

frauen.kom

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Salzburg



Wie viel Natur

brauchen wir?

Hält sie durch bis zur
nächsten Generation?

Foto: Shutterstock.com

Zukunft

Sand in's Getriebe
streuen

Österreich

Die Sonne
Südamerikas

Mann

I sog's glei
I woa's ned

Editorial

Liebe LeserInnen,

wie viel Natur braucht der Mensch?



Selten hat ein Thema das Redaktionsteam moralisch so berührt wie dieses. Die ersten Rohversionen unserer Artikel hätten locker von jeder Kanzel gepredigt werden können.

Und das in einer Zeit, in der der gängige Spruch lautet: Jeder muss so leben, wie er es für richtig hält. Die erste von zwei Fragen, die für uns offensichtlich wurde: Was an diesem Thema berührt uns alle so sehr, dass jeder von uns den Zeigefinger heben möchte, um allen Menschen zu sagen, wie ein verantwortungsbewusstes, nachhaltiges Leben aussieht?!

Ist es das Wissen, dass wir, wenn wir so weiterleben wie bisher, den Erdball an die Wand fahren? Ist es reale Existenzangst? Aber warum, in Gottes Namen, handeln wir dann selbst nicht anders? Warum tun wir nicht, was uns Verstand und Herz sagen? Weil es zu mühsam ist? Weil wir keine Lust haben, das Brot selbst zu backen, während der Fertigteig im Supermarktregal liegt? Ungesund, aber fertig.

Hängt die zentrale Überlebensfrage unseres Planeten tatsächlich von Lust oder Unlust der Menschen des 21. Jh.s ab?

Die zweite Frage, die uns beschäftigte: Welche Wege könnten aus dieser Ohnmachtslethargie führen?

Abwanderungsregionen wie der Lungau, Osttirol, oder das Waldviertel gehen notgedrungen und ganz ohne Moral andere Wege. Sie zeigen vor, wie es möglicherweise gehen könnte: So wirbt etwa Osttirol für sich mit dem genialen Werbeslogan: Bei uns ist nichts.

Und man möchte hinzufügen, nichts, außer Wiesen und Wälder und Himmel und Berge und Blumen und Vögel und Bächlein und Stille und Bienen und Hummeln und dem Bussard über den Wipfeln der Zirben.

Dieses Nichts..., das gar nichts von dem hat, was uns heute so unwahrscheinlich wichtig erscheint – Auto, Haus, Action, Lärm, Menschenmassen, Angebote, Supermärkte, Klamottenschütten, Ausverkäufe...

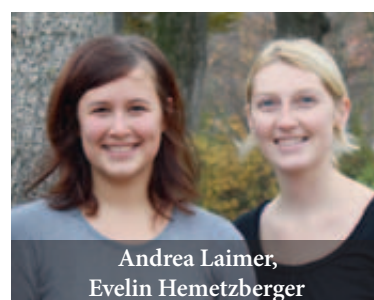
Und dann bleibt nur mehr die wirklich große Frage, die auch dieses Heft nicht beantworten konnte:

Warum sehen wir die Natur nur mehr als Nachhaltigkeitsaufgabe und eventuell noch als Stressentwöhnungsprogramm?

Olivia Keglevic, Chefredakteurin



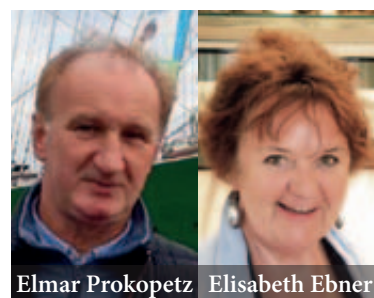
Olivia Keglevic (Chefredakteurin)



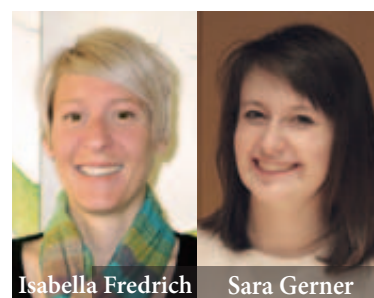
Andrea Laimer,
Evelin Hemetzberger



Regina Winkler, Birgit Dottolo



Elmar Prokopetz Elisabeth Ebner



Isabella Fredrich Sara Gerner

Inhaltsverzeichnis

Wie viel Natur brauchen wir?

- 04 Sand ins Getriebe streuen
- 06 Ohne Natur geht gar nix!
- 08 Bei Nachhaltigkeit gibt es kein JEIN!
- 10 Manchmal ist ungesund richtig verlockend
- 12 Bio – Zeit oder Geld?
- 14 Alle Emotionen im Internet verbraucht
- 16 Wir – eine koloniale Erfolgsgeschichte
- 18 David gegen Goliath
- 20 Für den Nestbau braucht es einen besonderen Ort
- 22 Ich liebe meine Arbeit - Interviews mit Bäuerinnen
- 24 Plastigitt

Was sagt Mann dazu?

- 27 I sog's glei I woa's ned

Frauen aus anderen Kulturen

- 28 Die Sonne Südamerikas

Glaube und Wissen

- 30 Jona
- 32 Ich hab dich beim Namen gerufen

kfb – Regionalteil

- 34 kfb Frauen
- 37 Highlights & gute Ideen aus den Regionen
- 44 Termine & Vorankündigungen 2018

Literatur selbstgeschrieben

- 46 Die Verschmelzung

Impressum



Lasst Euch beeindrucken!

NEU: FILIALE EBENAU
ANSPRECHPARTNER: EMANUEL BUBNIK

SALZKAMMERGUT MEDIA Ges.m.b.H.
A-5323 Ebenau • Am Kirchberg 1
e.bubnik@salzkammergut-media.at
Mobil: +43 660 666 9 666



SALZKAMMERGUT MEDIA Ges.m.b.H.
A-4810 Gmunden • Druckereistraße 4
Tel. 07612/64235-0 • druckerei@salzkammergut-media.at
www.salzkammergut-media.at • slgsm-upload.at



Bamer-Ebner.com
Theater . Design . Zeremonie

Theater & Showinszenierungen
Design, Grafik & Malerei

Sand *ins Getriebe* streuen...

Die Raw for the ocean Lüge

Wer kennt sie nicht, die Berichte und Bilder von Massentierhaltung, abgeholzten Regenwäldern, Ölteppichen auf unseren Weltmeeren...

Wer weiß nicht, dass unsere Lebensweise der Natur den Atem nimmt und unseren Planeten zu einer Müllhalde verkommen lässt? Wer kennt sie nicht, die alarmierenden Zahlen? Etwa, dass sich der Verbrauch von Biomasse mineralischer Roh- und fossiler Brennstoffe in nur 30 Jahren von nicht ganz 40 Milliarden auf 80 Milliarden Tonnen verdoppelt hat? Dass ungefähr 58.000 Tierarten und 24 Milliarden Tonnen fruchtbarer Boden jährlich verloren gehen?! Dass täglich 3,5 Millionen Tonnen Müll produziert werden und weitere 13 Millionen Tonnen Plastikmüll ins Meer wandern?!

Aber keine Panik, dieser Müll lässt sich ja wunderbar zu „Raw-for-the-Ocean“ Jeans recyceln!

Beginnen wir mit Veränderung oder warten wir ab?

Natürlich möchten die meisten von uns etwas verändern. Im ersten Moment! Im nächsten fühlen wir uns heillos überfordert und im übernächsten schrumpft der gute Vorsatz auf ein: „Was kann ich da als kleines Rädchen in diesem undurchsichtigen Dschungel schon groß bewirken?“ zusammen. Doch so ein kleines Rädchen, das sich nicht anpasst, kann in einer großen Kette sehr wohl bewirken, dass nichts mehr läuft wie geschmiert!

Kathrin Hartmann zeigt in ihrem Buch- *„Die grüne Lüge – Weltrettung als profitables Geschäftsmodell“* – einige berührende Beispiele, die „ganz im Kleinen“ und bei „den Kleinen“ beginnen können. So saß zum Beispiel am 13. November 2017 Sául Luciano Lliuva, ein Kleinbauer und Bergführer in der Andenstadt Huarez, im Saal des Oberlandesgerichts Nordrhein-Westfalen und verklagte das RWE, ein Braunkohlewerk und der größte CO2 Emittent Europas. Seine Begründung: Mit den Treibhausgasen aus seinen Braunkohlewerken ist RWE, wissenschaftlich berechnet, allein für 0,47% des globalen Klimawandels verantwortlich. Genau diesen Prozentsatz sollte der Konzern in Summe in den dringend

benötigten Hochwasserschutz der kleinen Gemeinde Cordillera Blanca, die am Rand des Hochgebirges liegt, investieren. Durch den Klimawandel ist ein Gletschersee in Lliuvas Heimat heute dreißig Mal so groß wie vor vierzig Jahren und sein Volumen wächst beängstigend weiter. Es ist eine Frage der Zeit, bis er über die Ufer tritt und der Damm bricht. Das Oberlandesgericht nahm die Klage an und gab zu erkennen, dass große Emittenten verpflichtet sind, Betroffene von Klimaschäden in ärmeren Ländern zu unterstützen.

WIR können auch im Kleinen beginnen, indem wir vermehrt Konsumprodukte mit Labels wie „nachhaltig“ und „fair“, zwei Stichworte, die neuerdings unzählige, immer mehr in Mode kommende Produkte in den Supermarktregalen zieren, einkaufen.

Auch wenn wir uns dabei zornig fragen, warum gerade WIR im Geschäft unzählige „fuzzikleingedruckte“ Inhaltsstoffe überprüfen, nach zahlreichen Labels suchen und dann aussortieren sollen?!

Noch dazu können wir auf diese nicht einmal blind vertrauen! Kathrin Hartmann empfiehlt, genau zu hinterfragen, welche Konzerne dahinterstecken. *Mit dem Versprechen, sich um Umweltprobleme zu kümmern, die sie selbst verur-*





sachen, halten diese sich die Politik vom Leibe, die den Profit durch Auflagen und Gesetze einschränken könnte. So lässt sich allgemein beruhigen und die Symbiose von Konzernen und Politik bleibt erhalten. *Greenwashing* nennt sich diese Strategie.

Eigentlich wäre die Politik in diesem Punkt gefragt – sie sollte von vorn herein verhindern, dass Produkte, die erwiesenermaßen schädlich für Umwelt, Tier und Mensch sind, in unseren Einkaufsregalen zu finden sind.

Palmöl. Ein trauriges Kapitel unserer imperialistischen Lebensweise, das uns im Film „*The Green Lie*“ von Werner Boote vor Augen geführt wird:

Offizielle Abholzung riesiger Regenwälder. Inoffiziell oftmals illegale Brandlegung, bei der auch die gesamte Tierwelt grausam zu Tode kommt und riesige CO₂ Mengen in die Atmosphäre geschleudert werden, um Palmenplantagen, die unter großem Einsatz von chem. Pflanzenschutzmitteln bewirtschaftet werden, Raum zu ermöglichen. Damit WIR billiges Öl in fast allen Lebensmitteln und unzähligen anderen Konsumgütern zur Verfügung haben. Und es gibt einfach kein nachhaltiges Palmöl, falls das jemanden beruhigt. Ich für meinen Teil weiß, wonach ich ab sofort schaue!

Das sind Veränderungen, die wir in der Hand haben:

Selber informieren, uns bewusst werden, dass wir nicht nur als Konsumenten, sondern auch als Bürger einer Demokratie entscheiden und Verantwortung zeigen können.

Die Produkte unserer kleinen landwirtschaftlichen und bäuerlichen Betriebe kaufen, sie unterstützen und bereit sein, ihnen einen fairen Preis für ihre nachhaltige Arbeit zu zahlen. Die Überprüfung und Kontrolle könnten wir vor Ort durchführen, zum Beispiel die Tierhaltung und -schlachtung. Denn, obwohl die Tiere leider immer noch eine Sache sind, kann man „menschlich“ mit ihnen umgehen.

Und Menschlichkeit für alle braucht unsere Zukunft.

Birgit Dottolo

Tipps

Buch: *Die grüne Lüge – Weltrettung als profitables Geschäftsmodell* (Kathrin Hartmann)

Film: *The Green Lie* (Werner Boote in Zusammenarbeit mit Kathrin Hartmann)



Ohne *Natur* geht gar nix!

In den folgenden Interviews wird eines überdeutlich: Falls man sich überhaupt mit dem Thema der Natur beschäftigt, dann vorwiegend unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit. Die Natur hat uns zu dienen und unser Überleben zu sichern. In diesem Punkt bekommt sie unsere Aufmerksamkeit. Ebenso als stresssenkender Entspannungsfaktor und als Outdoor-Trainingsgerät.

Die Natur selbst als Natur hat keinen Wert für uns und interessiert nicht. Oder wer sitzt noch in Ruhe unter einem alten Baum und hört vergnügt dem Zwitschern der Vögel in der Baumkrone darüber zu? Wer beobachtet geduldig eine Waldmaus im trockenen Laub? Oder den Tanz der Schmetterlinge um den Sommerflieder?

Was bedeutet DIR Natur und welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in deinem Leben?

FRIEDERIKE, 58 J. (leitende Angestellte)

Die Natur ist für mich sehr wichtig und hat für mich auch einen spirituellen Wert, wir brauchen sie zum Leben und zum Atmen. Nachhaltigkeit bedeutet, auf die Natur zu achten.

Ich leiste meinen Beitrag dazu, indem ich möglichst regionale, biologische Produkte kaufe – am liebsten auf dem Markt oder direkt vom Bauern, wie zum Beispiel unser Fleisch. Die Kräuter zum Würzen baue ich selbst an. Auch bei der Kleidung achte ich darauf, nichts von diversen Billigmarken – von denen allgemein bekannt ist, dass sie unter teils prekären Bedingungen in Asien produzieren lassen – zu kaufen.

MARTINA, 41 J. (Angestellte)

Die Natur und ihre Artenvielfalt sind für mich und unsere Nachkommen die existenzielle Lebensgrundlage. Deshalb ist ihr Schutz und Erhalt enorm wichtig. In mei-

nem Garten gibt es ein Biotop, das einen Lebensraum für Molche, Frösche und Libellen bietet. Ich achte darauf, für die Insektenwelt einen guten Nährboden zu schaffen, zum Beispiel pflanze ich nur geeignete Blumen für die Bienen an und lasse Altholz für Käfer und Konsorten liegen. Ein bisschen Gemüse und Obst baue ich selbst an und koche es dann ein. Bei mir zuhause schaue ich darauf, möglichst ressourcenschonend zu leben. Um z.B. Strom zu sparen, drehe ich das Licht nur dann auf, wenn es sein muss, und dann wird es gleich wieder ausgeschaltet. Wir fahren viel mit dem Rad, wenig mit dem Auto und vermeiden Flugreisen. Ich bestelle selten im Internet, um den ökologischen Fußabdruck möglichst klein zu halten.

ROSEMARIE, 47 J. (Angestellte)

Die Natur ist für mich ein wichtiger Lebens- und Erholungsraum, im Wald kann ich den Kopf frei bekommen und neue Kraft für den Alltag schöpfen. Ich gehe jeden Tag mit meinem Hund spazieren und genieße dabei

die Natur und Ruhe. Ich versuche die Natur zu schützen, wo ich kann und nachhaltig zu leben. Ich baue viel Gemüse, Obst und Kräuter selbst an und stelle daraus diverse Sirups, Pestos oder auch Naturkosmetika her. Finanziell ist es eine Herausforderung, mit einem nicht allzu hohen Familieneinkommen für fünf Personen fair und nachhaltig einzukaufen. Wir achten darauf, dass alle Grundnahrungsmittel bio sind, aber bei Kleidung, Technik usw. wird es schwierig. Mein Beitrag dazu ist dann, alles was möglich ist, zu recyceln und zum Beispiel nicht alle zwei Jahre neue Handys anzuschaffen, nur weil der Vertrag ausgelaufen ist und es ein neues gratis gäbe. Wir benutzen alles so lange wie möglich und lassen lieber etwas reparieren, als es neu zu kaufen. Ich finde es schockierend, wie viele Rohstoffe wir unnötigerweise verbrauchen und dass mit den Ressourcen, die die Welt noch hat, so unachtsam umgegangen wird. Leider leben wir in einer Wegwerfgesellschaft und ich habe oft das Gefühl, dass sich zu wenig Menschen über ihren Konsum Gedanken machen.

LUISE, 34 J. (Karez)

Gerade als Mutter einer acht Monate alten Tochter ist mir die intakte Natur ein großes Anliegen, weil davon auch die Gesundheit zukünftiger Generationen abhängt. Das schließt mit ein, dass ich und mein Mann uns um einen nachhaltigen Lebensstil bemühen, um das Ökosystem nicht mehr zu belasten als nötig. Ich würde mir wünschen, dass meine Tochter die gleichen Erlebnisse beim Spielen in der Natur haben kann, wie ich sie hatte. Die Artenvielfalt auf den Wiesen ist schon jetzt nicht mehr mit jener meiner Kindheit vergleichbar.

Beim Einkauf für meine Tochter achte ich auf hochwertige Produkte, die im besten Fall regional, biologisch und fair produziert und gehandelt wurden – das gilt auch für Spielzeug, Kleidung und Pflegeprodukte. Leider stoßen wir als junge Familie mit nur einem Einkommen an gewisse finanzielle Grenzen. Ich denke aber, wir müssen uns grundsätzlich entscheiden, ob Qualität vor Quantität steht. Diese Entscheidung können wir bei jedem einzelnen Einkauf treffen. Das klingt vielleicht übertrieben, aber unsere Eltern mussten sich damit nicht in der Form auseinandersetzen, weil sich der Markt in den letzten Jahrzehnten enorm verändert hat. Mein Babybrei ist noch im eigenen Garten gewachsen und im Supermarkt gab es nicht ganzjährig jede Sorte von Obst und Gemüse. Heute muss ich genau hinschauen, woher die Salatgurke kommt. Die Milch meiner Kindheit kam vom benachbarten Bauern und die Kleidchen, die ich als Zweijährige trug, wurden im Waldviertel produziert. Das ist heute Luxus!

ANNA, 23 J. (Studentin)

frauen.kom: Wieviel Natur brauchst du im Leben?

Natur hat für mich zwei Bedeutungen – einerseits die Natur draußen, andererseits das menschliche Wesen betreffend. Letzteres ist mir sehr wichtig, da sich Leute in Zeiten von „Social Media“ gern verstellen, daher ist es umso schöner, wenn man Menschen kennenlernt, die einfach ihre „Natur“ ausleben. Sich so benehmen, wie sie wirklich sind.

Aber auch die Natur außerhalb bedeutet mir viel, da sie gut zum Runterkommen ist und in gewisser Weise zeigt, wie „klein“ man ist. Ich denke da an klare Nächte im Winter, wenn man die Sterne sieht und es mich ganz bescheiden macht und ich wieder auf den Boden der Tatsachen zurückkehren kann. Für mich ist es wichtig, naturverbunden zu bleiben – egal, ob mit sich selbst oder mit der Umgebung.

LAURA, 22 J. (Studentin)

frauen.kom: Wieviel Natur brauchst du im Leben?

Als Mensch, der eher am Land als in der Stadt aufgewachsen ist, brauche ich schon sehr viel Natur. Also, mein Zimmer ist jetzt nicht mit Zimmerpflanzen zugestellt, aber ich bin froh, dass ich in Salzburg relativ außerhalb wohne und schnell in der Au sein kann. Ich verbinde Natur damit, was vielleicht ein bisschen ein Klischee is', aufzutanken – vor allem, wenn es mir in meinem Zimmer reicht, gehe ich raus. Natur hat auch etwas mit positivem Alleinsein zu tun, mir macht es Spaß, alleine herumzulaufen und meinen Kopf freizubekommen. Ohne Natur würd's nicht gehen, vor allem, weil ich nicht der klassische Stadtmensch bin und es brauche, einfach einmal eine halbe Stunde keinen Menschen, kein Buch, kein Gebäude und keine Mauer zu sehen.

ALEXANDRA, 22 J. (Studentin)

frauen.kom: Wieviel Natur brauchst du im Leben?

Also ich bin ein Stadtkind und will auch in der Stadt sein. Obwohl man die nicht unbedingt mit Natur verbindet, finde ich Parks oder grüne Felder zwischendurch wichtig und schön. Was ich aber gerne tue, da ich in Linz am Stadtrand bin, ist, in Richtung ländlicher Seite zu gehen. Ich bin gerne draußen, mal keine Autos, kein Lärm, einfach ein wenig einen Ausgleich haben. Ich würde deswegen aber nicht auf das Land ziehen und schätze daher die grünen Seiten einer Stadt sehr. Auf die Natur, die man hat, sollte man auch aufpassen. Die Landschaftsgärtner leisten großartige Arbeit und ich bin auch über die Parks froh. Alles, was grün ist, zu verbannen, ist auch nicht richtig. Jeder Mensch braucht ein bisschen Naturverbundenheit.

frauen.kom: Brauchst du ökologische Nachhaltigkeit?

Ich denke mir, man sollte nicht sagen, das geht mich nichts an oder das brauche ich nicht, weil am Ende kommt alles auf uns zurück. Wer weiß, was in fünfzig Jahren auf uns zurückkommt. Ich meine, ich verbrauche auch Erdöl, fahre mit dem Auto, aber ich versuche dann andere Kleinigkeiten einzubauen. Wenn es das Budget zulässt, kaufe ich nur regionale oder zumindest österreichische Produkte. Da ich im Studentenheim keinen Geschirrspüler habe, spare ich das Geschirr bis zum Abend zusammen, um dann alles auf einmal zu waschen und wenigstens so nicht zu viel Wasser zu verbrauchen. Im Sommer fahre ich mit dem Fahrrad. Wenn jeder a bissi schaut, wird's schon besser, als rein egoistisch durch die Welt zu gehen.

Isabella Fredrich, Sara Gerner



Foto: pixabay

Bei NACHHALTIGKEIT

gibt es kein „JEIN“!

MMag. Dr. Johann Neumayer (53) ist Umweltreferent der Erzdiözese Salzburg und freischaffender Biologe. Er sorgt für die Nachhaltigkeit des kirchlichen Haushaltes und beschäftigt sich außerdem seit fast 30 Jahren mit Wildbienen und Bestäubung.

frauen.kom: *Wie lange arbeitest du schon als Umweltbiologe bei der Erzdiözese Salzburg und worin genau besteht dein Aufgabenbereich?*

Ich arbeite seit fast 16 Jahren bei der Erzdiözese. Meine Aufgaben sind, dafür zu sorgen, dass der kirchliche Haushalt nachhaltiger wird. Es geht darum, zu schauen, wieviel Energie wir verbrauchen und welche Ziele wir uns in Anbetracht dessen setzen. Momentan erheben wir bei allen kirchlichen Gebäuden den Energieverbrauch und die Gebäudesubstanz. Angestrebt wird eine massive Reduktion des Energieverbrauchs und der Ausstieg aus fossilen Energieträgern wie beispielsweise Erdöl und Erdgas.

frauen.kom: *Du scheidest bald als Umweltreferent der Erzdiözese Salzburg aus, hat sich dein ganz persönlicher Kampf für Nachhaltigkeit in der Kirche gelohnt oder war er umsonst?*

Ja, er hat sich gelohnt, weil im Vergleich zu vor 15 Jahren die Erzdiözese ökologische Leitlinien hat. Die Enzyklika Laudato Si (Aufruf von Papst Franziskus zu einem umweltbewussten und nachhaltigen Lebensstil) hat Dampf gemacht, mit dem Erfolg, dass die österr. Bischofskonferenz weitreichende ökologische Beschlüsse gefasst hat und das Bewusstsein in den Pfarren steigt. Nichtsdestotrotz geht mir alles furchtbar zu langsam.

frauen.kom: *Wo hättest du dir mehr Unterstützung erwartet?*

Wir waren vor 15 Jahren nur unwesentlich dümmer als heute. Wenn man die Sachen, die wir heute machen, damals begonnen hätte, wären wir heute wirklich Vorreiter. So zockeln wir halt mit, um nicht zu sagen nach. Die Kirche muss unbedingt innovationsfreudiger werden und die Zeichen der Zeit nicht erst im Nachhinein erkennen.

frauen.kom: *Was, glaubst du, ist noch notwendig, um das Umweltbewusstsein in der Kirche zu steigern?*

Ein weiteres Thema ist sicher die Bewusstseinsbildung in der Kirche, sowohl bei ehrenamtlichen als auch bei hauptamtlichen Mitarbeitern. Wir haben gar nicht so wenige Pfarren, die Umweltbeauftragte, Umweltteams oder einzelne Personen haben, die sich für Nachhaltigkeit einsetzen. Es ist wichtig, all diese Personen zum Austausch einzuladen, weil es notwendig ist, dass man als Kirche ganz klar auf Seiten der Zukunftsfähigkeit steht. Bei Nachhaltigkeit und dem Ausstieg aus verschiedenen Energieträgern gibt es kein „Jein“, sondern nur ein „Ja“ oder „Nein“!

frauen.kom: *In Zusammenarbeit mit der Diözesankommission für Weltkirche und der „Fairen Pfarre“ wurde ein Gütesiegel entwickelt, das vier Bereiche einbindet. Was ist der Gedanke dahinter?*

Das Gütesiegel geht an Pfarren, die sich verpflichten, eine Energiebuchhaltung zu führen, damit sie wissen, wieviel Energie sie brauchen. Außerdem kaufen sie regional, saisonal, fair und biologisch und vermeiden Müll. Sie verwenden keine PET-Flaschen und kein Wegwerfgeschirr bei Festen. Der vierte und letzte Punkt umfasst die Barrierefreiheit. Einige faire Pfarren gibt es schon! Kaprun, Rif und Unternberg. Weitere Pfarren sind auf dem Weg.

Die faire Pfarre

frauen.kom: *Stößt man in den eigenen Reihen manchmal an seine Grenzen?*

Ja sicher! Wir wollten einmal alle kirchlichen Flugreisen mit einer Art Selbstbesteuerung, einer CO₂-Kompensation, versehen und das dann für kirchliche Entwicklungsprojekte einsetzen – damit sind wir nicht durchgekommen.

frauen.kom: *Welche Projekte hast du in deiner freiberuflichen Tätigkeit am Start?*

Ich beschäftige mich seit fast 30 Jahren als Biologe mit den Themen Bestäubung und insbesondere mit Wildbienen. Ich hätte mir nicht gedacht, dass das eine solche Brisanz gewinnen wird. Es ist wie überall: Ökologische Systeme sind in der Regel gut „abgepuffert“, das heißt, sie vertragen schon einiges an Störung. Nur wenn man's übertreibt, können sie auch zusammenbrechen, da sind an sich kostenlose Ökosystemdienstleistungen wie sauberes Wasser, reine Luft, Bestäubung, Abbau organischer Substanz und Humusaufbau plötzlich nicht mehr selbstverständlich.

In den intensiven Obst- und Ackerbaukulturen erleben wir das jetzt auch bei uns: Bauern bezahlen Imker, kaufen Wildbienen oder Hummelvölker, weil die heimischen Bienen mit dem Mangel an Blütenangebot und auch dem Gifteinsatz in vielen Kulturen nicht mehr mitkönnen.

Eine Studie aus Krefeld, die innerhalb weniger Jahrzehnte einen Rückgang der Insektenbiomasse in Naturschutzgebieten (!) um über 70% diagnostizierte, lässt alle Alarmglocken läuten. Und mit den Insekten gehen die Vögel. Inzwischen sind ja nicht mehr nur Raritäten am Aussterben, sondern frühere „Allerweltsvögel“ wie die Feldlerche.

Dazu kommt die völlig naturferne Gartenpflege vieler Menschen. Gärten, die einem abstrakten Schönheitsideal entsprechen, aber nicht mehr blühen, tragen dazu bei, dass die heimischen Bestäuber immer weniger werden. Gegenakzente zu dieser Entwicklung zu setzen, ist mir wichtig. Das geht von Forschung über bestäubungsfördernde Landwirtschaft bis zu Vorträgen über naturnahe Gartengestaltung. Besonders wichtig ist mir die Vermittlung eines neuen erlebnisorientierten Zugangs zur belebten Natur. Denn was wir nicht erkennen, werden wir nie zu schätzen und zu schützen lernen.

Regina Winkler

Links zum Thema:

<http://www.kirchen.net/seelsorgeamt/personen/neumayer-hans/> <http://www.kirchen.net/seelsorgeamt/referate-und-servicestellen/umwelt/fuer-sie-da/>
<http://www.schoepfung.at/site/salzburgneu>
http://w2.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

Zukunftsfähig werden



Manchmal ist ungesund

richtig verlockend

Der (Mehr)wert von gesundem und nachhaltigem Essen im Studentenleben

Gesund, biologisch und ökologisch nachhaltig gelten als Ernährungsideale. Doch sind diese neben dem Studium umsetzbar? Thomas (25) und Katharina (23), zwei Studierenden der Universität Salzburg, ist eine gesunde Ernährung wichtig, doch manchmal überlistet sie ihr „innerer Schweinehund“.



Foto: Shutterstock

frauen.kom: Der Studienalltag von jungen Menschen ist oft geprägt von Hektik, Herausforderungen, den ersten Schritten ins eigene, unabhängige Leben. Welchen Stellenwert nimmt Ernährung in dieser Phase deines Lebens ein?

Katharina: Meine Ernährungsgewohnheiten haben sich im Laufe meines Studiums gewandelt. Denke ich jetzt an den Anfang meines Studiums zurück, dann habe ich vor allem darauf geschaut, dass ich günstig essen kann und es schnell geht, weil einfach nicht viel Zeit war. Mittlerweile ist es mir aber schon wichtiger geworden, bewusst auf meine Ernährung zu achten.

Thomas: Für mich ist zentral, dass ich biologische und regionale Produkte kaufe. Aber trotzdem kommt es eben auch vor, dass ich klassische Genussmittel konsumiere, ohne mir darüber wirklich Gedanken zu machen. Ich schaue auch nicht auf die genauen Inhaltsstoffe, **es reicht mir, dass auf dem Produkt „Bio“ darauf steht.**

frauen.kom: Aus welchen Gründen legst du Wert auf eine gesunde, nachhaltige Ernährung?

Katharina: Dies hat einerseits ganz persönliche Gründe, weil ich merke, dass meinem Körper gesunde Ernährung

gut tut: Es geht mir zum Beispiel von der Energie her und so einfach viel besser. Andererseits ist es natürlich auch die Verantwortungsperspektive, was die Schöpfung und die Natur anbelangt, das ist mir genauso wichtig. Ich bin zum Beispiel jetzt nicht direkt Vegetarierin, koche aber nur ganz selten Fleisch. Aber wenn ich selbst Fleisch koche, dann schaue ich auch genau darauf, dass es regional sowie aus einer guten Produktion ist.

Thomas: Ich glaube dadurch gesünder zu leben und dass die Gefahr von Pestiziden bei Produkten, welche direkt aus der Landwirtschaft kommen, nicht so groß ist, wobei das sicherlich je nach Herkunft der Produkte unterschiedlich ist. Denn **wenn man bedenkt, dass die Bio-Avocado aus Peru kommt** und die normale aus Spanien, dann ist das vom Transport her fragwürdig. Es ist bei mir auch ein großer ethischer Aspekt dabei. Der Kauf von biologischen und nachhaltigen Produkten ist für mich irgendwie ein Ausgleich, wenn ich in anderen Lebensbereichen nicht auf die Umwelt achte. Oft fahre ich beispielsweise aus reiner Bequemlichkeit statt mit dem Zug mit dem Auto.

frauen.kom: Sind diese hohen Ernährungsideale im Studienleben überhaupt umsetzbar?

Katharina: Nach diesen Idealen dann auch wirklich zu leben, ist schon nicht einfach. In meinem Fall geht es mittlerweile ganz gut.

Thomas: Ich glaube, zeitlich ist das möglich, wenn man Wert darauf legt und den finanziellen Mehraufwand in Kauf nehmen kann. Es ist dann aber die Frage, ob man in diesem Fall beispielsweise auf Fleisch weitgehend verzichtet, man kann ja auch zu Gemüse greifen, beziehungsweise bekommt man mit Reis und Nudeln ein ähnliches Sättigungsgefühl. Es ist halt die Frage, wie stark man von Fleisch als Genussmittel abhängig ist.

frauen.kom: Gibt es auch Zeiten, in denen du nicht nach deinen Idealen lebst beziehungsweise es dir nicht möglich ist, diese umzusetzen?

Katharina: Das ist meistens dann, wenn es gerade nicht anders geht oder der Hunger wirklich schon groß ist. Ich brauche oft am Bahnhof zum Beispiel schnell was zu essen, weil der Zug gleich kommt, dann kann es vorkommen, dass ich mir Fastfood kaufe. Aber dann bin ich mir dessen in diesem Moment schon **bewusst und weiß, dass es eine Ausnahme bleibt.**

Ungesund: wenn die Gutscheine locken

Thomas: Ja, es gibt immer wieder Gutscheine von Fastfood-Ketten, die man auch gerne einmal ausnützt, oder man hat einfach wieder einmal Appetit auf fettige Burger oder etwas Ähnliches. Dass man von Fastfood ungesünder lebt, ist klar, aber manchmal ist es einfach praktisch, ungesund zu leben, weil man Zeit spart und meistens mit Gutscheinen auch relativ günstig essen kann. Wobei ich in diesen Momenten genau weiß, dass ich ungesund lebe, aber das ignoriere ich dann und schiebe es beiseite.

Sarah Pieslinger



BIO – ZEIT ODER GELD?

Immer mehr Menschen wollen sich gesund ernähren und liebäugeln mit Bioprodukten, wäre da nicht das Schreckgespenst – DER PREIS!

„Das kann sich nicht jeder leisten!“, heißt es. Schauen wir uns die Liste der Ausflüchte doch einmal ganz genau an und nehmen auch gleich das leidige Thema Bewegung und Sport mit – wäre ja auch gesund, oder? Das Problem des inneren Schweinehundes und die mangelnde Zeit stehen vermeintlich im Weg. Ein Beispiel dazu: Wenn beim Auto das Servicelämpchen aufleuchtet, fährt Mann oder Frau in die Werkstatt und es geht! Man macht es einfach! Schrillen bei einem selbst die Alarmsirenen, darf es kein Geld und keine Zeit kosten. Die meisten stellen dann die zeit- und kostengünstige Diagnose für sich selbst: „Das wird schon wieder“!

Der Preis falscher Ernährung sind steigende Intoleranzen, Abgeschlagenheit, Magen-Darm-Probleme, Hautprobleme usw.

Auch gut! Wenn man sich die „Mittelalten“ ansieht, bei denen die Zipperlein schleichend beginnen, erscheint die Welt dann plötzlich doch in einem ganz anderen Licht! Mit den nötigen „Wehwechen“ beginnen die Menschen, ihre Ernährung zu überdenken. HALT! Sie werden plötzlich dazu gezwungen, sie zu überdenken.

Ein Blick zurück in unsere Kindheit: Da gab es nicht den Überfluss an hochpolierten, genormten Produkten, herangekarrt aus aller Herren Länder. Es „musste“ frisch gekocht werden und deshalb kam nahrhaftes, gesundes Essen auf den Tisch. Fleisch war einmal die Woche leistbar und wurde als Sonntagsbraten aufgetischt! Unter der Woche gab es einfache Gerichte wie Kartoffelsuppe, Palatschinken... Es wurde frisch, einfach, aber günstig gekocht und das war natürlich auch billig.

Hm, da wird die Frage bei vielen Frauen und Männern aufgeworfen: „Ich bin berufstätig, aber meine Mutter war ja „nur“ Hausfrau. Wie soll das gehen?“ Eine Möglichkeit ist, den Diebstahl der kostbaren Zeit zu minimieren (Überdenken Sie Ihre Gewohnheiten in Bezug auf die sozialen Medien, den Fernsehkonsum usw.)

Zu träge, um die richtigen Konsequenzen zu ziehen?

Es gibt Möglichkeiten, günstig „bio“ zu leben. In erster Linie sollten die einfachen, nahrhaften, regionalen Produkte wieder richtig geschätzt werden. Die bewährte Vorratshaltung,



Fotos: Shutterstock

sofern die Räumlichkeiten vorhanden sind, wäre eine gute Alternative, um die Lebensmittelkosten zu senken. Auf jeden Fall günstiger kommt es auch, wenn die eigene Familie eingebunden wird, um einen Wochenspeiseplan zu erstellen. So wird zielgerichtet eingekauft und das spart Geld. Günstig bio zu leben, ist sicherlich Einstellungssache und bedeutet auch, auf Gewohntes zu verzichten. Da fallen Leberkäs- und Wurstsemmeln, sowie teure Jausen-Einkäufe weg. Für den, der das möchte, wäre das ein Weg.

Wenn die richtige Beschaffungshartnäckigkeit (also Gemüsemärkte, Bauernmärkte, Bioläden...) an den Tag gelegt und die Zeit für wertvolles Essen einplant wird, geht sich bio aus!

In der Kindheit wird der Grundstein zum späteren Ernährungsverhalten gelegt.

Die Kosten für teure Bioprodukte, wie Müsli, Brot, Marmelade, Säfte, Gemüse, Nudeln, Brotaufstriche usw. können drastisch reduziert werden, wenn man so viel wie möglich selbst macht. Für die Familie können einmal die Woche Brot und Weckerl gebacken und eingefroren werden. Die billigste Variante, um an Müsli zu kommen, ist, das Getreide selbst zu schroten, über Nacht einzuweichen und am Morgen anzurichten. Statt dem Schrot können natürlich auch Getreideflocken verwendet werden. Es gibt Gerichte, die einfach und schnell gekocht sind und außerdem auch der Gesundheit zuträglich sein können. Warum nicht einmal wieder eine Linsensuppe oder Petersilienkartoffeln auf den Tisch bringen? So könnte der Menüplan für einen Tag aussehen:

Frühstück:

Schrot oder Getreideflocken mit geriebenem Apfel, Honig, Nüssen und einem Schuss Schlag zu einem Müsli zubereiten oder selbstgebackenes Brot mit Butter, Honig, Marmelade oder Kräutertopfen

Jause:

eine Handvoll Nüsse, ein Apfel, eine Karotte oder ein Joghurt mit Früchten

Mittagessen:

Rohkost (Tomaten, Karotten, Zucchini,)
Nudeln mit gerösteten Zwiebeln und selbstgemachtem Pesto oder Kasnocken mit grünem Salat

Abendessen:

Selbstgebackenes Brot mit Butter, Käse oder selbstgemachten Aufstrichen

Dazu ein paar Tipps: Die Rohkost kann vorgeschneipelt werden, sie verliert im Kühlschrank keine Vitamine. Salatdressing kann ebenfalls in größerer Menge vorbereitet und gekühlt werden. Brotaufstriche lassen sich zudem im Voraus machen und werden in den Kühlschrank gestellt.

Das ist natürlich eine Sache der Einstellung und des Willens und sicherlich ist auch die Reduktion von Gewohnheiten schwierig, aber insgesamt ist es gut möglich, sich günstig und gesund zu ernähren. Bio muss keine Frage des Preises sein!

Regina Winkler

Bücher zum Thema

Lust ohne Reue, Waltraud Becker

Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M.O. Bruker, Ilse Gutjahr

Kleine Küchen-Bibliothek, Thea Sommers

Dungls Vollwert-Backbuch, Willi Dungl/Hans Gradwohl

Alle Emotionen

im Internet

verbraucht

„Für was leb i eigentli?“, hat mein Papa gefragt. „Dafür, dass i vielleicht in zehn Jahren in Pension geh und am besten eh glei stirb, damit da Finanzminister a Freid mit mia hod?“ Wofür man eigentlich lebt, ist eine Frage, die in unserer Zeit hinter sozialen Medien und einer rasanten, stressigen Schnelllebigkeit verloren zu gehen scheint. Wer denkt daran, sich selbst nachhaltig zu behandeln und was soll das eigentlich heißen? Wissen wir überhaupt noch, was wir wollen, was wir fühlen? Und wenn nicht, wie bekommen wir dieses Wissen über uns selbst wieder zurück?

Keine Gefühle am Arbeitsplatz erwünscht

Nachhaltige und gesunde Emotionen mögen im ersten Moment wie der billige Abklatsch einer Bio-Werbung klingen. Vielleicht ist das auch gar nicht so falsch – denn heute erscheint es vor allem wichtig, fehlerfrei zu funktionieren. Das spiegelt sich traurigerweise auch immer mehr im Lehramtsstudium wider: Über negative Emotionen wird selten gesprochen bzw. wird viel eher deutlich gemacht, dass diese im Unterricht nichts verloren haben. Am besten tritt man mit einem dauerhaften Grinsen im Gesicht auf – Wut, Enttäuschung oder Trauer sind nicht gut, denn sie könnten die Motivation der Kinder blockieren oder stören. Natürlich sollte man nicht jahrelang cholerisch schreien oder einen Trauerkloß spielen, aber niemand scheint die Tatsache zu erwähnen, dass wir alle Gefühle haben, dass wir auch nur Menschen sind und dass es diese Nicht-Kontrolle ist, die uns auszeichnet. Ich weiß, dass ich mit dieser Berufsgruppe kein Einzelfall bin – in vielen Jobs und Berufen wird das Maximum des jeweiligen Menschen verlangt, indem dieser am besten auf jegliche negative Emotion verzichtet. *Nicht heulen, nicht zicken, sondern einfach arbeiten und das am besten immer.* Psychische oder physische Folgen werden oft herabgespielt – denn in Wirklichkeit sei die Person nur faul und/oder den harten Heraus-



forderungen nicht gewachsen. Zusätzlich leben wir in einer Zeit, die uns beinahe überrennt, so rasant entwickelt sie sich. Wir werden mit Medien bombardiert, wissen alles über das Weltgeschehen und wenn nicht, müssen wir es nur in Google eingeben und sind auf dem neuesten Stand. Diese Bombardierung kann verstärken, dass wir uns dauerhaft im Stress fühlen, hilflos, überlastet, vielleicht sogar ohnmächtig. Wenig verwunderlich ist es, wenn Menschen an dieser Emotionalität zerbrechen oder sich endgültig abschotten, ignorant und emotionslos werden. „Emotionen habe ich alle schon im Internet verbraucht“, wie der deutschsprachige Rapper Alligatoah passend formuliert, denn die sozialen Medien – Facebook, WhatsApp & Co. – fördern dieses ignorante Verhalten. Von Gesicht zu Gesicht zu kommunizieren wird seltener, wir müssen nicht mehr rausgehen, denn im Internet wartet eine ganze Welt auf uns. Dabei kann es leicht sein, dass man verlernt, miteinander richtig zu kommunizieren bzw. durch diesen dauerhaften Einfluss, die vielen Nachrichten usw. nicht mehr zu wissen scheint, was man eigentlich noch vom Leben will.

Zurück zu uns selbst

Sich gegen die Übermacht der Medien und Globalisierung zu stellen, mag wie ein Weltwunder wirken. Doch genau



das ist es – wir brauchen uns nicht dagegenzustellen, wir sollten unseren Platz darin finden, unsere eigene Mitte. Wir können die Schnelligkeit der Zeit nicht aufhalten, doch dafür versuchen, unsere eigene Schnelligkeit zu reduzieren, um zumindest uns selbst gegenüber wieder achtsamer zu werden. Ein erster und hilfreicher Schritt könnte sein, Nein zu der Angst zu sagen, etwas verpassen zu können. Denn durch die ständige Erreichbarkeit scheint es, als müsste man sein Smartphone immer bei sich tragen, um am neuesten Stand zu sein. Diese Angst bezeichnet man im Englischen als „Fear of Missing out“, kurz FOMO, die sich in unserer Gesellschaft verbreitet, da man durch die neuesten Technologien darin gefördert wird, alles zu jedem Zeitpunkt zu wissen. Umso wichtiger ist das Bewusstsein, dass Angelegenheiten, die wirklich so wichtig sind, schon zu uns kommen. Nein zu einem oft überflüssigen Informationsstrom zu sagen, einmal auf Facebook & Co. zu verzichten, das Handy einfach einmal abzuschalten; diese kleinen Handlungen helfen dabei, sich wieder mehr auf sich selbst zu fokussieren. Es ist wichtig, eine gesunde Waage zwischen Ruhe und Lärm zu halten. Denn vielleicht hat man sich schon so lange nicht mehr mit seinen eigenen Bedürfnissen auseinandergesetzt, dass man gar nicht mehr weiß, wie das geht, wozu man überhaupt Ja oder Nein sagen soll.

Mir selbst hat es geholfen, mich zurückzuziehen. Früher habe ich alles gemacht, was mir in den Sinn kam und mir für jedes Hobby Zeit genommen, dabei litten oft andere Sachen beziehungsweise konnte ich mich in einigen Hobbys gar nicht richtig entfalten, weil ich schon wieder an das nächste dachte. Für mich hat Nachhaltigkeit vor allem bedeutet, Nein zu sagen und auch einmal auf großartige Tätigkeiten zu verzichten, um woanders freier und intensiver zu leben. Nachhaltigkeit kann für jeden und jede eine andere Veränderung in seinem/ihren stressigen Alltag sein, manche sollten ihre Arbeit reduzieren, andere ihre Freizeitbeschäftigungen – es ist letztlich ein Schritt in die Richtung, seine Emotionen nicht zu ignorieren, um gesund zu bleiben. Innerlich nicht tot zu sein, sondern intensiv an seinem Leben teilzunehmen. Denn wofür leben wir denn eigentlich? Damit wir keine Zeit für uns selbst haben und auf eine Pension hinfielern, die wir vielleicht gar nicht erreichen? Nein, wir sind hier, um jetzt zu leben und alles zu kosten und zu probieren, damit wir dann am Ende – wann auch immer das sein mag – sagen können, es hat sich ausgezahlt.

Sara Gerner

Wir –

eine *koloniale* Erfolgsgeschichte

Eine Buchrezension: „Auf Kosten Anderer“,
Hrsg. Thomas Kopp



Die dringendste Aufgabe ist es,
den Mythos zu zerstören,
dass die Anhäufung von Reichtum
und Schaffung von Komfort
die vorderdringlichste Beschäftigung
des Menschen sein müssten.
Abraham Heschel

Doch warum ist Konsum unsere Vorstellung von Lebensqualität?

Der gemeinnützige Verein Common Future e.V. aus Göttingen veranstaltete 2016 eine Werkstatt zum Thema: „Imperiale Lebensweisen – Ausbeutungsstrukturen im 21. Jahrhundert“ und bat 15 junge Wissenschaftler/innen, ein Jahr lang zu diesem Thema zu forschen. Das Ergebnis ihrer Arbeit wurde von Thomas Kopp in Buchform veröffentlicht (siehe Anhang).

Woher kommt die „imperialistische“ Lebensweise und wie konnte sie sich entwickeln?

Es begann mit der europäischen Expansion im späten 15. und 16. Jahrhundert, beim Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit, als Banken und große Handelskompanien entstanden.

Zuerst versuchten Spanier und Portugiesen, sich Zugänge zu den Schätzen und Märkten des Orients zu verschaffen. Weitere europäische Staaten folgten und erschlossen „Neue Welten“, teilweise unter massiver Gewaltanwendung und Ausbeutung von Mensch und Natur. Beispielsweise wurden indigene Zwangsarbeiter/innen und Sklav/innen – insbesondere aus Afrika – unter verheerenden Bedingungen zur Arbeit gezwungen, woraufhin diese zu Tausenden starben. Viele Völkernschaften wurden auf diese Art ausgerottet.

Bei diesen Unterwerfungsaktionen arbeiteten staatliche und private Interessenten stark zusammen und unterstützten sich gegenseitig. Es entstand ein großes, von europäischen Mächten beherrschtes und mit Waffengewalt aufrecht erhaltenes Handelssystem.

Die koloniale „Erfolgsgeschichte“ und die imperialistische Lebensweise sind inofolgedessen tief in den westlichen Köpfen verankert und prägen bis heute das Verständnis davon, wie man sinnvoll und rational mit der Welt umgeht. Selbst für die Beherrschten und Ausgebeuteten damals war der Reichtum das neue Ziel und sie entwerteten damit ihre eigenen traditionellen Wertvorstellungen.

Im 18. und 19. Jahrhundert wurde die Welt von den Kolonialmächten in „entwickelt“ und „unterentwickelt“ eingeteilt. Sie verstärkten ihren Zugriff auf die globalen Ressourcen und teilten diese gewaltsam untereinander auf. Diese Epoche, in der Europa den größten Teil der Welt unterwarf und unterdrückte, ging als Imperialismus in die Geschichte ein. Seine Auswirkungen sind bis heute spürbar. Verfügt die Länder des globalen Südens zu Beginn des 19. Jahrhunderts über mehr als 63% des weltweiten Einkommens, waren es Mitte des 20. Jahrhunderts nur noch 27%.

Der imperialistische Lebensstandard, der früher nur Ober- und Mittelschicht vorbehalten war, wurde mit der Globalisierung ab den 1980er Jahren massentauglich. Zu welchem Preis?

Somit kann der Zyniker behaupten, unsere imperialistische Lebensweise liege in unseren Genen.

Die Vorstellung, dass unsere Art zu leben Wohlstand und Fortschritt bedeutet, ist tief in uns verankert. Dabei sind wir nicht unmenschlich. Wir vergönner unsere „Lebensqualität“ auch Menschen in anderen Erdteilen. Doch was genau ist diese Lebensqualität?

Wie sehr bestimmt Geld unseren Alltag? Wie frei sind wir wirklich? Wie zufrieden sind wir mit dieser „Lebensqualität“? Was bleibt auf der Strecke?

Sind Effizienz, Wettbewerbsfähigkeit und Selbstoptimierung weiterhin die Ziele der Zukunft? Oder kann es eine Haltung sein, welche die Sorge für sich und andere und unseren gemeinsamen Planeten zum Ziel hat?

Das wäre ein gutes Leben für alle: Menschen genießen das eigene Leben, ohne dabei andere daran zu hindern, ihr Leben frei zu gestalten. Das eigene Alltagshandeln nach ökologischen und sozialen Kriterien auszurichten sowie Strukturen zu verändern, die Ausbeutung, Ungleichheit und Naturzerstörung verursachen, sollte für uns alle im Fokus stehen.

Birgit Dottolo

Lesetipp

Auf Kosten Anderer, I.L.A. Kollektiv (Internationale Solidarische Lebensweise als Alternative)

Wie die imperiale Lebensweise ein gutes Leben für alle verhindert, Hrsg: Kopp, Thomas, oekom verlag München, 2017.



David

gegen Goliath

Das Lungauer Kochwerk ist mehr als eine Kochschule der innovativen Ideen

Auf die Initiative von sieben Lungauer Bäuerinnen haben sich Lungauer Bauern, Gewerbetreibende, Bürgermeister und Biosphärenparkmitarbeiter zusammengeschlossen und ein Projekt ins Leben gerufen, das eine innovative und realistische Wiederbelebung der Abwanderungsregion Lungau darstellt. Ein kleines Wunder ist dieser Zusammenschluss, ein historischer Moment in der Geschichte allemal.

Wer so wie ich aus dem bäuerlichen Milieu stammt, weiß, wie eigensinnig Bauern sind, wie schwer sie sich zusammenschließen. Meine Großeltern waren da nicht anders.

Ein kleiner Hof, 4 ha. Davon hätte eine achtköpfige Familie nicht leben können, wäre da nicht die Wagnerei des Großvaters gewesen, der alles herstellte, was man im Dorf an Gerätschaften brauchen konnte. Aber irgendwann kamen die Traktoren auf, die keinen Leiterwagen anhängen konnten und Gummiräder, die die Holzräder überflüssig machten.

Das war das Ende der Wagnerei und eines bescheidenen Lebensstandards.

Für meine Großeltern gab es nur eine logische Lösung: die Landwirtschaft aufgeben.

Sich mit anderen Kleinbauern, denen es ähnlich ging – und von denen gab es viele im Ort – zusammenzuschließen und gemeinsam eine Lösung zu finden, war außerhalb ihres Vorstellungsvermögens.

Und nun sitze ich hier im Lungau auf 1530m Seehöhe in der Ludlalm bei der offiziellen Eröffnung des „Lungauer Koch-

werkes“ und verstehe mit einem Schlag, dass dieses Kochwerk nicht nur ein außergewöhnliches Kochkursprogramm ist, sondern gleichzeitig auch ein Meilenstein in der bäuerlichen Geschichte des Lungaus:

Sieben Bäuerinnen, darunter zwei kfb Frauen, haben sich auf die Initiative von Roswitha Prodingler, der Bezirksbäuerin, zusammengeschlossen, um für die vorwiegend kleinstrukturierte Landwirtschaft der Region eine Überlebenschance auf der großen EU-Bühne zu finden.

„Mir hat es in der Seele wehgetan zu sehen, wie viel Bauern aufgeben, weil sie für sich in der EU keine Zukunft sehen“, erzählt Roswitha Prodingler. „Die Großbauern mit ihrer Massentierhaltung bestimmen den Markt. Das gute, hochwertige Fleisch unserer Almkühe verschwindet ungeschätzt in der Fleischmasse der EU. Ich wollte etwas dagegen tun.“

Aus diesem „Etwas“ wuchs die Idee, den Konsumenten die Qualität der Lungauer Lebensmittel in Form von Kochkursen näher zu bringen, indem die Kurse dort abgehalten werden, wo die Produkte tatsächlich wachsen und verarbeitet werden: auf den verschiedenen Bauernhöfen.



Foto: Shutterstock

Auch muss der Umgang mit Lebensmittel wieder gelernt werden. Viele Menschen wissen gar nicht mehr, wie man etwa gute Sulzen macht, oder dass das Steak von einem Angusrind anders zubereitet werden muss als ein gewöhnliches Rind.

Die Idee der Bäuerinnen hat überraschend schnell Anklang gefunden. Fast schien es, als hätten alle nur darauf gewartet, dass endlich jemand aktiv wird. Die Chance für die Region war offensichtlich. Trotzdem verblüffte die Schnelligkeit, mit der sich alle, Bürgermeister, der Biosphärenpark-Manager, die Raiffeisenkassa und sogar die Salzburgermilch anschlossen.

Die Sehnsucht nach hochwertigen Lebensmitteln hat längst Kreise gezogen. Eine ganze Region begann plötzlich darüber nachzudenken, was sie an Qualität anzubieten hatte. Man war mit einem Schlag stolz darauf, Bauer zu sein und noch dazu Lungauer. Und legte nun selbst Wert darauf, hochwertige Lebensmittel aus der Region zu kaufen.

Um dieses Wunder zu komplettieren, eröffnete die Salzburg Milch eine neue Produktionsschiene: Die Reine Lungau. Trotz der extrem hohen Auflagen ließen sich 54 Kleinbauern auf diese radikale, tiergerechte Art zu wirtschaften ein. Denn im Futter darf nichts außer der Lungau drinnen sein. Nur was im Lungau wächst und biologisch ist, darf den Kühen zu fressen gegeben werden – kein zugekauftes anonymes Heu aus dem Lagerhaus, kein Kraftfutter aus Übersee. Das

bedeutet nicht nur ein genaues Kalkulieren der Anzahl der Kühe im Stall, besonders im Winter, sondern auch einen hohen Verdienstengang, da die Kühe nun nicht mehr die üblichen, täglichen 40l Milch geben, sondern nur mehr an die 17l. Ein enormer Mengenunterschied, der auch vom höheren Milchpreis nicht ausgeglichen werden kann. Eher schon mit der Tatsache, dass diese artgerecht gefütterten und gezüchteten Kühe 15 Jahre alt werden, während die üblichen Hochleistungskühe nach 2-5 Jahren ausgebrannt im Schlachthof landen.

„Wir Bauern wissen ganz genau, was wir unseren Kühen antun“, meint eine Bäuerin, die ihre Hochleistungskühe gar nicht auf die Bedingungen der Reinen Lungau umstellen kann, weil sie ohne die übliche Menge an Kraftfutter eingehen würden.

Warum tun das Bauern trotzdem ihren Tieren an?

„Der Milchpreis ist so niedrig, dass wir nur mit der Milchmenge einen Gewinn erzielen können“, meint sie und zuckt mit den Schultern, als sie nach dem europaweiten Milchsee gefragt wird.

Sind dann die Bauern der Reinen Lungau Fantasten, die nicht rechnen können? Warum nehmen sie dieses Mehr an Arbeit in Kauf, das nur ein Mehr an Auflagen, aber nicht ein Mehr an Geld bedeutet?

„Aus Liebe zu den Kühen“, sagt die kfb Frau Maria G., „weil es den Kühen dann besser geht – und uns geht es dann auch gut. Denn alles, was der Mensch tut, was er trinkt und isst, und wie er mit Lebewesen umgeht, fällt auf ihn selbst zurück. Alle hängt in dieser Welt mit allem zusammen, wir sehen bloß manchmal das Offensichtliche nicht mehr.“

Und hier schließt sich der Kreis. Jede gute Köchin weiß, dass ihr feines Können nur im Zusammenspiel mit der Qualität der Lebensmittel von den Geschmacksknospen der Zunge genossen werden kann. Qualität entsteht nur dort, wo Pflanzen und Tiere artgerecht behandelt werden. Das eine ohne das andere funktioniert nicht – fast möchte man sagen: Gottseidank.

Olivia Keglevic





Für den Nestbau braucht's einen besonderen Ort

Fraueninitiativen im Lungau gegen die Abwanderung

Rosalie Hölzer ist Bio-Bäuerin vom Trimingerhof in Sauerfeld. Sie ist eine vielseitig interessierte und engagierte Lungauerin und kennt die Fraueninitiativen in der Biosphären-Region Lungau. Einmal pro Woche steht sie, so wie auch andere Kunsthandwerkerinnen, im Verkaufsraum des K.U.H. (Kunst- und Handwerksladen) in Tamsweg.

frauen.com: Rosi, du bist auf so vielen Gebieten tätig: Ihr habt eine Bio Landwirtschaft mit Schafzucht, einen umfangreichen Kräuterschaugarten, ihr produziert und vertreibt Käsespezialitäten, du gibst Kurse in Kräuterkunde und Schafwollverarbeitung – deine Kunstwerke aus Filz finden großen Anklang. Du besuchst Kunsthandwerksmärkte mit deinen Produkten und nebenbei muss noch die Familie mit vier Kindern versorgt werden. Woher kommt die Kraft, für neue Pläne noch immer Feuer und Flamme zu sein, ohne ein „Burn-Out-Syndrom“ zu bekommen?

Rosalie: Nein, da muss ich schon ehrlich zugeben, dass es an manchen Tagen auch für mich erschöpfend ist! Gottlob leben wir in einer ziemlich gesunden Umgebung und ernähren uns hauptsächlich von selbst erzeugten Produkten – das hilft, um fit zu bleiben. Ich bin körperlich viel leistungsfähiger, weil die Ernährung nicht aus Fast Food besteht. Die Kräuter leisten einen wesentlichen Beitrag in der gesunden Lebensweise. Bei allen möglichen kleinen Krankheiten und verschiedenen Gebrechen helfen wir uns erfolgreich mit den Heilpflanzen aus dem eigenen Kräutergarten.

frauen.com: Welche Entwicklung wünschst du dir für den Biosphärenpark und wie könnte ein Beitrag der Lungauer Bäuerinnen ausschauen?

Rosalie: Unser großes Engagement im Biosphärenpark ist die Hoffnung, dass diese Initiativen einen Rückgang der Abwanderung unserer Jugend bedeuten könnten. Natürlich soll es nicht zu einer „Bio-Enklave Lungau“ kommen, wo die Bustrouisten anreisen, um zu sehen, was für Sonderlinge sich da hinter den Bergen verschanzen. Nein, es braucht vor allem in der Zukunft nachhaltige, hochwertige Arbeitsplätze, die im Einklang mit unserem Land und seinen Möglichkeiten stehen. Was haben wir im Lungau anzubieten? Holzwirtschaft, traditionelles Handwerk, kleine Gewerbebetriebe und eine kleinbäuerliche Landwirtschaft.

Mit der Slow Food Gruppe Lungau haben wir eine Initiative gegründet, um den Tauernroggen wieder publik zu machen. Ich habe die „Kräuterregion Lungau“ ins Leben gerufen und Kurse und Seminare veranstaltet, die vor allem Frauen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie mit ihren eigenen Ideen etwas bewegen und sich damit ein kleines Nebeneinkommen erwerben können. Wir sind mit unseren Produkten auf Märkte gefahren und die Tees, Kräutersalze, Tinkturen, Säfte, Liköre, etc. finden überall großen Anklang. Wir achten besonders darauf, dass auf all unseren Angeboten das Lungauer Logo nicht zu übersehen ist.

Und 2014 kam dann die Gründung unseres Kunsthandwerksladens (K.U.H) dazu. Den Laden betreiben elf Hand-

werkerinnen. Der Laden ist jeden Tag geöffnet und jede Betreiberin macht wöchentlich einen Dienst. Neben Filz-, Holz-, Ton- und Schmuck-Kunstwerken werden auch selbstproduzierte Kräuter, Seifen, Marmeladen, Salze und Fairtrade Produkte verkauft. Ich kann mich noch immer für die Wollverarbeitung begeistern, deshalb mache ich für den Laden Filzpatschen, Wollkörbe, Sitzkissen usw. und erfreue mich an meinen immer neuen Inspirationen.

Ein Jahr später, 2015, hat die Wochenmarktfahrergruppe auch den Laden „kommts eina“ gegründet, bei dem mein Mann mit unseren Käseprodukten vertreten ist. Jetzt muss mein Mann auch einmal pro Woche Ladendienst machen.

Alles in allem haben wir doch einiges auf den Weg gebracht und jetzt freut es uns natürlich, dass unsere Kinder in der Region bleiben wollen und unseren Bauernhof weiterführen. Immeröfter hört man auch, dass die jungen Leute für den Nestbau an den Lungau als Bleibe denken.

frauen.com: Was hältst du von Wellnessangeboten für den Tourismus?

Rosalie: Da gab es eine super Idee von Gunter Naynar, einem Mitglied unserer Slow Food Gruppe. Er wollte den Gastrobetrieben ein von uns zusammengestelltes „G’sundes Frühstück“ mit Produkten anbieten, die ausschließlich aus dem Lungau kommen. Die regionale Vermarktung hochwertiger Nahrungsmittel vom Hof wäre gefördert worden, die Gäste hätten sich vor Ort die Herkunft ihres „g’sund’n Frühstücks“ anschauen können, doch leider wurde es von den Betreibern der Gaststätten nicht angenommen.

Und zu Wellness im Lungau fällt mir noch ein: Es wird evtl. in Zukunft mehr Hitzeflüchtlinge geben, wobei die Wellnessangebote einen passenden Urlaub in doch deutlich kühleren und frischeren Gegenden bedeuten könnten. Aber es könnte auch wandern auf wenig frequentierten Waldpfaden miteinbeziehen, im Rucksack Jausenpakete mit Lungauer Bioprodukten, liebevoll von den Bäuerinnen oder Pensionsbetreiberinnen zusammengestellt. Und die jungen Handwerker sollten Aufträge bekommen z.B. für jede Menge Sitzbänke, die überall an den schönen Rastplätzen entlang der Wanderwege aufgestellt werden müssten, denn daran herrscht derzeit noch ein totaler Mangel!

Insgesamt gibt’s noch viel zu bewegen, daran arbeiten unsere Fraueninitiativen sowie auch das Lungauer Kochwerk, die Lungauer Speis etc... Ich glaub, das ist ein guter Anfang!

Elisabeth Ebner

Ich liebe _____ meine Arbeit

Die Bauern sind mit der Natur verbunden wie kaum eine andere Berufsgruppe. Aber nachhaltig zu wirtschaften ist auch für sie eine finanzielle und innovative Herausforderung. Denn die Kunden wollen alles billig und noch billiger – Lebensmittel sind austauschbar und dürfen nichts kosten. Mit der Konsequenz, dass meist die Frau allein den Hof bewirtschaftet, während der Bauer arbeiten geht, damit sich beide ihr arbeitsintensives Hobby „Landwirtschaft“ überhaupt erst leisten können.

INGRID, 33 Jahre, Jungbäuerin, Tamsweg

Ingrid, stammst du selbst von einem Bauernhof?

Ja, ich komme aber von einem ganz kleinen Bauernhof. Wir hatten ungefähr fünf oder sechs Stück Vieh.

Macht dir deine Arbeit als Bäuerin Spaß? Was ist Nachhaltigkeit für dich?

Ich liebe meine Arbeit. Nachhaltigkeit ist für mich, dass man auch für die Zukunft etwas hat.

Wir können von unserem Hof hier leben. Ich weiß einfach, dass wir auch in 20 Jahren noch da am Hof sind und genug zum Leben haben werden. Bei uns geht keiner auswärts arbeiten. Das ist ein gutes Gefühl! Ich brauche mir keine Sorgen um einen Arbeitsplatz zu machen. Wir haben relativ viele Standbeine – den Bauernhof, Appartements, einen Fischteich und zwei Almhütten. Wenn einmal eines der Standbeine nachlassen sollte, dann wissen wir, es gibt noch andere.

Wie wichtig sind regionale Produkte für dich?

Ich brauche eigentlich nicht nach Tamsweg zu fahren, um einzukaufen. Wir können von den Produkten, die wir selbst herstellen, ganz gut leben. Im Sommer haben wir das Gemüse aus dem Garten und es ist genug da, um auch noch einen Vorrat anlegen zu können.

Was bedeutet der Beruf Bäuerin für dich selbst?

Für mich bedeutet das Freiheit. Ich habe Einzelhandelskauffrau in einem Fotogeschäft gelernt. Wir hatten viele Reparaturen bei Fotoapparaten und Handys. Und die Leute waren total nervös, wenn einmal etwas nicht funktioniert

hat. Die Abhängigkeit der Menschen von der Technik ist ein Wahnsinn. Ich bin oft abends nach Hause gegangen und hatte wirklich genug. Hierher zu uns, auf den Bauernhof, kommen die Leute, weil sie Erholung und Entspannung suchen. Das ist etwas anderes. Die Urlaubsgäste sind relaxt, das macht die Arbeit so viel schöner.

MARIA, 58 Jahre, Altbäuerin, Seekirchen

Du bist Altbäuerin, wer führt deinen Bauernhof weiter?

Ich war Biobäuerin. Nun machen mein Sohn und seine Frau weiter, auch die beiden sind überzeugte Biobauern.

Warum wurdest du Biobäuerin?

Weil mich das mit den Spritzmitteln und mit der Ampfer Bekämpfung gestört hat. Deshalb haben wir 1990, als ich den Bauernhof von meinen Eltern übernommen habe, auf Bio umgestellt.

Hat man es als Biobauer schwerer? Auch vom Ertrag her?

Ja, es ist schwieriger, weil man keine Mittel mehr einsetzen kann, damit das Gras schneller wächst. Man muss das ganz der Natur überlassen, ist angewiesen auf Regen und Sonne. Wir haben auch keinen Silobetrieb, wir sind Heumilchbauern. Da ist man mit der Natur schon sehr verbunden.

Ein Biologe hat mir wegen der fehlenden Blumenwiesen gesagt, wenn jeder Bauer sich Streifen anlegen würde, hätten wir wieder welche. Wie siehst du das?

Das macht man nicht, weil der Aufwand zu groß ist. Die Maschinen sind da und die mähen drüber, da tut man



wegen so einem Streifen nicht um. Der muss auch wieder extra gedüngt und gemäht werden. Was tut man dann mit so einem Streifen? Das müsste man alles mit der Hand bearbeiten und das ist in der heutigen Zeit auch bei einem Biobauern nicht mehr möglich.

Was wünschst du dir für die Zukunft der Bauern?

Dass die Bauern nicht immer noch größer werden wollen. Dieser Größenwahn macht auch vor den Bauern nicht Halt. Das sind dann aber genau die, die jammern, dass es uns nicht gut geht. Klar, weil es vom Arbeitsaufwand her fast nicht mehr machbar ist. Wenn man vorher 25 Kühe gehabt und auf einmal 50 oder 60 Stück hat, ist es gerade für die Bäuerin eine Überforderung, denn meistens geht der Bauer auch noch arbeiten...

Kann man als Bauer mit 25 Kühen überleben?

Ja, kann man. Natürlich, wenn aber die Förderungen wegfallen, wird es schwierig. Bis jetzt haben die Förderungen einiges gut gemacht. Früher waren wir kontingentiert, da ist es uns auch nicht so schlecht gegangen, aber jetzt mit dem offenen Milchpreis haben wir die Problematik, dass mit den Spitzenmengen, die jeder liefert, der Milchpreis fällt. Jetzt ist es schwierig zu überleben. Also 25 Kühe, das ist die Ebene, wo man grad noch schnaufen kann. Da kann ich zu Hause bleiben und wenn ich Kinder habe, krieg ich etwas Kindergeld – mit dem hält man sich über Wasser. Man muss ja auch einrechnen, dass Kindererziehung am Bauernhof schon etwas unglaublich Schönes ist. Wenn man beobachtet, wie die Kinder da gut aufwachsen. Ich sehe das bei meiner Enkelin, da denke ich mir, was gibt es Besseres? Mit jedem Steckerl spielt sie, mit jeder Kuh redet sie und zu

jedem Kälbchen springt sie, füttert die Hühner usw. – wer hat das noch?

Die Kinder verlieren heute halt schon den Bezug zu den Tieren. Oft haben sie keine Chance, wenn die Eltern nicht mit ihnen in die Natur wollen, woher soll der Bezug auch kommen? Wie sollen sie wissen, wo die Milch bei der Kuh rauskommt? Oder wenn eine wiederkäut, sagen sie: „Die kaut Kaugummi.“

MARIANNE, 50 Jahre, Biobäuerin, Seekirchen

Was ist für dich Nachhaltigkeit?

Ja, das ist für mich fast schon ein bisschen abgeschleckt, weil ich das, glaub ich, seit 10 Jahren höre und das sehr intensiv. Ich beschäftige mich damit, aber ich höre es auch von sehr vielen Leuten, die das überhaupt nicht ernst meinen. Für die ist Nachhaltigkeit ein reiner Werbegag.

Was ist Nachhaltigkeit für dich persönlich?

So leben, dass meine Nachkommen noch genauso leben können wie ich. So glücklich und mit dem gleichen Umfeld. Die Natur soll bleiben, das ist für mich nachhaltig. Und, wenn ich einmal sterbe, möchte ich sagen können, ich habe mich wirklich ehrlich bemüht, nachhaltig zu leben und das habe ich für mich zusammengebracht.

Regina Winkler



PLASTIGITT:

Leben ohne (neues) Plastik

Zuerst war da nur ein Gedanke, dann kam ein überstürzter Start und die Erkenntnis, dass das alles gar nicht so einfach ist: Leben, ohne neues Plastik zu konsumieren. Eine Woche lang habe ich mit meiner Familie das Experiment gewagt. Wie es mir dabei erging, berichte ich für frauen.com.

Tag Null

Jeder weiß es und trotzdem passiert nichts: Plastik beherrscht mittlerweile nicht nur Küche, Bad und Kleiderschrank, sondern auch die Weltmeere. Anstatt sich darüber zu beschweren, will ich bei mir selbst anfangen und Plastik reduzieren. Dank der Doku „Plastik überall“ weiß ich aber, dass das gar nicht so einfach ist. Und seitdem ich mich zu meinem Selbstversuch – Leben ohne (neues) Plastik – entschlossen habe, sehe ich das Zeug einfach immer und überall. Und werde immer deprimierter.

Tag Eins:

Der Startschuss für mein Experiment fällt eher spontan. Ganz entgegen meiner üblichen Vorgehensweise habe ich mich nicht wirklich darauf vorbereitet. Aber der Kühlschrank ist leer, ich muss einkaufen gehen und beschließe aufs Geratewohl, gleich plastikfrei einzukaufen. Also führt mich mein Weg in ein ganz neues Terrain: den Bio-Supermarkt. Denn wo „bio“ draufsteht, ist doch sicher kein Plastik dabei. Irrtum. Die ersten fünf Meter nach dem Eingang sehe ich links und rechts Obst und Gemüse – schön in glänzen-



Foto: pixabay

der Folie verpackt. Ich rette mich schnell in den Bereich von unverpackten Lebensmitteln und greife ob der hohen Preise eher zögerlich zu. Beim Kühlregal folgt die freudige Entdeckung von Vollmilch in Glasflaschen. Ich kann mich beim besten Willen nicht erinnern, wann ich die zuletzt gesehen habe. Traurig, oder?

Weil ich auch dem Diskonter eine Chance geben möchte, geht's noch dorthin. Ich finde Gurken aus Österreich und lose Paprika ganz ohne künstlichen Überzug. Dann stehe ich vor den Birnen und werde stutzig:

Bio-Birnen aus Argentinien in Plastik oder unverpackte Birnen aus Italien? Obwohl ich eigentlich lieber bio kaufe, gewinnt Italien das Match. Aufgrund von Plastik und Transportweg. Mein Selbstversuch ist komplexer als gedacht. Auch

weil meine zweite Hälfte Salzstangerl in den Einkaufswagen packt. Die Macht der Gewohnheit ist stark.

Was ich weder im Bio-Supermarkt noch beim Diskonter erhalten habe, waren Käse und Wurst. Also starte ich von daheim – ausgerüstet mit zwei Plastikdosen – zum Markt ums Eck. Nervös bin ich ja schon, die Frau von der Wursttheke kennt mich und fragt sich doch sicher, was das jetzt mit den Behältern soll. Anmerken lässt sie sich nichts und ich kehre mit meinen Schätzen heim. Warum ich Plastikdosen verwende, hat einen simplen Grund. Die sind sowieso schon in meinem Haushalt und werden jetzt nicht einfach entsorgt. Das sei nämlich nicht Sinn der Sache, bestätigt auch Frau Schubert. Die hat schon vor Jahren erkundet, wie besser leben ohne Plastik geht, und berichtet seitdem auf ihrem gleichnamigen Blog. Der stellt sich für mich übrigens als wahrer Überlebensratgeber heraus. Ihre Tipps, wie Waschmittel und Wimperntusche selbst hergestellt werden können, schrecken mich aber doch ein bisschen ab. **Werde ich jetzt etwa voll die Ökotante???**

Tag Zwei:

Nachdem der Kühlschrank immer noch gefüllt ist, wage ich einen kritischen Blick ins Badezimmer. Und finde doch tatsächlich ein (!) Produkt, das nicht gänzlich in Plastik gehüllt ist: mein Deo. Alles andere ist mit einem plastikfreien Leben nicht vereinbar. Ich bin nur froh, dass ich mich gegen radikales Plastikausmisten entschieden habe. Eine komplett neue Ausstattung fürs Bad ist momentan nicht drin. Ein mulmiges Gefühl habe ich bei dem einen oder anderen Produkt dennoch. Schließlich ist Plastik bei vielen Kosmetika nicht nur Bestandteil der Verpackung, sondern auch des Inhalts. Ich wage zu bezweifeln, dass ich tatsächlich alles erst mal brav aufbrauche. Außerdem werde ich sicher Kompromisse eingehen müssen. Denn meine Schallzahnbürste tausche ich sicher nicht gegen eine Holzzahnbürste, sorry Umwelt.

Bleibt noch die Frage, wie ich die Wohnung künftig sauber halten soll. Putzmittel im Glas habe ich nämlich bis dato nicht gefunden. Da fällt mir meine Oma wieder ein. Die behauptet, mit Backpulver, Zitronensäure und Soda einfach alles reinigen zu können. Und dann bekomme ich von einer Freundin noch den Tipp, dass es mitten in Salzburg einen Bioladen geben soll, der ökologische Putzmittel zum Selbstabfüllen anbietet. Dem werde ich am Montag definitiv einen Besuch abstatten.

Die Geschichte über meinen Selbstversuch macht übrigens schön langsam die Runde. Ich ernte neben Zuspruch auch ganz schön viele Tipps und Tricks für mein Leben ohne Plastik. Und das finde ich wirklich genial. >

Tag Drei:

Bei meinem zweiten Besuch im Bio-Supermarkt komme ich mir schon fast wie ein alter Hase vor. Die „zweite Hälfte“ hätte nämlich gerne seinen heiß geliebten Schafkäse im Salat. Ich erhalte Bio-Feta an der Käsetheke und lasse ihn mir direkt ins Plastikschirrl geben. Preispickerl und kurzer Schock inklusive: 3,80 Euro ist doch ein stolzer Preis. Das denke ich mir auch beim unverpackten Vogerlsalat. Schon fast Luxus, unser heutiges Mittagessen. Meine „zweite Hälfte“ ist voll des Lobes, immerhin.

Unserem Sohnmann ist das alles aufgrund seines jungen Alters piepsegal. Was mir nicht ganz egal ist, sind diverse bunte Plastiksachen in seiner Spielzeugkiste. Obwohl noch kein Jahr alt, hat sich da mittlerweile einiges angesammelt. Bei Schnuller und Co. habe ich auf deutsche, BPA-freie Produkte geachtet, bei Bällen, Badeenten usw. aber völlig den Überblick verloren. Jetzt sitze ich vor seinem Zeug und räume vieles davon erst einmal außerhalb seiner Reichweite. Und gebe mich kompromissbereit: Ein Plantschmeister ohne Gießkanne geht ebenso wenig wie keine Schwimmhilfe. Ich will ihn ja nicht bestrafen.

Tag Vier:

Es ist Sonntag und Zeit für eine feiertägliche Nachdenkpause. Beim ausgiebigen Brunchen in der Stadt tut es mal ganz gut, nicht über Plastik zu philosophieren. Gottseidank war die Marmelade im Keramiktiegel und nicht portionsweise abgepackt. Somit habe ich vom Kaffee über das Kipferl bis hin zum Prosciutto alles auch wirklich genießen können. So ganz ohne plastische Gedanken ging es dann doch nicht. Immerhin ist morgen Montag und ich wollte eigentlich endlich mal wieder etwas für mich kaufen...

Tag Fünf:

Na, das war ja ein fulminanter Start in die neue Woche! Ich war mit dem kleinen Mann auf Shoppingtour im Zentrum der Stadt und wurde vielerorts fündig. Woher ich wusste, wohin ich gehen sollte? Das Fräulein Flora hat auf dem gleichnamigen Blog einen Shopping-Guide zum Thema „Fair shoppen in Salzburg“ online. Soviel sei verraten: Ich habe bei weitem noch nicht alle Empfehlungen durch. Aber es ist schon einmal gut zu wissen, dass im Bioladen Frau von Grün Kichererbsen, Müsli und Putzmittel zum Selbstabfüllen – also plastikfrei – und gleich ums Eck bei Zerum faire und (!) stylische Mode zu haben ist. Und weil es dank Sonnenschein auf der Hand lag, wurde auch gleich noch Eis konsumiert. Die Portion Süße war für mich längst überfällig. Immerhin habe ich als Plastik-Abstinenzlerin schon diverse Entzugserscheinungen entwickelt. Ich will plötzlich Gummibären, Schokokekse und Chips, finde aber überall nur welche in Plastik. Dass unser Heimvorrat an Lebensmitteln (inklusive Plastikverpackung) schwindet, ist zwar einerseits positiv. Andererseits sind die Maiskörner fürs Popcorn alle. Und nein, ich will nicht alles selbst machen!

Tag Sechs:

Ups! Ich habe mir doch glatt einen spätabendlichen Fehltritt geleistet, ohne es zu merken! Und ich hätte gut und gern darauf verzichten können. Ich war mit meiner Freundin in unserer Lieblingsbar verabredet. Daheim habe ich noch daran gedacht, bei der Getränkebestellung darauf hinzuweisen, dass ich keinen Strohhalm benötige. Und schwups, stand das Ginger Ale schon mit dem Corpus delicti vor mir. Nicht, dass ich das sofort registriert hätte. Zunächst habe ich in aller Ruhe mein Getränk konsumiert – und mich nebenbei mit meiner Freundin über mein Plastikprojekt unterhalten.

Erst als es ans Zahlen ging, fiel ihr Blick auf mein Glas. „Da darfst aber auch keinen Strohhalm mehr nehmen, oder?“ Ertappt... **Strohhalme sind aber auch sowas von umsonst. Ich finde nicht, dass sie ein Getränk schmackhafter machen.** Und seitdem ich dank der Doku „Plastik überall“ weiß, dass allein in den USA jeden Tag 500 Millionen Strohhalme verbraucht werden, sehe ich dieses Plastikding noch kritischer. Außerdem gibt es Strohhalme schon längst mehrfach verwendbar aus Holz, Glas oder eben Stroh.

Tag Sieben:

Der letzte Tag meiner „Projektwoche“ ist angebrochen. Und doch bin ich erst am Anfang. Ich bleibe nämlich dabei, plastikfrei zu werden. Kompromisse wird es auf jeden Fall geben. Meine Schallzahnbürste tausche ich sicher nicht gegen eine Holzbürste. Und auch die Wimperntusche stelle ich lieber nicht selbst her. Die letzten Tage haben mir aber gezeigt: **Ein Leben ohne Plastik ist einfacher machbar als gedacht.** Und die vielen Rückmeldungen aus meinem Umfeld zeigen, dass Plastik niemandem mehr egal ist. Zum Nachdenken habe ich also auf jeden Fall angeregt. Ob einige auch umdenken, wird sich zeigen. Es ist zumindest beruhigend zu wissen, dass es irgendwo garantiert alles in einer plastikfreien Variante gibt: von der Zahnseide über die Duschseife bis hin zu Glasvorratsbehältern und und und.

Unsere Müllbilanz nach dieser Woche kann sich jedenfalls sehen lassen: Unser Plastik- bzw. Restmüll hat sich drastisch reduziert und passt in ein kleines 25l-Sackerl. Dafür ist beim Biomüll doppelt so viel angefallen wie gewöhnlich, denn plastikfreie Ernährung ist wohlthuend gesund. Übermäßig waren nur leider auch unsere Ausgaben für Lebensmittel, nämlich um ein Drittel höher als in einer „regulären“ Einkaufswoche mit Plastik. Das liegt aber zum Großteil an Fehlgriffen im Bio-Supermarkt, die man sich sparen kann. Schließlich gibt es Blattsalat in ganz vielen Märkten auch ohne Plastik drumherum – und dort ist er einfach preiswerter. Fakt ist, dass meine Familie und ich erst einmal weiter plastikfrei einkaufen. Morgen geht's auf die Schranne, Stofftascherl und Vorratsdosen liegen schon bereit ☺!

Andrea Laimer



| sog's glei *i woa's ned*

Ich bin nicht schuld an der Misere, ich kann nichts dafür, dass das Klima so spinnt! Ich komme aus einer ganz anderen Generation. Wir hatten auch ab und zu Hagel und Starkregen, aber mein Problem als Jugendlicher war ein ganz anderes, ein viel handfesteres. Ich musste im nahegelegenen Wald Schmiere stehen, sowohl beim Autowaschen, als auch wenn mein Cousin bei seinem MG einen Ölwechsel tätigte. Zugegeben, die sieben Liter Motoröl wären schon damals bei der Jägerschaft nicht gut angekommen. Aber das waren nicht die einzigen Gefahren des Waldes. Da lauerten noch die heimtückischen Kühlschränke mit ihren Schnappschlössern, in denen man als Kind sein Leben lassen konnte. Auch manch letzte Fahrt eines Autos endete hier unter Sträuchern und nicht auf dem Schrottplatz. Also was soll's? Ich bin auch groß geworden! Und beim Essen? Hauptsache Mehl war dabei,

denn dann hält es länger an, so erkläre mir das meine Großmutter. Ja, und Fleisch musste auf den Teller, sonst war es kein Essen, denn wohlgenährt war gleichbedeutend mit gesund! Verständliche Einstellung bei einer Generation, die wusste, was Hunger bedeutet.

Und dann kamen die goldenen Jahre. Ich hörte nur von Ertragssteigerungen, Rekordernten und Umsätzen in schwindelnder Höhe. Wir glaubten das alles. Und jetzt auf einmal, Jahre später, soll der Hut brennen? Kaum nachvollziehbar! Hätte ich etwas beitragen können, damit es nicht so gekommen wäre? Ich denke nicht! Mein letzter Beitrag zum Umweltschutz war der Kauf eines Dieselfahrzeuges, da er aus Umweltschutzgründen die einzige Alternative wäre, so wurde gepredigt. Als endlich gleich viele Diesel wie Benziner verkauft waren, schlug die Lügenfalle zu. Ätsch, reingefallen!

Ich denke, die einzig wahre Verschmutzung, die uns plagt und gegen die wir dringend ankämpfen müssen, ist die Lügenverschmutzung der Konzerne. Es kann nicht sein, dass Kleidung so wenig kostet wie aktuell bei uns. Es kann nicht sein, dass exotische Speisen, weit vom Ursprungsland entfernt, bei uns so günstig auf dem Teller landen. Die Reihe könnte beliebig fortgesetzt werden. Es wird getrickst und betrogen, nur damit die Umsätze stimmen, und als ob das nicht schon genug wäre, wird auch noch auf Lebensmittel spekuliert.

Gegen Wahnsinn und Betrug scheinen wir machtlos. Oder? Ich halte es ab jetzt immer mehr mit dem Hl. Thomas! Ich glaub nicht mehr alles, was man mir erzählt. Ich will es mit eigenen Augen sehen und dann glaub ich es, vielleicht!

Elmar Prokopetz



Foto: C. Leon

Die *Sonne*

Südamerikas

Südamerika ist als Kontinent so ganz anders als Europa. Und so ganz anders sind auch die Menschen. Emotionaler, sagt Carolina León, eine 37-jährige Kolumbianerin, die seit fünf Jahren in Salzburg lebt. Die ausgebildete Übersetzerin und Sprachlehrerin für Englisch und Französisch ist mit einem Österreicher vietnamesischer Herkunft verheiratet und Mutter einer kleinen Tochter.

„Die Österreicher sind sehr überlegt“, sagt sie auf die Frage, wie sie die Unterschiede der Kulturen erlebt. „Sie planen alles sehr genau. Mein Mann überlässt nichts dem Zufall. Auch nicht unser Freizeitprogramm.“ In Südamerika würden die Menschen mehr nach ihren Emotionen handeln, spontaner. Carolina lacht. Das führe natürlich zu mehr Lebendigkeit. Und diese Lebendigkeit gehe ihr schon manchmal ab.

Carolina ist viel in der Welt herumgekommen. In Barcelona, wo sie mit 22 Jahren zu studieren und arbeiten begann, fiel ihr der Mentalitätsunterschied zwischen beiden Ländern nicht so gravierend auf. Sprechen doch beide Länder dieselbe Sprache.

Hier in Österreich ist sie allerdings oft damit beschäftigt, sich selbst zu fragen, ob unverständliche Reaktionen der Menschen in deren Charakter begründet sind oder in der unterschiedlichen kulturellen Prägung.

Denn vieles an Österreich ist ihr fremd, gibt sie ganz offen zu. Aber Carolina will nicht jammern, sie will verstehen. Bis zu dem Augenblick, da sie Kolumbien verließ, um in Spanien Sprachen

zu studieren, war Kolumbien ihre Welt und das Maß aller Dinge: So, wie die Menschen dort miteinander lebten, das war für sie das Vertraute. Etwa, dass man fremden Menschen an einer Bushaltestelle schon mal persönliche Dinge anvertraute, um die Zeit des Wartens ein bisschen zu verkürzen. Das war normal für sie. Im Gegensatz dazu reagieren hier in Österreich die Menschen auf so viel fremde Privatheit peinlich berührt. Darum hat sie sich diese liebe Angewohnheit schnell abgewöhnt, lacht Carolina und hebt ein wenig bedauernd die Schultern.

Ob sie irgendwann mit ihrer kleinen Familie zurück nach Kolumbien will? Nein, sagt sie. Das Leben in Kolumbien ist hart, sehr viel härter als hier in Österreich. So sehr sie es auch bedauert, dass ihre Tochter nicht im Kreis ihrer Großfamilie aufwachsen kann, so sehr wünscht sie ihr doch ein angenehmeres Leben, als in Kolumbien auf sie warten würde. Vor allem ein Leben mit mehr Möglichkeiten, als dies in ihrer Heimat der Fall wäre.

Denn dort kann kaum jemand studieren, ohne zusätzlich arbeiten gehen zu müssen oder sich einen Kredit auf der Bank zu holen. Und für Mädchen ist das Leben in Kolumbien besonders

schwer, weil die Gewalt gegen Frauen eine tägliche Selbstverständlichkeit ist. „Es war für mich ein Wahnsinn, in Barcelona um ein Uhr in der Früh allein durch die Straßen zu gehen und zu wissen, ich brauche keine Angst zu haben, vergewaltigt zu werden. Das wäre in Bogotá niemals möglich!“

Carolina selbst ist in der Großstadt Bogotá aufgewachsen, aber je älter sie wird, desto mehr schätzt sie die Entspannung, die die Ausflüge in die Natur hier in Salzburg bieten. Und erst recht den Garten rund um das alte Haus, in dem sie wohnen! Den ganzen Tag spielt ihre Tochter draußen, um abends dann todmüde und zufrieden ins Bett zu fallen – an der Seite ihres, nicht minder zufriedenen Mannes, der sein kleines Kartoffel- und Gemüsebeet liebevoll hege und pflege.

Lacht Carolina, versteht man plötzlich, dass sie es gerne tut, weil dieses Lachen zu ihr dazugehört, wie die Sonne zu Südamerika, und sie trotzdem aus vollem Herzen dankbar ist, hier in Österreich ein gutes Zuhause für sich und ihre kleine Familie gefunden zu haben.

Olivia Keglevic

JONA

und die untypischen
Glaubenden

In kaum einer Kinderbibel fehlt die Schilderung, wie Jona, der Name heißt übersetzt „Tauben“, im Bauch des großen Fisches hockt.

Doch das biblische Buch Jona ist kein Kinderbuch, sondern eine kunstvolle kleine Novelle mit vier Kapiteln, die wahrscheinlich im 4. Jhd. vor Chr. niedergeschrieben wurden.

Es ist ein Irrtum, wenn man annimmt, dass Jona die Hauptfigur des Büchleins sei. Das ist er nicht, sondern Gott, der uns sanft und fürsorglich zu größerer geistiger Weite anleitet. Gott ist anders, er ist der Gott aller Menschen. An Jona können wir viel lernen, weil er selber ständig lernen muss – das allerdings wird geschickt, humorvoll und ironisch zwischen den Zeilen verpackt.

Kapitel 1

Am Beginn erteilt Gott Jona einen Auftrag in aller Kürze, er solle in die große Stadt Ninive gehen, wo sich Schlechtigkeit breitgemacht hatte, und die Einwohner zur Umkehr bewegen. Zur Zeit der Abfassung des Buches Jona hat Ninive schon lange keine wesentliche Rolle mehr gespielt, aber es taucht sofort die jahrhundertalte Erinnerung auf, dass die Assyrer das brutalste Kriegsvolk des alten Orients waren und Israel tatsächlich schwer unter ihnen gelitten hatte. So wird die Stadt mindestens zehnmals so riesig geschildert, als sie jemals war, und im Buch Jona zum Symbol für ein durch und durch böses und verdorbenes Gemeinwesen.

Kein Wunder, dass Jona sich zunächst weigert, dem Auftrag Gottes zu folgen und die Flucht in die Gegenrichtung antritt. Er marschiert nach Jafo und bezahlt Fahrgeld für eine Schiffsreise weit in den Westen, in die Gegenrichtung seines Auftrags. Dass Gott einen Sturm losbrechen lässt und in Folge dessen nach langwierigen Bemühungen um Rettung ein Schuldiger gesucht wird, ist vielleicht vielen in Erinnerung geblieben. Schlussendlich wird Jona ins Meer geworfen, das Meer hört auf zu toben.

Das Spannende in diesen Versen ist aber, dass alle Matrosen, die zusammengewürfelt aus der ganzen Welt auf dem Schiff Dienst tun, jeder zu seinem eigenen Gott um Hilfe schreit. Nur einer schreit nicht um Hilfe. Jona ist in die tiefsten Tiefen des Schiffsrumpfs hinabgestiegen und schläft dort tief und fest. Bis ihn der Kapitän aufrüttelt und ihm anschafft, dass auch er seinen Gott anrufen solle. Als Jona von seinem Gott erzählt, dem Gott des Himmels, der das Meer und das Festland gemacht hat, und herauskommt, dass er vor Gottes Auftrag davonfahren wollte, geraten alle in Furcht. Sie schreien alle zum Gott des Jona, er solle sie doch retten.

Alle beten zu ihrem Gott – alle beten zum einen Gott

Nichts hilft – und Jona wird ins Meer geworfen. Und das Meer hörte auf zu toben. Aus Ehrfurcht vor Gott, vor dem einen Gott, bringen die Matrosen ein Dankopfer dar und legen ein Gelübde ab. Das ist das Ungewöhnliche dieses Buchs:

Jona verweigert sich Gott, die Matrosen aus aller Welt aber, die bisher unterschiedlichsten Göttern gedient hatten, wenden sich diesem für sie neuen Gott in tiefer Ehrfurcht zu.

Kapitel 2

Die Hauptperson ist wieder Gott. Er schickt einen Fisch, der Jona aufnimmt und ihn drei Tage und drei Nächte – also eine Zeit der Reifung, bis alles sich zum Guten wenden wird – beherbergt. Die Schreiber des Buchs lassen Jona einen Dankpsalm beten.

Für Jona wird alles gut, und Gott befiehlt dem Fisch, Jona an Land zu speien.

Kapitel 3

Zum zweiten Mal probiert es Gott mit Jona. Er schickt ihn nach Ninive, wo Jona eine Drohbotschaft aussprechen solle. Jona marschiert los. Man bräuchte eigentlich drei Tagesreisen, um die überaus riesige Stadt zu durchqueren. Jona begnügt

sich mit einer Tagesreise. Auch die Drohbotschaft ist beeindruckend kurz, im Hebräischen nur fünf Worte lang, und heißt übersetzt: „Noch vierzig Tage, und Ninive ist zerstört.“

Die Menschen in Ninive nehmen den Glauben an Gott an und fasten in einem noch nie dagewesenen Ausmaß. Sogar der König zieht ein Bußgewand an und setzt sich in die Asche.

Wirkt die Botschaft?

Er lässt ein Edikt ausrufen, in dem allen Bewohnern das Fasten befohlen wird, sogar die Tiere müssen mitfasten. Das ist ein radikales Zeichen der Entschlossenheit, bei Gott Rettung zu erwirken. Alle müssen mit aller Kraft zu Gott beten. Und tatsächlich – Gott reut es, das angedrohte Unheil auszuführen.

Kapitel 4

Und Jona? Könnte er nicht vor Freude hüpfen, dass die Botschaft, die er ausgerichtet hat, so wirksam war?

Aber Jona wird sehr zornig, er streitet heftig mit Gott und wirft ihm vor, dass er schon von Anfang an gewusst hätte, dass Gott „langmütig und reich an Huld“ (Jona 4,2) sei und, dass er genau deswegen ans Ende der Welt habe fliehen wollen, um sich den Weg und die Drohbotschaft zu ersparen. Der Aufwand, nach Ninive zu gehen, war ja wirklich umsonst. Jona will nicht mehr weiterleben, betrachtet seinen Auftrag und sein Leben als gescheitert.

Er marschiert aus der Stadt, setzt sich im Osten der Stadt hin, macht sich ein Laubdach und wartet im Schatten des Laubdachs ab, wie es mit der Stadt weitergeht.

Die Hauptperson – wie gesagt – ist Gott. Er lässt eine Rizinus-Staude emporwachsen. Diese Stauden können drei bis vier Meter hoch werden und haben große, ausladende Blätter. Und tatsächlich freut sich Jona sehr über die Schatten spendende Pflanze. Diese Freude könnte das Ende der Geschichte sein.

Aber Jona soll noch etwas lernen. Ein Wurm – von Gott geschickt – nagt die Wurzel des Rizinus-Strauchs an, er verdorrt. Ein heißer Ostwind macht die Situation vollends unerträglich. Jona wird fast ohnmächtig unter der stechenden Sonne.

In einem sehr emotionalen Zwiegespräch mit Gott beharrt Jona darauf, dass er ein Recht darauf habe, sterben zu wollen. Gott nun stellt die wesentliche Frage: Jona ist es leid um den Rizinus-Strauch. Und Gott sollte nicht Mitleid haben mit den überaus vielen Menschen Ninives – und mit dem vielen Vieh?

Was antwortete ich – was antworteten Sie?

Eine Antwort auf diese Frage wird im Buch Jona nicht mehr gegeben.

Gott ist sozusagen anders. Seine Gerechtigkeit geht nach anderen Maßstäben. Sie gilt für Menschen aller Völker und schließt niemanden aus.

Ingrid Leitner,
Pastoralassistentin in Salzburg-St-Paul

Ich habe dich beim Namen gerufen

Persönlichkeit, nicht
bloße Individualität ist
unsere Berufung

1 Jetzt aber – so spricht der Herr, / der dich geschaffen hat, Jakob, / und der dich geformt hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst, / ich habe dich beim Namen gerufen, / du gehörst mir. 2 Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir, / wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort. Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt, / keine Flamme wird dich verbrennen. (Jes 43, 1-2)

Vor ein paar Jahren befand ich mich in einer herausfordernden Situation. In meinem eigenen Leben und im Leben mir nahestehenden Menschen gingen wesentliche Dinge zu Ende, das Neue zeigte sich aber noch nicht. Gefühle der Verunsicherung und Haltlosigkeit begleiteten mich in dieser Zeit der Veränderung und Ungewissheit und ich kämpfte damit, weiterhin Vertrauen im Leben und auf Gott zu haben oder besser gesagt, immer wieder ins Vertrauen zu kommen.

In dieser Zeit bekam ich von einem Bekannten einen Bibel-Glückskeks geschenkt, also einen Glückskeks, das statt des üblichen Sinnspruches eine Bibelstelle enthält. Das Geschenk verschwand für einige Zeit unbeachtet in meiner Handtasche. Irgendwann fiel es mir wieder in die Hände. Ich öffnete die Plastikfolie und nahm den filigranen Keks heraus. Der Duft von Vanille stieg mir in die Nase. Ich brach den Keks in der Mitte entzwei, holte den schmalen Papierstreifen hervor und streifte ihn glatt. Als ich den Satz las, stockte mir der Atem:



Foto: pixabay

„Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst, ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir.“ (Jes 43, 1b)

Wie aus dem Nichts, hinein in mein Gefühl des Verlorenseins, kam diese schier unglaubliche Zusage, die seit langem meine absolute Lieblingsbibelstelle ist. Sie trifft mich immer mitten ins Herz: Es ist kaum zu glauben, Gott, der Ursprung allen Seins, der Unvorstellbare, meint mich, spricht mich persönlich mit meinem Namen an. Er meint es gut und umsorgt mütterlich, oft geheimnisvoll und in seiner unseren Verstand überschreitenden Art, aber nicht nur „so allgemein“, sondern tatsächlich in Bezug auf mich und auf meine konkrete Situation.

Was ist das für eine fantastische Botschaft: Es ist nicht so, dass wir uns auflösen wie ein Tropfen Wasser im Meer – selbst wenn es ein Meer der Liebe ist, begeistert mich diese

Vorstellung nicht gerade. Der Gott, an den wir glauben, ist nicht ein nebulöses Etwas, sondern geheimnisvollerweise ganz persönlich. Und er spricht uns beim Namen an, weil er uns in eine persönliche Beziehung locken will. Teilhard de Chardin beschreibt, wie wir, indem wir zulassen, uns von Christus anziehen zu lassen, letztlich zum Gipfel unserer Einzigartigkeit gelangen. Persönlichkeit ist, im Gegensatz zur Individualität, nur in der Vereinigung möglich. Ich glaube, es ist auch diese tiefe Sehnsucht, die ich spüre, wenn ich von meiner Lieblingsbibelstelle berührt werde.

kfb Frauen

Vorwort = Schlusswort von Roswitha Hörl-Gaßner

FRAUEN.LEBEN.STÄRKEN

Miteinander etwas wachsen lassen, das bewog mich vor fünf Jahren, mich der Aufgabe der Vorsitzenden der Katholischen Frauenbewegung Salzburg zu stellen. Ich wollte mit und für Frauen etwas bewegen.



Foto: R. Hörl-Gaßner

Erfahrungsschatz

Meine Wege führten in alle Regionen der Erzdiözese und dabei begegnete ich jener Frauenvielfalt, die die kfb so wertvoll macht. So stieß ich z.B. im Osten auf die Haus-sammlerin aus Mariapfarr für die Aktion „Teilen spendet Zukunft“ und im Süden auf die Brotbäckerin in Rauris, die mir ein Glas Sauerteig mitgab (er „arbeitete“ so fest, dass er auf der Heimfahrt überquoll). Im Westen traf ich die Wortgottesdienstleiterin aus Wörgl, die jahrelang mit ihren Frauen Liturgien gestaltete, oder im Norden die Biobäuerin im Flachgauer Seengebiet, der die Bewah-rung der Schöpfung am Herzen liegt. Die Begegnungen mit den Frauen bei den Impulstreffen, Klausuren oder Frauentagen erweiterten meinen Blickwinkel zu verschie-densten Inhalten und lassen mich auf einen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Das war das Thema der achtsamen Kommunikation, welche half, in persönlichen Gesprä-chen, in Sitzungen oder Vernetzungstreffen mit ande-ren Frauenorganisationen und PolitikerInnen ein gutes Miteinander und gegenseitige Wertschätzung zu pflegen. Die Jahresschwerpunkte zu „Weil's gerecht ist“ stärkten mein Bewusstsein hinsichtlich des Kaufs fairer, regionaler und saisonaler Produkte und gewährten mir Einblick in die Gemeinwohlökonomie (seither wandere ich mit einem Rucksack der Fa. VAUDE), wobei Mensch und Natur Gewinnerinnen sind. Sie steht für Menschlichkeit, faire Preise und sorgsamem Umgang mit Ressourcen. Und was es heißt „Frauen.Leben.Stärken“, erlebte ich regelmäßig in den Frauenliturgien, deren Texte und Gestaltungselemente alle Sinne berührten, zur inneren Ruhe führten und Gottes Nähe spüren ließen.

Lebensveränderung

Eine ehrenamtliche Aufgabe bringt den Einsatz von Zeit mit sich, unterschiedlich viel oder intensiv. Die kfb entwickelte sich zu einem Herzstück in meinem Alltag. Meine Kinder und auch Freundinnen stellten mir ab und dann die Frage, warum ich so viel Zeit in diese Aufgabe investiere: Weil es mir WERT ist und ich denke, dass Empfangen und Geben sich im Leben die Hand reichen. Das Ehrenamt liegt eingebettet zwischen Beruf, Familie, Beziehungspflege und Freizeit. Bei sich verändernden Lebenssituationen heißt es, diese Faktoren neu zu beleuch-

ten, um den persönlichen Alltag gut zu bewältigen. Es kann auch heißen, die zur Verfügung stehende Zeit anders zu gewichten oder etwas abzugeben. Wie gut tut es, sich bei solchen Findungsprozessen begleitet zu wissen und es stärkt ungemein, Verständnis für die eigene Entscheidung zu erhalten.

Himmel auf Erden

Ich stelle mir gerade vor, dass mir drei Wünsche für die kfb freigestellt sind. Solche Wünsche wollen wohl überlegt sein und vorab tun sich Fragen auf: Was kann die kfb bei-tragen, um Frauenleben zu stärken? Welche Bedürfnisse bringen Frauen mit und wie schaffen wir ein gutes Leben für alle?

- Ich wünsche der kfb, dass sich Frauen, junge wie ältere, weiter begeistern lassen, mitzudenken und mitzuwirken, sodass sie eine tragende Säule in einer lebendigen Kirche bilden.
- Ich wünsche der kfb, dass sie die Themen aufgreift, die die Bedürfnisse der Menschen treffen und so das Reich Gottes auf Erden spürbar wird.
- Ich wünsche der kfb, dass ihr Wirken dazu beiträgt, dass Frauen zum Priesteramt zugelassen werden.

Dankbar blicke ich auf meine Aufgabe als Vorsitzende zurück, welche ich Anfang Juli vorzeitig zurücklege. Sie wurde bereichert durch die vielzähligen Begegnungen, gewachsenen Freundschaften und erlebten Emotionen, getragen durch das Wirken von Gottes Geistkraft.

Ich bedanke mich bei allen haupt- und ehrenamtlichen KollegInnen, bei VernetzungspartnerInnen und vor allem bei euch kfb-Frauen an der Basis für das gemeinsam auf dem Weg Sein, das Zusammenarbeiten und etwas Be-wegen“. Vieles durfte wachsen, manches habe ich vielleicht zu wenig gepflegt, doch hoffnungsvoll sehe ich auf das, was in der kfb weiter wachsen darf. Ich wünsche euch allen eine erholsame Sommerzeit zum Auftanken und neue Kraft Schöpfen – auch dafür, eine neue Vorsitzende zu finden. Dankeschön ☺

Roswitha Hörl-Gaßner, Vorsitzende kfb-Salzburg

Margreth Pessentheiner

Margreth Pessentheiner legt das Amt der Regionalleitung aus privaten Gründen zurück. Zwei Jahre lang hat sie sich an der Seite von Sophie Obermoser für die kfb-Salzburg im Pinzgau engagiert.



v.l.n.r.: Bgm. Herbert Burgschwaiger, Diözesanref. Olivia Keglevic, Christl Fitzinger, Annemarie Hutter, Frieda Plaickner, Ruth Herzog, Ingrid Ladinger, Pfr. Dr. Winfried Weihrauch

Neunzehn Jahre für die Katholische Frauenbewegung Bruck

Am 24. Feb. 2018 fand die diesjährige Jahreshauptversammlung der katholischen Frauenbewegung Bruck statt. Nach 19 verdienstvollen Jahren legte die Obfrau Frieda Plaickner die Leitung zurück. Auf diesem Wege nochmal ein herzliches Dankeschön für die wertvolle und gute Zusammenarbeit und für das große Engagement im sozialen Bereich.

Weiters bedanken dürfen wir uns bei Frau Christl Fitzinger (Obfrau-Stellvertreterin) und Frau Ruth Herzog (Kassiererin), welche ebenfalls ihren Tätigkeitsbereich zurückgelegt haben.

Da sich leider keine neue Obfrau gefunden hat, werden die Aufgaben zukünftig je nach Zuständigkeitsbereich von folgenden Mitgliedern ausgeführt: Nill Marija, Niederegger Greti, Ladinger Ingrid, Zöggeler Anna, Hutter Katharina, Hutter Annemarie, Plaickner Frieda, Langreiter Marianne, Hochwimmer Karin (Kassier), Kröll Bettina (Kassier-Stv.) Plaickner Christine (Schriftführerin), Anker Margarethe (Schriftf. Stv)

Anker Margarethe & Christine Plaickner

Ein Abschied und ein Danke

für 25 Jahre treue kfb Mitgliedschaft und 14 Jahre kfb Ortsleitung in Erl!

Mit Waltraud Haselsberger geht in Erl eine kfb Ära zu Ende, die dem Pfarrleben mit vielen erfolgreichen und beliebten Veranstaltungen ihren Stempel aufgedrückt hat. Zum Beispiel mit dem Weihnachtsbasar und den lustigen Faschingskranzerln am Unsinnigen Donnerstag und nicht zu vergessen dem traditionellen kfb Benefizsuppenessen. Liebe Waltraud, die kfb dankt dir herzlich für die geschenkte Zeit und den Einsatz Deiner Talente in der Pfarre und für die Projekte der kfb.



v.l.n.r.: Waltraud Haselsberger, kfb RL Anna Anker

Tania Zawadil



Foto: Franz Neumayr
Landeshauptmann Wilfried Haslauer (rechts) und Landesrätin Martina Berthold (links) verliehen das Pro-Caritate Verdienstzeichen des Landes Salzburg an Maria Kaml und Gertraud Wirleitner aus Seekirchen

Pro Caritate Ehrung für Seekirchner kfb-Frauen

Über die Grenzen hinaus bekannt ist mittlerweile das soziale Engagement der Katholischen Frauenbewegung aus Seekirchen. Für diesen jahrzehntelangen ehrenamtlichen Einsatz wurden Frau Gertraud WIRLEITNER und Frau Maria KAML jetzt mit dem Verdienstzeichen „PRO-CARITATE“ durch Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer und Landesrätin Mag. Martina Berthold geehrt.

Anfang der 70er Jahre startete Gertrude Wirleitner mit einem Team die Kleidersammlung und den damit verbundenen Zweck zur Unterstützung von Sozialprojekten in Afrika.

Wenige Jahre später folgte Maria Kaml, beide stehen bis heute

für diese außerordentliche Aktion der Katholischen Frauenbewegung. Alle Einnahmen aus der Freiwilligenarbeit werden für die Sozialprojekte in den Slums von Nairobi eingesetzt, darauf sind die Frauen sehr stolz. Durch die gute Zusammenarbeit mit „Hope for future OÖ“ und der Diakonie / „Brot für die Welt“ Österreich sind ihre Spenden, so zB. im Bereich Schule, Berufsausbildung, Sozialdienste, bestens eingesetzt und werden laufend evaluiert.

Text und Bild aus mein Bezirk Flachgau Nord Ausgabe 14/15 März. 2018

<https://www.meinbezirk.at/flachgau/lokales/seekirchnerinnen-fuer-ihr-soziales-engagement-geehrt-d2431694.html>

Leider werden viel zu wenige Frauen für diese Ehrung vorgeschlagen. Wir, als kfb-Salzburg, würden uns wünschen, dass mehr Frauen auf eure Anregung hin nominiert werden können.

Neuer alter Vorstand der Katholischen Frauenbewegung Österreichs

Auf der Vollversammlung vom 19. bis 21. April bei den Pallottinern in Salzburg wurde Veronika Pernsteiner in der 2. Funktionsperiode erneut zur Vorsitzenden der Katholischen Frauenbewegung gewählt. Dr.ⁱⁿ Mag.^a Eva Oberhauser, die bereits während der vergangenen beiden Jahre als stellvertretende Vorsitzende die entwicklungspolitischen Agenden betreut hat, wird auch in ihrer 2. Funktionsperiode wieder die Aktion Familienfasttag begleiten. Eva Oberhauser ist uns in der Erzdiözese Salzburg bekannt und auch besonders verbunden.

Neue stellvertretende Vorsitzende ist die zur Diözese Innsbruck gehörende Pastoralassistentin Petra Unterberger, bisher Mitglied im ehrenamtlichen Vorstand der kfb Innsbruck. Sie möchte Bewusstseinsarbeit leisten und aktiv gestalten, weil ihr Frauenleben besonders am Herzen liegen.

Die Katholische Frauenbewegung Österreichs „als gestaltende Kraft“ und „Anwältin der Frauen“ in Kirche und Gesellschaft wirksam sein zu lassen, bleibt oberste Priorität des einstimmig gewählten neuen Vorstandes. Die kfbö weiß auf ihrem Weg Papst Franziskus an ihrer Seite, der die „volle Einfügung der Frauen in das gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Leben“ gefordert und dazu aufgerufen hat, „Hindernisse“ auf dem Weg dorthin abzuschaffen.

Friederike Flesch

Das gesamte kfb-Team freut sich sehr über die Wiederwahl von Eva Oberhauser und ist dankbar, dass sie unsere kfb-Arbeit so gut in Wien vertritt.



Foto: KFBÖ

v.l.n.r.: Petra Unterberger, Veronika Pernsteiner, Eva Oberhauser

Highlights & gute Ideen aus den Regionen



Syrien trifft Lungau

Als ich von diesem besonderen Kochkurs erfuhr, den das „Lungauer Kochwerk“ in St. Margarethen veranstaltete, war mein Interesse geweckt und ich meldete mich an. Der Abend war ein voller Erfolg!

Wir wurden herzlich empfangen von Gabi Wieland und Sania, den beiden Organisatorinnen und „Chefköchinnen“. Sania Kro kommt aus Syrien, aus ihrer Heimat stammt auch die Menü-Folge, die aus 13 Rezepten bestand. Des Weiteren war da Anna, eine der Lehrerinnen im Multi Augustinum (die uns dann beim Kochen unermüdlich umschwirrte und dafür sorgte, dass wir uns in der weitläufigen Küche mit den unzähligen Kochbehelfen zurechtfinden). Und schließlich wir „Lehrlinge“, das waren Damen aus den verschiedensten Berufen und Altersgruppen, darunter drei junge Frauen aus Afghanistan: Najiba, Shazia und Atefe. Und Abir, welche ebenfalls aus Syrien kommt.

Nach einer kurzen Einführung bekam jede von uns ein liebevoll zusammengestelltes Rezeptheft – auf Deutsch und Arabisch – in die Hand gedrückt und ab ging's an den Herd. Wir wurden in 2er Gruppen – je nach bevorzugter Rezeptauswahl – eingeteilt und schon war's ein Scheppern und Klirren, ein Mixen und Rühren, ein Brutzeln und Braten, ein Schnattern und Lachen, ein sich gegenseitig in die Töpfe und über die Schulter Schielen.

Fragen und Antworten flogen hin und her. Gabi und Sania waren überall da, wo Ratlosigkeit herrschte, mit tatkräftiger Unterstützung zur Stelle.

Das Resultat konnte sich sehen lassen: Die lange Tafel, festlich gedeckt, füllte sich nach 3 anstrengenden und heiteren Stunden in Windeseile mit den köstlich angerichteten orientalischen Speisen. Orient und Okzident setzten sich gemeinsam zu Tisch und wir schmauschten mit Genuss und bei bester Unterhaltung.

Mir hat besonders der selbstverständliche Umgang miteinander von völlig unterschiedlichen Frauen gefallen, die sich noch dazu teilweise vorher nicht gekannt hatten. Von „viele Köche verderben den Brei“ konnte keine Rede sein! Für die familiäre Atmosphäre waren vor allem auch Gabi und Sania mit ihrer unkomplizierten Art verantwortlich. Dass im vorliegenden Fall das Frauencafé den Kurs gesponsert hat und von uns lediglich die Lebensmittel bezahlt werden mussten, verdient ein extra Dankeschön.

Das Fazit: Ein gelungener Abend, ein spannender Kochkurs und entsprechend gute Laune auf dem Nachhauseweg.

Bei Interesse kann man sich unter folgender Kontaktadresse selber von den innovativen Plänen der Lungauer Bäuerinnen überzeugen:

Tel.+43 (0)664 750 48 599,

Mail: info@lungauerkochwerk.at

Elisabeth Ebner



Nord besucht Süd

Der schnelle Weg zu unverfälschten Lebensmitteln

Mit offenen Augen und auf Empfang gestellten Herzen machten sich im März 2018 12 Frauen der Katholischen Frauenbewegung Seekirchen auf den Weg zu einer Exkursion in den südlichsten Gau des Landes Salzburg, den Lungau. Was vor einundzwanzig Jahren mit einer Idee begann, die von manchen belächelt wurde, hat sich im Laufe der Jahre zu einer Wildschönauer Erfolgsgeschichte entwickelt, die nachahmenswert ist.

Nachdem von Gabi Wieland und Olivia Keglevic alles bestens organisiert war, konnten wir ganz entspannt den Ausflug beginnen. Unsere erste Station war der Kämpferhof der Familie Gappmayr in Tamsweg. Vom Kochwerk Lungau hatten wir zwar über die Medien schon alle gehört, genaueres blieb wie so oft für die Zuhörer verborgen.

Bezirksbäuerin Roswitha Prodingler erklärte uns anhand eines PowerPoint-Vortrages die Gedanken und Hintergründe die zum Imstandekommen dieses Vereins beigetragen haben. So soll das Kochwerk Lungau kein reiner Kochkursanbieter sein, sondern eine Vernetzung von Produzenten und Konsumenten. Eine spezielle Broschüre mit Produzenten von Lungauer Spezialitäten ist mir ins Auge gestochen. Für mich eine sehr praktische Angelegenheit, um ganz unverfälscht und schnell zu ehrlichen schmackhaften Produkten zu kommen, die regional und in der näheren Umgebung produziert werden. Natürlich darf bei so einem Ausflug das Kulinarische nicht zu kurz kommen. Wir ließen uns bei der anschließenden Diskussion Kaffee, Kuchen und erfrischenden Getränken redlich schmecken.

Der zweite Punkt am Kämpferhof widmete sich der Milchmarke Lungaumilch. Auch da gab es wieder viel Neues zu hören, was man leider bei der offiziellen Werbung nicht

mitbekommt. Der große Einsatz vieler kleiner Leute zu Beginn eines solchen Projekts hat mich ganz besonders fasziniert. Der Gedanke, nur mit den hofeigenen Futtermitteln ohne zusätzlichen Futterzukauf Milch zu erzeugen, braucht einige Zeit, um anzukommen. Aber genau so wird für mich Landwirtschaft, überregional betrachtet, ehrlich und Milchüberschüsse wären kein Thema mehr.

Anschließend ging es weiter in die Muhr zum Erbhof der Familie Aigner. Ein Direktvermarkter im Fleischbereich mit eigenem Schlachthof. Das Mästen, Schlachten und Vermarkten der hofeigenen Tiere gehören zum Betriebskonzept. Auch hier wurden wir wieder vorzüglich mit Brot, Schinken, Würsten und Aufstrichen verwöhnt. So wurde an diesem Nachmittag nicht nur unsere Neugierde über regionale Projekte des Lungaus befriedigt, sondern auch Hunger und Durst zur vollsten Zufriedenheit gestillt.

Danke an alle, die daran beteiligt waren, uns diesen schönen Ausflug zu ermöglichen und uns mit kleinen Geschenken wieder in den Flachgau zurückgeschickt haben. Es war uns allen eine große Freude, unseren südlichsten Gau näher kennenzulernen.

Endfellner Marianne, Bäuerin aus dem Flachgau

Ich bin die Tür

Frauenbegegnung in Saalfelden

Seit vier Jahren bieten wir „Innergebirg“ regelmäßig ökumenische Frauenliturgien an, die von Frauen aus dem Mitterpinzgau gestaltet und mitgefeiert werden. Bei der Planung für 2017/18 kam zutage, dass Anke Stock, die Frau des evangelischen Pastors in Saalfelden, seit Jahren in verschiedenen Ländern Europas Türen fotografiert. Das brachte uns auf die Idee, eine kreative Frauenbegegnung zum Thema „Ich bin die Tür“ zu veranstalten.

Wir trafen uns im Saalfeldner Pfarrsaal, um uns mit allen Sinnen auf das Thema einzulassen. Anke brachte aus ihrer reichhaltigen Sammlung von Türbildern besonders schöne Exemplare mit. Einige Frauen hatten sich Gedanken zu einem dieser Bilder gemacht. Wir staunten, wie viele Einzelheiten uns beim eingehenden Betrachten dieser Türen auffielen. Eine geführte meditative Übung half uns nachzuspüren, welche Gefühle verschiedene Türen aus unserem alltäglichen Umfeld in uns auslösen. Als wir ein meditatives Tänzchen zum Taize-Gloria (im Kanon!) versuchten,



gab es viel zu lachen, und wir genossen es, dass durch das Singen und Tanzen auch in uns selbst eine Tür aufging. Bei der anschließenden Agape klang dieser bereichernde Abend mit anregenden Gesprächen aus.

Maria Steger, kfb-Regionalleiterin Mitterpinzgau

Viele Gründe, sich zu freuen und berührt zu sein

Der ökumenische Weltgebetstag aus Surinam zu Gast in der Kufsteiner Johanneskirche!

Waltraut Mayer ist im Vorbereitungsteam für den Weltgebetstag und sie strahlt bis über beide Ohren, denn auf



Das Kufsteiner WGT Vorbereitungs-Team mit den Gästen aus Surinam

Gäste aus Surinam war sie nicht gefasst. Genau wie alle anderen Besucher und Besucherinnen an diesem besonderen Freitagabend in der evangelischen Kirche in Kufstein. Gelungen ist diese Überraschung einer Vermieterin aus Walchsee, die die Ankündigung zu dieser WGT-Feier der Zeitung entnommen und der Familie Monsels an die Appartement-Tür geheftet hat.

„Wir waren neugierig auf diesen Weltgebetstag aus Surinam“, erklärt Jerry Monsels. Seine Familie komme schon seit 30 Jahren auf Urlaub nach Tirol und immer zur Familie Mayr vom Jagerhof, fährt er fort. Ursprünglich stamme er aus Surinam, lebe jetzt aber schon seit 45 Jahren in den Niederlanden. Sein Großvater war Priester bei den Herrnhutern, verblüfft er weiter und setzt noch einen drauf. Im Gespräch über die vielen sehr guten surinamesischen Fußballspieler stellte sich heraus, dass er mit dem berühmten niederländischen Fußballspieler Ruud Gullit verwandt ist.

Auch seine holländische Ehefrau Danielle liebt Surinam wie ihre Heimat und sie findet es einfach großartig, dass Surinams einzigartige Flora und Fauna und das friedliche Zusammenleben aller Ethnien durch den Weltgebetstag – weltweit – an diesem 02. März in den Mittelpunkt gerückt werden. Das sei unglaublich schön und auch berührend!

Tania Zawadil

Seit' an Seit' Mütter und ihre Töchter – fernab aller Klischees und Mythen

Julia Onken sprach Klartext beim kfb Thementag im Tagungshaus, in Wörgl!

Die Schweizer Bestsellerautorin und Frauenseminarleiterin ist eine Klasse für sich. Sie begeistert Frauen seit vielen Jahren mit ihren Büchern und Vorträgen, so auch die Frauen im sehr gut besuchten Saal im Wörgler Tagungshaus. Eine charismatische, blitzgescheite Frau, die nicht müde wird, immer wieder Solidarität und Wertschätzung unter Frauen einzufordern.

Eine Frau, die Frauen stärkt, weil sie mit Mythen und Klischees rigoros aufräumt und so den Frauen das seit Jahrtausenden unheilsschwanger über den Köpfen schwebende Damoklesschwert der Schuldgefühle von den Köpfen nimmt, und das allein mit der Macht ihrer Worte. Die kurzen Prozess macht, mit tradierten gesellschaftlichen Erwartungen und Schuldzuweisungen rund um das Thema der Mutterschaft.



v.l.n.r.: kfb RL Angelika Schellhorn, Claudia Schellhorn, Helga Wechselberger

Ginge es nach ihr, dann dürfen Mütter „Fehler machen“. „Jeder Mensch sei doch die Summe seiner Erfahrungen“, so Frau Onken „und um als Tochter sich selbst finden zu können, müsse man zuallererst die eigene Mutter richtig kennenlernen, denn erst dann könne sich eine stabile, kraftvolle und glückliche Mutter-Tochter-Beziehung entwickeln, die ein Leben lang trägt.“

Tania Zawadil

Essen macht Wissen – ein Dinner der besonderen Art – in der LLA St. Johann i. Tirol

Richtig gut Essen und in Kreisläufen denken „vom Anbau bis zum Tisch“ – unter diesem Motto stand am 16.01.2018 das 5-Gänge-Menü in der Landeslehranstalt St. Johann i. Tirol.

Gewürzt wurde dieses exzellente nachhaltige Dinner der besonderen Art für die zahlreichen Gäste mit vielen Informationen und jeder Menge an Wissen durch die eingeladenen Expertinnen und Experten. „Denn Essen und Kochen haben mit Wissen zu tun“, erklärte Dr. Mathilde Schmitt in ihrem Impulsreferat.

Die Agrar- und Landsoziologin wünscht sich eine stark wachsende soziale Bewegung, die sich Gedanken darüber macht: Wo kommen unsere Lebensmittel her, von wem und vor allem wie werden sie produziert. Denn Fakt ist, dass der eigene Lebensstil verändert. Hier bei uns und

auch anderswo. Essen ist nicht eine rein private Angelegenheit, sondern tagtäglich und in ganz großem Stil ein massiver Eingriff in die Ressourcen unseres Planeten.

Fazit dieses ersten „grünen“ Genussabends: Mit Kulinarik erreicht man Menschen und es lässt sich die Welt retten!

Tania Zawadil



v.l.n.r.: kfbÖ stv. Dr. Eva Oberhauser, Dr. Mathilde Schmitt Land-u. Agrarsoziologin, kfb RL Luise Rupert



Immer mit der Ruhe – den Atem spüren – und ich schalte ab!

Auch gut zu wissen: Richtig ärgern muss man üben. Ein Workshop mit Rosa Bramböck.

Was mich entspannt, damit kenne ich mich aus – dachte ich zumindest bisher: Spaziergehen mit meinem Hund, im Winter saunieren, ein spannendes Buch lesen, die Natur und meinen Kraftplatz genießen, das sind nur einige Dinge, die mich zur Ruhe bringen. Die mich erden und mir helfen, locker zu sein und loszulassen.

Im Workshop mit Rosa Bramböck habe ich aber eine Kunst entdecken dürfen, die auch entspannt und die wir alle erlernen sollten. Und diese Kunst ist uns allen gegeben, kostet nichts und hält uns am Leben. Sie heißt: (Richtig) atmen. „Darin liegt unsere Kraft“, bringt es die Gesundheitstrainerin und Atempädagogin auf den Punkt. Etwas, das wir Kursteilnehmerinnen theoretisch vielleicht wissen, nur hapert es ganz oft an der Umsetzung, wie wir im Gespräch zugeben müssen. „Jede Minute holen wir 12 bis 18 Mal Luft und oft ganz falsch“, nämlich viel zu flach“, erklärt Frau Bramböck. „Vielfach Schuld daran: Antrainiertes, falsches Sitzen vor dem Computer, auf

einem Stuhl, aber auch in Situationen, die uns belasten oder besonders fordern, wenn Ärger und Stress in uns hochbrodeln.“

Mit negativen Folgen, wie Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Verspannungen in Brust und Rücken. Von der Expertin lernen wir an zwei Kursabenden einmal nichts anderes zu tun, außer zu atmen. Und das „richtig“, was ungemein entspannend und ganz einfach ist. Im Alltag leicht umzusetzende Übungen lassen uns den eigenen Körper spüren und Ärger abperlen, wie Regen von Lotusblumen. Unser „Kopfkino“ und die Hektik des Alltags haben einmal Pause.

Tatsächlich, wer richtig atmet, den haut so schnell nichts um. Und diese Stärke wohnt in uns, die wir mit Ruhe und ein bisschen Übung aktivieren können. Es ist unser Atem, der uns Gelassenheit und heilsame Kraft schenkt.

Tania Zawadil

NEUHEIT!
JETZT
BESTELLEN!



Spirituelle PFLANZEN HEILKUNDE

BUCH-NEUERSCHEINUNG

**DAS Heilkräuterwissen umfassend und ganzheitlich
in nur einem Buch!**

„Spirituelle Pflanzenheilkunde“

ist nicht einfach nur ein weiteres Nachschlagewerk für Kräuter und Pflanzen.
Das absolut Ungewöhnliche und Einmalige an diesem Buch ist
die ganzheitliche Betrachtungsweise aus drei unterschiedlichen Perspektiven:

- ☞ die traditionellen Anwendungen
- ☞ die moderne Wissenschaft
- ☞ der spirituelle Aspekt

In diesem Buch finden sich **45 Pflanzen und Kräuter**, die umfassend vorgestellt werden.
Die Pflanze spricht zunächst für sich und lädt ein, mehr über ihre Gestalt und ihr Wesen zu erfahren –
sie bietet sich Ihnen sozusagen mit ihren Qualitäten an. Für die Beschreibung der Pflanzen wurde aus der
Intuition, aus der Signaturenlehre, der Tradition, den Erfahrungen aus der Praxis und aus der Wissenschaft
geschöpft. Von den 750 Quellenverweisen beziehen sich rund 80% auf wissenschaftliche Studien.

BESTELLUNGEN: AfN – Akademie für Naturheilkunde GmbH
Tel.: +43 (0)662 261 909-0 • Fax-DW: 99 • info@naturheilkunde-akademie.at •
www.naturheilkunde-akademie.at

230 Seiten • € 29,90 • ISBN: 978-3-200-05640-4



Verbindet eine sehr enge Partnerschaft: Pater Johannes und SEEWALD-Eigentümer Uwe Büttner.

MIT ALLEN SINNEN SEIN

Brennnessel, Shiitake-Pilze und Vitamin C: Mit den hochwertigen Produkten von SEEWALD bekommt der Körper – zusätzlich zur Ernährung – erlesene Kräuter, Vitalpilze und Mikronährstoffe von höchster Qualität. Der Dreiklang für Körper, Geist und Seele.

Es gibt viele Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln. Produziert wird quasi „auf der ganzen Welt“ und nur sehr selten dort, wo das Unternehmen seinen Firmensitz hat. Eine der wenigen Ausnahmen ist das Salzburger Unternehmen SEEWALD. Die rund 200 Produkte werden alle am Standort Salzburg hergestellt. „Durch unsere eigene Produktion – noch dazu in Salzburg – können wir unsere hohen Qualitätsansprüche sichern“, bringt es Uwe Büttner, SEEWALD-Eigentümer und -Geschäftsführer, auf den Punkt. Seit Mitte der 1990er ist SEEWALD der Spezialist für orthomolekulare Mikronährstoffe, Vitalpilze und phytomolekulare Produkte. Zudem ist SEEWALD Vorreiter auf dem Gebiet der Naturheilkunde. „Mit unseren Produkten unterstützen wir den Dreiklang von Körper, Geist und Seele“, so Büttner weiter.

Starke Kooperation:
SEEWALD und das Europakloster Gut Aich

„Seit sechs Jahren verbindet uns eine sehr enge Partnerschaft mit dem Europakloster Gut Aich in St. Gilgen. Ich bin fasziniert von der ganzheitlichen Herangehensweise der Klosterheilkunde. Es geht darum, gesund an Körper und Seele zu sein“, erzählt Uwe Büttner von der einzigartigen Kooperation eines Wirtschaftsunternehmens mit einem Kloster und ergänzt: „Das Kloster ist ein vertrauensvoller Partner. Der Umgang mit den Pflanzen ist ein sehr achtsamer. Nur so bekommt man ein gutes, kostbares Produkt.“. Unter der Marke „SeeWald Klosterspezialitäten“ wird diese Zusammenarbeit sichtbar. Die verwendeten Kräuter wie Brennnessel, Frauenmantel, Johanniskraut, Ysop und Ringelblume stammen alle aus den Gärten des Klosters oder aus Wildsammlungen auf den umliegenden Almen.

Erhältlich sind die SEEWALD-Produkte in der Apotheke.
www.seewald-kraeuter.com
www.seewald-nemroyal.com
www.otc-produktion.com

Qualität aus
SALZBURG!



SEEWALD Nemroyal
in Kooperation mit dem
Europakloster Gut Aich

SeeWald Klosterspezialitäten

für Körper, Geist und Seele!

Frauenmantel

**Weibliche Harmonie –
für jeden Lebenszyklus**

Der Frauenmantel gilt als hilfreich bei fast allen Frauenthemen in allen Lebensphasen und -zyklen. Er umhüllt die weibliche Seite im Menschen und ermutigt dazu, sie annehmen zu können.

Frauenmantel Klosterelixier | 50 ml | PHZNR: 4624737

**Weitere Klosterelixiere
in Ihrer Apotheke!**

www.seewald-nemroyal.com



Termine & Vorankündigungen



Ehe das Abenteuer beginnt...

Zwei-Tagestour von Zell am See nach Saalfelden/ Einsiedelei

*Dieses Eheseminar ist eine kirchlich anerkannte
Ehevorbereitung für die kirchliche Trauung*

ReferentInnen: Mag.^a Olivia Keglevic (Theologin,
Katholische Frauenbewegung)
Andreas Oshowski (Supervisor,
Katholische Männerbewegung)

Route:

1.Tag: Forstau nach Weißpriach

2.Tag: Weißpriach nach St. Leonhard im Lungau

Schwierigkeit: mittel, Kondition für 5 bis 6 Stunden reine
Gehzeit ist erforderlich

Termine: Freitag, 24. bis 25. August 2018

Kosten: € 45,00 pro Paar (Die Übernachtungs-
und Verpflegungskosten zahlen die
TeilnehmerInnen vor Ort)

Anmeldung: Tel: 43 662 65901-0, office@virgil.at
www.virgil.at

*Die Veranstaltung ist eine Kooperation von:
Katholische Frauenbewegung, Katholische
Männerbewegung, Seelsorgeamt und St. Virgil*

„Hôst d' Liab verkünd“

Zum Mundartkreuzweg in St. Kolomann Dekanatswallfahrt Tennengau

Termin: Montag, 17. September 2018

Ort: St. Kolomann

Treffpunkt: 17:00 Uhr, Kirche St. Kolomann

Gehzeit: 1,5 Stunden, danach Ausklang beim
Gasthof Stern

Anmeldung: Andra Mayr, Tel: 0664 4148108

Einkehrtag

mit Mag.^a Imma Lammer

Termin: Samstag, 20. Oktober 2018, 09:00 Uhr

Ort: 6240 Rattenberg, Mesnerhaus

FRAUEN LESEN BIBEL ANDERS

Es handelt sich um einen Lehrgang, der sich über
ein Jahr (Okt. 2018 – Okt. 2019) erstreckt.

Der Lehrgang besteht aus 7 Modulen – Wochenenden
und eine Sommerwoche. Im Zentrum steht die Bibel,
betrachtet aus feministisch- theologischer Sicht.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Isabella Ehart
unter: 0676 3323054, isabella.ehart@utanet.at

Kursleitung Isabella Ehart und Susanne Schuster

ksoe-Lehrgang für kirchliche, hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

Bewegt Sie die Frage, wie und wofür Sie Ihre Gestaltungskraft einsetzen?

Teil 1: kraftvoll leiten

Termin: Do, 11. Oktober – Sa, 13. Oktober 2018
mit Mag.^a Gerlinde Schein

Teil 2: gemeinsam entscheiden

Termin: Do, 24. Jänner – Sa, 26. Jänner 2019
mit Dr.ⁱⁿ Magdalena Holztrattner

Ort: Kolleg St. Josef Gyllenstormstraße 8,
5026 Salzburg www.kolleg-st-josef.at

Kosten: Die Lehrgangskosten werden von der
Katholischen Aktion, dem Seelsorgeamt und
dem Personalreferat der Erzdiözese Salzburg
getragen.

Nähere Informationen bei Anmeldung: Generalsekretariat
der Katholischen Aktion, Rosemarie Haslauer
rosemarie.haslauer@ka.kirchen.net,
Tel: 43 662 8047 7500,
max. 14 TeilnehmerInnen!

Koordinierungsstelle: MMag. Günther Jäger, ksoe-Kura-
toriumsmitglied der Erzdiözese Salzburg
Mag.^a Olivia Keglevic, Katholische Frauen-
bewegung Salzburg

WER BIST DU, dass ich dich neu entdecke

Dem Beziehungsvirus entkommen

Männer- und Frauenbilder sind neu in Diskussion geraten. Das führt auf beiden Seiten zu Fragen, Verunsicherungen, aber auch zu neuen Chancen. Wollen wir Designer-Partner? Was ist der Gewinn für uns, wenn der Partner einfach er selbst ist?

Mit diesen Fragen ist die Veranstaltung der Auftakt zu einer neuen Reihe, die Frauen und Männer wiederholt ins Gespräch über ihr Selbstverständnis einlädt.

- Termine:** 10. November 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Virgil, Salzburg
Leitung: Björn Süfke (Diplom-Psychologe und Psychotherapeut)
Kosten: Ganztägiges Seminar € 55,00
(für KMB- und kfb-Mitglieder € 40,00)
Anmeldung: bis 15. Oktober 2018
KMB: 0662 8047-7558,
kmb@ka.kirchen.net oder
kfb: 0662 8047-7530,
kfb@ka.kirchen.net

In Kooperation mit: Katholische Aktion Salzburg, St. Virgil, Männerbüro Salzburg, Männerseelsorge Erzdiözese München-Freising, Evangelische Frauenarbeit



Kfbö Frauenreise nach Dresden und Görlitz inspiriert von Hildegard Burjan

Nach dem Erfolg der kfbö-Reise nach Köln Aachen 2017 (160cn aus ganz Österreich) planen wir nun auf vielfachen Wunsch eine nächste Reise für 2019 nach Dresden und Görlitz.

Hildegard Lea Burjan, 1883 in Görlitz geboren, war eine österreichische Sozialpolitikerin und Ordensgründerin der Schwesterngemeinschaft Caritas Socialis, deutscher Herkunft. 2012 wurde sie von der römisch-katholischen Kirche seliggesprochen

Reisetermin: Freitag, 23. August bis
Mittwoch, 28. August 2019

Genaue Details zur Reise werden uns Anfang Juni vorliegen. Wir bitten darum, sich bei Interesse, im kfb Büro zu melden. Gerne lassen wir dann die Unterlagen zur Reise zukommen.



Nähere Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf der kfb-Homepage:
www.ka.kirchen.net

Die Verschmelzung

Viele Jahre kenne ich bereits die beiden riesigen Sommerlinden inmitten von weitläufigen Äckern und Wiesen in Henndorf am Wallersee. Der Geschichte zufolge stehen sie seit 1870 hier nebeneinander und sollen an einen tödlich verunglückten Holzfäller erinnern. Mächtig erheben sich die gerade gewachsenen Stämme, um in ihren halbkugeligen Kronen zusammenzufinden, einander ergänzend. Zwischen ihnen hat eine Holzbank Platz, die zum Rasten oder einfach nur zum Schauen einlädt. Flankiert wird das Naturdenkmal von einer kleinen, Maria geweihten Kapelle.

Zu allen Jahreszeiten bin ich hier schon vorbeigekommen, meist mit meinem vierbeinigen Gefährten, der gerne interessiert an diesen schönen Bäumen schnuppert, um sie dann auf seine ganz persönliche Art zu begrüßen.

Heute möchte ich alleine Zeit an diesem besonderen Ort verbringen. Respektvoll nähere ich mich den beiden Bäumen, bleibe in einiger Entfernung stehen, lege den Kopf in den Nacken und folge mit meinem Blick den steil ansteigenden Ästen. Sie scheinen sich in den Himmel zu strecken, dreißig Meter oder mehr? „Was hast du schon alles gesehen, Baum? Dich gab es bereits bevor es mich, meine Eltern, sogar meine Großeltern gab. Wunderst du dich über all die Veränderungen rund um dich? Vielleicht möchtest du manchmal deine Wurzeln lockern, strecken und dich auf den Weg machen, fort von hier. Oder aber du spürst die Verantwortung für deine Bewohner – Käfer und Spinnen, die in deiner Rinde leben, die Vögel, die in deinen Ästen nisten, die Bienen, die deine zuckersüßen Dolden abweiden.“

Mit ein paar Schritten bin ich beim Stamm und versuche, ihn zu umarmen. Natürlich gelingt es mir nicht, dafür würde ich einige helfende Arme brau-

chen. Liebevoll streiche ich über die Rinde, sie fühlt sich rissig an und blättert teilweise in großen Schuppen ab. Die Mächtigkeit des Stamms wird mir bewusst, seine Fähigkeit, jedem Unwetter hier auf dem freien Feld zu trotzen.

Ich setze mich auf eine mitgebrachte Unterlage auf den Boden und lehne mich mit dem Rücken an den Baum. Mit den Armen die angezogenen Beine



meinen Fingern und rieselt zu Boden. Ich entdecke einige kugelige Früchte der Linde, als Kinder nannten wir sie Nasenfeger.

Meine Gedanken beginnen in Erinnerungen zu kramen, „Lindenblüten-tee“ und „Am Brunnen vor dem Tore“ kommen mir in den Sinn, bringen mich zum Lächeln und ziehen weiter.

Nun spüre ich die Kälte, sie zieht sich langsam hoch, es fröstelt mich. Ich strecke meine ein wenig steif gewordenen Arme und Beine und erhebe mich hölzern.

Ich wende mich nochmals meinem ehrwürdigen Freund zu und lehne mich an ihn. Mein Gesicht an seine Rinde schmiegend, breitbeinig stehend, streiche ich mit meinen Händen dem Stamm entlang nach oben. Meine Füße und Beine werden zu Wurzeln, fest verankert, sie tanken Energie aus der Erde. Mein Körper wird zum Stamm, robust, verlässlich, unerschütterlich.

Mein Kopf, meine Arme, meine Hände streben nach oben, werden zu Ästen und Zweigen, recken sich dem Licht entgegen, nach den Sternen greifend.

Ich verharre eine Weile in dieser Haltung und befreie mich von unangenehmen Gedanken

und Erlebnissen der letzten Monate. Meine Atmung wird langsam und gleichmäßig, der Körper ist Baum und der Baum ist Körper. Ich genieße die Verschmelzung, ohne Zeitbegriff, die Umwelt ausblendend.


Nach einer Weile kehre ich zurück. Langsam und zärtlich löse ich die Umarmung, fast ein wenig wehmütig.

Meine Unterlage unterm Arm, mache ich ein paar Schritte zurück. Ich nicke meiner Linde nochmals zu, bedanke mich im Stillen und wende meine Schritte Richtung Parkplatz.

umschlingend, das Kinn auf die Knie gestützt, genieße ich den weiten Blick, die fahle Sonnenscheibe hinter dem Wolkendunst, den Geruch des Wintertages, seine rauchigen, ein wenig fauligen Aromen. Meine Ohren vernehmen nur das leise Flüstern der Natur, laute und störende Geräusche finden ihren Weg nicht in die Stille.

Herzförmige Blätter liegen um mich herum als Zeugen von Vergänglichkeit und neuem Leben. Mit dem Zeigefinger fahre ich die Nerven an der Unterseite eines Blattes nach. Doch die ansonsten feine Behaarung ist nicht mehr zu spüren, das Blatt zerfällt zwischen

Monika Aigner

A large, mature tree with a thick trunk and dense green foliage dominates the center of the image. The tree's branches spread out in all directions, creating a canopy of vibrant green leaves. In the lower right foreground, a group of people is sitting on the grass, leaning against the base of the tree. The background shows a lush green lawn and more trees, suggesting a park or forest setting. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Wir brauchen Natur nicht nur zum Überleben, sondern auch für ein sinnerfülltes und gutes Leben. Denn der Mensch benötigt die Natur auch als existenziellen Erfahrungsraum und als Sinn-Instanz.

Ulrich Gebhard,
Erziehungswissenschaftler
und Psychologe

Impressum



Zeitschrift frauen.kom

Katholische Frauenbewegung Salzburg
Kapitelplatz 6/3, 5020 Salzburg
0662 8047-7530
frauen.kom@ka.kirchen.net
www.kirchen.net/kfb

Medieninhaber / Herausgeber / Verleger:

Katholische Aktion der Erzdiözese Salzburg Nr. 3/2018
Erscheinungsort Salzburg, Österreichische Post AG
Sponsoring Post, SP 16Z040902S

Redaktionsteam:

Chefredakteurin und für den Inhalt verantwortlich:

Olivia Keglevic;

RedakteurInnen: Birgit Dottolo, Elisabeth Ebner,
Isabella Fredrich, Sara Gerner, Evelin Hemetzberger,
Andrea Laimer, Elmar Prokopetz, Regina Winkler;

Fotos: M. Anker, E. Ebner, kfb/St.Virgil, KFBÖ,
K. Kinsky, C. Leon, Lungauer Kochwerk, F. Neumayr,
M. Pessentheiner, pixabay, C. Plaickner, E. Prokopetz,
R. Cichawa/Shutterstock.com, T. Steiner/Shutterstock.com,
Shutterstock.com, M. Steger, T. Zawadil;

Grafik: Angelika Bamer-Ebner, www.bamer-ebner.com,
design@bamer-ebner.com

Druck: Emanuel Bubnik / Ebenau 25, 5323 Ebenau,
emanuel@bubnik.at



Wenn unzustellbar, bitte zurück an den Absender:
Katholische Frauenbewegung Salzburg,
Kapitelplatz 6/3, 5020 Salzburg