2,50 Euro

Bitte kaufen Sie nur bei Apropos-VerkäuferInnen mit gültigem Ausweis!

APROPOS

STRASSENZEITUNG FÜR SALZBURG

Nr. 105 · Juni 2012 · Preis EUR 2,50
Den VerkäuferInnen bleibt EUR 1,25

MACHT DER GEWOHNHEIT

Foto: Hrabris Elitis

Begegnungen 2012

Seminare für Gesundheit und Lebens-Lust
im stimmigen Ambiente von

SCHLOSS GOLDEGG

Termine Juni - Oktober

22.06.-24.06. **Der Liebe Flügel verleihen**
Angelika Wehinger, Röthis

29.06.-01.07. **ATEM - der Spiegel unserer Befindlichkeit**
Dipl. Päd. Norbert Faller, Wien

10.07.-11.07. **Symbiose und Autonomie**
Prof. Dr. Franz Ruppert, München

13.07.-15.07. **Was die Seele heilt**
Dr. Bärbel Wardetzki, München

13.07.-15.07. **TANZEN ... mit Lust und Spaß ... AFRIKA!**
Markus Hochgerner, Wien

20.07.-22.07. **Die schamanische Reise zu Kraft und Heilung**
DI Michael Hasslinger, Wiener Neudorf

22.07.-24.07. **Harmonie durch Qigong**
Jumin Chen, Salzburg

14.08.-16.08. **Familienschicksal und persönlicher Lebensweg**
Dr. Karl Heinz Domig, Feldkirch

17.08.-19.08. **Die Logik des Herzens**
Inge Patsch, Innsbruck

17.08.-19.08. **Familienschicksal und persönlicher Lebensweg**
Dr. Karl Heinz Domig, Feldkirch

14.09.-15.09. **Ernährung und mentale Leistung**
Karin Buchart, Unken

21.09.-23.09. **Aussöhnung mit dem ungeliebten Erbe der Mutter**
Marianne Prochazka, Freiburg

21.09.-23.09. **Die Heilkraft von Muscheln**
Dr. Reinhard Prochazka, Freiburg

21.09.-23.09. **Jodeln und Qigong**
Christina Zurbrügg & Michael Hudecek,Wien

28.09.-30.09. **Altes Erlösen - neues Integrieren**
André Várkonyi, Wien

05.10.-07.10. **Systemische Fortbildung - Oberstufe -Modul 1**
Dr. Karl Heinz Domig, Feldkirch

12.10.-14.10. **Lustvolles Singen - Aufbauseminar**
Mag. Catarina Lybeck, Salzburg

12.10.-14.10. **Schreibend sich selbst auf der Spur**
Julia Onken, Amriswil

19.10.-21.10. **Biografiearbeit - Lebenssinn im Lebenslauf**
Albrecht Klaus und Dr. Heidemarie Gerlach

19.10.-21.10. **Qigong für AnfängerInnen**
Monika Kaltenhauser, Bramberg

26.10.-28.10. **Die wilde Kraft**
Luisa Francia, München

Detailprogramm und Informationen:

Kultur- und Seminarzentrum
SCHLOSS GOLDEGG
5622 Goldegg, Hofmark 1, Österreich
Tel. 06415-82 34-0, Fax -4
schlossgoldegg@aon.at
www.schlossgoldegg.at

NÄCHSTE AUSGABE AM 29.6.2012!

GUT GEBAUT

Herausgeberin, Medieninhaberin und Verlegerin
Gesellschaft mit Gemeinnützigkeitsstatus
Soziale Arbeit GmbH
Geschäftsführer Alfred Altenhofer
Breitenfelderstraße 49 / 3, A - 5020 Salzburg
Apropos-Gesamtleitung
Michaela Gründler
Koordination, Redaktion, Artdirektion
Michaela Gründler (f.d.I.v.), Anja Keglevic
Vertrieb Hans Steininger (870795 DW 21)
Lektorat Gabor Karsay, www.textpruefer.at
Kooperation Verein Neustart, Saftladen

Apropos-Redaktionsadresse
Apropos – Straßenzeitung für Salzburg
Glockengasse 10, A - 5020 Salzburg
Telefon +43 662 870 795
Telefax +43 662 870 795 DW 30
E-Mail redaktion@apropos.or.at
Internet www.apropos.or.at

Bankverbindung Bank Austria
Bankleitzahl 12 000, **Kontonummer** 07 955 104 002

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe
Sarah Adamek, Clearing House, Luigi Caputo, Wilhelm Ortmayr, Markus Rosskopf, Christopher Eberle, iStockphoto, Basisbildungszentrum abc-Salzburg, Salzburg AG, Hans Steininger, Bernhard Müller, Christina Repolust, Axel Hacke, Barbara, Vrdlovec, Klaudia Gründl de Keijzer, Verena Ramsl, Ulrike Matzer, schli, Gertraud Lehr, Arthur Zgubic, Robert Buggler, Georg, Evelyne, Andrea, Narcista, Christoph Ritzer, Hanna S., Gertraud Schwaninger, Ogi, Kurt, Johans, Heiko Drube

Auflage	10.000 Stück
Nächster Erscheinungstermin	29. 6. 2012
Nächster Redaktionsschluss	10. 6. 2012
Erst-Design (1. 10. 2007)	Miam Miam
Layout	Annette Rollny/fokus-design.com
Foto Cover	iStockphoto
Foto Editorial	Luigi Caputo
Druck	Medien-Druck Salzburg GmbH
Web- & Newsletteraktualisierung	Andrea Hailer, moe-DigitalMediaDesign

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 „Anders erlebt“ haben sie die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Anliegen eigenständig zu artikulieren. Im März 2009 erhielten Chefredakteurin Michaela Gründler und Redakteurin Anja Keglevic den René-Marcic-Preis für herausragende journalistische Leistungen. Apropos erscheint monatlich. **Die Hälfte des Verkaufspreises von 2,50 Euro geht an die VerkäuferInnen.** 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.

MACHT DER GEWOHNHEIT

Liebe Leserinnen und Leser!

Menschen sind Gewohnheitstiere. Jeder und jede von uns hat liebgewonnene Rituale, mit denen wir den Tag beginnen: die Tasse Kaffee, die Morgenzeitung, das Frühstück mit der Familie sind nur einige davon. Die einen brauchen mehr Gewohnheiten in ihrem Alltag, die anderen suchen lieber das Neue und Ungewohnte. Wir merken erst dann, wie viel Halt und Sicherheit sie uns geben, wenn die Abläufe gestört werden (S. 8/9). Auch Vorurteile beruhigen uns. Sie erlauben es, auf neue Situationen schnell zu reagieren – und sind flexibel genug, um auch wieder umgestoßen zu werden. Gefährlich werden Vorurteile dann, wenn sie jeder Vernunft zum Trotz in Stein gemeißelt bleiben. Martin Schenk, Sozialexperte der Diakonie Österreich, erzählt im Apropos-Gespräch, warum Vorurteile immer wieder zum Machtinstrument werden können (S. 4/5).
Wie gut es ist, seine Gewohnheiten manchmal zu durchbrechen, zeigt das Projekt „Gemeinsam gesund“, an dem der Saftladen vom Verein Neustart beteiligt war. Menschen, die in Not sind, achten selten gut auf ihre Gesundheit. In den vergangenen zwei Jahren sprangen rund 76 Menschen über ihren Schatten, gingen zur ärztlichen Kontrolle und machten sich Folgetermine aus. „Wenn jemand schon sehr in seinen Gewohnheiten gefangen ist, kann man ihn dazu ‚erziehen‘, seine Gewohnheiten zu ändern oder zumindest zu hinterfragen“, erzählt Projektkoordinatorin Simone Meidl stolz (S. 16/17).
Deshalb geht Apropos-Vertriebsleiter Hans Steininger offenen Auges auf eine seiner Gewohnheiten zu: auf das Rauchen, gepaart mit Nachsicht und Humor (S. 17).
Eine gute Paarung sind erwiesenermaßen Straßenzeitungs-Autorinnen und -Autoren mit Schriftstellern. Unser Buch „Denk ich an Heimat“ hat nach dem ersten Platz beim Salzburger Volkskulturpreis nun auch einen internationalen Preis gewonnen. Aus 250 Projekten aus Deutschland, Kroatien, Polen, der Slowakei, Slowenien, der Tschechischen Republik und Ungarn wurde „Denk ich an Heimat“ mit einem der 15 SozialMarie-Preise ausgezeichnet (S. 26) .Für unser Folgeprojekt „So viele Wege“ konnten wir die Salzburger Schriftsteller Christoph Janacs, Fritz Popp und Christina Repolust als Schreibwerkstätten-Leiter gewinnen. Wir freuen uns sehr darüber. Auch in dieser Ausgabe hat unsere Apropos-Schreibwerkstatt nachdenkliche, poetische und unterhaltsame Beiträge geschrieben (S. 18-22). Wie gewohnt.

Herzlichst, Ihre

Michaela Gründler
Chefredakteurin

HERVORGEHOBEN

Vorurteile geben Sicherheit 4
Sehnsucht nach neuem Leben 6
Rituale – Halt oder Fessel? 8
Fernsehen gegen den Strom 10
Zahl im Monat Juni 11
Die Macht der Gewohnheit 12
Das Elixier des Lebens 14
Vorsorge auf Augenhöhe 16
„Aufhörn!“ 17

ANDERS ERLEBT

Gertraud Schwaninger 18
Georg & Evelyne 18
Christoph Ritzer 19
Andrea 18
Ogi 20
Narcista 21
Kurt 21
Hanna S. 22
Johans 22

VERMISCHT

Münchner Schule zu Besuch 23
Selbstabbruch (Literatur) 24
Apropos Kreuzworträtsel 25
Leserbriefe 26
SozialMarie für Heimatbuch 26
Apropos-Sprachkurs 27
Kolumne 27

SORTIERT

Kulturtipps 28
Büchertipps 29
Service 30
Meldungen 31
Straßenzeitung weltweit 31

VORURTEILE GEBEN SICHERHEIT

Interview: Michaela Gründler | Foto: privat

Gewohnheiten sind mächtig – wie auch Vorurteile. Martin Schenk, Sozialexperte der Diakonie Österreich, erzählt im Apropos-Gespräch über hilfreiche und gefährliche Vorurteile, über Lieblingsvorurteile und warum es gut ist, den moralischen Zeigefinger schnell wieder einzupacken.

Sind Sie ein Gewohnheitstier?
(lacht) Ja.

Wie äußert sich das?
Ich habe einen sehr schnellen Job, in dem immer alles neu ist und der viele Bereiche abdeckt wie etwa Sozialarbeit, Studien schreiben, Journalismus, auf aktuelle Entwicklungen reagieren ... Daher bin ich sehr froh, dass es abseits meines Jobs Dinge gibt, die mir in diesem Wahnsinn Halt geben. Zum Beispiel brauche ich superlange, bis ich in meiner Wohnung etwas verändere. Ich trenne mich auch sehr schwer von liebgewonnenen Dingen wie Büchern oder CDs. Ich mag Rituale im Alltag, liebe Feste, die immer wiederkommen im Jahreskreis.

Was bedeutet für Sie Konzentration?
(überlegt) Konzentration bedeutet für mich Energie, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit auf einen Punkt hin zu lenken. Der Punkt ist der Fokus, die Essenz.

Gewohnheiten geben Sicherheit im Alltag – wie auch Vorurteile. Was ist für Sie ein Vorurteil?
Rein wertneutral ist es ein Urteil über Menschen, über Geschmäcker, über Gruppen, über andere, also etwas, worüber ich mir schon eine Meinung gebildet habe, etwas, das schon vorher da war. Es ist ein Urteil, das weder gut noch schlecht ist, sondern – entwicklungspsychologisch gesehen – sinnvoll ist, weil ich so Meinungen und Urteile schnell abrufen kann.

Wann ist ein Vorurteil hilfreich?
Vorurteile geben uns Orientierung und Sicherheit. Ohne sie könnte es keine Lernerfahrung geben. Die Erfahrung, zu wissen, dass jemand zu uns gut ist, ermöglicht uns in Beziehung zu treten. Dieses Vorurteil gestattet es, sich auch auf andere einzulassen.

Wann nicht?
Ein Vorurteil ist dann gefährlich, wenn es unverrückbar ist und nicht an der Realität überprüft wird. Und wenn es als Machtfaktor, als soziale Waffe eingesetzt wird – Vorurteile sind immer auch Instrumente von Mächtigen gegenüber weniger Mächtigen.

Sozialrechtsexperte Martin Schenk

Welche Vorurteile haben Sie selbst?
(*überlegt*) Ich habe alle Vorurteile, die einem weißen, in Wien und Niederösterreich aufgewachsenen Akademiker innewohnen. Ich habe also Vorurteile darüber, wie Menschen sind, die vielleicht weniger Bildung haben oder die aus anderen Ländern kommen, ich habe wohl auch die klassischen Vorurteile gegenüber Bettlern und Roma, die ja anstrengend und lästig sein können. Allerdings habe ich die privilegierte Position, in der ich gelernt habe, meine Vorurteile immer wieder zu überprüfen durch den Job, in dem ich arbeite, und durch meine Ausbildungen.

Apropos Bettler und Roma: Unlängst hat Friedensbüro-Leiter Hans-Peter Grass in einem Leserbrief über die aktuell laufende Bettelverbots-Debatte an die Salzburger Nachrichten folgende Worte geschrieben: „Auch ich finde den Anblick von Bettlern unangenehm, ich mach gelegentlich einen Bogen und wenn ich offensiv angesprochen werde, reagiere ich ablehnend, beizeiten auch wütend. (...) Das hindert mich jedoch nicht daran, mir der Relationen bewusst zu sein – zu sehen, dass da zwei Welten aufeinanderprallen.“ Nämlich jene des unangenehm Belästigten – und jene des bedürftigen Bettlers. So reflektiert wie Herr Grass und Sie sehen nicht alle Menschen auf sich und auf andere. Was braucht es Ihrer Meinung nach, um Vorurteile abzubauen?
In einem ersten Schritt ist es gar nicht schlecht, seine Gefühle zu akzeptieren, die man hat: „Ja, ich fühle mich belästigt, ja, ich bin wütend.“ Der andere Punkt ist: Es gibt kein Menschenrecht auf Schutz vor Belästigung. Im Gegenteil: Es ist ein Menschenrecht, davor geschützt zu werden, nicht ohne jeglichen Grund aus dem öffentlichen Raum entfernt zu werden. Man kann sich ärgern und es unangenehm finden, wenn jemand zum 20. Mal herkommt, aber es gibt kein Menschenrecht darauf, das mit Gewalt abzustellen, wie es die Bettelverbote vorsehen.

Sie sind Initiator zahlreicher sozialer Initiativen wie etwa Lichtermeer (SOS Mitmensch), Hunger auf Kunst & Kultur (Kulturpass für Einkommensschwache), Wiener Spendenparlament (Stimmen gegen Armut), Verein Hemayat (Betreuung schwer Traumatisierter), „Sichtbar Werden“ (Armutsbetroffene organisieren sich). Warum sind arme Menschen und Ausländer so oft Zielscheibe von Vorurteilen?
Ausländerfeindlichkeit ist oft eigentlich Armenfeindlichkeit. Es gibt etwa sozialpsychologische Studien, in denen Menschen Bilder vorgelegt werden mit weißen und schwarzen Gesichtern, mit Menschen in Anzügen und in Arbeitskleidung. Personen, die Anzug und Krawatte trugen, der Geschäftswelt zuzuordnen waren, wurden eher als „weiß“ eingestuft; Gesichter mit Kleidung aus der Welt der Portiere und Hausangestellten eher als „schwarz“. Es waren aber dieselben Gesichter. Einzig ihr sozialer Status und ihre berufliche Position ließ die einen „schwärzer“ bzw. „weißer“ erscheinen. Hier ist das Merkmal zur Unterscheidung der Mensch in gute und schlechte das Geld. Die Ablehnung hängt zudem mit der Größe von rechtspopulistischen Parteien, aber auch mit der jeweiligen Medienlandschaft zusammen oder ob es zivilgesellschaftliche Gegenbewegungen gibt oder nicht.
Die europäische Wertestudie zeigt, dass Österreich eines jener Länder mit der höchsten Ablehnung gegenüber Zuwanderern ist, obwohl in Österreich nicht die meisten Zuwanderer innerhalb Europas leben. Und im ehemaligen Ostdeutschland, beispielsweise, ist Ausländerfeindlichkeit um ein Wesentliches höher als in Westdeutschland. Nur gibt es im Osten kaum Ausländer.

Haben Ihre Initiativen etwas bewirkt?
Ein Jahr nach dem Lichtermeer hat es einen großen Einfluss auf die öffentliche Meinung und auf die Größe von ausländerfeindlichen Parteien gehabt. Aber die Mitte-Parteien haben später das Thema nicht weiter aufgegriffen, sondern den Hetzern Recht gegeben. Das Lichtermeer war im Nachhinein betrachtet zu moralisch angelegt und zu wenig auf soziale und ökonomische Fragen ausgerichtet. Würden wir jetzt ein Lichtermeer organisieren, würden wir jedoch keine 350.000 Menschen mehr zusammenbringen, weil der Boden in der Mitte schon so vergiftet ist. Außerdem geht es jetzt um andere Formen der Artikulation und der Öffentlichkeit, siehe die Occupy-Bewegung oder die neuen sozialen Medien. Dennoch keimt mit dem neuen Staatssekretär so etwas wie Hoffnung auf, dass sich nun doch allmählich etwas ändert, weil neue Themen und Rahmen gesetzt werden.

Haben Sie ein „Lieblingsvorurteil“, dem Sie öfter begegnen, eines, das Sie oft zu hören bekommen und nicht mehr hören können?
Ja. Dass Menschen, die arm sind, in der sozialen Hängematte leben. Alle Studien widersprechen dem. Eine aktuelle Studie zur bedarfsorientierten Mindestsicherung in ganz Österreich zeigt, dass nur zehn bis 20 Prozent sie als Dauerhilfe bekommen und der große Rest, das sind mehr als zwei Drittel der Bezieherinnen und Bezieher, sie nur zwischen zwei und sieben Monaten als Überbrückungshilfe nutzen. Die ganzen alten Bilder vom Sandler, Trinker, Haftentlassenen entsprechen der Realität schon lange nicht mehr. Die meisten Mindestsicherungsbezieher arbeiten im Niedriglohn-Segment und haben schlecht bezahlte Jobs.
Das Spannende ist ja die Funktion dieses Vorurteils. Es geht dabei um die Verteilungsfrage. Aber anstatt sie bei den oberen 10 Prozent anzusetzen, die die Hauptgewinner der ökonomischen Entwicklung der letzten 20 Jahre waren und einen Großteil des Vermögens besitzen, stellt man sie lieber jenen, die „unten“ sind.

Oft weiß man nicht, dass man Vorurteile hat, und ist dann selbst erstaunt darüber, wenn sie auftauchen. War das bei Ihnen auch schon mal der Fall?
Ja sicher. Ich bin von meiner Ausbildung her Psychologe, gehe in Supervision und kenne Workshops, in denen man sich die eigenen Vorurteile genauer anschaut. Dennoch stolpert man immer wieder über unbewusst ablaufende Vorurteile, die als Sicherheitsmechanismen im Hintergrund im Alltag laufen. Da lernt man, den moralischen Zeigefinger wieder einzupacken.

Sind Sie selbst schon mal „Opfer“ eines Vorurteils geworden?
(*überlegt*) Ja, da gibt es dieses Gutmenschen-Bild. Der Begriff Gutmensch vermittelt nämlich: „Der hat keine Ahnung von der Realität.“ Und das ist ein sehr wirkungsvolles Vorurteil, weil es deine Argumente und deine Erfahrungen delegitimiert. Ich find's natürlich eine Sauerei, weil mehr Realität als in meiner Arbeit geht gar nicht.

Warum halten sich Vorurteile so hartnäckig?
Sie halten sich dann, wenn sie eine Funktion haben und wenn es gilt, die eigene Position abzusichern. Vorurteile sind ein Instrument der Rangordnung: Jemand, der unten ist, soll unten bleiben. Oder dort festgehalten werden, wo ich ihn haben will. Was dabei selten thematisiert wird: Bei der Armenfeindlichkeit und der Unterschichtsdebatte herrscht mittlerweile ein ziemlicher Elite-Rassismus vor nach dem Motto „Diejenigen, die es nach oben geschafft haben, leisten etwas, diejenigen, die unten sind, sind unnütz. Daher zahlt es sich ja nicht aus, in diese zu investieren.“ Diese Haltung hat in den vergangenen drei, vier Jahren zugenommen.

Sie sind Vater von vier Kindern: Welche Vorurteile registrieren Sie bei ihnen?
Vorige Woche haben sie von Konflikten in der U-Bahn mit anderen Jugendlichen erzählt, die sie anstänkern. Die anderen waren Jugendliche mit türkischem Migrationshintergrund. Da kann es vorkommen, dass sie deren Verhalten verallgemeinern und sagen: „Alle Türken sind so.“

Wie gehen Sie damit um?
Wenn sich ihr Ärger auf die Situation bezieht, ist das ja kein Problem. Wenn sie verallgemeinern, und die Welt dann nur mehr aus „Österreichern“ und „Türken“ besteht, dann wird das Gespräch schwieriger., aber auch interessanter.

Sie haben einen Beruf, in dem Sie ständig gegen Vorurteile ankämpfen. Wie vermitteln Sie Ihren Kindern Ihre Werte?
Ich erzähle ihnen viel von dem, was ich tue – und tue viel, worüber ich spreche: Alles andere ist nicht glaubwürdig. ■

Martin Schenk ist Sozialexperte der Diakonie Österreich und Psychologe, freier Mitarbeiter der Straßenzeitung „Augustin“, Lehrbeauftragter am Studiengang Sozialarbeit der FH campus wien. Aktuelles Buch: „Die Integrationslüge. Antworten in einer hyterisch geführten Auseinandersetzung“ (Verlag Deuticke).

Martin Schenk freut sich über gute Musik und ärgert sich über Blender und Schaumschläger.

SEHNSUCHT NACH EINEM NEUEN LEBEN

Text: Sarah Adamek | Fotos: Clearing House

Mehr als 800 Minderjährige flüchten jedes Jahr ohne Begleitung Erwachsener aus Krisengebieten nach Österreich. Dort angekommen, hoffen sie auf Schutz, Hilfe und ein besseres Leben, werden jedoch schon bald mit der harten Realität konfrontiert, der sich Asylwerber stellen müssen. Das Clearing House Salzburg unterstützt und betreut die Jugendlichen in dieser schwierigen Situation.

Nicht nur Beschäftigung, sondern gelebte Integration: das Theaterstück „Was wir träumen".

Ganz gleich, ob es darum geht, mit dem Rauchen aufzuhören oder das Auto durch Öffis zu ersetzen – festgefahrene Gewohnheiten aufzugeben, fällt uns immer schwer. Doch wie problematisch ist es erst, wenn sich jemand nicht nur von einem liebgewonnenen Ritual trennen muss, sondern sein ganzes Leben hinter sich lässt? Wenn am Morgen eines jeden Tages der Abend ungewiss ist und die eigene Existenz ständig am seidenen Faden hängt?

Diese Ausnahmesituation stellt für eine ganze Personengruppe den Normalzustand dar: für Asylwerber. Sie warten oft Jahre auf den Bescheid, der ihnen sagt, ob sie bleiben dürfen oder nicht, und können in dieser Zeit weder arbeiten noch eine Ausbildung machen. Besonders für Jugendliche, die in dieser Situation wertvolle (Schul-)Zeit verlieren und keinen geregelten Tagesablauf haben, ist diese Situation fatal. Manche von ihnen sind noch dazu ganz alleine, ohne Eltern oder fremde Hilfe, aus dem Heimatland geflohen, in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Für diese sogenannten unbegleiteten minderjährigen Flüchtlinge wurde 2001 das Clearing House Salzburg, eine Einrichtung der SOS-Kinderdörfer, gegründet. Rund 50 Flüchtlinge zwischen 14 und 18 Jahren werden dort, beziehungsweise in Wohngemeinschaften außerhalb des Clearing House, betreut. Ein Team aus Pädagogen, Sozialarbeitern, Psychologen, Juristen, Lehrkräften und Arbeitstrainern klärt im Auftrag des Landes Salzburgs den Aufenthaltsstatus der Jugendlichen („Clearing"), unterstützt sie rechtlich und psychologisch und bietet ihnen Bildungsmöglichkeiten sowie Arbeitstraining, zum Beispiel in der hauseigenen Küche.

Ein Arbeitsbereich des Clearing House ist das Projekt „Minerva", ein einjähriges, kostenloses Bildungsprogramm. Seit 2008 lernen die Teilnehmer dort die deutsche Sprache, erwerben Grundkenntnisse in allgemeinbildenden Fächern wie Mathematik und Geografie und werden auf einen Lehrgang für den Hauptschulabschluss vorbereitet. Für die 24 Plätze bewerben können sich jedoch nicht nur Bewohner des Clearing House und der WGs, sondern alle Migranten und Migrantinnen zwischen 15 und 25 Jahren, egal, wo sie herkommen und unter welchen Umständen sie in Österreich leben. Eine von ihnen ist Seda aus Tschetschenien. Die 18-Jährige flüchtete vor etwa zwei Jahren aus ihrem Heimatland und nimmt seit September 2011 an dem Projekt teil. Ob das Bildungsangebot bei ihr fruchtet? Die beeindruckenden Deutschkenntnisse der jungen Asylwerberin, die vor „Minerva" kein Wort Deutsch verstand, machen eine Antwort eigentlich überflüssig. Und das weiß sie auch zu schätzen: „Ich möchte den Menschen von Minerva danken. Es ist ein gutes Projekt, das uns sehr hilft." Wie es mit der Initiative weitergeht, steht aber noch in den Sternen. Die bisherige Finanzierung läuft nämlich demnächst aus – woher das Budget ab kommenden Herbst kommen soll, ist ungewiss. Im Moment haben Seda und die anderen Teilnehmer aber noch von 8 bis 12 Uhr Unterricht, der neben der Bildung auch noch eine andere Funktion erfüllt. „Ich kann dort ein bisschen vergessen, was in Tschetschenien mit mir passiert ist. Ich möchte gerne alles vergessen, aber das ist schwer."

„Es ist schön, dass sich andere für unser Leben interessieren."

Vielen anderen Flüchtlingen geht es ähnlich. Alle sind von den teils traumatischen Erlebnissen in ihren Heimatländern oder auf der Flucht gezeichnet und die Erinnerungen an die Vergangenheit sowie die ungewisse Zukunft belasten ihr gegenwärtiges Leben zusätzlich. Um aufzuarbeiten, was sie erlebt haben, ihren Träumen Ausdruck zu verleihen und Außenstehenden ihre Realität näherzubringen, wurde im vergangenen Jahr ein Theaterprojekt durchgeführt. Von dem großen Erfolg der Aufführungen, bei denen unter anderem die Jugendlichen selbst auf der Bühne standen, waren alle Beteiligten gleichermaßen begeistert und überrascht. „Ich bekomme heute noch Gänsehaut, wenn ich daran denke", freut sich Waltraud Krassnig vom Clearing House, die das Theaterstück mitkoordinierte und auch das Projekt Minerva leitet. Gholam, ein 21-jähriger Afghane, der früher im Clearing House gewohnt und bei „Was wir träumen" mitgewirkt hat, teilt ihre Freude: „Es ist schön, wenn sich andere für unser Leben interessieren." Basierend auf dem Stück ist mittlerweile sogar ein Film entstanden *(siehe Infokasten S. 6)*.

Ob sich auch erfüllen wird, was die jungen Asylwerber im und ums Clearing House träumen, kann wohl niemand mit Sicherheit sagen. Seda möchte später in der Medikamentenforschung arbeiten, Gholam seine frühere Arbeit als Schneider wieder aufnehmen. Im Moment haben die beiden aber statt Arbeit und Ausbildungsplatz nur einen negativen Asylbescheid. ■

Das Clearing House zog kürzlich in das frisch renovierte Gebäude in der Schwanthalerstraße 43a in Aigen um. Die offizielle Eröffnung findet am 20. Juni statt, zu der die Veranstalter herzlich einladen.

VON WAS JUNGE FLÜCHTLINGE TRÄUMEN

An das Theaterprojekt „Was wir träumen" knüpft die Salzburger Regisseurin, Drehbuchautorin und Journalistin Andrea Maurer filmisch an. Dem gleichnamigen Film ging eine lange Phase des Kennenlernens voraus, bevor daran zu denken war, den jungen AsylwerberInnen mit der Kamera und Tonaufnahmen ganz nahe zu kommen. Gemeinsam mit Kameramann Peter Pfund und Filmemacherin Nicole Baier gelang es Andrea Maurer mit einem kleinen Budget einen 28-Minuten-Film zu realisieren, der eine berührende Sprache spricht: „Was wir träumen" basiert auf den letzten vier Tagen vor der Theater-Premiere: Die Intimität der Proben, Teile des Stücks, Premierenfieber und die bejubelte Uraufführung wurden – auf Augenhöhe der Jugendlichen – zu einem Kurzfilm verdichtet. Im offenen Klima des Bühnenraums kommt man in Berührung mit traumatischen Erlebnissen, mit Mut, mit Ausweglosigkeit und sehr persönlichen Gedanken und Träumen junger Flüchtlinge – ohne dass Einzelschicksale zur Diskussion gestellt werden. Der Film wirft Fragen auf, er lädt zum Nach- und Weiterdenken ein und wird wohl so manches Augenpaar für die Realität „unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge" öffnen können..

Sobald der Film endgültig fertiggestellt ist, soll er auch in Schulen zum Einsatz kommen. Nähere Informationen bei Andrea Maurer E-Mail: anmasa@aon.at

SICHERER HALT ODER QUÄLENDE FESSEL?

Text: Wilhelm Ortmayr | Foto: Luigi Caputo

Rituale sind ebenso ein Massenphänomen wie ein Teil unserer ganz persönlichen Gewohnheiten. Sinnvoll können sie in beiden Formen sein. Und manchmal sind sie auch einfach nur ein Klotz am Bein auf dem Weg zu Neuem.

Nationalfeiertag, Tag des Kriegsendes, Tag der Befreiung des KZ Mauthausen: Der Präsident und Teile der Bundesregierung treten an – setzen ernste Mienen auf, legen einen Kranz nieder, wahlweise mit oder ohne Musik und mahnenden Worten … das wars. Diese sich seit über 50 oder 60 Jahren wiederholenden Gedenkakte haben längst den Status von rotweißroten Ritualen erlangt – heuer werden sie erstmals relativ lautstark hinterfragt. Immer kleiner wird die Zahl der Zeitzeugen, der noch lebenden Täter, Opfer, Zuseher, Betroffenen. Die Gruppe jener also, die das Ritual aus ihrer Erinnerung heraus mit Inhalten füllen können. Ihnen gegenüber steht eine immer größer werdende Gruppe Spätergeborener, für die es keine Erinnerung an die Ereignisse gibt. Und daher auch kaum Inhalte, die es „niemals zu vergessen" gelten könnte. Die Zweite Republik (und nicht nur sie) muss Gruppen- oder gar Massenrituale, denen keine Inhalte mehr zugeordnet werden können, kein gemeinsames Erinnern oder Empfinden, dringend hinterfragen und reformieren. Denn Sinn-leere Rituale schaden dem Ereignis, dem sie gewidmet sind. Und jeder, der nicht mitmachen will bei einem Ritual, dass für ihn leer ist, sollte es tatsächlich bleiben lassen.

Rituale sind ein Kommunikationsprozess. Werden sie von einer breiten Masse nicht verstanden oder als miterlebbar empfunden, weil sie geheimnisvoll oder fremd sind, dienen Rituale seit jeher auch als Vorwand für Ausgrenzung und Angstmache. Allzu gut wissen das jene Vereine, Kultur- oder Religionsgemeinschaften, die ihre Traditionen, Bräuche, Rituale und Riten weitgehend außerhalb der Öffentlichkeit vollziehen. Der tiefere Sinn, die Symboliken und das gemeinschaftsstiftende Erlebnis bleiben der „Außenwelt" verborgen, was enormen Platz für jedwede Spekulation bietet. Meist grundlos, denn Rituale begleiten unser ganzes Leben, keine Kultur kommt ohne sie aus.

Rituale helfen uns in Krisen. Beispiele dafür gibt es ohne Ende. Die althergebrachten Totenbräuche und Trauerrituale der ländlichen, religiös geprägten Kulturen bedienen sich im Prinzip der gleichen Eckpfeiler wie moderne Trauerarbeit – lediglich das Selbstverständnis (routinierte Pflicht versus freiwilliges Angebot) unterscheidet sich massiv. Beide Zugänge haben Vor- und Nachteile. Richtig und passend ist, was den Betroffenen in der Krise hilft. Rituale helfen uns zu lernen. Vor allem im Hort- und Kindergartenalter unterstützen sie das junge Kind sich im komplexen System verschiedener sozialer Welten zu orientieren. Rituale geben Sicherheit und Geborgenheit, sie steigern das Gefühl, mitgestalten zu können und sie strukturieren den Tagesablauf – vom Zähneputzen, über den Tischspruch und den Sesselkreis bis zum Vorlesen am Abend. In der heimischen Schulpädagogik haben einige althergebrachte Rituale (Aufstehen, wenn der Lehrer die Klasse betritt, Morgengebet etc.) an Bedeutung verloren bzw. sind bewusst zurückgedrängt worden. Die USA hingegen setzen nach wie vor auf den „integrierenden" Wert des „Morgenrituals" in Grundschulen, aus dem Gebet und Nationalflagge nicht wegzudenken sind.

Auch die Psychotherapie bedient sich verschiedenster Rituale als Werkzeug. Mit ihrer Hilfe sollen Ordnungen wiederhergestellt werden, wo sie nicht mehr als Struktur vorhanden sind. Auch die struktur- und bedeutungsstiftende Kraft von Ritualen für Gruppen wird genützt. Rituale und symbolische Handlungen (z. B. eine Versöhnungsgeste) unterstützen den Therapieerfolg etwa in der Familientherapie und Paarbeziehung. Individuelle Rituale, sprich persönliche Gewohnheiten, sind für jeden von uns alltäglich. Mancher Mensch pflegt sie intensiver und „hängt" sehr an ihnen – andere benötigen diese Art von gewohnten Strukturen,

„Wer die Chance hat, gewohnte Rituale abzulegen und zu neuen Ufern aufzubrechen, sollte sie ergreifen."

Verhaltensformen und Erlebnissen weniger. Sie suchen lieber das Neue, Ungewohnte. Sie sind bereit zu Abenteuern und unbekannten Erfahrungen. Die Frage, wer von beiden „Typen" besser lebt bzw. „mehr" er-lebt, lassen Psychologen nicht gelten. Für sie steht fest, dass keiner im Schema des anderen glücklich würde. Was für den einen Menschen ein spannender Ausflug in eine neue Erlebniswelt ist, stellt sich für den anderen als beängstigender und in keinster Weise angenehmer Trip in fremdes Land dar.Übrigens: Diese völlige unterschiedliche Gewohnheits-Polung sollte auch bei der Partnerwahl eine ganz entscheidende Rolle spielen. „Die meisten Menschen schauen primär drauf, ob sie mit dem Job oder den Hobbys des eventuell Zukünftigen können. Viel wichtiger wäre jedoch eine Übereinstimmung in der Frage Gewohntes versus Lust auf Neues", sagt Psychologin Andrea Hammerer und nennt ein einleuchtendes Beispiel. „Wenn sie einen Menschen neu kennenlernen und er trifft sie dreimal hintereinander bewusst im selben Lokal, wo er auch immer wieder das Gleiche bestellt, dann gibt's nur zwei Möglichkeiten: Sie sind genauso gepolt oder sie lassen es gleich bleiben – denn radikal ändern wird sich der Betreffende in diesem Leben nicht mehr."

Der Aufbruch zu neuen Ufern, das Hinterfragen oder gar Ablegen von gewohnten Ritualen ist also nicht jedermanns Sache. Doch wer immer die „Chance" spürt und sich in der Lage dazu fühlt sollte sie ergreifen, sagen Psychologen. Jede Veränderung der Lebensumstände, egal ob hinsichtlich Partnerschaft, Wohnung, Arbeit, Freundeskreis, Hobbys bringt fast immer auch eine Veränderung ritualisierter Gewohnheiten mit sich. Sie werden – oft unmerklich – verändert oder über Bord geworfen. Damit findet, begleitet durch äußere Umstände und daher meist als wenig schmerzlich empfunden, ein „sich hinterfragen" statt, ein Prozess der Neudefinition und -positionierung. Eine Chance eben.

Völlig OHNE persönliche Rituale würde diese Welt aber kaum funktionieren, und wenn, dann jedenfalls nur mit deutlichen Ausfällen. Vor allem in der ersten Tageshälfte. Chancenlos wären nämlich beispielsweise alle Morgenmuffel, deren Früh-Rituale so wirken, als wären sie von unsichtbarer Hand ferngesteuert. Die deutsche Kulturhistorikerin Christine Tauber hält dazu wissenschaftlich erheiternd fest: „Indem Rituale auf vorgefertigte Handlungsabläufe zurückgreifen, vermitteln sie Halt und Orientierung. Das Ritual vereinfacht die Bewältigung komplexer lebensweltlicher Situationen, indem es durch Repetition hochaufgeladene, krisenhafte Ereignisse in routinierte Abläufe überführt. Auf diese Weise erleichtern Rituale den Umgang mit der Welt, das Treffen von Entscheidungen und die Kommunikation." Selbst wenn es nur ein „Guten Morgen" ist. ■

FERNSEHEN GEGEN DEN STROM

Text: Markus Rosskopf | Fotos: Christopher Eberle

Durchschnittlich 158 Minuten nutzen die Österreicher das Medium Fernsehen. Trotz der Konkurrenz durch das Internet haben sich unsere Fernseh-Gewohnheiten in den vergangenen Jahren kaum verändert. Deshalb können sich auch immer wieder neue Sender behaupten, wie das Freie Fernsehen Salzburg (FS1).

Im Mittelpunkt des Programms von FS1 steht ...

... die Salzburger Zivilgesellschaft ...

... und das, was sie zu sagen hat.

„Wir sind eigentlich gleich wie die Radiofabrik, nur halt im Fernsehen“, erklärt FS1-Geschäftsführer Alf Altendorf. FS1 ist eine Initiative der Radiofabrik und hat im Februar den Sendebetrieb aufgenommen. Das Studio liegt mitten im Salzburger Stadtzentrum in der Bergstraße und wird Mitte Juni offiziell eröffnet. Ab dann gibt es auch ein regelmäßiges Programm. Zurzeit sind bereits existierende Filme und Dokus aus Salzburg sowie studentische Arbeiten zu sehen, künftig sind aber alle Menschen dazu eingeladen, selbst Fernsehen zu machen: „Wir wollen ein möglichst breites Abbild der Salzburger Zivilgesellschaft zeigen und Stimmen in das Medium Fernsehen bringen, die sonst nicht präsent sind“, sagt Altendorf. FS1 zählt zu den nicht-kommerziellen privaten Rundfunksendern und wird hauptsächlich über die Fernseh-Gebühren aus dem Rundfunk-Förderungsfonds finanziert. Zusätzlich ist eine lokale Finanzierung über das Land Salzburg notwendig, um ein Programm zu bieten, das, wie das Programm der Radiofabrik, nichts mit dem gewöhnlichen Fernsehprogramm zu tun hat, weil es sich an bestimmte Bevölkerungsgruppen statt an die Masse wendet. Darin sieht Altendorf auch den Vorteil von FS1 gegenüber kommerziellen Sendern: „Community-Medien tun sich leichter, weil wir von unseren Zielgruppen sehr gut angenommen werden und nicht auf eine große Reichweite angewiesen sind.“

Deshalb müssen sich kommerzielle TV-Sender schon außergewöhnliche Konzepte einfallen lassen, um am großen Markt der Privat-Sender bestehen zu können. Der Walser Sender RTS (Regional-TV Salzburg) kann sich schon seit dem Jahr 2009 in der Fernseh-Landschaft behaupten, weil er auf die Informations-Gewohnheiten der Salzburger Rücksicht nimmt: „Das wichtigste für die Menschen sind immer die Nachrichten aus der Nachbarschaft, dazu hat man den größten persönlichen Bezug“, sagt RTS-Gründer Josef Aichinger, „unsere Philosophie ist es, mit Respekt und Wertschätzung zu berichten.“ Deshalb zählt für RTS auch die gute Nachricht mehr als Skandale oder Unfälle. Der Sender sieht sich als Partner für Gemeinden, Vereine und die regionale Wirtschaft. „Wir senden, was Land und Leute bewegt“, sagt Aichinger. Da geht es etwa um die Verkehrssituation in Salzburg, kulinarische Schmankerln aus der Region oder die Eröffnung des Bahnhofs in Lamprechtshausen. Trotzdem sei es nicht leicht, sich gegen andere Privat-Sender zu behaupten. Nach dem Ende von „Jedermann-TV“ ist RTS der einzige kommerzielle Salzburger Privatsender. „Besonders die Umstellung vom analogen auf das digitale Signal hat uns zu schaffen gemacht, weil das oft ein Hindernis ist, um als Sender gefunden zu werden“, erklärt Aichinger, „früher war das leichter, weil es nur wenige Sender gegeben hat.“

Mit der mittlerweile großen Welt der TV-Sender und den Fernseh-Gewohnheiten der Österreicher beschäftigt sich auch Ingrid Paus-Hasebrink vom Institut für Kommunikationswissenschaften an der Universität Salzburg. Vor allem das Spannungsfeld zwischen den neuen Medien und dem Fernsehen ist in den vergangenen Jahren immer mehr zum Mittelpunkt der Forschung geworden. „Der Fernsehkonsum ist, entgegen mancher Prognosen, durch das Internet bzw. das Social-Web nicht zurückgegangen“, sagt Paus-Hasebrink, „in Österreich ist die tägliche Fernseh-Nutzungsdauer derzeit höher als vor der flächendeckenden Verbreitung des Internets, sie scheint sich auf einem stabilen Niveau einzupendeln bzw. weiter leicht anzusteigen.“ Durch die neuen Medien haben sich aber neue Interaktions-Möglichkeiten für die TV-Seher aufgetan: Aktuell laufende Fernsehsendungen werden in sozialen Netzwerken wie „Twitter“ und „Facebook“ ständig diskutiert und erhalten dadurch einen Rückkanal, der manchmal auch von den Produzenten selbst aktiv in die Sendung eingebunden wird. So wird das Fernsehen der Zukunft zum „Social-TV“, das viele Medien miteinander vernetzt. ■

www.fs1.tv
www.rts-salzburg.at

Foto: iStockphoto

Zahl im Monat Juni

80

Die Macht der Gewohnheit

Manche Untersuchungen gehen davon aus, dass wir **mehr als 80 Prozent aller Dinge,** die wir tun, gewohnheitsmäßig machen. Also das meiste von dem, was wir tun. Und das ist auch gut so. Denn wer möchte schon jedes Mal daran denken, ein- und auszuatmen? Oder beim Autofahren über jeden Schaltvorgang nachzudenken? Nicht auszudenken, wo wir da hinkämen. Gewohnheiten haben also ihre wunderbaren Seiten.

Quelle: Eb Schmidt

DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Text: Basisbildungszentrum abc-Salzburg

Sie sind zwar schon erwachsen, lernen aber oft erst jetzt, richtig zu lesen und zu schreiben. Wir haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Vereins abc eingeladen, ein Mal im Quartal zu unserem jeweiligen Schwerpunkt-Thema für uns zu schreiben.

Manche KursteilnehmerInnen haben „Elfchen“ (Gedicht aus elf Wörtern, auf fünf Zeilen verteilt) zu diesem Thema geschrieben und diese in Texte eingebettet. Sie handeln von liebgewonnenen Gewohnheiten und jenen, auf die man gut und gerne verzichten könnte. Aber auch von Erlebnissen, die man gerne ab und zu und am besten immer wieder erleben würde, ist die Rede.

schnell
saust Renate
mit dem Rad
rechtzeitig ans Ziel gelangen
Pünktlichkeit

Ich schaffe es, unpünktlich zu sein – auch wenn ich genug Zeit habe, trödle ich so lange, damit ich erst wieder zu spät komme. Und überhaupt: Wenn mich wer darum bittet, um 7.00 Uhr da zu sein, dann ist es noch schwieriger, pünktlich zu sein – auch wenn ich weiß, dass es für die Person wichtig ist.
In der Früh mag ich nicht aus dem Bett und denke mir: „Ich bleibe noch zehn Minuten liegen.“ Dann wird es 15 Minuten länger. Und dann: „Oh je, jetzt wird es knapp!“ Schnell unter die Dusche und anziehen und raus aus der Wohnung zum Fahrrad mit dem Gedanken: „Hoffentlich komme ich rechtzeitig zur Arbeit!“ Obwohl ich weiß, dass es kaum zu schaffen ist. Ich fahre so schnell ich kann. „Oh je, die Ampel ist rot! Hoffentlich wird's bald grün.“ Ich habe es wieder geschafft – ein paar Minuten wieder zu spät. Ich bin abgehetzt. Ich bin froh, dass ich heil angekommen bin und muss mich selber über mich ärgern.
Renate B. (50 Jahre)

abc

entspannt am Abend
mit einem Mann
sehr romantisch und schön
unvergesslich!

Es wäre schön, das Erlebnis noch einmal zu erleben. Ab und zu – das wäre mein Wunsch. Das macht mich glücklich!
Sabine A. (50 Jahre)

abc

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir viele Angewohnheiten, meist ohne dies bewusst zu steuern. Die Dinge, die wir jedoch regelmäßig immer und immer tun, bestimmen unser Leben. Später, wenn wir diese erkannt haben, fällt es uns oft unglaublich schwer, alte Gewohnheiten wieder loszulassen. Das Leben kann so einfach sein – mit der richtigen Gewohnheit. Gewohnheit heißt die große Lenkerin des Lebens. Viel Erfolg beim Aufbau neuer Gewohnheiten.
Ana Karlic (54 Jahre)

abc

Jeder steht in der Früh auf und geht am Abend wieder schlafen, das ist eigentlich schon eine Art der Gewohnheit, die fast ein jeder Mensch machen muss. Die meisten Gewohnheiten hat man sich im Laufe eines Lebens angeeignet. Als Baby fängt man an, alles, was einen umgibt, förmlich aufzusaugen und im Gedächtnis abzuspeichern.
Viele Gewohnheiten passieren unbewusst, wie das Zähneputzen, das Händewaschen, das Duschen, das Essen, in die Arbeit gehen usw. Gewohnheiten sind wie Rituale, die uns mehr oder weniger gut durch den Tag bringen. Der Kaffee oder Tee am Morgen, das Müsli mit Bananenstücken, das Leberkäsesemmerl zu Mittag, das Bier oder der Wein am Abend, die Zigaretten danach, die Auswahl ist so vielseitig, wie es Menschen gibt. Bei mir muss es unbedingt der Kaffee in der Früh sein, ohne ihn bin ich unausstehlich. Und unterm Tag sicher noch drei bis vier Tassen dazu. Und da liegt das Problem an manchen Gewohnheiten, dass sie schnell zur Sucht werden können und sie sich langsam in unser Leben einschleichen und wir es nicht bemerken. Ich glaube, dass viele die Macht der Gewohnheit ein bisschen unterschätzen und sie eigentlich viel mehr unser Leben beeinflusst, als uns lieb ist.
Gewohnheiten sind auf keinen Fall schlecht und die meisten davon brauchen wir, damit es uns gut geht, doch wir sollten manchmal nachdenken, ob wir es mit unseren Gewohnheiten nicht übertreiben.
Philip T. (29 Jahre)

abc

Sonnenuntergang
am Abend
vor dem Schlafengehen
lese ich ein Buch
romantisch!

Meine Gewohnheit ist es, am Abend ein romantisches Buch zu lesen. Am Abend bei Sonnenuntergang – alle sind zurück zu Hause. Ich freue mich, wenn ich zu Hause bin. Es ist sehr ruhig. Wir haben den ganzen Tag gearbeitet. Nach dem Abendessen trinke ich gerne einen Kaffee und setzte mich mit einem Buch auf das Sofa. Vor dem Schlafen lese ich fast immer zwei Stunden einen romantischen Roman. Ich würde gerne mehr lesen, aber ich muss schlafen, weil morgen ist wieder Sonnenaufgang und wir gehen in die Arbeit.
Rinchen P. (31 Jahre)

abc

Essen Essen Essen
Das Essen. So viel essen bis zur Übelkeit.
Nach einer kurzen Pause wieder, bis zur Übelkeit.
Immer wieder jeden Tag.
Dann das schlechte Gewissen.
Dann wieder eine Diät mit Erfolg.
Nach einiger Zeit ein Rückfall und noch mehr Kilo auf der Waage zu haben als vorher.
Dann nach einigem Hin und Her die Entscheidung: Ein Magenband und ein neues Leben beginnt!
Ich nahm im ersten Monat 20 Kilo, nach einem Jahr 50 Kilo ab.
Mein Gefühl zum Essen hat sich verändert. Es ist nicht mehr das Wichtigste in meinem Leben. Es gibt viele andere Dinge in meinem Leben, die ich entdeckt habe. Das Leben ist leichter geworden, weil ich beweglicher bin.
Es ist auch lustiger geworden und leichter.
Ich würde es immer wieder tun.
Heidi H. (36 Jahre)

abc

Gewohnheiten kann man in gute und schlechte einteilen. Man muss aufpassen, dass Gewohnheit nicht eine Falle wird. Zum Beispiel bei der Ehe muss man oft etwas Neues machen, sonst wird sie langweilig, denke ich. Zum Beispiel muss man sich angewöhnen, gesund zu kochen, andere Menschen zu lieben und Gutes zu tun. Das kann man lernen und wenn es zur Gewohnheit wird, dann sind wir auf der guten Seite.
Albina Iser (36 Jahre)

abc

Der Mensch in der Arbeitswelt wird oft schon als Lehrling, obwohl er noch Ideale in sich hat und irgendwo noch teils ein Kind ist, verheizt. Von Kollegen,Vorarbeiter, Chefkoch usw. sinnlos provoziert, schikaniert, ausgenützt und das sind leider keine Einzelfälle, sondern sehr, sehr vielen ergeht es so im Beruf.
Obwohl der alte Spruch „Lehrjahre sind keine Herrenjahre“ natürlich erst durch das Erlernen des Berufes zu verstehen ist.

Da der Vorgesetzte, der aber selber ein einfacher Arbeiter oder Angestellter ist, seine Ungeduld und Schwäche, die er als Mensch hat, umfunktioniert und mit Überlegenheit reagiert. Oft auch, weil es an ihm selber so und genauso gehandhabt wurde und er dieses Verhaltensmuster weitergibt.
Kein Wunder, dass so mancher Lehrling, der sich ja noch in der Pubertät befindet, sich noch mehr und geradezu demonstrativ gegen Erwachsene erhebt.
Darum gibt es nur einen richtigen Weg, als Kollege, Vorgesetzter oder Chef an seinem „Nächsten“ menschlich zu handeln und seine „Seele“ nicht zu verletzen: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.
Erika (51 Jahre)

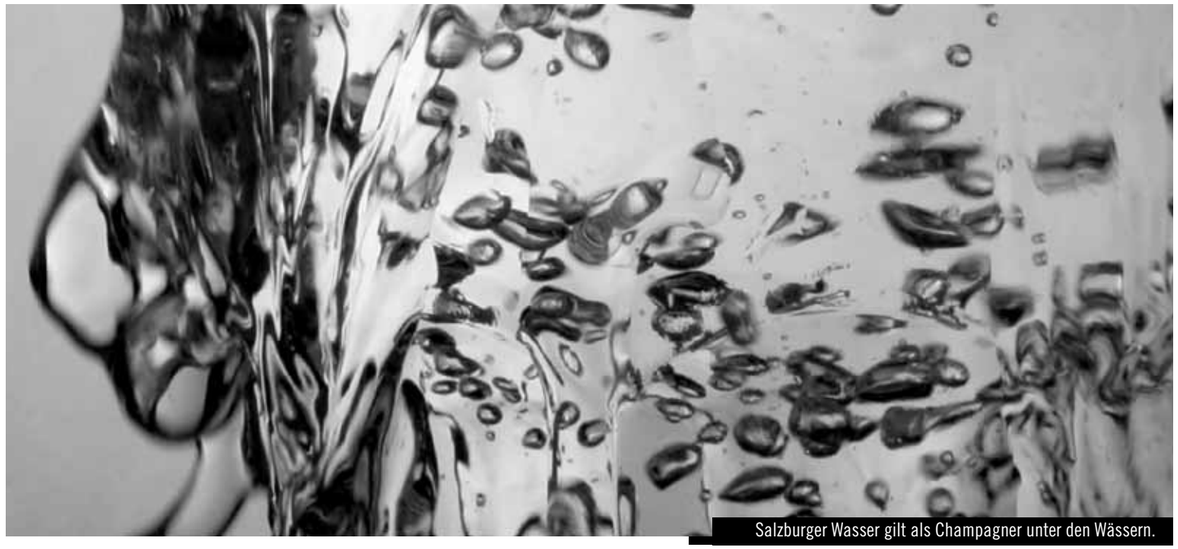
abc

Kostenlose Kurse für Erwachsene

15 von 100 Erwachsenen haben Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben oder Rechnen. Das Basisbildungszentrum abc-Salzburg bietet seit 1999 Unterricht für Jugendliche und Erwachsene, deren individuelle Lese-, Schreib-, Rechen- und PC-Kenntnisse niedriger sind als jene, die von ihrer Umgebung als selbstverständlich erwartet werden.

Basisbildungszentrum abc-Salzburg, Lastenstraße 22, 5020 Salzburg
Gerhild Sallaberger, Tel.: 0699 10 10 20 20

© Arthur Zgubic



Salzburger Wasser gilt als Champagner unter den Wässern.

DAS ELIXIER DES LEBENS

Text: Markus Rosskopf | Foto: Salzburg AG

Zum Wasserhahn zu gehen und daraus frisches Wasser zu trinken ist in der Wohlstandsgesellschaft zur Gewohnheit geworden. In anderen Teilen der Welt ist das lebensnotwendige Grundnahrungsmittel längst nicht überall und jederzeit verfügbar. Doch auch bei uns gibt es Menschen, die den Wert des Wassers nicht vergessen haben.

So wie der Salzburger Filmemacher David Gross, der es sich zur Gewohnheit gemacht hat, seiner geliebten Oma regelmäßig frisches Wasser aus einer Heilquelle zu bringen, weil sie zu wenig trinkt. Aus diesem Ritual ist sein neuer Dokumentarfilm enstanden: In „Holy Waters", der zur Zeit im „Das Kino" in Salzburg zu sehen ist, erzählt er, von der heilsamen Quelle im Grenzgebiet zwischen Oberösterreich und Salzburg ausgehend, verschiedene Geschichten über das Wasser. Gross folgt dem Wasser und den Menschen, die sich mit ihm beruflich oder privat beschäftigen: Dem Metzgermeister, der Leberkäse mit heiligem Wasser produziert; dem Geomanten, der Quellen entstört; der Schamanin, die in ihren Ritualen den Ozean beschwört. Auch anerkannte Wasser-Experten kommen zu Wort, wie der Leiter der medizinischen Station am Wallfahrtsort Lourdes oder der japanische Kristall-Fotograf Masaru Emoto.

Ähnlich wie Emoto beschäftigt sich, auch in Salzburg, ein Fotograf mit dem Wert des Wassers: Rupert Poschacher, hauptberuflich Fotograf im Salzburg Museum, macht mit seinen feinstofflichen Wasserbildern die Energie und die Strukturen des Wassers sichtbar. „Ich bin vom Wasser, seiner Ausstrahlung und seiner Wirkung fasziniert", sagt er, „Wasser ist in der Reaktion so schnell, dass es durch Gedanken in positive oder negative Formen verändert wird." Allein das Wort „Liebe" zum Wasser gesprochen, lasse es in wunderschönen Formen mit weichen Strukturen erstrahlen, erklärt Poschacher. So werden zwei Dinge, die für uns zur Selbstverständlichkeit geworden sind, plötzlich wieder etwas Besonderes und zeigen ihre Schönheit in Poschachers Bildern. „Elektrosmog oder Mikrowellenstrahlen hingegen zerstören das Erscheinungsbild des Wassers." Auf den Fotografien erscheint das Wasser dann schroff und farblos. Seine Wasserbilder von Kraftorten, Gewässern oder auch besonderen Ereignissen wie den Rau-Nächten sollen beim Meditieren helfen, Räume energetisieren oder einfach nur zum Träumen einladen. „Meine Bilder sollen auch als Erinnerung dienen, dass wir sorgsam mit der Urform allen Lebens umgehen", sagt Poschacher.

Sorgsam umgehen sollten wir auch mit unserem Salzburger Trinkwasser: Wir sind verwöhnt, weil es problemlos aus unseren Wasserhähnen fließt, doch wissen die wenigsten über die Qualität des heimischen Wassers Bescheid und haben es sich zur Gewohnheit gemacht, Mineralwasser im Supermarkt zu kaufen, das von weit weg angeliefert wird. Unser Leitungswasser ist nämlich hochwertiger, als wir glauben. Der Salzburger Autor Karl-Markus Gauß hat nach einem Vergleich in den Metropolen der Welt folgende Worte für das Trinkwasser in Salzburg gefunden: „Dieses Wasser ist der Champagner unter den verkosteten Leitungswässern. Es besticht durch seine Naturbelassenheit, da keinerlei chemische Zusätze oder Manipulationen den Geschmack beeinträchtigen. Es erfrischt Jung und Alt, ist ein Jungbrunnen, der Geist und Körper gesund erhält." Das Salzburger Wasser kommt aus mehreren Quellen: „Rund 90 Prozent unseres Trinkwassers kommen von den Grundwasserwerken Glanegg und St. Leonhard", erklärt Claudius Egger von der Salzburg AG. Die restlichen zehn Prozent sind Quellwasser aus kleineren Quellen östlich der Stadt. Die Qualität des Salzburger Wassers zeigt allein die Tatsache, dass das Untersberg-Wasser weder aufbereitet noch gefiltert werden muss. Selbst für die Babynahrung ist unser Wasser bestens geeignet: „Sie können das Salzburger Wasser bedenkenlos trinken. Es ist ein erfrischendes, wohltuendes und preiswertes Getränk", sagt Egger. ■

www.schaller08.at
www.wasserbild.at

Flüssigkeitsbedarf des Menschen

Kinder und Jugendliche sollten täglich 1 bis 1,5 Liter Wasser trinken, Erwachsene sogar 2 bis 3 Liter, wobei aber rund ein Drittel der gesamten Menge durch die Nahrung aufgenommen wird.
Wichtig ist, dass man trinkt, bevor man durstig ist. Außerdem sollte man gleichmäßig über den Tag verteilt trinken und mindestens zwei Gläser Wasser zur Hauptmahlzeit. Auch Kaffee, Tee oder Alkohol sollten mit Wasser kombiniert werden. Und ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen sorgt für guten Schlaf!

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

Wer Radio macht, hört besser!

RADIO LAILA

Der Alltag und das politische Geschehen in ihrer alten Heimat stehen im Zentrum der Sendung von Tülin Tuncay. Menschenrechtsexperten liefern via Telefon-Interviews Informationen aus erster Hand und kommentieren die aktuelle Situation in der Türkei. Die Sendung in türkischer Sprache richtet sich natürlich in erster Linie an die türkische Community in Salzburg.
Die musikalische Farbe von Radio Laila geht aber weit über das hinaus, was zwischen Bosporus und Ararat angesagt ist. Von Oriental Pop, über Jazz bis hin zu Rhythm and Blues. „In meiner Sendung spiele ich alles außer Volksmusik" sagt Tülin Tuncay, die Radio als besonders spontanes Medium schätzt.

Radio Laila ist jeden Donnerstag ab 10:06 Uhr live on Air und wird freitags ab 19:06 Uhr wiederholt.

PROGRAMMTIPPS

MAGAZIN UM 5
MO - DO ab 17:06 h
Aktuelle Informationen zu Themen der Zivilgesellschaft, Politik und Kultur aus der Radiofabrik-Redaktion.

VECER UZ RADIO
DO ab 19:06 h, Wh DI ab 10:06 h
Nebst Musik aus einem Land, das es nicht mehr gibt spielt Miro Golic auch Psych, Prog & Folk aus der ganzen Welt.

HÖRSAAL
FR 15.6. ab 18:00 h
Das Radiomagazin der ÖH Salzburg informiert über aktuelle Projekte, Rechtsfragen und Politik an der Uni.

DENKMAL FM
DI 5. & 19.6. ab 21:00 h
Meinungsbildung rund um Politik, Gesellschaft, Umwelt und Zukunft mit René Zechner und Sascha Nimpfer.

GARDEN OF DREAMS
DO 14.6. ab 21:00 h
All about Progressive Rock! Von Glam Rock bis Industrial, von Metal bis New Wave oder Elektronica ...

JAZZ CAFÉ
MI 13. & 27.6. ab 21:00 h
Klassiker, Neuvorstellungen, News und Interviews aus der Jazz-Szene präsentiert von Wolfgang Baumgartner.

GÖTTERFUNK
DO 7. & 21.6. ab 22:00 h
Salzburger Newcomer aufgepasst: Götterfunk macht reich, berühmt und beliebt beim anderen Geschlecht!

PAPA JOE'S GARAGE
DO 7. & 21.6. ab 21:00 h
Einen Zwischenstopp auf dem Weg vom Probekeller zur großen Bühne können Newcomer bei Joe einlegen.

MINIMAL FUNK
SA 23.6. ab 23:00 h
Feinsten Techno und Minimal serviert die Minimalbewegung jeden vierten Samstag im Monat on Air.

SOUNDBURG RADIO
FR 1. & 15.6. ab 22:00 h
Mit G-Money & DJ Gu stundenlang durch die Nacht tanzen kann man immer am ersten und dritten Freitag.

Im Saftladen stand fast zwei Jahre lang „Gesundheit“ im Kalender.

„Gemeinsam gesund“

Das Gesundheitsvorsorgeprojekt „Gemeinsam gesund“ für MigrantInnen und sozial Benachteiligte wurde vom Land Salzburg (Gesundheits- und Integrationsressort) und vom Fonds Gesundes Österreich finanziert. AVOS war für die Planung und Umsetzung in Hallein und Salzburg-Schallmoos verantwortlich.
Besonders erfreulich ist, dass die Gesundheitsnachmittage im Saftladen fortgesetzt werden können – dies ist dem ehrenamtlichen Engagement der Allgemeinmedizinerin Martina Blümle zu verdanken.

VORSORGE AUF AUGENHÖHE

Text: Anja Keglevic | Fotos: Bilderbox & Luigi Caputo

Wer keine Arbeit hat, keine Wohnung und Schulden; wen die Sucht treibt, wer seine Familie verloren hat und einfach so in den Tag hineinlebt, stellt die eigene Gesundheit oft hinten an. Von Juni 2009 bis März 2012 wurde mit dem Projekt „Gemeinsam gesund“ in Hallein und Schallmoos ein erster Schritt in ein selbstverantwortlicheres und gesünderes Leben gemacht. Der Saftladen, Verein Neustart, war knapp zwei Jahre mit verschiedenen Projekten dabei.

Ab 9.30 kann man rein in den Saftladen. Am Donnerstag ab 12.00. Um 17.00 muss man wieder raus. Viele kommen seit Jahren, er ist ihr zweites Wohnzimmer. Manchmal auch das einzige. Die meisten kennen sich. Man muss sich nicht erklären. Alkohol und Drogen sind von so manchem hier die täglichen Begleiter. Draußen schlafen, schlechte Ernährung, der Kampf ums Leben und Überleben haben Spuren in den Körpern und Seelen der Besucher hinterlassen. Oft fehlt die Kraft, um sich um sich selbst zu kümmern, um schlechte Gewohnheiten abzulegen, Dinge zu ändern. Genau hier setzte das Projekt „Gemeinsam gesund“ an. Es startete im April 2010 mit einem Gesundheitsnachmittag. Insgesamt acht Mal kamen die Ärztin Martina Blümle und die Diplomkrankenschwester Michaela Weißenbacher in den Saftladen, um das Thema Gesundheit ins Bewusstsein zu rufen, um einen ersten kleinen Schritt Richtung Vorsorge und Versorgung zu gehen. Kommen konnte jeder. Ohne Voranmeldung. Im „Wartezimmer“ musste sich niemand schämen, dass er so ist, wie er eben ist, und Ärztin und Krankenschwester begegneten ihnen respektvoll, ohne Vorurteile, nahmen sich Zeit und hörten zu. Insgesamt 76 Menschen – 63 Männer und 13 Frauen – nutzten das Angebot. Fragten schon nach dem ersten Mal, wann die Frau Doktor denn das nächste Mal da ist. Ließen ihren Blutdruck messen und die Blutzuckerwerte bestimmen. Sprachen über Übergewicht und Ernährung. Machten in der Folge auch den einen und anderen „richtigen“ Arzttermin aus, weil die Frau Doktor es geraten hatte. „Auch wenn jemand schon sehr in seinen Gewohnheiten gefangen ist, kann man ihn dazu ‚erziehen‘, seine Gewohnheiten zu ändern oder zumindest zu hinterfragen“, ist Simone Meidl, die das Projekt koordiniert hat, überzeugt. Dazu brauche es vor allem eines: Regelmäßigkeit und die Möglichkeit, direkt auf die Menschen zugehen zu können, in ihrer eigenen Lebenswelt.

Dorthin begaben sich auch die Ernährungsberaterinnen Alexandra Braun und Christine Ellinger. Letztere begeisterte mit einem interkulturellen Frühstück, das sie mit den Besuchern gemeinsam vorbereitete und bei dem es Spezialitäten aus vielen Ländern zu kosten gab. „Essen kommt immer gut an“, lacht Soziologin Simone Meidl, „wenn man dabei auch noch transportieren kann, dass gutes und gesundes Essen nicht teuer sein muss, kann man auch hier ein Umdenken bewirken.“

Erstaunlich offen und selbstreflektiert wurde bei einer anderen Veranstaltung, der Alkohol-Diskussionsrunde, miteinander gesprochen. Peter Römer vom Landesverband für Psychohygiene leitete die Runde, erklärte die unterschiedlichen Suchttypen und versuchte Antworten auf die vielen Fragen zu finden, die an diesem Nachmittag gestellt wurden. Hier wurde niemand verurteilt, sondern ehrlich und vorurteilslos über eines der größten Tabuthemen in unserer Gesellschaft diskutiert. Nachdem Interesse und (An-)Teilnahme so groß waren, fand das Angebot sogar noch ein zweites Mal statt.

Wie sehr Körper und Seele miteinander in Verbindung stehen, lernten die Saftladen-Besucher bei einem Vortrag der Physiotherapeutin Julia Nemecek. Denn das Kreuz mit dem Kreuz ist für fast alle ein großes Thema. Vielen sitzen ihre Sorgen nicht nur symbolisch im Genick. Wenn entlastende und stärkende Übungen dann so leicht umzusetzen sind wie das Stehen auf einem Bein beim Zähneputzen, erreicht man auch eine ungeübte Turnertruppe.

Sich die Sorgen regelrecht aus dem Leib malen und musizieren konnte man bei Kreativworkshops wie dem Malkurs, dem Musik-Ausflug in die Glasenbachklamm und dem Trommel-Workshop. Geleitet

wurden sie von der Künstlerin Liza Ekmann, die am Ende des Kurses eine Vernissage organisierte, der Theaterpädagogin und Musikerin Yoko Yagihara vom Theater Toihaus sowie Michael „Jahmaik“ Nywade vom African Center Salzburg.

Im März 2012 endete das Projekt „Gemeinsam gesund“ im Saftladen. „Bei allem, was wir den Besucherinnen und Besuchern in diesem Zeitraum angeboten haben, standen die Themen Vorsorge und Bewusstseinbildung im Vordergrund. Wir hoffen, dass wir damit zumindest einigen einen kleinen Anstoß geben konnten, etwas zu ändern“, sagt Simone Meidl. ■

„AUFHÖRN!“

Text: Hans Steininger| Foto: Bilderbox

Egon hat sein Tagewerk vollbracht und zieht genüsslich an seiner Zigarette. Plötzlich packt der Alte Egon seine Hand und taucht sie mitsamt Stummel tief in den Aschenbecher. Egon starrt geschockt auf seine Aschefinger, spürt schlechtes Gewissen aufsteigen.
Er weiß instinktiv, wann er verloren hat, zumindest für den Augenblick. Deshalb schweigt er lieber, er weiß, was jetzt kommt. Er lässt den Alten Egon seine schon sattsam bekannte Suada abfeuern, bekommt Moralisches an den Kopf geworfen, von mangelndem Verantwortungsbewusstsein ist die Rede, von Willensschwäche, er solle doch endlich einmal einsehen, begreifen, zur Vernunft kommen. Egon fasst sich wieder, verteidigt sich mit „zutiefst verankerter Gewohnheit“, die nun mal zu stark sei und somit unüberwindbar. Und fragt, ob er, der weise Alte Egon ihm denn nicht endlich einmal wirksam helfen könne. Denn dessen Gewohnheit, bei jeder sich bietenden Gelegenheit in dumpfer und stereotyper Gesundheitsapostelmanier über ihn herzufallen, löse über den Umweg des schlechten Gewissens auch reflexartigen Widerstand aus. Der Alte Egon reagiert empört auf den Versuch, seine heilige Mission als bloße Gewohnheit abzuwerten, nur er wisse schließlich, worum es wirklich gehe und wie dringend eine Verhaltensänderung sei und außerdem gehe es ja immerhin um Egons Gesundheit.
Egon lenkt ein und gelobt Besserung. Er verspüre ja schon längst selbst den Wunsch, diese Sklaverei zu beenden, er hasse Abhängigkeit und in seinem Alter sei ja Gesundheitsbewusstsein durchaus angebracht.
So geht er, ganz eines Sinnes mit dem Alten Egon, mit Zuversicht und Entschlossenheit und Gewissheit in den Abend, die Packung ist ohnehin schon leer, es regnet, der Weg zum Automaten ist weit, er findet es gut und richtig, die Raucherkarriere hier und heute zu beenden. Er gratuliert sich.
Am nächsten Morgen hat er auf wundersame Weise wieder eine volle Packung in der Tasche. Wie ist das möglich? Ist das Beenden einer Raucherkarriere etwa nicht einfach nur die Überwindung einer schlechten Gewohnheit, sondern auch eine Frage von Intelligenz, der Fähigkeit, Einsicht und Erkenntnis in die Tat umzusetzen? Der Alte Egon wirft ihm im Vorbeidenken einen Blick zu, der ihn zutiefst beschämt. Aber dann steckt er sich mit trotzig erneuertem Raucher-Selbstbewusstsein eine Zigarette an – eh erst die zweite heute – und freut sich auf einen unbehelligten Arbeitstag.

Ich kann ihm nicht helfen, betrachte den Dauerkonflikt von ganz außen. Nicht, dass mich das alles nichts anginge, aber ich kann die Interessen beider nur zu gut verstehen. Und ich bin es gewohnt, mich nicht einzumischen. ■

DIE RUBRIK „ANDERS ERLEBT“ SPIEGELT DIE ERFAHRUNGEN, GEDANKEN UND ANLIEGEN UNSERER VERKÄUFER/INNEN UND ANDERER MENSCHEN IN SOZIALEN GRENZSITUATIONEN WIDER. SIE BIETET PLATZ FÜR MENSCHEN UND THEMEN, DIE SONST NUR AM RANDE WAHRGENOMMEN WERDEN.

AUF DEM WEG NACH COTTBUS

Text: Gertraud Schwaninger

Wozu ist die Fuge am Esstisch gut?
Man putzt seinen Dreck dort eini,
schleicht sich präpotent bei der Tür aussi
und sagt: „Bist selber der Heini!“

Auf dem Weg nach Cottbus,
nach zehn Jahren Katzentier,
kauft man sich kein Klavier.

„1945“ – auf dem Weg nach Cottbus
blieb liegen auf der Straß’ DER Walter;

der Ausländer,
der Einwanderer,
der Füsilier,
der Polizeiwachtmeister oder gemeine Soldat,
der unehrliche Beruf.

„Auf dem Weg nach Cottbus“,
Maria Roelli, ungeklärte Staatsbürgerschaft, lebte.
Gabriele Hagen ward begraben an einer Friedhofsmauer
& Gertraud Hebeisen, das Kind, blieb auch staatenlos. ■

APROPOS: RADIO IM JUNI

In der nächsten Sendung von unserem Verkäufer-Ehepaar Evelyne und Georg Aigner am 12. Juni zum Thema „Alles rund ums Pflegegeld“ ist Paula Skuhra von der Pflegeberatung des Landes Salzburg zu Gast und gibt Auskunft über Entlastungsangebote für pflegende Angehörige. ■

Aus den Rillen der Schallplatte kommt man schwer wieder heraus.

JEDEN MORGEN GEHT DIE SONNE AUF

Text: Christoph Ritzer | Foto: Bilderbox

**„Sanft ruhet auf der Gewohnheit der Macht
die Macht der Gewohnheit.“**
(Hans Magnus Enzensberger)

Sie hat etwas sehr Beängstigendes und auch Bedrohliches an sich, die Macht der Gewohnheit ,und ich denke dabei gerne an die Rillen einer alten Schallplatte. Man kommt kaum jemals wieder aus ihr heraus. Es ist so viel Resignation und auch Gleichgültigkeit dabei – es war immer so, warum soll ich jetzt etwas ändern, außerdem kann ich das nicht und überhaupt und außerdem …

Es ist die verheerende Mutlosigkeit in Wirklichkeit, die eine Änderung unmöglich macht – Konservativismus in der übelsten Form. Das Nicht-mehr-Schätzen und Nicht-mehr-Wollen, nicht mehr Fühlen und Nicht-mehr-Sollen – das verbinde ich damit.

Dabei kann die Gewohnheit natürlich auch total das Gegenteil bedeuten. Es kann etwas Wunderbares sein, etwas Vertrautes und Bekanntes, etwas, auf das ich mich verlassen kann und das mich beruhigt. Wiederum geht es eigentlich nur um den Geist, der dahintersteckt – aber verdammt gefährlich kann das eine lautlos und manchmal auch unwiederbringlich in die andere, falsche Richtung gehen.
Der Mensch ist mit Sicherheit nicht für die Monotonie geschaffen – andererseits brauchen wir Rituale, feste, sichere, immer wiederkehrende Gewohnheiten. Es ist eine große Armut, wenn die fehlen, und es bedeutet fehlende Ordnung.

Chaos und Kosmos trennen sehr oft das Glück vom Unglück – allerdings verhalten sich diese beiden Protagonisten nicht ganz so einfach wie sich das Hans Müller und Frederike Sorglos vorstellen. Es gibt natürlich das kreative Chaos und kein wirklich begabter Künstler kommt ganz ohne es aus – aber das darf nicht dazu führen, die Ordnung zu verdammen und die Schlamperei zu verherrlichen.

Im Gegenzug, bedeutet das pedantische Verharren sehr oft Erstarrung und führt auch nirgendwohin – ich bin leider ein schlampiger Hund und sehne mich oft so sehr nach Ordnung, aber unendlich schwer fällt es mir, eine zu schaffen, geschweige denn zu bewahren …

Ganz kann wohl keiner aus seiner Haut. Was der eine in die Wiege gelegt bekommt, kriegt der andere sein ganzes Leben nicht hin – egal ob es um Geld, um die Anordnung der Kugelschreiber und Socken oder um sonstige Orientierungen geht. In einer Welt, wo, so scheint es, alles erlaubt ist und nichts mehr unmöglich ist, ist es denkbar schwierig, sich Werte zu schaffen und zu erhalten. Oft gibt man auf und dann muss man halt warten ,bis die Böcke (= Geist) wieder kommen und sich denken: „Jeden Morgen geht die Sonne auf …“ ■

Gute Produkte gibt es nur von gesunden Tieren.

„ICH BIN DANKBAR FÜR JEDES BIOPRODUKT“

Text: Verkäuferin Andrea | Foto: Bilderbox

Nachhaltigkeit heißt auf lange Sicht etwas zu tun, was der Mensch für richtig erkannt hat. Die Umweltkatastrophe droht. Je mehr wir die Natur verschmutzen, umso mehr werden wir auch die Folgen zu spüren bekommen. Das vielfach gelobte Engagement des Einzelnen ist nach wie vor wichtig, aber von großer Bedeutung ist es, die konventionellen Industriebetriebe zu veranlassen, umweltbewusst zu produzieren.

Während es in meiner Jugend noch nicht möglich war, so viele zertifizierte Bioprodukte zu kaufen, zählt es heute zum höchsten Lebensstandard. Mich wundert oft, dass gerade gut verdienende Menschen noch immer zu herkömmlichen Artikeln greifen, die anderen sind ihnen viel zu teuer. Ich bin dankbar für jedes neu hergestellte Bioprodukt, und für die liebevolle Arbeit der Kleinbauern. In der 7000-Seelen-Gemeinde, in der ich aufgewachsen bin, hat man die Bauern noch gekannt, es bestand ein Urvertrauen den einheimischen Produkten gegenüber. Neben unserem Haus war die dörfliche Molkerei, wo jeder die Milchkanne persönlich hingebracht hat und direkt bezahlt wurde. Aber die Großindustrie lässt sich ständig etwas Neues, wenn auch Wertloses oder gar Schädliches einfallen, um gut zu verdienen, den Ernteertrag zu steigern und den Gewinn zu sichern. Dabei sterben aber viele Kleinstlebewesen durch Pestizide und manche Pflanzenarten werden vollständig ausgerottet. Auch sind die Beschwerden bei den Menschen nicht unbedenklich, die die Gifte schon in geringen Mengen im Körper aufgenommen haben.

Bei ca. 30.000 Chemikalien im Handel gibt es jährlich Verbote, dafür kommen aber gleich wieder neue Erzeugnisse auf den Markt. Das meiste ist ein Flop. Ein Bauer sagte einmal zu mir, das Stickstoffwerk müsste man in die Luft sprengen. Man redet den Leuten ein, dass die Pflanzen dann schneller wachsen. Es ist aber genügend Stickstoff in der Erde. Ähnlich ist es mit den Bienen. Die Bienenstöcke werden aus Amerika geliefert, mit der Empfehlung, diese im Winter einfach zu verbrennen. So kann der ganze Honig vermarktet werden und nicht 20 Prozent wie üblich. Der Rest ist für die Biene zum Überwintern, sagt Andreas, ein Imker. Die Nebenwirkungen der industriellen Chemikalien hier sind oft Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzversagen und Krebs. Ich habe einmal eine Orange aus Afrika gegessen, die ich gar nicht runtergebracht hab, weil sie gespritzt war. Auch ohne Schale war das ein schrecklicher Geschmack im Gaumen. Schade um das viele Beta-Karotin, Vitamin C, und Kalzium in der gesunden Orange.

Skrupellosigkeit ist in der Industrie und in Großbetrieben an der Tagesordnung. Alles zielt auf Nutzung der Wiesen und Äcker hin. Die Sträucher werden auf einen schmalen Streifen zurückgeschnitten (zum Beispiel an der Glan). Heilkräuter und Blumen geraten schon in Vergessenheit. Die Wiesen werden gedüngt und gemäht. Man findet die Brennnessel nur noch selten am Stadtrand. Wer das Buch von der Bäuerin Anna Wimschneider

Fortsetzung auf Seite 20 >>

Fortsetzung von Seite 19 >> **„Ich in dankbar für jedes Bioprodukt“**

„Herbstmilch“ kennt, weiß, wie undenkbar schwer es früher für die Bauern war, ohne staatliche Förderungen. Sie musste allein acht Geschwister großziehen, im achten Lebensjahr, als die Mutter starb, ohne Leinen für die Wäsche und ohne Einkommen. Sie arbeitete bis Mitternacht. Im Winter froren sie. Die Kinder aßen allein drei Laibe Brot am Tag, die sie selbst gebacken hat. Zum Schluss sagte sie: Bäuerin würde ich nicht mehr werden.

Der Mensch wird mit dem Bewusstsein groß, dass die Natur gut ist, weil wir sie ausnutzen und ausbeuten können. Dass wir in einer Harmonie mit den Tieren und der Artenvielfalt leben sollten wird einfach übergangen und zu selten in die Tat umgesetzt. Mir tun die Bienen in der Stadt immer leid. Ein Marienkäfer hat vielleicht mehr Chancen, wenn man ihn auf dem Asphalt findet und aufklaubt.

Gabriele Sorgo, eine Wiener Universitätsprofessorin, sagt, dass der Mensch durch seine Umwelt und Kultur oder Erziehung derartig geprägt wird, dass er oft in ein falsches Verhalten hineinwächst, das nicht gerade zur Nachhaltigkeit führt. Zum Beispiel unser Essverhalten oder die Lebensanforderungen. „Die andere Dimension“ heißt ihr Buch. Diesen Prozess in den Griff zu bekommen ist recht schwierig, und man muss sich halt doch wieder auf die Biobauern und die Umweltschützer verlassen, damit wir nicht verhungern, und den Menschen einen Reifungsprozess wünschen, damit sie nicht alle Heilkräuter und geschützten Blumen pflücken, sondern auch Schmetterlinge und Bienen ein Jahr lang mitleben lassen, damit sich viele daran freuen. Dass sie selbst Hand anlegen und ein paar Blumen für den Weiterbestand stehen lassen oder einfach die Samen beziehungsweise Blütenköpfe wieder in die Erde drücken, damit sie sich vermehren und noch mehr Frucht bringen für alle. ■

Verkäuferin Andrea interessiert sich seit vielen Jahren für alternative Medizin und Naturheilmethoden, lebt selbst danach und liest regelmäßig Bücher und Zeitschriften zu diesem Thema. In Apropos fasst sie dieses Wissen gerne in ihren Beiträgen zusammen.

DER TRANSFER AUS IMPULSEN

Text & Illu: Verkäufer Ogi

In dem Sturm aus chaotischen Gedanken erscheint ein Strahl, Licht.
Emsige Schmiede mit dem Hammer setzen die geniale, glorreiche, stählerne Idee auf dem Amboss um. Glühend zugespitzt, ein Funkenregen spritzt, gehärtet im Schnee auf Papier. Und sie sind gefordert, notwendig die geeignetste Form zu finden, nehmen die weißen Blätter ein. Mit diesen Damoklesschwertern Geschriebenes holt den Hünen ein, umarmt die Wahrheit, Wunden werden ihnen zugefügt, freigelassen werden beide. Sie gehen mürrisch auf verschiedenen dornigen Pfaden und finden sich am Ende doch wieder.
Magnetische Impulse, Dynamik, herausfordernd, prophetisches Licht, Kybernetik, Astronautik und Asteroide. Aura aus Tränen von Weinranken zirkulieren im Obst, auf welchem sich Wespen und Münder wieder und wieder festsaugen. Sie stillen ihren Durst und sättigen sich leidenschaftlich vom süßen Lebenssaft. Die Kerne vom Obst spucken sie wieder aus und pflanzen sie unbewusst in eine andere Galaxie.
Lichtjahre, Geduld-Patience, Pracht-Paläste, schicke Damen mit Fächern, Kavaliere, Gentlemen mit Gardenien auf dem Revers. Gespräche im leisen Ton, flüsternd, ätherische klassische Musikschwingungen in der Luft. Ein aufgeschlagenes Buch auf dem Rockzipfel einer jungen Frau mit versonnenem Blick, nachdenklich, verfolgt sie die Flamme im Kamin und in den Augen der Gäste. Die Kinder recken ihren Hals, weit aufgerissene Augen, Menschen mit offenem Mund in der Pause abwartend, getrieben und benommen im Nebel vom Denken aus dem Trieb über die ungewöhnliche erste Lektüre.
Ein Stück abwechslungsreiches Mosaik aus Erinnerungen, Alltäglichkeiten und Erwartungen in die Freiheit auf einem Papierboot. ■

Eine junge Frau im Mittelpunkt der aufgeladenen Stimmung.

DER EDLE ACHTFACHE PFAD

Text: Narcista

Siddhartha Gautama, Königssohn, ca. 565 im heutigen Nepal geboren, verließ seinen Palast, um sich der asketischen Lehre anzuschließen. Da man Erleuchtung nicht durch Askese (Verzicht) erlangen kann, und auch die Völlerei zu nichts führte, wandte er sich der „Mitte“ zu. Unter dem Bodhibaum, einem Pappelbaum, erlangte er schließlich Erleuchtung. Sein Wanderleben gab er nie auf und er verstarb 80-jährig an einer verdorbenen Speise. Besser bekannt ist „Der Erwachte“ als Buddha. Nach ihm wurde der Buddhismus benannt.

Um auf dem „edlen achtfachen Pfad“ zu wandern, bedarf es:

1. *Weisheit zu entwickeln*
2. *Zorn, Geiz, Eifersucht, Stolz, Unwissenheit abzulegen*
3. *Lügen und jedweiligen Unsinn zu vermeiden*
4. *Handlungen, die anderen schaden, nicht zu begehen*
5. *Mitgefühl zu entwickeln*
6. *Meditieren = das mühelose Verweilen, in dem was ist*
7. *Richtige Achtsamkeit*
8. *Durch den Geist seine zeitlosen Qualitäten hervorzubringen*

Na super, klingt ja gut! Und obwohl auch alle anderen Religionen im verschiedenen Wortlaut dasselbe predigen, „du sollst deine Mitmenschen achten und dich nicht vom Laster ködern lassen“, gibt es täglich Horrorberichte von Mord, Totschlag, Terror und Betrug.
Da ist einer für uns am Kreuz gestorben, der andere hat sich unter einen Baum gesetzt und wurde erleuchtet, weitere wie Laotse und Konfuzius begründen fernöstliche Lehren. Die buddhistische Lehre fügt das Thema „Wiedergeburt“ hinzu, wovon die anderen Religionen nur „durch die Blume“ lehren. Ist es das Karma, das Ursache-Wirkung-Prinzip, dass böse Handlungen zu Leid und positive Aktionen zum Glück verhelfen? Oder alles, was du sätest, wirst du ernten, fällt auf dich zurück in irgendeinem Leben? So müsste der Ausbeuter demnach selber schuften, der Schläger wird zum Geschlagenen und der Verwahrloste hat sich selbst einen Dreck um andere geschert. Da die buddhistische Lehre vor allem im fernöstlichen asiatischen Raume gelehrt wird, stößt dies in den Nordländern bisweilen auf taube Ohren. Es gibt nur das eine Leben und sonst keines. Es gibt nur den einen Gott, den man anbetet, und sonst keinen. Wer seine Religion am besten „verkauft“, der hat die treuesten Schäfchen. Auch ein Autoverkäufer preist seine Marke als die weltbeste an. Und würde es, anders als bei den alten Griechen, die die Vielgötterei und die Vorsehung als Thesen verbreiteten, nur den einen Gott geben, der wäre maßlos überfordert. So ist jeder Glaube berechtigt und jeder, auch der Atheist, der an nichts glaubt, hat Berechtigung als Nicht-Gläubiger. Jeder vertritt seinen Glauben als den einzig Wahrhaftigen, obwohl im Laufe der Geschichte die Glaubenskonflikte selbst unter den christlichen Konfessionen für Massaker sorgten. Man denke an die Bartholomäusnacht, die Pariser Bluthochzeit von 1572, die Protestanten-Katholikenkonflikte im vorigen Jahrtausend in Irland und an die heutigen Skandalberichte in Deutschland.
Ist Religion nun wertvoll, wichtig oder unnütz geworden? Ersetzt den Prediger nicht heute längst der Fernseher? „Oh, du heiliger Fernseher, liefere mir doch das Programm und ich werde mich an deinem Antlitz ergötzen!“ Oder der Computer in Form von Gewaltspielen? „Wenn ich meinen verhassten Nachbarn nicht zum Himmelfahrtskommando befördern kann, dann kille ich ihn halt virtuell!“ Oder Reality TV mit brennenden Leichen?
Unsere Vorbilder sind längst ausgestorben. Kämpfer wie „Che“ gibt es nicht mehr und Leute wie Gandhi sind verschwunden, einen Lennon, der den „Peace“ predigte, hat man gekillt, und der russische Millionär, der es wagte, Russlands Ministerpräsident Putin die Wahrheit ins Gesicht zu schnalzen, wurde nach Sibirien verbannt. Während der Wikileaks-Chef wohl lebenslang verfolgt wird. Hat Gerechtigkeit keine Chance mehr auf mother earth?
Ja, vielleicht steckt doch ein wenig Wahrheit in Buddhas Lehren, dass alles Leid, das du anderen zufügtest, dich dann selbst am schwersten trifft. Und wenn du dich dann fragtest: „Warum ich, warum ich, warum hat gerade mich das Schicksal so hart gestraft?“, dann gab es keine Antwort parat, weil die Weisen längst mundtot und die Mutigen gekillt oder verbrannt wurden.
Schließen wir diesen Text, um doch noch ins Nirwana zu kommen, mit der Befreiung vom Leiden im Kreislauf der ewigen Existenz – na dann, gutes Gelingen! ■

Unsere Schreibwerkstatt-Autorin Narcista ist Verfechterin der Wiedergeburts-Theorie.

NACH DER KUR IST VIELES ANDERS

Text: Verkäufer Kurt

Ich bin wieder da. War auf Kur in Bad Vigaun. Ein paar Kilos leichter und mit einer neuen Freude und anderen Lebensansichten. Gesunde Ernährung braucht der Mensch. Obst, Gemüse, Fisch und fettarmes Essen. Bio sollte es sein, aber man kann sich das nicht immer leisten. Darum sind kleine Sünden erlaubt. Besonders die Regelmäßigkeit ist wichtig. Bestimmte Zeiten einhalten, dann hält man auch das Gewicht. Die drei Wochen haben mir gutgetan, aber ich sollte nochmals auf Reha, da man gewisse Nerven an meiner linken Körperhälfte vielleicht noch retten kann. Manchmal wünsche ich mir auf einem anderen Stern zu wohnen. Wo kein Krieg, keine Armut, keine Obdachlosigkeit und keine Gier nach immer mehr herrschen, sondern wo Zeit für die Mitmenschen vorhanden ist, um sich auszutauschen über Meinungen und Inhalte des Lebens. Stellen wir uns nicht immer wieder Fragen und bekommen keine Antworten? Armut müsste nicht sein, leider gibt es aber immer mehr Menschen, die in die Armut abfallen. Die von den Mitmenschen verstoßen werden, anstatt, dass ihnen jemand hilft. Die meisten sind mit dem „Ich“ zufrieden, aber können wir auch mit dem „Wir“ zufrieden sein? Aber auch andersrum: Man sollte sich in der Gesellschaft präsentieren, um angenommen zu sein, um das Gefühl zu haben, nicht alleine zu sein. Sich immer nur abzukapseln und zu glauben, dass man schon alleine wieder einen Weg finden wird, ist nicht gut. Die Zeit spielt dabei eine wichtige Rolle. Auch darüber habe ich auf der Kur nachgedacht. Immer verplant sein. Man bräuchte vier Hände, um ein wenig Freizeit, Sport, Veranstaltungen, Kino, Lesen und sich Weiterbilden unter einen Hut zu bringen, weil das Leben ja nicht stehen bleibt. Immer in Bewegung wie unser Pulsschlag. Aber wer wirklich will, kann auch etwas an seinem Leben ändern. ■

MAN GEWÖHNT SICH AN ALLES

Text: Hanna S.

Stadtmenschen, umgeben von Beton, Plastik und Technik. Wenn es die rare Zeit zulässt, fährt man ins Grüne, wo man auf Menschen stößt, die sonst auch von Beton, Plastik und Technik umgeben sind. Heutzutage ist es normal, so aufzuwachsen, und irgendwie gewöhnt man sich auch daran. Aber die Gewohnheit macht uns auch extrem abhängig. Wasseraufbereitung, Stromversorgung, Lebensmittelherstellung, Gesundheitswesen … beinahe alles vom Computer gesteuert, von Programmen und Prozessoren. Wir sind daran gewöhnt, dass die Produktivität von Rechnerleistung abhängig ist. Aufgrund des Volumens ist es unmöglich geworden, alles von Menschen steuern oder erledigen zu lassen. Und es bemerkt kaum einer, weil wir es eben gewöhnt sind. Wir befinden uns mitten drin. Sollten die ganzen Rechner aus irgendeinem Grund ausfallen (Millenium-Problem, ein Virus …), herrscht das Chaos.

Erinnern wir uns: Vor kurzem war in Oberösterreich in vielen Haushalten die Trinkwasserversorgung nicht gewährleistet. Warum? Weil so viele Poolbesitzer ihren Swimming-Pool mit Trinkwasser auffüllten. So zumindest hörte ich es im Radio. Wir baden und schwimmen im Trinkwasser!!!

Aber wir machen das schon von klein auf. Wir sind es so gewöhnt. Wir brauchen uns keine Gedanken darüber zu machen. Das ist für uns normal und selbstverständlich. In anderen Ländern legen Menschen viele Kilometer zurück, für einen Kanister Trinkwasser. Für diese Menschen ist Wasser noch kostbar … Bei uns ist Wasser zum Trinken eher verpönt. Wir verwenden es lieber dazu, unsere Exkremente runterzuspülen. Trinken tun wir dann lieber gefärbte Zuckerplärre. So, wie wir es eben gewöhnt sind. ■

RAUS AUS DEM TROTT!

Text: Verkäufer Johans

Wie viele Dinge (auch unnütze) tun wir im Leben aus alter Gewohnheit? Wir denken nicht darüber nach, ob es uns guttut, wir machen alles so, wie wir es gewohnt sind. Bloß keine Veränderungen! Dabei würde es uns gut tun, wenn wir mal etwas an unseren Gewohnheiten verändern würden. Zum Beispiel: eher aufstehen, eher schlafen gehen, eine andere Frisur, frischere Kleiderfarben, sich anders ernähren, andere Möbel, andere Ansichten, andere Freunde, einfach mal andere Wege gehen – auch wenn's weh tut oder ungewohnt ist. Raus aus dem Trott!

Oft fällt es gar nicht so schwer, mal ein paar Kleinigkeiten zu verändern und die „Macht der Gewohnheit" zu durchbrechen.

Die italienische Sängerin Milva hat ein wunderschönes Lied von Mikis Theodorakis aufgenommen. Der Text lautet:

Warum tut es weh zu verlieren,
was einem ja doch, nicht gehört?
Zu stark ist die Macht der Gewohnheit,
hat sie nicht zuviel schon zerstört?

Was macht es so schlimm, sich zu trennen,
auch wenn man längst weiß, es ist aus?
Zu stark ist die Macht der Gewohnheit –
man nimmt nicht so einfach Reißaus.

Warum fällt es schwer, zu erkennen,
was Wirklichkeit ist und was Schein?
Zu stark ist die Macht der Gewohnheit –
man fällt auf sie zu gern herein.

Das sollten wir uns ab und zu zu Herzen nehmen, dann sollte die Gewohnheit keine Macht über uns bekommen. ■

DIE RUBRIK „ANDERS ERLEBT" SPIEGELT DIE ERFAHRUNGEN, GEDANKEN UND ANLIEGEN UNSERER VERKÄUFER/INNEN UND ANDERER MENSCHEN IN SOZIALEN GRENZSITUATIONEN WIDER. SIE BIETET PLATZ FÜR MENSCHEN UND THEMEN, DIE SONST NUR AM RANDE WAHRGENOMMEN WERDEN. "

NEUE WELTEN WAHRNEHMEN

Text: Heiko Drube | Foto: Neumayr

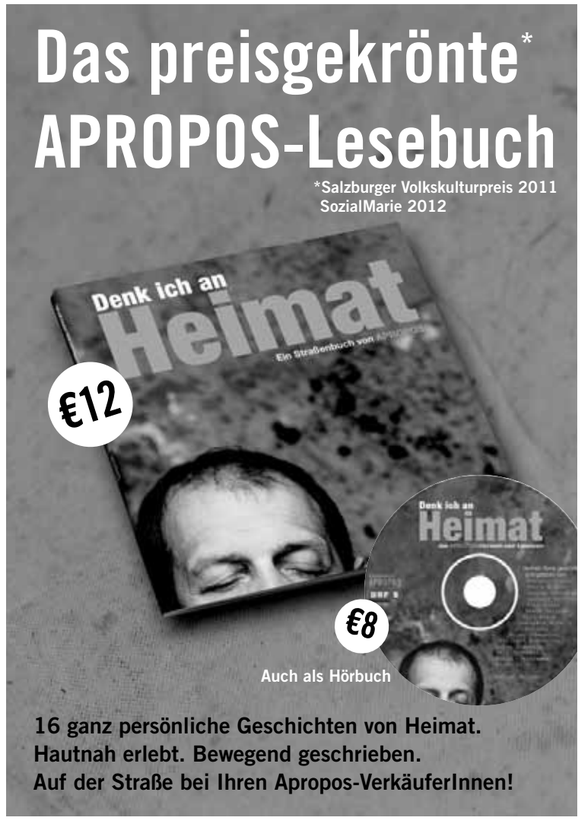
Ein Anruf aus München: ob die Schülerinnen und Schüler der Montessori-Schule die Apropos-Verkäufer besuchen dürften. Sie durften natürlich, und sie kamen. Lehrer Heiko Drube über eine besondere Erfahrung.

Mein Kollege Dieter Hagedorn und ich haben mit Freude verfolgt, wie die Schülerinnen und Schüler die Begegnungen in Salzburg mit ihren „Apropos"-Interviewpartnern vorbereitet und durchgeführt haben. Unser Bestreben war es, die Treffen mit den Apropos-Verkäufern von den Jugendlichen selber organisieren zu lassen. Die SchülerInnen kannten ihre Interviewpartner und deren Schicksale aus dem Buch „Denk ich an Heimat". Entsprechend angespannt gingen sie in die vorbereitenden Telefongespräche und anschließenden Treffen mit den Autoren. Den Jugendlichen ist sofort alle Nervosität genommen worden, wurden sie doch offen und herzlich von ihren Gesprächspartnern aufgenommen. Kommentare der SchülerInnen: „Die waren so nett!", „Die Zeit beim Interview ist so schnell vergangen", „Es war schon sehr interessant zu hören, wie sie im Alltag leben."

Für uns Lehrer war auch wichtig, dass die Kids, die aus sehr behüteten und wohlhabenden Elternhäusern stammen, erfahren, dass es auch eine „andere Welt" gibt. Diese „andere Welt" – geprägt von der Sorge um das alltägliche wirtschaftliche Überleben – ist den Jugendlichen von den „Apropos"-VerkäuferInnen eindrucksvoll geschildert worden. Die SchülerInnen waren sehr angetan davon, wie optimistisch die Gesprächspartner von ihrem Alltag erzählt haben.

Von den Jugendlichen kam die Idee, die Straßenzeitungsverkäuferinnen und -verkäufer doch einmal nach München in die Montessorischule einzuladen. Vielleicht lässt sich das ja verwirklichen!?

Wir Pädagogen möchten uns bei dem Apropos-Team bedanken, weil es unsere Schülerinnen und Schüler dafür sensibilisiert hat, auch andere „soziale Welten" wahrzunehmen und über ihren eigenen Lebensstil nachzudenken. ■



Die 15 Heimatbuch-AutorInnen mit Schreibwerkstättenleiter Walter Müller.

SELBSTABBRUCH

Text: Axel Hacke

Eines Tages bekam ich eine Mail von Samuel Akaru aus der Republik Benin. Akaru stellte sich als Anwalt von Andrew Hacke vor, Direktor der Andrew Construction Company in Benin. Andrew Hacke sei zusammen mit seiner Familie am 25. Dezember 2003 beim Absturz einer Boeing 727 in Benin ums Leben gekommen. Sie seien auf dem Weg nach Beirut gewesen, um dort Ferien zu verbringen.

Andrew Hacke, so teilte mir sein Anwalt mit, habe ein Vermögen in Höhe von 15,5 Millionen Dollar hinterlassen, das nun herrenlos sei. Es gebe keine Verwandten von Andrew Hacke mehr in Benin, und er, Samuel Akaru, habe sich daraufhin im Internet auf die Suche nach Leuten mit dem gleichen Nachnamen gemacht. Er biete an, mich in den Besitz des Vermögens zu bringen, bevor die Continental Bank Benin das Geld konfisziere. Dafür wolle er einen Teil des Vermögens haben. Sein Angebot: 60 Prozent für ihn, 40 für mich. Ich solle Telefon- und Faxnummer, Adresse, Beruf sowie vollen Namen mitteilen.

Ich war erstaunt über die Gebührensätze der Anwälte in Benin; da dürfte mancher deutsche Kollege neidisch werden. Dann machte ich mich meinerseits im Internet auf die Suche nach Samuel Akaru und Andrew Hacke. Ich entdeckte (was ich mir schon gedacht hatte): dass ich nicht der einzige Adressat solcher Post bin.

Viele Menschen bekommen sie, mit gleichem Inhalt: Ein Vermögen wartet in Afrika. Dahinter stecken, so lernte ich, Verbrecherbanden. Sobald man auf den ersten Brief eingegangen sei, las ich, antworteten sie: Herzlichen Dank, wir treiben die Sache weiter voran, leider kommen wir ans Geld noch nicht ran, schicken Sie tausend Dollar; wir müssen Beamte bestechen und Gebühren zahlen. Es soll Leute geben, die das tun. Sie hören nie wieder von Samuel Akaru und seinen Freunden.

Ich entdeckte außerdem, dass viele andere Briefadressaten ebenfalls Namensvettern bei jenem Flugzeugabsturz vor vier Jahren verloren hatten. Die Toten trugen den jeweiligen Nachnamen des Adressaten, hießen aber alle Andrew mit Vornamen. Und alle waren Direktoren der Andrew Construction Company, einer Firma, die durch das Unglück enthauptet wurde: Die Maschine war voller Chefs namens Andrew. Ein Betriebsausflug anscheinend.

Etwas später kam Post von Leser D. aus Aachen. Er hatte eine ähnliche Nachricht von einem Mann namens Peter Freez in Ghana bekommen. Aber während Samuel Akaru mir auf Englisch geschrieben hatte, erhielt D. seine Post auf Deutsch. Freez teilte dem D. nach der Anrede „Am liebsten“ mit, er sei Entdecker „einer verlassenen Summe of $ 12,500,000.00 (nur zwölf Million fünfhundert tausend Vereinigte Staaten Dollar) in einem Konto, das bis einen unserer Auslandskunden gehört, die zusammen mit seiner gesamten Familie eine Frau und zwei Kinder im November 1999 in einem Selbstabbruch starben. Seit wir von seinem Tod hörten, haben wir seine Folgend-vonstämme erwartet, vorbeizukommen und Ansprüche für sein Geld als der Erbe zu setzen, weil wir nicht die Kapital von seinem Konto freigeben können … Leider hat weder ihr Familie Mitglied noch entfernter Verwandter everappeared.“

Freez’ Vorschlag: 65 Prozent für ihn, 5 für Gebühren, 30 für Leser D.

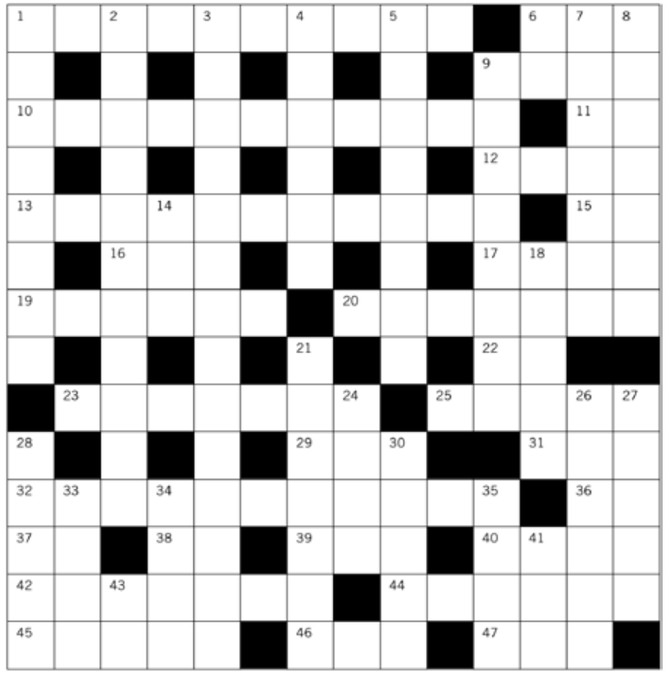
Ich war neidisch. So schöne Wörter hatte mir Akaru nicht geschrieben: Am liebsten, Selbstabbruch, Folgend-vonstämme … Ich sortierte sie alle in den Wortstoffhof ein. Dann schrieb ich Samuel Akaru: „Am liebsten Akaru! Thank you for deinen wonderfullen Mailpost. Ist es nicht ein unbelievable Zufall, dass ich Dir gestern auch schreiben wollte? Denn am 21.12.2003 ist Mr. Andrew Akaru, Prokurist der Andrew Altwörter-Entsorgungs GmbH, hier auf meinem Wortstoffhof zu einem Abbruch gekommen, als er einen Lkw entladen wollte. Er wurde together mit seiner Schwiegermutter und zwölf Folgend-vonstämmen von einem Berg alter Phrasen und Metaphern erschlagen. Herr Andrew hinterlässt ein Vermögen von 15,5 Millionen seltener, sehr beautifuller Wörter. Du wollen haben? Ich vorschlagen: 60 Prozent für mich, 60 Prozent für dich, den Rest für die Duden-Redaktion. Bitte antworte soon, aber nurnurnur auf Deutsch (lass Peter Freez übersetzen!) und mit Foto und Geld, das ich Dir dann backschicke, für Deine Auslagen. Mit dem besten Respekt aus meinem Leben!

Dein Axel“ ■

Der Braunschweiger Axel Hacke lebt heute als Schriftsteller und Journalist in München. Von 1981 bis 2000 arbeitete er als Reporter und „Streiflicht“-Autor bei der „Süddeutschen Zeitung“. Seine journalistische Arbeit wurde mit vielen Preisen ausgezeichnet. Die Bücher des 55-Jährigen, zu denen mehrere Bestseller („Der kleine Erziehungsberater“, „Der kleine König Dezember“) gehören, wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt. Sein Buch „Wortstoffhof“ erschien im Verlag Antje Kunstmann, München 2008.

DAS APROPOS KREUZWORTRÄTSEL

© Klaudia Gründl de Keijzer



Mai-Rätsel-Lösung

Waagrecht

1 Lebensfuehrung
11 Abanee (aus: E-B-E-N A-A)
12 Politiker
14 Seil
15 Ahr
16 Lee
18 Ertragen
20 Irren
22 Neune
24 Sintis
26 Kneipen
28 Io (in: Avers-IO-nenliste)
30 SN
31 Ideenlosigkeit
36 UC (University of California / of Cincinnati)
37 Nee / Een
38 Gr (-uebeln)
39 Tatsachen
43 Stoa
44 Bert (Um-bert-o)
45 Ius (Rad-ius)
46 Ni (Spa-NI-er)
47 Vergebung
49 Esel
50 Ern (in: Zimm-ERN-ähe)
51 Tuell

Senkrecht

1 Lippenstift
2 Balaton
3 Notration
4 Fakten
5 Earl (aus: R-E-A-L)
6 HB (Hansestadt Bremen, Hofbräuhaus München)
7 Raserei
8 Une
9 Neige
10 Gel
13 Ihr (in: Verle-IHR-egister)
17 Einenge
19 Nek / Ken
21 Nun
23 Unsinnige (uns innige)
25 Tie
27 Epigonen
29 Hochmut
32 Eltern
33 Luc (Jean Luc Godard)
34 Kessel
35 Trail
40 Aber
41 SRG
42 Atem (in: Gu-ATEM-ala)
47 Ve (-nice)
48 Nu (Tur-NU-ebung)

Waagrecht

1 „… zeigt den Weg, bevor es tadelt.“ (Publilius Syrus)
6 Steht bei Paradegockeln immer an erster Stelle.
9 Kommt einem sehr französisch vor, wenn der Madrilene bis drei zählt.
10 Schimpfwörtlicher Nachwuchs aus dem Rotlichtmilieu. (Mz.)
11 Macht aus dem Bedauern die Kuchenverzierung.
12 Der stockt in manch Momenten.
13 Furchterregend für das Trockenfutter?
15 Macht aus der sauberen Bezeichnung die Fortbewegung auf Pferden.
16 Was tat Cäsar, bevor er siegte? Er …
17 Spielt eine gewichtige Rolle in der Pharma- und auf feine Art in der Goldindustrie.
19 Voller Würze: Kurzer diplomierter Techniker + Fragewort.
20 Viele *Ströme* bilden das Gewässer.
22 Ein Ton von Stephen King?
23 Den hätten sich die Bayern in der 87. Minute gewünscht!
25 = 27 senkrecht
29 Macht aus den englischen Männern das gern haben.
31 Macht aus dem alten Verwandten vorsätzlich den Kontinent.
32 Altes Zahlmittel – schon bei Obelix.
36 In Kürze ansprechend für die ledige Lady.
37 Gebräuchlicher Artikel in Salamanca.
38 Pendant zu 37 waagrecht in Padua.
39 Wird mit 34 senkrecht-Anhang zu einer kämpferischen Sportart.
40 Hier von rechts gesehen: In der russischen Stadt kann es ganz schön *laut* zugehen.
42 Wurde mit Dame bekannt, nach einer Blume benannt. (Ez.)
44 Wirkt manchmal hart, trotz weichen Innenlebens.
45 Was endlich gut in Rom ist, verfügt über keine Erhebungen.
46 Spornt sprichwörtlich die Erfindergeister an.
47 Sprichwörtlich: „Absicht ist die Seele der …“

Senkrecht

1 „Wer die … ausspricht, braucht ein schnelles Pferd.“ (arabisches Sprichwort)
2 Tut dort der Kassier, da der Verleger.
3 Hofft man von Märchenwesen, dass sie einem den … …
4 Was macht manch Kasten und mancher Redner? Er …
5 Verschworenes Kriechtier.
6 Männliches Pendant zu 22 waagrecht.
7 „Neuem … folgt neuer Betrug.“ (Sprw.) (Mz.)
8 = 20 waagrecht
9 Sein typisches Utensil: die rosarote Brille. Kein Mann der 47 waagrecht.
14 16 waagrecht in Manchester.
18 Hier kopfüber: „… und Schlafen machen keinen Grafen.“
21 Hat Tor und Tür – schlussendlich richtungsweisend.
24 In der Buffetauswahl z.B. im griechischen Salat zu finden.
26 Was immer sich im beschaulichen *Ulm tut*, selten ist es ein solcher.
27 Kopfloses Getreide für die Siegerin?
28 Hat wirtschaftlich größtes Standvermögen.
30 „Kein Mensch hat … genug, um niemals langweilig zu sein.“ (Vauvenargues)
33 Verkehrtes Ziel in der Asienreiseplanung.
34 Typisch Flüssiges von der Kiefer.
35 Er kommt heran. Die kann aufgehen.
41 Wird von der Thaya durchflossen.
43 Macht aus dem Lebewesen vorsätzlich den Fachbereich.

LESERBRIEFE

Inspirierende Verkäufer

Als ich neulich kurz in Österreich war, war ich auch in Salzburg, wo ich einen alten Freund (er ist/war Apropos-Verkäufer) getroffen und mich ein wenig mit ihm unterhalten habe. Ich finde spitze, was ihr macht! Anlässlich dieser Begegnung habe ich dann folgendes Gedicht geschrieben:

eines tages, ich ging spazieren, sah ich gelbe,
rote, braune menschen. menschen, tiere, farben
...
froh? nein: ich war nicht irgendwo. ich war in salzburg,
der stadt der denker, stadt der dichter, stadt der henker, stadt der richter?
der stadt der menschen, stadt der lichter?
ich ging vorbei und blieb nicht steh'n, ich wollte meine heimat seh'n.
und fand: irgendwo am rand, einen menschen.
die frau vom stand. den mann vom land.
wir stehen, wirr schauen
und gehen?
„warum traut er sich nicht"
fragte ich mich
„ins rampenlicht?"
und ging mit ihm weiter. ins kaffeehaus, wo wir bestellten, er und ich, uns freuten und lachten, weil auch kinder dort waren,
die spielten. wie es sein sollte ...

Wolfgang Berger aus Linz

Überraschende Themenvielfalt

Wir kaufen seit Jahren regelmäßig ihre Zeitung. Die Vielfalt der Themen überrascht uns immer wieder und kann mit so manchem Hochglanzjournal mithalten. Die Bettelei in der Stadt nervt natürlich, aber bei genauerem Hinsehen ist es möglich, die wirklich Hilfebedürftigen herauszufinden. Dass die Aktion „Stolpersteine" in der Stadt Salzburg nun auch die bisher vergessene Gruppe von Naziopfern, die Homosexuellen, einbezieht, ist erfreulich. Vielleicht wäre diese Aktion gegen das Vergessen einen Apropos-Artikel wert? Erich Holfelds Glosse ist nicht „Das Letzte", sondern eine echte Bereicherung für Apropos.

Weiterhin viel Erfolg wünschen
Margit und Rudolf Ratzenberger

SOZIALMARIE FÜR „DENK ICH AN HEIMAT"

Text: Redaktion | Foto: Barbara Vrdlovec

Nachdem das Apropos-Heimatbuch 2011 bereits mit dem Salzburger Volkskulturpreis ausgezeichnet wurde, dürfen wir uns seit 1. Mai über einen weiteren Preis freuen: die SozialMarie 2012.

Rund 250 Projekte aus Deutschland, Kroatien, Polen, der Slowakei, Ungarn, Slowenien und der Tschechischen Republik wurden 2012 für den Preis SozialMarie* eingereicht.

Apropos wurde mit seinem Buch „Denk ich an Heimat" nicht nur als eines von 32 Projekten für die Auszeichnung nominiert, sondern schließlich auch als eine der 15 besten sozialen Innovationen mit der SozialMarie ausgezeichnet.

In der Begründung der SozialMarie-Jury heißt es: *„Kunstfertiges vom Rande der Gesellschaft, Wohnungslose schreiben über Heimat. Dieser Widerspruch erzeugt Aufmerksamkeit, damit wir Nicht-Wohnungslosen uns hinschau'n trauen. Die geänderte Rahmensetzung lenkt unseren Blick um, wir fokussieren anders. Und der Blick der AutorInnen auf sich selbst ändert sich auch, wird selbstbewusster. Vielleicht verändert das auch das gesellschaftliche Bewusstsein, zumindest von einigen. (...)"*

Dieser internationale Preis bedeutet uns sehr viel, zeigt er doch, dass wir mit dem Heimatbuch nicht nur soziale Schranken in Salzburg durchbrochen haben, sondern nun auch über die Landesgrenzen hinaus. Die Heimatbuch-AutorInnen haben durch ihre Arbeit am Buch an Selbstwert und Stolz gewonnen: Sie waren zu Gast im Festspielhaus, bei den Rauriser Literaturtagen und bei Lesungen – und sie wurden 2011 mit dem Salzburger Volkskulturpreis ausgezeichnet.

Dass wir die SozialMarie für „Denk ich an Heimat" erhalten, zeigt uns, dass wir am richtigen Weg sind: Nämlich weitere Wege zu finden, um die Menschen hinter der Armut sichtbar zu machen. Die 1.000 Euro Preisgeld fließen übrigens direkt in das neue Apropos-Buchprojekt „So viele Wege", das im Spätherbst 2012 erscheint.

Wir danken Iris Schatzl, einer Apropos-Leserin der ersten Stunde, die den Preis am 1. Mai 2012 für uns in Wien entgegengenommen hat.

** Der Preis SozialMarie wird seit 2005 jährlich von der Unruhe Privatstiftung für soziale Innovation vergeben. Bevorzugt werden umgesetzte Projekte, deren Innovationskraft und Kreativität bereits in der Praxis erprobt wurden. Jährlich werden 15 Projekte mit dem Preis SozialMarie ausgezeichnet, an die ein Preisgeld von insgesamt 42.000 Euro vergeben wird. In den vergangenen 7 Jahren sind aus über 1.400 Einreichungen 105 Projekte mit 294.000 Euro ausgezeichnet worden.* ■

SozialMarie Preisverleihung in Wien

APROPOS-SPRACHKURS

Text: Christina Repolust | Foto: privat

Christina Repolust

„Ich" machst du immer ohne „n"

„Ich verkaufen Apropos", übt M., der ganz neu zur Gruppe kommt. „Nein, wenn ich, dann keine ‚n'", informieren ihnen die fünf TeilnehmerInnen, die seit November einmal in der Woche eine Stunde der deutschen Sprache näherkommen wollen. Mehr wohl deren Regeln und das, wenn möglich, mit praktischen Bezügen. Wieder kreist das Grammatikblatt, wieder schreibe ich auf die Tafel „ich kaufe", „ich verkaufe" und finde die Bestätigung bei den anderen fünf TeilnehmerInnen, „Ich immer ohne ‚n', nur eeeee". Die TeilnehmerInnen sind geduldig, mit sich und dem neuen Kollegen. Jetzt haben wir die Gruppe in A1- und A2-Sprachniveaus nach dem Europäischen Referenzrahmen eingeteilt. A1 sind die Anfänger und hier wird I., die sich sonst an den etwas Fortgeschritteneren orientierte, plötzlich zur Assistentin: „Schau, du machen Wort – ich keine ‚n'" und das kann sie auch auf Rumänisch erklären, aha, das ist jetzt angekommen. Die TeilnehmerInnen entwickeln in A1 und in A2 einen enormen Teamgeist, alle sollen das jetzt besser können, beim Lernen unterstützt man sich und wer noch einmal „Ich verkaufen Apropos" sagt, soll wirklich einen Cent zahlen. Dann könnten „wir trinken Kaffee", ja, das ginge sich auch aus. Verben zu konjugieren, immer wieder Verkaufsgespräche des „Apropos" zu üben, macht noch immer Freude. Das eigene Alter, die Herkunftsstadt, die Anzahl der Kinder zu sagen, macht stolz. Ja, da ist einer 49 geworden, der eine ist erst 22 und hat 10 Geschwister, „2 Madam", aha zwei Schwestern. Als Lehrerin freue ich mich über die Pünktlichkeit und Präsenz der TeilnehmerInnen, ich sehe Woche für Woche, dass Regeln noch in Erinnerung sind, dass auf der Straße geübt wurde. Kollegialität ist in anderen Kursen nicht immer vorhanden, im Seminarraum von Apropos kommt sie mit den Menschen in den Raum. Wie messe ich den Lernerfolg? „Der junge Mann da drüben mit dem Apropos, der spricht wenig Deutsch. Aber jetzt hat er übers Wetter geredet und mir ein schönes Wochenende gewünscht." Das erzählt die Kaffeehausbesitzerin, bei der ich vor kurzem in der Linzer Gasse saß, da spürte ich, wie gut das Lob, das wirklich einem Schüler gilt, den ich da ja ganz und gar nicht als Teilnehmer fühlte, auch der Lehrerin tut. ■

Christina Repolust ist Germanistin, freie Journalistin, Fotografin, Deutsch-als-Fremdsprache-Lehrerin und leitet seit November 2011 den Deutsch-Sprachkurs für Apropos-VerkäuferInnen mit Migrationshintergrund.

KOLUMNE

Text: Robert Buggler

Foto: Salzburger Armutskonferenz
Robert Buggler

Verneunheitlichung

Stellen Sie sich vor, Sie beziehen Mindestsicherung. Und Sie wollen wissen, in welchem Bundesland es sich da am besten lebt? Kommt darauf an, würde ich sagen! Sie wollen Ihre Wohnkosten bestmöglich abgedeckt bekommen? Dann sollten Sie am besten nach Vorarlberg ziehen, denn da erhalten Sie Ihre ortsübliche Miete ersetzt. Empfehlenswert ist auch noch Tirol, auf keinen Fall sollten Sie der Wohnunterstützung wegen nach Kärnten oder ins Burgenland fahren. Denn dort werden Sie mit maximal € 193,- abgespeist. Sie wollen nicht, dass Angehörige für Sie einspringen müssen? Dann sollten Sie in Salzburg bleiben oder sich nach Oberösterreich aufmachen. Auf keinen Fall aber in die Steiermark oder nach Kärnten. Denn da wird wieder auf das Einkommen der Kinder und Eltern zurückgegriffen.
Sie haben ein kleines Sparbuch und wollen sich das als Notgroschen aufbehalten? Na dann ab nach Niederösterreich oder nach Tirol. Denn dort gibt es den Vermögensfreibetrag für jede Person im Haushalt. In allen anderen Ländern nur einmal pro Haushalt, egal wie viele Personen Mindestsicherung beziehen. Sie sind Alleinerziehende und haben ein volljähriges Kind? Dann empfiehlt sich Wien. Allerdings erhält dort ihr volljähriges Kind weniger als in Salzburg. Ausgenommen es bezieht erhöhte Familienbeihilfe. Auf keinen Fall sei Ihnen das Burgenland oder Oberösterreich empfohlen. Wenn Sie minderjährige Kinder haben, lautet die Empfehlung: Wien, Tirol oder auch Oberösterreich. Aber bitte nicht nach Kärnten oder ins Burgenland, da erhalten Sie nur halb so viel wie in Wien.
In Salzburg bleiben können Sie auch, wenn Sie am freien Arbeitsmarkt einer Beschäftigung nachgehen. Da erhalten Sie dann einen Berufsfreibetrag vom ersten Tag an. Wenn Sie allerdings in einem Beschäftigungsprojekt arbeiten: Dann auf nach Wien, da kriegen Sie wiederum in Salzburg nichts. Wenn Sie eine Sonderzahlung erhalten, ist Salzburg ein Tipp. Aber nicht, wenn sie wohnungslos sind. Dann sollten Sie in Wien bleiben, da bekommen Sie um 25 % mehr. In der Steiermark auch, in Oberösterreich ein bisschen weniger, aber doch deutlich mehr als in Kärnten.
Sie kennen sich nicht mehr aus? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Denn das kommt raus, wenn sich in Österreich zwei Parteien, der Bund, neun Länder und Städte- und Gemeindeverband daran machen, die Sozialhilfe „zu vereinheitlichen". Aber vielleicht schafft damit der Begriff „Verneunheitlichung" die Aufnahme in den Duden. Er hätte es verdient. ■

Die Mindestsicherungs-Vergleichsstudie der Armutskonferenz zum Download: www.salzburger-armutskonferenz.at

Robert Buggler ist Sprecher der Salzburger Armutskonferenz, www. salzburger-armutskonferenz.at

KULTURTIPPS

Zusammengestellt von Verena Ramsl

Feiern für ein Miteinander

Jedes Jahr veranstaltet die ARGE, in Kooperation mit Talk Together, ein Fest zum internationalen Flüchtlingstag. Für eine gemeinsame Zukunft wird diesmal am Samstag, dem 23. Juni 2012 gefeiert. An diesem Abend sind die Flüchtlinge die Gastgeber und präsentieren sich und ihre Talente. Mit dabei: Agidigbo – African Drummers and Singers, Afghanistan singt!, SoriNaTu drummers, Dr. Mory und Nadia Lucia. Die Veranstaltung startet um 18.00 Uhr mit einem Buffet, das Programm beginnt ab 20.00 Uhr. Der Eintritt ist frei!

Info: www.talktogether.org
oder 0650 / 6392919

Über die verbindende Kraft

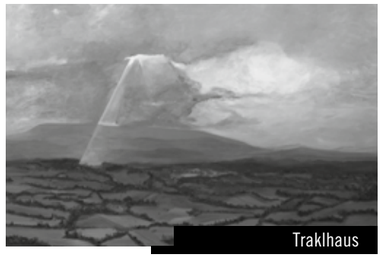
Die 31. Goldegger Dialoge, von 6. bis 9. Juni 2012, setzen sich in diesem Jahr mit den Erkenntnissen der Quantenphysik und der Bedeutung von Energiefeldern und Schwingungen für unser persönliches Leben auseinander. Hans-Peter Dürr, Quantenphysiker und Friedensnobelpreisträger, wird den Eröffnungsvortrag im Schloss Goldegg halten. Weitere spannende Vorträge zum Thema und Workshops zu Qigong, Trance und Ekstase, Tanz, quantenphysikalischer Medizin und afrikanischer Naturmedizin stehen auf dem Programm.

Info & Anmeldung: www.schlossgoldegg.at
Kontakt: 06415 / 8234-0

Fotografie über Fotografie

1981 wurde die Galerie Fotohof gegründet, mit dem Ziel, ein Zentrum der Auseinandersetzung mit künstlerischer Fotografie zu schaffen. In der Vergangenheit wurden internationale Künstler und wichtige österreichische Fotokünstler der Gegenwart präsentiert. Am 14. Juni 2012 wird um 19.00 Uhr die Ausstellung „Thomas Freiler – Versuchsanordnungen/Tests“ eröffnet. Eine Ausstellung, bei der das Medium Fotografie über sich selbst Auskunft gibt. Die Schau läuft bis Ende Juli. Der Eintritt ist kostenlos.

Öffnungszeiten und Infos unter: www.fotohof.at
oder 0662 / 849296



mitgebracht – aus Italien bis China

Die Galerie im Traklhaus zeigt im Sommer Arbeiten aus Atelier-Austauschprogrammen. Viele Salzburger Künstler haben von diesen Ateliers aus dem Ausland profitiert und spannende Werke mitgebracht. In der Schau „mitgebracht – aus Italien bis China“, deren erster Teil von 15. Juni bis 28. Juli 2012 läuft, liegt der Schwerpunkt auf Paris und den Werken, die dort entstanden sind. Zu sehen sind auch Bilder von Anja Hitzenberger, David Moises oder Annelies Senfter. Die Vernissage findet am 14. Juni 2012 um 19.00 Uhr statt.

Info: www.traklhaus.at
Kontakt: 0662 / 8042-2149

Gute Gedanken

Mehr praktische Philosophie in der Gesellschaft, dafür steht der Treffpunkt Philosophie in Salzburg. Veranstaltungen aus den Bereichen Kultur, Wissenschaft, Philosophie, Mythologie und Religion bieten Gelegenheit zum philosophischen Austausch und zur eigenen Weiterbildung. Am 29. Juni 2012 um 19.30 Uhr heißt das Thema: Heilen durch Gedankenkraft. Dabei erläutert Renate Knoblauch, wie man sich vom ewigen Geschwätz der Gedanken befreit, unangenehme Gefühle kanalisiert und zu mehr Wohlbefinden gelangt.

Info: www.treffpunkt-philosophie.at
Kontakt: 0662 / 882994

Musik auf Salzburgs Straßen

Zum fünften Mal findet heuer die „Salzburger Straßenmusik“ statt. Dabei musiziert bis Ende September 2012 jeden Samstag eine heimische Volksmusikgruppe von 10.00 bis 13.00 Uhr in der Altstadt. Am 23. Juni spielt das Foppa Gitarrentrio am Max-Reinhardt-Platz viele schöne Tobi-Reiser-Stücke und am 30. Juni gibt es die Lungauer Aufgeiger (Flöte, Harmonika, Kontragitarre) in der Dreifaltigkeitsgasse zu hören. Bei Schlechtwetter wird jeweils vor dem Heimatwerk ,im Ritzerbogen oder Toskaninibogen musiziert.

Info: www.salzburgervolksliedwerk.at
Kontakt: 0662 / 8042-2583

REZENSIONEN

Man sagt sich mehr als einmal Lebewohl

Über das Scheitern
David Servan-Schreiber

Kunstmann-Verlag, München 2012
15,40 Euro

gelesen von Michaela Gründler

Lebensbotschaft ohne Pathos

Kurz vor seinem Tod hat der Mediziner, Psychiater und Autor David Servan-Schreiber ein schmales, aber kluges Buch über das Leben und Sterben geschrieben. 19 Jahre nach der ersten Diagnose ist sein Gehirntumor zurückgekehrt. In „Man sagt sich mehr als einmal Lebewohl“ lässt Servan-Schreiber seine Leserschaft an seinen letzten Lebensmonaten teilhaben. Er beschreibt darin seine Ängste und Hoffnungen, er hält Rückschau auf seine Anti-Krebs-Forschungen, er gibt Ratschläge für Angehörige von Schwerkranken – und all das in einer offenen, lebensbejahenden Form ohne Pathos. Wichtig ist ihm, dem Bestseller-Autor von Büchern wie „Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente“ und „Das Antikrebs-Buch“, die eigenen gesunden Anteile zu stärken und möglichst im Hier und Jetzt zu leben. Er starb am 24. Juli 2011 im Alter von 50 Jahren. Diese Botschaft selbst zu leben, ist ihm bis zum Schluss geglückt. ■

Radieschen von oben

Über Leben mit Krebs
Kurt Langbein

Ecowin Verlag 2012
21,90 Euro

gelesen von Ulrike Matzer

Lebenshungrig, doch auch bereit zu gehen

2004 Darmkrebs, 2008 Hautkrebs, 2009 schließlich ein Prostatakarzinom: Was der Wissenschaftsjournalist, TV-Produzent und Bestsellerautor medizinkritischer Bücher von seinen Investigationen kennt, erfährt er nun am eigenen Leib. Im Begriff, von den entgleisten Körperzellen aufgezehrt zu werden, schildert Kurt Langbein schonungslos die Abläufe der Behandlungen und seine Emotionen angesichts von Inkontinenz, Impotenz und einem möglichen baldigen Tod. Zugleich aber werden nüchtern-anschaulich die komplizierten physischen Prozesse bei Krebserkrankungen erklärt. Und vor allem hält das Buch maßgebliche Anleitungen bereit, innerhalb der Schulmedizin die richtige Therapie zu finden (Operation oder organerhaltende Bestrahlung), sie individuell durch komplementärmedizinische Ansätze zu ergänzen und gezielt Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Denn Stress, Verzweiflung und Depressionen lähmen die Immunabwehr, wohingegen die Heilsamkeit eines beglückenden psychosozialen Settings unbestritten ist. ■

Sklavenkind.

Verkauft, verschleppt, vergessen – Mein Kampf für Nepals Töchter
Urmila Chaudhary

Knaur 2011
16,99 Euro

gelesen von schli

Die Hoffnungsträgerin der Sklavenmädchen

Als 6-Jährige wird Urmila von ihrer Familie aus finanzieller Not als Sklavenmädchen an eine reiche Familie verkauft. Dort schuftet sie von fünf Uhr morgens bis elf Uhr nachts, muss putzen, kochen, waschen und erhält nur Reste zu essen. Urmila wird gedemütigt, schikaniert und ausgebeutet. Ihr sehnlichster Wunsch, in die Schule gehen zu dürfen, wird ihr nicht erfüllt. Mit 17 endet ihr Martyrium. Sie holt ihre Schulbildung nach und kämpft seitdem für die Befreiung der Sklavenmädchen in Nepal. Offiziell ist der Mädchenhandel dort verboten, doch das System hat in Urmilas Kaste Tradition. Nationale und internationale Hilfsorganisationen versuchen den Mädchen und ihren Familien zu helfen. Urmilas Geschichte wird fesselnd und einleuchtend erzählt und eignet sich auch für Jugendliche. Das Buch hat einen Fototeil, ein Glossar und bietet Information über die Aktivitäten des Kinderhilfswerks Plan International in Nepal und Spendenadressen. Ein ganz und gar aufrüttelndes Buch. ■

Wasserspiele

Ein Salzburg-Krimi
Manfred Baumann

Gmeiner 2011
11,90 Euro

gelesen von Sarah Adamek

„Numen vel dissita iungit“

– „Eine göttliche Macht verbindet sogar das Entgegengesetzte“ – war das Motto von Fürsterzbischof Markus Sittikus, dem Erbauer des Schlosses Hellbrunn. Gegensätzlich scheinen auch das prunkvolle Geburtstagsfest im barocken Lustschloss und der grausame Mord, mit dem es endet. Wolfram Rilling, Gastgeber, Magistratsbeamter und Salonlöwe wird tags darauf im Römischen Theater der Wasserspiele erschlagen aufgefunden. Um dem Mörder auf die Spur zu kommen, kämpft sich Kommissar Martin Merana, bewaffnet mit Intelligenz und Intuition, durch einen Dschungel aus Betrug, Verrat und Verzweiflung und muss sich dabei nicht zuletzt seiner eigenen Vergangenheit stellen.
Der zweite Krimi des Salzburger Schriftstellers Manfred Baumann ist nicht nur eine unterhaltsame Sommerlektüre, er vermittelt dem Leser auch historisches Wissen und aktuelle Insidertipps aus der Mozartstadt. ■

ERSTE ANLAUFSTELLEN

AhZ – *Beratungsstelle für Arbeitsuchende in der 2. Lebenshälfte* | Glockengasse 6 | **T** 88 29 29-0

Aids-Hilfe Salzburg | *Positive beraten Positive* MO, MI, DO 17⁰⁰-19⁰⁰ | Linzer Bundesstraße 10 **T** 88 14 88

Ambulante Krisenintervention Salzburg | *Pro Mente Salzburg* | Südtiroler Platz 11/1 **T** 43 33 51 | **E** krise@promentesalzburg.at

Bahnhofssozialdienst Caritas | MO, DI, DO, FR 08:³⁰-13³⁰ | 14⁰⁰-19⁰⁰ | MI 13⁰⁰-19⁰⁰ | SA, SO, FTG 14⁰⁰-18³⁰ Ferdinand-Porsche-Straße 6 | **T** 87 12 40

Diakonie-Zentrum Salzburg | *Tagesheimstätte* MO-FR 08⁰⁰-16⁰⁰ | Guggenbichlerstr. 20 | **T** 63 85-914

Exit 7 | *Jugendnotschlafstelle* | Siezenheimerstraße 7 **T** 43 97 28

Fachstelle Suchtprävention – Akzente | Glockengasse 4c | **T** 84 92 91-45

Haftentlassenenhilfe | *Verein Neustart* | MO, DI, MI, FR 9⁰⁰-13⁰⁰ | DO 14⁰⁰-17⁰⁰ Schallmooser Hauptstraße 38 **T** 65 04 36

Notschlafstelle der Caritas Salzburg | *Zuweisung über Bahnnofssozialdienst* | Einlass 18⁰⁰-22⁰⁰ Hellbrunner Straße 13b | **T** 62 97 86

OSAB Beratungsstelle | *Organisation sozial aktiver Bürger* | MO,DI, DO, FR 9⁰⁰-12⁰⁰ | MO 17⁰⁰-19⁰⁰ Glockengasse 6, Parterre

Patientenanwaltschaftan der LNK Ignaz-Harrer-Straße 79 | **T** 44 83-21 61

Sachwalterschaft und Patientenanwaltschaft Petersbrunnstraße 9 | **T** 87 77 49

Saftladen | MO, DI, DO ,FR 9³⁰-17⁰⁰ | MI 12⁰⁰-17⁰⁰ | Schallmooser Hauptstr. 38 | **T** 65 04 36-501

SOMA Sozialmarkt | *Einkaufen für sozial Bedürftige* MO, MI, Fr 14⁰⁰-17⁰⁰ | Plainstraße 2 | **T** 87 59 75

Sozialzentrum Harmogana | *Club für Psychiatrieerfahrene* | MO, FR 10⁰⁰-20⁰⁰ | SA, SO 15⁰⁰-18⁰⁰ Aribonenstraße 2 | **T** 43 30 86

Telefonseelsorge | 24 h | **T** 142 gebührenfrei

Wärmestube | DO 9⁰⁰-17⁰⁰ | SA 9⁰⁰-17⁰⁰ | SO, FTG 9⁰⁰-16⁰⁰ | Ignaz-Harrer-Straße 83a | **T** 0650/5103620

BESCHÄFTIGUNGSPROJEKTE

GWS Produktion Handel Service GmbH Warwitzstraße 9 | **T** 809 10-0

Samba | *Beschäftigungsprojekt für psychisch Kranke* Plainstraße 97 | **T** 45 00 04

Schmankerl | Glockengasse 10 | **T** 87 24 50 41

TAO & ModeCircel | Teisenberggasse 25 | **T** 44 15 87

BILDUNG

abc | *Lesen und Schreiben für Erwachsene* | MO-FR 8⁰⁰-13⁰⁰ | Dreifaltigkeitsgasse 3 | **T** 0699 10 10 20 20

BIBER | *Bildungsberatung für Erwachsene* | MO, DI, DO 9⁰⁰-12⁰⁰ | 16⁰⁰-19⁰⁰ | Imbergstraße 2 | **T** 87 26 77-32

Friedensbüro | MO, MI 9⁰⁰-11⁰⁰ | DI, DO 15⁰⁰-18⁰⁰ Franz Josef Str. 3 | **T** 87 39 31

FRAUEN

Frauenberatung | *Frauentreffpunkt* | MO, DI, DO, FR 9⁰⁰-13⁰⁰, MI 13⁰⁰-17⁰⁰ | Paris-Lodron-Str. 32 | **T** 87 54 98

Frauenhaus | Hilfe für bedrohte und misshandelte Frauen & Kinder | **T** 45 84 58

Frauenhilfe | *Sozial- und Lebensberatung* Franziskanergasse 5a | **T** 84 09 00

Frauennotruf | Hilfe und Beratung bei sexueller Gewalt gegen Frauen und Mädchen | **T** 88 11 00

Frauengesundheitszentrum ISIS | Alpenstraße 48 | **T** 44 22 55 **E** office@fgz-isis.at

Gewaltschutzzentrum Salzburg | *Beratung u. Unterstützung für Frauen in familiären Gewaltsituationen* Paris-Lodron-Str. 3a/15 | **T** 87 01 00

Initiative Frau & Arbeit | *Beruflicher (Wieder)Einstieg* | Franz-Josef-Str. 16 | **T** 88 07 23-10

Überlebt | *Selbsthilfegruppe für Frauen und Mädchen mit sexuellen Missbrauchserfahrungen* | **T** 0664 82 84 263 | **E** shg.ueberlebt@cablelink.at

Verein TIGER | Beratungsstelle für sexuell oder psychisch missbrauchte Frauen | Termine nach telefonischer Vereinbarung | **T** 0676 313 43 56

Verein VIELE | *Frauenzentrum, Familienberatung* Rainerstraße 27 | **T** 87 02 11

HILFS- & PFLEGEDIENSTE

Ambulante Dienste Sbg. | *Hauskrankenpflege, Haushaltshilfe und Beratung für Liefering, Lehen, Taxham* | 9⁰⁰-13⁰⁰ | Rottweg 17 | **T** 42 281 80

Diakonie.mobil | *Betreuung und Pflege Zuhause* | Diakonie-Zentrum Aigen | **T** 63 85-903 |

Caritas Salzburg | *Haushaltshilfe u. Hauskrankenpflege* | Plainstrasse 83 / **T** 849373 343

Erwachsenenhilfe | *Haushaltskrankenpflege u. Haushaltsweiterführung* | 8⁰⁰-16⁰⁰ | Elisabethstr. 14 | **T** 45 26 23 | **E** service@erwachsenenhilfe.at

Hauskrankenpflege Salzburg-Stadt | General-Arnold-Straße 6 | **T** 43 54 15

HILFSWERK Salzburg | *Hauskrankenpflege* | Kleßheimer Allee 45 | **T** 43 47 02

KRANKENHILFE | *Hauskrankenpflege* | Danreitergasse 8 | MO-DO 8-16, FR 8-13 | **T** 62 10 10

Sozial- und Gesundheitszentrum St. Anna | *Tageszentrum zur Entlastung pflegender Angehöriger* | Grazer Bundesstraße 6 | **T** 64 91 40

Volkshilfe Salzburg | *Hauskrankenpflege, Persönliche Assistenz, Psychosoziale Rehabilitation* | Innsbrucker Bundesstr. 37 | **T** 42 39 39

SELBSTHILFE

AAS - Alzheimer Angehörige Salzburg | Grazer Bundesstr. 6 | **T** 0664/17 19 664 Fr. Grimus

AHA - Verein(t) für psychische Gesundheit | *Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen* | Lessingstraße 6 | **T** 88 22 52-16

Anonyme Alkoholiker | FR ab 19⁰⁰ | Bewohnerservice Laufenstr. 36 | **T** 0676 922 75 30 | 1. u. 3. SO ab 19⁰⁰ | Ignaz-Harrer-Str. 90 **T** | 0699 117 017 46

Anonyme Alkoholiker | MO, SA 19⁰⁰ | Ignaz-Harrer-Straße 90 | DI 19⁰⁰ | Nervenklinik | MI 19⁰⁰ | Pfarrhaus St. Benedikt-Kirche

Elternkreis Drogengefährdeter und Drogenabhängiger | MO, MI 17³⁰-19³⁰ | DI, DO 10⁰⁰-12⁰⁰ Münzg. 1/34 | **T** 840734 | 06234 567

Eltern & Angehörige drogenabh. Jugendlicher | 1. DI i. Mo. | 18⁰⁰-20⁰⁰ | Rainerstraße 7/3 | **T** 0650 43 650 00

Selbsthilfe Salzburg | DI-FR 8⁰⁰-11⁰⁰ | Engelbert-Weiß-Weg 10, Ebene 01, Zi 128 | **T** 88 89-1801

KINDER, JUGEND, FAMILIE

akzente Jugedinfo | *Erstinfos für Jugendliche* Mo-Fr 12³⁰-17³⁰ | Anton-Neumayr-Platz 3 | **T** 84 92 91-71 **E** info@akzente.net | **W** jugendinfo.akzente.net

bivak.mobil | *Jugendberatung* | MO, MI 13⁰⁰-19⁰⁰ | DI, DO 10⁰⁰-15⁰⁰ | FR 10⁰⁰-14⁰⁰ | Plainstraße 4 | **T** 87 33 73

Caritas | *Familienberatung* | Siezenheimerstraße 7 | MO, MI, FR 11⁰⁰-12⁰⁰ | MO 18⁰⁰-19⁰⁰ | **T** 43 46 33

Caritas | *Familienhilfe* | Plainstraße 83 | **T** 84 93 73-344

CDK | *Suizidprävention* | Ignaz-Harrer-Straße 79 **T** 44 83-4341

Drogenberatung Salzburg | MO und DO 9⁰⁰-12⁰⁰, 13⁰⁰-17⁰⁰ | DI 13⁰⁰-17⁰⁰ | FR 9⁰⁰-12⁰⁰ | St.-Julien-Straße 9a | **T** 87 96 82

Eltern-Kind-Zentrum | MO-FR 9⁰⁰-12⁰⁰ Raiffeisenstr. 2, Elsbethen | **T** 80 47-7560

Familienberatung | MO-FR 11⁰⁰-12⁰⁰ | MO 18⁰⁰-19⁰⁰ Tel. Anmeldung: 43 46 33 | Elisabethstr. 47 **E** familienberatung@caritas-salzburg.at

Familien- und Erziehungsberatung | Erreichbarkeit **T** 80 42-5421 | MO-DO 8⁰⁰-12⁰⁰, 14⁰⁰-16⁰⁰ | FR 8⁰⁰-12⁰⁰ Beratungstelefon | **T** 871227 | MO, MI-FR 10⁰⁰-12⁰⁰ MO-MI 14⁰⁰-15⁰⁰ | DO 14⁰⁰-16⁰⁰ (Rechtsberatung) **E** familie@salzburg.gv.at

HILFSWERK Salzburg | *Kinderbetreuung, Tageseltern, Beratung* | Kleßheimer Allee 45 | **T** 43 47 02

Initiative BirthDay | Späthgasse 1 | **T** 0699-15090 309 | **W** www.birthday-salzburg.com

KECK | *Mobiles Stadtteilprojekt für Kinder und Jugendliche in Itzling und Elisabethvorstadt* | Fürbergstr. 30/7 | **T** 45 54 88-16

Kinderfreunde Salzburg | *Familien- und Partnerberatungsstellen* | MO-FR 10⁰⁰-14⁰⁰ | Franz-Josef-Str. 20 | **T** 87 71 96 | *Familienakademie* | MO-DO 08³⁰-17⁰⁰ | FR 08³⁰-15⁰⁰ | Fürbergstr. 30/7 | **T** 45 54 88-12

Kinder- und Jugendanwaltschaft | MO, DI, DO, FR 10⁰⁰-13⁰⁰ | FR 10⁰⁰-18⁰⁰ | Gstättengasse 10 | **T** 43 05 50 | **E** kija@salzburg.gv.at

KinderSchutz-Zentrum | MO-FR 8⁰⁰-17⁰⁰ | Leonhard-von-Keutschach-Straße 4 | **T** 44 91-3

KOKO | *Einzel-Paar-Familienberatung* | MO-DO 8⁰⁰-16⁰⁰ FR 8⁰⁰-13⁰⁰ | Innsbrucker Bundesstr. 37 | **T** 43 63 69-0

KOKO – Krisenstelle für Jugendliche | **T** 45 32 66

Pro Juventute | *Familienberatung* | Fischergasse 17 | Tel. Anmeldung | MO-FR 8⁰⁰-13⁰⁰ | **T** 43 13 55-41

pepp – Pro Eltern Pinzgau+Pongau | *Information Beratung - Bildung für Eltern + werdende Eltern* **T** 06542/56531 | **E** office@pepp.at | www.pepp.at

Rainbows | *Für Kinder nach Scheidung, Trennung, Tod der Eltern* | MO, DO, FR 8³⁰-11³⁰ | DI, MI 8³⁰-12³⁰ Augustinergasse 9a | **T** 82 56 75

Tagesbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger | MO-FR 8⁰⁰-16⁰⁰ | Tel. Anmeldung | Innsbrucker Bundesstraße 36 | **T** 42 33 22

Tageseltern-Beratungs-Service der Kinderfreunde MO-FR 8⁰⁰-12⁰⁰ | Wartelsteinstraße 1 | **T** 436 369-21

Verein für allein erziehender Mütter und Väter MO-DO 9⁰⁰-13⁰⁰ | Elisabethstraße 2 | **T** 87 24 37 o. 0699 / 103 733 15 | **E** alleinerziehen-salzburg@aon.at

Verein Sebstbewusst | *Prävention von sexuellem Kindesmissbrauch* | Hauptstrasse 48, 5302 Henndorf | **T** 0650/20 20 013 | www.selbstbewusst.at

Zentrum für Tageseltern | Ausbildung - Anstellung - Beratung - Vermittlung von Kinderbetreuungsplätzen Franz-Josef-Straße 4/2 | **T** 87 17 50-13

BERATUNG

AIS | *Allgemeine Integrative Sozialberatung* Breitenfelderstraße 49/2 | **T** 873 994

Allgemeine Sozialberatung der Caritas | Plainstraße 83 | **T** 84 93 73-21

aus:ZEIT | *Kontaktstelle für arbeitslose Menschen* | DI, DO 10⁰⁰-12⁰⁰ | MI 14⁰⁰-16⁰⁰ und nach telefonischer Vereinbarung | Kirchenstraße 34 | **T** 45 12 90-12

Elternberatung des Landes f. Stadt u. Land Salzburg | Gstättengasse 10 | MO-FR 8³⁰-12⁰⁰ **T** 8042 - 2887 | **E** elternberatung@salzburg.gv.at

Freiwilligenzentrum Salzburg | *Vermittlungsstelle f. Freiwilligenarbeit* | Itzlinger Hauptstr. 13 | **T** 90 3 19

Gefährdetenhilfe | *Hilfe bei drohendem Wohnungsverlust* | Breitenfelderstraße 49/1 | **T** 87 46 90-0

Helping Hands Salzburg | *Kostenlose Rechtsberatung zu Fremdengesetzen* | DI 16⁰⁰-19⁰⁰ | MI 9⁰⁰-12⁰⁰ Kaigasse 28 | **T** 80 44-6003

Homosexuelle Initiative Salzburg | Gabelsbergerstraße 26 | **T** 43 59 27 **F** Dw 2

Hospiz-Bewegung Salzburg | *Verein für Lebensbegleitung und Sterbebeistand* | MO-FR 8⁰⁰-13⁰⁰ Morzgerstraße 27 | **T** 82 23 10

Institut Glücksspiel & Abhängigkeit | *Beratung – Forschung – Fortbildung* | DI, DO 9⁰⁰-13⁰⁰ MI 13⁰⁰-19⁰⁰ Emil-Kofler-G. 2 | **T** 87 40 30 **E** office@game-over.at

Männerbüro und Männerberatung Salzburg DI, MI, DO 9³⁰-11³⁰ | Kapitelplatz 6 | **T** 80 47-7552

Männerwelten | *Beratung, Gewaltprävention* | MO, DI, MI 9⁰⁰-13⁰⁰ | DO 15⁰⁰-18⁰⁰ | Bergstrasse 22 | **T** 883464 | www.maennerwelten.at

Mediation | *Kostenlose Erstberatung* | MI 18⁰⁰-20⁰⁰ St. Virgil, Ernst-Grein-Str. 14 | Gemeinde Seekirchen, Stiftgasse 1 | **T** 0699 15 07 60 05

Partner- und Familienberatung | *Beratung, Familienmediation* | Mirabellplatz 5 | **T** 87 65 21 | www.kirchen.net/beratung

Pflegeberatung des Landes | MO 8⁰⁰-12⁰⁰, 13⁰⁰-18⁰⁰ | DI-FR 8⁰⁰-12⁰⁰ | Fanny-von-Lehnert Str. 1 **T** 80 42-35 33

Schuldenberatung | Telefonische Voranmeldung MO-FR 9⁰⁰-12⁰⁰ | Gabelsbergerstraße 27 | **T** 879 901

SOALP – Selbstbewusst ohne Alkohol Leben Projekt MO 10⁰⁰-12⁰⁰ DI 16⁰⁰-17⁰⁰ MI-FR 9⁰⁰-10⁰⁰ | Itzlinger Hauptstr. 13 | **T** 62 56 38 | **E** soalp@caritas-salzburg.at

Sozialmedizinische Dienst | *Beratung bei psychischen Erkrankungen und Abhängigkeitserkrankungen* Fanny-von-Lehnert-Str. 1 | **T** 8042-3599

SuchTeam | *Suchtprävention in Betrieben* | MO-DO 8⁰⁰-17⁰⁰ | FR 8⁰⁰-12⁰⁰ | Franz-Josef-Kai 1 | **T** 88 02 31-24

KARRIERE VON FRAUEN STAGNIERT AB 50 JAHREN

Viele Frauen in Führungspositionen entscheiden sich in ihrer Lebensmitte für einen Ausstieg aus dem Unternehmen oder gehen in die innere Kündigung, zeigt die Studie „Managerinnen 50plus“, die am 18. Juni von EWMD Salzburg (Internationales Netzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen) um 19 Uhr in der Salzburg AG, Bayerhamerstraße 16, präsentiert wird.
Über Entscheidungen erfolgreicher Frauen, Hindernisse und Chancen diskutieren an diesem Abend auch: Elisabeth Schneider-Scherzer, Head Technical Development Biopharmaceuticals, Sandoz GmbH; Judith Ungeringer, Salzburg AG; Susanne Schinagl, Inhaberin Café DIVA; Ursula Maier-Rabler, ICT&S Center, Salzburg University/nikt online communication; Moderation: Michaela Gründler, Chefredakteurin Straßenzeitung Apropos, Präsidentin der Salzburger Medienfrauen. ■ *grüm*

SALZBURG AUF DEM RAD ENTDECKEN

Bis Oktober werden heuer einmal monatlich kostenlose, geführte „Willkommens-Radtouren“ durch Salzburg angeboten. Die Touren dauern ca. 2,5 Stunden und richten sich an Neubürger genauso wie an alteingesessene Salzburger, die ihre Stadt gerne mit dem Fahrrad erkunden möchten. Die nächste Radtour findet am 14.6. um 17 Uhr statt, Treffpunkt ist der Innenhof des Schloss Mirabell. Anmeldung ist unbedingt erforderlich, Minderjährige dürfen nur in Begleitung Erwachsener teilnehmen. ■ *sad*

Anmeldung & Information
www.radinfo.at
oder bei Manuela Stampfl: 0662 / 8072-2551

ONLINE-PORTAL UND BROSCHÜRE PSYCHISCH KRANKE ELTERN

Kinder und Jugendliche, die mit einem psychisch kranken Elternteil aufwachsen, entwickeln oft „besondere“ Fähigkeiten, um ihre familiären Zustände zu vertuschen. Sie ziehen sich von Freunden zurück, versorgen die gesamte Familie, ertragen die Blicke der Nachbarn, schmeißen den Haushalt, halten das Rad am Laufen – und geraten dabei oft selbst unter die Räder. Denn so eine Kindheit ist geprägt von Verunsicherung, Stress und Stigmatisierung. Rund 70.000 Kinder und Jugendliche in Österreich müssen mit Krankheitsbildern wie Schizophrenie und Depression ihrer Eltern leben. Eine neue Broschüre der Salzburger Kinder- und Jugendanwaltschaft „Mama geht's heute nicht so gut“ – „Eltern mit psychischen Problemen“, sowie das Online-Portal „veRRückte Kindheit“ der HPE Österreich (Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter) wollen Wege aus dieser Isolation zeigen. Im Online-Portal können sich betroffene Jugendlichen in einem Forum austauschen, moderiert von einer professionellen Mitarbeiterin. Ergänzend gibt es zahlreiche Informationen, Tipps und Anlaufstellen in ganz Österreich. ■ *keg*

Online-Portal:
www.verrueckte-kindheit.at

Kostenlose Broschüre:
Kinder- und Jugendanwaltschaft Salzburg
Tel: 0662/430 550
kija@salzburg.gv.at
www.kija-sbg.at

WÖRTERBUCH ARBEITSLOSIGKEIT VON A BIS Z

Wer einmal im Sumpf der Arbeitslosigkeit versunken ist, kann sich oft nur schwer wieder daraus befreien. Das Wörterbuch „Arbeitslosigkeit von A bis Z“ richtet sich an betroffene Männer und Frauen und ist als Impuls gedacht, als Denkanregung, auch als Motivation. MitarbeiterInnen des internationalen forschungszentrums für soziale und ethische fragen (ifz) und andere ExpertInnen haben versucht, möglichst niederschwellig an die Thematik heranzugehen. Von A wie Arbeit bis Z wie Zeit. Sie stellen Fragen in den Raum wie „Was gilt eigentlich als Arbeit?“ und „Warum ist Arbeit heute so wichtig?“ Sie philosophieren über das Phänomen Zeit und wie es sich anfühlt, wenn man auf einmal viel zu viel davon hat. Leer nämlich. Andere Begriffe, die abgehandelt werden, sind: Burn-out, Gerechtigkeit, Rechte bei Arbeitslosigkeit, sozialer Rückzug, Würde und viele mehr. Das Buch liegt bei AMS, Caritas und anderen Serviceeinrichtungen zur freien Entnahme auf. ■ *keg*

„REAL CHANGE“

Text: Gertraud Lehr

Dieses amerikanische Magazin wurde im August 1994 in Seattle, im US-Bundesstaat Washington, gegründet. Seattle ist die größte Stadt im Nordwesten der Vereinigten Staaten.

Das „Real Change-Program“ unterstützt die „Hilfe zur Selbsthilfe“ und hat viele Gesichter.

- Das „Homeless Speakers' Bureau“ ist ein Forum von obdachlosen und ehemals obdachlosen Menschen, die den Kontakt zu Schulen, Kirchen, der Wirtschaft sowie zivilen Organisationen suchen. Sein Ziel ist es, Menschen mit niedrigem Einkommen und Obdachlosen eine Stimme zu geben und so Brücken zwischen der armen und reichen Bevölkerung zu bauen.
- Das „Real Change“ Organisations-Projekt setzt sich für ein humaneres Seattle ein und tritt für leistbare Unterkünfte für alle ein. Für gewählte Politiker der Stadt sollte es das oberste Ziel sein, der Bevölkerung mit geringerem Einkommen angemessenen Wohnraum zur Verfügung zu stellen.
- Die Schreibwerkstätte beschäftigt sich mit den Themen Obdachlosigkeit, Arbeit, Gesundheit, Gerechtigkeit und Umwelt, um nur einige Themen zu nennen.

Die Zeitung erscheint wöchentlich mit einer Auflagenhöhe von 18.000 Exemplaren und wird von 350 Verkäufern angeboten. Die Leserschaft ist überwiegend weiblich, über 40 Jahre alt, gebildet und weißer Herkunft.

„Real Change“
ist eines von 115 Mitgliedern des Internationalen Straßenzeitungsnetzwerkes (INSP).
Info unter: www.street-papers.org

STARKE THEMEN VON DER STRASSE

Fördern und unterstützen Sie die Salzburger Straßenzeitung APROPOS!

Wer jetzt bestellt, bekommt das Apropos-Hörbuch („Denk ich an Heimat") gratis dazu.

Für 80 Euro erhalten Sie APROPOS ein Jahr lang als kombiniertes Spendenabo und finden die Straßenzeitung immer druckfrisch in Ihrem Postkasten.

Kupon bitte ausschneiden und einsenden an:
APROPOS
Glockengasse 10, 5020 Salzburg

Sie können uns auch anrufen, oder eine Mail schicken:
0662 / 870795-21
hans.steininger@apropos.or.at

☐ Ja, ich abonniere APROPOS. Bitte schicken Sie mir einen Erlagschein.

☐ Ich habe schon ein Abo, möchte APROPOS aber gerne zusätzlich mit einer Spende unterstützen. Bitte schicken Sie mir einen Erlagschein.

Ihr Vorname, Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort