Den VerkäuferInnen bleibt EUR 1,25

Nr. 150

2,50 Euro

APROPOS

DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG

Ihre Apropos-Verkäuferin
Ihr Apropos-Verkäufer:

sagt Danke!

GLÜCKLICH

WARUM DIE WELT BESSER IST, ALS VIELE DENKEN

LÄSST SICH DAUERHAFTES GLÜCK ERLERNEN?

DEPRESSIONEN – NACH WIE VOR EIN TABUTHEMA

MÄRZ 2016

Dem Glück auf der Spur **6**
Chefredakteurin Michaela Gründler im Selbstversuch.

Thema: **GLÜCKLICH**

4 **Die Illusion vom großen Los**
Soziale Zahlen
Cartoon

6 **„Ohne Schlamm keine Lotusblüte“**
Wie wird und bleibt man glücklich?

10 **Geht es uns wirklich so schlecht?**
Ein Plädoyer gegen Schwarzseherei

12 **Mit Bewegung ins Glück**
Warum Sport uns so happy macht

14 **Es darf dir „nicht gut“ gehen**
Tabuthema Depressionen

16 **Sprachkurs**
Genesa als ich, du, sie und wir

10 **Weltuntergangsstimmung**
Krieg, Terror, Verunsicherung – sind die Zeiten wirklich schlimmer als jemals zuvor?

12 **Es lebe der Sport**
Wie Bewegung uns nicht nur fitter, sondern vor allem glücklicher macht.

22 **Begegnung**
Schriftstellerin Irmgard Fuchs trifft Apropos-Verkäufer Peter Ifeanyi Ofonedu.

14 **Schatten der Seele**
Warum Depressionen zunehmen und trotzdem keiner darüber spricht.

27 **Straßenzeitungen weltweit**
Aktuelles aus der Straßenzeitungswelt.

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

17 **Narcista**
18 **Yvan Odi**
Georg
19 **Ogi**
20 **Luise**
21 **Andrea**

AKTUELL

22 **Schriftstellerin trifft Verkäufer**
Irmgard Fuchs porträtiert Peter Ifeanyi Ofonedu

24 **Kultur-Tipps**
Was ist los im März

25 **Gehört & gelesen**
Buch- und CD-Tipps zum Nachhören und Nachlesen

26 **Kolumne: Robert Buggler**
Leserbrief

VERMISCHT

27 **Straßenzeitungen weltweit**
28 **Apropos Kreuzworträtsel**
29 **Apropos intern**
30 **Kolumne: Das erste Mal**
Von Melanie Aring
31 **Chefredaktion intern**
Leserin des Monats
Impressum

EDITORIAL

GLÜCKLICH

Liebe Leserinnen und Leser!

Wann waren Sie zuletzt glücklich? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für die Antwort.

Jede und jeder verbindet etwas anderes mit Glück. Für die einen ist es das Zusammensein mit Familie und Freunden, für andere ist es die Zufriedenheit, die sich einstellt, wenn man eine große Herausforderung gemeistert hat. Wieder andere erfreuen sich an kleinen Dingen des Alltags wie einem schönen Sonnenaufgang oder einer Geste der Mitmenschlichkeit.

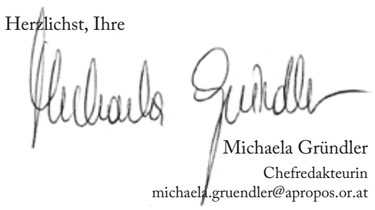
Das Gefühl von Glück entsteht, wenn man mit sich und seiner Umwelt im Einklang ist und sich verbunden fühlt. Um dorthin zu kommen, ist es manchmal jedoch nötig, durch schmerzvolle Lebensphasen zu wandern, ist Ho Vinh Tho überzeugt. „Ohne Schlamm keine Lotusblüte“, brachte es der Leiter des bhutanesischen Zentrums für Bruttonationalglück bei seinem Salzburg-Besuch auf den Punkt (S. 6–9).

Allerdings bedeutet das nicht, im Schlamm stecken zu bleiben und die Welt ausschließlich schwarz zu färben. Apropos-Redakteurin Katrin Schmoll spürt der Frage nach „Geht es uns wirklich so schlecht?“ und kommt zu einem erstaunlichen Befund (S. 10/11).

Manchmal darf es uns aber einfach auch schlecht gehen. Wer annimmt, dass es ihm nicht gut geht, hat den Schlüssel zum nächsten Schritt in der Hand. Das gilt vor allem für jene Menschen, die an Depressionen leiden. Wer sich öffnet, kann innerem Druck und Ängsten besser begegnen. Dabei tun sich Frauen jedoch meist leichter als Männer (S. 14/15).

Glücksmomente lassen sich im Übrigen auch ganz konkret sammeln. Im Achtsamkeitstraining gibt es eine einfache Übung: Im Laufe eines Tages wandert für jeden schönen Moment, für jedes Lächeln, für jedes gute Gefühl eine Bohne von einer Hosentasche in die nächste – um uns am Abend daran zu erinnern, wie vielzählig das Glück sein kann.

Herzlichst, Ihre



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

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

Preise & Auszeichnungen
Im März 2009 erhielt Apropos den René-Marcic-Preis für herausragende journalistische Leistungen, 2011 den Salzburger Volkskulturpreis & 2012 die Sozialmarie für das Buch „Denk ich an Heimat“ sowie 2013 den internationalen Straßenzeitungs-Award in der Kategorie „Weltbester Verkäufer-Beitrag“ für das Buch „So viele Wege“. 2014 gewann Apropos den Radiopreis der Stadt Salzburg und die „Rose für Menschenrechte“. 2015 erreichte das Apropos-Kundalini-Yoga das Finale des internationalen Straßenzeitungs-Awards in der Kategorie „Beste Straßenzeitungsprojekte“.

Mit Lotto ins Glück?

DIE ILLUSION VOM GROSSEN LOS

von Sophia Hannah Schwaighofer

Es ist wieder so weit: Sechs schicksalhafte Zahlen flimmern über die heimischen Fernsehbildschirme und tausende Menschen kontrollieren ihren Wettschein. Ist diesmal vielleicht der Traum vom großen Geld in Erfüllung gegangen?

Einer Studie des Meinungsforschungsinstitutes MAKAM zufolge spielen vier von zehn Österreichern regelmäßig Lotto. Die 45 möglichen Ziffern ergeben dabei eine Wahrscheinlichkeit von circa eins zu 8,14 Millionen, selbst die richtige Kombination erwischt zu haben. Es ist also viel realistischer, von einem Auto überfahren zu werden, als im Lotto zu gewinnen. Trotz dieser ernüchternden Zahlen scheint bei den Tippern die Hoffnung auf einen möglichen Gewinn zu überwiegen. Sind wir tatsächlich so naiv und glauben an das „große Los“?

Glücksspiele bieten in erster Linie eine Bühne für unsere Träume und Hoffnungen. Durch den Glauben an die eigenen Gewinnchancen gelingt es, dem Alltag zu entfliehen und sich der schönen Illusion des „perfekten Lebens“ hinzugeben.

Wer hat sich denn ehrlich noch nie überlegt, was er mit so viel Geld anstellen würde? Ein Ansporn ist zudem die scheinbare Gleichheit aller Teilnehmer – egal woher man kommt, egal welcher Tätigkeit man nachgeht, im Lotto haben alle dieselbe Chance auf den Hauptgewinn. Am Ende des Tages ist jedoch (fast) allen Spielern bewusst, dass die Ziehung ihres großen Loses nicht sehr realistisch ist. Letztendlich spielt man Lotto nicht, um zu gewinnen, sondern um sich der Illusion und Magie des Spiels hinzugeben. <<

Foto: Thinkstock

Der Traum vom großen Geld – für die wenigsten wird er wahr.

Soziale Zahlen im März

Glücksformel

63 % der Österreicher bezeichnen sich selbst als „glücklich“.

Das macht sie glücklich:

1. **Gesundheit**
2. **Freundschaft**
3. **Frieden**
4. **Liebe erfahren**
5. **Humor und Gemütlichkeit**

Quellen: market, BAT-Stiftung für Zukunftsfragen

Der APROPOS-Cartoon von Arthur Zgubic©

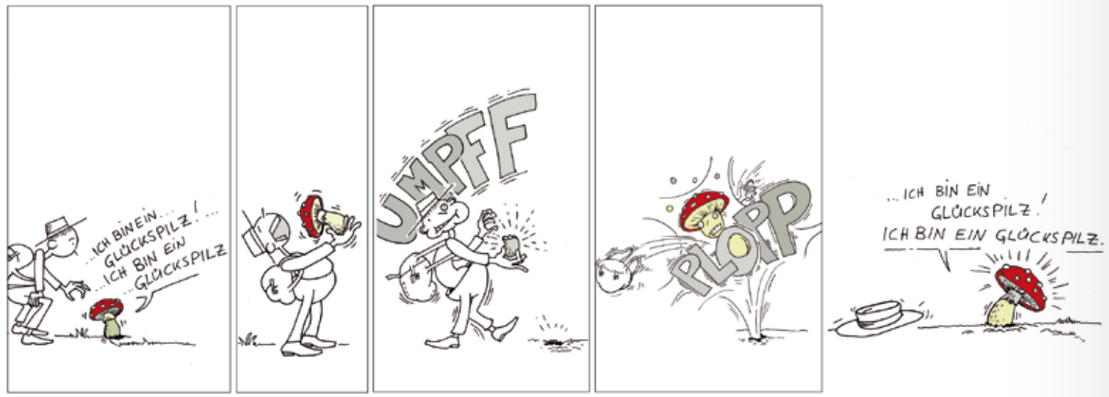


Foto: WAM

GLÜCKSBRINGERIN?

Stolz verkündete der Premierminister der Vereinigten Arabischen Emirate Mitte Februar via Twitter, dass es in seinem Land nun eine „Glücksministerin“ gibt: Ohood Al Roumi soll sich fortan für das Wohlergehen und die Zufriedenheit der Bürger einsetzen. Auch ein „Toleranzminister“ ist Teil des neuen Regierungskabinetts. Die Vereinigten Arabischen Emirate sind übrigens nicht das erste Land, das einen „Glücksminister“ einberufen hat, in Venezuela gibt es diese Position bereits seit 2013 – allerdings ging der Schuss nach hinten los und das Land rutschte im Ranking der glücklichsten Nation von Platz 20 auf Platz 23. Bleibt zu hoffen, dass Ohood Al Roumi ihrem Heimatland mehr Glück beschert.

Foto: Bernhard Müller

STECKBRIEF

NAME Michaela Gründler
ARBEITET als Apropos-Chefredakteurin
SUCHT den Sinn im Erlebten
IST GLÜCKLICH, wenn es ihr und anderen Menschen gut geht

FREUT SICH über gute Gespräche mit Kindern und Erwachsenen
ÄRGERT SICH, wenn ihre Gedanken wieder mal ausbüchsen

Titelgeschichte

„OHNE SCHLAMM KEINE LOTUSBLÜTE“

Jeder Mensch möchte glücklich sein. Am liebsten dauerhaft.
Was aber, wenn uns das Leben mit seinen Schattenseiten dazwischenkommt?

von Michaela Gründler

Es ist genau ein Jahr her, dass ich bei meinem Yogalehrer-Examen folgenden, meine Ausbildner offensichtlich erschütternden, Satz gesagt habe: „Es geht im Leben nicht darum, glücklich zu sein, sondern darum, zu wachsen.“ Entrüstet erwiderte meine Ausbildnerin: „Glücklich zu sein ist unser Geburtsrecht“, und gab mir die 40-Tages-Meditation „Smiling Buddha“ mit auf den Weg. Im Kundalini-Yoga geht man davon aus, dass es 40 Tage braucht, um eine alte Gewohnheit zu brechen und ein neues Muster zu etablieren.

Glück ist für mich eine Momentaufnahme. Ein Zustand, in dem ich von innerem Frieden und Heiterkeit erfüllt bin und mich im Einklang mit der Welt befinde. Das kommt immer wieder vor, ist aber kein Dauerzustand. Leider. Daher finde ich es beruhigend, den Auf- und Abbewegungen des Lebens mit einem „Was kann ich daraus lernen?“-Gedanken zu begegnen – und im Nachhinein auch leidvolle Erfahrungen mit Sinn zu versehen.

Zu Silvester startete ich also mit der 40-Tages-Meditation. Während ich Tag für Tag dem Glück auf der Yogamatte nachspürte, flatterten Glücks-Angebote quasi ins Haus. Die Pro-Juventute-Akademie lud zu einem Vortrag „Ist Glück lernbar?“, hochkarätig besetzt mit dem Leiter des bhutanesischen Zentrums für Bruttonationalglück Ha Vinh Tho. Natürlich ging ich hin. Vier Stunden lang lauschte ich dem exzellent Deutsch sprechenden Glücksexperten – und beschloss, einige seiner Gedanken und Impulse für die Zeitung aufzugreifen. Immerhin ist am 20. März Weltglückstag, ein Tag, der auf Bhutans Erfindung des „Bruttonationalglücks“ zurückgeht, das immer mehr Staaten beeinflusst. Der ideale Monat also für einen ganzen Glücks-Schwerpunkt.

Bruttonationalglück also ... Wie so oft geht einer guten Erfindung eine gute Geschichte voraus. Als der 17-Jährige König Jigme Singye Wangchuck 1972 auf den Thron kam, hatte er keine Ahnung vom Regieren und davon, was seine Einwohner bewegt. Daher bereiste er zwei Jahre lang sein Land, um die Menschen zu fragen: „Was erwartet Ihr von mir? Was kann ich für Euch tun?“ Er hörte genau zu und erfuhr: Die Menschen wollen glücklich sein. Daher beschloss er, seine künftige Regierungstätigkeit genau darauf auszurichten und jede politische, wirtschaftliche und soziale Entscheidung dahingehend abzuklopfen, ob sie dem Glück seiner Einwohner dient. Seit 2008 ist Bhutan eine konstitutionelle Monarchie und das Bruttonationalglück in die Verfassung aufgenommen worden. Der kleine Himalaya-Staat hat mit seiner Glücks-Haltung mittlerweile die ganze Welt beeinflusst. Immer mehr Staaten befassen Experten oder sogar Ministerien, die herausfinden sollen, wie sich das Wohl der Staatsbürgerinnen und Staatsbürger positiv beeinflussen lässt. Seit 2012 befragt zudem der Welt-Glücksindex der Vereinten Nationen Menschen in 158 Ländern nach dem Grad ihrer Zufriedenheit und ihres Glücks. Österreich liegt derzeit an 13. Stelle.

Chefredakteurin Michaela Gründler mit Ho Vinh Tho, dem Leiter des bhutanesischen Zentrums für Bruttonationalglück im Bildungszentrum St. Virgil.

Ich war beeindruckt, wie umsichtig ein 17-jähriger Regent an seine große Aufgabe herangeht. Womöglich habe ich aber nur zu wenig Umgang mit jungen Menschen, denn auch meine 11-jährige Nichte Elena überraschte mich mit einer weisen Antwort. Auf die Frage, was Glück für sie bedeutet, meinte sie: „Es gibt das kleine Glück und das große Glück. Das kleine Glück ist, wenn die Sonne scheint. Das große Glück empfinde ich, wenn ich einem armen Menschen 2,50 Euro gebe und der sich dann total darüber freut, obwohl das ja nicht viel Geld ist.“ Schließlich fügt sie noch hinzu: „Glück bedeutet auch, Freunde zu haben, die einen nicht nur mögen, weil man etwas Besonderes kann, sondern die einen mögen, so wie man ist, ohne einen verändern zu wollen.“ Okay, die Tante macht eine Straßenzeitung, klar dass ich mich über die zweite Antwort besonders gefreut habe. Aber ich schätze es sehr, wenn Eigenschaften wie Mitgefühl, Großzügigkeit und Altruismus bei Kindern vorkommen.

Auch Bhutans Glücksexperte Ho Vinh Tho hält diese Tugenden hoch, geht aber dabei von keinem Automatismus aus:

Foto: Thinkstock

ARTEN DES GLÜCKS

Kurzfristiges Glücksgefühl
Glückseligkeit, Ekstase, Orgasmus und Freude.

Mittelfristiges Glücksgefühl
Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Langfristiges Glücksgefühl
Sinn des eigenen Lebens finden und sein eigenes Potenzial ausschöpfen.

„Niemand ist erstaunt, wenn ein Kind nicht rechnen, lesen und schreiben kann, wenn es das nie gelernt hat. Aber jeder erwartet, dass es von sich aus toll entwickelte emotionale und soziale Kompetenzen hat. Aber auch diese müssen gelernt werden. Es ist daher ganz wichtig, diese Fähigkeiten bereits im Schulunterricht auszubilden.“ In Bhutan stehen daher Achtsamkeit und Mitgefühl am Lehrplan. Bereits in der Volksschule lernen die Kinder durch Atem- und Meditationsübungen ihre Gedanken und Gefühle wahr- und ernst zu nehmen, ohne sich in ihnen zu verstricken. „Call to care“ heißt das Programm, das Kindern in Bhutan einen achtsamen Umgang sich selbst und anderen gegenüber beibringen möchte. Auch in Salzburger Volksschulen laufen Pilotprojekte mit Achtsamkeits-Trainings. In der Steiermark gibt es sogar ein eigenes Unterrichtsfach „Glück“, ins Leben gerufen von der Initiative „Glück macht Schule“.

„Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und beobachten Sie Ihren Atem. Wenn ein Gedanke oder ein Gefühl kommt, nehmen Sie es zur Kenntnis, aber lassen es gedanklich weiterziehen“, fordert uns Ho Vinh Tho beim Pro-Juventute-Vortrag auf. Rund 200 Frauen und Männer folgen seiner Aufforderung, sitzen da und atmen. „Wenn Sie sich immer wieder bewusst mit Ihrer Aufmerksamkeit

> „Das Jetzt ist der zentrale Moment.“

in Ihren Körper und somit in den Moment bringen, schaffen Sie sich ein Stück Freiheit. Ihre Gedanken sind oft in der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber selten im Jetzt. Das Jetzt ist aber der zentrale Moment.“

An der Verlängerung dieser Freiheits-Momente bin ich seit zwei Jahren dran. Manchmal ist es wie in „Und täglich grüßt das Murmeltier“. Obwohl ich täglich Kundalini-Yoga mache und meditiere, galoppiert mein Verstand selbständig in Richtung Erinnerungen, Sorgen, Erwartungen oder Sehnsüchte davon. Kaum hole ich ihn ein, büchst er wieder aus. Aber natürlich merke ich, wie sich durch meine persönliche, tägliche Achtsamkeitspraxis mein Bewusstsein schärft und ich es immer schneller schaffe, wieder in meine Mitte zu kommen. Einen schönen, sehr schnell sichtbaren Effekt bemerke ich, wenn ich am Dienstag um 6.30 Uhr über Skype mit meiner Metta-Meditations-Gruppe die Meditation der liebenden Güte mache, die das Mitgefühl für sich und für andere stärkt. Dabei schickt man zuerst sich selbst gute Wünsche, dann einer nahestehenden Person, schließlich erweitert man den Radius Runde um Runde auf seinen Familien- und Freundeskreis, auf die Menschen seiner Region und seines Kontinents, bis man sich schließlich mit der ganzen Welt verbunden hat. Einmal radelte ich danach entlang der Salzach in die Arbeit und wunderte mich, warum mich so viele entgegenkommenden Radfahrer anlächelten – bis mir bewusst wurde, dass ich es war, die >>

„Du hast was Schlechtes in etwas Positives verwandelt."

sie anlächelte. Bereits eine kurze Metta-Meditation von wenigen Minuten reicht, um sich mit anderen Menschen stärker verbunden zu fühlen, auch wenn sie einem fremd sind, hat ein psychologisches Experiment an der Stanford University gezeigt. Die deutsche Forscherin Tania Singer ist von der positiven Auswirkung der Metta-Meditation so überzeugt, dass sie die EU dazu bringen konnte, 3 Millionen Euro an Geldern für ihre Langzeitstudie am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften lockerzumachen.

Auch Van Tho leitet uns diese Meditation an. Danach sagt er: „Wenn in Asien ein Mensch in einem leeren Bus sitzt und jemand steigt zu, setzt sich diese Person sicher neben die andere, um ein Gespräch zu beginnen. Im Westen kann man davon ausgehen, dass sich der Zugestiegene ans andere Ende vom Bus hinsetzt." Stimmt. Würde ich ebenfalls machen. „Daher möchte ich Sie einladen, in der Pause eine Ihnen unbekannte Person anzusprechen und zu fragen, welche guten und schlechten Erlebnisse sie in der Schulzeit hatte."

Foto: Thinkstock

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit in Volksschulen:
Apropos-Mitarbeiterin Verena Ramsl bietet Kurse in Kooperation mit dem Verein für Achtsamkeit Osterloh an.
- www.osterloh.org

Achtsamkeits-Trainings für Erwachsene:
- www.achtsamkeitstraining.at
- www.salzburg-coaching.at
- www.öbam.at

Glück macht Schule
- www.glueck-macht-schule.at

Skype-Metta-Meditation (für Mitgefühl)
- Mail: alexandra.kreuzeder@salzburg.coaching.at

Da ich mich vorhin ertappt gefühlt habe, greife ich diese Idee gleich auf. Wie es der Zufall will, spreche ich ausgerechnet eine Michaela an, eine Namensvetterin. Sie ist Lehrerin an einer neuen Mittelschule am Wolfgangsee und wir verstehen uns auf Anhieb. Während Michaela keine einzige negative Schulerfahrung gemacht hat, schildere ich ihr eine Begebenheit aus der Volksschule, die mich stark geprägt hat. Ein Missverständnis mit Folgewirkungen führte in der 3. Klasse dazu, dass ich kurzfristig ausgegrenzt wurde. Eine harte Lektion. Daraufhin lud ich all jene Kinder zu meiner Geburtstagsfeier ein, die Außenseiter in der Klasse waren. Später wurde ich sogar Klassensprecherin. Michaela beginnt zu lächeln und nickt mir anerkennend zu: „Du hast was Schlechtes in etwas Positives verwandelt!" Wir unterhalten uns so gut, dass wir etwas zu spät in den Vortrag kommen und grinsen uns verschwörerisch zu, als jede zu ihrem Platz geht.

„Ohne Schlamm keine Lotusblüte", setzt Ho Vinh Tho in seinem Vortrag gerade an, ganz so, als ob er in der Teepause unserem Gespräch gelauscht hätte. „Ohne Leid kein Glück. Wer nicht selbst Leid erfahren hat, kann für andere weder Empathie noch Mitgefühl empfinden. Erst durch die Fähigkeit, Leid zu verwandeln, entsteht Glück." Ich denke, dieser Verwandlungsprozess war es, den ich bei meiner Yogalehrer-Prüfung gemeint habe mit meiner Aussage „Es geht nicht darum, glücklich zu sein, sondern darum, zu wachsen". Ich wate nicht gerne durch den Schlamm, allerdings schätze ich die neue Kraft, die sich einstellt, wenn man schließlich durchgegangen ist. „Die Urfrage ist: Wie verbindet man innere Verwandlung mit sozialer Transformation? Kann ich am Ende meines Lebens guten Rechtes behaupten, das Beste für mich und andere getan zu haben?", fragt Vinh Tho. Er bittet uns, sich vorzustellen, dass wir nur mehr wenige Wochen zu leben hätten. „Was würden Sie in diesen zwei Wochen, die Ihnen noch bleiben, tun wollen?" Ich schließe die Augen und gehe in mich. Es ist schön, sich wieder zu vergegenwärtigen, was einem wirklich, wirklich wichtig ist im Leben. Als Ho Vinh Tho danach fragt, ist es spannend zu erfahren, wie unterschiedlich Glück, Lebenssinn und Prioritäten bei jedem und jeder Einzelnen gelagert sind. Für die einen ist es Qualitätszeit mit Familie und Freunden zu verbringen, für andere Aussöhnung mit Menschen, wieder andere würden eine Weltreise unternehmen oder Dinge wagen, für die sie bislang keinen Mut aufgebracht haben.

Letzteres erinnert mich an die Aussage einer weiteren Yogalehrer-Ausbildnerin, die meinte: „Man sollte jeden Tag etwas Unkonventionelles

Foto: © MAK/Aslan Kudrnofsky

Teil der „Happy Show": Die Besucher sollten sich selbst auf einer „Kaugummi-Glücksskala" einordnen.

tun." Also mache auch ich etwas Unkonventionelles und beschließe, nur für einen Tag nach Wien zu fahren, um mir die Ausstellung „The Happy Show" des in New York lebenden österreichischen Designkünstlers Stefan Sagmeister anzuschauen, die Ho Vinh Tho empfohlen hat. Ich bin bei Tag 36 meiner Glücks-Meditation, also stehe ich um 5 Uhr morgens auf, damit ich entspannt mein tägliches Yoga machen kann, bevor ich zum Bahnhof radle und in den Zug nach Wien steige. Zweieinhalb Stunden später erreiche ich den Westbahnhof. In der U-Bahn zum Museum für angewandte Kunst (MAK) überlasse ich einem älteren Mann meinen Sitzplatz. Er strahlt mich an. Ich lächle zurück. Der Platz neben ihm wird frei und sofort reserviert er ihn für mich. Als ich aussteige, winken wir uns zu. Angekommen im MAK, springt mir ein an die Wand gekritzelter Satz ins Auge. „Meine Bekannte Marian sagt, der wahre Schlüssel zum Glück, liegt darin, sich nicht um das eigene Glück zu sorgen, sondern um das der anderen." Wie passend, finde ich und denke an das gute Gefühl, das ich aus der U-Bahn mitgenommen habe.

Es sind vor allem diese unzähligen an sämtliche Wände geschriebenen persönlichen Sätze, die mich begeistern, wobei ich die gesamte „Happy Show" enorm bereichernd empfinde. Stefan Sagmeister spricht sowohl das innere Kind wie auch die Erwachsene in mir an, lädt mich zum Spielen, zum Lachen, zum Staunen und zum Nachdenken ein. Seine Installationen, Bilder, Videos und Grafiken sind nicht nur ästhetisch, sondern auch alle Sinne anregend. Als ich die Ausstellung verlasse, fällt mir der in der Eingangshalle von ihm an die Wand geschriebene Satz wieder ins Auge: „Diese Ausstellung wird Sie nicht glücklicher machen. Sie wird Ihnen Ihre Ängste nicht nehmen. Diese Ausstellung wird Sie nicht davon abhalten, sich morgens unter der Dusche negative Szenen auszumalen ‚Wenn er das sagt, dann sage ich zu ihm ..., dann wird er schon sehen.' Dieser Besuch wird Ihre Probleme mit unzuverlässigen Kollegen oder undankbaren Kindern nicht lösen. Ich erwähne das deshalb hier, um Ihre Erwartungen zu dämpfen, denn – wie Sie später noch erfahren werden – niedrige Erwartungen sind eine ausgezeichnete Strategie." Doch, ich bin glücklicher. Und wohl auch viele der 50.000 Besucherinnen und Besucher, die seit Oktober in der „Happy Show" waren.

Vier Tage später mache ich zum letzten Mal den „Smiling Buddha". 40 Tage ohne Unterbrechung sind erreicht. Ob ich glücklich bin? Immer wieder. Und wer weiß: vielleicht sogar noch öfter als sonst. <<

INFO

Ausstellung
The Happy Show von Stefan Sagmeister läuft noch bis 28. März 2016 im MAK – Österreichisches Museum für angewandte Kunst. Stubenring 5, 1010 Wien.
Öffnungszeiten: Di 10.00–22.00 Uhr, Mi–So: 10.00–18.00 Uhr.
Jeden Dienstag 18.00–22.00, Eintritt frei.

BUCHTIPP

„GRUNDRECHT AUF GLÜCK.
Bhutans Vorbild für ein gelingendes Miteinander"

Ha Vinh Tho

Nymphenburger Verlag
20,60 Euro

„Die Welt wird besser und keiner glaubt es."

Wahrnehmung oder Realität

GEHT ES UNS WIRKLICH so SCHLECHT?

Früher war alles besser? Stimmt nicht! Warum die Welt nicht vor die Hunde geht und was im vergangenen Jahr alles gut gelaufen ist.

von Katrin Schmoll

Terror, Krieg, Flucht – die Welt, so scheint es, ist zu einem furchtbar gefährlichen Ort geworden. Eine aktuellen IMAS-Befragung über die Zukunftsängste der Österreicher unterstreicht diesen Eindruck. Knapp 80 Prozent geben darin an, dass ihnen die Zuwanderung durch Flüchtlinge Sorgen bereitet, 70 Prozent befürchten einen Anstieg der Kriminalität und der Lebenserhaltungskosten und rund die Hälfte der Befragten glaubt, dass Terroranschläge zunehmen werden. Ist diese Einschätzung gerechtfertigt? „Nein, im Gegenteil – wir leben in der sichersten, reichsten und friedlichsten Epoche aller Zeiten", ist der britische Journalist Tom Chives überzeugt und beruft sich dabei auf zahlreiche Statistiken, die diese These untermauern.

Weniger Gewalt, größerer Wohlstand

Zunächst einmal ist die Lebenserwartung eines Menschens im 21. Jahrhundert höher als jemals zuvor. Konnte man vor zweihundert Jahren noch froh sein, wenn man seinen 30. Geburtstag erlebt, werden Menschen heutzutage durchschnittlich 71,5 Jahre alt, bevor sie eines (meist) natürlichen Todes sterben. Das war nicht immer so: In der Geschichte der Menschheit wurde sage und schreibe jeder sechste Mensch von einem anderen getötet. Die blutrünstigsten Zeiten liegen zwar lange hinter uns, nicht so aber die beiden Weltkriege im 20. Jahrhundert, die Millionen Opfer forderten. Der Soziologe und Harvard-Professor Steven Pinker schätzt, dass aktuell etwa 6 bis 8 von 100.000 Menschen einem Gewaltverbrechen zum Opfer fallen – in der westlichen Welt ist diese Zahl jedoch wesentlich geringer. Ein Menschenleben hat heutzutage einfach einen viel höheren Wert als früher. Zum einen dadurch, dass es schlichtweg länger dauert, zum anderen sind unsere Bildungs- und Lebensstandards gestiegen.

Technische und wirtschaftliche Fortschritte ermöglichen es nun, mehr Menschen mit Nahrung, Strom und Wasser zu versorgen als jemals zuvor. Der Welthungerindex ist seit 1990 um ganze 39 Prozent gefallen. Waren 1820 noch etwa 84 Prozent der Weltbevölkerung extrem arm, hat sich der Anteil bis 1960 halbiert und beläuft sich heute auf weniger als 10 Prozent. Das soll nicht heißen, dass soziale Ungleichheit nicht nach wie vor ein Riesenproblem wäre – die Einkommensunterschiede werden im Westen tendenziell sogar größer. Erst kürzlich kam eine Oxfam-Studie zu dem schockierenden Ergebnis, dass die 62 Reichsten so viel besitzen wie die gesamte ärmere Hälfte der Welt zusammen. Dennoch geht es gerade bei den Entwicklungs- und Schwellenländern aus wirtschaftlicher Sicht momentan steil bergauf. In knapp zwanzig Jahren, so schätzen Experten, werden sie 60 Prozent der globalen Wirtschaftsleistung stellen.

Im vergangenen Jahr wurde Paris gleich von zwei grausamen Terroranschlägen erschüttert. Zahlreiche weitere Attacken in vielen Teilen der Welt gingen durch die Medien. Logische Folge: Angst, Verunsicherung, Misstrauen. Aber war 2015 tatsächlich das „Jahr des Terrors"? Die Zahlen sprechen dagegen. Anschläge hat es in der jüngeren Vergangenheit immer wieder gegeben. Allein zwischen 1972 und 1976 starben etwa rund 1.300 Menschen bei terroristischen Attacken. Alles in allem leben wir heute also in einer viel sichereren Zeit als noch vor 40 Jahren.

Es sind aber doch nicht nur Terror und Zuwanderung, die unsere Welt gefährden, sind viele überzeugt. Unsere Gesellschaft erlebe einen schleichenden Werteverfall: Die Jugend sei verweichlicht und faul. Jede zweite Ehe wird geschieden. Menschen kommunizieren nur noch über Computer- und Handybildschirme.

Das alles war vor einigen Jahrzehnten tatsächlich noch anders. Aber wünschen wir uns tatsächlich eine Welt zurück, in der Kinder mit „strenger Hand" erzogen werden, Scheidungen tabu sind und Menschen kaum Zugang zu Informations- und Kommunikationsmedien haben? Es ist noch nicht mal 100 Jahre her, da hatten Frauen nicht nur kein Wahlrecht, sondern auch keinerlei Chance auf eine Karriere außerhalb von Haus und Herd. Heute besuchen sogar in Entwicklungsländern wie Bangladesch fast genauso viele Mädchen wie Jungen die Schule. Ja, die Gesellschaft verändert sich, und das ist auch gut so.

Verzerrte Wahrnehmung

Die Zahlen beweisen: Vieles wird besser. Warum bleibt in den Köpfen vieler dennoch der Eindruck hängen, dass die Welt den Bach heruntergeht? Der Hauptgrund liegt auf der Hand: Medien berichten vor allem über negative Ereignisse wie Kriege, Überfälle und Anschläge. Diese emotional behafteten Schlagzeilen prägen sich sofort ins Gehirn ein. Bekommen wir dann auch mal positive Nachrichten geliefert, hinterlassen diese weit weniger Eindruck. Schuld daran ist der sogenannte „negative Bias" – negative Dinge beeinflussen unsere Gedanken stärker als positive. Das hängt damit zusammen, dass vier unserer sechs Grundemotionen, nämlich Wut, Traurigkeit, Furcht und Abscheu, negativ sind. Freude als positive und Überraschung als neutrale Grundemotion sind damit deutlich in der Unterzahl. Das erklärt beispielsweise, warum wir uns Kritik viel stärker zu Herzen nehmen als Lob. Anders ist das allerdings bei Ereignissen, die länger zurückliegen: Hier bleibt hauptsächlich das Positive in unseren Köpfen hängen. Die Vergangenheit wirkt in unserer Erinnerung also häufig harmonischer, als sie tatsächlich war, und die Gegenwart bedrohlicher, als sie vielleicht ist.

Eine falsche Einschätzung kann auch darin begründet sein, dass uns schlicht und einfach das Wissen fehlt. Die Trendforscher Hans Rosling und sein Sohn Ola haben Europäern und Amerikanern verschiedenste Fragen zu dem Entwicklungsstand der Dritte-Welt-Länder gestellt. Fazit: Beide Gruppen schätzen die Menschen in den Entwicklungsländern wesentlich ärmer, ungebildet und kinderreicher ein, als sie tatsächlich sind. In Wahrheit besuchen weltweit neun von zehn Kindern eine Grundschule und fast 80 Prozent der Weltbevölkerung hat Zugang zu elektrischem Strom – Zahlen, von denen die Schätzungen der Teilnehmer meilenweit entfernt waren. Um es mit den Worten von Studienleiter Hans Rosling zu sagen: „Die Welt wird besser, und keiner glaubt es."

Im vergangenen Jahr sind viele furchtbare Dinge passiert und das wird – bei allem Optimismus – auch in diesem nicht anders sein. Fakt ist: In unserer Welt gibt es viel zu viele Menschen, die unter schlimmsten Bedingungen leben müssen und denen es herzlich egal sein kann, dass es früher einmal noch mehr waren. Ob in Sachen sozialer Gerechtigkeit, Gleichberechtigung oder Integration – wir haben noch einen langen Weg vor uns. Doch die Vergangenheit hat uns gezeigt, wie schnell sich Dinge zum Positiven wenden können, wenn wir gemeinsam dafür kämpfen. <<

Foto: Thinkstock

Zwischen Trauer und Hoffnung: Eine friedliche Versammlung in Paris zum Gedenken an die Terroropfer.

INFO

Das (und vieles andere) ist 2015 gut gelaufen:

+ Nach jahrelangen Verhandlungen hat der Iran ein Abkommen unterzeichnet, in dem er sich für die nächsten zehn Jahre verpflichtet, sein Atomprogramm drastisch zurückzufahren.
+ Bei der Klimakonferenz von Paris haben sich 200 Staaten auf ein globales Klimaabkommen geeinigt.
+ In Myanmar (ehem. Burma) feiert die Partei von Friedensnobelträgerin Aung San Suu Kyi einen überwältigenden Wahlerfolg.
+ Die Homo-Ehe wurde in den gesamten USA sowie in Irland legalisiert.
+ In Afrika ist kein einziger Fall von Kinderlähmung mehr aufgetreten. Seit 1988, als die Weltgesundheitsorganisation WHO ihr Impfprogramm startete, hat sich die Zahl der weltweit betroffenen Kinder von 350.000 um 99 Prozent reduziert.
+ Zwei Jahre nach Ausbruch des Ebola-Virus hat die WHO neben Nigeria und Sierra Leone auch Guinea für ebolafrei erklärt. Die Zahl der Opfer belauft sich auf 11.400 Menschen und ist damit dank der internationalen Hilfe weit hinter den ursprünglichen Befürchtungen geblieben.

Es lebe der Sport

MIT BEWEGUNG INS GLÜCK

Egal ob Joggen, Fitnessstudio oder diverse Mannschaftssportarten – Bewegung als Stressventil steht hoch im Kurs. Sport als Ausgleich zum Beruf zu betreiben macht uns nämlich angeblich glücklicher und entspannter. Doch welche Aspekte des Sports helfen uns tatsächlich dabei, Abstand von unseren Sorgen zu finden, unseren Verstand zu entspannen und Glücksgefühle auszulösen?

Bewegung in der Natur kann den Glücksfaktor enorm erhöhen.

Foto: Tanjakstock

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Sophia Hannah Schwaighofer
IST Praktikantin bei Apropos
LEBT in der Stadt Salzburg
IST glücklich, wenn sie Zeit mit Freunden und Familie verbringen kann
SPORTELT für ihr Leben gerne

von Sophia Hannah Schwaighofer

Alltag bedeutet heutzutage für viele Menschen Stress pur: 40 Stunden im Büro, daheim noch den Haushalt schmeißen und in der verbleibenden Zeit Freunden und Familie Zuwendung schenken. Dass dabei wenig Zeit für Entspannung bleibt, liegt auf der Hand. Die 54-Jährige Anna kennt das nur zu gut. „Kaum fällt die Bürotür hinter mir ins Schloss, denke ich schon wieder an meine nächsten Aufgaben, erzählt die Bürokauffrau und zweifache Mutter.

Um den Kopf freizukriegen, treibt Anna seit über einem Jahr regelmäßig Sport. Mehrmals die Woche joggt sie die Salzach entlang. Begonnen hat sie mit zwanzig Minuten, inzwischen ist daraus eine ganze Stunde geworden. Solche Rituale helfen dabei, Ruhepole zu schaffen und abzuschalten. Anstelle von Alltagssorgen stehen dabei der eigene Körper und dessen Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Was aber macht Sport als Stresskiller so effektiv? Das Zusammenspiel von An- und Entspannung sowie die Konzentration auf die körperliche Tätigkeit hilft dabei, den Verstand in eine Art Stand-by-Modus zu versetzen. Die ausgeschütteten Botenstoffe benebeln unser Hirn geradezu, wie eine Langzeitstudie der Universität Yale belegt. Bei der Untersuchung wurden Mäuse in zwei Gruppen aufgeteilt, von der sich eine regelmäßig auf dem Laufband bewegen musste, während die andere im Käfig bleib. Dabei hat sich gezeigt, dass Bewegung die Produktion von natürlichen und körpereigenen Stimmungsaufhellern fördert und zur Ausschüttung von Endorphinen beiträgt. Wenn wir regelmäßig Sport treiben, sind wir demnach besser drauf und einfach glücklicher und zufriedener mit uns selbst. Diese positive Einstellung übertragen wir dann auf andere Lebensbereiche und nehmen somit neuen Schwung mit in den Arbeits- und Lebensalltag. Wichtig ist allerdings, sich beim Sport nicht zu überfordern. Zu Beginn reicht es aus, regelmäßig spazieren zu gehen – schließlich wird niemand von heute auf morgen Marathonläufer. Erst wenn man selbst spürt, dass man noch Reserven hätte, ist es ratsam, die geplanten Zeiten zu erweitern.

Beim Laufen profitiert Anna zusätzlich von dem sogenannten „Runner's High". Durch die gleichbleibende Bewegung gerät sie in einen tranceähnlichen Zustand, in dem sie völlig abschalten und sich fallen lassen kann: „Manchmal ist es, als laufen meine Beine ganz von selbst." Dieses Phänomen tritt nicht nur beim Sport auf, sondern auch beim Musizieren oder Garteln – eben immer dann, wenn wir in einer Sache vollkommen aufgehen. Das dabei erlebte „Flow-Gefühl" hilft uns, wieder voller Tatendrang die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und neue Motivation zu finden.

Den einen „richtigen" Sport, um sich zu entspannen, gibt es nicht. Vielmehr liegt es an uns, eine Sportart zu finden, die uns Spaß bereitet. Diese Erfahrung hat auch Anna gemacht. Erst ging sie Woche für Woche mit einer Kollegin ins Fitnessstudio, weil die ihr vorgeschwärmt hat, dass ihr das beim Stressabbau hilft. „Für mich war das absolut nichts. Ich bin gerne an der frischen Luft und deshalb habe ich mich schlussendlich zum Laufen entschlossen", erklärt Anna. Damit hat sie alles richtig gemacht, denn sich zu einem Sport zu zwingen, der einem selbst nicht liegt, ist kontraproduktiv. Fehlt der Spaß an der Bewegung, entsteht Frust, der sich zusätzlich zum Alltagsstress negativ auf unsere Stimmung auswirken kann. Daher sollte sich jeder für sich selbst überlegen, was er oder sie gerne tut.

Auch die sozialen Kontakte, die über eine sportliche Betätigung geknüpft beziehungsweise gepflegt werden können, sind ein wichtiger Teil des Glücklichmachers Sport. Egal ob Handball, Fußball oder gemeinsame Laufrunden – Bewegung in der Gruppe macht einfach mehr Spaß.

> „Den Schwung, den Sport uns gibt, nehmen wir mit in den Alltag."

Man spornt sich gegenseitig an und profitiert vom Zusammenhalt in der Gruppe. Im besten Fall findet man in einer Mannschaft eine „zweite Familie", die einem Rückhalt bietet. Niederlagen kann man gemeinsam besser wegstecken und sich gegenseitig aufmuntern. Auch Werte wie Toleranz und ein respektvoller Umgang miteinander werden durch Sport vermittelt.

Und nicht nur das: Auch das eigene Verhältnis zum Körper verbessert sich. Regelmäßige Bewegung unterstützt die Gesundheit und kann unseren Körper positiv verändern. Vom Muskelaufbau bis hin zur Gewichtsreduktion – mit Sport ist alles möglich. Er hilft uns dabei, uns in der eigenen Haut wieder glücklicher und selbstbewusster zu fühlen.

Aber all das ist leichter gesagt als getan, denn sich nach einem Acht-Stunden-Tag noch einmal aufzuraffen und Sport zu betreiben, kostet jede Menge Überwindung. Davon kann auch Joggerin Anna ein Lied singen: „Manchmal würde ich am liebsten einfach auf der Couch bleiben und faulenzen." Ein Trainingsplan hilft ihr dabei, konsequent zu bleiben. Wenn sie einmal doch so gar keine Lust auf Sport hat, tauscht Anna Laufen einfach gegen Spazieren gehen mit einer Freundin.

Sport kann uns also tatsächlich dauerhaft glücklicher machen. Wichtig ist, für sich selbst die richtige Bewegung zu finden und dabei vor allem eines zu haben: Spaß. Im Endorphinrausch kann man dann sowieso nicht anders, als Reinhard Fendrich zuzustimmen: „Es lebe der Sport!" <<

Schatten auf der Seele

ES DARF DIR „NICHT ~~GUT~~“ GEHEN

von Wilhelm Ortmayr

Immer mehr Menschen leiden an Depressionen. Das ist die schlechte Nachricht. Die Gute: Immer öfter schaffen es die Betroffenen, darüber zu reden, dass Druck und Angst ihr Glück zerstören.

Aufgesetzt? Männer verbergen ihre Depressionen oft besser als Frauen.

Auch wenn es keine völlig gesicherten Daten darüber gibt, ist sich die Branche der Psychotherapeuten einig: Die Zahl der Menschen, die irgendwann in ihrem Leben an Depressionen leiden, nimmt zu. Dabei gab und gibt es eine vermutlich nicht unbeachtliche Dunkelziffer – jene Menschen, die nicht darüber sprechen (können), nicht in Behandlung sind, keine Hilfe bekommen. Tatsache ist aber, dass gegenwärtig in Österreich mehr Menschen wegen depressiver Zustände in Behandlung sind als etwa vor 20 Jahren. Jung wie alt, männlich wie weiblich – der Trend macht vor keiner Gruppe Halt.

Dass Kinder und Jugendliche häufiger betroffen sind als früher, hat viele Gründe. Die immer kleiner werdenden Familienstrukturen (und damit geringere Zahl innerfamiliärer Ansprechpartner) sind nur einer. „Fast noch gravierender“, so die Anifer Psychotherapeutin Regina Kiska, sind „unsichere Eltern, deren Erziehungsstil zwischen Vernachlässigung und Vergötterung schwankt, zwischen Sich-selbst-Überlassen und Überbemuttern.“ Davon gebe es immer mehr, weshalb viele Kinder nicht mehr lernen, „wie man mit Niederlagen umgehen kann und dass Scheitern zum Leben gehört“.

Nach der Pubertät steht mit der Berufs- oder Studienwahl für alle jungen Erwachsenen eine weitere Phase heran, die von Selbstzweifeln, unerwarteten Hürden und Angst geprägt sein kann. Angst vor dem Versagen, Angst, andere zu enttäuschen, Angst um den eigenen sozialen Status. So mancher junge Mensch empfindet in dieser Lebensphase enormen Druck, nicht wenige reagieren mit Essstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Panikattacken – oft die Vorboten schwerer Depressionen. Dass sehr viele Jungakademiker heute Zweit- und Drittstudien vorweisen könnten, sei nicht nur auf enormen Fleiß zurückzuführen, vermutet Regina Kiska. „Das steckt bei manchen wohl auch die Angst vor dem Berufseinstieg dahinter“, der selbst für „vorbildliche“ Studenten nicht selten ein Sprung ins kalte, tiefe Wasser sei.

Druck und hohe Erwartungen (egal ob von außen herangetragen oder selbst auferlegt) sind auch im Erwachsenenalter die häufigsten Auslöser des „Niedergedrücktseins“. Frauen erleben diesen „Fall ins schwarze Loch“ meist etwas früher als Männer, sagen die Experten, nämlich oft schon vor dem 40. Lebensjahr. „Vor allem, wenn die Frauen ihre Kinder eher spät bekommen, befällt sie in diesem Alter das Angstgefühl, der gegenwärtigen Mehrfachbeanspruchung noch viele Jahre lang, bis über 50, ausgesetzt zu sein“, so Kiska.

Bin ich dem auf Dauer gewachsen, auch wenn mit den Jahren die Kräfte nachlassen? Diese von Zweifeln begleitete Frage stellen sich Männer oft mit 45 bis 50 Jahren, die sogenannte Midlifecrisis. Sehr oft sind beruflich enorm erfolgreiche Männer betroffen, die fürchten, das gegenwärtige Tempo bis zur Pension nicht halten zu können. Gerade Männer fallen in dieser Lebensphase oft in sehr schwere Depressionen, denn das „starke Geschlecht“ kann sich kaum eingestehen, überfordert zu sein. Über Gefühle und Überforderung zu reden, ist nicht die Sache der Männer. „Mann“ darf Burn-out haben, vielleicht auch Panikattacken, aber keine Depression – so der gesellschaftliche Tenor. „Umso ratsamer ist es für Männer, nicht erst beim totalen Zusammenbruch, sondern bereits etwa bei drohendem Burn-out professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.“ Denn der nächste Schritt nach dem „Ausbrennen“ sei immer die Depression, so Kiska. >>

Frauen hingegen, heißt es, sind im Lauf ihrer Entwicklung mehr mit sich alleine, außerdem sensibler vernetzt und daher im Allgemeinen besser in der Lage, sich selbst zu reflektieren. Frauen könnten Krisen, bei denen es um Emotionen geht, daher leichter und klarer ansprechen als Männer. Das spielt bei der Therapie eine nicht unwesentliche Rolle. Dort versuchen die Fachleute, in der Gesamtsituation des Klienten möglichst all das zu verstärken und als „Haltepunkt“ zu verwenden, was vom Betroffenen als positiv empfunden wird, was ihm hilft und ihm (in seiner Krise ohnehin seltene) Glücksgefühle verschafft. „Bei Männern finde ich diese positiven Elemente eher auf der rationalen, funktionalen Seite“, erzählt Kiska, „denn die emotionale ist anfangs oft schwer ansprechbar.“ Bei Frauen hingegen könne sie von Anfang an dualer vorgehen.

Für beide Geschlechter gleich hilfreich sind neurobiologische Unterstützungen, die in der Therapie immer öfter eingesetzt werden. Dazu gehören etwa Entspannungsübungen (auch für daheim) oder Techniken, die das Denken beeinflussen und „das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften neu ordnen“, wie Kiska es formuliert. Diese Techniken seien wertvoller als pharmakologische Unterstützung, von der die Wissenschaft weiß, dass sie nur bei 30 Prozent der Betroffenen tatsächlich wirkt, plus weitere 30 Prozent mit Placebo-Effekt.

Wir reden wieder über uns

Weiters auf der Habenseite: Die Gesellschaft lernt im Zuge der Zunahme depressiver Erkrankungen Schritt für Schritt halbwegs unverkrampft mit ihnen umzugehen. Das gilt laut Kiska nicht unbedingt für schwere Depressionen, aber wir benennen zum Beispiel „Panikattacken und Angstzustände früher und eindeutiger als Reaktion des Körpers auf das, was die Psyche schon lange sagt, aber wo ich nicht hinhöre“ – ausgelöst fast immer durch ein „Drüber-hinweggehen-und-nichts-Ändern“. Hier verändere sich viel zum Positiven, sagen die Experten – auch durch prominente Vorbilder wie den oberösterreichischen Landesrat Rudi Anschober, der seinerzeit seine „Burn-out-Prophylaxe“ samt vielwöchigem Pausieren öffentlich gemacht habe.

Wie überhaupt die postmoderne Gesellschaft – durchgerüttelt und ängstlich geworden durch Globalisierung und digitale Revolution – wieder lernen müsse, öfter zu fragen: Wie geht es mir und wie geht es den Menschen rund um mich? Die Generation der 50-Jährigen mache diesbezüglich gute Fortschritte, doch die Jugend spreche heute viel seltener mit ihresgleichen über eigene Gefühle als etwa die 68er-Generation, vermutet Kiska. „Das ist ein Alarmsignal und Sinnbild für eine Gesellschaft, die sich beispielsweise kaum darum kümmert, was sie mit überraschenden Zwangspensionierungen und anderen nicht gleitenden Berufsausstiegen auslöse. Der Pensionsschock „ist ein ernstes Problem“, wenn du vor allem geachtet warst, weil du produktiv warst und viel geschafft hast. „Wer da nicht schon vorher gut vernetzt ist, etwa in Vereinen, im Sport oder durch andere Hobbys, dessen tiefer Fall ist vorprogrammiert“, so die Expertin.

Dass depressive Erkrankungen und all ihre Vorstufen und Warnsignale gerade in diesen Jahren zunehmen, dürfte kein Zufall sein. Denn ebenfalls zugenommen haben Existenzängste materieller Art und eine gewisse ideelle Verunsicherung, was die Zukunft betrifft. Außerdem berichten viele Psychotherapeuten und Lebensberater vom „fortschreitenden Verlust tatsächlicher realer Kontakte und Beziehungen“ sowie von der Fähigkeit, die virtuelle Welt von der realen zu unterscheiden. „Wir leben in einer Zeit des Umbruchs. Die Kommunikation zwischen innen und außen ist gestört.“ So formuliert es Regina Kiska und rät uns allen, „mehr auf uns selbst schauen und uns laut zu melden, wenn es uns nicht gut geht“. Genauso wichtig aber sei es, auf die Umwelt zu schauen und wahrzunehmen, wie es dem Nachbarn geht.

Eigentlich eh ganz einfach. Wären da nicht Erwartungen, Druck und Hamsterrad. <<

BUCHTIPP

MORGEN IST LEIDER AUCH NOCH EIN TAG
Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet

Tobi Katze

Rowohlt Taschenbuch Verlag
9,99 Euro

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Wilhelm Ortmayr
IST freier Journalist
HAT oft im Unglück Glück …
UND in der Liebe, die durch den Magen geht

Apropos-Sprachkurs

GENESA ALS ICH, DU, SIE UND WIR

von Christina Repolust

Foto: Privat

STECKBRIEF

AUTORIN Christina Repolust
BERUF Bibliothekarin, Journalistin, Sprachlehrerin, Fotografin & Autorin
WOHNORT Salzburg
LEITET seit November 2011 mit großem Erfolg und viel Spaß auf beiden Seiten den Apropos-Sprachkurs

Ich komme, du kommst, sie kommt!“ Die Grammatik gefällt Genesa, sie liest flüssig und will dann auch noch von ihrem Erlebnis am Vormittag erzählen. Es mache ihr ja wirklich nichts aus, vor dem Diskonter zu stehen, nein, sie sei zufrieden mit ihrem Leben. Genesa hat noch kleine Kinder daheim in Rumänien, jetzt sind sie krank und sie fährt am Samstag nach dem Deutschkurs nach Hause. Aha, dann kommt sie nicht aufs Foto vom Deutschkurs, sie lächelt mich an: „Handy, du machst Foto?“ Warum eigentlich nicht, dann ist sie dabei, dieses Dabeisein bedeutet ihr viel. Zuvor habe ich sie mit ihrer Schwester Elena im Schmankerl getroffen, Elena, die ältere von beiden, hat ihrer kleinen Schwester die Hälfte des Essens überlassen: „Ja, muss, ist Schwester, ist gut so!“ Diese Selbstverständlichkeit rührt mich, da wird geteilt, da nimmt man Anteil am Leben von Augustina, die jetzt, nach dem Tod des Vaters zu Hause bei ihrer Tochter ist. „Wir Rumänien. Aha, wir kommen aus Rumänien, wir verkaufen Apropos, wir jetzt hier.“ Das „Wir“ wird von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Kurs danach groß geschrieben. „Wie geht es euch?“, will Ogi wissen, der die Frauen nach einem Interview mit dem ehemaligen Apropos-Praktikanten Robin Kraska trifft. Draußen schneit es und im Seminarraum leben und erleben wir das „Wir“. <<

Foto: Christina Repolust

Fleißige Schülerin: Apropos-Verkäuferin Genesa im Sprachkurs

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

VERKÄUFER KURT
hat viele Reaktionen auf seine letzten Texte bekommen

Verkäufer Kurt

Bitterer Nachgeschmack

Leider hatte ich einige sehr schlechte Erfahrungen aufgrund meiner zwei Berichte über syrische jugendliche Flüchtlinge, die in der Zwischenzeit erfolgreich ihren Weg gegangen sind. Mir tat das Herz weh, als mir einige Kunden ihre gekaufte Zeitungen wieder zurückbrachten mit dem Argument, was mir einfällt, über Flüchtlinge zu schreiben, obwohl ich selber nicht viel habe und der Monat noch so lange ist. Anstandshalber gab ich jedem sein Geld wieder zurück, da ich keine Schwierigkeiten haben wollte, besonders in der Weihnachtszeit. Ich war sehr traurig darüber. Einige Leute machen heute noch einen Bogen um mich herum, damit sie mir ja nicht in die Augen schauen müssen.
Leider habe ich viele Kunden verloren, aber auch wieder neue dazugewonnen, die voll hinter dem stehen, was ich geschrieben habe. Leider ging mein Verkauf bis heute zurück, aber das Jahr hat ja erst angefangen und die Hoffnung stirbt zuletzt. Ich stehe trotzdem jeden Tag an meinem Verkaufsplatz und freue mich über jeden Kunden und jedes Gespräch. <<

SCHREIBWERKSTATT-AUTORIN NARCISTA
ärgert sich, dass Randgruppen oft als Sündenbock herhalten müssen

von Schreibwerkstattautorin Narcista

A Krimi auf Wienerisch – Teil 1

Im Fernsehen lief wieder einmal eine Bluatoper. Herr Karl, a Gscherter, dem ging die Düsen vor den vielen Gewehren, die da aus dem TV gerichtet waren. Dabei wäre es watscheneinfach den Fernseher einfach auszuschalten. Doch die Bluatoper ließ den Herrn Karl nicht mehr los. Er war zu faul, sich von seinem Schlapfenkino zu erheben.

Als er es schließlich dann doch schaffte, den Fernseher endlich auszuschalten, machte es draußen einen Tuscher. „Oho, was war denn das?“, dacht er sich, und schaute aus dem Fenster. Was sich wie a schöne Tanz (schwierige Situation) anhörte, entpuppte sich als harmloses Unterfangen. Und dieses harmlose Unterfangen waren ein paar Jugendliche, die Teppichkracher losließen. „Aber warum gerade vor meinem Fenster?“, dachte Herr Karl. Eben deshalb: Es war um die Silvesterzeit, und die Jugendlichen wohnten in der Umgebung. Da hebt‘s an an Magen aus. Um sich nicht zuhause weiter zu fürchten, beschloss Herr Karl, ins Wirtshaus zu gehen. Er setzte sein Vorhaben in die Tat um, wobei ihm wieder die Düsen ging, als ihm ein paar dubiose Gestalten über den Weg liefen. „War dies die Ostblockmafia?“, dachte er bei sich. „Die, die sämtliche Leute verschleppen?“ Zugegeben war Herr Karl wirklich ein sehr ängstlicher Mensch. Einmal hatten Diebe versucht, im Stiegenhaus die geparkten Fahrräder zu stehlen. Seitdem fürchtet sich Herr Karl noch mehr als zuvor.

Er hatte sich schon davor gefürchtet, als er einmal zufällig, also wirklich zufällig bei einer Demonstration in eine Menschenmenge geriet, die gegen die Diskriminierung von Legehühnern aufbegehrte. Da war er beim Einkaufen unterwegs, und geriet ungewollterweise in die Fänge von Demonstranten. Da ging ihm die Düsen, denn er war ein Zuagreister vom Land und da gab es bekanntlich keine Demonstranten und sonstiges Gesindel. Der Grund, warum sich am Land keine Demonstrationsgruppen formieren, kann schlichtweg erklärt werden: Es gibt einfach zu wenige Leute am Land und die wenigen Pensionisten, die dort am A … der Welt noch überlebten, waren schon zu gebrechlich, um gegen oder für etwas auf zu marschieren. Na ja, stellt euch ein paar Achtzigjährige vor, die auf Gehstöcken für die Toleranz von Oldtimer-Autos auf Europas Straßen demonstrieren oder gegen die Verschwendung von Plastiksackerln. Es macht ein lächerliches Bild. Wenn ein Pensionist dann auch noch schwerhörig ist, dann muss das gesamte Polizeiaufgebot von Wien und Umgebung mit Lautsprechern anrücken, um der wild gewordenen Pensionistenmeute mittels Lautsprechern ins Ohr zu dröhnen, sie sollen sich eine Nudelsuppe kochen, weil die Zähne schon so schlecht bzw. gar nicht mehr vorhanden sind, und sollen das Demonstrieren gefälligst sein lassen. Der Steuerzahler rebelliert dann gegen die Aufmüpfigen: Das ganze Polizeiaufgebot mit all ihren Überstundenanteilen und den Spezialwaffen nur wegen der lächerlichen Suppenschlürfer? Die gehen dann nochmal demonstrieren mit ihren Transparenten. „Wir demonstrieren gegen die Steuerverschwendung!“ Und wieder muss die gesamte Polizeitruppe von Wien bis Vorarlberg mitsamt ihren Luftdruckgewehren anrücken, um die Meute zu bändigen. Es wird sowieso schon jede Woche in Wien demonstriert, jetzt geht das Affentheater auch in den Landgemeinden weiter. „Steuerverschwendung!“, brüllen die Demonstranten jenseits der Linken Wienzeile. Und die an der Rechten Wienzeile kontern. „Wir haben Meinungsfreiheit!“

Aber zurück zu Herrn Karl, der sich endlich aus seinem Schlapfenkino traute und sich scheinbar von der Ostblockmafia verfolgt fühlte. Auf dem Weg ins Wirtshaus wurde er beinahe von einer Tschäsen (klappriges Auto) überfahren. „I muaß jetzt anzaarn, sonst bin ich tot, bevor ich das Wirtshaus überhaupt erreiche“, sprach Herr Karl zu sich selbst. Die Knarren aus dem Fernseher stellten keine reale Gefahr dar, doch das, was hier draußen auf den Straßen Wiens passierte, war nicht mehr leiwond.

Fortsetzung folgt …

AUTOR YVAN ODI
schreibt regelmäßig für Apropos

Schreibwerkstatt-Autor Yvan Odi

Über das Glücklichsein

Glücklich ist, wer sich selbst vergisst und sich nicht an anderen misst. Viel zu oft sorgt sich der Mensch um sich selbst und seine eigensinniges Streben. Wenn es dann nicht gelingt, aus welchen Gründen auch immer, dann will er nachschauen, was der andere, sein Nächster, so zu tun hat. Im Grunde ist es auch gut so, von dem anderen zu lernen, vielleicht sogar auch das Glücklichsein. Wie viele Menschen gibt es, die glücklich sind?
Wie sollte Glücklichsein bemessen werden? Die Antwort lautet mit Selbstlosigkeit. Ein Mensch, der sich selbst nicht allzu wichtig nimmt und ein bescheidenes Leben lebt, hat gute Chancen, glücklich zu sein. Denn wer nur das eine kennt, sich selbst, der lernt das Andere nicht. Ein Mensch, der ständig alles für sich beansprucht, ist eine große Belastung für unsere Gemeinschaft, noch dazu, wenn er sein Ego auf der Bühne präsentiert: „Schaut her, was ich alles kann!" Ist so ein Mensch glücklich, wenn er einmal alleine zu Hause ist?
Es ist nicht wichtig, ob ein Mensch reich oder arm ist oder ob er schön oder hässlich ist. Wenn er seine Lebensumstände nicht nach vorgegebenen Maßstäben bewertet, ist er frei und kann glücklich werden. All die Sorgen und Ängste entspringen einem ehrgeizigen Plan, der obendrein von Unvollkommenheit gekrönt wird. Das Glück will vollkommen sein, doch was braucht es dazu? Ist es im Sinne des Lebens, auf diese Frage eine Antwort zu finden? Selbstverständlich wollen wir Menschen glücklich sein und uns dem Sinn des Lebens widmen.
Was gibt es Spannenderes, als den Sinn des Lebens zu erfassen und darauf eine glaubwürdige Antwort gefunden zu haben?
Schon von Anfang an ist der Mensch dazu geboren, sein Glück zu finden. Es wäre ein heftiger Widerspruch zum Leben, wenn diese Ansage nicht erfüllt werden könnte. Das Glück wird meines Erachtens nach oft mit den Talenten und Fähigkeiten eines Menschen verwechselt. Glücklich zu sein bedeutet jedoch nicht, einen Wettbewerb zu gewinnen oder eine besondere Leistung zu erbringen. Glück ist eine Überraschung, ein unverdientes Geschenk, so wie es die Gnade eben ist. Ein Mensch, der die Gnade kennt, kennt auch Glück. Beide zusammen gehen den Weg der Glückseligkeit bis hin zum ewigen Leben.
So ein Glück, dass es nicht nur die eine Welt gibt, sondern auch noch andere Welten. Eine glückliche Welt mit glücklichen Menschen, die sich gegenseitig unterstützen auf der Reise eines glücklichen Lebens.
Wir Menschen könnten nichts tun, wenn es uns nicht gegeben wäre. Wichtig für das Glücklichsein ist daher die Bereitschaft, einen Dienst für den Nächsten zu tun und ein gutes Werk zu vollbringen.
So gesehen ist die Fastenzeit eine glückliche Zeit, um sich von den eigenen Fesseln zu befreien und um den Mitmenschen zu begegnen.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
Jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben, um zu leben! <<

VERKÄUFER GEORG
freut sich auf den Frühlingsbeginn

Verkäufer Georg

Vom Leben gelernt

Wenn ich so darüber nachdenke, was Glück für mich persönlich eigentlich bedeutet: Nun ja, ich habe in meinem Leben schon so einiges mitgemacht und das meiste aus Eigenverschulden. In meinen jungen Jahren war ich der Meinung, dass man, wenn man genug Geld hat, eigentlich ja auch glücklich sein müsste, und so bin ich halt dem Geld hinterhergejagt. Heute weiß ich, dass Geld und Güter mit Glück nicht allzu viel zu tun haben. Für mich hat Glücklichsein eigentlich damit zu tun, wie man sein eigenes Leben und die Dinge rund um sich herum betrachtet. Wenn man alles im negativen Sinne betrachtet, wird es schwierig, glücklich zu werden. Ich habe in meinem Leben gelernt (man könnte aber auch sagen, das Leben hat mich gelehrt), in Bescheidenheit zu leben und nicht alles als selbstverständlich anzusehen. Diese Art zu leben hat den Vorteil, dass man auch die vielen kleinen Glücksmomente, die uns täglich widerfahren, richtig registriert und genießen kann. Diese Einstellung, die ich heute habe, hat mich aber auch viele Jahre gekostet. Es hat Zeiten gegeben, da ist in meinem Leben alles schiefgelaufen. Das ging sogar so weit, dass ich selber zum Gedanken kam, dass mich ohnehin keiner mag oder braucht. Aber wahrscheinlich wäre ich ohne diese negativen Erfahrungen nicht zu meiner heutigen Lebenseinstellung gekommen. <<

VERKÄUFER OGI
ist auf der Suche nach eine Partnerin, mit der er eine Familie gründen kann

Verkäufer Ogi

Heulen

Irgendwann, damals in irgendeinem provinziellen Land, bekamen obdachlose ehemalige Hauslieblinge in einer soliden Ziegelfabrik vorübergehend Aufenthalt. Dieses nette Gitterhaus und der breite Hof waren mit hohen Wänden und Stacheldraht darauf eingezäunt. Ziel war, die Bewohner von inner- und außerhalb zu beschützen. In der Nähe war ein großer, breiter, tiefer und stürmischer Fluss, welcher mit seiner Lautstärke das Heulen, Knurren, Gebell und Gewinsel des ganzen tierischen Haufens übertönte. Trotz der Entfernung von den anderen Lebendigen waren diese teilweise besorgt. Einmal am Tag brachten sie Essen, reinigten das Haus und die Bewohner. Es passierten manchmal nette Besuche, wenn manche Leute, die vom Hausführer die Bewilligung bekommen hatten, irgendeinen der Sympathischen zum Spazieren mitnahmen, damit diese auch für kurze Zeit glücklich seien. Darunter war auch ein Glücklicher, welchem das Schicksal eine Chance zum Ortswechsel gegeben hatte. Er war froh in dem neuen Haus über die Freizeit, spazierte mit Stolz und wedelte hoch mit seinem Schwanz. Wenn er Fremde traf, attackierte er diese, bellte laut und knurrte. Sein neues Territorium verteidigte er auch mit scharfem Kampf. Niemand möchte das, was er bekommen hat, einfach wieder verlieren.

Foto: Ogi

Einer dieser flaumigen Vierbeiner hatte Glück und geriet in ein Prachthaus. Ihm wurde dreimal am Tag Essen frisch gekocht, jeden zweiten Tag wurde er gebadet und parfümiert, sodass er nie gleich aussah wie andere. Der Vierbeiner war an der Spitze seines Glücks. Er war diszipliniert, ein braver Hund, trug jedes Mal die Pantoffeln seines Herrchens und der Familienmitglieder, um sich dann, nach ein wenig Streicheln, auf den Rücken zu legen und vor Glück auf dem dicken Teppich zu rollen. Am Abend schlief er im Bett bei den Füßen seines Besitzers. Am nächsten Tag schlief er immer noch gleich wie sein Zweibeiner. Er kannte alle Besucher der Familie und bekam liebevolle Tapser auf die Schnauze.
Einmal wanderte die Familie am Wochenende auf den Gipfel eines Berges. Sie waren unterwegs mit schwerem Rucksack auf einem für die Jahreszeit schlechten Steig. Der Pfad enthielt viele große Steine, manche davon waren rutschig. Der Jüngste ging froh und schnell nach vorne, nach ihm kamen die Damen, welche laut über die Nachbarschaft debattierten. Am Ende gingen der große Führer und sein dicker Hundefreund. Der Hund mochte das lange Spazierengehen nicht und musst schon nachgeschleppt werden. Unglücklicherweise begann es überraschend zu regnen, der Weg wurde rutschiger. An einer solchen Stelle stürzte plötzlich etwas laut hinab. Der Hund reagierte spontan und rannte nach vorn. Im Lauf spannte sich das Halsband an, der Mann wackelt kurz und versucht, die Balance zu halten, aber der Hund war schneller und befreite sich von der Leine. Der Mann machte einen Schritt zurück in die Luft und es riss ihn nach unten wie einen gefällten großen Baum. Dann hörten alle seine letzten Worte, „Gott, Goo..", und ein Blitz vom Himmel beleuchtete die tragische Situation.
Nach einer kurzen Pause richteten sich alle Blicke auf den Hund. Er stand wie vom Donner gerührt da. Es war fast unmöglich, zum Besitzer einen Weg zu finden: Unten war eine Höhle, darunter war es möglich mit einem Sprung. Bei der tiefen Kluft blieb die Familie ohne Worte lange stehen. Dann gingen alle langsam nach unten. Der große Vater war tot. Die Familie kam ohne ihren Herrscher nach Hause. Der Hund blieb mit hilflosem Blick am Berg. Dann wechselten die Dinge, die Liebe von früher verschwand wie Nebel. Alles im großen Haus war traurig, überall waren die Fenster verdunkelt, die Spiegel mit Tüchern bedeckt. Zum Begräbnis kam auch der Hund. Nach dem Zeremoniell waren die Leute bei einem Gastwirt essen und trinken zum letzten Abschied. Der Hund blieb alleine und lag viele Tage auf dem Grab, Monate vergingen und der Hund lebte am Friedhof. In den ersten paar Tagen hatte er keinen Hunger, aber dann aß er die Grabbeigaben von anderen.
Eines Tages kamen bekannte Menschen, fingen ihn und fuhren ihn im gleichen Auto wie früher zum Tierheim zu seinen alten Freunden. Beim Wiedersehen waren manche glücklich, manche wütend – er aber liegt in einer Ecke, den Kopf am Boden und Tränen in den Augen. Er denkt daran, wie kurz das Leben ist und, als es zwischen Hund und Herr da war, die Leine sich spannte. Die Nacht schloss den Tag wie einen Vorhang und beruhigte die Tiere, bis alle schliefen. <<

AUTORIN LUISE
wurde im vergangenen Jahr zum Yoga-Fan

Schreibwerkstatt-Autorin Luise

Mehr Lebensfreude dank Yoga

Ich sehe das Glück nicht als selbstverständlich an, denn oft hat man Tiefpunkte im Leben, in denen man damit hadert. Aber ich glaube, dass man es lenken kann. Wenn ich in einem tiefen Loch feststecke, dann sehe ich nicht glücklich aus, bis ich endlich Schritt für Schritt etwas dagegen tue. Angefangen hat das bei mir damit, dass ich das Angebot unserer Chefin Michaela Gründler angenommen habe und bei ihrem Yogakurs dabei war. Auch wenn es anfangs mühsam war, merkte ich, dass es meine Muskulatur verbessert, und das gab mir den Anstoß, mehr für mich zu tun.
Ich begann zu überlegen, was ich im Alltag ändern könnte, um aus meinem schwarzen Loch herauszukommen. Ich merke, dass ich bei langsamen Spaziergängen wieder Freude empfinde und meine Lebensgeister aktiviere. Auch das bewusste Achtgeben auf meine Atmung in den Yogastunden macht mich lockerer und entspannter.
Das Yoga tut mir einfach gut und ich freue mich auf jede Stunde, die von Michaela super geleitet wird. Wichtig sind auch die anderen Yogis, die am Kurs teilnehmen. Es ist wichtig, in Gesellschaft zu sein, da ist man gleich motivierter und es bringt Freude.
Durch das Lachen kann ich die Schmerzen der Vergangenheit loslassen.
Beim Yoga tankt man sozusagen gute Energie auf und verschönert sich damit das alltägliche Leben – man gestaltet es bunter. Seit ich es konsequent mache, hat sich meine Stimmung zum Guten gewendet. Ich sage immer zu Michaela: „Ich habe beim Yoga wieder atmen gelernt!" Es ist wichtig, dass man seinen Atem richtig fließen lasst. So bekommt man den Kopf frei und kann im Alltag sein Glück finden!
Oft ist es so, dass man seinem Glück hinterherläuft oder es wie ein Vogerl an einem vorbeifliegt. Es ist ein Kommen und Gehen. In diesem Sinn wünsche ich der ganzen Leserschar viel Glück und einen sonnigen Frühlingsstart.

PS: Ich möchte mich bei der aufmerksamen Dame für die Ferrero-Rocher-Bonbonniere bedanken. Ich habe mich sehr darüber gefreut! <<

Foto: Norbert Kopf

Motiviert: Luise beim Apropos-Yoga.

VERKÄUFERIN ANDREA
porträtiert gerne interessante Menschen

Verkäuferin Andrea

Der Stadtgärtner

Als er von Innsbruck nach Salzburg gekommen ist, war er obdachlos. Er war aber doch sehr gesprächig. Wenn man sich länger zu ihm hinsetzte, erfuhr man so einiges aus seinem früheren Leben. Warum er nicht aufs Sozialamt geht, fragte ich. „Weißt du, ich bin noch nicht so alt und gesund bin ich auch – ich will ja arbeiten", antwortet er mir. In Innsbruck gab es keine Arbeit für ihn als Gärtner und auch hier war es schwierig, irgendwo unterzukommen. Ab 50 bist du schon irgendwie abgeschrieben. Aber Arbeit bedeutet Geld und das wiederum eine Wohnung – beides hat er verloren. Er wollte und fand dennoch einen Job: Als Putz- und Klomann bei der Staatsbrücke, angestellt vom Magistrat.
Die Frauen wollten diese Arbeit nicht mehr machen. Über Nacht bleibt er in einer Garage beim Kloster mit einer ausländischen Frau. Nicht gerade königlich, aber er geht schon seinen Weg, sagt er. Die kleine Gartenbalustrade vor den Toiletten gestaltet er selbst. Die Pflanzen dazu kauft er selbstständig ein. Dazu fährt er immer in die Stadt und nimmt die, die ihm gefallen, mit. Natürlich verdient er auch, eben unterschiedlich viel, im Sommer etwas mehr als im Winter. Den Leuten gefällt es dort. Man sitzt in der Sonne und sieht die Kulisse von Salzburg vor sich. Manchmal bemalt er die Steine und jätet den Grasstreifen bis zum Kraftwerk hinüber. Da kann man nur noch auf eine gute Pension warten oder dass etwas vom Himmel fällt, wohlverdient. Und dann doch mal aufs Wohnungsamt gehen; ob die ihn nehmen ohne Meldezettel? <<

PS: Ich bin auf der Suche nach einem günstigen Zimmer für einen alten Herren in einer Notsituation. Wer etwas weiß, kann sich gerne telefonisch bei mir melden: 0664/3709288

Fotos: Apropos

Der „Stadtgärtner", Wolfgang Hinterholzer, kümmert sich liebevoll um die Grünflächen entlang der Salzach.

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

Foto: detailsinn.at

STECKBRIEF

AUTORIN Irmgard Fuchs
LEBT den Großteil der Zeit in sich selbst
SCHREIBT, weil sie das Glück hat, es tun zu können
LIEST alles, was sie anspringt
FREUT SICH über Kleinigkeiten am meisten

Schriftstellerin trifft Verkäufer

THIS IS THE JOURNEY OF LIFE

von Irmgard Fuchs

Peter und ich treffen uns in der Bibliothek des Literaturhauses Salzburg an einem nass-kalten Herbsttag. Peter schält sich aus zwei seiner drei übereinander gezogenen Wollpullover und setzt sich zu mir an den Tisch. Mit dem Blick auf den Pulloverberg neben sich sagt er, die Kälte habe ihn überrascht, obwohl man ihm davon erzählt habe. In Nigeria, fügt er hinzu, da habe er sich so eine Temperatur gar nicht vorstellen können. Denn in Nigeria, da sei es immer warm, im schlimmsten Fall kühl.

Nigeria. Für einen Moment sammle ich alle Informationen in mir über dieses Land zusammen, um Peter, der neben mir sitzt, dort zu verorten. Viel weiß ich nicht, es sind vor allem mediale Bilder, die sofort auftauchen, Videoschnipsel aus Müllbergen und Terror-Berichterstattung. Durch diese flimmernde Linse schaue ich mir Peter noch einmal eingehend an. Mir gegenüber sitzt ein sehr netter, zurückhaltender Mensch, den ich in diesen, „meinen" Nigeria-Filter einfach nicht hineinbekomme.

Peter ist auf dem Land aufgewachsen, wo es ihm gut gefallen habe. Er hat dort mit seiner Mutter Yams in die Erde gepflanzt. Yams habe ich noch nie gegessen und ich stelle mir nur trockene Erde vor. Auch wieder bloß ein vorgefertigtes Bild und ich ärgere mich über meinen Kopf. Diese plötzliche Erkenntnis, dass alle meine Vorstellungen zu Afrika offensichtlich auf Fernsehbildern fußen, ist mir peinlich. Aber Peter beruhigt mich: In Nigeria war für ihn Europa auch so überhaupt nicht wie das, was es jetzt ist. Europa war ein Land, das man manchmal im Fernsehen sieht. Und so wie ich nicht daran denken würde, eines Tages in Nigeria ein neues Leben anfangen zu müssen, hatte auch Peter niemals daran gedacht, irgendwann in Europa zu landen.

Es scheint keine Beschreibung für die Geschehnisse zu geben, die dazu führten, dass er jetzt hier ist. „Circumstances" ist das einzige Wort, das er dafür finden kann. Circumstances – eine Art Deckwort für ein sehr groß scheinendes Loch, das in Peters Leben klafft. So groß, dass es womöglich gar kein Loch mehr ist, sondern vielmehr ein Abgrund, der Peter nur noch ein „Danach" lässt. Das Danach beginnt wahrscheinlich mit dem Glück, etwas überlebt zu haben. Und setzt sich fort als Wegmüssen.

Auch für Peters Flucht, wie ich sie betitele, drängt sich sofort und gegen meinen Willen mediales Bildmaterial in den Kopf. Alles schon gesehen: Libyen und im Dunklen ein Schlauchboot mit vielen Menschen. Als Peter sagt, dass er aus Libyen allerdings gar nicht weg wollte, sondern auf seinem Kontinent bleiben wollte, passt das Bildmaterial schon wieder nicht. Nur aus einem Grund sei er in das Boot gestiegen: der Mann, der ihm in Libyen geholfen hatte, hatte ihm erklärt, dass diese Überfahrt seine einzige Chance sei: „This is the journey of life" – es gibt nur diesen einen Weg oder keinen.

Also nahm Peter den Weg über das Meer, wurde von der italienischen Küstenwache an Land gebracht. Von dort ging seine Reise im Inneren zweier Lkws weiter, von denen er nicht wusste, wohin sie ihn bringen würden. Im April 2015 wurde er schließlich aus dem zweiten dieser Lkws geworfen und dazu aufgefordert, jetzt allein weiterzugehen.

Doch Peter wusste nicht wohin, denn er wusste nicht, wo er war. Vollkommen verloren folgte er der Straße und dann den Zugschienen. Unterwegs begegneten ihm Passanten, die er um Hilfe bat. Doch niemand verstand sein nigerianisches Pidgin-Englisch, bis er einen Nigerianer traf, der ihm endlich erklären konnte, dass er in Österreich war, einem Land, in dem Flüchtlingen wie ihm geholfen werde. Flüchtlingen wie ihm: Bis zu diesem Zeitpunkt war Peter nicht bewusst, dass er ein Flüchtling war, und „Asylum" war ein Wort, das er zuvor nicht kannte.

Als „Asylwerber" kam Peter nach Traiskirchen. Einen Ort, der ihm bis heute wie ein Wunder Gottes erscheint: in Sicherheit sein, zu essen und einen Schlafplatz bekommen. Einige Zeit später wurde er in eine andere Unterkunft in der Nähe von Bad Gastein überstellt, wo Peter sehr einsam war, niemand englisch sprechen konnte und es nichts zu tun gab. Dabei wollte er nichts mehr, als sein Leben endlich wieder in die Hand zu nehmen, mit seiner Zukunft zu beginnen.

Endlich fanden sich Menschen, die sich seiner Situation – seiner Isolation – annahmen. Zuerst war es ein Zeuge Jehova, der mit Peter auf Englisch betete und für ihn predigte. Doch da Peter Christ ist und bleiben wollte, vermittelte ihn jener Mann an die Last Minute Grace Church in Salzburg, eine Gospelkirche, deren Pfarrer bald Peters herausragendes Gesangstalent erkannte. So setzte sich der Pfarrer für eine Verlegung Peters nach Salzburg Stadt ein, um im Gospelchor mitwirken zu können.

Peter findet Salzburg sehr schön und besonders die Brücken über die Salzach gefallen ihm. Er sagt, er habe hier sehr nette Menschen gefunden. Die Mitglieder der Gospelkirche, das Apropos-Team und natürlich die Menschen, auf die er trifft, wenn er vor seiner Lidl-Filiale steht – die Konzernleitung selbst hat ihm erlaubt, diesen Platz für sich zu beanspruchen. Er sagt, die Salzburger und Salzburgerinnen, denen er dabei begegnet, seien voller Güte. Vor allem die Herzlichkeit der Mütter und die der älteren Damen, die ihn wie einen Sohn behandeln, ergreifen ihn. Und auch Kinder scheint er ganz besonders zu mögen. Er schwärmt davon, dass er in ihren Augen sehen könne, wie aufgeweckt und klug sie seien. Seine eigenen Augen leuchten, wenn er darüber spricht, wie unvoreingenommen die Kinder auf ihn zugehen.

In Salzburg bleiben zu können, ist Peters große Hoffnung. Wird nichts daraus, gibt es keinen anderen Plan. Noch ist sein Hierbleiben aber nicht sicher und er weiß auch nicht, wann sein nächster Anhörungstermin sein wird. Jeden Tag wartet er darauf, angerufen zu werden, um den Termin zu erfahren. Und jeden Tag betet er darum, dass sein Bescheid positiv sein wird. Jeden Tag und jede Stunde hofft er auf seine Zukunft. Denn er ist bereit: Sobald er bleiben und arbeiten darf, möchte er noch einmal in die Schule gehen, um ein guter Installateur oder Maler zu werden. Auch schnell und fließend Deutsch zu lernen, ist ihm ein großes Anliegen, damit er ausdrücken kann, wie dankbar er dafür ist, hier und all diesen wunderbaren Menschen begegnet zu sein.

Bis es so weit ist, dass er selber die Worte dafür finden kann, sagt er, solle ich es an dieser Stelle stellvertretend für ihn tun. Und darum sage ich zum Schluss also DANKE!
An alle, die sich für Peter und für Menschen in seiner oder einer ähnlichen Situation einsetzen und helfen. Und dann sage ich auch noch DANKE zu allen, die – auch wenn sie keine Apropos-Zeitung kaufen – Peter grüßen und ihm ein Lächeln oder ein paar Worte schenken. Wahrgenommen und akzeptiert zu werden ist für Peter – und wahrscheinlich für jeden anderen Menschen genauso – von unschätzbarem Wert.
Zuletzt möchte ich aber auch noch ein großes DANKESCHÖN an Peter Ifeanyi Ofonedu schicken, denn es war wirklich etwas ganz Besonderes ihn kennen lernen zu dürfen! <<

FOTOS **Kurt Kaindl** hat die Galerie Fotohof mitgegründet und zahlreiche fotokünstlerische Bildbände veröffentlicht. Er lebt als Fotograf und freier Medienwissenschafter in Salzburg. E-Mail: office@b-k.co.at

BUCHTIPP

WIR ZERSCHNEIDEN DIE SCHWERKRAFT

Irmgard Fuchs

Kremayr & Scheriau 2015
19,90 Euro

Irmgard Fuchs und Peter Ifeanyi Ofonedu bei ihrem Gespräch im Literaturhaus.

Gute Zuhörerin: Peter erzählte Irmgard Fuchs von seiner Flucht aus Nigeria.

TICKER Diese Serie entsteht in Kooperation mit dem Literaturhaus Salzburg.

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Verena Ramsl
UNTERRICHTET und schreibt selbständig
IM MÄRZ freut sie sich auf Theater im Schauspielhaus und die neuen Ausstellungen in Salzburg

Galerie im Traklhaus

PLÖTZLICH VERSCHWUNDEN

Vom 4. März bis 16. April 2016 ist die Ausstellung „Ghosting“ von Olivia Kaiser in der Galerie im Traklhaus zu sehen. Ghosting beschreibt ein Phänomen, bei dem sich eine Vertrauensperson plötzlich ganz zurückzieht, nicht mehr auf Mails antwortet oder das Telefon abhebt. Dieses Verschwinden löst bei Betroffenen oft eine große Unsicherheit aus. Auch in den großformatigen Gemälden der Künstlerin, die schichtweise aufgebaut sind, ist dieser geisterhafte Eindruck von etwas, das nicht mehr da, aber noch zu erahnen ist, erlebbar.

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

Schauspielhaus Salzburg

IM SITZEN AUF UND DAVON

Foto: Chr. Kogl

Karl und Gerda befinden sich auf den letzten Metern ihres Lebensweges. Das größte Abenteuer ist dabei die Bewältigung des Alltags und der ganze Stolz, dass man noch nicht im Pflegeheim gelandet ist. Doch was, wenn man den eigenen Sohn nicht mehr erkennt oder vergisst den Herd auszuschalten? Das Stück „Im Sitzen läuft es sich besser davon“ von Alois Hotschnig ist eine sprachlich präzise und hochmusikalische Partitur über die Herausforderungen des Alterns. Uraufführung ist am 5. März 2016 im Schauspielhaus Salzburg.

- www.schauspielhaus-salzburg.at
  Karten: 0662 / 8085-85

KULTURTIPPS

von Verena Ramsl

Hunger auf Kunst & Kultur

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

Foto: Nikon Burtscher

Rauriser Literaturtage

GESCHICHTE(N) IN RAURIS

Vom 30. März bis 3. April 2016 finden an verschiedenen Spielstätten im Ort die 46. Rauriser Literaturtage statt. Am Mittwoch wird der Literaturpreis an Hanna Sukare für ihren Roman „Staubzunge“ vergeben mit anschließender Lesung der Autorin.

Ein Fokus des Literaturfestivals 2016 ist der Umgang mit Geschichte und die unterschiedlichen Darstellungsformen von Geschichte in der erzählenden Literatur und der Geschichtsschreibung. Es lesen unter anderem Erich Hackl, Josef Haslinger oder Carlos Peter Reinelt, der den Rauriser Förderungspreis erhält.

- www.rauriser-literaturtage.at
  Kontakt: 0680 / 2042600

Foto: Hans Schabus, Prabotech, 2015 © Schabus / VBK Wien

Salzburger Kunstverein

GRENZEN UND GRENZENLOSE WEITE

Am 19. Februar 2016 eröffnet der Salzburger Kunstverein zum einen die Schau „The Long Road from Tall Trees to Tall Houses“ von Hans Schabus und zum anderen „Tomograma“ von Ella Littwitz. Dabei widmet sich die in Israel geborene Künstlerin Littwitz historischen und psychologischen Grenzen. Beim Bildhauer Hans Schabus werden die Rituale seiner Radreise durch Amerika zum Ausgangspunkt der Ausstellung: einmal täglich seine Umgebung zu dokumentieren und eine Postkarte vom Übernachtungsort nach Hause zu senden.

- www.salzburger-kunstverein.at
  Kontakt: 0662 / 8422940

Literaturhaus Salzburg

VIELSCHICHTIG UND BERÜHREND

Bild: Julia Friese

Der fünfjährige Kasimir trifft die dicke Elke zum ersten Mal, als sie ein Blech Zupfkuchen ins Café trägt, und schon bald entsteht zwischen den beiden eine ungewöhnliche Freundschaft. Im Café sorgt sich Elke um alle, nur nicht um sich selbst. Erst als ihr Herz stolpert, und sie nicht mehr da ist, wird klar, wie wenig alle anderen von Elke wissen. Eine berührende Geschichte in einfachen und poetischen Worten. Am 10. und 11. März 2016 liest der Autor Christian Duda um jeweils 10.15 Uhr im Literaturhaus Salzburg.

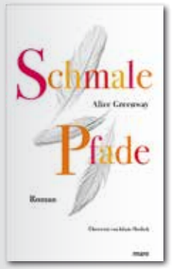
- www.literaturhaus-salzburg.at
  Kontakt: 0662 / 422411

BÜCHER AUS DEM REGAL

von Christina Repolust

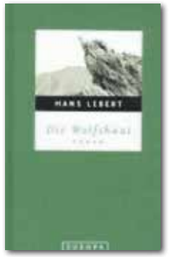
Ausgehend von einem aktuellen Roman suche ich im Bücherregal – meinem häuslichen und dem in öffentlichen Bibliotheken – nach Büchern, die einen thematischen Dialog mit ersterem haben. Ob dabei die Romane mich finden oder ich die Romane finde, sei einfach einmal dahingestellt.

Neuerscheinung



FUNDSTÜCK 31

Bücherregal



PLÖTZLICH IST BESUCH DA UND STÖRT

Manchmal ist man gern allein, manchmal will man nicht, dass jemand zurückkehrt, manchmal ist es schön, wenn alles so bleibt, ja, wir kennen den Buchtitel „wie es nie war“. Der neue Roman von Alice Greenway „Schmale Pfade“ beschreibt Jim Kennoway, einen mehr als kauzigen Ornithologen, krank, trunksüchtig und seitdem ihm ein Bein abgenommen wurde, auch behindert. Man möchte ihn eigentlich nicht besuchen, er will keinen Besuch, dann schon lieber eine Flasche neben sich und endlich Ruhe. Der Ort der Handlung, eine Insel vor Maine, eine einsame Insel, um genau zu sein: Dort spürt ihn Cadillac Baketi, eine Salomonerin, die Salomonen sind ein Inselstaat in der Südsee, die Tochter eines alten Freundes auf. Sie mischt sich fortan ein, erzählt von ihrem Vater, Tosca, einem guten Freund des störrischen Antihelden, und stellt die richtigen Fragen immer zur falschen Zeit, Erinnerungen sind hier nicht gewünscht. Hans Leberts Roman „Die Wolfshaut“ spielt in einem Dorf mit dem sprechenden Namen „Schweigen“, in den ein Unruhestifter, ein Nachfragender, in Gestalt des Matrosen Johann Unfreund kommt. Er stört die Ruhe und lüftet den Mantel des Verschweigens in dieser „gottverlassenen Gegend“, in der sich niemand mehr daran erinnern will, was damals, kurz vor Ende des Zweiten Weltkrieges, in der Ziegelei geschah. Es geht ums Nachfragen und ums Erinnern, die Handlung verdichtet sich, der Antiheimatroman wird auch zum Kriminalroman: Das Aufdecken der Täter gelingt nicht, wenn auch alle wissen, wer diese Unschuldigen getötet hat, um die eigene Haut zu retten. Johann Unfreund stellt den Menschen in „Schweigen“ zahlreiche unangenehme Fragen, will wissen, wer hin- und wer weggeschaut hat, und findet nur wenige, die ihm Antworten geben, wenn auch verschlüsselt, immer der Andeutung näher als der Wahrheit. Hans Leberts Werk gehört zum Kanon der österreichischen Literatur nach 1945: Die Erstausgabe 1961 fand sehr wenig Beachtung, wurde nahezu verschwiegen, 1991 schließlich die Neuauflage des Romans und mit ihr die öffentliche Anerkennung.

Schmale Pfade. **Alice Greenway. Übersetzt von Klaus Modick. Mare Verlag 2016. 22 Euro.**
Die Wolfshaut. **Hans Lebert. Europaverlag 1991. 44,90 Euro.**

GEHÖRT & GELESEN

gelesen von Michaela Gründler

TRAUMGÄRTNER & KLOSTERBRUDER

Mitten in der Stadt, in nächster Nachbarschaft zum Festspielbezirk, verbirgt sich hinter den Mauern des Franziskanerklosters ein gärtnerisches Kleinod. Seit sieben Jahren bepflanzt, hegt und pflegt Fotograf und „Traumgärtner“ Norbert Kopf gemeinsam mit Bruder Beda den Klostergarten. Dieser beherbergt nicht nur Blumen, Sträucher und Bäume, sondern auch Lebensgeschichten von mitwirkenden Obdachlosen und anderen Ehrenamtlichen. In „Garten Eden. Unser Klostergarten“ hält Norbert Kopf die Schönheit der Natur ebenso fest wie seine Betrachtungen dieser kleinen Lebenswelt – in beeindruckenden Fotografien und liebevollen Texten.

Garten Eden. Unser Klostergarten. **Norbert Kopf. Franziskaner-Kloster Salzburg 2014. 20 Euro, erhältlich unter www.traumgaertner.at**

TIPP

Ausstellung & Vortrag von Norbert Kopf:
5.4.–3.5.2016 – „Aufblühen“
Fotografien aus dem Klostergarten
Galerie in der KHG, Wr.-Philharmoniker-Gasse 2, Salzburg

19.4.2016, 19.00 Uhr: „Über das Wachsen“
Bildervortrag. Musikalische Begleitung Johanna Trost / Harfe

gelesen von Michaela Gründler

KOMPASS FÜR DAS LEBEN

Sonja Schiff ist ein Phänomen: Das, was die Salzburgerin ins Leben ruft, hat Gehalt, Tiefe und auch Bestand. Ihre vielfältigen Erfahrungen als Krankenschwester, Altenpflegerin, Wechseljahreberaterin, Gerontologin, Pflegecoach, Künstlerin oder Bloggerin münden glücklicherweise auch immer wieder in Bücher. Nach ihrer eindringlichen Studie „Vom Älterwerden und generativen Verhalten kinderloser Frauen“ ist ihr nun mit „10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte“ ein wunderbares, lebensweises Buch gelungen. Die 10 Einsichten, die sie von alten Menschen gewonnen hat, sind ein guter Kompass, sich immer wieder auf das Wesentliche im Leben zu besinnen. Gleichzeitig gibt die Autorin auch immer wieder Einblicke in ihren eigenen Lebensweg und verbindet diesen mit den Lebengeschichten, die ihr anvertraut werden. Weise, klug und berührend.

10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte. **Einsichten einer Altenpflegerin. Sonja Schiff. Edition a 2015. 19,95 Euro.**

Foto: Salzburger Armutskonferenz

Gehört.Geschrieben!

Kommentar von Robert Buggler

ARMUTSVERFESTIGER

Man müsse, schreibt Martina Salamon in einem Kommentar in der Tageszeitung Kurier, „auch das Wirken von Nichtregierungsorganisationen kritisch hinterfragen“. Anlass war die angebliche Beratung einer syrischen Flüchtlingsfamilie durch eine NGO, dass diese in Wien Unmengen an Mindestsicherung beziehen könne. Die Konsequenz sei gewesen, dass der Vater doch tatsächlich seinen Tellerwäscher-Job beim Salzburger Hotelier Sepp Schellhorn gekündigt hat, in den Zug gestiegen ist und sich derzeit wohl ein schönes Leben in der Bundeshauptstadt macht.

Abgesehen von der inhaltlichen Absurdität dieser Debatte schimmert hier eine Entwicklung durch, die schon länger zu beobachten ist: Passant*innen, die Bettler*innen Geld geben, werden beschimpft und bedroht und der Vorwurf gemacht, sie seien an der sogenannten Bettlerplage schuld. Ebenso gibt es freiwillige Flüchtlingshelfer*innen, die verschweigen, was sie in ihrer Freizeit tun, nämlich Flüchtlingen zu helfen, weil sie Angst haben, dass sie in ihrem sozialen Umfeld dafür gescholten werden. Und in der Salzburger Kronen Zeitung hat vor Kurzem ein anonymer Polizeibeamter geklagt, er wolle gar nicht mehr namentlich genannt werden, wenn es um Aktionen gegen Bettler gehe, weil dann die Sozial- und Menschenrechtsszene sofort gegen ihn aktiv würde. Und jetzt die NGOs, die, so hört man immer öfters, mit ihrem Engagement, ihrer Tätigkeit, ihrer Parteilichkeit nicht nur Problembeseitiger, sondern immer stärker Problemerzeuger seien. Analog zum Sozialstaat, der seine Rolle als Helfer, Unterstützer, Armutsbeseitiger immer mehr einbüßt und zum Armutsverfestiger, zur Inaktivitätsfalle, ja sogar zur Gefahr für den Wirtschaftsstandort werde. Und nicht zuletzt die Gewerkschaften stehen stets auf der Liste jener, die man gerne für sämtliche Übel der Welt verantwortlich macht. Warum wohl hat die ehemalige britische Premierministerin Margret Thatcher in ihrem neoliberalen Wahn die Gewerkschaften als erste auf den Schuttabladeplatz der Zeit gekippt?

Längst geht es nicht mehr nur um fachlichen Austausch, um den Disput rund um unterschiedliche politische Standpunkte und Forderungen. Nein, es geht längst auch darum, die Übermittler der Botschaft zu diskreditieren und madig zu machen, ihnen das jeweilige Engagement als falsch, in die Irre führend und kontraproduktiv auszulegen, sie nicht zuletzt auch persönlich für Fehlentwicklungen haftbar zu machen. Sie seien es, die gegen die Interessen der Mehrheit agieren, gegen den Volkswillen gar, wenn es ganz pathetisch formuliert wird, gegen die eigenen Interessen. Wenn Argumente nicht mehr ausreichen, dann trifft es eben den Überbringer der gegnerischen Botschaft, die man halt nicht hören will.

Denn: Wenn „wir“ das Volk sind, wer sind dann die anderen? Volksverräter? Eine Frage, die sich übrigens alle stellen müssen, die an diesem Konflikt beteiligt sind. Und davon ist keiner ausgenommen. <<

Leserbrief

SINNVOLL UND AUFBAUEND

Liebe Frau Gründler,
als Pinzgauerin, die mehrmals im Monat in Salzburg verweilt, freue ich mich jedes Mal auf Ihre Zeitschrift, die ich meist vor der Billa in Itzling erwerbe!
Für mich sind die Artikel immer hochaktuell und interessant, und wie viele Menschen Sie mit dieser Zeitschrift sinnvolle und aufbauende Beschäftigung erfahren lassen, wissen Sie selbst am besten!
Herzliche Gratulation dazu! Ich bin sehr beeindruckt von der Arbeit des Apropos-Teams mit Ihnen an der Spitze!

Annemarie Parhammer

Wir freuen uns auf Post von Ihnen an:
redaktion@apropos.or.at oder
Glockengasse 10, 5020 Salzburg

STRASSENZEITUNGEN & OBDACHLOSIGKEIT WELTWEIT

insp International Network of Street Papers
www.street-papers.org

von Katrin Schmoll

Foto: Mette Körner Kristensen

Dänemark

WIEDERSEHEN UND ABSCHIED

Die junge Dänin Maria Louise hatte keine einfache Kindheit: Als sie klein war, trennten sich ihre Eltern. Ihr Vater Jørgen kämpfte mit seiner Drogensucht und kümmerte sich kaum um seine Tochter. Mit 15 brach sie den Kontakt zu ihm ab. Dreizehn Jahre lang herrschte Funkstille zwischen den beiden, bis Maria Louise im Winter 2013 zufällig ein Kalender der Straßenzeitung Hus Forbi in die Hände fällt. Darauf zu sehen: ihr Vater Jørgen gemeinsam mit seiner Hündin Mila. „Ich habe ihn sofort erkannt,“ erzählt Louise. Sie entschließt sich, wieder Kontakt zu Jørgen zu suchen und meldet sich bei den Redakteuren der Straßenzeitung. Auch Jørgen, der in Odense lebte, wollte seine Tochter gerne wiedersehen und wenig später lagen sich die beiden nach vielen Jahren wieder in den Armen. Danach hatten Jørgen und Maria Louise regelmäßig Kontakt. Der Straßenzeitungs-Verkäufer hatte seine Drogensucht inzwischen überwunden und war bei Freunden untergekommen, hatte jedoch mit schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Ende Jänner meldete sich Maria Louise wieder mit einer traurigen Nachricht bei Hus Forbi: Ihr Vater ist verstorben. So schmerzhaft der Verlust für Maria Louise auch ist, so froh ist sie darüber, dass sie sich vor seinem Tod noch mit ihrem Vater aussöhnen und ihn besser kennenlernen konnte.

Deutschland

BUNDESVERDIENSTKREUZ FÜR STRASSENZEITUNGS-MACHERIN

Birgit Müller hat vor über 20 Jahren die Hamburger Straßenzeitung „Hinz&Kunzt“ mitgegründet und ist als Chefredakteurin wesentlich für den Erfolg des Blattes verantwortlich. Ende Jänner wurde sie für dafür von Sozialsenatorin Melanie Leonhard mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Die Feierlichkeiten fanden auf Müllers Wunsch hin im Vertriebsraum bei Hinz&Kunzt statt. „Das ist ein Preis, den wir gewinnen. Das Team und die Hinz&Künztler“, erklärte die Chefredakteurin. Sie wies in ihrer Rede allerdings auch darauf hin, dass sich die politische Situation für Obdachlose von Jahr zu Jahr verschlechtert hat: „Früher haben wir um Wohnungen gekämpft und heute kämpfen wir dafür, dass das Winternotprogramm tagsüber offen ist. Das ist ein Downgrading sondergleichen. Und ich habe mir für dieses Jahr vorgenommen, dass wir das so nicht mehr hinnehmen.“

Foto: Maurizio Bustamante

Weltweit

VERKÄUFERWOCHE 2016

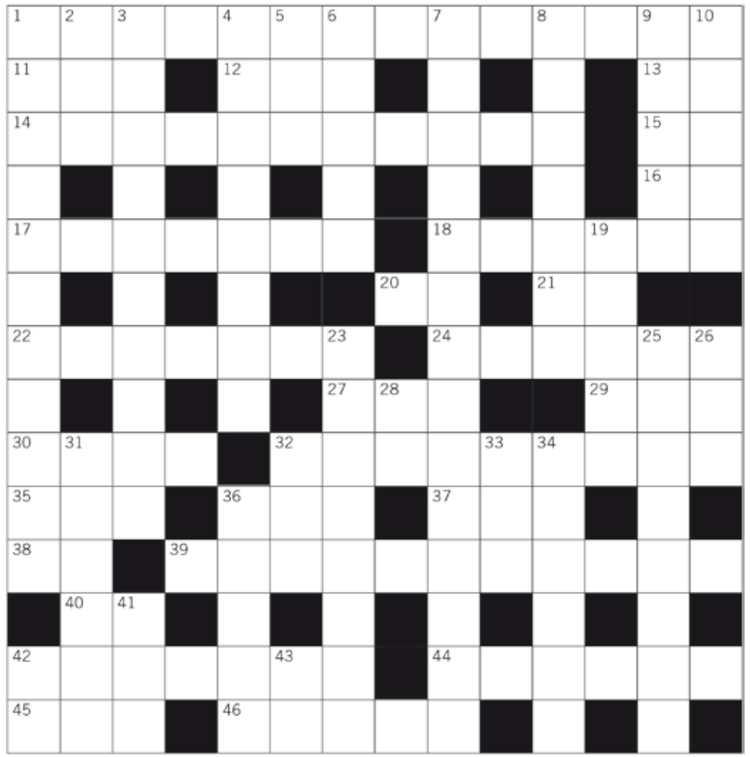
Die jährliche weltweite „Verkäuferwoche“ soll dazu beitragen, die Popularität von Straßenzeitungen und deren Verkäufern zu steigern. In diesem Jahr fand sie vom 2. bis zum 8. Februar statt. In Städten wie London, Melbourne und Vancouver schlüpften prominente Persönlichkeiten aus Musik, Film und Politik in die Rolle der Verkäufer und rührten ordentlich die Werbetrommel für die Straßenzeitung ihrer Region. In Glasgow verkaufte die Chefin des Internationalen Netzwerks der Straßenzeitungen (INSP), Maree Aldam (Foto), höchstpersönlich „The Big Issue“ in der Fußgängerzone. In der Schweiz waren die Leser von „Surprise“ eingeladen, ihren Stammverkäufer ein paar Stunden lang zu vertreten. In Kopenhagen und Montreal kam es im Rahmen der „Verkäuferwoche“ zu einer besonderen Begegnung: Die Straßenzeitungsverkäufer Henrik und Norman tauschten via Skype ihre Erfahrungen bei „Hus Forbi“ und „L'Itinéraire“ aus. Die Woche war für alle Beteiligten spannend und lehrreich. Die rund 11.000 Straßenzeitungsverkäufer auf der ganzen Welt profitieren nicht nur von dem Geld, das bei der Aktion zusammenkam, sondern vor allem auch von der positiven Berichterstattung und von der Wertschätzung ihrer Arbeit.

UM DIE ECKE GEDACHT

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Klaudia Gründl de Keijzer
IST im Kultur- und Eventbereich tätig
WÜNSCHT SICH, dass der Frühling bald beginnt
FINDET, dass man immer seine Meinung vertreten sollte



© Klaudia Gründl de Keijzer

Februar-Rätsel-Lösung

Waagrecht
1 Kasserolle **8** Abu (in: Abu Dhabi) **10** Tab (-ellen) **11** Adebar **12** Einstaende **13** OBR **16** Brier (Markus) **18** Hannover **19** Miera (aus: A R-E-I-M) **21** Sued **22** Andenken (an den Ken) **23** FPD (F-reie P-olitiker D-enke) **24** ettalp / Platte **25** Stunden **27** Nildelta (aus: L-A-N-D-T-E-I-L) **29** Pepsi (Pep + Si) **31** Maius **32** Dessert (Des-s-ert) **34** Zimmer („Ein Zimmer für sich allein.“ Filmkomponist Hans Zimmer) **35** Antel (Franz) **36** Star **37** Arm

Senkrecht
1 Kuerbiskern **2** Senti + mental **3** Ettore (et + Tore; Scola) **4** Raab (Stadt & Fluss; Stephan Raab) **5** Oberhand **6** Ladenkette **7** Ede (wi-ede-r) **8** ABC **9** URL (in: Internet-URL-aub) **14** Wolkenheim **15** Weinbeisser **17** eid / Die **20** Rapp (-e / Peter) **23** F-luege-l **26** Stets **28** Iden **29** Pair **30** Puma **31** MZA (M-ehr Z-weck A-nlage) **33** St

Waagrecht

1 „Eine gute Ehe beruht auf dem Talent zur ...“ (Friedrich Nietzsche) (Mz.)
11 Verwirbelte Londoner Luft in der italienischen Fernsehlandschaft.
12 Schlängelt sich verkehrt durch Spanien.
13 Wird mit der Erbanlage zum unerfreulichen Niederschlag.
14 Sind Rouladen solche Kuchen? Sind manche Kriminalfälle, die schon länger her sind.
15 Unbestimmte – jedenfalls sehr kurze – Zeitangabe.
16 Steht an erster Stelle in spanischer Liebesbezeugung.
17 „Wenn der ... als Zwerg zur Welt kommt, nennt man ihn Eitelkeit.“ (N.N.)
18 Die beliebtesten unter den Noten.
20 Die Soldaten sind für ihre blaue Kopfbedeckung bekannt.
21 Wurde 3fach ein Hit von 3en.
22 „Hof um den Mond bedeutet Regen, Hof um die Sonne große ...“ (Wetterregel)
24 Aussage von exklusivem Kaffeetrinker? Hat manch Schwarm!
27 Heftiger Beginn von manchem Hund & Vorsatz für manch Bein.
29 Dort in der Werkstatt, da auf der Leiter.
30 Können Kopf und Zahn sein, aber nicht Arm oder Nase.
32 Wenn die ... an die Zimmermächen klar ist, sollte es nicht ... ... mangeln.
35 Ist ob ihres Aufschlags unbeliebt, ob mit 10, 20 oder neuerdings 13.
36 Ist jedenfalls in luftigen Turboerschütterungen enthalten.
37 Unvollständige relativ neue Partei in Knallfarbe.
38 Findet sich Westmacht-Führungsauflistung in Kürze an 33. Stelle.
39 Kann sowohl Träumer als auch Magier sein.
40 Wird mit 16-waagrecht-Vorsatz zur quälerischen Feder-Ergänzung.
42 Ist unter den *Irakern* auf dem Speiseplan nicht verbreitet. Dafür typisch österreichisches Fastfood.
44 u.a. verwende ich 33 senkrecht, damit ich gut ...
45 Damit schließt man ab in London.
46 Typisches Vokabel im 1. Kapitel vom Benimm-Buch.

Senkrecht

1 Dort schöner Wildwuchs, da Begehr von Damen (nur zu zweit!).
2 = 27 waagrecht
3 „Die ... wird immer mit der Liebe geboren, aber sie stirbt nicht immer mit ihr.“ (La Rochefoucauld)
4 = gestürztes 23 senkrecht
5 Typischer Herrenartikel.
6 „Der ... ist bei allen Menschen gleich. Verschieden sind nur die Mittel und die Art, ihn an den Tag zu legen.“ (La Rochefoucauld)
7 Verwirrend? Kann man aus der *Reihe Null raten*, wie die Ergebnisse der winterlichen Fußballspiele sind.
8 „Wer das Beste rät zu allen Sachen, der wird sich Gunst und ... machen.“ (Sprw.)
9 „Wer zur ... schläft, wacht im Winter auf.“ (Voksmund)
10 Die Besen haben sprichwörtlich erhöhten Kehrwert.
19 So wird man in der Karibik heilig genannt.
23 „Man muss sich immerfort verändern, ..., verjüngen, um nicht zu verstocken.“ (Goethe)
25 Separee für Zeus-Geliebte? Die Säule schmückt den Athenatempel.
26 Kann Pass & Stelle, leider auch Hose sein.
28 In Kürze: Er hatte wohl nie Grund zur Klage, was die Finanzen betrifft. Zu seinen Frauen gehörten MC und JK.
31 Baldiger Festgrund, der uns üblicherweise suchen lässt.
32 Zeugt in Kürze von außerordentlicher Leistungsstärke.
33 Dem dankten die alten Römer. Das verwenden wir (hoffentlich) täglich.
34 Ihre Geschichte wurde mit Audrey Hepburn verfilmt. (Mz.)
36 Haben zahlreiche Witze farblich zum Thema.
41 Unter die will niemand kommen. (Ez.)
42 Macht aus dem poetischen Nadelwald den Energie-Befüll-Vorgang.
43 Gesellt sich in der Modewelt zu DG, LV & CD.

Vertrieb intern

Foto: Eva Maria Mrazek

hans.steininger@apropos.or.at
Tel.: 0662 / 870795-21

DER NEUE AUSWEIS

Die Verkäuferschaft ist begeistert:
So schön blau!
Sie tragen ihn mit Stolz, nicht nur weil sie müssen, sondern weil sie wissen, dass dieser Ausweis mittlerweile auch ein Status-Symbol ist.

Wir bitten Sie, unsere Leserinnen und Leser, darauf zu achten. Denn eines gilt wie schon seit Jahren auch 2016: Nur wer einen Apropos-Ausweis sichtbar trägt, ist auch ein echter Apropos-Verkäufer! <<

Redaktion intern

Foto: Bertram Neuner

katrin.schmoll@apropos.or.at
Tel.: 0662 / 870795-23

IM AUFSCHWUNG

„Ach, ich freue mich schon auf den Frühling“, das ist im Moment die Standard-Antwort, die ich bekomme, wenn ich die Menschen in meinem Umfeld frage, wie es ihnen geht. Ich kann nicht behaupten, dass das bei mir selbst anders wäre. Der Februar ist, so scheint es, allgemein der Monat des Herumkränkelns- und grantelns. Blöd, dass er in diesem Jahr auch noch 29 statt 28 Tagen hat. Umso besser jedoch, dass unser März-Thema „Glück“ lautet. Die Recherche zu meinem Artikel (S. 10/11) hat mich nämlich aus meinem Motivationstief wieder rausgeholt und mir bewusst gemacht, wie viele Dinge momentan richtig gut laufen. Ich hoffe, Ihnen geht es beim Lesen dieser Ausgabe ähnlich. Wenn Sie sie in den Händen halten, ist der Frühling ja auch schon wieder ein ganzes Stück näher gerückt ... <<

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

Wer Radio macht, hört besser!

FAIR PLAY

Christian Holzer ist Experte für moderne, sozial nachhaltige Arbeitswelten. Seit vielen Jahren gestaltet und moderiert er die Sendung „Fair Play“. Mit seinen hochrangigen Studiogästen aus Wirtschaft und Bildung plaudert er einmal im Monat über Zugänge und positive Effekte des sozial nachhaltigen Wirtschaftens. Die Themen Unternehmen als Lebenswelten, CSR und Work-Life-Balance kommen genauso vor, wie Beispiele völlig unüblichen Handelns.

„Fair Play“ ist jeden ersten Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr live on Air, das nächste Mal am 3. März.

Übrigens, in der Radiofabrik kann jede und jeder Sendung machen! Im Basisworkshop zeigen wir wie's geht und schon bald danach geht es on Air!

Du hast auch Lust im Studio Platz zu nehmen? Hast eine geniale Musiksammlung? Eine spannende Sendungsidee? Ein gesellschaftliches Anliegen? Oder einfach nur Interesse am Radiomachen? Prima! Schau doch einfach vorbei (ARGEkultur, 1. Stock) oder schick ein Mail an programm@radiofabrik.at und bald bist auch du gut zu hören!

PROGRAMMTIPPS

JIYANA XERÎBIYÊ
FR ab 19:06 h, WH DO ab 10:06 h
Leben in der Fremde. Gespräche, Interviews & Reportagen über das Leben von Flüchtlingen in Österreich.

ROR - REISEN OHNE REISEBÜRO
DO 17.3. ab 11:00 h, WH SO ab 11 h
Unterwegs mit Margarete und Ernst. Tipps & Tricks für die perfekte Reise.

MAGAZIN UM 5 do it yourself!
DO ab 17:00, WH FR ab 07:06 & 12:06
Mach mit! Die offene Inforedaktion der Radiofabrik sucht noch ehrenamtliche MitarbeiterInnen.

SWITCHON
SO 6.3. ab 16:00 h
News, Skandale, Verkehr, Wetter und die neueste Musik von Jugendlichen, für Jugendliche, mit Philipp Lackinger.

ARTARIUM
SO 13., 20. & 27.3. ab 17:06 h
Das etwas andere Kun(n)stbiotop mit Norbert K.Hund und Christopher Schmall.

SEITWÄRTS: POETOLOGISCHE ORTUNGEN
DO 30.3. ab 19:00 h
Die Plattform für authentische Literatur jenseits des Mainstreams.

FONDUE hmm lecker!
FR 11.3. ab 20:00 h
Kraut und Rüben arrangiert in postmoderner Beliebigkeit zur Beschwörung eines neuen Zeitalters.

MY FAVOURITE MUSIC
FR 11., 18. & 25.3. ab 11:00 h
Wonderful Jazz Music, sometimes spiced with great Soul – a real rare radio gem presented by David Hubble.

SKRUPELLOSE FISCHE
MI 23.3. ab 21:00 h
Was wohl überbleibt, wenn Gender, Rollenbilder und Geschlechter hinterfragt und zerlegt werden?

PAKINDIA EXPRESS
DI 1.3. ab 19:06 h
This show is about pakistani and indian culture and will also serve as a platform for all the urdu/hindi friends.
you understand?

KOLUMNE

DAS ERSTE MAL

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

Foto: Privat

STECKBRIEF

NAME Melanie Aring
IST Ideenmanagerin
LEBT in der Südsteiermark
FREUT SICH über Herzenswärme in der Welt

von Melanie Aring

… ALS ICH MIR SELBST BEGEGNET BIN

Mein Leben war in einer Sackgasse gelandet und nachdem wochenlanges Durchatmen, Ablenken und Rumjammern nichts genutzt hatten, beschloss ich, etwas Neues zu probieren: Meditation.

Bei der aufgelaufenen Problemdichte würde eine halbe Stunde mit geschlossenen Augen herumzusitzen jedoch kaum genügen. Ich wollte in meiner Mitte ankommen und mich selbst wahrnehmen. So oft hatte ich von einer inneren Stimme gehört, die angeblich Rat wusste, wo der Verstand nicht mehr helfen konnte. Bislang schien es sich allerdings eher um ein inneres Flüstern zu handeln, das dem Großstadtlärm um mich herum nicht gewachsen war.

Also suchte ich mir einen ausgewachsenen Meditations-Crash-Kurs und fand ihn in Form eines zehntägigen Vipassana-Seminars. Täglich zehn Stunden meditieren, keinerlei Ablenkung und als Bonbon wurde geschwiegen. Nicht zu reden passte ungefähr so gut zu mir wie ein Rauchverbot zu Helmut Schmidt und als ich meiner besten Freundin davon erzählte, fühlte sich ein unfreiwilliger Zuhörer bemüßigt mir die ermutigenden Worte mit auf den Weg zu geben: „Das schaffst du nie.“

Unbeirrt machte ich mich eine Woche später auf den Weg, verabschiedete mich von meinem Handy (und damit von jeder Hoffnung auf spontane Rettungsersuche), sowie allen weiteren Ablenkungsmöglichkeiten (Zeitschriften, Bücher, Fotoapparat und Notizbuch). Fortan bestimmte ein Gong unseren Tag. Gong, aufstehen. Gong, meditieren. Gong, frühstücken/meditieren/Runden laufen/meditieren/Mittagessen/meditieren/Runden laufen/meditieren/Abendessen/meditieren/schlafen. Kein Blickkontakt, keine Gespräche, keine Abwechslung.

Nichts als die eigenen Gedanken, die sich endlos dehnende Zeit, die befremdlichen Gesänge eines indischen Lehrers vom Tonband und die körperlichen Empfindungen, die sich unweigerlich einstellen, wenn man bis zu zwei Stunden am Stück bewegungslos auf einem Bodenkissen hockt.

Am vierten Tag dieser selbstgewählten Folter war ich bereit, Gong und Tonbänder möglichst gewaltsam zu zerstören. Ich war mit jeder Faser meines Körpers im Widerstand und verfluchte meine idiotische Idee. Abbrechen war allerdings auch keine Option, sodass mich der reine Selbsterhaltungstrieb dazu zwang, meine Ablehnung aufzugeben, um nicht weitere sechs elende und qualvolle Tage vor mir zu haben.

Also schloss ich meine Augen, atmete tief durch und entspannte mich. Die Energie, die mich mein Widerstand gekostet hatte, wurde allmählich frei und ganz plötzlich war ich da: im Hier und Jetzt, und vor allem bei mir. Überraschenderweise stellte ich fest, dass ich ein recht sympathisches und humorvolles Ding bin. Und während ich so herzhaft lachte, wie schon lange nicht mehr, wurde mir klar: Glück bedeutet nicht, alles zu bekommen, was man will, sondern alles zu wollen, was man hat! <<

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

Chefredaktion intern

SOZIOKULTURELL

Foto: Bernhard Müller

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

„Was soll ich im Landeskulturbeirat?“, war meine erste Reaktion, als ich vor über vier Jahren gefragt wurde, mich für das beratende Landesgremium in Kulturfragen zur Wahl aufstellen zu lassen. „Ganz einfach, du bist mit der Straßenzeitung soziokulturell unterwegs“, kam die prompte Antwort der damaligen Kulturreferats-Leiterin. Wenn man im Tun ist, denkt man über das Sein oft nicht nach, aber nach einigem Nachdenken gab ich ihr Recht. Uns ist es wichtig, dass unsere Verkäuferinnen und Verkäufer ihr Potential entfalten. Daher laden wir sie zu Schreibwerkstätten, Buch- und CD-Produktionen, Lesungen und Museums- oder Gastronomieprojekten ein, die sie aktiv mitgestalten. Die vierjährige Funktionsperiode im Landeskulturbeirat, die im Februar zu Ende gegangen ist, war sehr bereichernd für mich – sowohl fachlich wie auch menschlich. 24 engagierte Menschen aus allen möglichen Sparten bemühten sich, das Land Salzburg in Kulturfragen bestmöglich zu begleiten. Wir konnten auch für die Zukunft Dinge auf Schiene bringen wie den Kulturentwicklungsplan 2020, die Veränderung der Preislandschaft sowie eine Aufwertung des Landeskulturbeirates für die nächste Funktionsperiode. Und es haben sich ganz nebenbei für Apropos schöne Kooperationen ergeben. Eine fruchtbare Zeit. <<

Foto: Privat

LESERIN DES MONATS

LESERIN Sophia Hannah Schwaighofer
IST Studentin und Praktikantin bei Apropos
LEBT in der Stadt Salzburg
FREUT SICH bei dieser Ausgabe mitgewirkt zu haben

Apropos gehört für mich einfach zum Monatsanfang wie das Umblättern des Kalenders. Sobald die neue Ausgabe erhältlich ist, habe ich sie auch schon in den Fingern und nehme mir einen Nachmittag Zeit, mich ganz den neuen Inhalten zu widmen. Ich lese Apropos so gerne, weil mich die Vielfalt immer wieder aufs Neue begeistert. Vor allem die Texte der Schreibwerkstatt bieten andere und interessante Blickwinkel auf Themen, die im Alltag viel zu leicht untergehen. Besonders hat es mich gefreut, bei dieser Ausgabe mitwirken zu dürfen und dem Phänomen Glück aus mehreren Perspektiven auf den Grund zu gehen. <<

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT AM 01. APRIL 2016

GEZEICHNET

Impressum

Herausgeberin, Medieninhaberin und Verlegerin
Soziale Arbeit GmbH
Gesellschaft mit Gemeinnützigkeitsstatus
Geschäftsführer Alfred Altenhofer
Breitenfelderstraße 49/3, 5020 Salzburg

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

Chefredakteurin & Apropos-Leitung
Michaela Gründler
Redakteurin
Katrin Schmoll
Vertrieb & Aboverwaltung
Hans Steininger
Lektorat Gabor Karsay, www.textpruefer.at
Gestaltung Annette Rollny, www.fokus-design.com
Foto Cover thinkstock, **Foto Editorial** Bernhard Müller
Web- & Newsletteraktualisierung Andrea Hailer, moe-DigitalMediaDesign
Druck Medien-Druck Salzburg GmbH

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe
Arthur Zgubic, Christina Repolust, Klaudia Gründl de Keijzer, Robert Buggler, Bernhard Müller, Kurt Kaindl, Irmgard Fuchs, Verena Ramsl, Georg, Ogi, Luise, Andrea, Yvan Odi, Narcista, Wilhelm Ortmayr, Melanie Aring, Sophia Hannah Schwaighofer.

Bankverbindung Bank Austria
Bankleitzahl 12 000, Kontonummer 07 955 104 002
IBAN: AT37 1100 0079 5510 4002, BIC: BKAUATWW

Auflage 10.000 Stück
Nächster Erscheinungstermin 01. 04. 2016
Nächster Redaktionsschluss 14. 03. 2016

MEDIEN DRUCK SALZBURG

STARKE THEMEN VON DER STRASSE

Fördern und unterstützen Sie die Salzburger Straßenzeitung APROPOS

☐ Ja, ich abonniere APROPOS druckfrisch im Spenden-Abo um 80 Euro pro Jahr. Bitte schicken Sie mir einen Erlagschein.

☐ Ja, ich abonniere APROPOS als PDF um 40 Euro pro Jahr. Bitte senden Sie mir einen Erlagschein.

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

Ihr Vorname, Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort