Robin Kraska
KÖNNTE nicht ohne Musik sein
SCHREIBT seit fünf Jahren für Apropos
LEBT in Thüringen
WÜNSCHT sich einen goldenen Herbst

EIN EINKAUF OHNE PLASTIK

Als Reporter für eine Lokalzeitung bin ich Selbstversuche wie diesen gewohnt. Ich habe Trimm-dich-Pfade ausprobiert, Karussells getestet, bin Schlittschuh gelaufen und war zum ersten Mal Blut spenden. Aber selbst das sollte nicht mein schwierigstes Selbstexperiment werden.
Denn ich will einen großen Wocheneinkauf ohne Plastik besorgen, zumindest ohne Wegwerf-Plastik, das sofort im Müll endet. Auf meinem Einkaufszettel steht unter anderem Senf, und da wird es schon haarig: Die bevorzugte Sorte eines regionalen Produzenten gibt es nur in Plastikbechern. Hinter Glas präsentiert sich lediglich süßlicher Weißwurstsenf und so weit geht selbst meine Bayernliebe nicht, oder das aus der TV-Werbung bekannte Erzeugnis eines umstrittenen Lebensmittelriesen. Den Griff zu ihm werde ich später aber auch geschmacklich bereuen. Bei Nudeln sieht es besser aus, die Maccheroni gibt es im Pappkarton; einen Laden, in dem Kunden die Ware selbst in mitgebrachte Gefäße abfüllen können, in meiner Nähe leider noch nicht.
Weiter im Einkauf. Neben mir lädt ein Familienvater ein Sixpack Discounterbier in seinen Wagen. Bier in Plastik sperren? Nein, danke! Hier ist der Verzicht auf das Material glücklicherweise einfach. Käse und Milch sind in Papier beziehungsweise der klassischen Flasche erhältlich, die Eier sowieso in der Pappschachtel. Doch am Joghurtregal bietet gerade ein Hersteller nachhaltige Behältnisse an. Und die sind mir viel zu groß.

Besonders umstritten sind die Einmaltütchen für Obst und Gemüse und beim Bäcker. Doch ich muss den lokalen Einzelhandel loben, bekomme kaum noch die labberigen Teile angeboten. Bei den Convenience-Produkten wird mir schlagartig klar, worauf ich mich eingelassen habe. An fast jedem Artikel befindet sich Plastik. Glaubt man einigen Lebensmittelkritikern, muss man jedoch fast froh sein, wenn es sich nur um unser Essen herum findet, und nicht darin.
Auf dem Weg zur Kasse ziehe ich Bilanz: Der Korb ist zwar verpackungstechnisch löblich befüllt, jedoch merkwürdig leer, im Vergleich zu sonst. Da fällt mir noch ein, dass mein Spülmittel leer ist und der Abwasch kann nun wirklich nicht länger warten. Es wurde kein plastikfreier Einkauf. <<

OHNE

Foto: Bernhard Müller

STECKBRIEF

NAME Hans Steininger
IST guter Dinge
MAG ruhig bleiben
WÜNSCHT gutes Neues

ZWISCHEN ZEIGE- UND MITTELFINGER

Er war immer ein Verfechter der menschlichen Vernunft. Nicht, dass er sie im vollen Ausmaß für sich hätte nutzen können. Sein Traum war: Sie wird siegen über alles nur Gefühlte, Gewollte, Ersehnte, einfach nur Geglaubte. Ihr Widerpart, die Gier- und Suchtzentrale des im gleichen Stockwerk wohnenden Kleinhirns, musste früher oder später untergeordnet und kontrollierbar werden.
Gleich nach der Kindheit, rechtzeitig zur Pubertät, war er zum Süchtigen geworden. Und er war es geblieben über die Jahre hinweg, ohne den geringsten Zweifel, dass er dieses Laster eines Tages werde aufgeben müssen. Das Wissen um die langfristig unvorteilhafte Wirkung war immer verfügbar, aber von untergeordneter Relevanz. Der Satz eines cleveren Lebemanns gab Trost und Perspektive: Der Mensch solle jedes Laster haben, aber mit jedem rechtzeitig aufhören. Die Frage nach dem „rechtzeitig" würde sich wohl rechtzeitig klären lassen, da war in der Mitte des Lebens noch kein Handlungsbedarf.
Die Jahre vergingen ohne Probleme, die Ärzte bescheinigten Top-Fitness, weit und breit kein Grund zur Sorge. „Rechtzeitig" musste auf jeden Fall zu Zeiten des Wohlbefindens sein, also vor einer körperlich manifesten Schädigung. Es folgten erste Versuche, die kläglich scheiterten, der Wille war zu schwach fürs Werk, weil nicht von der einer Einsicht folgenden Vernunft getragen oder gar befohlen. Aber das Thema blieb, begleitet von den Ratschlägen guter Freunde, vernunft- und willensstarker Vorbilder, auch von professioneller Hilfe.
Dann kam ein ziemlich spät im Leben angesetzter Geburtstag. Der sollte nach langer Vorbereitung der Triumph des Homo sapiens werden. Was will ich, was will ich nicht.

Nun, ich wollte nicht mehr. Jetzt geht's auf einmal wirklich ohne. <<

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Sandra Bernhofer
IST freie Journalistin und Fotografin
MAG Neuanfänge
WÜNSCHT sich eine Welt, in der Wertschätzung gelebt wird

... HASS

Gut siehst du aus. Und du strahlst auch so etwas aus ... so etwas Zufriedenes", sagt R. Und erst da merke ich: Der Hass ist weg. Er hat mich getragen, er hat mich genährt, er hat dafür gesorgt, dass ich mich nicht selbst aufgebe. Über Wochen, Monate. Zu lange? So lange es eben nötig war.

G. hat mich betrogen und es geleugnet. Offiziell erfahren habe ich es per Zufall im Internet. Wie der Rest der Menschheit.

Ich wusste nicht, dass es möglich ist, vor Hass zu kotzen. Ist es. Ich habe ihm gewünscht, dass er leidet, habe Tag für Tag darauf gewartet, dass das Karma zurückschlägt. Karma gibt es doch, oder? Ich habe kathartische Briefe geschrieben und in Flüsse geworfen. Der Hass ist geblieben.

G. war Familie, er war mein Zuhause, er war mein bester Freund. Und doch war er Gift für mich, alles, was falsch für mich ist, alles, was ich nicht ertrage, nichts, was ich mir eigentlich von einem Partner wünsche. Akzeptanz, Interesse, Wertschätzung, eine Beziehung auf Augenhöhe. Nichts Außergewöhnliches, einfach ganz basale Eigenschaften, die jeder Mensch verinnerlicht haben sollte. Und die erfahre ich gerade bei R., obwohl wir nichts weiter sind als Freunde. Wie wunderschön es ist, ernst genommen zu werden.

Und da merke ich: Es ist okay. Ich habe losgelassen, vermutlich schon längst. Ihn. Den Hass auf ihn. Er kann im Leben bestehen oder untergehen, er kann die Sauferei in den Griff bekommen oder nicht. Es hat nichts mit mir zu tun. Und das hat es nie gehabt. Letztlich geht es um mich. Und ich bin an uns gewachsen, auch wenn es schmerzvoll war.

Der Hass ist verschwunden, irgendwann muss es passiert sein, unmerklich. Jetzt, wo ich erkenne, dass er weg ist, spüre ich auch den tiefen Frieden, der in mir ist. Ich kann noch fühlen, lieben, Dankbarkeit empfinden. Und da kriege ich die Mundwinkel nicht mehr nach unten. Ich bin wieder verliebt. Ins Leben. <<

OHNE

OHNE

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Helmut P. Gaisbauer
IST prinzipiell Optimist
MAG Aufmerksamkeit
WÜNSCHT allen Einsamen die Erfahrung wohlwollender Zugewandtheit

EINE WELT OHNE WEITERES

Ich möchte in keiner Welt OHNE WEITERES leben, in einer Welt, die sich in dem erschöpft, was fraglos „da" ist, was zu „haben" und greifbar ist. Was wäre das für eine furchtbare und platte, eindimensionale Welt, die „ohne Weiteres" auskäme, ohne Geheimnis, ohne dem Geistigen hinter dem Greifbaren? Und obwohl sie sich auf das Vorhandene beschränkte, auf das, was uns entgegenkommt, an das wir uns halten müssen, an dem wir uns stoßen, müssten sich dennoch viele von uns angesichts ihrer Lebensumstände in eine solche Welt hineingeworfen fühlen, verloren und allein. Wo hätte in einer solchen Welt die Kunst ihren Ort und ihren Sinn, die Kreativität, das Schöpferische, die Spiritualität sowie der oder die unerwartet auf uns zukommende und wesenhaft anrührende Andere?

So möchte ich aber anders verstanden wiederum doch in einer Welt OHNE WEITERES leben. In einer Welt nämlich, in der eine bittende Frage, ein Hilferuf, ein Bedarf an Unterstützung oder einem Gefallen mit der Antwort quittiert wird: „Aber natürlich, ohne Weiteres!" Das wäre und das ist eine Welt, in der das selbstverständliche und wohlwollende Miteinander an der Tagesordnung ist; eine Welt, die uns heimisch werden lässt, weil wir nicht allein sind, weil wir im Anderen uns selbst erkennen dürfen und nicht auf uns allein gestellt sind. OHNE WEITERES steht dann für Gemeinschaft, Solidarität, Anteilnahme. Der GEMEINSAME Weg ist dann das Ziel. Ohne Weiteres.

Angesichts der Tatsache, dass wir Vieles, was unser Leben ausmacht, prägt und herausfordert, gefährdet und schließlich auch begrenzt, nicht kontrollieren und produzieren können, ist gerade dieses Miteinander ein Schatz, den es zu pflegen gilt. Angesichts der Tatsache, dass wir immer wieder mit Tragödien und Katastrophen konfrontiert sind, die uns in existenzielle Krisen bringen, brauchen wir einander, benötigen wir Miteinander OHNE WEITERES. Gerade in solchen Situationen, wo die Nachbarin oder der Nächste das Haus öffnet und fraglos erste Hilfe und selbstverständlichen Schutz gewährt, verbindet sich etwas und wächst über uns hinaus, durchwirkt ein Zusammenhang des Humanen unsere Welt, der uns OHNE WEITERES beheimatet und trägt. <<

OHNE

Miteinander

Ein Wohnzimmer, um sich wohlzufühlen; einen Ort, um nicht einsam zu sein; ein offenes Ohr um über seine Probleme zu sprechen: All das finden Menschen unterschiedlicher Lebenszusammenhänge im Neustart-Saftladen.

ZUSAMMENKOMMEN IM NEUSTART-SAFTLADEN

von Christine Gnahn

Fotos: Christine Gnahn

Susanne Hummel-Lirsch und Peter Wieser arbeiten beim Neustart-Saftladen und setzen sich für ein harmonisches Miteinander ein.

Im Neustart-Saftladen geht es ausdrücklich nicht um Konsum. Wer jedoch etwas bestellen will, tut dies hier zu günstigen Preisen. Im Bild von links: Zivildiener Matija S. sowie Sabina M. und Martin S., Sozialarbeiter*innen.

Recht unauffällig reiht sich das Haus in der Schallmooser Hauptstraße an seine Nachbarhäuser. Menschen gehen ein und aus, verweilen darin. Sie haben hier einen Ort, an dem sie nicht konsumieren müssen, um akzeptiert zu werden. Der Neustart-Saftladen ist eine Einrichtung, in die Menschen auf der Suche nach Aufenthalt und Struktur kommen können. „Bei uns ist ganz klar jede und jeder willkommen, die und der sich an unsere Regeln hält", erklärt Susanne Hummel-Lirsch, eine der fünf Sozialarbeiter*innen des Neustart-Saftladens. Insbesondere richtet sich das Angebot an Obdachlose, Arbeitslose, Straffällige, Menschen in Notlagen sowie solche mit psychischen Erkrankungen und Suchtproblematik. „Es sind jedoch durchaus auch Menschen, die im Berufsleben stehen oder Pensionistinnen und Pensionisten."

Dabei braucht es ausdrücklich kein konkretes Anliegen oder Problem, um die Einrichtung zu besuchen. „Es soll ein Raum sein, in dem man das Miteinander und die Geselligkeit genießen kann, eine Tagesstruktur durch die Mahlzeiten und Aktivitäten erhält. In dem mit der Zeit auch Freundschaften entstehen können." Betreut wird die Einrichtung stets von zwei Sozialarbeiter*innen. Zwei, weil es dann doch immer wieder vorkommt, dass jemand ein Problem hat und sich zu einem Krisengespräch zurückziehen möchte. „Wir arbeiten eng mit der Sozialberatung, mit dem Sozialamt und mit dem AMS zusammen und unterstützen Menschen dabei, ihre Probleme zu lösen", erklärt Hummel-Lirsch. „Wichtig ist uns, ressourcenorientiert zu arbeiten. Also die Fähigkeiten und Möglichkeiten eines Menschen zu erkennen und ihm dabei zu helfen, diese auszuschöpfen, um sich integrieren und die eigenen Probleme lösen zu können."

Im Neustart-Saftladen gibt es zwei klare Regeln: keine Gewalt und keine Suchtmittel. Ebendas sei entscheidend für alle Menschen, die eine Suchtproblematik mit sich tragen. „Hier kommen sie nicht in Versuchung, weil auch zu einem Geburtstag nicht mit einem Glaserl Sekt angestoßen wird, sondern mit einem Kaffee", beschreibt Hummel-Lirsch. Durchschnittlich hat die Einrichtung 95 Besucher*innen, 80 Prozent sind dabei Männer. Gerade im Winter verlängert sich die Aufenthaltsdauer der Gäste. „Im Sommer kann man sich draußen hinsetzen. Das gestaltet sich in der kalten Jahreszeit schon deutlich anders." Nicht selten fliehen die Gäste der sozialen Einrichtung vor den prekären Zuständen in ihrem Zuhause – oder aber sie haben gar kein Dach über dem Kopf.

Konsumieren kann man sehr wohl auch im Neustart-Saftladen. Die Preise sind >>

Abdul B. ist einer der vielen Menschen, die das Gemeinschaftsgefühl im Neustart-Saftladen genießen.

jedoch so gehalten, dass sich auch Menschen mit kleinerem Geldbörserl Essen und Getränke leisten können. „Es geht uns dabei sehr um den Selbstwert der Menschen. Wir leben in einer Konsumgesellschaft, und wenn etwas nichts kostet, dann wird es womöglich automatisch als Almosen wahrgenommen." Regelmäßig veranstalten die Mitarbeiter des Neustart-Saftladens verschiedene Aktionen. So geht es unter anderem drei bis viermal in ein Museum und einmal im Jahr zum großen Neustart-Saftladen-Ausflug. Dabei wird immer darauf geachtet, dass jede*r teilnehmen kann, so auch die Gäste im Rollstuhl. Auch Kartenspiele sowie der Billardtisch, Tischtennistisch und Kickertisch werden gerne und oft in Anspruch genommen.

Kürzlich feierte der Neustart-Saftladen sein 40-jähriges Jubiläum. „Ich glaube dass der Neustart-Saftladen für sehr viele Menschen ein wichtiger Ort ist", beschreibt Hummel-Lirsch, „der eine findet hier die Rettung vor der Einsamkeit, der andere Unterstützung, den nächsten Schritt in seinem Leben zu gehen." <<

EVELYNE AIGNER kennt den Saftladen seit vielen Jahren

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Evelyne Aigner

Ein geselliger Ort

Mit 16 Jahren war ich in einer Wohngemeinschaft in der Werkstättenstraße in Itzling, damals war ich immer unterwegs und lernte den Saftladen in der Bergheimer Straße kennen. Da waren das Essen und die Getränke sehr günstig und ich lernte einige Menschen kennen. Als der Saftladen eine neue Adresse bekam, in der Schallmooser Hauptstraße 99, war ich fast jeden Tag dort. Dort wurde auch die Straßenzeitung ausgegeben und es gab auch Schreibwerkstätten dort. Im Saftladen fing ich auch an zu schreiben. Später kam dann der Saftladen in die Schallmooser Hauptstraße 38, wo er jetzt noch ist. Ich bin da immer hin, während ich sieben Jahre auf meinen Mann Georg gewartet habe. Ich machte bei den Flohmärkten mit, die veranstaltet wurden, es gab dort Gesellschaftsspiele und ich lernte dort eine Menge Leute kennen. 2006 kam mein Mann nachhause, da lernte auch er den Saftladen kennen. Einmal gab es eine Situation, wo Georg bedroht wurde, und zwei Sozialarbeiter vom Saftladen halfen uns das zu klären. Es kam eine Aussprache zustande und somit war der Fall erledigt. Georg lernte dadurch auch, dass man Konflikte ohne Gewalt lösen kann. Durch Georg schaffte ich es, dass ich mich nicht mehr jeden Tag im Saftladen aufhielt und mich auch wieder anderen Dingen widmete. Heute ist es so, dass ich einmal im Monat hingehe und die Straßenzeitung dort verkaufe. Am 21. November 2019 hat der Saftladen sein 40-Jahre-Jubiläum gefeiert. Georg und ich waren auch dabei, es kamen viele Gäste. Bei der Feier gab es Musik und ein Konzert und auch eine Fotoausstellung. Ich entdeckte etliche Politiker unter den Gästen und auch ehemalige Zivildiener und Mittarbeiter. Es wurde ein richtig gutes Essen ausgegeben und die Stimmung war toll. So eine Einrichtung ist richtig gut und wichtig. Weiter so! <<

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

OHNE

MONIKA FIEDLER ist gern mit ihrem Hund unterwegs

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Monika Fiedler

Nicht ganz ohne Fleisch

Ich ernährte mich einige Zeit ohne Fleisch. Ich machte viel Sport und wollte einfach gesünder leben. Ich glaubte, das ist der richtige Weg für mich. Meine Hausärztin sagte mir dann nach der halbjährlichen Routineuntersuchung, dass ich Eisenmangel hätte. Ich war nicht erfreut. Ich musste dann Eisentabletten nehmen. Ich holte mir schließlich eine Broschüre, die mir Tipps für eine ausgewogene Ernährung anzeigte. Da war dann nichts mehr mit vegetarisch. Aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln sind viele Mengen Eisen enthalten. Zum Beispiel in Kürbiskernen, Amaranth, Leinsamen, Quinoa, Pistazien, Haferflocken oder Spinat. Leider half bei mir eine rein pflanzliche Ernährung nicht. Ich musste wieder Fleisch essen.

Ich aß also Fleisch, Leber und auch Fisch. Eine Freundin von mir ernährt sich vegan. Das heißt, dass sie keinerlei tierische Produkte isst. Also, sie isst nicht nur kein Fleisch und keinen Fisch, sondern auch keine Milchprodukte, keine Eier und keinen Honig. Einmal gab sie mir einen köstlichen Faschingskrapfen. Nachdem ich ihn gegessen hatte, sagte sie mir, dass dieser Krapfen vegan war, also ohne Eier und Milch hergestellt worden war. Er schmeckte gleich viel bekömmlicher. Es gibt so viele unterschiedliche Arten, sich zu ernähren, von vegetarisch bis hin zu vegan und alles dazwischen. Die Ernährungsform, die für mich passt, ist eine gute Mischernährung mit etwas Fleisch und Fisch hin und wieder. <<

ANDREA HOSCHEK vertraut der Natur

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Andrea Hoschek

Ohne Medikamentenindustrie

Gerade habe ich über einen Artikel nachgegrübelt, in dem eine Frau, die ihrem 98-jährigen Mann im Pflegeheim die Medikamente ersparen wollte, des Mordes angeklagt wurde. Die Ärzte verkaufen ja ihre Allmacht, wo es nur geht, und die Gerichte gleich dazu. Die Frau wurde zwar freigesprochen, aber es fehlt doch noch eine kritische Feststellung zu den Anschuldigungen, und das nach vier Monaten Haft.

Für mich ist es grundsätzlich erstrebenswert, ein Leben ohne Chemie zu versuchen. Ich kann ja nicht genau einschätzen, wie groß zum Beispiel ein Schutz bei einer Impfung wirklich ist. Wie lange der so produzierte Antikörper im Blut schwimmt und ob das Gedächtnis der Zellen schwerer wiegt, als die normale spontane Abwehrfunktion des menschlichen Körpers. Das ist für mich als Laien nicht so einfach einzuschätzen.

Es hat aber in meinem Fall meistens funktioniert, ohne Antibiotika und Impfung wieder gesund zu werden oder zu bleiben. Gegen Hygienemaßnahmen und eventuelle Quarantäne ist dagegen nicht viel einzuwenden. Aber Medikamente als lebenserhaltend zu erklären, das ist schon irr. Und ich spreche jetzt nicht davon, dass ein Stoff im Körper fehlt, den man ident nachgezüchtet einnimmt. Das ist ja etwas anderes als all die Medikamente gegen und für etwas. Sogar von den Alzheimermedikamenten, die Ablagerungen auflösen sollen, ist man wieder abgekommen. Diese wirken ja auch nicht auf die Ursache des Problems. Wir sind ja schließlich keine Rohre, die man einfach so durchputzt, sondern Organismen mit einem fein abgestimmten Säure-Basen-Haushalt. Da mache ich mir dann doch lieber noch eine Tasse Himmelschlüssel-Tee. <<

OHNE

HANNA S. findet, dass es viel unnötiges Plastik gibt

Schreibwerkstatt-Autorin Hanna S.

Ohne Plastik

Plastikgeschirr, Plastiksackerl, Plastikflaschen, Plastikverpackungen, Plastikschuhe, Plastikkleidung, Plastik in Elektrogeräten, Plastikmöbel … überall Plastik! Plastik im Meer, Plastik in Fischbäuchen, Plastik in unseren Lebensmittel und unserem Trinkwasser.

Aber warum Plastik? Ganz einfach: Weil es leicht, billig und langlebig ist. Das Problem: Plastik braucht in etwa 500 Jahre, bis es verrottet, und enthält viele Schadstoffe. Was ist Plastik? Synthetisch hergestellte Stoffe aus Erdöl, Kohle, Erdgas und anderen chemischen Substanzen. Meist ist der Ausgangsstoff Rohbenzin.

Plastik zerfällt in Kleinstteilchen, ist also mit freiem Auge kaum sichtbar, ähnlich wie Staub. Insgesamt schwimmen an die 150 Millionen Tonnen Plastik ins Meer. Ein Teil davon landet an Stränden und in Fischbäuchen. Das heißt, wenn wir Fisch essen oder Wasser trinken, bekommen wir auch Plastik in unseren Körper. Selbst beim Atmen bekommen wir es ab. Auch Österreich trägt – wenn auch nur zu einem geringen Teil – zu der Verschmutzung bei, denn rund 40 Tonnen Kunststoff gelangen bei uns jährlich über die Donau ins Schwarze Meer.

Was können wir tun? 1. Glas oder Papier verwenden statt Plastik. 2. Uns fragen, ob wir gewisse Dinge wirklich brauchen. Strohhalme zum Beispiel. 3. Richtig entsorgen. Bei uns ist die gelbe Tonne für den Plastikabfall. Aus diesen alten Plastikprodukten werden wieder neue Dinge hergestellt.

Ich finde, es gibt so viel unnötiges Plastikzeug, und das im Überfluss. Mir wurde erst vor Kurzem bewusst, was ich mit meinem gedankenlosen Plastikkonsum unserer Umwelt, meinen Mitmenschen, den Tieren und auch mir selbst antue. Die Regale in den Geschäften sind voll Plastik. Natürlich greift man bequemlichkeitshalber gern nach der nächstbesten, leichten Plastikflasche. Die schwerere Glasflasche müsste man erst suchen.
Es ist ein ewiger Kreislauf: Produktion, Handel, Konsum, Müll. Beim Konsum können wir mitentscheiden und auch bei der Entsorgung. Im Endeffekt ist aber die Politik gefragt. Das Verbieten von Plastiksackerln ist ein guter Anfang, leider aber nur ein minimaler in diesem globalen Dilemma.

Es gibt auch schon einige Menschen, die auf Plastik verzichten, was gar nicht so leicht ist. Solch einen Schritt bewundere ich sehr, wo doch mein eigener Haushalt voll ist mit Plastikprodukten und ich es nicht übers Herz bringe, mich von diesen Dingen zu trennen. Ich bin direkt erschrocken, wie viel Plastik ich besitze. Aber künftig werde ich beim Konsum sehr genau darauf achten, das ist sicher.
Ganz ohne Plastik zu leben ist heute beinahe unmöglich geworden … <<

EDI BINDER hofft auf gute Gesundheit

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Edi Binder

Ohne meine Trafik

Ohne meine Trafik kann ich nicht sein. Erstens einmal kauf ich dort meine Zigaretten, zweitens hol ich für den Chef die Vorverkaufsscheine am Bahnhof und dann ist ja vor der Trafik auch noch mein Standplatz, wo ich meine Apropos verkaufe. Selbst rauche ich im Grunde nur zwei Zigaretten am Tag, die erste und die letzte, die dazwischen werden nicht gezählt. Seit über sechs Jahren ist die Trafik ein fixer Bestandteil in meinem Leben. Wenn ich nicht zu Hause bin, dann steh ich entweder vor der Trafik oder bin gerade auf Kaffeepause. <<

SONJA STOCKHAMMER kann auf vieles im Leben gern verzichten

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Sonja Stockhammer

Hoffnung auf ein ohne

Ich erhoffe mir eine gute Zeit ohne Stress.
Ich erhoffe mir eine gute Zeit ohne Schmerzen.
Ich erhoffe mir eine gute Zeit ohne Sorgen.
Ich erhoffe mir ein gutes Leben ohne Ärger.
Ich erhoffe mir ein gutes Leben ohne Geldnot.
Ich hoffe auf ein Leben, ohne kotzen zu müssen, wenn ich bestimmte Leute sehe. <<

OHNE

RUDI PLASTININ macht sich viele Gedanken über die Welt

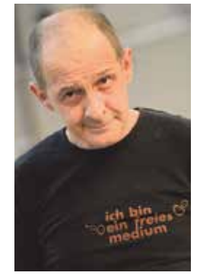
Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Rudi Plastinin

Auch nicht ohne

Es gibt so viele wunderschöne Blumen, aber ohne Bienen würden sie nie so herrliche Blüten bekommen. Ohne Rivalen oder Jäger würden auch die wild lebenden Tiere und ihre Vermehrung aus dem Gleichgewicht geraten. In Klöstern leben heute noch Nonnen und speisen gesund ohne gespritzten Salat, Obst und Gemüse und mit viel selbstgebackenem Brot und gutem Wein. Schade, ich komme da nicht mehr hin. Früher bekam ich immer von einer Nonne ein echt gutes Kletzenbrot. Die Stadt-Leute glauben, dass das Obst und Gemüse, bei dem BIO draufsteht, auch wirklich BIO ist. Ich glaube das überhaupt nicht. Aber meine Mutter war auch nicht ohne. Als ich noch ein Jüngling war, ich kann mich noch ganz genau erinnern.

Eine Frau war bei uns zu Besuch. Und meine Mutter schenkte den guten spanischen Malaga-Wein aus, den mein Vater einmal im Monat kaufte. In der kleinen Küche war es sehr gemütlich. Ich durfte nur ein Glas trinken davon. Die Besucherin aber hatte dann schön langsam einen Damen-Spitz. War der Wein zu stark? Sie ruhte sich auf jeden Fall bei uns in der Schlafkammer aus. Der Mutter hätte es wohl gefallen, wenn wir ein Paar geworden wären, aber das funktionierte nicht. Es hat sich aber aus diesem gemeinsamen Schwips eine gute Bekanntschaft entwickelt. <<

OHNE



GEORG AIGNER freut sich im Jänner auf seinen Geburtstag

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Georg Aigner

Loskommen

Als ich zehn Jahre alt war, habe ich oft meine Geschwister beobachtet, wie sie hinter einem Holzstapel heimlich rauchten, und ich probierte es natürlich auch. Heute bin ich 50 Jahre alt. Das heißt, ich habe jetzt 40 Jahre lang geraucht und nie darüber nachgedacht, ob das schädlich ist oder nicht. Letztes Jahr hatte ich einen Schlaganfall und trotzdem habe ich danach auch weiter geraucht. Meine Frau raucht auch, und zwar genau so viel wie ich, obwohl sie COPD hat. Oft war der Luftanteil nur noch bei 50 Prozent. Das hat mich nachdenklich gemacht. Ob ich mit den Zigaretten aufhören soll? Ich rauche jetzt aber auch schon deutlich weniger, um es auch meiner Frau leichter zu machen.

Auf jeden Fall waren wir in einem Fachgeschäft, wo es E-Zigaretten gibt, da meine Frau beschlossen hat umzusteigen. Es gibt auch E-Zigaretten, die hochwertig sind. Meine Frau hat sich eine gekauft und hat jetzt wieder 75 Prozent Luftanteil. Der Tabak, den sie braucht, wird immer weniger, bis sie irgendwann gar keinen mehr braucht. Und mir selbst tut das Weniger-Rauchen genau so gut wie ihr. <<

Evelyne Aigner hat in ihrem Ehemann Georg jemanden gefunden, der sie auf ihrem Weg unterstützt und begleitet.
Hier sind sie gemeinsam beim Saftladen-Jubläum.

EVELYNE AIGNER ist gern mit ihrem Georg beisammen

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Evelyne Aigner

Alleine sein ist nicht gut

Es ist im Leben wichtig, dass man nicht allein ist und Menschen oder einen Partner hat, mit dem man sich unterhalten und sich austauschen kann. Wenn man niemanden hat, dann wird man lustlos und zieht sich zurück und oft bekommt man Depressionen, die man dann lange behandeln muss. Ich bin froh, dass ich meinen Mann Georg habe, der mir schon in vielen Situationen beigestanden ist. Zum Beispiel damals, als ich dabei war, vom Spielen loszukommen. Er hat mir immer Mut gemacht. Mein Mann Georg hat mir auch beigebracht, wie man Apropos-Vorträge in Schulen macht, und auch, wie ich Texte am Computer schreiben kann. Als wir noch die Radio-Sendungen gemeinsam gemacht haben, brachte mir Georg bei, wie ich Texte sprechen kann, damit mich jeder versteht, denn das ist gar nicht so einfach. Ich hab damals schon gesehen, als der Georg noch auf der Straße gelebt hat, dass er ein herzensguter Mensch ist. <<

OHNE

NARCISTA MORELLI raucht auch weiterhin

OHNE

Schreibwerkstatt-Autorin Narcista Morelli

Ein Leben ohne Zigaretten

Ein Leben ohne Zigaretten – unvorstellbar – für mich. Mein Tag beginnt mit Kaffee und mindestens zwei bis drei Zigaretten. Dann geht's weiter mit Rauchen ohne Limit. Was aber ist so toll am Rauchen? Es ist die Gewohnheit. Der Mensch ist ein Gewohnheitstrottel und hegt seine Rituale. Der Held der Glimmstengel, das war früher der Marlboro-Mann. Kerle, Typen gibt's nicht mehr, bloß noch Abzocker, Fettsäcke, Trottel und Computersüchtige. So gibt es die Rauchwerbung heute mit Bildern von Krebs, Schweißfüßen und Zahnfäule. Nur das ist so, als wenn ein Autohändler seine Wagen präsentiert zum Anschauen, aber fahren soll man dann nicht. Das ergibt keinen Sinn. Der Marlboro-Man ist an Krebs gestorben und hat auf jeden Fall seinen Raucherei sehr bedauert: „Leute, ich war ein Fool, stop the smoking." Bei mir leider kommt die Botschaft nicht an. Im Grunde ist es egal woran man stirbt, man stirbt ja sowieso irgendwann.

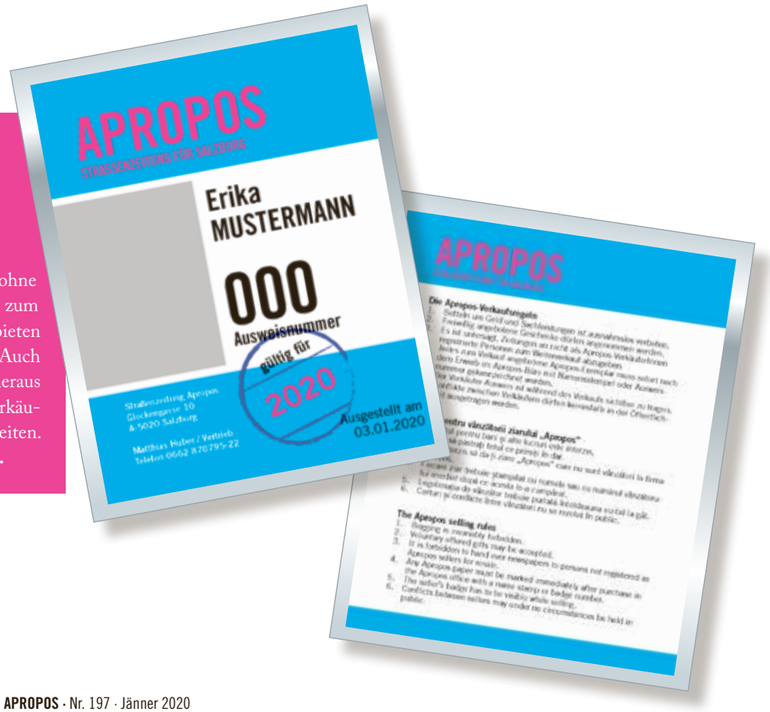
Was ist eigentlich so tückisch an Krebs? Der Krebs ist ein Ableben auf Raten und das ist das Grausame daran. Wird man vom berühmten Ziegelstein erschlagen dann geht es ruckzuck. Der Krebs hingegen drangsaliert einen über Jahre hinweg.

Ich smoke, egal was die Propagandabilder auf meinen Schachteln suggerieren wollen. Bei unserem Leben mit den Dreckproduzenten Lebensmittelindustrie, Massentierhaltung, den Hormon- , Extrakte-, Unverträglichkeitsprodukten und so weiter, bei so viel Schwachsinn ist es auch schon egal, ob man sich jetzt zu Tode frisst, am Zuckerüberschuss zusammenbricht, am Knochenschwund oder sich zu Tode smokt. Ob es meinem linken und rechten Lungenflügel passt oder nicht, ich rauch weiter, bis der Qualm aus den Ohren kommt. Man hat schließlich sonst weiterhin nichts Wichtigeres zu tun.

„Alles Drama verliert irgendwann seine Bedeutung." Narcista <<

FALSCHE 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.**



KURT MAYER ist jeden Tag dankbar

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Kurt Mayer

Ohne uns alle

Was wäre die Welt voller Frieden und wenn sich alle verstehen würden? Das ist es, was ich mir schon seit Jahrzehnten wünsche. Aber es liegt leider in vielen Staaten an der Politik. Menschen lassen sich einschüchtern, leiden an Hungersnot, werden von anderen Menschen unterdrückt. Ein Leben ohne Sorgen und Hunger und sinnlose Kriege – das wäre alles möglich – wenn wir nur zusammenhalten würden. Ohne ein Miteinander gäbe es keine Gespräche, keine Beziehungen, ohne die Natur und die Tiere hätten wir nichts zu essen und zu trinken. Seien wir doch dankbar für alles, was wir erleben dürfen, und auch für das, was jeder neue Morgen und jeder neue Tag bringt. <<

OHNE

LUISE SLAMANIG ist gern unter lieben Menschen

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Luise Slamanig

Ohne Kontakte

Ohne Kontakte könnte ich nicht leben. Auch darum ist es mir wichtig, dass ich bei Apropos in der Schreibwerkstatt mitarbeite. Ich habe dort etwas zu tun und kann auch, wenn ich bei der Zeitung mitschreibe, meine Meinung sagen und öffentlich machen. Auch der Austausch in der Schreibwerkstatt tut immer gut und ist eine nette Abwechslung im Alltag. Ich gehe auch fast jeden Tag zum Mittagstisch ins Schmankerl, um meine Kontakte zu pflegen. Dort treffe ich mich mit Bekannten und Freundinnen und das Essen schmeckt in Gesellschaft einfach besser, als wenn ich zu Hause alleine essen müsste. Ich weiß heute, dass ich Menschen um mich herum brauche und auch den Austausch untereinander. Ohne das Schmankerl und das Apropos wäre ich wohl sehr einsam. Aber so gehe ich täglich außer Haus und unter die Leute und habe dadurch meine Kontakte um mich herum. Das ist mir wichtig. <<

OHNE

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

Schriftstellerin Gerlinde Weinmüller trifft Verkäuferin Thi Nhin Nguyen

ZIMT UND BLUMENSTERNE

STECKBRIEFE

NAME Thi Nhin Nguyen
IST immer beschäftigt
ARBEITET als Zeitungsverkäuferin
LEBT gerne in Salzburg
STEHT unter dem Ritzerbogen in der Innenstadt

Das Wichtigste für die Apropos-Verkäuferin Thi Nhin Nguyen ist ihre Familie. Für sie hat sie immer hart gearbeitet – und tut dies noch immer.

von Gerlinde Weinmüller

Da ist es wieder, dieses Lachen. Dieses große, offene Lachen. Es wärmt. Und es ist ansteckend.
Zwei Frauen sitzen einander gegenüber. Thi Nhin Nguyen trinkt Kaffee. Ich trinke Tee. Tini, wie sie von ihren Freunden genannt wird, trägt eine Bluse mit Blümchenmuster, eine schwarze, lange Hose und ihr Haar auf dem Kopf zu einem Knoten zusammengebunden. Der kecke Haarknödel scheint ein Eigenleben zu haben, denn bei jeder Kopfbewegung nickt er mir freundlich zu. Thi Nhin mag Knödel. Knödel mit Sauerkraut. Und sie mag Salzburg. Und die Menschen aus Salzburg.

1995 ist sie von Vietnam nach Deutschland und dann nach Salzburg gekommen. Sie hat vier Kinder und neun Enkelkinder, drei Buben und sechs Mädchen.
„Salzburg ist mein Zuhause", sagt sie. „Hier möchte ich bleiben. Hier möchte ich noch lange stehen. Unter meinem Bogen stehen. Und Zeitungen verkaufen."
Und da steht sie, tagein, tagaus, unter ihrem Bogen, und wartet auf Kunden.
„Wenn sie kaufen, dann kann ich leben", sagt Thi Nhin. Sie lebt ausschließlich vom Zeitungsverkauf. Sie freut sich auf ihre Kunden. Und auf deren Geschichten. Tini hört gerne zu. Sie kann gut zuhören. Sie hört mit allen Sinnen zu. Auch mir hört sie ganz genau zu. Sie liest in meinem Gesicht. Sie fühlt meine Gedanken. Sie sieht in mein Herz.

Irgendwann will Tini noch einmal zurück nach Vietnam. Das Grab ihrer Eltern besuchen. Und das Grab des Vaters ihrer Kinder. Alleine will sie dorthin. Ohne Kinder. Ohne Enkelkinder. Ganz alleine will sie reisen zum Rendezvous mit den Erinnerungen.
Tini zwinkert mir schelmisch zu.
„Ich bin Geschäftsfrau. Bin immer beschäftigt", erzählt sie lächelnd weiter. „Zuhause, auf der Straße, im Kopf. Mein Kopf ist so voll, immer so voll. Und dann bekomme ich Kopfweh. Viel Kopfweh. Und ich bin immer traurig. Viel traurig. Aber ich darf nicht weinen. Muss lachen. Tränen schlucken innen drinnen. Niemals draußen weinen. Drinnen traurig sein, draußen lachen."

Das Lachen begleitet Thi Nhin Nguyen schon seit ihren Kindertagen in Vietnam. Aber auch das Kopfweh. Und die Angst vor Geistern. Deshalb lässt sie beim Schlafen das Licht an. Auch im Schlaf ist sie beschäftigt. Dann träumt sie. Von einer Reise ins Weltall und von einer glücklichen Familie.
„Hast du eine glückliche Familie?", fragt sie und nimmt meine Hände in ihre Hände.
„Ja", sage ich und mir wird plötzlich bewusst, dass das nicht selbstverständlich ist.
„Das ist gut", sagt Tini und drückt meine Hände. Und wieder lacht sie.
„Weißt du, ich brauche keinen Mann. Ich will auch keinen Mann. Ich hab ja meine Enkelkinder."
Und die sind ihr ganzer Stolz. Gerne schaut sie mit ihnen fern. Kinderfilme. >>

NAME Gerlinde Weinmüller
IST Autorin
ARBEITET als Lehrerin und Schriftstellerin
LEBT in Niederalm bei Salzburg
STEHT auf Gedichte und Geschichten

„Sind gut zum Deutschlernen", sagt sie.
Oft kocht sie für die Kinder. Hühnersuppe mit Glasnudeln, Zimt und Blumensternen. So nennt Tini Sternanis. Und dann singt sie. Tini singt gerne. Beim Kochen, beim Spielen mit den Kindern, beim Spazierengehen, beim Zeitungsverkaufen, vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen.
Und plötzlich erzählt sie von früher. Von der Zeit, als sie ganz alleine war mit ihren Kindern. Als sie genäht hat auf der alten Nähmaschine, täglich achtzehn Stunden lang, um ihre Kinder durchzubringen. Nähen, putzen, kochen, Kinder versorgen, einkaufen gehen, waschen, bügeln und wieder nähen. Bis spät in die Nacht hinein.
„Und singen", ergänzt Tini lachend.

Liebeslieder mag sie besonders gerne. Thi Nhin Nguyen hat mir ihr Lieblingslied mitgebracht. Sie hat es ins Deutsche übersetzt und feinsäuberlich in gestochen schöner Handschrift für mich auf ein weißes Blatt Papier geschrieben. Aufmerksam beginne ich zu lesen:

Ich möchte die Natur finden.
Ich möchte ohne Trauer leben.
Ich möchte, dass das Leben mich liebt.
Ich möchte wie eine Salbeiblume blühen.

Liebe umsonst verschenkt.
Köstlich wie reifes Apfelblatt.
Duftend wie ein Blumengarten.
Zerbrechlich wie ein Seidenfaden.
So weich wie ein warmer Atemzug.

Liebe ist ein froher Nebel.
Liebe ist tot wie ein Meer
Liebe ist groß für die Menschen überall.
Liebe umsonst verschenkt.

„Soll ich dir vorsingen?", fragt Tini. Ich nicke und sie singt, singt auf Vietnamesisch ihr Lieblingslied für mich. Wort für Wort und Ton um Ton fallen mir zu. Wir sehen uns in die Augen, während Tini singt und singt und sich ein Band aus Zärtlichkeit und Trost um unsere Körper legt.

Wir beide sitzen einander gegenüber. Wir wissen: Komme, was wolle, wir bleiben miteinander verbunden.

„Was wünschst du dir?", frage ich Tini.
„Gesund sein", sagt sie, „damit ich für die Kinder und Enkelkinder da sein kann. Und irgendwann genießen. Mein Leben genießen. Für mich leben. Irgendwann."

Ja, das wünsche ich dir, liebe Tini, und bin dankbar für dich und jede Begegnung mit dir, du blühende Salbeiblume, du zarter Seidenfaden, du warmer Atemzug, du unverdientes Geschenk. <<

BUCHTIPP

LIEBES.LÄNGLICH
Gerlinde Weinmüller

Edition Tandem 2017

16,50 Euro

Für die Autorin Gerlinde Weinmüller war die Begegnung mit Thi Nhin Ngyuen eine ganz Besondere und eine, die sie emotional berührt hat.

LITERATURHAUS SALZBURG
www.literaturhaus-salzburg.at

TICKER

Diese Serie entsteht in Kooperation mit dem Literaturhaus Salzburg.

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: fotohauch@gmx.at

FOTOS

© Daniel Dueckminor

ROCKHOUSE SALZBURG

FIVA AUF NINA-TOUR

Fiva ist wieder auf Tour. Diesmal mit ihrem neuen Album „Nina“, das im Oktober erschienen ist. Mit treibenden Beats und tiefgehenden Texten kommt „Nina“ daher. Fiva erzählt von kleinen Geschichten, die sie groß porträtiert, und fängt damit neben der eigenen Gefühlslage auch die Blickwinkel und Emotionen ihrer Außenwelt ein. Und immer geht es der Künstlerin bei ihren Liedern um Aussage und Wortgewandtheit. Am 21. Jänner stellt Fiva ihr neues Album live im Rockhouse Salzburg vor. Beginn ist um 20.00 Uhr.

www.rockhouse.at
Kontakt: 0662 / 884914-0

Toihaus Salzburg

DREI MAL ANTIGONE

„Gemeinsamschwesterliches“ – mit dieser Wortneuschöpfung eröffnet Friedrich Hölderlin seine „Antigone“, die er nach der Vorlage des griechischen Dramatikers Sophokles Anfang des 19. Jahrhunderts ins Deutsche übersetzte. Zu Lebzeiten blieb das Werk unbeachtet, erst im 20. Jahrhundert entdeckte man die Poesie und Musikalität dieses Textes. Ausgehend von dieser Übersetzung zeigt das Toihaus Salzburg drei unterschiedliche Interpretationen dieser wirkmächtigen Tragödie. Premiere ist am 16. Jänner 2020 um 19.30 Uhr.

www.toihaus.at
Kontakt: 0662 / 874439

KULTURTIPPS

Hunger auf Kunst & Kultur

von Verena Siller-Ramsl
Hotline: 0699 / 17071914
www.kunsthunger-sbg.at

Jazzfestival Saalfelden

DREI TAGE JAZZ

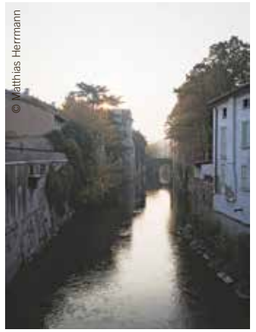
Vom 17. bis 19. Jänner 2020 findet zum bereits fünften Mal das „3 Tage Jazz“-Festival in Saalfelden-Leogang statt. Neben den Konzerten im Kunsthaus Nexus Saalfelden und dem Bergbau- und Gotikmuseum in Leogang gibt es auch ein kostenloses Konzert auf der Stöcklalm am Asitz.
Neun Konzerte gibt es zu hören, mit einerseits großen Namen der europäischen Jazzszene wie auch mit jungen österreichischen Jazzformationen. Eröffnet wird das Festival am Freitag vom dem österreichischen Trompeter Lorenz Raab.

www.jazzsaalfelden.com
Karten: 06582 / 70660

© Johannes Radlwimmer

Traklhaus

VON ISTANBUL NACH MANTUA


© Matthias Herrmann

Im Jänner werden gleich zwei Ausstellungen im Traklhaus gezeigt. Bei „Istanbul, Istanbul“ spürt der Künstler Maurizio Cirillo mit einer Fotoserie den Veränderungen der rasch wachsenden Metropole nach. Über 700 Fotografien zeigen vor allem die Randbezirke der Stadt. Die zweite Ausstellung „Mantua Mantua“ zeigt Fotografien von Matthias Herrmann, der die Herrscher von Mantua im 15. und 16. sowie deren Kunstsammlung in den Mittelpunkt rückt. Zu sehen sind beide Ausstellungen noch bis zum 25. Jänner 2020.

www.traklhaus.at
Kontakt: 0662 / 8042 2149

© Egri

Haus der Natur

WUNDER DER UNTERWELT

Am 23. Jänner 2020 findet ein Vortrag über die schönsten Höhlen der Welt statt. In unserer Erde verbergen sich unzählige geheimnisvolle Höhlen. Einige sind als Schauhöhlen für die Öffentlichkeit zugänglich, die schönsten Höhlen aber sind oft nur schwer oder unter großen Gefahren zu erreichen. Csaba Egri hat weltweit die schönsten Höhlen besucht und seine Eindrücke in wunderschönen 3D-Bildern festgehalten. Zu sehen ab 18.00 Uhr im Vortragssaal vom Haus der Natur. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

www.hausdernatur.at
Kontakt: 0662 / 842653–0

BÜCHER AUS DEM REGAL

von Christina Repolust

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.

AUS DEM SCHULPALAST IN DEN KELLER

Zwischen 1975 und 1982 erschien im Residenzverlag der fünfteilige Zyklus der autobiografischen Schriften Thomas Bernhards, 2009 brachte der Verlag die Einzelwerke in einem Sammelband heraus. Zur Erinnerung hier die Chronologie der Texte: Die Ursache. Der Keller. Der Atem. Die Kälte. Ein Kind. Schülerinnen und Schüler fanden zumindest „Ein Kind“ auf ihren Leselisten, Literaturkreise fanden mit diesen Werken ihren Einstieg ins Gesamtwerk des Autors. Aber da ging und geht noch mehr! 2018 erschien im Residenz Verlag „Die Ursache“ als Grafic Novel, ein Jahr später „Der Keller“. Der 1988 in Innsbruck geborene Zeichner Lukas Kummer hat beide Texte visualisiert, sie in Szenen übersetzt, sie dabei „verdichtet“, und das mit klarem Strich und ebensolcher Aussage. Drei „Einstellungen“ lang lässt Kummer die Leserinnen und Leser auf die dürftige Deckenbeleuchtung, diese mickrige Lampe, die wie eine Überwachungskamera über dem Schlafsaal der Burschen hängt, starren. Dann folgt der gekonnte Perspektivenwechsel: Nun schaut man von oben auf die winzig wirkenden Stockbetten, welche Macht hier oben, welche Ohnmacht unten bei den Dreizehnjährigen. Man weiß, das Internat lag in der Schrannengasse in Salzburg, mit vierunddreißig Gleichaltrigen fristet Thomas Bernhard hier inmitten von Gestank und Elend Nacht für Nacht das Dasein. Geigenunterricht, Selbstmordgedanken und Fluchtphantasien stellt Lukas Kummer prägnant und gleichzeitig distanziert von der Person dar. Da sind die Winzigkeit und Ohnmacht des Protagonisten und Ich-Erzählers, seine Gefangenschaft und sein Gefängnis auf einer Seite erfasst. Der Bub spielt Geige vor dem Schuhregal, die Schuhe haben die Größe seines Kopfes, das Schuhregal ist nicht bloßer Hintergrund, sondern Symbol der Abschottung der Internatszöglinge von Leben und Welt. In „Der Keller“ dominiert eingangs das Stadtbild Salzburgs, die barocke Stadt aus der Vogelperspektive, dann die imposanten Gebäude und Straßenzüge, die den Ich-Erzähler zu einem Richtungswechsel inspirieren. Ja, er will nicht mehr mit dem Sohn des Regierungsrates gehen, sondern mit dem Schlossergesellen aus dem Nachbarhaus, er will hin in „die Hohe Schule der Verrückten und der für verrückt Erklärten in der Scherzhauserfeldsiedlung, in dem absoluten Schreckensviertel der Stadt, an der Quelle fast aller Salzburger Gerichtsprozesse“. Beeindruckend setzt Lukas Kummer die Schultasche ins Bild: In neun gleichbleibenden „Einstellungen“, ohne sie zu verrücken, ihr näher zu kommen, versteht man lesend und betrachtend, wie groß die Befreiung ist, jetzt nicht mehr „dem muffigen Geruch der verschimmelten und vertrockneten Geschichte“ ausgesetzt zu sein. Die Befreiung ist vollzogen, die Zeichnungen zeigen den Befreiten nun zwischen Bücherwänden, gesichtslosen Studierenden: Davon hat er sich befreit, wie es ihm auch gelungen ist, das Internat in der Schrannengasse zu überleben. Es ist die Lehre, die Thomas Bernhard befreite, es ist der Keller „des Karl Podlaha, eines empfindsamen Wieners, der Musiker hatte werden wollen und immer ein kleiner Krämer geblieben ist“. Man liest und schaut und entdeckt in der Komprimierung der Grafic Novel Thomas Bernhard noch einmal für sich.

Die Ursache. Eine Andeutung.
Der Keller. Eine Entziehung.
Thomas Bernhard. Graphic Novel. Illustrationen von Lukas Kummer. 22 Euro

Neuerscheinung **Bücherregal**

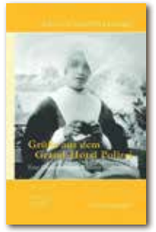
GEHÖRT & GELESEN

gelesen von Ulrike Matzer

WISSEN ÜBER DIE WELT

Längst lassen sich die heutigen Probleme nicht mehr durch einzelne Länder entwirren. Zu komplex sind sie, da mit weltweiten Dynamiken verquickt. Über die Erzeugung von Tomatenmark etwa lässt sich der globale Kapitalismus erklären. Dieses am weitesten verbreitete Industrieprodukt wird von wenigen Großkonzernen vertrieben. Handelsströme wie diese, Aspekte der Klimakrise oder ungelöster Konflikte finden sich auf je ein, zwei Doppelseiten dargelegt – profund recherchiert, verständlich geschildert, mit Infografiken unterlegt. In großen Linien sind jene Themen skizziert, die die gesamte Welt bewegen. Flucht und Migration werden aus unterschiedlicher Sicht analysiert, Zahlen und Fakten verschiedener Erdteile miteinander verglichen – mit teils erstaunlichen Ergebnissen. Die einzelnen Artikel verhalten sich dabei wie kommunizierende Gefäße. Dieses Beispiel für exzellenten Wissenschaftsjournalismus hilft entschieden, den Blick und das Denken zu weiten.

Atlas der Globalisierung. Welt in Bewegung. Le Monde diplomatique 2019. 18 Euro



gelesen von Ursula Schliesselberger

WIDERSTÄNDIGE ORDENSSCHWESTER

Dieses Buch schildert eindrucksvoll das Leben der 1883 geborenen Anna Bertha von Königsegg, die als Visitatorin im Mutterhaus der Barmherzigen Schwestern in Salzburg tätig war. Sie war eine mutige Person voller Tatendrang, die sich schützend vor die geistig Behinderten in der Anstalt Schernberg stellte, als diese von den Nationalsozialisten abgeholt wurden. Ihr mutiges Handeln hat einige Pfleglinge vor der sicheren Euthanasie gerettet. Die Ordensfrau wurde zwei Mal von der Gestapo verhaftet und schließlich auf das Gut ihres Bruders verbannt. Nach Kriegsende widmete sie sich gleich wieder dem Wiederaufbau des Kongregationshauses in Salzburg, wo sie mit 66 Jahren an Krebs verstarb. Den Autoren ist es gelungen den bemerkenswerten Weg dieser Frau mit vielen Originalzitaten aus Briefen, Dokumenten und Fotografien zu belegen. Ein wichtiges Buch zum Thema Kirche und Euthanasie.

Grüße aus dem Grand-Hotel Polizei. Eine Ordensschwester leistet Widerstand. Kurt und Elisabeth Leininger. Edition Tandem 2019. 18,50 Euro

Gehört.Geschrieben!

ALLES GUTE DER FAMILIE!

Foto: Salzburger Armutskonferenz

Kommentar von Robert Buggler

Ja, ja, ich weiß schon, alles Gute la Familia. Die kennst du zwar nicht, aber ich richte es aus. Oder auch nicht. Und nein, ich gebe jetzt nichts." Wer hat sie nicht schon erlebt, diese gewisse Gereiztheit, dieses Nicht-schon-Wieder, dieses „Nicht-Jetzt", dieses vorsichtshalber in Gedanken schon mal dahingemurmelte „alles Gute la …", eh schon wissen? Diese Ambivalenz, die einen manches Mal einfängt, am Gang durch die Stadt, vorbei an den Sitzenden, Uns-etwas-Zurufenden, Frierenden? Den Bemitleidenswerten, Nervenden, Fremden, Lächelnden, Aufdringlichen, Netten, Unbekannten? Kurz: Bettelnden? Denen, denen ich manchmal etwas gebe, manchmal nicht, denen, denen ich manchmal freundlich zunicke, die ich manchmal aber auch weiträumig umschiffe? Ach, was habe ich in Workshops und Vorträgen nicht alles behandelt: Wie damit umgehen? Wie soll ich mich verhalten? Soll ich was geben? Oder nicht? Und wenn ja, was? Warum bin ich so zwiegespalten beim Thema Betteln?

Nur eines hat mir gefehlt. Vielleicht das Wichtigste. Der persönliche Kontakt nämlich. Der, der nicht alles, aber vieles in einem anderen Licht erscheinen lässt. „Buona sera, guten Abend, hallo Elena! Noch eine Wurst? Tee? Der Arzt wäre hier, brauchst du etwas? Aber eine Bettwäsche hast du ja gestern schon bekommen! Beim Rauchen bitte zum Raucherplatz! Duschgel? Hier bitte. Handtuch? Nein, Mineralwasser ist aus. Leider kein Platz mehr. Zipl? Was? Ah, Zwiebel, ja, haben wir noch." Wie sich vieles plötzlich verändert. Raus aus der Situation Betteln, in der wir alle unsere Rollen spielen, rein in den Alltag, wo man so sein kann, wie man ist. Nicht Angebettelter, sondern Mitarbeiter einer Notschlafstelle. Nicht Bettlerin, sondern Elena. Nach der Abenddusche mit dem Smartphone am Bett Nachrichten checken, mit dem Mann telefonieren, der woanders schläft. Freundlich, fordernd, sich bedankend. Müll liegen lassend, heftig streitend, manchmal tanzend, sich für alles ehrlich bedankend.

Ein Teil der Entsolidarisierung entsteht dadurch, dass wir uns nicht mehr verstehen, sehen, wahrnehmen, wirklich kennen. Dort, wo es Ausgrenzungsdynamiken nach unten, Abschottungsdynamiken oben, Statuskämpfe in der Mitte gibt. Dort, wo das Gefühl regiert, dass wir nicht mehr Teil einer Gemeinschaft sind, dass einige nicht dazugehören, nichts leisten, beitragen können oder wollen. Dann vor allem wenn sich alles drum herum schneller dreht und Dinge neu geordnet werden. Alles menschlich. Dramatisch wird es aber dort, wo es Tendenzen gibt, andere als ungleichwertig zu bezeichnen bzw. zu beurteilen. Das ist beim Betteln nicht anders als beim Umgang mit Arbeitslosen, Fremden, Andersdenkenden. Dort aber, wo Menschen in Kontakt stehen, miteinander reden können und wollen, sich als Teil eines Landes, einer Gemeinschaft verstehen, dort blüht wieder das Feld der Solidarität.

Um 8.30 Uhr schließt die Notschlafstelle. Jetzt heißt es wieder raus in die Kälte. Auf Wiedersehen. Bis heute Abend dann. Und alles Gute der Familie! <<

LESERIN DES MONATS

Foto: Privat

NAME Karin Nocker
IST auf einem guten Weg
FREUT SICH über Mitgefühl für alle Lebewesen
ÄRGERT SICH über mangelnde Zivilcourage

Es freut mich sehr, dass eine Zeitung, die gegründet wurde, um Menschen in sozialen Schwierigkeiten zu helfen, wieder in ein geregeltes Leben zurückzufinden, so erfolgreich ist. Nur wer seine Grundbedürfnisse erfüllt weiß, kann sich auch anderen Bereichen öffnen, und dabei sich selbst näherkommen. Dass die Schreibwerkstatt, aber auch der Besuch von Kulturveranstaltungen mit den VerkäuferInnen sich im Apropos wiederfinden, zeigt, dass konsequente und verlässliche Hilfe zur Selbsthilfe nachhaltig wirksam ist. Apropos lese ich gerne, weil ich daran glaube, dass sich im Mitteilen über den Ausdruck der Sprache eine Verbindung herstellen lässt. Etwas, dass mich den Anderen, seine Welt und seine Realität besser begreifen lehrt. Ich mag es auch sehr, über den direkten Kontakt etwas über die Sorgen und Nöte „meiner" Verkäuferin oder „meines" Verkäufers zu erfahren. Ihre Ehrlichkeit hat mich schon oft entwaffnet. „Es geht mir nicht gut", kommt spontan über ihre Lippen und lädt zu einem Gespräch ein. <<

TIPP: TOPFEN

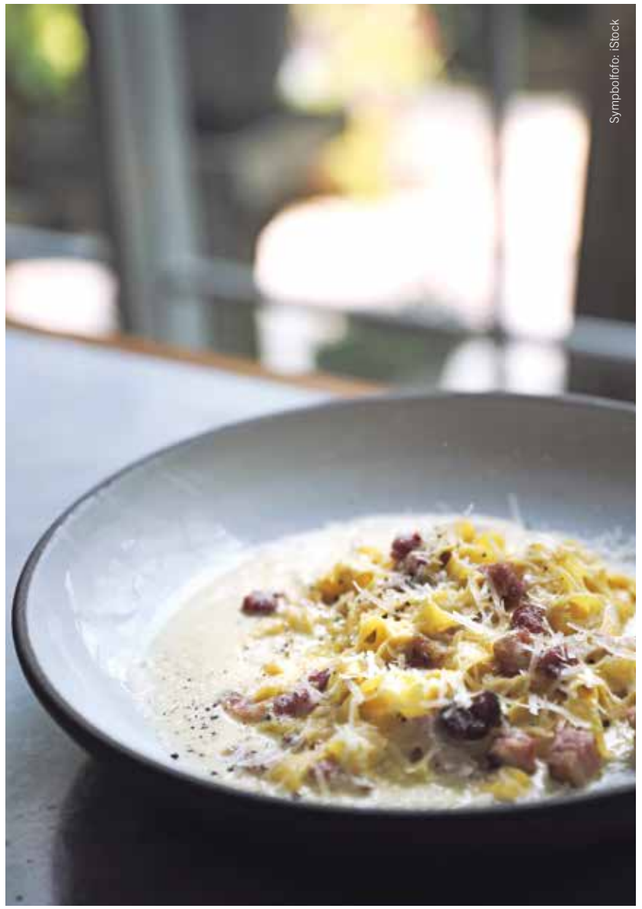
Topfen steckt voller wichtiger Nährstoffe, die unser Körper braucht. Insbesondere punktet das Milchprodukt mit seinem hohen Anteil an Eiweiß mit essenziellen Aminosäuren. Essenziel bedeutet, dass der Körper diese nicht selbst bilden kann, jedoch dringend benötigt. Proteine aus der Nahrung braucht der Körper unter anderem für den Aufbau und die Erhaltung der Muskeln sowie als Energiespender für das Gehirn. In großen Mengen findet sich zudem Kalzium im Topfen – ein Mineralstoff, der insbesondere die Knochen gesund und stabil hält, aber auch für die Zähne wertvoll ist. Zusätzlich enthält Topfen Vitamin A, das wichtig für die Gesundheit von Augen, Atemwegen und Immunsystem ist. Die Vitamine der B-Gruppe im Topfen stärken die Nerven, das Vitamin E schützt vor freien Sauerstoffradikalen und hält die Haut gesund und jung. Die Milchsäurebakterien im Topfen fördern die Vermehrung guter Darmbakterien und tragen zur Darmgesundheit bei.

Apropos-Rezept

TOPFEN-HALUSCHKA

Seine eigene Leibspeise zu kochen ist etwas Schönes – wenn es schon beim Zubereiten nach dem Lieblingsessen duftet und man es schließlich dampfend auf Tellern serviert, offenbart sich die reine Lebenslust. Großen Spaß am Kochen haben auch viele unserer Verkäuferinnen und Verkäufer. In dieser Serie verraten sie nicht nur ihr liebstes Gericht, sondern auch das Rezept dafür. Dabei erhalten wir die freundliche Unterstützung vom Schmankerl-Team.

zusammengestellt von Christine Gnahn



Symbolfoto: iStock

Diesmal verrät Ihnen Evelyne Aigner das Rezept für Topfen-Haluschka.

Zutaten für vier Personen:
100 g Speck
drei Zwiebeln
250 g Topfen
300 g Fleckerln
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
1. Fleckerln kochen
2. Speck in Würfel schneiden
3. Zwiebeln anrösten und den gewürfelten Speck hineingeben, gemeinsam anrösten
4. Topfen, Salz und Pfeffer und die gekochten Fleckerln hinzugeben und noch einmal ordentlich vermischen

Foto: Christine Gnahn

Evelyne Aigner
„Kochen macht mir großen Spaß. Schon als Kind habe ich mit meiner Mutter Gerichte zubereitet und das Kochen auch in der Schule gelernt. Meine erste Wohnung hatte ich dann mit 19, da habe ich dann selber gekocht. Ich fand es schon immer toll, mir zubereiten zu können, worauf ich gerade Lust habe. Allerdings muss ich sagen, dass mein Mann Georg sogar noch lieber kocht als ich. Meistens schwingt er also den Kochlöffel und darüber beschwere ich mich natürlich auch nicht."

UM DIE ECKE GEDACHT

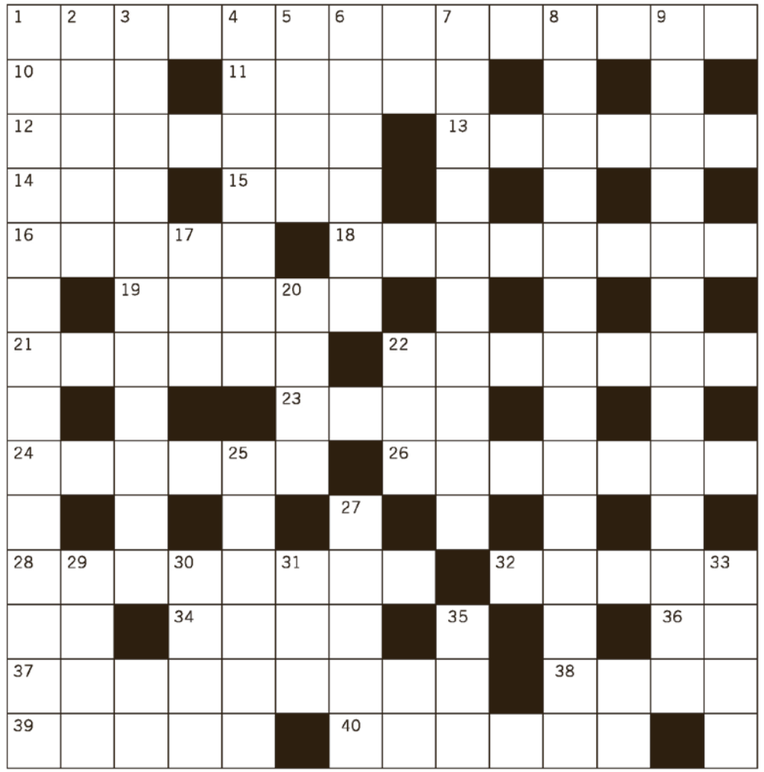


Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Klaudia Gründl de Keijzer
ARBEITET seit bald 25 Jahren mit denselben Regisseuren und genießt das
FREUT SICH auf eine erholsame Zeit nach der besinnlichen Zeit
ÄRGERT SICH über Dampfplauderer

Klaudia Gründl de Keijzer ©

Dezember-Rätsel-Lösung

Waagrecht
1 Nobelherbergen (aus: HELENE BORG BERN) **12** Emu **13** Eremit **14** Bewunderung **16** Tal **17** Ele (Quer-ELE-n) **19** Nonne **21** Stellung **23** Deneb (Stern im Sternbild Schwan) **25** Vibe **26** Reet / Teer **27** Kracherei **29** rzp. (Abkürzung für reziprok) **31** Her (-mann) **32** Emu **33** Liebe **35** Skat **36** Arc **37** Mut **38** Bogen (Regen-bogen) **41** Kea **42** Orff **45** Lune **47** Tose **49** Johann **51** Faesser **53** Angina **54** Tao (in: Me-TAO-rten)

Senkrecht
1 Nebenerwerb **2** Bewunderung **3** Emu **4** Lunten 5 Eselsbruecke **6** Beuteschemata **7** Ern **8** Regelverstoss **9** GM (Guten Morgen) **10** Eigenbedarf **11** NT (Neues Testament) **15** Da (Da Da Da von TRIO) **18** Luir (span.: reiben) **20** Netz **22** Gei **24** EK (Abk. für Eigenkapital) **28** HE (Heinz Erhardt) **30** Planung **34** ir (No-ir: frz. Schwarz) **39** Odo **40** Elan **43** Rest **44** Faro **46** nni / Inn **48** Oel („geölter Blitz") **49** Ja (-gen) **50** Ha **51** Fa (Mi – Fa – So) **52** EA (Edward Albee „Wer hat Angst vor Virginia Woolf"

Waagrecht

1 Gefühl, das vor allem Missgünstigen nicht fremd ist. (Mz.)
10 Zwischenname von berühmtem Revolutionär.
11 Künstler unter sich: war einst eheliches Gegenstück zu André.
12 Wahlweise: Schwimmt, kommt auf den Tisch, festigt mobile Unterkunft. (Mz.)
13 Er fand nämlich eher die üppigen Rundungen malerisch.
14 Im Inventurstreit hatte er nämlich eigentlich gar nichts verloren, trotz Enthaltung.
15 Verfügt über alle typischen Ausscheidungsmerkmale.
16 Dort geflochten zur Verzierung, da der Leiter, hier für einen Webstuhl. (Ez.)
18 So wurde viele große Kunst in den1940ern genannt.
19 Häufig die Wunschanzahl, die Fee freigibt.
21 Zum einen macht er Vorschriften, zum anderen verringert er Schulden.
22 Guter Vorsatz bei Brötchen, schlechter bei Zunge.
23 Ist wohl in der Romanethik jeder französischen Bibliothek enthalten.
24 Hundebenennung im anfänglichen Sprachstadium.
26 „Je mehr der ... hat, desto weniger wird er nett." (Sprichwort)
28 Das, was schlussendlich zählt!
32 Beginn vom Souvenir in südamerikanischen Höhen.
34 Klingt wie Startbefehl. Entwarf und baute, u.a. ein Haus in Wien.
36 Das bin ich in Rom. Das ist ein Mond bei Jupiter.
37 Der umgestellte *Bratfisch* sorgt für die unerwünschte Tönung.
38 Alles in einem: Fluss, italienische Adelsfamilie, Nordeuropäer.
39 Sollte man auf die fehlplatzierte Blase anders rum auftragen?
40 Verrenkter Catcher bringt nicht viel.

Senkrecht

1 Zählen zum Standardprogramm bei Judokas und Rock'n Roll-Tänzern. (Mz.).
2 Bei uns reich oder doch lieber verdreht in Frankreich?
3 Vorm Produkt-Verkauf die wichtigste Phase!
4 „Träumen ist der Sonntag des ..." (Henri Frédéric Amiel)
5 Also daher nimmt der alte Römer aus seinem Wortschatz.
6 Werden von Glückspilzen nicht wahrgenommen.
7 *Eine Art Art:* Haben für Sammler hohen Wert. (Mz.)
8 Worüber ärgert sich Choleriker? Wird manch Sport (oder anderes) zu intensiv betrieben, kann es dazu führen! (Mz.)
9 Kennt ein Beidhänder nicht! Ebenso wenig der Schmöker.
17 Die liebe Verwandtschaft: Was Sophia Loren von Alessandra Mussolini ist.
20 Nochmals Verwandtschaft: Benachteiligter Teil eines biblischen Brüderpaars.
22 Bei der Entschuldigung in London an zweiter Stelle.
25 Woran orientiert sich Bürolaune? Für alten Schmied unerlässlich.
27 Kann Straße und Stille sein.
29 Fragten sich TV-Konsumenten, wer ihn wohl schlägt.
30 War für manchen Ort der Verbannung. Eine, die in den Inselballaden erwähnt wird.
31 Sprichwörtlicher Vorläufer der Tugend.
33 Verbreitet Weihnachtszeit in Marseille.
35 Von ihr lassen sich Gestresste zeitlich unter Druck setzen.

Redaktion intern

WINTERPAUSE

Foto: Bernhard Müller

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

2019 ist vergangen und 2020 noch nagelneu. Wie immer um diese Zeit geht es ruhiger zu in den Räumlichkeiten von Apropos. Zwar läuft die redaktionelle Arbeit stetig weiter, – der Februar ist schon wieder beim Fertigwerden – doch die Verkäuferströme bleiben in diesem Monat weitgehend aus. Der Jänner ist die Zeit, wo viele rumänische Verkäufer*innen zu Hause sind. Einerseits um Weihnachten zu feiern mit ihren Lieben, andererseits um der kältesten Zeit in Salzburg aus dem Weg zu gehen. Für diese paar Wochen zu Hause haben die meisten jetzt viele Wochen durchgehend verkauft. Gerade können sie ein bisschen verschnaufen, kochen, feiern, Häuser und Autos reparieren, ausschlafen und neue Kräfte sammeln. Also, wenn Sie Ihre Stammverkäufer gerade nicht antreffen, keine Sorge, sie kommen wieder. <<

Redaktion intern

EINE ARBEIT MIT SINN

Foto: Bernhard Müller

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

Ich bin Redakteurin bei Apropos – und zwar ausschließlich. Das heißt, dass ich nicht im Vertrieb tätig bin und somit auch keine Zeitungen verkaufe. Das wiederum bedeutet in der Folge, dass ich zwar einige unserer Verkäufer*innen von dem einen oder anderen Plausch kenne, manche auch besser. Doch wie viele es wirklich sind, sehe ich im Alltag eher auf dem Papier. Anders ist das bei unserer Weihnachtsfeier jedes Jahr. Da sind wir dann alle versammelt, essen gemeinsam – haben heuer sogar mit dem Apropos-Chor Lieder gesungen – und es entstehen interessante Gespräche. Ich bin dann immer wieder erstaunt, wie viele es doch sind, die sich durch Apropos das so notwendige Zubrot verdienen können. Es ist eine unausgesprochene Gemeinsamkeit bei all unseren Verkäufer*innen zu spüren: die Motivation, sich für sein eigenes Leben einzusetzen und damit die eigene Situation zu verbessern. Ich ziehe auch dieses Jahr wieder meinen Hut vor all den tollen und motivierten Menschen, die bei und für Apropos arbeiten, und bin dankbar, dass ich ebenfalls Teil von Apropos sein darf. Eine Tätigkeit, die ich nun bereits über zweieinhalb Jahre als sinnstiftend erlebe. Und das alles funktioniert nur, weil Sie, liebe*r Leser*in, das Apropos gekauft haben, in ihren Händen halten und lesen. Dafür möchte ich mich bei Ihnen von Herzen bedanken. <<

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

نحن هنا

We are here – Wir sind da – نحن هنا

Die Sendung von Geflüchteten in Salzburg auf Arabisch / Englisch / Deutsch

لاننا نهتم باللاجئين وطالبي اللجوء في سالزبورغ خاصة والنمسا عامة..

We care about refugees and asylum seekers not only in Salzburg but all over Austria and beyond. "We are here" is an opportunity to meet everyone on-air in Radiofabrik.

We discuss your/our experiences, successes and problems and we try to find solutions And we also speak about other common and important topics. "We are here" is produced by Tareq Nouman to be your platform.
Fifty minutes on air full of fun and seriousness and songs of all ethnic origins – we have a large archive of songs.

Be with us. We will be with you. Every Thursday at 7:06 p.m. after BBC World News.

You can contact us during the show via Telephone (0662-84 29 61-55), Studio Live Chat at radiofabrik.at or any time by email (wirsindad@gmail.com).

PROGRAMMTIPPS

unerhört! – Der Infonahversorger auf der Radiofabrik
Jeden DO ab 17:30 Uhr
Aktuelle Themen abseits des Mainstreams.

Earl's Black Ear Plough
DO, 23. & 30.1. ab 21:00 Uhr
Hier werden verstaubte Ohren ausgebürstet und eingetrocknete Hörgewohnheiten wundgepflügt.

Amplified
MO, 13.1. ab 21:00 Uhr
Retro sounds from the tube-amp era & beyond – with good guitar feedback or mellow tube-amp tone.

Dream on
SO, 12. & 26.01. ab 22:00 Uhr
„Radio-Veteran" Paul bringt den Soundtrack of his Life ins Radio.

TodOnada FM Auf Spanisch!
(Fast) Jeden SA ab 20 Uhr
Grammatik küsst Musik. Se abre paso una nueva era en de la cultura global.

Joe Reineckers Nachtstunde
Jeden FR ab 0:00 Uhr
Musik und Gedanken in der Nacht, dem Zauber der Nachtstunde gerecht.

Jones
SO, 25.1. ab 18:00 Uhr
Die Krimi-Hörspielserie mit Tatort New York. Hauptfigur Jonathan Jones löst knifflige Fälle.

Zeit zum Zuhören
SO, 19.1. ab 20:00 Uhr:
Literatur & Musik zur Blauen Stunde – Lissi, Hans und Elmar bringen eigene und die Texte ihrer Gäste.

KOLUMNE

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.

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Veronika Huber
IST 24 Jahre alt
ARBEITET als Psychologin
FINDET Menschen spannend
FREUT SICH gerne mit und über viele Kleinigkeiten
ÄRGERT SICH bei Ungerechtigkeit und Intoleranz

von Veronika Huber

Trotz langen Grübelns und Entwerfens von Fragmenten wollte mir keine Idee für diesen Text so wirklich gefallen und je länger ich mich mit dem Thema an sich auseinandersetzte, desto mehr fiel mir auf, dass ich mich an viele erste Male gar nicht erinnern kann. Seien es welche, die ich mir hätte merken wollen wie mein erster Rettungsdienst, meine erste Nacht in der ersten eigenen Wohnung oder mein allererster Schultag oder auch welche, die etwas alltäglicher sind, wie das erste Mal alleine einkaufen gehen, das erste Ausgehen oder ein erster Arbeitstag im Ferialjob. Da wären so viele erste Male, die im Moment sicher aufregend, unglaublich und besonders waren und die mit der Zeit leider zur Gewohnheit geworden und vergessen sind. An einige erste Male habe ich mich nicht erinnern können, wie der erste Schritt oder das erste Wort, beides mittlerweile selbstverständliche Dinge und doch für meine Eltern zwei ganz besondere erste Ereignisse.

Warum sind nun manche erste Male besonders und bleiben in Erinnerung und andere fallen uns gar nicht auf? Warum vergessen wir Momente, die wir uns eigentlich behalten wollten? Die Frage habe ich mir in den letzten Wochen oft gestellt und nicht zum ersten Mal keine endgültige Antwort gefunden. Ganz allgemein glaube ich, vergisst man Dinge auch, weil man beim „Einspeichern“ schon abgelenkt war, sich nicht die Zeit und Klarheit genommen hat, nur eine Sache konzentriert und bewusst wahrzunehmen. Abgesehen von der Erinnerung sind vielleicht auch nur die Male besonders, denen wir Bedeutung zumessen, wie die ersten Schritte eines Kindes oder der erste Kuss und wenn es nur unsere eigene Bewertung ist, dann ist es doch unglaublich schade, dass wir nicht mehr erste und überhaupt mehr Male als außergewöhnlich behalten. Weil, so kitschig es klingt, das Leben ist eigentlich zu kurz um Unbedeutendes zu erleben und sich auch nach kurzer Zeit nicht mehr an Besonderes erinnern zu können. Klar hat man nicht die Zeit und Muße, jede Kleinigkeit ganz bewusst zu erleben, aber ich hätte rückblickend schon gern ein paar mehr Erinnerungen.

Deswegen habe ich diese Woche versucht, gezielt erste Male zu genießen und das hoffentlich nicht zum letzten Mal. Durch dieses bewusste Erleben von objektiv vielleicht wenig wichtigen Momenten, hoffe ich mich noch lange daran erinnern zu können, wie ich zum ersten Mal vor sechs Uhr am Bahnhof war, zum ersten Mal Bruschetta gemacht habe oder zum ersten Mal mit dem ersten eigenen Auto gefahren bin. Es war zwar durchaus mühsam und anstrengend, so oft auf noch so kleine Erlebnisse zu achten, zu überlegen, ob das gerade ein erstes Mal ist, und den Alltag bewusst zu erleben, aber es hat mir auch echt viel Spaß gemacht zum ersten Mal über erste Male nachzudenken und so viele kleine zu entdecken. Ich habe mir vorgenommen von jetzt an öfter so achtsam und bewusst Tage und Momente zu erleben und hoffe, mich so nachhaltiger an erste Male zu erinnern, zum Beispiel auch daran, wie ich zum ersten Mal im Apropos schreiben durfte. <<

Chefredaktion intern

IMAGE-KAMPAGNE FÜR APROPOS

Foto: Verena Siller-Ramsl

michaela.gruendler@apropos.or.at
Tel.: 0662 / 870795-22

Wir sind jetzt 22 Jahre alt. In den vergangenen zwei Jahrzehnten haben wir uns als Straßenzeitung entwickelt, uns einen Namen gemacht, zahlreiche Auszeichnungen gewonnen und vielen hunderten Menschen in Not geholfen, sich selbst zu helfen. Wir sind also als Sozial- und Medieneinrichtung mittlerweile ein fixer Anker inmitten der Salzburger Gesellschaft. Dennoch kennen uns zahlreiche Menschen (noch immer) nicht. Sei es, weil sie die Verkäufer*innen auf den Straßen nicht wahrnehmen, sei es, weil sie eine Scheu haben, auf einen Verkäufer zuzugehen, sei es, weil sie glauben, dass eine Straßenzeitung inhaltlich auf das Leid der Welt gerichtet ist und möglicherweise runterzieht. Gemeinsam mit unserer Grafikdesignerin Annette Rollny, den Studierenden der Werbedesign-Akademie am WIFI Salzburg sowie der Werbeagentur „die fliegenden fische“ haben wir das ausklingende Jahr genutzt, zu tüfteln, wie wir im Frühling 2020 mit inspirierenden Plakaten und Aktionen auf uns aufmerksam machen können. Wir freuen uns schon sehr darauf, mit vielen tollen Ideen auf den sozialen Mehrwert und den Lesegenuss von Apropos hinzuweisen – und somit auch jene, die die Salzburger Straßenzeitung noch nicht kennen, zu motivieren, uns zu kaufen und zu lesen. Einen großen Dank an dieser Stelle allen kreativen Köpfen, die daran mitgewirkt haben und weiter mitwirken. <<

Vertrieb intern

MACH MAL PAUSE

Foto: Andreas Hauch

matthias.huber@apropos.or.at
Tel.: 0662 / 870795-21

Im Jänner, wenn wieder Ruhe in den Vertrieb eingekehrt ist, fülle auch ich meine Kraftreserven wieder auf. Es ist schon herausfordernd, unter so vielen Gesichtern nicht den Überblick und das Gefühl für den/die Einzelne/n zu verlieren. Daher mache ich mich um diese Zeit im neuen Jahr leer. Gehe auf Ski allein oder in guter Gesellschaft nach oben und hole mir den Überblick zurück; die Sicherheit, dass ich mich auf einem Staubkörnchen im sich ausdehnenden Universum befinde und die Dinge auch mal angenehm leicht nehmen kann. <<

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT AM 03. FEBRUAR 2020

STILL

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 & Vertrieb Verena Siller-Ramsl
Redaktion & Social Media Christine Gnahn
Vertrieb Hans Steininger
Lektorat Gabor Karsay, www.textpruefer.at
Gestaltung Annette Rollny, www.fokus-design.com
Druck Landesverlag Druckservice GmbH

Mitarbeiter*innen dieser Ausgabe
Arthur Zgubic, Wilhelm Ortmayr, Natalie Zettl, Gabor Karsay, Eva Daspelgruber, Christina Repolust, Georg Wimmer, Magdalena Lublasser-Fazal, Robin Kraska, Sandra Bernhofer, Helmut P. Gaisbauer, Evelyne Aigner, Monika Fiedler, Andrea Hoschek, Hanna S., Edi Binder, Sonja Stockhammer, Rudi Plastinin, Georg Aigner, Narcista Morelli, Kurt Mayer, Luise Slamanig, Gerlinde Weinmüller, Ulrike Matzer, Ursula Schliesselberger, Robert Buggler, Karin Nocker, Klaudia Gründl de Kejzer, Veronika Huber

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

Nächster Erscheinungstermin 03.02.2020
Nächster Redaktionsschluss 10.01.2020

WIR SINGEN VIELE LÄNDER, VIELE STIMMEN, EIN CHOR! SINGEN SIE MIT!

Mit Ihrem Zeitungskauf erheben Sie Ihre Stimme für ein soziales menschliches Miteinander. Jetzt laden unsere Sänger und Sängerinnen Sie ein, in den Chor einzustimmen!

Wann: Ab 9. Jänner jeden **Donnerstag von 15.30 Uhr bis 17 Uhr**
Wo: Haus Elisabeth, Plainstraße 42a, 5020 Salzburg

Chorleiterin Mirjam und das Apropos-Team freuen sich auf Sie!

STADT : SALZBURG

hubert von goisern Preis

APROPOS
STRASSENZEITUNG FÜR SALZBURG