

APRIL 2026

APROPOS

DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG

Ihr:e Verkäufer:in sagt Danke!

3,00€

Nr. 271 | Den Verkäufer:innen bleiben EUR 1,50



Ausweis gesehen?

Der Wetterchronist

Das Wechselbad der Gefühle

Die Kunst der Improvisation

Wechselhaft

6

Wetter im Blick

Seit 56 Jahren führt ihn die tägliche Morgenroutine zu seiner Wetterstation: Horst Nöbl im Titelinterview.



10

Wenn die Stimmung schwankt

Launen zwischen Sonne und Weltuntergang.



12

Kälte, bis es wehtut

Kalt-warm-kalt lautet die Devise beim Kneipp-Aktiv-Klub Salzburg.



14

Mehr vom Miteinander

Formate, wie „eat & spread“ oder „Sisterhood Stammtisch“ bringen Frauen zusammen.



22

Autor trifft Verkäufer

Apropos-Verkäufer Robert Unyimeabasi im Gespräch.

**Thema: WECHSELHAFT**

4 Amazonas darf weiteratmen
Cartoon

5 weiterdenken
Wortschatz des Monats

6 Der Wetterchronist
Wetter-, Tier- und Naturbeobachtungen

10 Wechselbad der Gefühle
Wie viel Emotion ist gesund?

12 Knieguss, Unterarmbad, Wassertreten
Auf Pfarrer Kneipps Spuren

13 Improvisationskurs ohne Pause
Wie Kinder uns vor Lethargie bewahren

14 Miteinander
Netzwerk-Formate für Frauen



13

Improvisation

Was das Leben bereithält, wenn wir unvorbereitet sind.



27

Apropos-Rezept

Wird in Rumänien zu fast allem gereicht: Brot. Florina Pirvu verrät ihr Rezept.

SCHREIBWERKSTATT

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

15 Luise Slamanig

16 Edi Binder
Evelyne Aigner
Georg Aigner

17 Andreea Serban
Ionela-Fraguta Tamas
Simona Netejoru

18 Robert Unyimeabasi
Ursula Schliesselberger

19 Obinna Obika
Solomon Ololagbose

20 Narcista Morelli
Sonja M.

21 Laura Palzenberger

AKTUELL

22 Autor trifft Verkäufer
Robert Prosser im Gespräch mit
Robert Unyimeabasi

24 Kultur-Tipps
Was ist los im April?

25 gehört & gelesen
Buch- und CD-Tipps zum
Nachhören und Nachlesen

26 Kolumne: Monika Pink
Leser:in des Monats

27 Apropos-Rezept
von Alexandra Embacher

VERMISCHT

28 Apropos-Kreuzworträtsel

29 Intern

30 Wörterwelten: Jung schreibt
Dieses Mal: Katharina Appesbacher

31 Intern
Impressum

Grundlegende Richtung

Apropos ist ein parteiunabhängiges, soziales Zeitungsprojekt und hilft seit 1997 Menschen in sozialen Schwierigkeiten, sich selbst zu helfen. Die Straßenzeitung wird von professionellen Journalist:innen gemacht und von Männern und Frauen verkauft, die obdachlos, wohnungslos und/oder langzeitarbeitslos sind. In der Rubrik „Schreibwerkstatt“ haben sie die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Anliegen eigenständig zu artikulieren. Apropos erscheint monatlich. Die Verkäufer:innen kaufen die Zeitung im Vorfeld um 1,50 Euro ein und verkaufen sie um 3 Euro. Apropos ist dem „Internationalen Netz der Straßenzeitungen“ (INSP) angeschlossen. Die Charta, die 1995 in London unterzeichnet wurde, legt fest, dass die Straßenzeitungen alle Gewinne zur Unterstützung ihrer Verkäuferinnen und Verkäufer verwenden.

International Network of Street Papers

Preise & Auszeichnungen

Im März 2009 erhielt Apropos den René-Marcic-Preis für herausragende journalistische Leistungen, 2011 den Salzburger Volkskulturpreis & 2012 die Sozialmarie für das Buch „Denk ich an Heimat“ sowie 2013 den internationalen Straßenzeitungs-Award in der Kategorie „Weltbester Verkäufer-Beitrag“ für das Buch „So viele Wege“. 2014 gewann Apropos den Radiopreis der Stadt Salzburg und die „Rose für Menschenrechte“. 2015 erreichte das Apropos-Kundalini-Yoga das Finale des internationalen Straßenzeitungs-Awards in der Kategorie „Beste Straßenzeitungsprojekte“. 2016 kam das Sondermagazin „Literatur & Ich“ unter die Top 5 des INSP-Awards in der Kategorie „Bester Durchbruch“. 2019 gewann Apropos-Chorleiterin Mirjam Bauer den Hubert-von-Goisern-Preis – u.a. für den Apropos-Chor.

Editorial**WECHSELHAFT**

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir wollen uns gerne verlassen können: auf unsere Gesundheit, unsere Mitmenschen, unsere täglichen Umfeldler und natürlich auch auf uns selbst. Denn wenn alles rund um uns vorhersehbar ist, fühlen wir uns sicher. Zugleich wissen wir: Das Leben verläuft facettenreicher. Ungerader. Plötzlicher. Eben wechselhaft.

Wie unsere Stimmungen. Nie verweilen wir länger in nur einem Gefühlszustand. Freude wechselt sich ab mit Sorgen, Zufriedenheit, Ärger oder Traurigkeit. Schwierig wird es, wenn Menschen über einen längeren Zeitraum hinweg emotional instabil sind. Unsere Autorin Sandra Bernhofer hat mit der Psychotherapeutin Maria Trigler über impulsive Kolleg:innen und launische Partner:innen gesprochen und darüber, was es braucht, um stabil, beziehungs-fähig und stark zu bleiben (S. 10/11).

Wer Kinder hat, weiß: Ohne Improvisation geht gar nichts. Von einer Sekunde auf die andere gilt es Pläne zu verwerfen, neue Entscheidungen zu treffen und genau das zu akzeptieren. Darüber könnte unsere Autorin Eva Daspelgruber, Mutter von drei Kindern, wohl ganze Romane füllen (S. 13).

Er notiert seit 56 Jahren täglich Temperatur, Schneehöhe, Luftdruck und möglichen Niederschlag akribisch in seinem Kalender: Die Rede ist vom Pinzgauer Wetterchronisten Horst Nöbl. Die Sommer- und Winterprognosen des 84-Jährigen sind in Saalfelden hochgeschätzt. Anhand seiner Aufzeichnungen lässt sich auch der Klimawandel deutlich ablesen: Die Blütezeit der Pflanzen hat sich im Schnitt um zwei Wochen nach vorne verschoben, und Unwetterereignisse, die früher alle 30 Jahre auftraten, kehren mittlerweile bereits alle zehn Jahre wieder (S. 6–9).

Die wechselhafte Kraft von Wasser erkannte und nutzte Pfarrer und Kräuterheilkundler Sebastian Anton Kneipp, um Krankheiten vorzubeugen oder gar zu heilen. Knieguss, Unterarmbad oder Wassertreten im Rhythmus warm – kalt – warm helfen sowohl beim Einschlafen als auch beim Munterwerden (S. 12).

Wechselhaftigkeit ist das Wesen des Lebens selbst. So schreibt Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Obinna Obika auf Seite 19: „Ich habe gelernt, Veränderungen als etwas Konstantes im Leben zu akzeptieren. Mein Ansatz ist jetzt: Wenn du die Situation nicht ändern kannst, dann musst du sie bewältigen.“

Herzlichst,

Michaela Gründler
Chefredakteurin



Good News! Wie schön, wenn man davon hört, dass sich nicht nur Schlimmes, sondern auch Schönes und Erfreuliches auf der Welt tut. Diese guten Nachrichten möchten wir mit Ihnen teilen: Auf dass „Good News!“ Ihren Tag versüßt.



INDIGENE GRUPPEN SCHÜTZEN DEN AMAZONAS ERFOLGREICH



© iStock

von Tine May

Es ist der größte zusammenhängende Regenwald, beherbergt Millionen von Pflanzen- und Tierarten, darunter Tausende von Baumarten pro Quadratkilometer sowie Affen, Delfine, Vögel und Insekten. Zahlreiche nur in ihm vorkommende Naturphänomene wie die Fähigkeit der Bäume, eigene Wolken zu erzeugen, machen ihn einzigartig. Er ist als „Lunge der Erde“ bekannt, weil er Sauerstoff für den ganzen Planeten produziert und so das globale Klima positiv beeinflusst. Die Rede ist vom Amazonasgebiet.

Für den Schutz des rund sieben Millionen Quadratkilometer umfassenden Areals, das sich über neun Länder erstreckt, ist nun Angehörigen von indigenen Völkern ein großer Sieg gelungen. Denn die brasilianische Regierung plante, Wasserwege in der Amazonasregion für große Frachtschiffe auszubauen. Ein Vorhaben, das nicht nur Pflanzen und Tieren, sondern auch der indigenen Bevölkerung Lebensraum geraubt hätte.

Die Menschen aus den betroffenen Gebieten protestierten vor dem Hafenterminal des US-amerikanischen Agrarkonzerns Cargill in der Amazonasstadt Santarém – mit Erfolg. Die Regierung gab ihren Plan auf. „Wir haben gegen den Riesen Cargill gekämpft“, sagte Gilson Tupinambá als Vertreter der protestierenden indigenen Völker gegenüber einer brasilianischen Tageszeitung, „aber sie haben sich geirrt, denn wir sind die Riesen.“

Damit die „Lunge der Erde“ weiterhin gut atmen kann: Vertreter indigener Völker gingen zum Schutz des Amazonas auf die Straße.

Der APROPOS-Cartoon von Arthur Zgubic©



w e i t e r d e n k e n

Berichte aus der Armutsforschung

© Robert Maybach



STECKBRIEF

NAME Helmut P. Gaisbauer
 IST Armutsforscher und Existenzanalytiker
 FREUT sich über gutes Miteinander
 ÜBT sich in Gelassenheit

RESILIENZ BRAUCHT WURZELN (UND HUMUS)

von Helmut P. Gaisbauer

Bei „wechselhaft“ denken wir an das launische Wetter im April. Es ließe sich in einer arrivierten Straßenzeitung und aus Sicht der Armutsforschung auch über Wechselfälle des Schicksals nachdenken.

Vornehmlich solche der existenziell erschütternden Art. Neben dem unberechenbar Herrlichen stellen sich uns im Lauf unseres Lebens an beobachtbaren Stellen schlimme Zumutungen entgegen. Kritische Lebensereignisse, sogenannte critical life events, drohen uns aus der Bahn zu werfen. Kritisch sind sie, weil nicht wenige von uns daraufhin zusammenbrechen.

Beispielhaft genannt seien: Trennung, Verlust eines nahen Angehörigen, schwere Krankheiten, Jobverlust. Bisherige Strategien der Bewältigung lassen aus, weil unser Innenleben, unsere Psyche, nicht mehr mitmacht. In diesen Momenten wird deutlich, dass wir Menschen leibseelische (somato-psychische) Wesen sind. Das lehrt uns auch unser Schmerzempfinden: Eine körperliche Verletzung macht uns immer auch psychisch zu schaffen – wir fühlen uns

geschwächt, aufgeregt, verunsichert, traurig, empört ... Gleiches gilt umgekehrt bei seelischen Verletzungen. Sie schlagen sich auch in unserem Körperempfinden nieder.

Neben dem Psychosomatischen ist unsere dritte Dimension, die unser Menschsein ausmacht, das Soziale: Zwar gibt es wenig Rezepte, wie man sich gut gegen solche kritischen Ereignisse schützen kann. Oder anders gesagt: Ein wirksamer Schutz kann schwer „hergestellt“, „gemacht“ werden. Aber vieles trägt dazu bei, uns zu stärken oder zu schwächen. Solche Ressourcen – materielle, beziehungsmaßige oder seelisch-psychische – sind in einer eklatanten Weise ungleich verteilt. Anders gesagt: Armutsbetroffene Menschen sind in der Regel stärker verwundbar und werden häufiger Opfer von critical life events als der wohlhabende Teil der Bevölkerung. Benachteiligungen summieren sich in einem Lebenslauf negativ auf und benötigen viel mehr gesellschaftliches, soziales Dagegenhalten. Die so viel besungene Resilienz ist vor allem sozial geprägt und Ergebnis guter Gesellschaft, nicht Angelegenheit individueller Anstrengungen.



WORTSCHATZ DES MONATS

Fernweh, Weltschmerz und Fingerspitzengefühl – die deutsche Sprache birgt Begriffe, die ein Gefühl oder einen Umstand so treffend zum Ausdruck bringen, dass eine Übersetzung in andere Sprachen kaum möglich scheint. Doch auch viele andere Sprachen haben solche unübersetzbaren Wörter. Jeden Monat stellen wir einen dieser Wortschatze vor.

Gökotta [ˈjœːkɔtɑ]

(Schwedisch, Substantiv)

Früh am Morgen aufstehen, um rauszugehen und den ersten Vogelgesang des Tages zu hören.

Bereits als Jugendlicher begann Horst Nöbl sich mit Bienen zu beschäftigen. Heute weiß er, was Waldhonigjahre für den darauffolgenden Winter bedeuten.



© iStock



Foto: Privat



STECKBRIEF

NAME Horst Nöbl
IST Forstwirt, Imker und ehemaliger stellvertretender Leiter der Wildbach- und Lawinenverbauung im Pinzgau
ERSTELLT Prognosen über das Wetter in Saalfelden
ZEICHNET seit 1970 täglich Temperatur, Niederschlag, Luftdruck und Sonnenscheindauer auf

Titelinterview

DER WETTERCHRONIST

Seit 1970 führt Horst Nöbl akribische Wetteraufzeichnungen für die Stadtgemeinde Saalfelden. Mittels Naturbeobachtungen gibt der 84-Jährige Prognosen für das Wetter in der Pinzgauer Gemeinde ab. Ein Gespräch über Naturbeobachtungen, den Klimawandel und das Recht des Stärkeren.



Titelinterview mit Horst Nöbl
von Julia Herzog

Das April-Apropos steht unter dem Thema „Wechselhaft“. Wenn Sie heute aus dem Fenster blicken – ist das Wetter wechselhaft?

Horst Nöbl: Nein. Von wechselhaftem Wetter spricht man, wenn ein schneller Wechsel erfolgt. Wenn es am gleichen Tag Sonnenschein gibt und auch Bewölkung oder Niederschlag. Oder wenn es morgens regnet und am Nachmittag schön ist. Wenn beides vorhanden ist, Sonne und Bewölkung und Regen, das ist wechselhaft.

Sie zeichnen das Wetter in Saalfelden seit 56 Jahren auf, und das jeden Tag. Wie prägen diese Beobachtungen Ihren Alltag?

Horst Nöbl: Für mich gehören die täglichen Aufzeichnungen dazu. Ich stehe in der Früh auf, mache Kaffee und gehe hinaus in den Garten. Dort habe ich meine Wetterstation, mit der ich den Niederschlag messe, wenn es einen gegeben hat. Außerdem messe ich die Temperatur, die Schneehöhe und den Luftdruck. Das trage ich in meinen Kalender ein.

Sie sind auch Imker und Ehrenobmann der Saalfeldner Bienenzüchter. Welche Rolle spielen die Bienen und Naturbeobachtungen für Ihre Prognosen?

Horst Nöbl: Die Naturbeobachtung ist für meine Prognose sehr wichtig. Ich beobachte zum Beispiel den Waldhonig, der eine wichtige Nahrung für die Bienen ist, aber auch für Wespen und Ameisen. Es gibt Bauernregeln, die besagen, dass ein schneereicher Winter

bevorsteht, wenn es in einem Jahr viele Wespen gibt und die Ameisenhügel wachsen. Aber das Ganze hängt eigentlich nur vom Waldhonig ab. In einem Jahr mit wenig Waldhonig gibt es wenige Wespen, dafür sehr viele Fliegen und Mücken, weil die Wespen sie nicht fressen. Auch die Ameisen vermehren sich nicht besonders. Früher wurden nur die Ameisenhügel und Wespen beobachtet. In Waldhonigjahren gibt es im darauffolgenden Winter doppelt so viel Schnee wie in Jahren ohne Waldhonig.

„ Schon als Kind habe ich beim Heuen das Wetter beobachtet. “

Was ist noch wichtig für die Prognose?

Horst Nöbl: Die Blühjahre der Fichte sind besonders wichtig. Die Fichte blüht in Abständen von vier bis fünf Jahren. Im Sommer kommt die Hälfte unserer Niederschläge aus den Wolken, die vom Atlantik zu uns ziehen, und zur Hälfte von der Verdunstung der Wiesen und Wälder. Unsere Wälder bis 1850 Meter Seehöhe sind hauptsächlich Fichtenwälder. Normalerweise wachsen an den Zweigen der Fichte jedes Jahr neue, grüne Triebe. Dieser frische Austrieb verdunstet viel Wasser. Ein großer Fichtenbaum

verdunstet an einem Tag an die 200 Liter. Das Wasser wird aus dem Boden gepumpt, steigt auf, bildet Wolken und es gibt Niederschlag. Die Bäume nehmen das Wasser wieder auf und verdunsten es gleich wieder.

Wie verändert sich dieser Kreislauf in einem Blühjahr?

Horst Nöbl: Dieser Kreislauf ist im Blühjahr der Fichte unterbunden. Wenn die Fichtenwälder blühen, haben sie keinen Austrieb, weil das nur Blütenknoten sind. Die abgeblühten Knospen fallen ab. Heuer ist wieder ein starkes Blühjahr der Fichte, das heißt, dass die Bäume kaum etwas verdunsten können. Also haben wir einen trockenen Sommer mit teilweisen Hitzewellen zu erwarten.

Was hat Ihre Leidenschaft für Wetterbeobachtung geweckt?

Horst Nöbl: Ich bin auf einem Bauernhof im Gailtal aufgewachsen. Als Kind habe ich immer das Wetter beobachtet, wenn wir beim Heuen waren. Wenn die Gewitterwolken von Südwesten zu uns nach Südosten zogen, habe ich gesagt: „Es wird gefährlich“, und wir haben uns tummeln müssen. Wenn ich gesehen habe, dass die Wolken nach Norden ziehen, hinter die Gailtaler Alpen, habe ich Entwarnung gegeben. Wenn das Heu auf dem Feld lag, musste man schnell reagieren bei einem Wetterumschlag. Wir mussten es entweder schnell einfahren, was nur mit einem Wagen ging, während das restliche Heu liegen blieb, oder wir haben es auf einen Haufen zusammengetan. Dann wurde es

im Inneren nicht so nass, wenn es zu regnen begann. Später, mit 14 oder 15 Jahren, habe ich mit den Bienen angefangen. Durch sie begann ich, die Blühzeiten der Pflanzen und Bäume aufzuschreiben.

Was lässt sich aus Ihren jahrzehntelangen Aufzeichnungen der Blühzeiten ablesen?

Horst Nöbl: Wenn ich die aktuellen Aufzeichnungen mit denen aus den 1970er- und 80er-Jahren vergleiche, stelle ich fest, dass sich die Blütezeit der Pflanzen im Durchschnitt um zwei Wochen nach vorne verschoben hat. Das ist relevant. Es gibt immer noch frühe und späte Jahre, aber im Mittel sind wir jetzt genau 14 Tage früher dran. Das merkt man besonders am Obst: Die Ernte ist gigantisch und man kann alle späteren Sorten anpflanzen. Als wir 1977 unser Haus gebaut haben, haben wir nur frühe Sorten von den Zwetschken gesetzt. Die späten Sorten wurden gar nicht reif. Ich kann mich noch erinnern, Anfang der 70er-Jahre ist die Marille im September reif geworden. Jetzt werden alle späten Sorten reif. Man kann sagen: Die Vegetationsbedingungen des Mostviertels auf 400 Metern Seehöhe sind nun im Pinzgau auf 800 Metern angekommen.

Der Klimawandel ist in Ihren Daten also eindeutig sichtbar?

Horst Nöbl: Er ist eindeutig nachweisbar. Dieser Vergleich der Blütezeit ist das Ausschlaggebende. Die Temperatur ist relativ uninteressant. Meldungen über Höchstwerte genieße ich mit Vorsicht. Diese Extremtemperaturen sind meis-

tens auf die Umgebung zurückzuführen. Wenn es etwa eine Messstation auf einem Dorfplatz gibt und ringsum alles zugepflastert ist, dann ist dort die Temperatur natürlich wesentlich höher. Seriöse Temperaturvergleiche kann man nur an einem Ort anstellen, wo sich nichts an der Umgebung ändert, etwa auf der Messstation am Sonnblick. Die Messungen in Städten sind meist Veränderungen unterworfen. Am deut-

„ Am deutlichsten sehe ich den Klimawandel an der frühen Blütezeit. “

lichsten sehe ich den Klimawandel in meinen Aufzeichnungen aber aufgrund der frühen Blütezeit und aufgrund meiner Arbeit bei der Wildbachverbauung.

Sie waren stellvertretender Leiter der Wildbach- und Lawinerverbauung im Pinzgau. Inwiefern haben Sie in Ihrer Arbeit den Klimawandel festgestellt?

Horst Nöbl: Bis in die 90er-Jahre war vom Klimawandel noch keine Rede. Das Thema kam erst ab den 2000er-Jahren auf. In meiner Arbeit und anhand der Aufzeichnungen über Unwetterkatastrophen im Pinzgau habe ich

festgestellt, dass die 100-jährlichen Hochwasserereignisse schon alle 30 Jahre kommen und die 30-jährlichen Ereignisse alle zehn Jahre.

Sie erstellen jährlich eine Winter- und eine Sommerprognose für die Stadtgemeinde Saalfelden, die auf rund 800 Metern Seehöhe liegt. Mit welchem Wetter können wir im April rechnen?

Horst Nöbl: In der Winterprognose habe ich noch einen relativ kühlen April drin, aber die neueren Rhythmen sagen, dass er nicht so kalt ist. Die Gefahr der Spätfröste ist aber immer gegeben im April.

Auf welchen Rhythmen stützen Sie sich bei Ihren Prognosen?

Horst Nöbl: Es gibt kurzfristige Rhythmen wie den Wochenrhythmus, bei dem sich Wetterlagen oft beispielsweise von Wochenende zu Wochenende wiederholen. Für längerfristige Prognosen wende ich einen längeren Rhythmus an. Es gibt einen 100-Tage-Rhythmus, der von den Bauernregeln stammt. Etwa in der Regel „Weihnacht im Klee, Ostern im Schnee“ und umgekehrt. Oder wenn es den ersten Reif gibt, schneit es oft 100 Tage später.

Sie haben an der Universität für Bodenkultur Forstwirtschaft studiert und verbinden dieses Wissen mit alten Bauernregeln. Ein Studium war für einen „Bauernbub“ damals sicher kein gewöhnlicher Weg.

Horst Nöbl: Ja, das war ungewöhnlich. Ich habe mir in der Hauptschule leichtgetan und auch



immer gern gelesen. Aus der Schulbibliothek habe ich mir jede Woche ein Buch ausgeliehen, sehr gerne las ich die Karl-May-Bücher, insgesamt um die 30. Mein Vater ist auch oft in die Bibliothek gegangen und hat mir Bücher mitgebracht. In der zweiten Hauptschule meinte meine Lehrerin, ich müsse auf das Gymnasium in Villach wechseln, um Latein zu lernen. Die schöne Hauptschule verlassen und jeden Tag nach Villach fahren, das fiel mir nicht leicht.

Wie haben Sie die Zeit auf dem Gymnasium in Erinnerung?

Horst Nöbl: Die Professoren regten sich anfangs auf: „Jetzt schicken sie einen von der Hauptschule aus dem Gailtal zu uns.“ Wir waren 53 Schüler in der Klasse und die anderen waren viel weiter. Ich musste mich erst eingewöhnen, schaffte die dritte Klasse aber mit ein paar Vierern. In der vierten Klasse wurde ich zum Klassensprecher gewählt. Das hat mich überrascht, weil ich kein großer Redner war. (lacht) Aber ich bin mit allen in der Klasse gut ausgekommen.

Nach mehr als 50 Jahren intensiver Beobachtung der Natur: Was kann der Mensch von der Natur lernen?

Horst Nöbl: Der Mensch könnte einiges von der Natur lernen. Bei primitiven Lebewesen, etwa in der Pflanzenwelt, gilt nur das Prinzip

„ Von hundert Samen bleibt am Ende nur ein Baum übrig. “

des Stärkeren. Von hundert Samen auf einem Quadratmeter bleibt am Ende nur ein Baum übrig. Bei den Tieren ist das anders, sie sind schon etwas höher. Sie kämpfen um die Führung und am Ende ist ein erfahrenes Tier das Leittier, wie bei einem Boxkampf oder einem Wettbewerb. Die gleiche Art wird dabei aber auf keinen Fall umgebracht. Was macht der Mensch? Der Mensch hat alle Möglichkeiten. Die

einen Menschen, sagen wir die, die sich schon zum Menschen entwickelt haben, helfen dem anderen. Die helfen dem, der krank ist, oder dem, der am Verhungern ist. Und dann gibt es den anderen Menschen, der so handelt wie die primitiven Lebewesen. Wo nur das Gesetz des Stärkeren gilt und es egal ist, wie viele Tote es gibt, solange er gewinnt. Das sieht man gerade, wenn man jede Zeitung aufschlägt, dass wieder das Prinzip des Stärkeren gilt. Und die anderen müssen sich dagegen wehren und rüsten auf. Die Sachen, die produziert werden, werden dann auch eingesetzt. Das ist furchtbar. Wer das Prinzip des Stärkeren vertritt, sollte sich ansehen, wie sich die Tiere ausmachen, wer der Führende ist.

Sie sind nun 84 Jahre alt und führen Ihre Messungen noch immer täglich durch. Bleibt das Wetter Ihre lebenslange Aufgabe?

Horst Nöbl: Gerade in der Pension braucht man Aufgaben. Ich wollte mich nicht auf die faule Haut legen. Natürlich kann man Urlaub machen, aber man muss schauen, dass man beschäftigt bleibt. Mit dem Pensionsantritt habe ich in einem zweiten Chor angefangen und war im Pfarrgemeinderat. Wenn man einmal 80 ist, muss man aber natürlich ein bisschen zurückschalten. Aber nicht bei den Bienen, die habe ich nach wie vor. Sie geben mir immer noch genügend Arbeit im Sommer. ☺



In einem kleinen roten Kalender notiert der Saalfeldner täglich Temperatur, Niederschlag, Luftdruck und Sonnenscheindauer.



Mit der Wetterstation in seinem Garten misst Horst Nöbl den Niederschlag.



Wie viel Emotion ist gesund?

WECHSELBAD DER GEFÜHLE

Impulsive Kolleg:innen, launische Partner:innen:
Im Alltag prallen wir immer wieder auf Menschen, die ein wenig sprunghaft sind. Maria Trigler, klinische Psychologin, Psychotherapeutin und Vorsitzende des Salzburger Landesverbandes für Psychotherapie, erklärt, wann Stimmungsschwankungen normal sind, wann sie gefährlich werden und wie wir uns selbst schützen.

Interview mit Maria Trigler
von Sandra Bernhofer

Frau Trigler, müssen wir jede Stimmung anderer Menschen aushalten?

Maria Trigler: Aushalten ist ein starkes Wort. Positive Stimmungen halten wir ja meist gern aus – die sind ansteckend. Bei negativen ist das etwas anderes. Entscheidend ist, was für uns selbst gesund und tragbar ist. Und das ist sehr individuell und hängt stark von sozialen Prägungen und Glaubenssätzen ab, aber auch vom Kontext: Ist die Person eine Fremde, die mir nur kurz begegnet? Ist es ein Kollege? Oder jemand aus der Familie? Und vor allem: Welche Möglichkeiten beziehungsweise kommunikativen Fähigkeiten habe ich? Kann ich Abstand nehmen, etwas ansprechen, Feedback geben?

Bis zu welchem Grad sind Stimmungsschwankungen „normal“?

Maria Trigler: Stimmungsschwankungen sind erst einmal völlig normal. Gerade in Übergangsphasen reagieren wir mit stärkeren Emotionen: in der Pubertät, bei der ersten großen Liebe, nach der Geburt eines Kindes oder beim Eintritt in die Pension. Auch hormonelle Veränderungen können eine Rolle spielen. Und schwere Verluste sowieso: Trauer braucht Zeit. Früher haben wir vom Trauerjahr gesprochen, weil es nun einmal ein ganzes Jahr braucht, um alle Feste und Jahrestage allein gemeistert zu haben. So etwas braucht Anpassungsleistung und ist sehr individuell von verschiedenen Faktoren abhängig.

Wann wird Wechselhaftigkeit zu etwas, das man ernsthaft pathopsychologisch einordnen sollte?

Maria Trigler: Der Übergang von „normal“ zu „behandlungsbedürftig“ ist tatsächlich fließend. Wichtig ist die Frage: Sind die Stimmungsschwankungen nachvollziehbar, also an konkrete Auslöser geknüpft? Oder kommen sie scheinbar aus heiterem Himmel? Und wie gut gelingt es mir, mich wieder zu stabilisieren? Wenn Gefühle extrem werden, sehr lange anhalten oder das Leben massiv beeinträchtigen, dann sprechen wir nicht mehr von normalen Höhen und Tiefen, wie sie etwa in einer Verliebtheitsphase vorkommen. Zum Vergleich: Eine unbehandelte bipolare Störung kann im schlimmsten Fall mein Leben ruinieren, wenn ich etwa in der Manie plötzlich fünf Autos kaufe oder in der Depression meinen Job verliere.

Wie sehr ist unsere Vorstellung von psychischer Gesundheit eigentlich vom Anspruch geprägt, immer stabil, leistungsfähig und funktionstüchtig sein zu müssen?

Maria Trigler: Wenn wir über psychische

Gesundheit sprechen, geht es leider immer noch viel zu oft um Defizite – also darum, was „nicht stimmt“. Aber was es eigentlich heißt, psychisch gesund zu sein, davon haben wir als Gesellschaft kaum eine Vorstellung. Psychische Gesundheit bedeutet nicht nur, stabil zu sein, leistungsfähig und dass man in sozialen Beziehungen gut zurechtkommt, sondern auch, bewusst annehmen zu können, was man nicht ändern kann. Es geht also darum, den Blick zu verschieben: weg vom Defizit, hin zu dem, was Menschen stark, widerstandsfähig und

„Psychische Gesundheit heißt auch, unveränderbare Dinge anzunehmen.“

lebensfähig macht. Ressourcenorientiert. Und dabei müsste man sehr früh ansetzen – in der Elternberatung oder bei den sozialen Netzwerken, in denen Kinder aufwachsen.

Warum kommen manche Menschen erstaunlich gut mit emotional wechselhaften Personen zurecht, während sich andere regelrecht an ihnen aufreiben?

Maria Trigler: Wer in der frühen Kindheit verlässliche Bezugspersonen erlebt hat, entwickelt meist ein stabiles inneres Fundament und kann Stimmungsschwankungen anderer gelassener wahrnehmen, ohne sich sofort davon mitreißen zu lassen. Wer sich dagegen ständig anpassen musste, um in seinem Umfeld sicher zu sein, reagiert oft sensibler auf Unberechenbarkeit.

Foto: Privat



STECKBRIEF

NAME Sandra Bernhofer
IST freie Journalistin
LÄSST sich gerne davon überraschen, wie andere die Welt sehen
BEDAUERT, dass oft die lautesten Launen bestimmen, wer „recht“ hat

Am Ende kommt es also weniger auf die Launen der anderen an, sondern darauf, wie stark meine eigenen Ressourcen und Grenzen sind.

Was ist, wenn ich ein solches stabiles inneres Fundament nicht mitbekommen habe?

Maria Trigler: Resilienz kann man zu einem gewissen Grad lernen. Man kann lernen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, aus einer Opferrolle herauszukommen, den Blick auf die positiven Dinge zu richten. Entscheidend ist zu wissen: Was tut mir gut? Was beruhigt mich? Was gibt mir Sinn? Und dann diese Strategien auch wirklich im Alltag zu nutzen. Wer lernt, die eigenen Stimmungen wahrzunehmen und zu regulieren, kann Gelassenheit und innere Stabilität Schritt für Schritt aufbauen – und wird damit deutlich weniger anfällig für psychische Krisen. Denn psychische Erkrankungen sind oft Stresserkrankungen. Je resilienter ich bin, desto mehr psychische Problematiken kann ich abwenden. Die Kauai-Studie aus Hawaii hat eindrucksvoll gezeigt: Selbst Kinder, die unter schwierigen Bedingungen aufgewachsen sind, konnten eine erstaunliche Widerstandskraft entwickeln, wenn sie denn Ziele haben, ein unterstützendes Umfeld, verlässliche Bezugspersonen außerhalb der Familie, etwa engagierte Lehrkräfte oder andere Erwachsene, die Halt und Anerkennung geben. Auch die Peergroup oder das soziale Umfeld am Arbeitsplatz können für eine „Nachbeelterung“ sorgen.

Was macht den Arbeitsplatz zu einem Umfeld, in dem zwischenmenschliche Unwägbarkeiten besonders schnell für Stress sorgen?

Maria Trigler: Der Arbeitsplatz ist ein besonderer Ort, weil wir dort nicht nur zusammenarbeiten, sondern immer auch in Beziehungen stehen. Und das meist in klaren Hierarchien, die grundsätzlich ja einen Sinn haben, etwa im Krankenhaus, wo es auf rasche Entscheidungen ankommt. Aber wenn Hierarchiestufen übersprungen werden – sei es aus Antipathie oder weil die Unterstützung „von weiter oben“ leichter verfügbar ist –, gerät das System ins Wanken. Wo Hierarchie im Spiel ist, geht es schnell nicht mehr nur um die Sache, sondern immer auch um Erwartungen, Zuständigkeiten

und Macht. Außerdem sieht man sich täglich wieder, kann nicht einfach ausweichen. Konflikte schaukeln sich deshalb leicht hoch. Und plötzlich wird aus einer Kleinigkeit, etwa der Diskussion um die Kaffeesorte, ein Beziehungsthema.

Wie finde ich einen gesunden Umgang mit unberechenbaren Kolleg:innen?

Maria Trigler: Am Ende hängt viel von uns selbst ab: Reagiere ich auf jede Kleinigkeit? Fühle ich mich schnell persönlich angegriffen? Oder kann ich zwischen Sach- und Beziehungs-

„Fehlt das Fundament, sorgt die Peergroup für eine „Nachbeelterung“.“

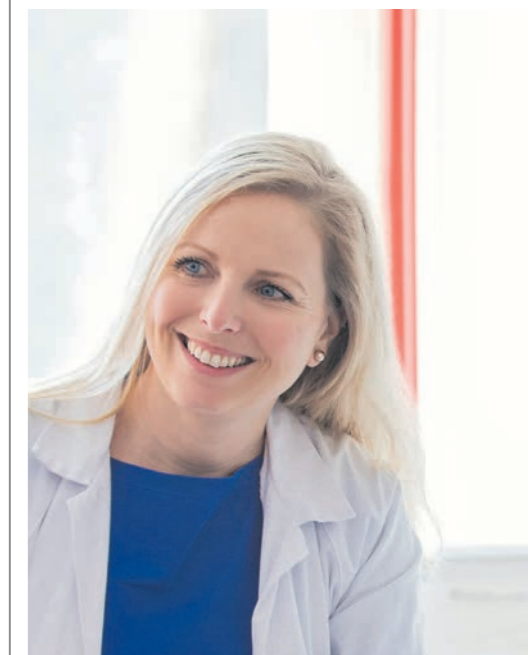
ebene unterscheiden – und vielleicht auch sehen, wenn der nervtötende Kollege gute Arbeit leistet? Wichtig ist außerdem zu wissen, wie belastbar ich bin, wo meine Grenzen liegen und wie viel Frust ich aushalten kann. Wer versucht, es allen recht zu machen, lässt leichter zu, dass die eigenen Grenzen verschoben werden. Auf Dauer kann das in Überengagement oder Burn-out enden.

Was kann ich also selbst aktiv beitragen, um Konflikte zu lösen?

Maria Trigler: Um Konflikte gut zu lösen, braucht man gar nicht so wenige Persönlichkeitsfaktoren: kommunizieren können, aktiv zuhören, sich in den anderen hineinversetzen. Und bereit sein, gemeinsam nach Lösungen zu suchen statt nach Schuldigen. Manchmal hilft die ehrliche Frage: Muss ich diesen Konflikt wirklich austragen – oder kann ich ihm bewusst weniger Bedeutung geben? Gleichzeitig gilt: Je früher man einen Konflikt klärt, desto besser. Was harmlos beginnt, kann sich zu einem Neverending-Thema auswachsen, bei dem am Ende beide Parteien verlieren. 🗨️



Kommunizieren können, aktiv zuhören und sich in den anderen hineinversetzen hält Psychologin Maria Trigler für Schlüsselfaktoren, um Konflikte zu lösen.



Was uns der Pfarrer lehrt

KNEIPPEN: EINSCHLAFHILFE UND MUNTERMACHER

von Ricky Knoll

Kaltes Wasser? Ja, natürlich – aber nicht nur. „Für wechselweise Wasseranwendungen gilt die Formel warm – kalt – warm. Also den Körper immer nach einer Kältezufuhr wieder aufwärmen. Wobei wir uns nicht abtrocknen, sondern nur abstreifen und etwa nach dem Wassertreten mit nasser Haut in Socken und Schuhe schlüpfen. So verdampft das Wasser auf der Haut und wirkt zusätzlich noch auf die Körperzellen“, erklärt Renate Gschaider, Vorsitzende des Kneipp-Aktiv-Klubs Salzburg.

Dieser besteht seit 1894, seit 2017 ist Gschaider dabei und hat damals die Leitung übernommen. Ihr zur Seite als Stellvertreterin steht Rosemarie Fink, die zuvor vier Jahre lang den Salzburger Verein geleitet hat und insgesamt schon seit 13 Jahren Mitglied ist. Gemeinsam mit dem Team erarbeiten sie die Veranstaltungsprogramme, immer für ein Halbjahr. „Aktuell sind bei uns etwa 300 Mitglieder, wir freuen uns aber jederzeit über Neuankömmlinge“, sagt Fink. Jeden ersten Mittwoch im Monat treffen sich alle zum Stammtisch im Restaurant Johann beim Salzburger Hauptbahnhof ab 14 Uhr – außer es ist ein Feiertag, dann findet das Treffen eine Woche später statt. „Alle sind willkom-

men, auch Nichtmitglieder. Der Stammtisch dient zum Austausch, Vernetzen, Einander-Kennenlernen und dazu offene Fragen zu beantworten“, so die Vorsitzende.

Die Saison beginnt immer im Mai mit dem „Ankneippen“, das Veranstaltungsprogramm läuft jedoch bereits seit Jänner, etwa bei Kegel- oder Spielenachmittagen, Wanderungen, Gymnastik, Maiandacht, Kräuternachmittagen, Ausflügen, Vorträgen und Workshops. Auch ein Besuch der Lehar-Festspiele in Bad Ischl oder Gesundheitswochen sind möglich. Sehr beliebt ist einmal pro Monat das „Frühstück mit Kneipp“. „Dabei geht es auch immer um eines der Kräuter, das aktuell wächst.“

Fixpunkte sind jeden Dienstag und Donnerstag Wanderungen. Immer dienstags geht es zu Ausflugszielen im ganzen Bundesland zur rund zweieinhalbstündigen Wanderung. Die kürzere Variante – etwa ein bis eineinhalb Stunden – gibt es donnerstags. Gewandert wird im Wohlfühltempo unter dem Motto „gemeinsam statt allein“ in und um Salzburg. „Wir fahren überall mit den Öffis hin, wandern und freuen uns anschließend über die Einkehr in einem Gasthaus“, erklären die beiden.

Foto: Privat



STECKBRIEF

NAME Ricky Knoll
IST in Pension, arbeitet aber noch immer sehr gern
MAG mit Vorliebe am und im Wasser sein
FREUT SICH über das gute Salzburger Wasser

Knieguss, Unterarmbad oder Wassertreten – die Anwendungsmöglichkeiten von Wasser sind vielfältig und wohltuend. Aber auch Ernährung, Bewegung, Kräuter und Lebensführung gehören zum Programm, das der Kneipp-Aktiv-Klub Salzburg gemäß den gesundheitsfördernden Empfehlungen Pfarrer Kneipps anbietet.

Auf fünf Säulen ruht das Gesamtkonzept nach Pfarrer Sebastian Kneipp: Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensführung. „Es geht um das einfache Leben, es muss nicht immer alles in Saus und Braus sein“, betont Gschaider.

Am bekanntesten ist das Wassertreten. „Es hat eine ausgleichende Wirkung: Es erfrischt am Tag und beruhigt am Abend“, weiß Fink. In der freien Natur eignet sich ein Bach oder das Seeufer, für zu Hause stellt man sich am besten in Badewanne oder Dusche einen großen Kübel hin, in dem beide Füße Platz haben. Vorbedingung: warme Füße, das Wasser soll circa 30 Zentimeter hoch reichen. „Wichtig ist der ‚Storchenschritt‘, bei dem man einen Fuß nach dem anderen immer ganz aus dem Wasser hebt, die Zehenspitzen zeigen nach unten – bis der Kälteschmerz eintritt. Langsam eingewöhnen und dann steigern geht ebenfalls. Auch hier gilt: nicht abtrocknen, nur abstreifen und anschließend gleich mit Socken und Schuhen wärmen.“ Nach der Kaltanwendung sofort für Wiedererwärmung sorgen – entweder aktivierend durch Bewegung oder beruhigend und im Bett. „Dann sofort ohne Umschweife schlafen gehen, sonst ist man zu sehr aktiviert.“

Ähnliche Wirkung entfalten Unterarmbäder, die nach einer Wanderung abkühlen und erfrischen. Der Knieguss bewirkt eine aktive Durchblutung der Unterschenkel, regt Unterleibsorgane an, verhindert bei regelmäßiger Anwendung kalte Füße und Krampfadern. „Nie zwei Anwendungen hintereinander durchführen – etwa Wassertreten und Armbad. Dazwischen sollen immer etwa eineinhalb Stunden liegen“, gibt Gschaider zu bedenken. 📌

Alle Informationen beim Stammtisch oder auf kneippbund.at/kac/aktiv-club-salzburg/



Trockentraining: Renate Gschaider und Rosemarie Fink demonstrieren in der noch nicht gefüllten Kneippanlage den Storchenschritt.

Im täglichen Jonglier-Modus

IMPROVISATION? KANN ICH!

Elternschaft ist ein Improvisationskurs ohne Pause: Man paniert spontan Kleinkinder, sitzt nervös neben einer Harfenlehrerin, betrachtet eine Saffflasche als Retterin in der Not und muss einen Plüschaffen unterrichten.

Foto: Privat



STECKBRIEF

NAME Eva Dospelgruber
IST Mutter von drei Kindern
HAT zu viele Pflanzen
RADELT am liebsten zu ihren Terminen
LIEST zurzeit „Die Perserinnen“ von Sanam Mahloudji

von Eva Dospelgruber

Eine Freundin war zu Besuch und ihr Sohn war – gelinde gesagt – herausfordernd. „Früher hätte man uns eine paniert, wenn wir uns so benommen hätten“, meinte sie erschöpft. Meine Tochter schnappte das auf und fragte, was „Panieren“ bedeuten würde. Das wollte ich zu diesem Zeitpunkt nicht erklären, also setzte ich mich spontan zu ihr auf den Boden, bat sie, sich hinzulegen, und erklärte ihr, dass man das mit Schnitzel macht. Ich klopfte sie also durch, wendete sie in imaginärem Mehl, versprudem Ei und Bröseln, die kitzelten. Sie hatte eine Riesenfreude und wünschte sich von da an oft, „paniert“ zu werden.

„Ein Leben nach
perfektem Plan
wäre wohl
langweilig.“

Ein paar Jahre später hatte meine Tochter einen Friseurtermin. Sie saß auf der Sitzerhöhung vor dem Spiegel in freudiger Erwartung der neuen Frisur. Nach der Wäsche frottierte der junge Angestellte ihre Haare und kämmte sie durch. Plötzlich richtete er seinen Blick auf eine bestimmte Stelle, immer näher kam er ihr. „Können Sie bitte sofort gehen?“, bat er mich ganz ruhig und ergänzte: „Ihr Kind hat Läuse.“ Ich fühlte, wie die Schamesröte in mein Gesicht stieg, entschuldigte mich murmelnd, schnappte den Nachwuchs und erreichte bald die frische Luft. Der logische Plan wäre gewesen, Läuseshampoo zu besorgen und das Kind zu behandeln, doch ... in einer halben Stunde hatten wir einen Termin in der Musikschule, weil mein Kind sich für die Harfe interessierte. Was tun? Ich fuhr hin, machte meiner Tochter klar, dass sie sich dort keinesfalls (!) kratzen dürfte und die Haube auf dem Kopf lassen musste. Während also Frau Gabriella das Instrument erklärte und gefühlt

tausendmal das C zupfte, starrte ich nur auf die pinke Kopfbedeckung meiner Tochter, dachte an die Läuseparty, die darunter stattfand, und war froh, als wir wieder draußen waren. Nächster Halt: Apotheke.

Improvisation als Teil des Mama-Daseins brauchte ich auch im Disneyland, als ich mitten in der Warteschlange „Muss Lulu!“ vernahm. Was grundsätzlich kein Problem war, stellte sich hier als sehr unpassend heraus. Die Wartezeit für diese letzte At-

traktion belief sich auf 70 Minuten und wir hatten bis dahin knapp die Hälfte geschafft. Noch einmal würde ich mich hier nicht anstellen und mein Sohn wollte unbedingt noch mit diesem wilden Zug fahren. Die Impro-Mama in mir dachte kurz angestrengt nach, ließ dann den Nachwuchs den Rest des Apfelsafts austrinken und bat ihn, sein „kleines Geschäft“ abgewandt in dieser Flasche zu erledigen, die wir zum Glück noch vor der wilden Fahrt entsorgen konnten.

Als dann die Pandemie den Schulbesuch meiner Jüngsten unmöglich machte, war ich schon auf Improvisation trainiert und konnte gut mit der veränderten Situation umgehen. Das Kind bestand darauf, im Homeschooling einen anderen Namen zu tragen. Und damit „Lena“ in der „Klasse“ nicht so allein war, musste der große Plüschaffe „Harry“, der sehr schlecht in Mathematik war, ebenfalls mit am Tisch sitzen. Wir lernten die Malreihen beim Ballspielen, besuchten täglich Hexe und Zauberer im Wald und jagten dort sehr viele Arten von Monstern.

Ich bin meinen Kindern sehr dankbar, dass ich durch sie lernte, achtsam und flexibel zu bleiben, und von einer Sekunde auf die andere Entscheidungen treffen musste. Natürlich waren es nicht immer die richtigen und natürlich mündeten nicht alle in lustigen Geschichten. Würde das Leben aber nach dem perfekten Plan verlaufen, wäre es wohl langweilig. Also danke an euch drei wunderbare Menschen, dass ihr meinen Geist bis heute fit haltet! 📌

PS: Einen kleinen Text zur Improvisation meiner Tochter bei der Kindergartenwahl finden Sie hier:



Wenn es zu geradlinig verläuft, funkt das Leben mit pffiffigen Ideen dazwischen.

© iStock

WIR BRAUCHEN MEHR VOM MITEINANDER

„Was du nicht hast, kannst du dir schaffen“, so das Credo von Silvia Faulhammer. Aus der eigenen Not heraus rief sie Netzwerk-Veranstaltungen für Frauen ins Leben – und unterstützt seit drei Jahren Salzburger Frauen mit unterschiedlichen Formaten.



von Monika Pink

„Ich habe nie alleine gearbeitet, sondern immer in Teams“, erzählt Kommunikationsberaterin Silvia Faulhammer. Vor ein paar Jahren wagte sie den Schritt in die Selbstständigkeit – und dann kam Corona. Plötzlich war alles anders: „Mir ist der Austausch abgegangen und das Gefühl, mit anderen in Resonanz zu sein.“ Ihr Wunsch nach mehr Miteinander brachte sie auf eine Idee: Warum nicht einfach unterschiedliche Frauen zur Mittagspause in einem Lokal zusammenbringen? Gesagt, getan.

Das war die Geburtsstunde des Business-Lunch-Formats „eat & spread“, das sie seither mit Kollegin Ute Zischinsky organisiert. Bei der Einladung achten die Veranstalterinnen auf maximale Vielfalt: Wer kennt sich noch nicht? Wer passt gut dazu? Wie holt man Menschen aus ihrer gewohnten Blase?

Mehr als 30-mal hat „eat & spread“ bereits stattgefunden, fast 200 Frauen haben sich in ungezwungenem Ambiente kennengelernt, miteinander unterhalten und Gemeinsamkeiten gefunden. „Da sitzt die junge Grafikerin neben der erfahrenen Unternehmerin und es können durchaus Kooperationen entstehen“, freut sich Faulhammer.

„Es war so toll, wie können wir in Kontakt bleiben und auch die anderen Teilnehmerinnen kennenlernen?“, bekamen die Organisatorinnen oft zu hören. Also gründete Faulhammer kurzerhand eine WhatsApp-Gruppe, in der sie zum monatlichen „Sis-

Frauen only: „eat & spread“, „Sisterhood Stammtisch“ oder „Success Soirée“. Treffpunkte für Frauen in ungezwungener Atmosphäre haben viele Namen.

Miteinander

terhood Stammtisch“ einlädt. „Ich stelle den Raum und den Rahmen zur Verfügung und wer kommen will, kommt“, lautet ihr Prinzip.

Doch Silvia Faulhammer dachte noch größer: Ihre Vision war ein Netzwerk-Event, das für alle offen ist, wo Frauen einander und miteinander feiern können, gespickt mit einem inspirierenden Impulsvortrag und guter Musik. Im Club Balboa in der Salzburger Altstadt fand sie den geeigneten Raum für ihre „Success Soirée“, die dreimal im Jahr stattfindet. „Netzwerken darf sich leicht und ungezwungen anfühlen, hier kann

„Ideen entstehen sowohl am Mittagstisch als auch unter der Discokugel.“

jede Frau so kommen, wie sie sich wohlfühlt“, beschreibt sie die Events, für die man Tickets im Internet erhält.

Die Impulsgeberinnen kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen und unterhalten sich über „Themen, die uns alle beschäftigen“, erklärt Faulhammer. Am 16. April geht es zum Beispiel um weiblichen Selbstwert und Female Leadership. Die Sommer-Ausgabe am 23. Juli ist dem Thema Gesundheit, Balance und mentaler Klarheit gewidmet. Und am 22. Oktober stehen Visionen und der Mut, den eigenen Weg zu gehen, im Vordergrund. Wer immer fix dabei ist, das sind die DJanes Sarah Viola, Nikolett und Celeste, die nach Keynote und Fingerfood für gute Stimmung auf der Tanzfläche sorgen.

„Diese Energie zu spüren, wenn mehr als 150 Frauen in einem Raum etwas

Foto: Siegrid Cain



STECKBRIEF

NAME Monika Pink
IST die VielfaltsAgentin
BRAUCHT Austausch
SCHÄTZT Netzwerke
BEWUNDERT Engagement

Gemeinsames erleben und sich gegenseitig inspirieren – das sind die Wow-Momente, für die ich das mache“, schildert Faulhammer ihre Motivation. Sie ist überzeugt davon, dass Frauen anders netzwerken als Männer. Hier gehe es nicht darum, sich gegenseitig etwas zu beweisen, Visitenkarten auszutauschen und zu zeigen, was man tut und kann. Sie beobachtet, dass Frauen in Verbindung gehen, ein Gefühl für das Gegenüber bekommen und spüren wollen, ob die Chemie stimmt.

Genau dafür gibt sie bei ihren Veranstaltungen Zeit und Raum. „Und ganz ehrlich, was ist der Worst Case? Schlimmstenfalls hab ich einfach einen netten Abend gehabt und nichts weiter!“, schmunzelt sie. Sie weiß aber auch, dass in vielen Fällen der Best Case passiert: dass Freundschaften, Beziehungen und gemeinsame Ideen geboren werden – sowohl am Mittagstisch als auch unter der Discokugel. 🎧



Foto: Verena Schierl

Für Kommunikationsberaterin Silvia Faulhammer war Corona ausschlaggebend, Netzwerk-Veranstaltungen für Frauen zu gründen.

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



Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Luise Slamanig

Ich mag Abwechslung

LUISE SLAMANIG freut sich auf die Frühlingsgefühle

Als Kind trug ich zwei lange Zöpfe. Bis zur 4. Hauptschule, da war ich 14 Jahre alt. Dann wollte ich eine andere Frisur. Eine Kurzhaarfrisur. Ich ging zur Friseurin in Völkermarkt, weil es bei uns im Ort keinen Friseur gab.

Und sagte: „Setz mir eine Perücke auf, ich will schauen, ob mir eine Kurzhaarfrisur passt.“ Das Ergebnis hat mir gefallen. Drum habe ich mir dann gleich von ihr die Haare schneiden lassen. Ein fescher Bubikopf. Meine Eltern haben nichts davon gewusst und meine Mutter war nicht begeistert, aber die Haare waren schon ab. Danach hab ich mir die Haare schulterlang wachsen lassen. Und danach gab es wieder einen Kurzhaarschnitt.

Bei den Frisuren war ich wechselhaft. So circa mit 40 Jahren, als ich die ersten grauen Haare entdeckt habe, fing ich dann an, mit Henna zu färben. Seit dieser Zeit trage ich immer Kurzhaarfrisuren. Ich bin sehr zufrieden damit. Mit dem Färben habe ich aufgehört, als ich mit der Kopfhaut Probleme bekam, jetzt trag ich wieder meine Naturfarbe: Dunkelbraun mit ein paar grauen Haaren. Bei der Kleidung bin ich nicht so wechselhaft, sportlich und bequem soll es sein. Im Winter Hosen und Pullover und im Sommer gern luftige Kleider. Ich mag die Abwechslung und freue mich schon, wenn ich wieder meine Kleider aus dem Schrank holen kann. <<



EDI BINDER schätzt ein gutes Arbeitsklima

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Edi Binder

Auf und Ab

In der Gastronomie hab ich viele verschiedene Erfahrungen gemacht. Ich hatte sehr gute Vorgesetzte und auch weniger gute. Und deshalb hat mir die Arbeit manchmal Spaß gemacht und manchmal nicht. Wichtig war mir immer, wie ich mit den Vorgesetzten und den Kollegen zusammengekommen bin. Wenn es mit den Kollegen gepasst hat, dann hab ich gern gearbeitet. Die Stimmung hat auch immer wieder gewechselt. Wenn das Haus voller Gäste war, dann hab ich nicht „Vergelt's Gott“

gsagt, weil da ist's dann rundgegangen. Ich hab nicht gewusst, was ich zuerst machen soll, und war überfordert. Oder wenn ich eine Grippe gehabt hab. Das war meistens dann, wenn ich viel im Kühlraum zu tun gehabt habe, dann bin ich leicht krank geworden. Dann hab ich gesagt „Lassts mich heut in Ruh“. Und die Chefleute haben gleich gesagt: „Leg dich nieder heut, nimmst a Pulverl und morgen oder übermorgen kommst wieder.“ <<



EVELYNE AIGNER freut sich im April auf ihren Hochzeitstag

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Evelyne Aigner

Zur Ruhe kommen

Ich spüre oft im Frühjahr, dass ich müde bin, weil es einmal kalt ist und einmal warm. Für mich ist es am besten, wenn es 25 Grad hat, da fühle ich mich wohl in meiner Haut. Da ist es angenehm, Moped zu fahren und mit dem Hund zu gehen. Leider ist es aber nicht so die meiste Zeit. Wenn der Wind geht, ein Wetterwechsel ansteht oder der Föhn geht, habe ich immer Migräne. Da muss ich mich oft hinlegen und mir Ruhe gönnen. Wenn das Wetter schön bleibt, habe ich oft nur einen Tag Kopfweg und dann passt es wieder. Es ist schon viel besser geworden

mit den Jahren, weil ich weiß, was ich machen muss, damit ich zur Ruhe komme. Es passiert mir auch, wenn ich Stress habe und zu viel mache, dass ich dann wenig Luft bekomme. Wenn das passiert, dann schaue ich, dass ich alles langsamer angehe, das rät mir auch mein Mann Georg immer wieder. Und ich schaffe gleich viel, wie wenn ich Stress habe und nach ein paar Stunden nicht mehr kann. Ich bin froh, dass ich einen Mann habe, der mir so beisteht, immer für mich da ist und mir bei allem hilft. <<



GEORG AIGNER freut sich im April auf Ostern

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Georg Aigner

Spazieren bei Sonne und Regen

Ich mag die Jahreszeiten alle gern, jede einzelne ist etwas Besonderes, auch was meine Führungen betrifft. Im Winter sind die Führungen sehr speziell, weil die Leute da auch spüren, wie kalt es auf der Straße ist. Wenn einer obdachlos ist, ja, dann kann man spüren, wie es dem geht. Zum Beispiel, dass man dann als Obdachloser gern in ein Geschäft geht, weil es da warm ist, und in der Nacht in die Notschlafstelle, weil es dort etwas zu essen gibt und man geschützt ist. Im Winter habe ich aber auch weniger Führungen, weil es den Leuten eben zu kalt ist, sie wollen es auch lieber warm haben. Im Frühling kommen dann mehr Leute.

Oft dauert die Führung auch eine halbe Stunde länger, weil es Fragen gibt. Wenn jemand sehr viele Fragen hat, lade ich ihn oder sie oft zum Kaffeetrinken ein, weil bei den Führungen dafür nicht genug Zeit bleibt. Im Sommer, wenn es richtig heiß ist, wollen die Leute lieber im Schatten sein, statt bei der Führung durch die Hitze zu gehen. Und dann kommt der Herbst, der hat etwas Angenehmes, es ist nicht so heiß und es ist nicht so kalt, genau das richtige Wetter für eine Führung. Für mich ist jede Jahreszeit und jedes Wetter gut, denn es kommt sowieso, wie es kommt, und kein Mensch kann etwas dagegen machen. <<

Wechselhaft

Verkäuferinnen und Verkäufer erzählen

aufgeschrieben von Julia Herzog



ANDREEA SERBAN wurde früh Mutter

Welche großen Veränderungen gab es in deinem Leben?

Als mein Sohn geboren wurde. Ich war 16 Jahre alt, als ich zum ersten Mal Mama geworden bin. Am Anfang wusste ich nicht, was ich tun muss. Ich war überfordert. Ich habe mich mit Babys nicht ausgekannt.

Was hat dir in dieser Zeit geholfen?

Mein Mann Alex war eine große Hilfe. Wir sind seit 12 Jahren ein Paar. Wir haben das zusammen gemacht. Mittlerweile haben wir zwei Kinder. Unsere Tochter ist vier Jahre alt. Alex und ich sind ein gutes Team, wir arbeiten gut zusammen.



IONELA-FRAGUTA TAMAS ist stark für ihre Kinder

Wann gab es in deinem Leben zuletzt einen Wandel?

Im Moment erwarte ich keine großen Änderungen. Aber ich hoffe, dass es in der Zukunft leichter wird. Meine Familie ist die beste, die man sich wünschen kann. Ich bin alleinerziehend und verkaufe das Apropos, um Geld für meine Kinder zu verdienen. Wenn ich in Österreich bin, bleiben meine Kinder in Rumänien bei meiner Mutter. Oft sehe ich sie wochenlang nicht, das ist schwer für mich.

Woher nimmst du die Kraft, weiterzumachen?

Immer, wenn ich keine Kraft mehr habe, denke ich an meine Kinder. Ich bin die Entfernung zu ihnen ein bisschen leid, aber ich mache diese Arbeit, damit ich für sie sorgen kann. Natürlich gibt es viele Probleme. Als ich das letzte Mal zu Hause war, gab es keinen Strom mehr. Ich musste erst eine Rechnung nachzahlen. Meine Kinder geben mir die Kraft, in solchen Momenten weiterzumachen. <<



SIMONA NETEJORU ist Mutter von drei Töchtern

Wann gab es in deinem Leben Zeiten des Wandels?

Als meine Kinder geboren wurden, war das eine große Veränderung für mich. Ich habe drei Töchter. Mit der Geburt meiner ältesten Tochter hat sich mein Leben komplett verändert. Es gab auch Zeiten mit viel Stress und großen Problemen, aber es ist schön, dass ich meine Kinder habe.

Wie wachsen deine Töchter auf?

Meine Kinder sind viel freier als wir früher. Für sie sind viele Dinge normal. Heute gibt es viel mehr Freiheiten. Sie können sich aussuchen, welche Kleidung sie tragen und welchen Beruf sie ergreifen möchten. Diese Möglichkeiten gab es für meine Geschwister und mich nicht. <<



ROBERT UNYIMEA-BASI sieht im Wandel die eigene Verwandlung

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Robert Unyimeabasi

Zwischen Regenwaldhitze und Alpenkälte

Ich komme aus dem heißen, tropischen Regenwald Nigerias, wo die Sonne stark ist und das Leben im Rhythmus fließt. Heute studiere ich in Salzburg, einer kalt-gemäßigten Stadt, in der der Winter lang ist und Stille oft die Geräusche meiner Heimat ersetzt. Meine Reise zwischen diesen Klimazonen ist mehr als geografisch; sie ist emotional, kulturell und persönlich. Sie erzählt, wie ich gelernt habe, veränderlich zu sein - mich anzupassen und zu wachsen.

Schwer fiel es mir, meine geliebte Familie zurückzulassen. In Nigeria prägt Familie den Alltag - gemeinsame Mahlzeiten, spontane Besuche, Gespräche. Der Umzug nach Österreich bedeutete echte Selbstständigkeit. Das Wetter war mein erster Schock: Schnee statt Regen, schwere Jacken statt leichter Kleidung, die Luft schärfer und stiller. Ich musste nicht nur meine Kleidung, sondern auch meine innere Haltung ändern. Einsamkeit kam schnell. Ich vermisse die Wärme meiner Frau und Kinder, die Vertrautheit meiner Sprache, das Lachen meines Zuhauses. Manche Tage bin ich stark und motiviert, an anderen spüre ich die Last der Distanz. Deutsch zu sprechen, neue Studiensysteme zu verstehen und Bürokratie zu bewältigen, ist oft überwältigend. Doch jede Herausforderung stärkt mich.

Mein Studienbereich ist Informationstechnologie - eine Welt ständiger Veränderung durch Software-Updates, digitale Transformation und künstliche Intelligenz. So wie sich die Technologie entwickelt, muss auch ich lernen, flexibel zu sein. Mein akademischer Weg spiegelt meinen persönlichen: Beide verlangen Geduld, Anpassung und Durchhaltevermögen.

Europa konfrontiert mich zudem mit politischen Debatten über Migration und wirtschaftliche Unsicherheit. Als internationaler Student stehe ich zwischen Kulturen. Manchmal ist das stärkend, manchmal verunsichernd. Doch ich habe gelernt: Veränderung ist kein Feind, sondern ein Lehrer.

Früher verglich ich alles mit meiner Heimat und sah Unterschiede als Verlust. Heute sehe ich sie als Wachstum. Nigerias Hitze gab mir Kraft und Energie, Österreichs Kälte Disziplin und Reflexion. Technologie schärft meinen Verstand, die Distanz stärkt mein Herz.

Veränderlich zu sein, bedeutet nicht, die eigene Identität zu verlieren, sondern sie zu erweitern. Zwischen Regenwaldhitze und Alpenkälte lerne ich: Ich überlebe den Wandel nicht nur - ich werde durch ihn verwandelt. <<

Nachträgliche Lossagung

Stubenhockerin in deinem Herzen war ich
Auch sind meine Augen zum Besingen viel zu grün
Katze mit vom Lieben abgestumpften Krallen war ich.

Ursula Schliesselberger
Schreibwerkstatt



OBINNA OBIKA akzeptiert Veränderungen

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Obinna Obika

Beständige Veränderung

Laut Heraklit: „Es gibt nichts Beständiges außer der Veränderung.“ Als ich diesen Satz verstand, änderte sich meine Einstellung und half mir, Veränderungen leichter anzunehmen. Als ich meinen Bachelor abgeschlossen hatte, versuchte ich, in der Stadt, in der ich mit meinen Eltern lebte, einen Job zu finden, aber es war schwierig.

In dieser Zeit traf ich zufällig einen alten Freund aus der Universität, der meine Situation verstand und versprach, mir so gut wie möglich zu helfen. Wenige Tage nach diesem Treffen erhielt ich durch seine Hilfe ein Jobangebot, das jedoch erforderte, dass ich in eine andere Stadt ziehen musste, die ich nie gemocht hatte. Das stellte für mich eine Herausforderung dar, da ich meine Familie nicht verlassen wollte.

Ich hatte drei Tage Zeit, um mich zu entscheiden, ob ich das Angebot annehmen würde, andernfalls würde es zurückgezogen werden. Nach langem Überlegen entschied ich mich, das Angebot anzunehmen. Das war eine große Veränderung in meinem Leben.

Es war traurig, meine Familie zu verlassen und ganz allein in eine neue Stadt zu ziehen.

Manchmal fühlte es sich wie Unabhängigkeit an, und manchmal fühlte ich mich so einsam, dass ich oft trotz der langen Strecke nach Hause reiste. Mit der Zeit lernte ich jedoch, mich an die neue Situation anzupassen, da ich sie nicht ändern konnte. Seitdem habe ich gelernt, Veränderungen als etwas Konstantes im Leben zu akzeptieren. Mein Ansatz ist jetzt: „Wenn du die Situation nicht ändern kannst, dann musst du sie bewältigen.“ Das funktioniert bis heute für mich. <<

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Solomon Ololagbosa

Neue Wendungen, neue Chancen

Das Leben ist oft wechselhaft. Manche Tage fühlen sich unbeschwert und leicht an, andere bringen Unsicherheit mit sich. Wie das Wetter kann sich auch das Leben sehr schnell ändern. Anfangs fühlen sich Veränderungen unangenehm an. Viele Menschen bevorzugen Stabilität, Routinen und vertraute Wege. Doch Veränderung gehört auch zum Wachstum dazu.

In meinem Leben gab es Momente, in denen sich die Dinge plötzlich änderten. Pläne nahmen eine andere Wendung. Neue Chancen taten sich auf. Herausforderungen kamen unerwartet. In solchen Momenten war es leicht, sich unsicher zu fühlen. Wenn ich jetzt zurückblicke, sehe ich, dass viele dieser Veränderungen Türen geöffnet haben, die ich nicht erwartet hatte.

Auch die Stimmungslage von Menschen schwankt. Man kann sich an einem Tag hoffnungsvoll und am nächsten Tag entmutigt fühlen. Das ist Teil des menschlichen Lebens. Entscheidend ist, wie man auf diese Momente reagiert. Geduld und Besonnenheit können helfen, sie zu meistern.

Heute sehe ich Veränderung als einen natürlichen Teil des Lebens. Sie hilft Menschen, zu wachsen und neue Stärken zu entdecken. Eine sich wandelnde Welt mag unsicher erscheinen, aber sie birgt auch die Hoffnung, dass morgen immer besser sein kann. <<



Veränderungen haben für SOLOMON OLOLAGBOSE Türen geöffnet



NARCISTA MORELLI
liebt crazy Geschichten

Schreibwerkstatt-Autorin **Narcista Morelli**

Modern Times

Modern Times, das ist der Film mit Charlie Chaplin, wo er an laufenden Maschinen herumturnt und eine mögliche Zukunft zeigt. Aber die Modern Times bescherten uns nur Computer, Kryptowährungen und EU-Gurkenkontrollen. Und sonst?

Die Pommespolizei war angerückt. Irgendein Hausierer hatte triefend-schwabbeliges Fett verkauft. Erst als das Frittierfett seine Betriebstemperatur erreicht hatte, klickten die Tropfbehälter. „Deckel zu!“, schrie der Beamte. „Wieso das?“ - „Das Fett ist ungenießbar. Sie vergiften damit Menschen!“

Zeitgleich wurde die Abgabe der Luftsteuer neu geregelt. Hatte ein Luftpilot vergessen, die Luftsteuer zu zahlen, fielen die Geräte im Flugzeug einfach aus und der Pilot stürzte ab.

Alexa, die Frau in der Box, hingegen verursachte ein digitales Fiasko. Eine Anweisung von ihr und die Partikel aus dem Staubsauger flogen durch die Luft. Die totalitäre Verschmutzung des gesamten Wohnzimmerraumes folgte. Am Hausdach nebenan reckte sich eine Katze: „Oho, schon wieder Sturm!“,

dachte sie noch. Da flog auch schon das Dach samt Katze davon. Und sonst?

Präsidenten lieferten sich schon lange keine verbalen Schlachten mehr. Sie kamen mit Boxhandschuhen ausgestattet ins Parlament.

Und es wurde auch verboten, in freier Luft Luftballons aufzublasen. Warum? Keiner weiß es. Auch Hut- und Kappenträger waren den Schikanen der Behörden ausgeliefert. „Sie haben die Ampel verdeckt. Diese konnte wegen Ihres Hutes nicht auf Grün schalten. Dadurch ist ein glitzernder Fußgänger gestürzt und hat sich ein Bein gebrochen!“ Und sonst?

Das Baumsterben nahm zu. Die Bäume mussten nicht mehr mit Sägen zerstückelt werden. Sie fielen wegen des erhöhten CO₂-Ausstoßes und des Wurmbefalls einfach selbst um.

Ach ja, die Pommespolizei beschlagnahmte die Fritteuse. Der Koch weinte bitterlich. Die Gäste warteten vergeblich auf ihr Essen.

Und dann waren die Modern Times auf einmal zu Ende. <<

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin **Sonja M.**

Die Ups and Downs in meinem Wohnungsleben

Meine Wohnsituationen waren im Laufe der vergangenen Jahrzehnte sehr wechselhaft. Schon als Kind pendelte ich zwischen Eltern und Großeltern: Somit kann ich sagen, dass ich etwa zehnmals in meinem Leben den Wohnsitz wechselte. Wechselhaft wie die Wohnadressen waren auch meine Gefühle für meine jeweilige Bleibe.

Mit 19 bin ich aus meinen großelterlichen Gefilden in eine Art Garagenwohnung gezogen. Die Umgebung war richtig schön, nahe der Fischach. Nach einem guten Jahr zog ich dann endgültig aus meinem Heimatort Bergheim in die Stadt: Damals hielt ich mich durch Joggen fit. Zu dieser Zeit fühlte ich mich rundum wohl in meinem Körper. Ein weiteres „up“ war, dass ich in dieser Zeit neben dem Lernen begann, die Welt zu erkunden, ich las sehr viel und begann, offen über meine Gefühle zu sprechen. Dann war da noch die eine renovierte Altbauwohnung, danach ging es auf in

die Michael-Pacher-Straße. Alles war neuwertig und ich hatte eine südseitige Fensterfront sowie einen sehr großen Balkon. Aber irgendwie bin ich dort nie angekommen. Vielleicht lag's auch daran, dass sich meine Krankheit verschlechterte. In dieser Zeit hatte ich eine neue Freundin gefunden, eine Psychologiestudentin, die mir sehr zur Seite stand. Es war eine schwierige Zeit, ich war bisweilen vier Wochen in der Klinik, aber wir beide erlebten trotz allem viel Schönes. Einen weiteren Umzug später entschied ich mich, eine Gemeindewohnung zu beantragen. Ich wurde persönlich, schriftlich und laufend nach den Wohnungsausschüssen telefonisch bei den Zuständigen vorstellig. Mein Engagement machte sich bezahlt: Ich bekam eine kleine 2-Zimmer-Wohnung in Lehen zugesprochen. Dort fühlte ich mich von Anfang an zu Hause. Und nein, ich plane keine weitere Übersiedlung, ich bin angekommen. <<



LAURA PALZENBERGER
mag den stürmischen April

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin
Laura Palzenberger

Apriltag

Der Morgen begann mit Sonne, so hell, dass die Fensterscheiben wie frisch poliert wirkten. Lina öffnete das Fenster, atmete tief ein und beschloss, heute endlich den langen Spaziergang am Fluss zu machen, den sie seit Wochen verschob. Zehn Minuten später trommelte Regen gegen das Glas, erst zögerlich, dann entschlossen. Lina lachte leise. „Natürlich“, murmelte sie, als hätte sie es erwartet. Sie zog trotzdem ihre Schuhe an, nahm einen Regenmantel und trat hinaus. Die Luft roch nach nasser Erde und Möglichkeiten. Auf dem Weg wechselten sich Licht und Schatten ab, als würden Sonne und Wolken ein stilles Spiel spielen. Am Fluss angekommen, setzte sich Lina auf eine Bank. Der Regen hörte auf, als wäre ein unsichtbarer Schalter umgelegt worden. Über dem Wasser spannte sich ein blasser Regenbogen. Sie dachte daran, wie vieles im Leben genau so war – Pläne, Gefühle, Menschen – nie ganz vorhersagbar. Ihr Handy vibrierte. Eine Nachricht, auf die sie lange gewartet hatte, aber vor der sie sich auch gefürchtet hatte. Sie las sie einmal, dann noch einmal. Die Worte waren freundlich, aber endgültig. Etwas ging zu Ende. Ein Windstoß fuhr durch die Bäume, Blätter raschelten wie leises Applaudieren. Lina steckte das Handy weg. Für einen Moment fühlte sie sich leer, dann bemerkte sie, wie die Sonne wieder durchbrach und kleine Lichtflecken auf das Wasser malte. Sie stand auf und ging weiter, Schritt für Schritt. Das Wetter änderte sich noch öfter – ein kurzer Schauer, ein warmer Sonnenstrahl, ein kühler Windstoß. Ihr wurde klar: Beständigkeit bedeutete nicht, dass alles gleich blieb, sondern dass sie weiterging, egal, wie sich der Himmel entschied. Wieder zu Hause, kochte sie sich Tee und lächelte in sich hinein. Draußen zog eine Wolke vorbei und einen Augenblick lang fiel ein einzelner Sonnenstrahl genau auf ihr Fensterbrett, als würde der Tag ihr zuzwinkern. <<

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

Zweite Chance für Lebensmittel

Mit der „Rette mich Box“ retten wir **mehr als 2,5 Mio. kg** Obst & Gemüse pro Jahr und das ist nur eine von vielen Maßnahmen, die wir gegen Lebensmittelverschwendung setzen.

Mehr dazu findest du auf corporate.lidl.at/verantwortung.

Ich bin die **rette MICH box** VERWENDEN statt VERSCHWENDEN

LIDL

Loht sich.

Autor Robert Prosser trifft Verkäufer Robert Unyimeabasi

ZUKUNFTSPLÄNE



Studium der Geoinformatik, Arbeit in der Industriereinigung und Zeitungsverkauf – daneben bleibt Robert Unyimeabasi wenig Zeit fürs Sozialleben.

von Robert Prosser

Robert Unyimeabasi überlässt wenig dem Zufall. Eine Eigenschaft, die sich für das Master-Studium der Geoinformatik nützlich erweist; die wissenschaftliche Disziplin, die ihn nach Salzburg gebracht hat, erfordert eine genaue, systematische Vorgehensweise. Einen Master mit Fokus auf Ressourcenmanagement und Umweltschutz hat er bereits abgeschlossen, an der Universität von Calabar, einer Hafenstadt im Südosten Nigerias. Selbst stammt er aus Akwa Ibom, einem Bundesstaat an der Küste, der von Ölförderung und Erdgasvorkommen geprägt ist. Mit Anfang vierzig will er die Chance noch nutzen, im Ausland zu studieren, das Wissen weiter zu vertiefen, um mehr aus sich zu machen. Der Paris-Lodron-Universität elite ein guter Ruf voraus, wieder zurück in Nigeria könne er die hier erworbenen Fähigkeiten vielversprechend einsetzen.

Vier Semester in Salzburg also. Er kam von zu Hause mit einem Vorrat an Lebensmitteln nach Österreich, mit Gemüse, Gewürzen, getrockneten Früchten; er versucht, hauszuhalten, noch ist das Reservoir an Spezialitäten, die

die Erinnerung an seine Heimat wachrufen, nicht gänzlich aufgebraucht. Erstmals erlebte er einen Winter mit Minusgraden, der Sommer dagegen ähnelte der kühlest Phase der westafrikanischen Regensaison. Vier Kinder hat er zurückgelassen, der jüngste Sohn ist erst drei, der älteste siebzehn; jeden Abend telefoniert er mit ihnen. Es war nicht leicht, die Aufenthaltsbewilligung zu erlangen. Die österreichischen Behörden verlangten eine Vielzahl an Dokumenten und den Nachweis, über die nötigen finanziellen Mittel zu verfügen, sein mittlerweile verstorbener Vater wurde von der Botschaft zu einem Interview über die Absichten des Sohnes gebeten.

Neben dem Studium arbeitet er zwanzig Stunden die Woche in der Industriereinigung und zweimal wöchentlich verkauft er Apropos. Er mag diesen Job, man kommt in Kontakt mit den Einheimischen und hat Gelegenheit, die Deutschkenntnisse zu verfeinern. In Hof am Fuschlsee hat er vor der Billa-Filiale seinen Posten. Freitag und Samstag eignen sich am besten, die Leute sind weniger gestresst als unter der Woche. Unter der winterlichen Käl-

STECKBRIEF



NAME Robert Unyimeabasi
IST Geoinformatiker, Apropos-Verkäufer
ARBEITET u. a. in Hof bei Salzburg
LEBT ebenda
STEHT gelegentlich in Hof vorm Billa

te aber litt der Verkauf, auch hatte er Sorge, krank zu werden und Vorlesungen zu versäumen. Mit manchen Kunden hat sich eine Art Freundschaft entwickelt. Andere nahmen ihn als einen Bettler wahr. Das aber würde er sich selbst nicht verzeihen; sich anzudienen, der Außenwelt gegenüber einen armseligen Eindruck zu erwecken, das ist mit der eigenen Würde nicht vereinbar.

Diese Selbstachtung, sagt er, bewahre ihn davor, dass idiotische, rassistische Kommentare zu seiner Herkunft, seiner Hautfarbe, ihn verletzen könnten. Die Selbstachtung und die eigene Würde nicht zu verlieren, an diesem Anspruch hält er fest. Er trinkt nicht, raucht nicht, als praktizierender Mormone besucht er einmal wöchentlich die Messe in der Salzburger Kirche, ansonsten ist sein Sozialleben auf das Studium fokussiert. Der Freundeskreis, den er bisher aufgebaut hat, umfasst Kommilitonen, die ihrerseits aus Pakistan oder Indien stammen, über WhatsApp teilen sie Lernmaterialien und unterstützen sich vor Prüfungen.

An Geoinformatik fasziniert ihn das nötige Kalkül, die Methodik und die vielfältigen Anwendungsbereiche. Komplexe Sachverhalte wie ein öffentliches Verkehrssystem ließen sich dadurch darstellen oder das Abfallmanagement in einer vom Tourismus geprägten Stadt wie Salzburg. Man arbeitet mit Live-Daten, mit mathematischen Modellen, es zielt auf eine übergeordnete, gemeinschaftliche Ordnung, die in den Ballungszentren Nigerias noch fehle. Er mag Statistik, Zahlen generell.



Zu Hause führt seine Frau, mit der er seit neunzehn Jahren verheiratet ist, ein Lebensmittelgeschäft. Auch dazu dienen die abendlichen Online-Gespräche, er plant den Lagerbestand und die anstehenden Einkäufe von Ingwer oder Kaffeebohnen, berechnet die Ladenpreise, behält die Inflation im Auge, und seine Frau lektoriert im Gegenzug die Seminararbeiten fürs Studium und gelegentlich auch die Texte, die er für Apropos schreibt. In der Dezember-Ausgabe beispielsweise wurde sein Beitrag in der Schreibwerkstatt abgedruckt. Manchmal fühlt sich die Stille schwerer an als Einsamkeit, schreibt er unter anderem. Stille, die besonders wegen der fremden Sprache

„Selbstachtung hilft, mich nicht durch rassistische Kommentare verletzen zu lassen.“

auf ihn lastet. Deutsch, das sei nicht schnell zu meistern. Die unterschiedlichen Dialekte, denen er zwischen dem Fuschlsee und der Salzburger Innenstadt begegne, erschweren das Verständnis zusätzlich.

Doch lässt er sich nicht abschrecken, Sprachbarrieren sind ihm nicht neu, als Teil des Volks der Ibibio gehört er der gleichnamigen Sprachgruppe an, sie umfasst etwa fünf Millionen Menschen, eine Minderheit im 240-Millionen-Land Nigeria. Seine Gedanken über das Erlernen einer Fremdsprache sind eng mit seinen Schilderungen über das Leben in der Fremde verbunden, es ist ein Blick von außen auf Salzburg, auf Österreich und die hiesigen Eigenheiten; ein Blick, dem nachzufolgen sich lohnt: Die Stille sei ein prägendes Merkmal, es herrsche eine Lautlosigkeit, die in Nigeria nicht auszudenken wäre – bis auf wenige Ausnahmen wie Mitte Jänner, als man gegen Marokko das Achtelfinale im Africa Cup verlor. Eine Nie-



BUCHTIPP

Das geplünderte Nest
Roman
Robert Prosser
Jung und Jung 2025
25 Euro



STECKBRIEF

NAME Robert Prosser
IST Autor
ARBEITET in Tirol und unterwegs
LEBT in Tirol und unterwegs
STEHT zudem gern auf Theaterbühnen



Autor Robert Prosser traf seinen Namensvetter im Hotel Auersperg zum Gespräch.



derlage im Fußball, jenem Sport, der dieses so konträre, vielfältige Land vereine, habe für ein kurzes Innehalten und Schweigen gesorgt, oder besser für eine Art Stillstand im sonst so lauten, von Überraschungen geprägten Alltag.

Es sei, präzisiert er, ein 24-Stunden-Land, oft würde man zu Partys eingeladen, zu Hochzeiten beispielsweise, deren Brautpaar man gar nicht kenne. Hier dagegen halte man Abstand. Man vergräbt sich in der allumfassenden Stille. Gelegentlich erlaubt Robert Unyimeabasi es sich, ein wenig zu träumen. Im zweiten Studienjahr, so er mit den erreichten Noten zufrieden ist, könnte er die Mormonen-Kirchen in Deutschland, Belgien oder Luxemburg besuchen. Oder über Salzburg mit dem Fallschirm abspringen. 🗨️

Andreas Brandl rückt als Fotograf meist die Menschen in den Fokus. Ob Porträt, Werbung, Hochzeit, Reportage, Event oder Business: Ausdruck, Stimmung und Emotion sind auf und in den Fotos immer sichtbar. Mail: info@flausen.at

FOTOS

Jazzit
DDIOFEO II

Das gefeierte Salzburger Pianoduo Elias Stemeseder & Georg Vogel kehrt zurück ins Jazzit. Zwei Klaviere, vier Hände, ein vielschichtiges Zusammenspiel von Komposition und freier Improvisation. Aufbauend auf ihrem Debütalbum entfalten Stemeseder und Vogel ein hochenergetisches Spiel mit Kon- und Dissonanz, Polyrythmik und lyrischen Momenten – präzise konzipiert, spontan erweitert und stets im Dialog. Ein Klangabenteuer voller Spannung. Am Freitag, 24. April, um 20.30 Uhr.

► www.jazzit.at



© Marie Jerec



Infos & Tickets

kollektiv KOLLINSKI
AUFHÖREN

Elisabeth Breckner, Susanne Lipinski und Caroline Richards – drei ehemalige Schauspielerinnen – haben ein Ziel: ihren großen Durchbruch mit 50. Eine von ihnen hat nämlich die wahrscheinlich beste Komödie der Welt geschrieben. Die drei WG-Kolleginnen wollen aufhören, in ihren Brotjobs zu arbeiten, um endlich wieder auf der Bühne zu stehen. Doch dabei reißen alte Wunden auf. Ihre Freundschaft droht zu zerbrechen, und jeder der drei Frauen stehen viel zu oft ihr eigenes Ego und die beiden anderen im Weg. 17., 22. und 25. April 2026.

► www.kollinski.com



Programminfo



© Matt Murphy

Philharmonie Salzburg
A Symphonic Tribute to MICHAEL JACKSON

Bahnbrechende Songs, eine außergewöhnlich facettenreiche Stimme, unverwechselbare Tanzmoves und legendäre Musikvideos: Das Musikgenie Michael Jackson prägte die Musikkultur des 20. Jahrhunderts wie kein anderer!

Die Philharmonie Salzburg feiert gemeinsam mit ihrem Chor eine einzigartige Hommage an den King of Pop und begeistert das Publikum mit eigens arrangierten Hits wie Thriller, Beat It oder We Are the World. Als Solisten stehen Jamaal Fields-Green (Broadway) und Benét Monteiro (London) auf der Bühne, unterstützt von der Tellers Dance Company London.

7. Mai bis 10. Mai, Großes Festspielhaus.

► www.philharmoniesalzburg.at



Weitere Infos

KULTURTIPPS



Hunger auf Kunst & Kultur

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

Apropos als Gratis-Eintrittskarte

Das OFF Theater Salzburg
Club Oberon 2

Im OFF herrscht Disco-Shakespeare-Stimmung: lebendig, witzig und berührend. Club Oberon 1 entführt in eine Disco der 70er-Jahre. Mit groovy Dialogen aus Shakespeares „Sommernachtstraum“ tanzen die Gäste im Schein der Discokugel. In Club Oberon 2 geht die Story weiter in den 80ern nach Shakespeares „Was ihr wollt“, mit Synthie-Sounds und viel Nebel. Menschen mit sozialen und finanziellen Schwierigkeiten erhalten mit der „Hunger auf Kunst und Kultur“-Karte oder der Salzburger Aktiv-Karte freien Eintritt. Für Apropos-Leser:innen gilt diese Ausgabe als Eintrittskarte zur Veranstaltung am Samstag, 11.4., um 19.30 Uhr.

► www.off.theater

Das Kontingent für diese Aktion ist limitiert. Bitte um Reservierung/Anmeldung unter karten@off.theater



Infos

EINTRITTSKARTE



© ebihara-photography

Lungauer Kulturvereinigung
Christine Eixenberger: Volle Kontrolle

In ihrem neuen Soloprogramm erzählt die scharfzüngige Schauspielerin und Kabarettistin, wie es ist, nicht mehr solo zu sein. Die Beziehung ist stabil, der Wohnungsmangel auch, also zieht der Lebensgefährte bei ihr ein. Aus „Ich und Du“ wird ein „Wir“ – mit allen Konsequenzen. Mit viel Humor stellt sich Eixenberger in ihrem fünften Bühnenprogramm in turbulenten Zeiten den Herausforderungen der fortgeschrittenen Paarwerdung – tiefgründig & kurzweilig. Am Samstag, 25. April 2026, 19:30 Uhr, Mauterndorf Festsaal.

► www.lungaukultur.at



© Gregor Wiebe



Details zum Stück

Bücher aus dem Regal

von Christina Repolust

Foto: Siegrid Cain



Monat für Monat präsentiere ich hier meine Fundstücke. Jetzt suche ich dafür auch im Kinderbuchregal, weil Bilderbücher prägnant sind, und das in Wort und Bild, weil sie auch Erwachsene animieren, sich mit Themen intensiv auseinanderzusetzen, und für Groß und Klein Frei- und Spielräume eröffnen.

Geschichten vom Träumen und Andersein

Wenn Oz mit seiner Mutter im Bus fährt, gibt ihrer beider Fantasie den Ton an. Das darf aber nicht überall sein, besonders bei der gut ausgebildeten Bildungsberaterin nicht, die die promovierte Soziologin und ihr Sohn sofort durchschauen. Bei Oz geht es um die Beschulbarkeit und darum, den fürs Gymnasium geforderten Notenschnitt zu schaffen, bei Ann ums Leben so an sich, um ihre Beziehung, ihre Arbeit als Wissenschaftlerin und, als ob das nicht schon genug wäre, auch um ihre Erinnerungen an die Kindheit. Die Mutter galt, wie jetzt Oz und Ann, als seltsam, sie las, sie grüßte nicht und sprach mit jenen, die in Goldegg nicht

dazugehörten. Birgit Birnbacher zeigt Oz in seiner Hellhörigkeit, Ann in ihrer Wachsamkeit und ihre Umgebung in ihrer wohlmeinenden Ahnungslosigkeit: Wer weiß schon, wie sich ein flirrendes Nervenkostüm trägt? Oz hat ein großes Herz, verzeiht Ann, dass sie nicht, wie versprochen, sein Zeugnis feiern, sondern ins Innergebirg fahren (müssen), da seine Großmutter aus dem Krankenhaus verschwunden ist. Ann zeichnet in ihrer Rückschau ihre eigenen Umwege – Schulabbruch, ungeliebte Lehre, mit Befristung zu Befristung gehangelter Studienabschluss. Ann versteht, warum Oz nicht begreift, warum vier mal null null ist. Oz weiß aber, was ein verwundeter Hase fühlt, und kann auch die Gedanken seiner Großmutter verstehen, mehr noch: fühlen.

Das Bilderbuch „Wir sind eins“ aus dem Leykam Verlag zeigt in detailreichen Illustrationen und prägnanten Sätzen, was mit dem Begriff „Ubuntu“ gemeint ist: Ich bin, weil wir sind. „Mich um dich zu sorgen, bedeutet, auch für mich zu sorgen.“ Die Verbundenheit der Kinder in unterschiedlichen Situationen zeigt sich in ihren Gesten, detailreich in eine ori-

ginelle Bildsprache übersetzt: Hier bleibt der pädagogische Zeigefinger in der Hosentasche, der kreative Zauberstift gibt die Richtung vor und jede Doppelseite liefert Anlass zu eigenen Reflexionen und Gruppengesprächen. Dieses Bilderbuch vorzulesen, bringt Frieden und Liebe zum Ausdruck, erschafft eine Stimmung des Miteinanders, der Achtsamkeit für sich und andere. Es präsentiert Gemeinsamkeiten und Unterschiedlichkeiten sowie die Brücken dazwischen: Sie sind gebaut, man kann sie begehen. **!**

Sie wollen uns erzählen. Birgit Birnbacher.

Zsolnay 2026, 18,99 Euro

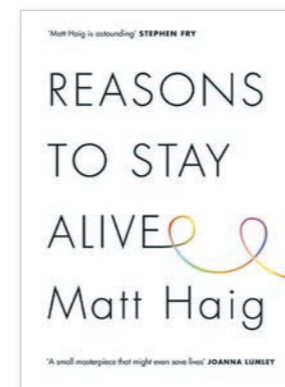
Wir sind eins. Refiloe Moahloli & Zinelda McDonald. Leykam 2026, 16,50 Euro



Fundstücke 152



GEHÖRT & GELESEN



gelesen von Valentina Hammerl

Hoffnungsvoll inspirierend

Es gibt Zeiten, in denen uns das Leben alles schenkt. Träume werden wahr, wir sind glücklich, erfolgreich. Kurz gesagt: Alles läuft bestens. Aber könnten wir die schönen Momente ebenso schätzen, wenn wir nicht die Kehrseite des Lebens kennen würden? Die Zeiten, in denen wir kämpfen müssen, in denen uns Steine in den Weg gelegt werden, in denen wir in einem tiefen Loch sitzen, aus

dem es scheinbar keinen Ausweg gibt. In solch einem tiefen Loch befand sich auch Matt Haig. Er litt an Depressionen, war kurz vor einem Suizid. Doch gab er auf? Nein, stattdessen schrieb er. In kurzen Texten berichtet der Brite von seinem Kampf, den er täglich mit sich ausfocht. Er erzählt von seinen Zweifeln, Ängsten, Sorgen und von so manchen Rückschlägen. Aber nicht umsonst lautet der Titel „Reasons to Stay Alive“. Haig sammelt in diesem Buch alles, was das Leben für ihn lebenswert macht. Seien es motivierende Kurztexte, wissenschaftliche Fakten oder Listen, beispielsweise mit seinen Lieblingsliedern. Ein Buch voller Hoffnung, das tröstet und inspiriert.

Reasons to Stay Alive. Matt Haig. Canongate Books Ltd. 2015, 18,60 Euro



gelesen von Ulrike Matzer

Zwischen zwei Systemen

Zehn Jahre lang mied die Autorin den Kontakt zu ihrem Vater, bis dessen prekärer Gesundheitszustand die beiden wieder zusammenführt. In der Rolle des Sprachrohrs kommuniziert sie für ihn im Spital, drängt höflich auf rasche Behandlung. Wie einst als Kind fungiert sie als Dolmetscherin, denn Deutsch hat ihr slowakischer Papa nie richtig gelernt. Als Eldest Immigrant

Daughter musste sie vieles für die nach Österreich emigrierten Eltern übernehmen; ihr jüngerer Bruder hingegen wuchs später auf wie im Paradies. Die Anforderungen an das Mädchen waren enorm, neben der Schule in Wien hatte sie wochenends auch eine im Osten zu absolvieren. Ihre Eltern, deren akademische Abschlüsse hierzulande nichts galten, hatten Sorge, dass der Tochter dasselbe passiert. In Rückblenden und Reflexionen aus heutiger Sicht gibt Didi Drobna Einblick in die Nöte damaliger Migrant:innen und zeichnet ein Bild jenes Ostens, der so nah an Österreich ist, uns aber dennoch so fern.

Ostblockherz. Didi Drobna. Piper Verlag 2025, 22 Euro



STECKBRIEF

NAME Monika Pink
IST die VielfaltsAgentin
UNTERSTÜTZT Firmen im Umgang mit Diversität
FINDET den Ausdruck „Caring Companies“ schön
KENNT jetzt auch den Begriff „Female Lifecycle Management“

Vielfaltskolumne von Monika Pink

IN WECHSEL-HAFT?

„Ich muss das Fenster aufreißen, mir ist schon wieder viel zu heiß!“ habe ich die Worte der Kollegin noch im Ohr. An die verständnislosen Blicke rundum kann ich mich ebenso erinnern: Wieso, so warm ist es doch gar nicht?

Natürlich ist Kälte- und Wärmeempfinden etwas sehr Subjektives. Doch speziell in den Wechseljahren gehören Hitzewallungen zu den Top-5-Symptomen – ebenso wie Gereiztheit, Erschöpfung, depressive Verstimmung und Schlafstörungen.

Was das Thema Wechseljahresbeschwerden in der Arbeitswelt zu suchen hat? Viel – denn immerhin berichten zahlreiche Frauen, dass sie sich aufgrund dessen weniger gut konzentrieren können, gestresster fühlen, ungeduldiger sind und sich weniger selbstbewusst empfinden. Nur 10 Prozent der Befragten meinen, dass die Wechseljahre ihre Arbeit nicht beeinflusst haben. Das hat die Studie MenoSupportAustria 2024 herausgefunden.

Die Folge davon? Arbeitsstunden werden reduziert, Auszeiten genommen, interessante Projekte abgegeben, Beförderungen ausgeschlagen, Job gewechselt. Meist zum Nachteil der eigenen beruflichen Entwicklung. Und das in einer Zeit, in der man Frauen möglichst lang im Erwerbsleben halten möchte ...

Die gute Nachricht: Unternehmen können viel dazu beitragen, Frauen in den Wechseljahren zu unterstützen. Zuerst einmal, indem sie das Thema enttabuisieren, eine offene Kommunikation dazu ermöglichen und Führungskräfte sensibilisieren. Und indem sie die Mitarbeiterinnen Arbeitszeit, -ort und -aufgaben möglichst flexibel gestalten lassen. Auch klimatisierte Arbeitsplätze oder die Einrichtung von Ruheräumen nennen die Befragten als hilfreiches Angebot.

Immerhin wünschen sich knapp 70 Prozent der Studienteilnehmerinnen, in der Arbeit offen und ohne Angst vor Benachteiligung darüber sprechen zu können. Und mehr als die Hälfte wünscht sich konkrete Unterstützung seitens des Arbeitgebers. Hier setzen sogenannte „Caring Companies“ an: Sie möchten Mitarbeitenden in all ihren Lebensphasen bedürfnisgerechte Arbeitsbedingungen bieten. Nur zu! Denn ob aus den Wechseljahren eine berufliche „Wechsel-Haft“ wird, entscheidet die Kultur des Unternehmens. 🗣️



LESERIN DES MONATS

Mein Name: Gundi F.
Ich kaufe Apropos: in der Kendlerstraße
Mein Lieblingsbuch: Forrest Gump
Mein Lieblingsfilm: Pirates of the Caribbean
Mein Lieblingssong: Fernando von ABBA
Mein Lieblingszitat: Hilf anderen, so wird auch dir geholfen.
Auf meiner Bucket-List steht ganz oben: Reisen, wenn ich es mir leisten kann.
Wofür ist es nie zu spät? An sich zu glauben, sich für andere starkzumachen, aber auch Unangenehmes mitzuteilen.
Das ist meine Superkraft: Ich bin ein Stehaufmännchen. Von etwas Negativem ins Positive zu denken.
Heuer steht auf meiner Wunschliste ganz oben: Sparen auf meinen Traum, der hoffentlich heuer noch in Erfüllung geht. (Motorrad)
Mein großer Held aus der Kindheit: Pippi Langstrumpf
Mein großer Held heute: Meine Eltern
Meine wildeste Frisur: Kurzhaarschnitt (O Gott :-)
 Ohne meinen Lebensgefährten und meine tollen Kinder, auf die ich SEHR stolz bin, ist ein Leben möglich, aber sinnlos.



TIPP

HEFE

Frische oder trockene Hefe? Eine kleine Streitfrage – grundsätzlich funktioniert beides, der Frischhefe wird allerdings mehr Triebkraft nachgesagt. Wer spontan backen möchte, greift eher zur Trockenhefe. Sie hält sich länger im Vorratsschrank.

Apropos: Rezepte! zusammengestellt von Alexandra Embacher

Krosse Kruste, weiche Krume: Brot gehört wohl in fast jeder Kultur zum guten Ton. Die Grundzutaten sind schlicht und alltags-tauglich – Mehl, Wasser, Salz und Hefe. Auch in Rumänien genießt Brot seine verdiente Anerkennung und zeigt sich in vielen Varianten. Covrigi etwa sind Brotkringel, ähnlich den Bagels, Scovergi Fladenbrote oder sogar „Brot-Bowls“, in denen Suppen serviert werden. Eine echte Brotnation also, wie auch Apropos-Verkäuferin Maria-Mihaela Fierariu bestätigt. Untrennbar ist Brot für sie mit Mahlzeiten verbunden. Ein einfaches Rezept für den Genuss – auch was die Zubereitung angeht.

Maria-Mihaela Fierariu

Sarmale, mămăligă, urzică, legume in allen erdenklichen Varianten – kaum fragt man nach typischen Gerichten, sprudeln Maria-Mihaela Fierariu die Beispiele nur so aus dem Mund. Die rumänische Küche, erzählt sie, sei sehr traditionell, weshalb einfache, kräftige Zutaten dominieren. Immer wieder kommt sie auf das Brot zu sprechen, das wohl zu fast allem gereicht wird. Doch natürlich ist es auch eine Frage des Geldes, was am Ende tatsächlich serviert wird. Bei knappem Budget bleiben Desserts oft die Ausnahme – man denke nur an die derzeitigen Schokoladenpreise. Nichtsdestoweniger: „In Rumänien kochen und essen wir viel“, sagt Fierariu lachend.

Zutaten:

750 g Weizenmehl Typ 550
 250 g Roggenmehl
 700 ml Wasser
 30 g frische Hefe
 Brotgewürz nach Geschmack
 20 g Salz
 etwas Öl

Zubereitung:

1. Lauwarmes Wasser, gekrümelte Hefe und 3 EL Weizenmehl verrühren. Die Mischung etwa 10 Minuten stehen lassen.
2. Das restliche Mehl, das Brotgewürz und Salz hinzufügen und alles verrühren, bis ein klebriger Teig entsteht.
3. Den Teig etwa 3 Minuten kneten – entweder von Hand oder mit der Küchenmaschine.
4. Hände und Arbeitsfläche leicht einölen. Den Teig mehrmals dehnen und falten. Anschließend abdecken und etwa eine Stunde gehen lassen.
5. Den Teig erneut dehnen und falten, zu zwei Laiben formen und weitere 30 Minuten ruhen lassen.
6. Den Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Ein Blech oder eine feuerfeste Form mit kochendem Wasser in den Ofen stellen, um Dampf zu erzeugen.
7. Den Teig jeweils oben einschneiden und 20 Minuten backen. Danach das Wasserblech entfernen und weitere 25 bis 30 Minuten backen.
8. Die Brote auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.



Wer dem Brot etwas mehr Pepp verleihen möchte, kann beim ersten Falten Nüsse, Saaten, Kerne oder gar gehackte Oliven unter den Teig mischen. Werden viele trockene Zutaten verwendet, empfiehlt es sich, etwas zusätzliches Wasser hinzuzugeben, damit der Teig geschmeidig bleibt.

UM DIE ECKE GEDACHT

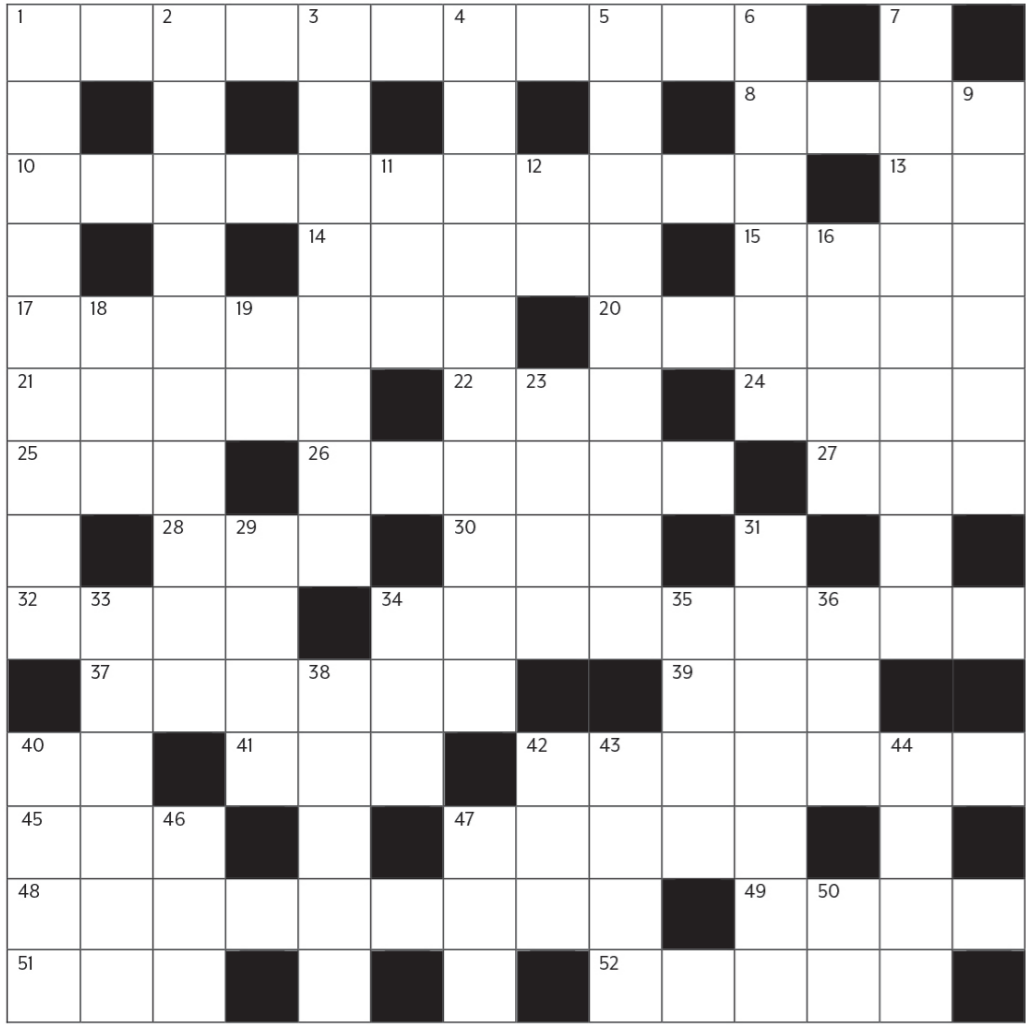


Foto: Privat



STECKBRIEF NAME Klaudia Gründl de Keijzer
FREUT SICH auf das 25-Jahr-Jubiläum von HANNIBAL am 10.4. in Sölden
ÄRGERT SICH über wechselhaftes Wetter
NOCH MEHR über Menschen, die ständig ihre Meinung ändern

März-Rätsel-Lösung

Waagrecht
 1 Schuetzen 7 StVO 9 CIA 10 Ast (in: F-AST-enzeit / Astgabel) 12 Haeuslichkeit 13 Eil 14 Auslaufen 16 Zeit 19 Eis 20 Seine 21 Ceres 22 Umrunden 24 Vers(tehen) 25 Eiger 27 Salpeter 33 Klar 34 Prassen (aus: SPAREN + S) 37 Anfang 40 amard / Drama(-tisch) 42 Olse 43 Anima 44 Seealpen (aus: ES PANELE) 45 Rhein 46 Gent (A-gent)

Senkrecht
 1 Schwaeche 2 CIA (c-entrale I-ntelligenz A-merikas) 3 Haeuser 4 Eiswasser 5 Zeitfluss 6 Nahen (Na-E-hen) 7 Stelzen 8 Vitrine 11 Ski 15 Lieve (niederländ. für „liebe“) 17 Eidet 18 Tenor 20 SU (Be-SU-cher) 23 Rolladen (aus: Ro-u-laden) 26 Grazie 28 AK (Arbeiterkammer) 29 Pan 30 Erfolg 31 Einsen 32 R.E.M. 34 Plan 35 Saar (-brücken / Gelsenkirchen) 36 Nase 38 Alpe 39 Gent 41 Rei (-gen)

©Klaudia Gründl de Keijzer

- Waagrecht**
- 1 Wird zuerst gefüllt, um dann geleert zu werden.
 - 8 Hier von rechts betrachtet: blutfördernd.
 - 10 Worauf konzentriert sich Koch? Was ist Sinn der Wiederverwertung?
 - 13 Fehlt dem Wildrind zentral zum Flussrand.
 - 14 In Desinteressensbekundungen oftmals erwähnt.
 - 15 So nahe kommt einem James.
 - 17 Häufigstes Dokument in Versicherungskreisen.
 - 20 Dass die Welt sie braucht, davon sang schon Udo Jürgens.
 - 21 Steht als erstes auf dem Einband von Nana und Garbinal.
 - 22 Haben die Neupostolische Kirche und der neue Aachener Kunstverein in Kürze gemeinsam.
 - 24 In Kürze: Ist zeitlich zwischen Unfall und Genesung angesiedelt.
 - 25 Der frühere Uno-Generalsekretär macht das F-Gen zur luftigen Fortbewegung.
 - 26 Wird in der Chefterminologie wohl nur ablegend verwendet.
 - 27 Eine Sorte von geköpftem Wurfspiel.
 - 28 Maßgeblich für die Stamm-Apfel-Distanz. (Ez.)
 - 30 Gleich doppelt geflügeltes Wort in Kärntner Faschingsgilden.
 - 32 Der Wilde unter den Rüsseltieren.
 - 34 Tut man auf der Bühne, macht man mit den Füßen.
 - 37 Ist zuletzt das Schicken ohne Reim.
 - 39 Steht im Mittelpunkt von Modegockeln.
 - 40 Macht aus dem Stien die Babyversorgung.
 - 41 Anfang der Aufzählung in Rotterdam.
 - 42 „Große Werke werden nicht durch ..., sondern durch Beharrlichkeit vollbracht.“ (S. Johnson)
 - 45 Kopfloses Eiland. Berühmter Schwergewichtiger.
 - 47 Kopfloses Rügen. Macht die Queen mit ehrenwerten Bürgern.
 - 48 „Die Kinder kennen weder Vergangenheit noch Zukunft und – was uns Erwachsenen kaum passiert – sie ... die Gegenwart.“ (J. de La Bruyère)
 - 49 Da fehlt noch anhänglich der Gesichtsteil zur Borussia-Stadt.
 - 51 Howards beschrieb Ivory cineastisch.
 - 52 Die das Älterwerden herbeisehnen.

- Senkrecht**
- 1 Trophäe im Wilden Westen und französ. Zeitschrift helfen Chirurgen bei einschneidendem Erlebnis. (Mz.)
 - 2 Tun aufgeschuchte Tauben auf dem Markusplatz. Worauf Sommerurlaub und Kühe verzichten können?
 - 3 So nennt man manch Trick. Der Anfang vom Lied mit dem blonden Haar.
 - 4 Darauf folgt oft tiefer Fall. So würden Ballonfahrer ihren Trip wohl nicht nennen.
 - 5 „... ist die Kunst, auf seine eigene Dummheit stolz zu sein.“ (Sprw.)
 - 6 Gestürzter Wettlauf.
 - 7 Der steht einem zur Seite. Die bringen einen weiter.
 - 9 „... und Argwohn lauscht in allen Ecken.“ (Schiller)
 - 11 Die Zahl gibt's vor allem an Tankstellen, ob 95 oder 98.
 - 12 Ist jeder neue Trend. Möchten Modebewusste jedenfalls sein.
 - 16 Dort im Kamerun steht eine alte deutsche Kolonialbrücke.
 - 18 So nennt der Nachwuchs manch liebe Verwandte.
 - 19 Braucht die Beteigung zur Kooperation.
 - 23 Gestürzte Käsevariante.
 - 29 „Geiz wird nicht satt, bevor er nicht den Mund voll ... hat.“ (Sprw.)
 - 31 Das Aus fürs Hühnerlei? Hat wahren Kern.
 - 33 Ehemals grüne Führung, angeblich ohne bissige Folge.
 - 34 War schon vor Pat in englischen Schulbüchern zu lesen.
 - 35 Das hält 34 senkrecht für wahr.
 - 36 Begehrtes Ziel. Ist umgeben von Hütern und Jägern.
 - 38 In dem Fluss lässt sich gut leben!
 - 40 Kann ganz schön misslich sein. Zählt Wehrdiener.
 - 42 Der erste Teil, wenn man auf Tel Aviv-Jaffa fliegt.
 - 43 Beim Schottentrip als Notbehausung unentbehrlich.
 - 44 Führt fallweise zu keiner Steigerung.
 - 46 Macht aus der Gerle die Frau.
 - 47 Sticht meist oder verhindert Rückschlag.
 - 50 Drückt man zum Start.

Foto: Siegrid Cain



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

Vertriebsleitung intern

APROPOS GEHÖRT DAZU

Apropos verbindet, das erfahren wir immer wieder. Es verbindet Verkäufer:innen mit Leser:innen, Leser:innen mit uns und natürlich auch uns mit den Verkäufer:innen. Aber Apropos verbindet auch Leser:innen und Rätsler:innen untereinander. Da hatten wir zum Beispiel die nette Damenrunde, die sich einmal im Monat trifft, um gemeinsam zu rätseln und auf den Erfolg mit einem Glaserl Sekt anzustoßen (danke nochmal für das nette Foto), oder die vielen Apropos-Fans, die die Zeitung nicht nur jeden Monat kaufen, sondern auch noch ein Abo an die Liebsten verschenken. Oder aber es wird so gemacht wie vor Kurzem am Telefon geschildert: Freundinnen, die auch Nachbarinnen sind und sich beim Apropos-Abo abwechseln. Ein Jahr lang kauft die eine Freundin die Zeitung und reicht sie „über den Gartenzaun“ weiter und im nächsten Jahr dann die andere. Und gerätselt wird dann immer gemeinsam. Wir freuen uns immer sehr, wenn solche Geschichten den Weg zu uns finden, denn das heißt: Apropos gehört zum Leben vieler Menschen einfach dazu. 🗣️

Foto: Siegrid Cain



christa.wieland@apropos.or.at
 Tel.: 0662 / 870795-23

Vertrieb intern

WECHSELHAFTES LEBEN

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Vielleicht kennen Sie diesen Ausspruch, der vor allem bei jenen beliebt war, die allzu gern ein Ablaufdatum über die zukünftigen Entwicklungs- und Veränderungsmöglichkeiten ihrer Mitmenschen verhängen wollten.

In der Apropos-Redaktion werden wir sehr oft eines Besseren belehrt und dürfen uns immer wieder davon überzeugen lassen, dass dieser Spruch genauso falsch ist wie die Annahme, jede:r sei seines Glückes Schmied. Denn viele unserer Verkäufer:innen beweisen immer wieder, dass Veränderung kein Privileg der Jugend ist und im Erwachsenenalter noch eine ganze Menge dazugelernt werden kann. Zum Beispiel das Akzeptieren von Regeln und Höflichkeitsformeln, die für den Straßenzeitsungsverkauf unerlässlich sind. Oder den Wert von Pünktlichkeit. Oder ein Verständnis davon, dass ein Leben ohne Alkohol und Nikotin viel an Qualität zurückgeben kann. Lernerfahrungen, die zu echten Lebenserfahrungen werden und Mut machen, alte Gewohnheiten loszulassen oder neue Verhaltensweisen Schritt für Schritt ins eigene Leben zu integrieren. 🗣️

Foto: Siegrid Cain



judith.mederer@apropos.or.at
 Tel.: 0662 / 870795-23

Redaktion intern

BAHNHOFS-IMPRESSIONEN

„Wo hostn des Schaf erlegt?“ Der Kollege zeigt lachend auf das überdimensionierte Kuscheltier, das der Mann vom ÖBB-Reinigungs-trupp auf seinen Putzwagen gesetzt hat. Bahnhof ist Bewegung. Bahnhof ist Sozialstudie. Angekündigt durch das Geräusch von Kofferrollen hetzen Menschen um die Ecke, bis zur Treppe, wo es kurz ruhig wird und der Koffer in einer ungesunden Körperhaltung über die Stufen gewuchtet wird, bevor sie – oben angekommen – weiterlaufen, das Gepäckstück surrt entsprechend dem Untergrund mal laut, mal leise hinterher. Am Bahnsteig küssen sich Mann und Frau. Wird sie einsteigen? Wird er einsteigen? Werden sie beide einsteigen? Oder halten sie sich gerade nach der räumlichen Trennung erstmalig wieder im Arm? Beobachter sehen einen ständigen Wechsel von Menschen mit großen Koffern, kleinen Laptopaschen, großen Plänen, manchmal mit kurzen Geduldsfäden. Dort am Boden sitzen Reisende in Batik-Shirts mit 80-Liter-Rucksäcken, in die ein halbes Leben passt, die Freundschaften schließen und das Schicksal über den nächsten Stopp entscheiden lassen. Bahnhof ist Leben. Bei dieser Rastlosigkeit kann es schon vorkommen, dass etwas verloren geht. Ein kleines Mädchen an Papas Hand weint. Vielleicht hat es sein Kuschelschaf verloren. 🗣️

radiofabrik
 107,5 & 97,3 mhz
 // radiofabrik.at //

Wir sind Radio!

Lust auf deine eigene Radiosendung oder deinen Podcast??

3 Schritte - und du bist RADIO!

Nutz deine Chance, hörbar zu machen, was alle hören sollen - und das Ganze live on Air!

Interesse geweckt? Schick uns einfach ein Mail an programm@radiofabrik.at oder schau gleich persönlich in der Radiofabrik vorbei und werde Teil der Radiofabrik Community.

Weitere Infos findest du auf unserer Website: www.radiofabrik.at

Du hast eine spannende Sendungs-idee zu einem Thema, das dich interessiert? Ein gesellschaftliches Anliegen? Eine geniale Musiksammlung? Oder einfach nur Interesse am Radiomachen?

Wir freuen uns auf dich!

1.) Mach den Radio-Führerschein
 2.) Werde Mitglied
 3.) Hol dir deinen regelmäßigen Sendeplatz und geh on Air

Foto: Privat



STECKBRIEF

NAME Katharina Appesbacher
SCHREIBT ohne Punkt und (mit viel) Komma
KANN Tomaten nicht ausstehen
FÜRCHTET Gewitter und mathematische Brüche
SCHLÄFT den lieben langen Tag
DENKT eigentlich immer nur ans Essen

JUNG SCHREIBT

von Katharina Appesbacher

Wechselhaft(e Laune)

Ich schrak in die Höhe, wurde mit Gewalt aus meinen Träumen gezerrt, an den Haaren herbei in den Wachzustand gezogen. Der Übeltäter – mein Wecker – hörte nicht auf, meine Ohren mit seinem lauten Schrilla zu quälen, mein – dem Zerbersten nahes – Trommelfell bis ans Letzte auszureizen. Binnen Nanosekunden raste meine Laune in den Keller, ins letzte Eck, versteckt hinter Spinnenweben und ein paar Gläsern Essiggurkerln. Sie streckte noch kurz ihr Köpfchen heraus, um dem Wecker eins überzubraten und dann mit einem lauten Knall die Tür hinter sich zuzuschlagen. Ich musste wohl versuchen, ohne sie klarzukommen, denn bei einem Blick in den Spiegel blinzelte mir ein Wrack, ein Haufen aus wilden, ungewaschenen Haaren entgegen, gezeichnet von tiefen, schwarzblauen Furchen unter den verschlafenen Augen.

Ich versuchte, meine Laune mit einer frischen Waffel zu bezirzen, lud sie – vergessens – zu mir auf die weiche Couch ein. Es schien, als hätte sie die Tür zum Keller verschlossen, die Schlüssel hinuntergeschluckt. Einzelne Krümel blieben mir im Hals stecken, schnitten mir die Luft zum Atmen ab, und mein Frühstück endete in einem derben Hustenanfall. Es musste kalt sein da unten, dunkel und feucht.

Den Bus verpasste ich und stürmender Regen durchnässte mich bis auf die Knochen.

Wie ein begossener Pudel stand ich nun da, der Regenschirm vom Winde verweht, und ich schwor, ich konnte meine Laune lachen hören, aus sicherer Entfernung spottend. Ich meinte, sie sehen zu können, wie sie mich mit dem Gartenschlauch noch ein bisschen nasser spritzte.

Meine klatschnassen Socken schmatzten bei jedem Schritt – plitsch platsch plitsch platsch –, sie zogen eine blassbraune, matschige Spur hinter sich her, drohten, jeden zu Fall zu bringen, der zu schnell durch den Schulflur flitzte. Mit Argwohn beobachteten mich meine Mitschüler, versuchten mit Mühe und Not, der Flut auszuweichen, die sich an mich geheftet hatte. Meine Laune sauste auf einem Boot an mir vorbei, die Segel des Kutters beflügelt durch mein niedergeschlagenes Gesicht. Die Zeit zog sich, die Sekunden krochen dahin wie Schnecken und hinterließen ein ekelhaftes Sekret aus Langeweile und lustloser Einöde. Mein Gemüt tanzte mir währenddessen unentwegt frech und hinterlistig auf der Nase herum. Um es wegzuschlagen, fehlte mir die Kraft.

Im Sportunterricht ließ es mich altern. Meine Knochen knarzten und krachten bei jedem Schritt, die Gelenke spröde, meine Muskelfasern baumelten herum wie weich gekochte Spaghetti. Ich musste hier weg, musste fliehen! In einem kurzen Anflug von Kraft zog ich mich an den Kletterstangen hinauf. Die Rechnung hatte ich bloß ohne

meine Laune gemacht: Das Metall verwandelte sich vor meinen Augen in Holz, und ich kletterte die riesige Palme hinauf, auf die sie mich gebracht hatte. Da stand sie nun unten, feuerte mich an und schoss mit Kokosnüssen auf mich.

Am Heimweg bahnte ich mir wie im Slalom den Weg vorbei an jedermann, gab alles, um sie abzuhängen. Endlich ließ sie mich in Ruhe. Die Tür daheim verriegelte ich doppelt, sollte sie doch Sturm läuten, das war mir egal. Abends lag ich im Bett, der Tag brauste stürmend durch meinen Kopf. Das Gedankenkarussell weigerte sich, stillzustehen, obwohl mir allmählich schwindelig wurde. Ich wünschte, ich könnte es ausknipsen, endlich zur Ruhe kommen. Da zupfte etwas an meiner Decke. Meine Laune – ein in sich zusammengesacktes Häuflein Elend – stand da, am Boden zerstört, den Blick beschämt gesenkt. Ich seufzte, hob die Decke und ließ sie zu mir ins Warme. Ich war nicht nachtragend, deckte sie sanft zu und streichelte ihr zart übers Köpfchen, bis wir beide friedlich wegschlummerten. Nun war sie endlich wieder hier oben bei mir, die Tür zum Keller hatte ich vorsorglich verschlossen, die Schlüssel hinuntergeschluckt. 🗨️



Foto: Siegrid Cain



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

Chefredaktion intern

DIE ALTE FRAU AN DER KASSA

Unlängst, an einem Freitagabend. Ich steuere auf die Kassa in meinem Lieblings-supermarkt zu. Ich könnte eine alte Frau überholen, die mit vollem Trolley kurz vor mir Halt macht, tue es aber nicht. Ihr Oberkörper ist beinahe parallel zum Boden geneigt, weil die Wirbelsäule so versteift ist – er bildet einen rechten Winkel zum Kassaband. Langsam hebt sie Stück für Stück von unten nach oben auf das rotierende Band. Meine Frage, ob ich ihr behilflich sein kann, hört sie nicht. Ich möchte nicht ungefragt eingreifen und beobachte die Situation. Der junge Kassier lässt der alten Frau Raum und Zeit. Hinter mir hat sich eine lange Schlange gebildet. Es ist still. Niemand äußert Unmut oder ruft nach der Öffnung einer zweiten Kassa. Schließlich wird diese doch geöffnet – ich entscheide mich, hinter der alten Frau stehen zu bleiben. Sie nestelt Geldscheine aus einem Papierumschlag und bezahlt, während ihre Lebensmittel das Ende des Förderbandes vollständig einnehmen. Da kein Platz mehr bleibt, händigt mir der Kassier meine Produkte einzeln aus, nachdem er sie gescannt hat. Nochmals überlege ich, ob ich der Frau meine Hilfe anbieten soll, um ihre Sachen zu verstauen. Sie ist aber so in ihr Tun vertieft, dass ich wieder davon absehe. Ich gehe zu meinem Fahrrad, wo bereits andere Frauen stehen, die durch die zweite Kassa schneller waren. Wir alle schauen durch die Glastür nach innen – jede aufmerksam, ob die alte Dame etwas braucht. Ein junger Mann beginnt, ihr beim Verstauen in den Trolley zu helfen. Das hätte ich wohl vor wenigen Jahren auch noch getan. Heute zögere ich länger. Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern weil ich mir weniger sicher bin, wann Hilfe willkommen ist – und wann sie jemandem etwas nimmt: die Kontrolle über den eigenen Alltag und das Gefühl, es noch selbst zu schaffen. 🗨️

Foto: Siegrid Cain



julia.herzog@apropos.or.at
 Tel.: 0662 / 870795-23

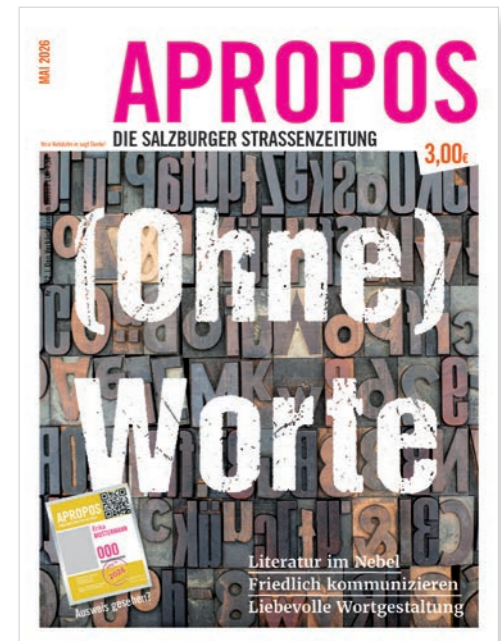
Redaktion intern

WECHSELHAFT

Ich bin ein routineliebender Mensch. Der morgendliche Kaffee, der Einkauf für das Abendessen, das wöchentliche Telefonat mit einer Freundin oder die Yoga-Einheit – all das passiert meist zu einer festgelegten Zeit. Diese wiederkehrenden Abläufe geben meinem Alltag Struktur und entspannen mich. Während Routinen ein gewisses Maß an Sicherheit vermitteln, ist das Leben aber in erster Linie wechselhaft. Das macht sich im Kleinen bemerkbar, wenn ich einmal das Gefühl habe, der Zeit hinterherzulaufen und von Erledigung zu Erledigung zu stolpern. Im Großen zeigt sich die Unvorhersehbarkeit des Lebens in Zeiten von Krisen, Umbrüchen oder Krankheit. Wie wenig Vorhersehbarkeit und Sicherheit das Leben bietet, spüren unsere Verkäufer:innen tagtäglich. Vor Kurzem kam ich mit Verkäuferin Ionela ins Gespräch. Die alleinerziehende Mutter fährt regelmäßig nach Rumänien, wo ihre Kinder bei ihrer Mutter leben, während sie das Apropos verkauft und Geld für die Familie verdient. Als sie das letzte Mal nach Hause kam, gab es keinen Strom. Eine Nachzahlungsaufforderung, mit der niemand gerechnet hatte, war ins Haus geflattert. An der Stelle hielt Ionela inne. Woher nimmt sie die Kraft, wenn immer wieder solche unerwarteten Probleme auftauchen? Ionela dachte nicht lange nach. „Ich mache weiter. Für meine Kinder.“ 🗨️

DIE NÄCHSTE AUSGABE
 ERSCHEINT AM 27. APRIL 2026

(Ohne) Worte



Impressum

Herausgeberin, Medieninhaberin und Verlegerin
 Soziale Arbeit gGmbH
 Geschäftsführer Christian Moik
 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

Apropos-Leitung
 Michaela Gründler (Chefredaktion) &
 Verena Siller-Ramsl (Vertrieb)

Chefin vom Dienst & Social Media Julia Herzog
 Redaktion & Inserate Judith Mederer
 Vertrieb & Redaktion Christa Wieland
 Vertrieb Hans Steiningger
 Lektorat Mattias Ainz-Feldner
 Gestaltung Annette Rollny, www.fokus-design.com
 Druck Multimedia Produktions GmbH

Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe
 Tine May, Arthur Zgubic, Helmut P. Gaisbauer, Sandra Bernhofer, Ricky Knoll, Eva Daspelgruber, Monika Pink, Luise Slamani, Edi Binder, Evelyn Aigner, Georg Aigner, Andrea Serban, Ionela-Fraguta Tamas, Simona Netejoru, Robert Unyimeabasi, Ursula Schliesselberger, Obinna Obika, Solomon Ololagbose, Narcista Morelli, Sonja M., Laura Palzenberger, Robert Prosser, Andreas Brandl, Christina Repolust, Valentina Hammerl, Ulrike Matzer, Gundi F., Alexandra Embacher, Klaudia Gründl de Keijzer, Katharina Appesbacher

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

Nächster Redaktionsschluss 02.04.2026
 Nächster Erscheinungstermin 27.04.2026

APROPOS
 STRASSENZEITUNG FÜR SALZBURG

Besuchen Sie uns für
 Hintergrundinformationen: Folgen Sie uns auf:

www.apropos.or.at



Apropos.
 Salzburger Straßenzeitung



ich lese apropos



**FAIR &
VERLÄSSLICH**

Die Salzburg AG unterstützt den Caritas Energiehilfefonds für Personen mit finanziellen Schwierigkeiten bei der Bezahlung ihrer Energie- und Heizkosten.

Alle Informationen und Unterstützungen gibt es direkt bei der Caritas sozialberatung-salzburg.caritas-wegweiser.at

DANKE.

**FÜR EURE
SOLIDARITÄT.
ABER WIR SIND
NOCH NICHT FERTIG.**



VOLKSBEGEHREN:

- PFLEGEBONUS ÜBER 2028 HINAUS ABSICHERN.
- PFLEGEBONUS KLAR ZWECKWIDMEN.
- AUF WEITERE BERUFSGRUPPEN AUSWEITEN.



**JETZT SCANNEN
UND UNTERSCHREIBEN.
WWW.STOPPDENPFLEGERAUB.INFO**

