

SEPTEMBER 2023

APROPOS

DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG

3,00 €

Nr. 240 | Den Verkäufer:innen bleiben EUR 1,50



Ausweis gesehen?

Ihr:e Apropos-
Verkäufer:in
sagt Danke!

Diagnose
ADHS

Wach durch
die Nacht

Wer singt
denn da?

aufgeweckt



6

Die Diagnose als Chance sehen

Nicole Bertram hat einen Sohn mit ADHS und ist zudem selbst betroffen. Wie ihre Familie den Alltag mit der Diagnose meistert, erzählt sie im Interview.



10

Volkskrankheit Schlaflosigkeit

Problembewusstsein und moderne Technik sagen schlaflosen Nächten den Kampf an.



12

Tierische Muntermacher

Pünktlich auf die Minute: Warum Vögel den Tag mit ihrem Gesang begrüßen.



22

Autorin trifft Verkäuferin
Franziska Lipp im Gespräch mit Hanna S.



27

Apropos-Rezept
Verkäuferin Gabriela Onica präsentiert einen mediterranen Klassiker als ihr Lieblingsrezept.

Thema: AUFGEWECKT

- 4 Es ist so weit
Cartoon
- 5 Muss sein
Frage des Monats
- 6 Zu aufgeweckt?
Nicole Bertram im Titelinterview
- 10 Unser Schlaf
Geprägt von den Zeiten
- 12 Vögel brauchen keinen Wecker
Gefiederte Livekonzerte
- 14 Miteinander
In Salzburg eine neue Heimat finden

14

Willkommen in Salzburg
Ivan Machynskyi, Henrique Lima und Mouna Allam leben seit einiger Zeit in Salzburg. Sie erzählen von ihren Erfahrungen in der neuen Heimat.

SCHREIBWERKSTATT

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

- 15 Laura Palzenberger
- 16 Narcista Morelli
- 17 Evelyne Aigner
Georg Aigner
- 18 Hanna S.
- 19 Edi Binder
- 20 Luise Slamanic
Sonja Stockhammer
- 21 Sonja M.

AKTUELL

- 22 **Autorin trifft Verkäuferin**
Franziska Lipp im Gespräch mit Schreibwerkstatt-Autorin Hanna S.
- 24 **Kultur-Tipps**
Was ist los im September?
- 25 **gehört & gelesen**
Buch- und CD-Tipps zum Nachhören und Nachlesen
- 26 **Kolumne: Monika Pink**
Leserin des Monats
- 27 **Apropos-Rezept**
von Alexandra Embacher

VERMISCHT

- 28 **Apropos-Kreuzworträtsel**
- 29 **Redaktion intern**
- 30 **Kolumne: Mein erstes Mal**
von Wolf Herzig
- 31 **Chefredaktion intern**
Vertrieb intern
Impressum

Grundlegende Richtung

Apropos ist ein parteiunabhängiges, soziales Zeitungsprojekt und hilft seit 1997 Menschen in sozialen Schwierigkeiten, sich selbst zu helfen. Die Straßenzzeitung 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 Straßenzzeitungen“ (INSP) angeschlossen. Die Charta, die 1995 in London unterzeichnet wurde, legt fest, dass die Straßenzzeitungen alle Gewinne zur Unterstützung ihrer Verkäuferinnen und Verkäufer verwenden.

International Network of Street Papers

Editorial**AUFGEWECKT**

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein aufgeweckter Mensch erweckt in der Regel Sympathie. Er ist interessiert an seiner Umgebung, stellt gute Fragen und ist auch selbst interessant. Was aber, wenn jemand zu aufgeweckt ist? Wenn er mit seinem Sein und Tun ständig Grenzen überschreitet und somit zu einer Herausforderung für sich und andere wird?

Für Nicole Bertram war es nach dem ersten Schock eine Hilfe, als ihr drittes Kind die Diagnose ADHS erhielt. Denn seit sie weiß, dass ihr Sohn die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung hat, haben sich Türen geöffnet, die den Weg zurück in ein erträgliches Familienleben gebnet haben (S. 6–9).

Wer unter Schlafstörungen leidet, weiß, wie schwierig es ist, den Alltag auf Dauer zu bewältigen. Während Frauen eher von Ein- und Durchschlafproblemen betroffen sind, zeigen



sich bei Männern mehr schlafbezogene Atemwegserkrankungen wie Schlafapnoe, Atemaussetzer oder Schnarchen. Ein Schlaflabor und eine in Salzburg entwickelte Schlaf-App können auf dem Weg zu einem besseren Schlaf helfen (S. 10/11).

Weckrufe des Lebens können manchmal ganz schön hart ausfallen – vor allem, wenn man diese über längere Zeit hinweg ignoriert. Wer jedoch dem Ruf nach Veränderung folgt, wird meist mit besseren Lebensumständen belohnt (S. 4).

Auch im Apropos-Team gibt es eine Änderung. Seit 1. August ist Julia Herzog neu im Team. Sie übernimmt von Sandra Bernhofer die Betreuung unserer Social-Media-Kanäle und verstärkt zusätzlich die Redaktion. Wir danken Sandra für ihre tolle Arbeit und begrüßen Julia aufs Herzlichste in der Straßenzzeitungswelt (S. 29).

Herzlich, Ihre

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

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 Straßenzzeitungs-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 Straßenzzeitungs-Awards in der Kategorie „Beste Straßenzzeitungsprojekte“. 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-Goisem-Preis – u.a. für den Apropos-Chor.



ES IST SO WEIT



von Tine May

Oftmals ist die Idee schon lange im Kopf herumgegeistert. Man hat es sich schon vorgenommen, vielleicht sogar schon mehrere Male. Die Vorstellung davon, wie es sein könnte, ist zu einer Begleiterin des Alltags geworden, rüttelt manchmal an unseren Schultern und brüllt, wieso wir es immer noch nicht gemacht haben. Manchmal aber ist sie auch eine liebe und verständnisvolle Zeitgenossin, die in schweren Momenten tröstend das Taschentuch reicht: Denn es gibt ja noch ihn, den Wunsch nach Veränderung, und mit ihm ist noch nichts verloren. Dann, eines Tages, ist es so weit. Vielleicht hat sich etwas Besonderes ereignet. Vielleicht war es auch gar nichts so Besonderes, sondern nur der sprichwörtliche letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen, oder auch der letzte fehlende Stups, der den Stein ins Rollen



Mal ist es ein Brüllen, mal ein Flüstern:
Der Wunsch nach Veränderung schlummert oft
lange, bevor man aktiv wird.

brachte. Mit jeder Faser des Körpers ist es nun spürbar: Die Zeit zum Handeln ist gekommen. Denn völlig egal, wie häufig wir etwas bereits geplant und nicht umgesetzt haben, völlig egal, wie viel Zeit seit den ersten Gedanken daran vergangen ist. Wenn es sich um etwas handelt, das uns am Herzen liegt, das wir uns aus tiefster Seele wünschen und das uns in unserem Leben entscheidend weiterbringen könnte, gilt der feste Grundsatz: besser spät als nie. Nicht resignieren, sondern handeln und das Leben in die Hand nehmen. Dem Weckruf des Lebens folgen. Es ist so weit. 🦋

Der APROPOS-Cartoon von Arthur Zgubic®



MUSS SEIN



von Hans Steininger

Ich mag's nicht, wenn mir jemand Tiervideos schickt. Keine Katzen, keine Hunde. Auch keine Papageien, auch wenn sie noch so schöne Schimpfwörter schleudern. Ist ja eh alles lieb, aber letztlich unnötig und Zeitvergeudung. In Sonderfällen mache ich eine Ausnahme. Insofern, als ich aktiv und unaufgefordert Fotos und Videos verschicke. Mein Neuzugang, eine *Felis domestica*, männlich, aufgelesen in der wilden Steiermark, erweist sich als Ausnahmeexemplar seiner Gattung, was die Versendung von bildlichen Eindrücken seines Wesens mehr als rechtfertigt, wenn nicht gar gebietet. Was war das Thema? Ach ja, er ist ein sehr aufgewecktes 6-Monate-Kerlchen. 🦋

Frage
des
Monats
September



Was schlummert
in Ihnen?

Titelinterview

ZU AUFGEWECKT?

Für Nicole Bertram war es neben dem anfänglichen Schock eine Hilfe, als ihr Sohn die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bekam. Denn damit haben sich Türen geöffnet, die den Weg zurück in ein erträgliches Familienleben geebnet haben. Und sie hat herausgefunden, dass er nicht der Einzige in der Familie mit dieser Besonderheit ist.

Titelinterview mit Nicole Bertram
von Monika Pink

Frau Bertram, was verbindet Sie mit dem Begriff „aufgeweckt“?

Nicole Bertram: Das ist für mich ein total süßer und lieber Ausdruck. „Aufgeweckt“ klingt auf jeden Fall freundlich, lustig und intelligent. Ich assoziiere damit nur Positives. Eine Person, die hereinkommt, eine Ausstrahlung hat und gute Stimmung verbreitet.

Haben Sie über Ihren Sohn jemals die Rückmeldung bekommen, dass er „aufgeweckt“ ist?

Nicole Bertram: Nie! Aufgeweckt ist positiv, in Bezug auf die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ADHS werden nur negative Adjektiva verwendet, wie zum Beispiel auffällig, störend, anders, sozial nicht angepasst. Wenn unser Psychiater nicht gesagt hätte, lesen Sie mal dieses Buch oder schauen Sie sich das und das an, wäre ich nie draufgekommen, dass das auch was Positives sein kann.

Inwiefern positiv?

Nicole Bertram: Es waren Menschen mit ADHS, die das Feuer erfunden haben und nicht nur darum herumgesessen sind, heißt es. Das finde ich einen schönen Vergleich. Das sind die kreativen Leute, die sich was trauen, was noch nie jemand anderer gemacht hat. Man hat Gedankensprünge, die für andere nicht nachvollziehbar, aber total cool sind. Man kommt unweigerlich auf Ideen, auf die andere nicht kommen. Einstein, Mozart, es gibt viele berühmte Genies mit ADHS.

Wie ist es dazu gekommen, dass bei Ihrem Sohn ADHS diagnostiziert wurde?

Nicole Bertram: Im Kindergarten wurde uns schon recht früh gesagt, wir sollen ihn mal anschauen lassen. Ich habe mir nichts dabei

gedacht, denn er war das ruhigste von meinen drei Kindern. Es wurde erhöhter Förderbedarf festgestellt und er wurde als Integrationskind geführt, aber das war es dann auch schon. Im letzten Kindergartenjahr fing es an, dass er aus Gruppenspielen ausgeschlossen wurde, weil er sich nicht angepasst hat, weil er andere Ideen hatte, weil er etwas gesehen hat und einfach losgerannt ist. Da wurde es schon schwierig, wir mussten ihn ein paar Mal früher abholen. Aber richtig schwierig ist es dann mit der Einschulung geworden.

Was ist in der Schule passiert?

Nicole Bertram: Das war eine Katastrophe, da haben wir ganz schlimme Sachen erlebt. Nach

„Menschen mit ADHS sind die Kreativen, die sich was trauen.“

zehn Tagen habe ich schon die ersten Anrufe gekriegt. Er hat sich im Klo eingeschlossen, hat gespuckt, sich unterm Tisch versteckt, sich die Ohren zugehalten, weil ihm alles zu viel war: der Geräuschpegel, die vielen Leute, die Frau, die da vorn herumgeschrien hat. In der Einzelbetreuung war das alles kein Thema, da hat er die Sachen brav gemacht. Wir mussten ihn oft früher abholen, einmal wurde er am Boden festgehalten, damit er nicht wegläuft. Er hat nur mehr geheult und da haben wir gewusst: Dort bringen wir ihn nie wieder hin. Da hatten wir noch keine ADHS-Diagnose. Ich habe ihn dann krankschreiben

lassen und es waren viele, viele Wege notwendig, um das zu erreichen, wie wir es jetzt haben.

Mussten Sie sich da als Eltern auch Vorwürfe anhören, erzieherisch zu versagen?

Nicole Bertram: Mein Glück war, dass ich zwei wesentlich ältere Kinder habe, die beide ins Gymnasium gegangen sind und mit denen es nie irgendein Problem gegeben hat. Und insofern wusste ich, das kann keine Erziehungsgeschichte sein, weil die beiden Großen auch nicht anders erzogen worden sind. Ich wollte das alles nicht glauben, da es diese Probleme zuhause ja nicht gab, sondern wirklich nur in der Schule. Ich habe mir da keine Schuld gegeben, aber ich war natürlich verzweifelt und konnte nicht begreifen, warum mein Kind anders ist als die anderen.

Wie ging es dann weiter?

Nicole Bertram: Wir haben damals von uns aus Hilfe gesucht, weil irgendetwas musste ja passieren. Im Psychosozialen Versorgungs- und Beratungszentrum für Kinder und Jugendliche (PVBZ) hatten wir mehrere Testungen und Elterngespräche und da kam irgendwann die Diagnose ADHS heraus. Für mich war das erst einmal ein Schock, weil damit hatte ich nicht gerechnet. Als Nächstes die Frage: Was bringt uns diese Diagnose? Wenn du nicht drin bist in dem Thema, hast du ja keine Ahnung, dass dir die Diagnose Tür und Tor öffnet, wenn du es richtig anstellst. Und dann fing die große Aufgabe an, sich damit auseinanderzusetzen.

Wurden Sie dabei von irgendwelchen Anlaufstellen unterstützt?

Nicole Bertram: Ich musste das alles selber in die Hand nehmen. Im Institut für Heilpädagogik



STECKBRIEF

NAME Nicole Bertram

IST eine chaotische Interviewpartnerin

BEWEGT sich gern mit ihrem Hund in der Natur

FINDET Austausch, Empathie und Integration extrem wichtig

LEBT viel zu ungesund

FREUT SICH über ihre tolle Familie

wurden wir letztendlich ausgezeichnet betreut. Aber es gibt niemanden, der dich an die Hand nimmt und sagt: Jetzt musst du das und das machen. Ich habe sehr viel im Internet recherchiert und habe auch wertvolle Tipps von einer befreundeten Mutter bekommen, deren Sohn Autist ist. Sie hat genau gewusst, an welches Amt man sich womit wenden muss und was zu tun ist. Mit der Diagnose konnten wir Sozialpädagogischen Förderbedarf beantragen. Nur damit darf mein Sohn einen anderen Schulsprengel nutzen. Jetzt ist er in einer jahrgangsgemischten Montessori-Klasse mit mehreren Integrationskindern, und das ist für ihn die optimale Schulform.

Wie ist es Ihnen in dieser Zeit gegangen?

Nicole Bertram: Es kann sich keiner vorstellen, was mein Mann und ich für Arbeit geleistet haben. Wenn du von morgens bis abends nicht weißt, was dein Kind als Nächstes tut, wenn du Angst haben musst, dass die Polizei vor der Tür steht, weil dein Kind so laut schreit oder weil es Sachen an die Wände schmeißt: Dieses ständige Herausgefordert- und -präsentsein-Müssen geht extrem an die Substanz. Ich frage mich bis heute, wie wir das überlebt haben. Vor zwei Jahren bin ich zum Jugendamt gegangen und habe gesagt: Ich brauche jetzt sofort Hilfe, sonst passiert etwas. Seither haben wir einen Psychologen als Familienhelfer, der bis heute bei uns ist. Er unternimmt etwas mit unserem Sohn oder führt Elterngespräche mit uns. Das hilft jedem von uns ein ganzes Stück weiter.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, sich selber auch auf das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom testen zu lassen?

Nicole Bertram: Ich habe zahlreiche Parallelen zwischen meinem Sohn und mir gesehen. Und es ist ja auch eine genetische Geschichte, das wissen viele nicht. Je mehr ich darüber gelesen habe, desto mehr habe ich mir gedacht: Die schreiben über mich. Da wollte ich es wissen. Es ist schon komisch, wenn du die Diagnose ADS



Nicole Bertrams jüngster Sohn hat ADHS. Kindergarten und Einschulung waren eine herausfordernde Zeit für die Familie.

„Mein Sohn ist sehr empathisch. Er merkt sofort, wie es mir geht.“



Nach der Diagnose ihres Sohnes, ließ Nicole Bertram auch sich selbst auf das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom testen.

dann schwarz auf weiß liest. Einer der wenigen Spezialisten für AD(H)S¹ bei Erwachsenen half mir, die Medikamente zu finden, die mich zu meinem eigentlichen Ich zurückgebracht haben. Das hat mir extrem geholfen, jetzt wirft mich nichts mehr so leicht aus der Bahn.

Welche Begabungen und Fähigkeiten werden bei Menschen mit ADHS gern übersehen, weil man sich nur auf das Negative konzentriert?

Nicole Bertram: Sensibilität und Empathie. Mein Sohn ist sehr empathisch, der merkt sofort, wenn ich reinkomme, wie es mir geht, und umgekehrt genauso. Natürlich ist es auch extrem anstrengend, wenn du ständig die Stimmung anderer Menschen aufsaugst. Das geht so weit, dass mein Mann sagt: „Ich habe Kopfschmerzen“, und eine halbe Stunde später habe ich selber Kopfschmerzen. ADHS wird oft gleichgesetzt mit Hochsensibilität. Ich spüre zum Beispiel sehr deutlich Schwingungen von Räumen und von Orten.

Sie haben vorher bereits die Kreativität erwähnt ...

Nicole Bertram: Ja, ständig sprudeln die Gedanken. Mein Psychiater meint, dass Menschen mit ADHS besonders intelligent sind, weil sie so vielschichtig denken können. Die Frage ist, ob du damit umgehen und das umsetzen kannst. Ich habe auch eine sehr intensive Wahrnehmung. Wenn ich z. B. im Restaurant jemandem gegenüber sitze und da sind noch vier Tische, kann ich anschließend genau sagen, worüber sich die Leute an diesen vier Tischen unterhalten und was sie gegessen haben. Aber ich weiß möglicherweise nicht mehr, was mein Gegenüber mir erzählt hat. Diese Gedankensprünge sind auch im Alltag herausfordernd.

Können Sie mir dafür ein Beispiel geben?

Nicole Bertram: Ich gehe in den Keller, um Tomatenmark zu holen, sehe unten, dass die Katzen kein Futter haben, füttere die Katzen, schau in den Kühlschrank, ah da steht ein Bier, das nehme ich mit nach oben, oben stehe ich dann vorm Kochtopf und merke, dass das Tomatenmark fehlt. Da sagen andere: „Das kenne ich, bei mir ist das auch so.“ Ja, aber ich habe das 20-Mal am Tag und andere vielleicht nur zweimal. Das fokussierte Konzentrieren auf



eine Sache fällt mir oft schwer, ebenso Struktur und Ordnung zu halten.

Welche Strategien helfen Ihnen, damit umzugehen?

Nicole Bertram: Viele. Mittlerweile ist es so, dass ich mir für alles kleine Zettel schreibe. Bei Sachen, die mir besonders wichtig sind, sag ich Siri², dass sie mich erinnern soll. Wenn mir abends was einfällt, dann schreibe ich mir Handy-Erinnerungen. Ich muss ständig an was erinnert werden, und das beruhigt mich dann auch, wenn ich das vorgemerkt habe. Ich mache mir auch Hilfen. Was zum Beispiel ins obere Stockwerk muss, kommt im Laufe des Tages in eine Tasche, und dann trage ich die Sachen gesammelt hinauf. Oder ich sage mir Dinge dreimal laut vor, dann klingt es in meinem Kopf wider und ich merke es mir länger.

Gibt es noch etwas, was Ihnen den Alltag erleichtert?

Nicole Bertram: Dass ich mich bewusst von Orten fernhalte, die mich überfordern, z. B. großen Menschenansammlungen. Ich treffe Leute am liebsten dort, wo es keine Außenreize gibt. Ich bin ein Naturmensch, hole mir meine Kraft bei langen Spaziergängen an abgelegenen Orten. Das ist bei meinem Sohn ähnlich, er braucht die körperliche Aktivität und das Schwimmen. Wenn er etwas tut, das ihm Spaß macht und ihn interessiert, dann kann er Raum und Zeit vergessen und geht völlig in seiner Tätigkeit auf. Da braucht er dann auch keine Medikation und ist richtig im Flow. Hyperfokus heißt diese Gabe in der Fachsprache, wo man eins ist mit dem, was man tut, und in diesem Moment für nichts anderes offen ist.

Wobei blüht er denn so richtig auf?

Nicole Bertram: Er liebt es, sich selbst darzustellen, er macht bestimmt dreimal die Woche irgendwelche Shows zuhause, wo er Licht und Ton aufbaut und Musik macht. Er kann sich unglaublich gut tänzerisch bewegen. Er ist auch in einer Krampuspass, das macht ihm Megaspas, da kann er sich ausleben. Aktuell ist er gerade Statist bei der Macbeth-Aufführung der Salzburger Festspiele. Er erzählt uns haar-

genau, was er da tut, spielt uns alles vor, zum Teil hat er stundenlange Proben und da blüht er auf. Wenn er im Mittelpunkt stehen kann, ist alles gut. Ähnlich ist es beim Ministrieren – da ist das Stillstehen überhaupt kein Thema.

Haben Sie auch Dinge in ihm entdeckt, die Sie von sich selbst kennen?

Nicole Bertram: Ja, ein paar Parallelen gibt es schon. Ich war auch nicht so angepasst, habe mich versteckt, habe Blödsinn gemacht und gern die Macht an mich gezogen. Ich war wie er, ich musste immer reden, war stets im Vordergrund, extrem ich-bezogen, aber gleichzeitig sehr empathisch. Meine ersten richtigen Freundschaften hatte ich erst später, im Grundschulalter noch nicht. Je älter man wird, desto mehr lässt man auch mal andere Leute zu Wort kommen und hört zu, was sie zu sagen haben. Das ist aber, glaube ich, ein Reifungsprozess. Da ist er gerade dabei und ich merke, dass es langsam besser wird.

Machen Sie sich Sorgen in Bezug auf das spätere Berufsleben Ihres Sohnes?

Nicole Bertram: Nein, der wird seinen Weg machen. Mein ältester Sohn hat ja, nachdem ich meine Diagnose hatte, gemeint: „Mama, ich habe das auch.“ Er ließ sich testen und hat tatsächlich ebenfalls ADS. Bei ihm habe ich mir tierische Sorgen gemacht, als er klein war. Aber der geht seinen Weg, hat super maturiert, kann sich künstlerisch ausleben. Wichtig ist, glaube ich, ein Ventil, in das man die Emotion reinstecken kann. Er hat seine Musik, mein jüngerer Sohn hat Tanz, Bühne und Krampus, ich hatte den Gesang.

Welchen Tipp würden Sie Eltern geben, deren Kinder möglicherweise ADHS haben?

Nicole Bertram: Ich würde es auf jeden Fall abklären lassen – und zwar nicht beim Kinderarzt, sondern bei darauf spezialisierten kinder- und jugendpsychiatrischen Einrichtungen³. In unserem Fall war die Diagnose der Türöffner für zahlreiche Unterstützungen und Therapien, ohne die wir nie da wären, wo wir jetzt sind.

1 Anm. der Red.: ADHS zeichnet sich durch Aufmerksamkeitsstörungen sowie körperliche Überaktivität und impulsives Verhalten aus. Bei ADS tritt der Aspekt der Hyperaktivität hingegen nicht auf.

2 Sprachassistentensoftware auf Apple-Geräten

3 Siehe Infobox

Foto: Christian Weingartner



STECKBRIEF

NAME Monika Pink
IST Die VielfaltsAgentin
BEWEGT sich nach dem Urlaub wieder mehr
FINDET OFT, was sie gar nicht gesucht hat
LEBT gern in der Stadt
PREUT SICH über neue Impulse

Anlaufstellen

**Sozial-Pädagogisches Zentrum des Landes
 Institut für Heilpädagogik**
 Diagnostik und Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizitstörungen (mit und ohne Hyperaktivität) und verschiedenen Teilleistungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen
 www.salzburg.gv.at/gesundheitsseiten/spz-ihp.aspx
 Telefon +43 662 433091

Ambulatorium „Am Ball“
 Psychosoziales Versorgungs- und Beratungszentrum für Kinder und Jugendliche (PVBZ)
 www.salzburg.gv.at/gesundheitsseiten/ambulatoriumamball.aspx
 Telefon +43 662 265954-60

Selbsthilfegruppe AD(H)S Erwachsene
 Ein Angebot vom Dachverband Selbsthilfe Salzburg
 gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/adhssalzburg
 Telefon +43 676 6186753

INFO

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung und ist eine der häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter. ADHS äußert sich durch Unaufmerksamkeit, Impulsivität oder Hyperaktivität. Eine ADHS beginnt in den meisten Fällen im Kindes- und Jugendalter. Bei manchen dauern die Symptome jedoch bis ins Erwachsenenalter an. Manchmal wird ADHS auch erst im Erwachsenenalter als Diagnose gestellt. Nach Schätzungen des Gesundheitsministeriums sind in Österreich bis zu sieben Prozent der Kinder und vier Prozent der Erwachsenen davon betroffen.

www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs.html





UNSER SCHLAF: GEPRÄGT VON DEN ZEITEN

Die schlechte Nachricht: Schlaflos wird zur Volksplage. Die gute: Es gibt immer effektivere Hilfe. Dank steigenden Problembewusstseins und moderner Technik.

von Wilhelm Ortmayr

Wenn guter Schlaf ein Segen ist, leben wir in verdammten Zeiten. Denn wir schlafen immer schlechter und die Schlafambulanzen und Schlaflabore platzen aus allen Nähten. Es ist unübersehbar und auch empirisch erhoben, dass immer mehr Menschen an Schlafstörungen (egal in welcher Form) leiden. Die Gründe dafür sind vielfältig. Krisen wie Covid oder die Teuerung spielen eine Rolle, noch wesentlicher dürfte das Thema Stress in der Arbeit sein, dazu kommen belastete Familienverhältnisse, die sich immer schneller verändernde Welt und – ganz wichtig – die Geißeln der digitalen und mobilen Kommunikation. Die Erreichbarkeit rund um die Uhr, das dauernde Ein- und Ausgehen von Nachrichten und Neuigkeiten, Mobbing und „negative campaigning“ im virtuellen Raum – all das stresst uns bis hinein in den Schlaf.

Der einzig positive Grund für die übervollen Schlaflabore soll allerdings nicht verschwiegen werden: Das Thema Schlafstörung und seine vielen möglichen Ursachen werden immer ernster genommen. Von den Betroffenen, von

„Schlafstörungen werden von Ärzt:innen immer ernster genommen.“

Ärzt:innen, von Psycholog:innen. Das ist erfreulich, denn die Folgen schlechten Schlafes sind vielfältiger und schwerer, als viele glauben: Man ist gereizter und grantiger als sonst, hat Stimmungsschwankungen und ist auch kognitiv

beeinträchtigt. Unser Immunsystem reagiert negativ, es häufen sich Entzündungsreaktionen, Gelenkschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme, aber auch neurodegenerative Erkrankungen und natürlich steigt die Unfallgefahr, nicht nur im Straßenverkehr.

Frauen sind von schlechtem Schlaf ebenso betroffen wie Männer, wobei Erstere eher an Ein- und Durchschlafstörungen leiden, Zweitere hingegen häufiger an schlafbezogenen Atemwegserkrankungen (Schlafapnoe, Atemaussetzer, Schnarchen). Geheilt oder deutlich gelindert werden können die Schlafprobleme bei so gut wie jedem. „Manchmal ist es komplizierter und dauert etwas länger, aber untherapierbar ist niemand“, lautet die durchaus erfreuliche Kunde von Alexander Kunz, dem Leiter des Salk-Schlaflabors an der Uniklinik für Neurologie in Salzburg

Krisen, Stress in der Arbeit oder belastete Familienverhältnisse: Die Gründe für Schlafstörungen sind vielfältig.



Zu ihm kommen die Patient:innen meist durch Überweisung von Allgemeinmediziner:innen oder Fachärzt:innen, denen Kunz ein sehr gutes Zeugnis ausstellt. „Im niedergelassenen Bereich gibt es erfreulich viel Kompetenz und Problembewusstsein. Die Ärzt:innen nehmen Schlafprobleme ernst, gehen der Thematik bei ihren Patient:innen auf den Grund und verschreiben nicht nur Schlaftabletten, ganz im Gegenteil. Das wollen die Betroffenen nämlich nicht mehr“, schildert der Neurologe aus der Praxis.

Oft kann also auch schon der Hausarzt oder die Hausärztin mit einigen „edukativen Tipps“ helfen, Schlafschwierigkeiten zu lindern. Durch Verhaltensänderungen wie zum Beispiel: nicht ins Handy, Notebook oder TV-Gerät schauen bis kurz vorm Einschlafen, nicht im Bett lesen. All das macht uns munter, setzt uns Licht aus, das dem Gehirn „Tag“ signalisiert.

Noch genauer auf den Grund gehen können die Ärzt:innen den Problemen in der Schlafambulanz oder im Schlaflabor, wo es eine noch genauere Analyse der Problematik und weitreichende Untersuchungseinheiten gibt. Dort wird auch genau unterschieden, ob die Schlafproblematik eher organische oder psychische Ursachen hat (etwa Angststörungen).

Bei der Schlafüberwachung selbst hilft digitale Technik neuester Art, die neuerdings – Stichwort übervolle Schlaflabore – auch für den Hausgebrauch verfügbar ist. Ein Team der Universität Salzburg rund um den bekannten Psychologen und Schlafforscher Manuel Schabus hat eine App namens „Nukkuaa“ (das finnische Wort für Schlaf) entwickelt, mit der man daheim seinen Schlaf überwachen kann. Der KI-unterstützte Algorithmus, mit dem sich Schlaf fast genauso präzise analysieren lässt wie in einem klinischen Schlaflabor, beruht auf der Analyse



des Herzschlags. Das Einzige, was man dafür benötigt, ist ein Polar-Sensor-Brustgurt, wie man ihn vom Ausdauersport kennt, und eben ein Handy mit der App (die zwar nicht gratis, aber sehr erschwinglich ist).

Ein Klick beim Schlafengehen. Einer beim Aufwachen und schon hat man alle relevanten Schlafdaten im Überblick, kann Statistiken ansehen und man bekommt auch Tipps und Hilfestellungen, wie man seinen Schlaf (und damit die Werte) eventuell verbessern könnte. Klingt auf den ersten Blick ein wenig nach Scharlatanerie – und auch die Expert:innen in den Landeskliniken waren zunächst skeptisch.

„Oft können schon Hausärzt:innen helfen, Schlafprobleme zu lindern.“

„Es gibt einige elektronische Systeme, die gute Schlafüberwachung versprechen“, so Salk-Schlafexperte Kunz, „die meisten sind Unfug. Ich kenne nur eines, das wirklich Hervorragendes leistet, nämlich jenes von Manuel Schabus von der Uni Salzburg.“

Kunz gibt zu, selbst anfangs extrem skeptisch gewesen zu sein. Bis er und sein Team das Gerät genauestens geprüft und die Daten mit den eigenen verglichen hätten. „Gurt und App erkennen die Schlaftiefe anhand der Herzfrequenzvariabilität, das liefert fast so valide Daten, wie man sie bisher nur per EEG messen konnte“, bestätigt Kunz die Sinnhaftigkeit der App. „Ich empfehle sie auch meinen Patient:innen.“

Foto: Siegrid Cain



STECKBRIEF

NAME Wilhelm Ortmayr
IST freier Journalist
SCHLÄFT wie ein Baby
EMPFINDET dies als Gottesgeschenk



Und was empfiehlt der Experte generell zum Thema Schlaf? Wie lange, wann und wie sollte man? Die Antwort ist einfach. Genug geschlafen hat man, wenn man das Gefühl hat, ausgeschlafen zu sein. Bei manchen kann das nach sechs Stunden sein, bei manchen erst nach neun. Und man sollte schlafen, wann es für einen am besten ist. Wie fast alle Lebewesen sind auch wir Menschen geprägt von circadianen Rhythmen. Wir sind also auf 24 Stunden mit wiederkehrenden Hell- und Dunkelphasen gepolt. Innerhalb dieses Taktes herrscht jedoch Freiheit. „Eulen“ gehen spät schlafen und liegen dementsprechend noch gut im Bett, wenn die „Lerchen“ (die mit den Hühnern aufstehen) längst ausgeschlafen sind. Diese Phasen wechseln im Lauf des Lebens und sind auch geschlechtsabhängig. Babys haben den Takt noch nicht gefunden, Kleinkinder sind Lerchen, ehe sie in der Pubertät zu Eulen werden. Im Erwachsenenalter sind Eulen eher männlich, Lerchen weiblich. Erst mit etwa 55 gleichen sich die Rhythmen von Mann und Frau wieder an, ehe im Greisenalter der Tag-Nacht-Takt bei vielen wieder verloren geht. Zu guter Letzt hat Schlaflabor-Chef Kunz (der sich von der Politik eine Ausweitung der Kapazitäten seines und anderer Labore wünscht) zwei gute Tipps für jedermann und jedefrau. Zum einen: Schlafprobleme unbedingt ernst und ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Zum anderen: dem Schlaf vertrauen. Denn Student:innen, die am Vortag einer Prüfung zwei Stunden weniger lernen, aber dafür bestens ausgeschlafen zur Prüfung gehen (egal ob mit Skriptum unterm Kopfpolster oder nicht), erzielen meist bessere Ergebnisse als jene, die bis spät in die Nacht gelernt haben, weiß der Experte.

Der Herr gibt's also doch im Schlaf. Wenn der nur lang genug ist. 🐑

Kostenloses Morgenkonzert

VÖGEL BRAUCHEN KEINEN WECKER



Unsere Autorin wird ab dem Frühling schon vor dem Läuten ihres Weckers wach. Vor ihrem Fenster findet nämlich regelmäßig ein Livekonzert statt, das sie aus dem Schlaf holt – nicht immer zu ihrer Freude. Aber ein Grund für sie zu hinterfragen, wer denn die gefiederten Wesen sind, die sich da draußen so bemühen. Und warum sie das tun. Und ob es ein Drehbuch für diese Gesangsleinlagen gibt.

von Eva Dospelgruber

Obwohl ich in der Stadt lebe und nur wenige Vögel zu Gesicht bekomme, müssen hier doch einige leben. Denn ab dem Frühling beginnt mich die Musik der gefiederten Stadtbewohner regelmäßig zu wecken. Dabei ist es noch dunkel und oft so ein lautes Durcheinander, dass ich keine einzelne Stimme aus dem wirren Konzert heraushören kann. Dazu müsste ich früher aufstehen, denn die verschiedenen Singvogelarten stimmen nach und nach in den Chor ein, und zwar stets in der gleichen Reihenfolge, was ich faszinierend finde.

In der Stadt müssen Vögel mit leisem Gesang noch früher zu zwitschern beginnen als auf dem Land, da sie hier auch gegen den Verkehr und andere Geräusche ansingen müssen. In Gegenden, wo es besonders laut ist, verlegen Singvögel wie das Rotkehlchen ihren Gesang sogar teils in die Nacht, da sie sonst nicht gehört werden würden.

Referenz für den Konzertauftritt ist der Sonnenaufgang. Bereits 80 Minuten davor begrüßen die Frühaufsteher Gartenrotschwanz und Feldlerche den neuen Tag mit Gesang, das Rotkehlchen 20 Minuten später, gefolgt von der Amsel. Kohlmeisen beginnen ihre Darbietung eine halbe Stunde vor Sonnenaufgang, Star, Stieglitz und Grünfink setzen 15 Minuten später ein. Und da die Sonne im Frühling immer früher aufgeht, verschiebt sich auch der Konzertbeginn – und damit mein Aufwachen. Wie die Vögel den Aufgang der Sonne vorhersagen können, ist wissenschaftlich noch nicht restlos geklärt.

Eine Theorie hat mit dem Hormon Melatonin zu tun, dem „Schlafhormon“, das auch der menschliche Körper bildet. Dunkelheit regt die Ausschüttung an, tagsüber ist der Melatoninspiegel viel niedriger, da die Produktion durch Licht gestoppt wird. Auch die innere Uhr von Vögeln wird durch dieses Hormon gesteuert. So

werden sie aktiv und singen, sobald es hell wird. Ein zweiter Erklärungsansatz ist die „Schalltheorie“, laut der Vögel deshalb morgens singen, weil es gewöhnlich windstill ist und sich der Gesang deshalb besser ausbreitet und damit weitergetragen wird.

Hierzulande singen fast nur die Männchen und nahezu ausschließlich zur Brutzeit. Mit ihrer Melodie stecken sie akustisch ihr Revier vor Rivalen ab und versuchen, Weibchen anzulocken. Je lauter und vielfältiger sie zwitschern, desto begehrt sind sie in der Vogeldamenwelt und umso mehr Nachwuchs ist zu erwarten. Sind die Vogelkinder dann geschlüpft, gibt es tägliche Gesangsstunden mit dem Vater.

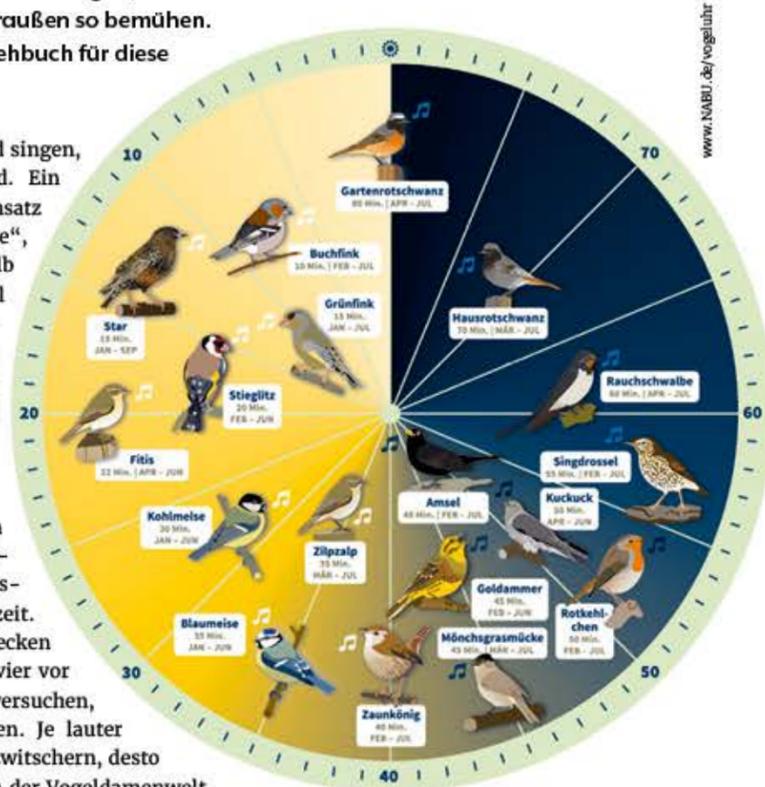
Aber nicht alle Vögel singen rund um den Sonnenaufgang. Die Nachtigall trägt ihre Auftrittszeit bereits im Namen. Mehr als 250 verschiedene Strophen soll sie beherrschen und sogar Beethoven inspiriert haben. Und in der Dunkelheit sind auch Eulenvögel wie Waldkauz oder Uhu zu hören, die aber nur rufen und nicht singen.

Vögel teilen mit ihrem Gesang auch etwas über ihren momentanen Zustand mit. Es klingt jeweils verschieden, wenn sie auf Futter- oder Partnersuche sind oder vor einem Feind warnen. Um das zu verstehen, müsste ich erst lernen, Vögel anhand ihrer Stimmen zu unterscheiden. Das braucht genauso Übung und Geduld wie das Erlernen einer neuen Sprache. Dass die Tiere



STECKBRIEF

NAME Eva Dospelgruber
ARBEITET gerne mit Menschen
IST Trainerin für Deutsch als Fremdsprache
GENIESST den Frühling
VERWEILT gerne lesend in Parks
BESITZT eine ganze Menge ungelesener Bücher



Diese Vögel singen ab so vielen Minuten vor Sonnenaufgang.

dabei auch noch mehr als einen Gesang und eine Vielzahl von Rufen in ihrem Repertoire haben, erschwert ein solches Vorhaben.

Es freut mich eigentlich, dass vor meinem Fenster so viel los ist. Aber ich bin auch froh, dass kein Zapfenglöckner unter den Singenden ist. Der Ruf nach Liebe dieses lautesten Vogels der Welt erreicht nämlich eine Lautstärke, die mit einem Rockkonzert vergleichbar ist. Aber nicht hier, sondern im Amazonasgebiet.

INFO

Kostenlose Apps zum Erkennen von Vogelstimmen:

- + Birdnet
- + Merlin Bird ID
- + Die Vogel App!



Ich hab' ein Händchen fürs Sparen.



NEU:
SPAR-App
holen &
sparen!



Alle Infos finden Sie auf www.spar.at/app

Miteinander

IN SALZBURG EINE NEUE HEIMAT FINDEN

Menschen, die aus fernen Ländern nach Österreich kommen, weil sie hier leben und arbeiten wollen, tönt nicht immer ein „Herzlich willkommen!“ entgegen. Das „Team Vielfalt“ der Stadt und der „Welcome Service“ der Innovation Salzburg halten das anders.

von Ricky Knoll

Der Marmorsaal im Schloss Mirabell, dort, wo sich liebende Paare üblicherweise das Jawort geben, stand beim Empfang für Menschen aus aller Welt, die neu in Salzburg sind, offen. 180 Salzburg-Neulinge folgten der Einladung zu einem Nachmittag des Zusammentreffens und des Kennenlernens. Organisiert hatten ihn das „Team Vielfalt“ und das Wirtschaftsservice der Stadt sowie das Welcome Service der Innovation Salzburg GmbH, der Innovations- und Standort-Agentur Salzburgs. Gemeindefrat Vincent Pultar, Ulrike Stefflbauer und Ulrike Klingenschmid begrüßten die Gäste und stellten Einrichtungen vor, die das Einleben in der neuen Umgebung erleichtern, nannten Servicestellen der Stadt für Informationen sowie die Leistungen des Welcome Service.

Drei Menschen, die schon vor einiger Zeit in Salzburg angekommen waren, berichteten von ihren Erfahrungen, ihren ersten Schritten in der neuen Umgebung und erzählten, was sie in die Mozartstadt geführt hatte, warum sie hier bleiben wollen.

Mouna Allam, Pädagogin und Französischlehrerin aus Damaskus, Syrien, war 2015 – noch vor der großen Flüchtlingswelle – in Salzburg angekommen. Sie hatte in ihrer Heimat bereits Kontakt zur Caritas, lernte per Zufall Kardinal Schönborn sowie den damaligen Flüchtlingskoordinator der Caritas, Stefan Maier, kennen. „Der Herr Kardinal hat alles für mich organisiert, Visum, Wohnung usw. Ich habe sehr viel Glück gehabt, so bin ich mit meinen beiden Kindern nach Salzburg gekommen“, schildert sie. Fehlende Deutschkenntnisse machten ihr den Einstieg schwer, aber sie traf auf zahlreiche sehr hilfsbereite Menschen, die es ihr leichter machten. Heute ist sie für den Magistrat Salzburg als „Rucksackmutter“ (Kinderbetreuung) und im Bewohnerservice Lehen tätig, kümmert sich um Kinder, Familien und Frauen, wenn es

Probleme mit Wohnung etc. gibt. „Salzburg ist jetzt das neue Zuhause, auch für meine Kinder. Hier fühle ich mich sicher, habe meine kleine Wohnung und kann hier gut leben“, freut sie sich.

„Der Umgang mit den Leuten aus Österreich fällt mir leicht.“

Henrique Lima stammt ursprünglich aus Brasilien und ist seit 2011 in Österreich.

„Ursprünglich wollte ich mein Französisch verbessern, Deutsch hatte ich schon in der Schule gelernt“, erzählt er. Ein Freund empfahl ihm jedoch Salzburg und so kam er 2013 in die Stadt, um Jus zu studieren. Inzwischen hat er geheiratet, zwei Kinder bekommen und sich mit einer Beratungsfirma für neu Zugezogene (Expats-Consulting) selbstständig gemacht. Zusätzlich hat er bei einer Steuerberatungskanzlei angeheuert, sich als Berater bei Firmengründungen und Steuersachbearbeiter spezialisiert. „Besonders Leute aus Brasilien, die nach Österreich kommen, unterstütze ich.“ Heuer im Mai ist er nach Linz übersiedelt, weil es zwischen Wien und Salzburg genau in der Mitte liegt und er so seine Klient:innen gut erreichen kann.



Foto: Privat



STECKBRIEF

NAME Ricky Knoll
IST in Pension, arbeitet aber noch immer sehr gerne
ISST alles, was gut schmeckt, außer Blauschimmelkäse, und am liebsten in guter Gesellschaft
MAG Wildkräuter und Wildgemüse
GLAUBT, dass viele Dinge ein zweites Leben verdient haben

Für kurze Zeit ist er wieder nach Brasilien zurückgekehrt, fand sich aber nicht mehr in sein früheres Leben ein. „Jetzt bin ich hier eingebürgert, auch meine Kinder sind es und hier ist meine einzige Heimat. Es gefällt mir hier und der Umgang mit den Leuten aus Österreich fällt mir leicht.“

Im Sommer 2015 kam der Ukrainer Ivan Machynskyi zum Maschinenbaustudium nach Wien. Schon zuvor hatte er in seiner Heimat Technik studiert, er folgte dem Rat seines Vaters, sich im Ausland weiterzubilden. Die Studien sind inzwischen abgeschlossen und er ist nach Salzburg übersiedelt. Eine Arbeitsstelle hat er im angrenzenden Oberösterreich, in Frankenmarkt, als Maschinenbaukonstrukteur gefunden. „Hier habe ich so tolle Möglichkeiten, die Natur, die Berge, die Stadt – alles ist wundervoll. Guten Kontakt habe ich zur ukrainischen Gemeinde in der Markuskirche.“ Seit einem Jahr arbeitet er beim Verein Ukrainisches Zentrum Salzburg, das Flüchtlinge unterstützt und kulturelle und andere Veranstaltungen organisiert.

Das Kriegsgeschehen in seiner Heimat belastet ihn sehr, zumal die Eltern noch dort verblieben sind. „Es ist unbeschreiblich, ich weiß nicht, was morgen passiert, ich bin in großer Sorge“, sagt er und bedankt sich gleichzeitig für die große Solidarität der Österreicher:innen, die enorm viel Hilfe leisten. Was er sich am meisten wünscht? „Frieden“, so die simple Antwort. ☺

Der Brasilianer Henrique Lima, die Syrerin Mouna Allam und der Ukrainer Ivan Machynskyi, leben und arbeiten schon seit einiger Zeit hier.

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.



LAURA PALZENBERGER
 mag Kinderenergie

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Laura Palzenberger

Tage mit Lorenz sind aufgeweckte Zeiten

Julia hat einen sehr aufgeweckten Neffen namens Lorenz: Er liebt seine Tante sehr, sobald sie ihn besucht, stürmt er auf sie zu. Da geht es gleich um 6.00 Uhr in der Früh los mit einem „Tante Julia, aufstehen!“. Dann folgen weitere Wünsche: „Tante Julia, spiel mit mir!“, „Fangen spielen, Tante Julia!“ Tante Julia steht also auf und der Tag beginnt. Nach einigen Runden des gemeinsamen Laufens rund ums Haus ist dann „Frühstückszeit!“, davor müssen sich Tante Julia und Lorenz noch gründlich das Gesicht und die Hände waschen. Nach dem gemeinsamen Frühstück wünscht sich der Kleine, dass ihn die Tante in den Kindergarten bringt, wo sie als „meine coole Tante Julia“ vorgestellt wird. Tante Julia holt Lorenz vom Kindergarten auch wieder ab, beide freuen sich sehr auf die Stunden am Spielplatz. Ja, hier schaukeln die beiden, hier probieren sie alle, na ja, fast alle Geräte aus! Dass daheim auch noch nicht an eine ruhige Minute für die Tante zu denken ist, wissen alle, die die unbändige Energie von Kindern kennen: Also springen die beiden noch gemeinsam in den Pool, genießen gemeinsam das Abendessen. Und Stopp! Jetzt noch eine Runde Uno! Dann bringt Tante Julia den Kleinen ins Bett und liest ihm noch aus seinen Lieblingsbüchern vor: Jetzt sind Lorenz gerade die Augen zugefallen! Und der Tante vielleicht auch. <<

Schreibwerkstatt-Autorin Narcista Morelli



NARCISTA MORELLI hat eine ausgeprägte Imagination

Lädiertes Baden

Ich bin gerade beim Sonnenbaden, da überfällt mich eine Ameiseninvasion. Warum müssen diese Ameisen gerade dort stationiert sein, wo ich mich mit meinem bescheidenen Handtuch hinlege? Überall sind sie – ich rücke mein bescheidenes Handtuch weiter nach vorn. Doch was ist jetzt? Über mir kreist ein Schatten. Kommt da ein Geier angefliegen? Nein, Geier fliegen hauptsächlich in Middle-Amerika herum und gestrandete Flüchtlinge sind ihre bevorzugte Mahlzeit. Aber erst, wenn diese tot, zum Beispiel verdurstet, sind, fressen die Geier sie auf. Ich lebe noch, also warum sollte mich ein Geier gerade hier auf europäischem Territorium auffressen wollen? Ich sehe dafür keinen vernünftigen Grund. Also kein Geier, ein Mäusebussard, ein Spatz, eine Taube vielleicht? Ich weiß es nicht, der Vogel ist auf jeden Fall schon wieder abgehauen. Nach den tausend Ameisen schwirren jetzt vereinzelte, lästige Fliegen um mich herum. Habt ihr nichts anderes zu tun, als mich zu belästigen? Ihr könntet doch Gemüsereste von irgendeinem Biomüll fressen, zum Beispiel.

Ich bade nur in der Sonne, denn ich habe eine Wunde, die rinnt. Ich bin also bein-lädiert und kann nicht ins Wasser. So muss ich mir den See, das Meer, den pritschelnden Gebirgsbach vorstellen – imaginieren. Oh, wie schön das Meer rauscht, und der See glitzert in seinen blauesten Farben. Der Gebirgsbach pritschelt in seinen schönsten Tönen, wow! Ist das großartig! Derzeit läuft bei mir alles nur noch imaginär ab. So ist das, wenn man nichts anderes tun kann als herumsitzen. Ich bin zur Kettenraucherin geworden und zur Schriftstellerin mit Erfolgsgarantie nach meinem Ableben.

Jetzt kommen auch noch Kinder zu meinem provisorischen Badeplatz. Was wollt ihr denn? Soll ich mit euch etwa Fußball spielen mit meinen lädierten Füßen? Verschwindet! Während die Gnus in Afrika die Flussdurchquerung wagen, brechen sich immer wieder einige die Beine und sind dadurch dem Tod geweiht. Da ich aber kein Gnu mit gebrochenen Beinen bin, muss ich nicht hier liegen bleiben und beende mein lädiertes Baden. Ich habe genug Sonne getankt. Ich will aufstehen, doch es funktioniert nicht. Zum Verständnis: Da ich nicht wie ein Schwarz-Weiß-Kuchen aussehen wollte – vorn schwarz und hinten weiß – habe ich mich nach der Ameiseninvasion auf den Bauch gelegt. Jetzt komme ich aber nicht mehr hoch. Kann mich irgendwer umdrehen? Es ist keiner mehr da: weder die Ameisen noch der Nicht-Geier und auch nicht die Kinder – die ich verjagt habe. Sosehr ich mich auch plage, ich komme nicht mehr hoch. Muss ich jetzt hier verrecken, obwohl sowieso keine Geier kommen, um mich aufzufressen? Weiter drüben überm Zaun sind ein paar Tennisspieler. „Hallo, ihr Sportler, könnt ihr mir auf die Beine helfen?“ Einer glotzt herüber.

„Ich habe eine rinnende Wunde und lädierte Beine!“ Zu fünft ziehen sie mich hoch. „Beim nächsten Mal zahle ich euch ein Bier!“ Doch es wird kein nächstes Mal geben. Denn der See ist so grün wie Algen, der Gebirgsbach ertönt in den holdesten Klängen, das Meer rauscht wie ... wie ein Meer eben rauschen muss. Und, oh Wunder, die Wunde hat aufgehört zu rinnen – und ich kann wieder gehen! <<

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Evelyne Aigner



EVELYNE AIGNER freut sich im September auf den Rupertikirtag

Heute bin ich glücklich und zufrieden

Seit ich verheiratet bin, denke ich anders, ich schaue seitdem nicht mehr nur auf mich, sondern auch auf meinen Mann. Ich habe viel geschafft in den letzten Jahren, zum Beispiel bin ich von meiner Spielsucht weggekommen, und das mit der Hilfe von meinem Mann. Es hat über fünf Jahre gedauert. Ich muss sagen, damals, als ich noch gespielt habe, hatte ich oft schlaflose Nächte und dazu ein schlechtes Gewissen, wegen der ganzen Lügen. Mit der Zeit wurde es immer besser, auch weil ich die Unterstützung von meinem Mann hatte. Heute denke ich oft, ich

habe damals nur an mich gedacht, damals, als ich noch süchtig war. Jetzt sehe ich, dass es andere Dinge gibt, um ein richtig gutes Leben zu führen. Miteinander viel reden, das ist mittlerweile das Wichtigste für mich. Dann hat man auch ein reines Gewissen und man muss sich nicht verstellen. Für Körper und Geist ist es wichtig, finde ich, dass man auch richtig zur Ruhe kommt. Erst dann kann man sich auf die gemeinsamen Ehejahre richtig einlassen und es sich gemeinsam gut gehen lassen. So bleibt man immer glücklich und ausgeglichen, ich jedenfalls. <<

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Georg Aigner



GEORG AIGNER freut sich im September auf den Herbstanfang

Katastrophenzeit

Als ich klein war, bin ich ein sehr aufgewecktes Kind gewesen. Mich hat alles interessiert, aber keiner wollte mir etwas beibringen. Ich baute mir deshalb mit elf Jahren selbst ein Fahrrad. Die Teile habe ich mir von der Müllabfuhr organisiert, somit hatte auch ich ein Rad wie alle anderen. Am liebsten ist mir in der Kindheit Mathematik gewesen. Aber später, als ich in die Schule ging, wurde ich in die Sonderschule abgeschoben, weil alle überzeugt waren, dass ich nichts mehr lerne. Heute würde so etwas nicht mehr passieren. Mit 25 Jahren war ich dann so weit unten, dass ich in Salzburg auf der Straße lebte und mir nur noch Alkohol einflößte. Ich schlief in Abbruchhäusern und war mir nie sicher, ob die Polizei kommt oder sonst wer, daher schlief ich fast nur „mit einem geschlossenen Auge“. Wenn ich genug Geld hatte, ging ich in Kneipen und machte

durch. Oft dauerte es vier Tage und Nächte, bis ich wieder zum Schlafen kam. Wenn ich diese Touren machte, hatte ich das Gefühl, dass ich – trotz des vielen Alkohols – gar nicht mehr rauschig war, so tief war ich in der Sucht. Ich habe später das Trinken gelassen, weil ich beschloss, neu anzufangen in meinem Leben. Das ist mir auch gelungen. Ich denke, das verdanke ich zum Teil auch dem aufgeweckten Kind, das ich früher gewesen bin. <<



HANNA S. schreibt diesmal sehr persönlich

Schreibwerkstatt-Autorin Hanna S.

Ein Angriff am helllichten Tag

Vorgestern wurde ich am helllichten Tag von einem Unbekannten auf offener, stark belebter Straße attackiert. Mein Freund und ich waren auf dem Weg zum Kauftreff Aigen, um in der Trafik Zigaretten zu kaufen. Mein Freund wechselte gerade die Straßenseite, weil er den Zebrastreifen überqueren wollte, als ich links von mir eine Person, die rampte, wahrnahm. Dann ging es drunter und drüber: Zuerst sah ich ein Männergesicht ganz nah vor mir, dann spürte ich einen Faustschlag mitten ins Gesicht, zeitgleich hörte ich ein lautes Krachen. Ich zuckte zusammen und hielt mir meine rechte Gesichtshälfte. Meine Brille war zu Bruch gegangen! Nur wenige Minuten später nahm ich trotz meines Schocks lautes Schreien wahr und hörte ein Rumpeln: Mein Freund hatte den Angreifer zu Boden geworfen und kämpfte mit ihm am Boden. Mehr und mehr Passanten kamen hinzu: Obwohl sich der Angreifer aus Leibeskräften wehrte, gelang es meinem Freund und weiteren vier Personen, ihn am Boden festzuhalten. Die Leute riefen die Polizei und die Rettung, während ich noch immer wie gelähmt am Gehsteigrand saß. Als die Rettung eintraf, bekam ich sofort ein Coolpack und wurde versorgt, man sah auch nach, ob ich Splitter der kaputten Brille im Auge hatte. Das war zum Glück nicht der Fall und daher fuhr ich nicht mit der Rettung ins Krankenhaus, sondern mit der Polizei zur Polizeistelle in der Alpenstraße, um den Angriff zu Protokoll zu geben. Dort sah ich den Angreifer wieder; ich erkannte ihn sofort, sogar von hinten. Er war barfuß unterwegs und es hatte für mich den Anschein, dass er obdachlos ist. Später erfuhr ich, dass der Mann aus Ungarn stammt, bereits aufgrund von Straftaten heimgeschickt wurde und polizeibekannt sei. Mein Freund wurde im Nebenzimmer als Zeuge verhört.

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass die Einsatzkräfte überaus freundlich und mitfühlend waren. Auch die Passanten, die hinzukamen, waren äußerst hilfsbereit. Die Frau, die mich zum Hinsetzen aufgefordert hatte, stand die ganze Zeit bei mir und passte sozusagen auf mich auf. Eine andere war damit beschäftigt, mit Rettung und Polizei zu telefonieren. Ein Mann reichte mir eine Flasche mit kaltem Wasser, damit ich mein verletztes Gesicht kühlen konnte, und der Rest war eben damit beschäftigt, den Mann am Boden zu halten. Nach dem zweistündigen Aufenthalt bei der Polizeiwache fuhren wir von der Alpenstraße mit dem Bus zu mir nachhause, um nach dem Schock noch einen Kaffee zu trinken. Danach fuhr mein Freund heim und ich ins UKH. Der Warteraum war überfüllt und ich stellte mich auf eine lange Wartezeit ein. Im Endeffekt war ich von 20.00 bis 00.30 dort. Die Diagnose war ein Bruch des Bodens der knöchernen Augenhöhle und eine Einblutung in dieselbe. Ich bekam Antibiotika verschrieben und wurde für den nächsten Tag ins LKH geschickt. Nach den Untersuchungen in der Kiefer- und Augenabteilung, was wieder 5 Stunden dauerte, konnte ich endlich heimfahren und mich ausrasten. Aber eines ist mir nun, zwei Tage später, auch klar: Ich möchte, dass solche Menschen eingesperrt werden, da sie eine Gefahr für ihre Mitmenschen darstellen. Anscheinend ist es nicht so leicht, Täter hinter Gitter zu bringen. Im Grunde hatte ich auch wieder Glück. Er hat mein rechtes Auge erwischt, welches sowieso blind ist, mein Freund und viele weitere Menschen haben mir geholfen: So nah liegen das Gute und das Schlechte in einem Augenblick beisammen. Diese Erkenntnis hat mich aufgeweckt. <<



EDI BINDER schwört auf sein tägliches Mittagsschlafchen

Verkäufer und Schreibwerkstatt-Autor Edi Binder

Muntermacher

In der Früh werde ich automatisch munter, ich brauche keinen Wecker. Ich drehe mich dann noch einmal um, bevor ich aufstehe. Grundsätzlich ist das Aufstehen für mich ein Kraftakt und es geht mir auf den Wecker; lieber ist mir das Hinlegen. Das liegt wohl am Alter! Meine Lebensgeister weckt nach dem Aufstehen ein guter Kaffee. Früher bin ich lieber aufgestanden - außer wenn ich lang Dienst hatte, dann war es immer schwer aufzustehen. Mein obligatorisches Mittagsschlafchen hab ich immer gebraucht, und da wach ich von selber nach einer Stunde wieder auf. Was ich nicht mag, ist, wenn ein Nachbar mich unsanft in der Nacht aufweckt, weil er zum Beispiel Zigaretten braucht. Mein Haustiger, den ich früher hatte, schaffte es irgendwie immer, mich aufzuwecken, auch wenn ich es nicht wollte. Er ist aufs Bett gesprungen, legte sich quer über meine Brust und alles Schimpfen hat nichts genutzt, bis ich ihn genommen und vor die Tür gesetzt habe. Dann war ich wirklich wach! <<

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



Engelsgeflüster

"Die Ausgeburten ihres Kopfes sind ihnen über den Kopf gewachsen"
- Friedrich Engels

In der Sendung "Engelsgeflüster" unterhalten sich die Engelchen Stefan und Ruth kritisch über Phänomene der Esoterik.

Allerdings sehen wir Esoterik nicht nur als kuriose Randphänomene der Gesellschaft, sondern wir fragen uns: Wieso sind esoterische Praktiken und Denkweisen so erfolgreich in gerade dieser Gesellschaft der Gegenwart, die doch eigentlich als besonders rational und wissenschaftlich gilt?

Um das zu verstehen muss man auch einen kritischen Blick auf die Gesellschaft, die esoterische Phänomene hervorbringt werfen.

Welche Funktion erfüllt die Esoterik in der Gesellschaft in der wir leben?

Sendezeit: Jeden 1. Dienstag im Monat ab 20:00 Uhr

WOW!

PROGRAMMTIPPS

Joe Reineckers Nachtstunde

DO 21. 9. ab 24:00 Uhr
Musik und Gedanken in der Nacht, dem Zauber der Nachtstunde gerecht.

Die Wunderkammer

DI 5. 9. ab 18:00 Uhr
In Margit Belings Radio-Wunderkammer gibt es Fundstücke aus allen Bereichen des Lebens.

Dorfradio

MO 4. 9. ab 17:00 Uhr
Dorf ist überall wo sich Gemeinschaft verdichtet, deshalb gibts die Dorfzeitung überall zu Hören.

Die Sportschau

SO 10., 17. & 24. 9. ab 11:00 Uhr
Eine Sendung für alle Sportbegeisterten, gestaltet von Markus Dorn.

Democracy Now! Hi?!

Jeden FR ab 8:00 Uhr
An Independent News Program from the US, hosted by journalists Amy Goodman and Juan Gonzalez.

Senden, Benden, Bizden...

Jeden SO ab 14:06 Uhr
Amac: tipki programimizini ismi gibi her kafadan cikan sesleri bir araya toplayarak eglenmek.

Neues aus der Welt der Medizin

SO 3. 9. ab 13:30 Uhr
Medizinische News - allgemeinverständlich aufbereitet von Dara Koper.

artarium

SO 10., 17., 24. 9. ab 17:06 Uhr
Das etwas andere Kun(n)stbiatop mit Norbert K. Hund und Christopher Schmall.



LUISE SLAMANIG
feiert gern die Feste, wie sie fallen

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Luise Slamanig

Gut gefeiert

Habe mitbekommen, dass das Linzergassenfest wieder ist. Und erfahren, dass dort eine Band spielt, die ich sehr mag. Also hab ich beschlossen, hinzugehen und sie mir anzuhören. Seit heuer heißt das Fest in der Linzergasse ArtmosFlair und ich finde, der Name trifft es sehr gut. Es gab ein buntes Programm von Artist:innen sowie von verschiedenen Livebands, die durch die Gassen zogen, das sorgte für eine gute, fröhliche Stimmung. Es gab auf vielen Plätzen auch Akrobat:innen und Gaukler, was mir auch sehr gefiel. Die italienische Band Akadabra sorgte mit ihrer Musik für eine super Stimmung und die Besucher

und Besucherinnen tanzten ausgelassen zur Musik. Da gab es auch für mich kein Halten mehr und ich habe abgetanzt. Das hat mir sehr gutgetan! Ich traf auch viele Bekannte, mit denen ich plauderte. Das Fest war gut besucht und für mich war das Flanieren durch die Gassen mit dem bunten Treiben und den vielen Artist:innen und Künstlern beeindruckend. Habe viel Spaß bei dem Fest gehabt und bin fröhlich und gut gelaunt nachhause gegangen. Ich war froh, dass ich wieder einmal ein Fest besucht habe. Deshalb bin ich am nächsten Tag gleich noch einmal hingegangen. <<



SONJA STOCKHAMMER
trinkt ihren Morgenkaffee mit Milch und Zucker

Verkäuferin und Schreibwerkstatt-Autorin Sonja Stockhammer

Ein guter Beginn

Mein Tag beginnt gut, wenn ich Vögel singen höre.
Mein Tag beginnt gut bei einem guten Frühstück.
Mein Tag beginnt gut bei einer frischen Dusche.
Mein Tag beginnt gut bei guter Musik.
Mein Tag beginnt gut, wenn ich schönes Wetter habe.
Mein Tag beginnt gut, wenn ich am See liegen kann.
Mein Tag beginnt gut, wenn ich bei schönem Wetter spazieren gehen kann.
Mein Tag beginnt gut, wenn ich schöne Blumen auf den Tischen sehen kann.
Mein Tag beginnt gut, wenn ich mich einmal entspannen kann.
Mein Tag beginnt gut, wenn ich mit Tieren zusammen sein kann. <<

Schreibwerkstatt-Stipendiatin 2023 Sonja M.

Kraftvoll in den Spiegel schauen

Ein Blick zurück in mein früheres Leben: Ich stehe um 7 Uhr auf, trinke einen starken, wirklich starken Kaffee und dann geht's los. Ich bin von Kopf bis Fuß eingewickelt wegen der Kälte, die mich draußen erwartet. Vor der Fensterfront im Stiegenhaus empfängt mich ein Himmel aus hellem Gelb unter zartrosa Wolken, vor diesem zeichnen sich scharf die Silhouetten der Bergkette und die der Bäume mit ihren kahlen, knorrigen Ästen. Draußen flirrt die Luft vor eisiger scharfer Kälte; glasklare Perlen aus Eis und Kristalle an kahlem Geäst, durch das die hellgelbe Morgensonne in allen Farben zerbricht. Meine Tritte knirschen im gefrorenen Schnee, dann saddle ich mein Fahrrad: Ich fahre mit ihm bei Wind und Wetter, im Sommer und Winter, nur nicht bei Gewitter. Ich bin voll Energie, nicht nur wegen des superstarken Kaffees. Ich bin unterwegs ins Büro und ich freue mich aufs Arbeiten. Im Büro schalte ich gleich die Kaffeemaschine ein, starte den PC und bearbeite die eingegangenen Mails. Am L-förmigen Schreibtisch warten schon die Unterlagen für eine Publikation, an der wir alle arbeiten bzw. mitarbeiten: Es werden alle zu diesem Thema, seit der vorigen Auflage, erschienenen Bücher, Aufsätze, aber auch diesbezügliche Dissertationen miteingearbeitet. Es macht mir Spaß.

Ein kraftvoller Blick in mein jetziges Leben: Wenn ich an meinen Arbeitsalltag zurückdenke, weiß ich: Ich habe sehr, sehr gern gearbeitet, sogar die Bestellungen des Büromaterials haben mir Spaß gemacht, die Verwaltung liebte ich und die Arbeitsumgebung ja sowieso: Ich hatte Kontakt zu den Studierenden, es war immer ein schönes Gefühl, wenn ich die einzelnen Studentinnen und Studenten dann für ihre allerletzte Prüfung ins System eintragen konnte: Wieder hat jemand das Studium abgeschlossen! Eigentlich gab es in meiner früheren Tätigkeit nichts, was ich nicht gerne gemacht habe.

Traurig machte mich bisweilen, dass ich mich damals gegenüber den Studierenden minderwertig fühlte. Ich hatte ja mein eigenes Studium nicht abgeschlossen, was mich sehr belastete. Die Minderwertigkeitsgefühle waren stark, ich kündigte schließlich meine Stelle und beschloss, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen, denn das war damals das Gebot der Stunde. Nun brauche ich viel, viel Zeit für mich, um mich mit meinen Angstbildern zu konfrontieren und auseinanderzusetzen. Die Arbeit an mir und meinem Inneren ist Schwerstarbeit. Die Konfrontation mit meinen Angstbildern bereitet mir psychisch und physisch unglaubliche Schmerzen. Ich komme aber auch wieder in mein Leben, in meine Lebensverwaltung und wieder, das macht mir ganz besondere Freude, ins Lernen und sogar ein bisschen ins Unterrichten und – wie nicht zu übersehen – ins Schreiben. Das alles liebe ich! <<

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



NAME Hanna S.
IST Schreibwerkstatt-Autorin bei Apropos
ARBEITET ständig an sich
LEBT seit ihrem 10. Lebensjahr in Salzburg
STEHT nach jedem Sturz wieder auf

Autorin Franziska Lipp trifft Schreibwerkstatt-Autorin Hanna S.

HANNAS WEG

Seit über zehn Jahren schreibt Hanna S. als Autorin der Apropos-Schreibwerkstatt über Themen und Menschen, die sie interessieren. Dabei könnte die 56-Jährige selbst Heldin eines Romans sein, so berührend ist ihre Lebensgeschichte.

von Franziska Lipp

„Hinfallen. Aufstehen. Krönchen richten. Weitergehen.“ Ganz einfach könnte das Leben sein, wenn dieses Hinfallen jeweils nur ein kleines Stolpern wäre. Vielleicht schlägt man sich das Knie auf oder blutet ein wenig an der Hand. Alles gut, will man sagen: Wir blasen einmal drauf und schon geht's weiter!

Was aber, wenn dieses Hinfallen ein echtes, schmerzhaftes Stürzen ist? Ein Stürzen, so ungnädig und brutal, dass ein Aufstehen und Krönchenrichten schier undenkbar erscheint?

Wenn Hanna von ihrem Leben erzählt, dann ist es eine Geschichte des Stürzens und Fallens. Sie beginnt mit dem Tag ihrer Geburt und mit dem Umstand, dass sie als Tochter einer Frau zur Welt kommt, die sie nicht in ihrem Leben haben möchte. Also lässt diese Frau das kleine, hilflose Geschöpf im Krankenhaus zurück, ohne auch nur einmal umzublicken. Es sind andere, die sich um das Neugeborene kümmern. Allerdings nicht aus Liebe, sondern weil niemand sonst zur Stelle ist. Darauf folgt eine Kindheit, die geprägt ist von Unfreiheit, von Zwängen, Ablehnung und von Vergehen, die man keinem Menschen wünscht und über die man auch nicht schreibt. Weil sie so unvorstellbar grausam sind, dass allein der Gedanke daran an das Gute im Menschen zweifeln lässt.

Hanna stürzt in einem fort, oder besser: Das Leben bringt sie ständig zu Fall. Sie wird niedergerungen

von Menschen und von Umständen, gegen die sich ein Kind nicht zur Wehr setzen kann. Denen es hilflos ausgeliefert ist. Daher könnte diese Geschichte auch eine Geschichte des Scheiterns sein. Doch das ist sie nicht. Ganz im Gegenteil! Es ist die Geschichte einer Frau, die so viel Kampfgeist oder – wie sie es nennt – Dickköpfigkeit besitzt, dass sie sich von jedem Sturz, und war dieser noch so ungnädig, immer wieder aufrappelt. Wie oft sie sich das Krönchen wieder zurechtgerückt hat, hat sie nicht gezählt. Aber sie hat es ein ums andere Mal getan. Und das erscheint angesichts der Umstände geradezu unfassbar.

Den Glauben an das Gute haben Hanna all diese Stürze nicht nehmen können. Nicht, als sie in ihren Teenagerjahren als Punk von zuhause ausriss und unter der Lehener Brücke schlief. Nicht, als sie viel zu früh Mutter wurde und unter Einsamkeit und Überforderung litt. Nicht, als sie in der Linzer Gasse weinend zusammenbrach und man ihr ein Burnout diagnostizierte. Nicht, als aus dem Burnout eine Depression wurde, die drei Aufenthalte in einer psychotherapeutischen Tagesklinik und zehn Jahre Traumatherapie mit sich brachte. Nicht, als



Als Neugeborenes im Krankenhaus zurückgelassen: Die Kindheit der Apropos-Schreibwerkstatt-Autorin Hanna S. war unfassbar schwierig.

„Auch wenn es kein leichter Weg war, fühle ich mich reich beschenkt.“

Siegrid Cain arbeitet als selbstständige Fotografin in Salzburg mit Fokus auf Portrait- sowie Architektur- fotografie und Liebe zum Detail.
www.siegridcain.com/ www.eesome.studio

FOTOS

die psychische Erkrankung zu einer stetigen Reduktion ihres Arbeitspensums und damit ihres Einkommens führte und sie ins gesellschaftliche Abseits geriet. Nicht, als sie nach einem Autounfall wochenlang im Koma lag.

Heute sitzt Hanna, die einst beruflich als Pflegehelferin arbeitete, aufrecht am Tisch und lächelt. Sie trägt eine markante Brille, eine bunte Kette, einen gemusterten Schal. „Auch wenn es kein leichter Weg war, fühle ich mich reich beschenkt“, sagt sie mit Nachdruck. „Ich habe nur das existenzielle Minimum zum Leben, aber auch eine Wohnung, eine Arbeit und Leute, mit denen ich gern zusammen bin. Ich sehe es als meinen Auftrag an, beständig an mir zu arbeiten, und ich glaube fest an die positive Energie des Universums.“

Hanna ist eine willensstarke und mutige Frau. Psychische Erkrankungen sind immer noch ein Tabu, darüber zu reden fällt vielen Betroffenen schwer. Hanna tut es in dem Wissen, dass andere – vielleicht ihr weniger gut gesinnte Menschen – das Gesagte gegen sie verwenden könnten. Doch sie zuckt nur mit den Achseln: „Ich habe in meinem Freundes- und Bekanntenkreis viele Menschen mit psychischen Erkrankungen und was soll ich sagen: Diese Menschen akzeptieren einen so, wie man ist. Man muss sich nichts beweisen, und das tut gut.“

Wenn Hanna auf ihr bisheriges Leben zurückblickt, tut sie das abgeklärt. „Ich bin wohl austherapiert“, sagt sie mit einem Augenzwinkern: „Natürlich habe ich mich millionenfach gefragt, warum mir all das passieren musste. Warum ich nie eine Familie hatte und den Satz ‚Ich hab dich lieb‘ nur aus Filmen kenne. Und ich war jahrelang wütend auf mich, weil ich nicht funktionierte, wie ich mir das vorstellte oder die Gesellschaft es vorgibt. Aber ich fühle heute keinen Gram auf niemanden. Manche Situationen tun noch weh, etwa wenn ich eine glückliche Familie sehe. Aber ich muss sagen: Neben all dem Schlimmen ist mir auch viel Gutes widerfahren. Und ich bin dankbar für die vielen tollen Menschen, denen ich begegnet bin.“

Hanna hat Methoden und Möglichkeiten gefunden, damit ihre Seele Heilung erfahren kann: Sie schreibt an ihren Texten. Sie kocht gern für andere Menschen. Sie macht es sich an jedem Tag schön. Sie mag es, draußen in der Natur zu sein. Und sie hat ihre Tagträume, denen sie nachgeht. Diese handeln von einer kleinen Blockhütte im Wald, in der sie mit ihren Tieren lebt und sich selbst versorgt. „Ein Lebenstraum, den ich – wie ich ahne – mir wohl nicht mehr verwirklichen werde können. Aber ich kann mich jeden Tag eine Stunde in diese Welt hi-

neinträumen“, sagt sie freimütig. Jeder Sturz hat in Hannas Leben Spuren hinterlassen, die Narben sind geblieben. An Wunder glaubt sie immer noch: „Es gibt Menschen, die die positive Kraft des Universums antreiben, und davon erhält man manchmal auch ein wenig zurück. Ich bin davon überzeugt, dass man bekommt, wofür man kämpft, wenn man nur alles gibt.“ Jeden Abend nimmt sich Hanna ein paar Minuten Zeit, um sich für all das Schöne des Tages zu bedanken. Manchmal ist auch eine kleine Bitte dabei. Und manchmal passieren ja auch tatsächlich Wunder. Hanna glaubt an sie. Und damit ist sie ein unerschütterliches Vorbild.

Allzu oft suchen wir unsere „role models“ auf den roten Teppichen dieser Welt und im Rampenlicht. Wir denken, dass es die Schönen und Reichen und wahrhaft gekrönten Häupter sind, die uns Vorbild sein sollen. Das ist mitnichten der Fall. Hanna hat so oft ihr Krönchen zurechtgerückt, dass dieses heller strahlt als jedes kostbare Diadem. Ihre Geschichte ist eine Aufforderung und Einladung, an die Ränder des Scheinwerferlichts zu blicken und sich



Franziska Lipp im Gespräch mit Hanna S., die nur das existenzielle Minimum zum Leben hat und trotzdem an die positive Energie des Universums glaubt.

nicht blenden zu lassen. Denn es sind genau jene Menschen wie Hanna, die vormachen, wie Leben geht. Die für ihr Leben kämpfen und unter größten Anstrengungen und schwersten Bedingungen ihren Weg verfolgen: „Hinfallen. Aufstehen. Krönchen richten. Weitergehen.“ Alles andere ist keine Option. 🌱

APROPOS | Nr. 240 | September 2023



NAME Franziska Lipp
IST Autorin des neuen Buches „Lieber Winter!“
ARBEITET leidenschaftlich gerne
LEBT am Fuße des Kapuzinerberges
STEHT am liebsten auf einem hohen Gipfel



LIEBER WINTER!
 Betrachtungen zur kalten Jahreszeit
 Franziska Lipp
 2023, Verlag Anton Pustet Salzburg
 26 Euro



LITERATURHAUS SALZBURG
www.literaturhaus-salzburg.at

Diese Serie entsteht in Kooperation mit dem Literaturhaus Salzburg.



ARGEkultur Salzburg
Else (ohne Fräulein)

Die 15-jährige Else genießt nichts ahnend ihren Sommerurlaub in einem Luxus-hotel bei ihrer Tante, bis sie den vermeintlichen Richter ihres Vaters zu erkennen glaubt. Sollte er verurteilt werden, bedeutet das wo-

möglich auch das Ende ihres sorglosen Wohlstandslebens. Lässt sie sich auf diese ambivalente Zerreißprobe ein oder rechnet sie sogar mit einer Gegenleistung? Thomas Arzt transformiert seine Protagonistin ganz und gar in die Gegenwart und es gelingt ihm ein Psychothriller zwischen erwachtem sexuellen Begehren und männlichem Machtmissbrauch. Der mehrstimmige Gedankenstrom, den theater.direkt auf zwei Schauspielerinnen aufteilt, lehnt sich eng an Arthur Schnitzlers Meisternovelle von 1924. Premiere: Mittwoch, 13. September, 19:30 Uhr; weitere Vorstellungen am 15., 18., 19. & 20. September.

www.argekultur.at

KULTURTIPPS



Hunger
auf
Kunst
&
Kultur

Hotline: 0699 / 17071914

www.kunsthunger-sbg.at



© Sabine Punt

Toihaus Theater

Leak

In „Leak“ entwirft die Künstlerin Cornelia Böhnisch erneut eine minimalistisch-hypnotisierende Arbeit, die sich ganz einem Material verschreibt: Wasser, das von der Decke tropft, verändert in dieser halbstündigen Performance die Wahrnehmung von Raum und Zeit – ein Eintauchen in die Tiefe des eigenen Empfindens.

„Leak“ widmet sich mit der Performance dem paradoxen Versuch, das Wasser glatt zu streichen. Dabei fordert das künstlerische Team mit der Performerin Elena Francalanci und dem Musiker Jan Leitner alle Sinne heraus. Von 26. bis 29. September.

www.toihaus.at

Kleines Theater PowerPoint-Karaoke

Acht völlig ahnungslose Referent:innen halten in diesem neuen Impro-Format Vorträge, die sie noch nie vorher gesehen haben. Das Themenspektrum kennt keine Grenzen. Sei es „Die große Kunst der Sandskulpturen“ oder „Voltigieren auf Hamstern“ – bei PowerPoint-Karaoke ist alles möglich! Wer selbst einen Vortrag halten möchte, meldet sich gern im Vorfeld per Mail (francesca@fomp.eu) oder spontan am Abend an. Durch den Abend führen Fabian Navarro und Francesca Herr.

Am 30. September im Kleinen Theater, Schallmooser Hauptstraße 50.

www.kleinstheater.at



© Caro Newwirth



© FOTO-RAUSEN

Theater Ecce Paradies

6 Uhr morgens in einer Diskothek: Ein junger Mann, Emil, trifft auf eine sehr viel ältere Dame, Finy. Er steht allein am Rand der Tanzfläche, sie hat die ganze Nacht getanzt. Als sie ihn anspricht, weiß er nicht, wie er reagieren soll.

Flirtet sie etwa mit ihm? Sie könnte seine Uroma sein! Die beiden beginnen miteinander zu sprechen und bemerken nicht, dass die Diskothek schließt ... Ein Stück von Emmanuel Robert-Espalieu, in dem Gerard Es Regie führt; mit Daniela Enzi und Alexander Lughofer. Ab 20. September im Kleinen Theater.

www.theater-ecce.com



Bildtitel: The Wait, 2003 Foto: Rainer Iggar

Salzburger Kunstverein

Afterwards

Tarik Kiswanson kombiniert in seiner Ausstellung mittels poetischer skulpturaler und architektonischer Gesten Aspekte der Wurzellosigkeit, der Regeneration und der Erneuerung. Der 1986 im schwedischen Halmstad geborene Künstler, dessen Familie aus Palästina ins Exil ging, verknüpft dabei die Nachkriegsgeschichte mit der gegenwärtigen Erfahrung. In seiner künstlerischen

Praxis zeigt er eine Auseinandersetzung mit der Poetik der Métissage: ein Mittel zum Schreiben und Überleben zwischen verschiedenen Bedingungen und Kontexten. Noch zu sehen bis 10. September 2023.

www.salzburger-kunstverein.at

Bücher aus dem Regal

von Christina Repolust

Foto: Bernhard Müller



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

Mein Herz schlägt wie ein Schwarm Schwalben

Zwei Bücher aus dem Regal, die die Leserin aufwecken

Meine Differenzierung der Welt setzt im Bereich der Zoologie völlig aus: Vögel sind jene Tiere, die weder bellen noch miauen, schön zum Ansehen, manchmal kann man sie füttern und dann flattern sie davon. Damit ist jetzt dank Leykam- und Falter-Verlag Schluss. Der wunderschöne Kunstband, auch für Kinder sehr zu empfehlen, trägt den Titel „Magie der Vögel“, stammt von Emmanuelle Kecir-Lepetit und Léa Maupetit und ist von Marie Gamillscheg ins Deutsche übersetzt. „Ein Schnabel, zwei

Flügel, jede Menge Federn: Das haben alle Vögel gemeinsam“, so gewinnt man Leserinnen und Leser! Dann weiß man auch noch gleich ab dem Inhaltsverzeichnis, dass Vögel im Garten, im Wald, auf offenem Feld und am Wasser leben (wollen oder können). Und dann geht es gleich zum ersten Date: Rotkehlchen, gehört zur Familie der Fliegenschnäpper, welch wunderschönes Wort! Klare wie detailreiche Zeichnungen sind dem Text zur Seite gestellt, eigenständig und noch einmal die Neugierde weckend. Wussten Sie, dass Eisvögel zwischen 60 und 70 Fische pro Tag fangen? Und ja, Rotkehlchen sind Einzelgänger, was sie sehr sympathisch macht.

90 heimische Vögel

Der „Falter-Vogelwart“ Klaus Nüchtern gewann mein Interesse durch seine Aussage „Ich bremsse auch für Meisen“, gefolgt von der bescheidenen Feststellung „Ich bin kein Ornithologe“. Schon liest man gern weiter, denn Klugscheißerei passt auch in kein Vogelhäuschen. 90 heimische Vögel präsentiert Klaus Nüchtern und wenn wir gleich einmal auf Seite 93 zum Kuckuck, der hier als „Pionier der Patchworkfamilie“ bezeichnet wird, blättern, können wir uns am

Begriff „Vogelfolkloristisch“ ausgiebig laben: Ja, wir sind gelandet, mitten in der Vogelhochzeit und damit in der Poesie. Und weil immer wieder über Kinderbetreuung diskutiert wird, beim Kuckuck gibt es auch Aussagen zu den „good enough mothers“. Ja, alle geben hier ihr Bestes, das kann man von den Vögeln und den hervorragenden Verlagen und Autor:innen, Übersetzer:innen und Illustrator:innen lernen. Es hat sich gelohnt, Romane und Kinderliteratur diesmal im Regal zu lassen und sich der Magie der Vögel und der Poesie ihrer Betrachter:innen zuzuwenden.

Famose Vögel. Klaus Nüchtern. Falter-Verlag 2023, 24,90 Euro

Magie der Vögel. Emmanuelle Kecir-Lepetit; Léa Maupetit. Leykam-Verlag 2023, 18,50 Euro



FUNDSTÜCKE 120

GEHÖRT & GELESEN



gelesen von Ulrike Matzer

Bilderfang

Aus der Myriade fotografischer Bilder, die im Internet flottieren, haben zwei Salzburger über Jahre jene Motive herausgefischt, auf denen sich Männer mit ihrem Fang inszenieren. Kaum ein anderes Hobby scheint nämlich das Bedürfnis nach Jagd und Erfolg so zu befriedigen wie das Fischen. Die Muster, nach denen sich Angler mit ihrer Beute präsentieren,

ähneln einander frappant. Schon in den frühen Nullerjahren haben die beiden Autoren daher ein umfassendes Fischfotoarchiv angelegt. Ein origineller Auszug daraus liegt nun in Buchform vor. Nach Kategorien sortiert ergibt sich beim Blättern der Witz: Mal ist es die Zahl der Männer und die Größe der Fische, die in Serie zum Schmunzeln bringt; mal sind es Details, die sich in diversen Bildern wiederfinden – verspiegelte Sonnenbrillen, Holzfällerhemden, Bikinigirls als Trophäen ... Aber auch klassische Fotofehler kehren in diesem Kompendium immer wieder und machen es so lebensnah wie charmant. **Ein Mann, ein Fisch. Angler und ihre Beute.** Herman Seidl, Max Garzarolli. DuMont-Buchverlag 2023, 18 Euro



gelesen von Ursula Schliesselberger

Bewusst kommunizieren

Thich Nhat Hanh war Meditationslehrer, Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus und ist 2022 verstorben. Er besaß kein Handy, hat uns aber eine Menge zu sagen über achtsames Zuhören und liebevolles Sprechen. Am Anfang steht achtsames Atmen und Zuhören. Achtsames Zuhören soll dazu führen, dem Sprecher die Möglichkeit zu geben, weniger zu leiden. Er gibt uns einen Leitfaden zum Sprechen

in Liebe. Mitgefühl für den anderen spielt dabei eine zentrale Rolle. Wir sollen nicht auf eine gewalttätige oder verurteilende Weise sprechen. Stattdessen gibt uns der Autor sechs Mantras für liebevolles Sprechen an die Hand. Er lehrt uns, dass das Leid, das uns unsere Eltern zugefügt haben, nur das Leid ist, das sie von ihren Vorfahren mitbekommen haben, und dass Versöhnung möglich ist. Er zeigt uns, wie achtsame Kommunikation in der Familie, in Beziehungen und am Arbeitsplatz gelingen kann. Thich Nhat Hanh beschreibt sehr meisterlich, wie wir Missverständnisse vermeiden und Konflikte friedvoll lösen können.

Achtsam sprechen - achtsam zuhören, Die Kunst der bewussten Kommunikation. Thich Nhat Hanh. Knauer 2019, 9,99 Euro



STECKBRIEF

NAME Monika Pink
IST Die VielfaltsAgentin
HÖRT jetzt auf Tia Monica
WILL wieder weg
FINDET nur schwer wieder in den Alltag zurück

Vielfaltskolumne von Monika Pink

UNSER BILD VON AFRIKA

Im Juli war ich auf Besuch in Angola. Ein Land, das noch niemand in meinem Umfeld bereist hat und über das man hierzulande wenig weiß. Daher konnte ich mir auch nicht vorstellen, was mich dort erwarten würde. Es wurde eine unvergessliche Reise: Ich habe vorbehaltlose Gastfreundschaft erlebt, wurde überall sehr herzlich aufgenommen und der Abschied fiel mir richtig schwer.

Ich habe die verschiedensten Menschen kennengelernt: Leute aus dem Gesundheitswesen; Lehrkräfte; junge Pfadfinderinnen und Pfadfinder; Mitglieder der Pfarrgemeinde; Einheimische, die touristische Angebote schaffen wollen; Schülerinnen und Schüler. Und auch Priesterseminaristen, die mitten in ihrer Ausbildung sind und bei denen es durchaus möglich ist, dass sie eines Tages nach Europa entsandt werden.

Mit ihnen saßen wir beim Mittagessen, als einer von ihnen fragte, welches Bild die Leute bei uns von Afrika und den Afrikanern hätten. In meinem Kopf ratterte es: Was sollte ich auf diese Frage antworten? Dass wir in der Schule kaum etwas über diesen riesigen Kontinent lernen? Dass die Themen, die wir mit Afrika assoziieren, meist negativ besetzt sind, wie Hunger, Krieg, Krankheit, Korruption, Flucht? Dass die Bilder, die in unseren Medien gezeigt werden, den Menschen eher Angst machen und in keinster Weise die Vielfalt und Innovationskraft Afrikas widerspiegeln? Dass viele Schwarze Menschen in Österreich Diskriminierungserfahrungen ma-

chen müssen und ein Anti-Rassismus-Volksbegehren nicht einmal 100.000 Unterschriften erhielt?

Noch während ich fieberhaft nach einer Antwort suchte, ergriff eine Mitreisende das Wort. Sie erzählte, dass sie zwar auch in der Schule wenig über Afrika gelernt habe. Ihre Eltern hätten jedoch einige afrikanische Länder bereist und dort geforscht und andere Familienmitglieder waren in der Entwicklungszusammenarbeit tätig. So war für sie Afrika immer präsent – als Sehnsuchtsort mit vielen persönlichen Kontakten und Freundschaften. Und natürlich gibt es auch diese differenzierten Sichtweisen, positive individuelle Erfahrungen und Personen, die sich intensiv mit Afrika und den Lebensrealitäten Schwarzer Menschen beschäftigen. Quer durch die Gesellschaft gesehen sind diese jedoch eher die Ausnahme.

Umso begrüßenswerter finde ich Initiativen wie die Weiterbildung „Anti-Rassismus-Kompetenzen für Training, Beratung und Bildung“, die ab Ende September in Salzburg stattfindet. Getragen von mehreren Organisationen in Zusammenarbeit mit Chantal Bamgbala und Adjanie Kamucote von Melanin Talk. Mehr Infos dazu auf der Website der Plattform Menschenrechte auf www.menschenrechte-salzburg.at – vielleicht gibt es ja noch Kurzsentschlossene, die sich anmelden möchten? 🗣️



LESERINDES MONATS

NAME Maria-Fe Parco Ortner
IST die verrückte Oma von Emil, 3 Jahre alt
LEBT ihre literarischen Träume in der Freizeit
WÜNSCHT SICH die Befreiung von Leila de Lima aus der Gefangenschaft auf den Philippinen

Vor mehr als zwanzig Jahren erlebte ich eine schwierige Zeit. Wie vielen Zuwanderern nach Österreich fiel es mir schwer, den richtigen Job zu finden. Mein Problem war, dass ich überqualifiziert, aber unterbeschäftigt war. Die Situation war frustrierend, und ich hatte Selbstmitleid.

Doch dann gab mir jemand ein gebrauchtes Exemplar von Apropos. Es öffnete mir die Augen für die Notlage der Menschen, deren Leben noch herausfordernder war. Sie schrieben über ihre Erfahrungen mit einer Ehrlichkeit und Offenheit, die ich bewunderte. Apropos gab ihnen Gelegenheit zu arbeiten und auch die Artikel waren lesenswert. Und so fing ich an, Apropos zu unterstützen. Dadurch habe ich auch gelernt, mir selbst aus meiner Krise zu helfen. Dafür bin ich dankbar! 🗣️

Gabriela Onica

Stellt man Gabriela Onica die obligatorische Frage dieser Rezeptkolumne, was sie denn gern koche, dann kommt eine ganze Litanei an Gerichten zurück: von Salaten über Suppen bis hin zu Fleischgerichten – sogar das den Österreicher:innen liebste Schnitzel hat sie zu kochen gelernt. Seit fünf Jahren bereitet sie die Speisen in ihrer eigenen Wohnung in Salzburg zu; keine riesige, aber eine ausreichend große, um hier gut zu leben. Mit dem Zeitungsverkauf finanziert Onica aber nicht nur teils ihre eigenen vier Wände, sondern schickt auch Geld zu ihren beiden Kindern in Rumänien.



TIPP TOMATE

Bereits frühe Hochkulturen wie die Maya kultivierten die „xictomatl“, übersetzt so viel wie „Schwellfrucht“. Mit Kolumbus kamen Ende des 15. Jahrhunderts die kleineren und gelbschaligen Früchte erstmals nach Europa, das italienische „pomodoro“ (Goldapfel) verweist auf das frühe Aussehen. Aber erst Jahrhunderte später trat die Tomate ihren Siegeszug an – davor stand sie wohl wegen Form und Farbe unter dem Verdacht, Liebeswahn hervorzurufen.



Apropos: Rezepte!

SPAGHETTI MIT TOMATENSAUCE

zusammengestellt von Alexandra Embacher



Spaghetti mit Tomatensauce, das klingt zunächst nach einem faden Alltagsgericht. Gerade in der Hochsaison der roten Geschmacksbomben ist die Pasta aber eine Gaumenfreude, die klarerweise aromatische Paradeiser, die sonnegeküsst von der Staude kommen, braucht. Dann fehlt dem Gericht nur noch gutes Olivenöl, Zwiebel und Knoblauch sowie das Erfolgsduo Salz und Pfeffer. Ihr kulinarisches Herz daran hat auch Gabriela Onica, seit mehr als 20 Jahren Straßenzeitungsverkäuferin, verloren: „Ich liebe Spaghetti mit Tomatensauce. In Rumänien gibt es Spaghetti und hier auch.“ Mit frischem Basilikum garniert macht das Gericht nicht nur für das Auge etwas her.

Zutaten für vier Portionen:

30 ml Olivenöl
 1 kleine Zwiebel
 2 Zehen Knoblauch
 400 g frische oder Dosentomaten
 frisches Basilikum
 Salz & Pfeffer
 400 g Spaghetti

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Geschälte und klein gewürfelte Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist.
2. Knoblauch schälen und zerdrücken oder fein schneiden. Ebenso in die Pfanne geben.
3. Nach kurzer Zeit die Tomaten – falls frisch, vorher waschen und würfeln – hinzufügen, salzen und pfeffern und auf kleiner Flamme für etwa 35 Minuten köcheln lassen.
4. Sobald die Sauce fast fertig ist, einen Topf mit gesalzenem Wasser aufstellen. Die Pasta darin kochen, aber etwas früher herausnehmen, um sie in der Sauce al dente zu garen.
5. Zuletzt nochmals abschmecken, mit Basilikum aromatisieren und poftă mare!



Das Grundrezept kann noch weiter verfeinert werden: Kräuter wie Oregano und Thymian passen ebenso wie Tomatenmark zum Anschwitzen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, nur eines bitte nicht: Öl ins Nudelwasser schütten.

UM DIE ECKE GEDACHT

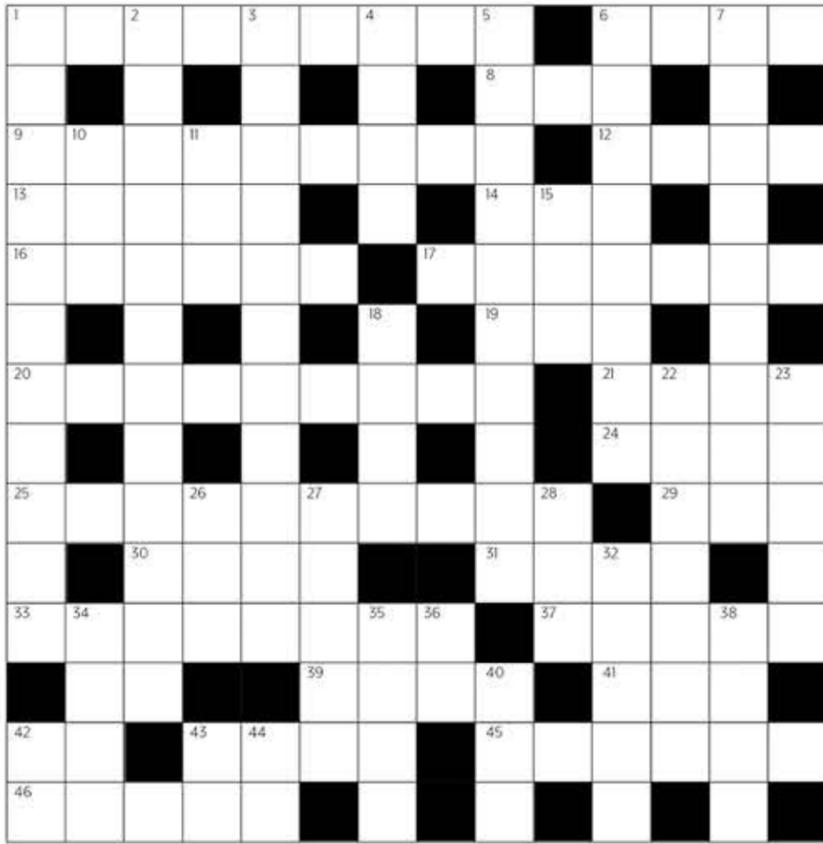


Foto: Privat



STECKBRIEF

NAME Claudia Gründl de Keijzer
ÄRGERT SICH über Fußgänger:innen auf Radwegen
SCHÄTZT, wenn jemand seine Meinung vertritt
FREUT SICH auf Segeltörns am Wolfgangsee

August-Rätsel-Lösung

Waagrecht

1 Ausserirdische 12 Celan (aus: ANCELE) 13 Are 14 Schnittstellen 15 Re 16 Zustellungen 19 Sin 20 Ten 22 Acht 23 Tierleben 24 Ulkig 26 Innenleben 27 Akt 29 Niete 32 Zoelibat 34 Er 35 Ode 37 Nirgends (aus: G-R-I-N-S-E-N-D) 38 Weise 39 Spalte 40 Morgen

Senkrecht

1 Assoziationen 2 Schosshunde 3 Sen (ior) 4 Elisen (-lebkuchen) 5 Rat (-er) 6 Intelligenz 7 Datentraeger 8 Ire 9 Seltener 10 Hier 11 Einer 17 Title 18 Gel 21 Denkpause 23 Til (Schweiger) 25 Knoedel 28 Tiber (aus: B R E I T) 30 Iris 31 Toga 33 Teen (aus: E N T E) 36 Ent 38 Wo

© Claudia Gründl de Keijzer

Waagrecht

Senkrecht

- 1 „Nicht Tatsachen, sondern ... über Tatsachen bestimmen das Zusammenleben.“ (Epiktet)
- 6 Den gibt man seinem Gegner am Ende.
- 8 Verkürzter Nachbar von Georgia.
- 9 Geht's dort bunt zu? Klingt nach Bordell, ist aber eher Innenplantage.
- 12 Wohnsitz von schimpfenden Spatzen?
- 13 Dort wird gedroschen, was das Zeugt hält - oder in Kitzbühel gefeiert.
- 14 Räuberisches Tier aus der Immobilien-Branche.
- 16 Aus dem Reiten wird's James gänzlich klar.
- 17 „Hätte der Mensch keine Wünsche, so hätte er auch keine ...“ (Ludwig Feuerbach)
- 19 Ergänzt den Flieglarm zur aeronautischen Warnung.
- 20 „Der ... ist ein gekränkter Idealist. Er will die Welt gut haben, sie ist schlecht, und nun rennt er gegen das Schlechte an.“ (Kurt Tucholsky)
- 21 Nichts für Klaustrophobiker und Freiheitsliebende.
- 24 Eine verwirrte jugendliche Ente?
- 25 James Cook war einer, aber auch Robin Hood. Auch heutzutage gibt es noch vereinzelt.
- 29 Dem ist in Kürze nichts zu schwer.
- 30 Erfand und verkörperte Monsieur Hulot.
- 31 Sorgte für den Charme neben Macnee.
- 33 Machen manchmal wegen ihrer gleichgeformten Schenkel von sich sprechen.
- 37 Erhalten Seemänner nicht nur dieses Jahr.
- 39 Ergänzung zum Hoop bei Kreisbewegungen mit Rundgerät.
- 41 Fließt verkehrt durch Kufstein.
- 42 Klarer Ausdruck der Zustimmung.
- 43 Lieblingsvokabel von Wankelmütigen.
- 45 Sprichwörtlich: „Niemand ist so groß, dass er sich nicht strecken, und niemand so klein, dass er sich nicht ... müsste.“
- 46 Aus enthauptetem Schmetterling wird die Lebenszeit.

- 1 Sozialer Durchschnitt. Wodurch erzielt Trödler sein Einkommen?
- 2 Um sie festzustellen, muss man den Nachweis erbringen. (Mz.)
- 3 Worüber ärgert sich man auf frisch geputzten Boden? Kommen auch parteilich vor.
- 4 Kann man im Sarg von unten betrachten.
- 5 Schwergewichte, die es bei Eugene zu Titelhelden brachten.
- 6 Hat echten Seltenheitswert. Vor allem für diejenigen interessant, die schon (fast) alles haben.
- 7 „Oft habe ich meine Rede bedauert, nie mein ...“ (Publilius Syrus)
- 10 Nordisches Pendant zu hiesigem Waldbewohner.
- 11 Macht aus den Sarden ihre Heimat.
- 15 Geköpftes Raubtier. Legt mitten in der Klung alles offen.
- 18 Nützt nur, wenn er geladen ist.
- 22 „Die verhängnisvolle ... der Menschen, über etwas, das nicht mehr zweifelhaft ist, nicht länger nachzudenken, ist die Ursache der Hälfte aller Irrtümer.“ (John Stuart Mill)
- 23 Änderungswunsch an Schneider nach erfolgreicher Diät.
- 26 Wird erst mit Zustimmung aus Rom zur Halbinsel.
- 27 Als steirische wurde Arnie bekannt.
- 28 Wird in Karl Mays Büchern gesattelt.
- 32 „Viele haben zu viel, niemand hat ...“ (Sprichwort)
- 34 Das sind wirklich Moneten in Brasilia und Umgebung.
- 35 Der eine verfolgt ihn, der andere lernt darin, der nächste wechselt ihn.
- 36 Artikuliert den König von Spanien.
- 38 Können Becher, Uhr und Speise vorangehen.
- 40 Liefert kurzen, aber regelmäßigen Lesegenuss.
- 42 = 42 waagrecht
- 43 Fehlt beim Errten zum zarten Verfärben.
- 44 Den Arzt kennzeichnend.

Redaktion intern

AUFGEWECKT

Ich konnte immer super schlafen. Also: ins Bett, Augen zu und in der Früh wieder Augen auf. Wie ein Stein sozusagen. Egal ob es hell war, laut oder auch ein bisschen unbequem - alles kein Problem. Das erste Mal, dass es mit dem Schlafen nicht so klappte, war beim Schreiben meiner Magisterarbeit



Foto: Bernhard Müller

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

in der Schlussphase. Es war sehr stressig. Ständig ratterte mein Kopf. Ich konnte auf einmal nicht mehr einschlafen und wachte gerädert in der Früh auf. Ab diesem Zeitpunkt hatte ich Verständnis für Menschen, die ständig beim Schlafen zu kurz kommen. Was unsere Verkäufer:innen betrifft, so weiß ich gar nicht genau, wie gut sie schlafen. Stress haben sie meist viel und die Schlafgelegenheiten sind nicht immer bequem und/oder geschützt. Wie sehr sich der schlechte Schlaf auf den ganzen Organismus auswirkt, hat mir erst „Das große Buch vom Schlaf“ nahegebracht. Nicht nur, dass einem der Elan fehlt, zu wenig und vor allem zu wenig tiefer Schlaf beeinträchtigt auch unsere Gehirnleistung, die Lernfähigkeit und unsere Regenerationsfähigkeit ganz allgemein. Das letzte Jahr habe ich wieder sehr schlecht geschlafen, zu viel auf einmal mussten der Körper und mein Geist verarbeiten. Langsam wird es etwas besser. Ob es bleibt, weiß ich nicht, aber jede Nacht mit halbwegs gutem Schlaf ist ein gewonnener Tag.

Buchtipps: Das große Buch vom Schlaf. Matthew Walker. Goldmann 2018, 15 Euro

Social-Media-Kanäle

ERSTE TAGE

Ein bisschen aufgeregt ist man ja immer an ersten Tagen. Wie damals am ersten Schultag, als meine nagelneue Sailor-Moon-Schultasche zwar stylisch, aber zugleich schwer auf meinen kleinen Schultern lag. Auch der erste Tag an der Uni war eine Erfahrung in ehrfürchtigem Staunen. Als Arbeiterkind ist die akademische Welt eine fremde, die man mit vielen Hoffnungen, aber auch großem Respekt betritt. Mit meinem Start in der Apropos-Redaktion stand mir diesen Monat nun also ein weiterer erster Tag bevor. Gespannt betrat ich am Morgen die Redaktion in der Glockengasse. Sofort traf ich auf neue Gesichter. Lernte neue Namen kennen. Schüttelte die Hände der Kolleg:innen und Verkäufer:innen. Auch die ersten Geschichten derer, die die Zeitung tagtäglich auf den Straßen Salzburgs verkaufen, durfte ich erfahren. Bekam

Redaktion intern

NICHT HEITER, ABER WAHR

Drei Menschen, die einander nicht kennen, treffen sich aus unterschiedlichen Motiven in inspirierender Umgebung mit einem gemeinsamen Ziel. Was wie eine Ménage-à-trois klingt, ist im Apropos-Kontext ganz unverfänglich: In unserer Porträtserie



Foto: Privat

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

in dieser Ausgabe (S. 22) spricht eine Apropos-Verkäuferin mit einem Krimiautor und wird dabei vom Fotoprofi ins rechte Bild gerückt. Wer will wo sitzen? Darf ich eine Tonaufnahme machen? Welche ist deine fotografische Zuckerseite? Bei allen Interviews bin ich anfangs kurz dabei und es ist stets spannend, welche Stimmungen und Dynamiken ich in den paar Minuten wahrnehmen kann. Ein bisschen Unsicherheit, Aufgeregtheit auf der einen, Vorsicht und Zurückhaltung auf der anderen Seite. Schulterzucken. „Ich weiß gar nicht, was ich erzählen soll ...“ - und natürlich gibt es immer etwas zu erzählen, weil alles Erlebte erzählenswert ist. Es muss manchmal nur entlockt werden, und das gelingt meist großartig! Gehörtes in Text gießen, ohne dem Sozialvoyeurismus die Hand aufzuhalten. Diese Kunst erfordert neben professionellem Autorenhandwerk das nötige Einfühlungsvermögen und ein offenes Ohr. Oder wie mir eine Interview-Autorin über ihr gestaltetes Porträt geschrieben hat: „... es ist keine heitere, aber eben eine wahre Geschichte geworden.“



Foto: Privat

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

Einblick in Lebenswege, die nicht geradlinig und meist alles andere als einfach verlaufen sind. Spätestens beim gemeinsamen Mittagessen wurde klar: Die Themen mögen schwierig sein, der Schmah rennt trotzdem - vielleicht gerade deshalb. So entpuppte sich dieser erste Tag als ein guter - mit viel Vorfreude auf den zweiten. Nun darf ich mich noch bei Ihnen vorstellen, liebe Leserinnen und Leser. Ich bin Julia. Wie schön, Sie kennenzulernen!

Von KW 39 bis KW 28
 10 Ausgaben
 Nur 15€
 10€ digital
ZUM RUPERTIKIRTAG

rupertusblatt.at
 rupertusblatt@eds.at
 .0662 / 8047-2030

Als Geschenk dazu das Buch von Prälat Reißmeier „Rund um den Kirchturm - da lacht auch Jesus“



Foto: Privat

NAME Wolf Herzig
IST Musiker, Schriftsteller
LEBT seine Träume
MAG das grüne Twinni so viel lieber
FINDET sich oft in einer fremden Welt wieder
FREUT SICH über ein Lächeln

von Wolf Herzig

Weil du schwitzt, wenn du daran denkst. Weil dir übel wird, wenn du es dir nur vorstellst. Weil es über Monate, vielleicht über Jahre in dir gewachsen ist und du es nicht einmal bemerkt hast. Jetzt kannst du es nicht mehr ignorieren, es beherrscht deinen Tag, deine Gedanken, selbst dein Körper erklärt es zur Priorität. Unaufhörlich kreisen deine Gefühle darum, abwechselnd zwingen dich Angst, Mut und Hoffnung dazu, diesen Schritt zu gehen, denn ein Rückzieher kann niemals Option sein. Und trotz dieser Klarheit nässt du beinahe ein bei der bloßen Vorstellung, was mit dir passieren wird. Diese Art der existenziellen Frage hat sich nie gestellt, warum auch, das ist ein Thema, das zwar kein strenges Tabu darstellt, aber unangenehm genug ist, um am gutbürgerlichen Tisch nicht näher behandelt zu werden. „Hast du schon von ... gehört? Schlimm, schlimm, schlimm. Was es alles gibt.“

Sätze, die in gedachten Zusammenhängen zwischen Lebensart, Charakter und Gottes Plan enden. Zwei Minuten Betroffenheit, die in Geselligkeit ertrinkt, um sich wiederum mit dem Gedanken zu trösten, dass es einen selbst nie treffen wird. Wenn der Wolf den Nachbarn holt, bleibt er für einige Zeit satt, können die anderen aufschieben, verdrängen, vergessen, bis das Leben seine Schattenseiten zeigt. Jetzt heißt es weitermachen, so zu tun, als gäbe es das nicht, als würde es einen selbst nie erwischen. Einen solch aussichtslosen Kampf lohne es sich doch nicht zu kämpfen. Faktisch dreht sich der Wind schneller als die Meinung des Politikers. Fünf Prozent Überlebenschance reichen meist aus, um diesen Strohalm zu ergreifen, vor allem, wenn man sechszwanzig Jahre alt ist, wie ich damals. Dann geht man zu seinem ersten Mal und lässt sich das Gift an die Vene hängen. Ob es Leben gibt, was dahinter ist, zeigt die Zeit. Siebzehn Jahre später bin ich froh um mein erstes Mal, aber ohne hätte ich auch gut leben können. 🗨



APROPOS
STRASSENZEITUNG FÜR SALZBURG

Besuchen Sie uns für
Hintergrundinformationen:

www.apropos.or.at



Folgen Sie uns auf:
Apropos.
Salzburger Straßenzzeitung



ich lese apropos

Kolumne MEIN ERSTES MAL

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

Chefredaktion intern

NIE STILLSTAND

Selbst bei besten Absichten ist es manchmal gar nicht so leicht, sich nach erfolgreich abgeschlossenen Projekten einfach einmal mit „Nur Zeitung machen“ zu beschäftigen. „Nur Zeitung machen“ erledigt sich dabei natürlich nicht von allein, sondern wir investieren in jede Ausgabe viel Zeit, Herz und Hirn. Aber anscheinend haben wir für „Nur Zeitung machen“ wohl kein Händchen, denn kaum haben wir Projekte wie den Start des zweiten Stadtpaziergangs und die erfolgreiche Kooperation mit den Lehrlingen des Hotels Sacher abgeschlossen, sind wir schon mit einem neuen Projektpartner am Tüfteln, wie sich künftig die Straßenzzeitung auch bargeldlos bezahlen lässt. Zum Glück haben wir mit unserer neuen Kollegin Julia Herzog nun Verstärkung in der Redaktion, was es uns ermöglicht, künftig anstehende Projekte leichter umzusetzen. Oft werde ich gefragt, wie ich es schaffe, schon so lange, nämlich 24,5 Jahre, die Straßenzzeitung zu machen. Und auch wenn ich manchmal innerlich seufze, weil ich schon wieder Ja zu einer spannenden Herausforderung gesagt habe, die Energie und Zeit verlangt, die nicht immer durchgängig da sind, so ist wohl genau dies das Elixier: dass nie Stillstand ist, sondern immer Bewegung. 🗨

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



Foto: Verena Siller-Rarnel

Vertrieb intern

MEHR UND WENIGER

„Im Sommer ist weniger los, weil die Leute im Urlaub sind und Tourist:innen fast nie Zeitungen kaufen.“ So haben mir manche Verkäufer:innen erklärt, warum sie im Juli und August weniger oft Zeitungen holen oder andere

gleich gar nicht – tatsächlich sind etliche seit einigen Wochen zuhause, zum Beispiel in Rumänien. Es wäre allerdings falsch anzunehmen, dass weniger los ist. Die Anliegen, die mich erreichen, sind vielleicht zahlenmäßig weniger, dafür intensiver: Eine Verkäuferin bittet mich um Hilfe beim Ausfüllen eines 14-seitigen Antrags, einen anderen Verkäufer versuche ich bei der Finanzierung einer dringend benötigten Zahnoperation zu unterstützen. Hier wirkt unser Projekt mit dem Hotel Sacher noch nach. Die Erlöse aus den Versteigerungen der Bilder kommen als Spenden unseren Verkäufer:innen zugute. Manchmal sind sie nur ein Tropfen auf den heißen Stein, manchmal sind sie die Lösung, wie im Falle der Zahn-OP. Daher ein riesiges Danke im Namen unserer Verkäufer:innen für die großzügige Unterstützung! 🗨

michael.grubmueller@apropos.or.at
Tel.: 0662 / 870795-21



Foto: Sara Bubova

DIE NÄCHSTE AUSGABE
ERSCHEINT AM 02. OKTOBER 2023

GELD CASH KOHLE



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

Chefredakteurin & Apropos-Leitung
Michaela Gründler
Vertrieb & Aboverwaltung Michael Grubmüller
Redaktion & Vertrieb Verena Siller-Rarnel
Redaktion Judith Mederer
Redaktion & Social Media Julia Herzog
Vertrieb Hans Steininger
Lektorat Mattias Ainz-Feldner
Gestaltung Annette Rollny, www.fokus-design.com
Cover Jeremy Miliker Foto Editorial Christian Weingartner
Druck Multimedia Produktions GmbH

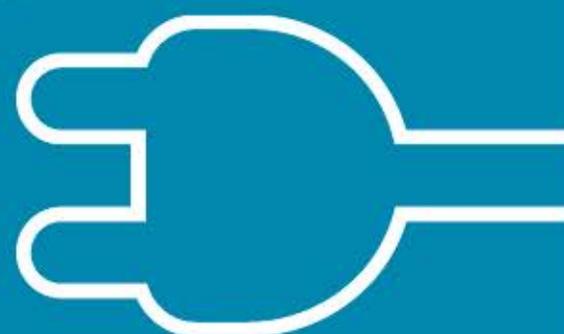
Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe
Tine May, Arthur Zgubic, Monika Pink, Wilhelm Ortmayr, Eva Daspelgruber, Ricky Knoll, Laura Palzenberger, Narcista Morelli, Evelyne Aigner, Georg Aigner, Hanna S., Edi Binder, Luise Slamanig, Sonja Stockhammer, Sonja M., Franziska Lipp, Siegrid Cain, Christina Repolust, Ulrike Matzer, Ursula Schliesselberger, Maria-Fe Parco Ortner, Alexandra Embacher, Klaudia Gründl de Keijzer, Wolf Herzig

Bankverbindung Salzburger Sparkasse Bank AG
IBAN: AT74 2040 4000 4149 8817, BIC: SBGSAT25XXX

Nächster Erscheinungstermin 02.10.2023
Nächster Redaktionsschluss 08.09.2023

JETZT WECHSELN UND SPAREN!

MIT DEN NEUEN
STROMTARIFEN.



salzburg-ag.at/umsteigen



SORA



**WAS KOSTET
DIE SCHULE?**

**Machen Sie mit bei
der AK-Schulkostenstudie**



www.schulkosten.at

Jetzt mitmachen und
6 x 500 Euro gewinnen!