

frauen.kom

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Salzburg



60 Jahre Ich-Kultur

Macht uns der
Individualismus einsam?

© Lisastaudingerphotography

Corona

Luxusrahmenbedingungen

Frauen

Wer ist Kirche?

Kindheit

Allein-zu-Haus-Gefühl

Liebe LeserInnen,



Lange Zeit dachten wir, im Individualismus liegen das Heil, die Wahrheit und die Freiheit. Wir dachten es nicht nur, wir lebten es auch. Nach Jahrtausenden des vorwiegend kollektiven Überlebenskampfes war es der größte Wunsch der Menschen des märchenhaften Wirtschaftsaufschwunges, sich selbst zu verwirklichen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen auch gerecht zu werden.

Heute, nach 60 Jahren konsumorientiertem Individualismus, stoßen wir an die Grenzen dieses Lebensstils. Nachhaltigkeit und das gemeinsame Überleben der Menschheit stehen plötzlich ganz vordringlich dem ungezügelt streben des Einzelnen im Weg – für jeden ganz offensichtlich, der sich vorstellen versucht, was passieren würde, wenn sechs Milliarden Menschen ein eigenes Auto hätten.

Doch auch ohne diese existenzielle Bedrohung ist in unserer Gesellschaft ein Wandel spürbar. Die Frage, ob wir einsam sind, klingt plötzlich gar nicht mehr so abwegig. Und die Anschlussfrage, ob das vielleicht mit unserem individualistischen Lebensstil zu tun haben könnte, gar nicht mehr absurd.

Corona agiert dabei fast wie ein Brennglas und macht offensichtlich, was bisher verdrängt worden ist: Wir haben Sehnsucht nach weniger Einsamkeit. Ob es schon die Sehnsucht nach mehr Gemeinschaft ist, ist damit noch nicht gesagt.

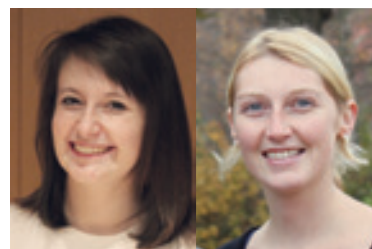
Das Redaktionsteam ist darum der Frage nachgegangen, wo Menschen Einsamkeit in ihrem Leben wahrnehmen, wie sie mit ihrer Einsamkeit umgehen, welche Wege sie gehen, um weniger einsam zu sein. Und, wie manche von ihnen dabei sogar Gemeinschaft gefunden haben und sie auch pflegen wollen.

Bleibt gesund und auf der Suche!

Olivia Keglevic, Chefredakteurin



Olivia Keglevic (Chefredakteurin)



Sara Gerner

Evelin Ferner



Birgit Dottolo

Elisabeth Ebner



Isabella Fredrich

Elmar Prokopetz

Magdalena Barth



Wir gratulieren den beiden Paaren ganz herzlich!

Inhaltsverzeichnis

60 Jahre Ich-Kultur

- 04 Wir stehen diese Zeiten durch
- 06 Allein am Ufer stehen
- 08 Das Mädchen das auszog die Einsamkeit zu bekämpfen
- 10 Seine größte Lüge
- 12 Ein Mittel um Einsamkeit erst gar nicht aufkommen zu lassen
- 14 Warum Kühe nicht in Koffer passen
- 16 Offene Türen führen zueinander
- 18 Dieser Gott rettet mir immer wieder den Arsch
- 20 Flügelfreiheit
- 22 Wir fühlen echt, oder?
- 24 Mama, die sind alle so alt

Glaube und Wissen

- 26 Wo ist meine Crew?
- 28 Wer ist Kirche?

Frauen aus anderen Kulturen

- 30 Für Individualismus fehlt das Geld

Literatur selbstgeschrieben

- 33 Frau Leopoldin
- 34 Allein-zu-Haus-Gefühl

kfb – Regionalteil

- 36 kfb Frauen
- 39 Highlights & gute Ideen aus den Regionen
- 41 Aktion Familienfasttag
- 43 Weltgebetstag
- 44 Zeit zu leben

Impressum



Wir stehen
diese Zeiten
durch

*Diese Corona-Pandemie
fordert unsere Lebensfreude*

Keine Frage, diese Corona-Pandemie hat es in sich. Sie stellt uns vor gewaltige Herausforderungen, die uns an den Rand des Erträglichen bringen und alles bisher Erlebte in den Schatten stellen. Trotzdem lohnt es sich, kurz innezuhalten, das Jammern zu stoppen und einen Perspektivenwechsel zu versuchen.

Stell dir für einen Moment vor, du wärest im Jahre 1900 geboren. Wenn du 14 Jahre alt bist, beginnt der 1. Weltkrieg und endet, wenn du 18 Jahre alt bist mit 22 Millionen Toten. Kurz darauf beginnt eine weltweite Pandemie, die Spanische Grippe mit 50 Millionen Toten, und endet, wenn du 20 Jahre alt bist. Wenn du 29 Jahre alt bist, beginnt der Börsencrash in New York und führt zu einer Inflation und Massenarbeitslosigkeit. Wenn du 33 Jahre alt bist, gelangen die Nazis an die Macht. Wenn du 39 Jahre alt bist, beginnt der 2. Weltkrieg und endet, wenn du 45 Jahre alt bist mit 60 Millionen Todesopfern. Im Holocaust sterben 6 Millionen Juden. Wenn du 52 Jahre alt bist, beginnt der Koreakrieg. Wenn du 64 Jahre alt bist, beginnt der Vietnamkrieg und endet, wenn du 75 Jahre alt bist.

Ein Kind im Jahre 1985 meint, dass Opa und Oma keine Ahnung haben, wie schwer das Leben ist. Doch die beiden haben bereits mehrere Kriege überlebt.

Heute befinden wir uns mit allen modernen Bequemlichkeiten der modernen Welt in einer neuen Pandemie. Menschen beklagen sich, weil sie mal für paar Wochen ihr Haus nicht verlassen durften. Doch sie haben Strom, warmes Wasser, genug zu essen, ein Handy und ein sicheres Dach über dem Kopf.

All dies gab es in frühen Zeiten nicht, doch die Menschen haben auch diese Zeiten überstanden, niemals ihre Lebensfreude verloren. Heute beklagen wir uns, weil wir im Supermarkt Masken tragen müssen. Ein kleiner Perspektivenwechsel kann Wunder wirken.

Lass uns beide dankbar sein für die Zeit, in der wir leben und lass uns beide alles tun, was uns gegenseitig schützt und hilft. Schön, dass es dich gibt, dein Biyon.

Das ist der Text eines Videos, das via WhatsApp verschickt wurde. Und eigentlich gibt es dem gar nichts mehr hinzuzufügen, außer vielleicht die ehrliche Frage, warum bei manchen Menschen bereits die Nerven so blank liegen, dass sie nur mehr schimpfen, gegen die Masken wettern und die Pandemie am liebsten „durchpfeifen“ lassen würden. Könnte man die Alten samt Risikogruppen nicht einfach wegsperren oder notfalls sterben lassen, damit die Jungen und Erwerbstätigen endlich ihr altes Leben wieder zurück haben, wie ein junger Mann ernsthaft überlegte.

„Viele Menschen sind auf Entzug“, beschreibt der Theologe Heiner Sternemann die momentane Situation. „Die Menschen sind es gewohnt gewesen, keinen Augenblick lang ruhig zu sitzen, sich immer und jederzeit mit vielen zu treffen. Immer muss etwas los sein, die Beschallung und Bepaßungsmaschinerie hält normalerweise alle ausnahmslos in Atem. Da ist kein Wahrnehmen einer anderen Wirklichkeit, auch nicht der eigenen möglich. Und von einem Tag auf den anderen fällt das weg. Und es fällt mittlerweile schon eine lange Zeit weg. Wir sind auf uns selbst und unser Innenleben in einem Ausmaß zurückgeworfen, wie wir das nicht kennen. Das macht Angst.“

Wie zur Bestätigung meinte eine Teilnehmerin von dreitägigen Exerzitien bei der Abschlussrunde, ihr wäre in diesen drei Tagen schon sehr fad mit ihr selbst gewesen.

Ich kann mich noch gut erinnern, wie mein Großvater jeden Sonntagnachmittag auf der Gassenbank vor dem Haus gesessen ist, seine Wagnerwerkstatt sauber geputzt und still im Rücken, und den Katzen beim Spielen zuschaute. Hin und wieder kam der ein oder andere Nachbar die Dorfstraße entlang, setzte sich zu ihm auf die Bank und sie diskutierten über die Politik oder den letzten Feuerwehreinsatz. Das genügte ihm als Freizeitprogramm. Ich spüre noch die Ruhe und die Gelassenheit, die in dieser sonntäglichen Szene lag und werde auf der Stelle neidisch. Wann erlebe ich im Alltag einen ähnlichen Frieden?!

Was für ausgeprägte Dauerläufer sind wir geworden? Nehmen wir uns überhaupt noch Zeit zum Atmen? Was würde passieren, wenn wir einmal gut durchatmeten? Würde uns nicht auf der Stelle klar werden, dass wir die besten Rahmenbedingungen auf dieser Welt haben, um diese Pandemie auszuhalten? Dass wir nicht bis an unser Lebensende eingesperrt sein werden, sondern höchstens diesen Winter, vielleicht auch noch den Frühling, weil dann wahrscheinlich eine Impfung kommen wird, dass wir genug zu essen haben und eine warme Stube, wenn es draußen stürmt und schneit, dass wir ein Telefon haben, um unsere Lieben täglich zu kontaktieren, dass wir unsere Arbeit nicht verloren haben und wir mit unserem Sozialstaat für die Sorgen werden, die auf Kurzarbeit sind oder ihre Arbeit wirklich verloren haben. Wir wissen auch, dass wir ärztlich behandelt werden, wenn wir es brauchen und wir nicht tausende Euro hinblättern müssen, um ein Bett in einer Intensivstation bezahlen zu müssen.

Denn es gibt ganz andere Corona Herausforderungen für Menschen, in denen das Gesundheits- und Sozialsystem nicht eines der Extraklasse ist wie das unsere. Freunde in Peru etwa sind von März bis Oktober in einem strengen Lockdown gewesen. Sie haben ihre Arbeit verloren und gelernt, Brot zu backen und auf dem Markt zu verkaufen, um zu überleben. Die Menschen durften ihre Dörfer ein halbes Jahr lang nicht verlassen. Das ging nur, weil sie alle Selbstversorger sind, sonst hätten sie gehungert, wie die Menschen bei uns während der Pestepidemie. Am Schluss zählt nur, ob man überlebt hat, oder nicht. Wer in Peru krank wird, wird entweder von selbst wieder gesund oder stirbt, ohne jemals eine Intensivstation gesehen zu haben.

Einmal kurz innehalten und durchatmen und dann nur schlicht und einfach dankbar sein, dass wir auf der Butterseite des Lebens geboren worden sind!?

Ob wir es verdient haben, müssen wir selbst entscheiden. Und den Rest – den halten wir gut aus. Diese Pandemie kriegt uns nicht unter! Und unsere Lebensfreude lachen wir einfach kräftig und lautstark in den Mund-Nasenschutz. Auch, wenn wir dafür tagelang üben müssten...!

Olivia Keglevic



Allein

am Ufer stehen

Was Frauen
gegen Einsamkeit
unternehmen

ELISABETH, 37 J., BÜROANGESTELLTE

frauen.kom: Hast du dich schon einmal einsam gefühlt und wenn ja, was hast du dagegen gemacht?

Ich habe über ein Jahr in einer Firma gearbeitet, wo ich mich nie dazugehörig gefühlt habe. Das Komische daran war, dass die Kolleginnen und Kollegen alle wirklich sehr nett waren und mich von Anfang an überall integriert haben. Trotzdem hatte ich immer das Gefühl, einfach nicht dazu zu passen.

Extrem war es nach einer mehrtägigen Veranstaltung, die ein Team normalerweise sehr zusammenschweißt. Als ich dann noch eine frühere Kollegin, die ich über ein halbes Jahr nicht gesehen hatte, traf und sofort die alte Verbun-



© Ingo Bartussek / Adobe Stock

denheit fühlte, wurde mir richtig bewusst, wie einsam ich mich in dieser Gruppe, mit der ich mehr Zeit als mit meiner Familie verbrachte, fühlte. Ich war das auch von meinem vorherigen Job überhaupt nicht gewöhnt. Dort haben wir alle sehr ähnlich getickt und ich habe dort freundschaftliche Verhältnisse gepflegt. In der neuen Firma hatte ich aber das Gefühl, dass ich alleine am Ufer stehe, während die anderen in See stechen. Am Ende habe ich nach etwas mehr als einem Jahr gekündigt und im neuen Job hat sich bestätigt, dass es für mich einfach nicht das richtige Kollegium und nicht der richtige Betrieb war. Im neuen Team hat es sich vom ersten Tag an angefühlt, als ob ich seit Jahren dabei wäre. Ich hatte endlich wieder „meine Leute“.

Evelin Ferner

DOREEN K., 31 J., BUSINESS DEVELOPMENT MANAGERIN

frauen.kom: Haben Sie sich schon einmal richtig einsam gefühlt?

Ja, vor vier Jahren. Ich bin von meiner Heimatstadt Salzburg beruflich nach Berlin übersiedelt. Da habe ich mich so leer und einsam gefühlt und gezweifelt, ob ich die richtige Entscheidung getroffen habe.

frauen.kom: Was haben Sie dagegen unternommen?

Nachdem ich mir eingestanden habe, dass diesmal etwas nicht stimmt (ich war vor Berlin öfter und länger im Ausland – Neuseeland, Italien, Thailand), habe ich intensiven Kontakt zu meiner besten Freundin gesucht. Wir haben die Situation gemeinsam reflektiert und ich habe erkannt, dass ich einfach viel zu viel arbeitete und dadurch für nichts mehr Zeit blieb. Ich habe daraufhin versucht, mein Arbeitspensum zu reduzieren, habe einen Sportkurs besucht und mir wieder Zeit für meine Hobbys genommen. Bin öfters nach Hause geflogen. Das alles hat mir sehr geholfen.

MAGDALENA B., 58 J., ANGESTELLTE

frauen.kom: Haben Sie sich schon einmal richtig einsam gefühlt?

Als Kind habe ich mich einsam gefühlt. Eigentlich meine gesamte Kindheit. Nicht dazugehörig, anders als alle anderen Kinder.

frauen.kom: Was haben Sie dagegen unternommen?

Ich war unfähig, etwas dagegen zu unternehmen. Meine Eltern konnten mich nicht trösten. Die haben mich mit Lebenserfahrungen und Weisheiten überschüttet. Das hat mich noch einsamer gemacht und mir gar nicht geholfen.

frauen.kom: Was denken Sie heute, hätte vielleicht geholfen?

Ich denke, wenn sie mich einfach in den Arm genommen hätten, und gesagt hätten: „Das ist scheiße, aber wir haben dich lieb und wenn du traurig bist, komm zu uns.“ Vielleicht hätte ich mich dann nicht so einsam gefühlt.

Birgit Dottolo

Das Mädchen, das auszog, die Einsamkeit zu besiegen

Meine drei
Schritte
raus aus der
Einsamkeit.



Ich schreibe heute einen Text zum Thema „Einsamkeit“ und viele, die mich kennen, werden darüber lachen, bin ich doch in mehreren Musik- und Sportvereinen aktiv und gelte unter meinen Freunden als extrovertierter und offener Mensch, der sich gerne und oft mit vielen Menschen umgibt. Aber das war nicht immer so. Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich sehr wohl einsam war und das Gefühl hatte, nicht dazuzugehören, oder nicht gut genug zu sein. Ich nehme euch heute mit auf meine Reise heraus aus der Einsamkeit, die mich drei wichtige Dinge gelehrt hat.

Sich selbst treu bleiben.

Zu Beginn möchte ich an die Bibel-Liebungsstelle der letzten Ausgabe der *frauen.kom* von Magdalena S. Barth erinnern, die davon handelt, dass es für alles eine Zeit gibt. Ich bin der Meinung, dass es im Leben auch Zeiten der Einsamkeit gibt, und dass diese vielleicht sogar die wichtigsten sind. Lange hatte ich das Gefühl, anders zu sein als andere, und dadurch weniger geliebt und weniger verstanden zu werden. Ich hätte mich auch verstellen können. Ich hätte verleugnen können, wer ich wirklich war und aus mir eine Kopie derer machen können, die in meinen Augen dazu gehörten oder gut genug waren. Heute sehe ich mit Dankbarkeit zurück, ich selbst geblieben zu sein. Hätte ich versucht, mich bei den falschen Menschen einzugliedern, wäre ich vielleicht für immer einsam geblieben und würde mich nie so glücklich, erfüllt und geliebt schätzen, wie ich es heute tue. Ich würde sogar so weit gehen zu behaupten, mein Glaube habe mir geholfen, denn ich war immer von dem Gedanken erfüllt, dass dies eine temporäre Situation sei und dass ich bald viele Menschen um mich haben würde, die meine Interessen teilen und mich für

das lieben würden, was ich bin. Als die Zeit schließlich reif war, entschied ich mich dafür, aktiv gegen meine Einsamkeit vorzugehen.

Sich seinen Ängsten stellen.

An einem Wendepunkt meines Lebens beschloss ich, mich zu verändern. Ich wusste, wenn ich so passiv weiterleben würde wie bisher, wird mich das nicht glücklich machen. So beschloss ich, aktiv meine Träume und Ziele zu verfolgen, mutig zu sein und auf andere Menschen zuzugehen. Eine meiner größten Leidenschaften ist die Musik und mein erster Schritt in ein neues Leben war, mir den Traum zu erfüllen, Querflöte spielen zu lernen. Ein halbes Jahr nach meiner ersten Unterrichtsstunde war ich durch meinen Fleiß und meine Begeisterung am Instrument bereits so weit gekommen, den nächsten großen Schritt zu wagen. Ich äußerte bei der Stadtkapelle meines Heimatorts den Wunsch nach einem Vorspielen und durfte bereits einen Monat später die erste Musikprobe besuchen. Ich kann mich noch an jede einzelne Kleinigkeit dieses prägenden Freitagabends erinnern:



den beißenden Zigarettenrauch, der einem beim Betreten des Probelokals die Tränen in die Augen trieb; das gleißend helle Licht der Neonbeleuchtung, die direkt über dem Querflötenregister angebracht war; und die Tatsache, dass ich vergessen hatte, Hausschlappen mitzubringen. Das Fehlen letzterer führte jedoch zu einer amüsanten ersten Begegnung mit einem Musikkollegen und später gutem Freund, der mir daraufhin seine viel zu großen Crocs für den Abend lieh.

Ich erinnere mich an die Überwindung, die es mich kostete, ganz allein das Probelokal zu betreten, in dem ich außer dem Kapellmeister, den ich beim Vorspielen kurz kennengelernt hatte, niemanden kannte. Ich erinnere mich an die Vorstellungsrunde, die ich in der Pause drehte, und wie ich meine mit Angstschweiß bedeckte Hand wildfremden Menschen entgegen streckte wie ein Rettungsseil und verzweifelt versuchte, all die neuen Namen zu behalten, die ich natürlich in der Sekunde, in der sie ausgesprochen waren, auch schon wieder vergessen hatte. Es dauerte ein ganzes Jahr, bis sich meine Nervosität vor den Proben langsam legte. Vor jeder Probe dachte ich an die Zeit zurück, als ich im zarten Alter von fünf Jahren dem Fußballverein beitreten wollte. Nachdem ich gemerkt hatte, dass ich das einzige Mädchen war, verspürte ich vor jedem Training dieselbe Art von Nervosität wie Jahre später vor der Musikprobe. Damals hatte ich nach dem dritten Mal aufgegeben, weil ich das Gefühl nicht mehr ertragen konnte, nicht gut genug zu sein, und ich mich für nicht stark genug hielt, mich zu behaupten. „Diesmal nicht“, dachte ich, „Diesmal gebe ich nicht so schnell auf“, und ich widerstand

dem drängenden Gefühl mich ganz allein, irgendwo fernab von herausfordernden Situationen, zu verkriechen.

Dieser ersten großen Überwindung folgten schließlich viele weitere. Sei es die Wahl zur Klassensprecherin, ein Vorsingen im Festspielhaus oder die erste Trainingsstunde beim Irish Dance. Ich stürzte mich buchstäblich in neue Abenteuer und ich wurde jedes Mal mehr als großzügig belohnt. Das bringt mich zum dritten und letzten Punkt meiner kleinen Erkenntnisreise:

Nur die richtigen Menschen können uns von der Einsamkeit befreien.

„Folgt mir nach und ich mache euch zu Menschenfischern“ (Matthäus 4:19). In Zeiten der Einsamkeit habe ich mich oft gefragt, wieso es Menschen gibt, denen andere Menschen buchstäblich „zufiegen“ und die vor lauter Verabredungen keine Freizeit mehr haben. Und ich habe mich immer gefragt, was ich tun muss, damit ich auch von allen so geliebt und bewundert werde. Heute kann ich mit größter Zuversicht sagen, dass es reicht, von den richtigen Menschen geliebt und bewundert zu werden. Wenn man sich selbst auch in Zeiten der Einsamkeit treu bleibt und sich dann immer wieder in neue Abenteuer stürzt, mit tiefer Zuversicht, dass nur Gutes daraus erwachsen wird, wird man ganz sang- und klanglos von selbst zum Menschenfischer.

Manuela Maier



Seine größte

Lüge



ine Stunde sitze ich nun hier in der Dämmerung und beobachte den Waldrand hinter der Wiese durch die riesige Fensterfront, meine Augen auf der Suche nach Rehen. Eines kann ich durch den Feldstecher entdecken. Durch die Art, wie es den Kopf hebt und direkt in meine Richtung blickt, glaube ich, erkennen zu können, dass es sich genau so einsam fühlt wie ich. Es bewegt sich nicht, steht still, bis es die Dunkelheit verschluckt.

Das Knistern im Kamin hinter mir erfüllt den Raum schon lange nicht mehr mit Behaglichkeit und Wärme – jetzt ist es ein Laut wie knirschendes Eis am See, bevor es bricht. Mich fröstelt und mein Blick fällt auf das leere Fauteuil neben mir. Er ist nicht mehr da. Am Anfang war das fast noch leichter zu ertragen als heute. Da konnte ich mir ganz fest vorstellen, dass er noch da wäre. Habe laut mit ihm geredet. Erst nach und nach, als ich keine Antwort bekam, begriff ich, dass ich ganz alleine war. *Und dass Einsamkeit nur schön ist, wenn man sie in Zweisamkeit erleben kann.*

Die neue Einsamkeit hat böse Schwestern: Bitterkeit, Sinnlosigkeit und vor allem Traurigkeit.

Und auch der Zorn zieht ein im Herzen. Vorsichtig nippe ich an meinem Glas. Viel habe ich nicht mehr von unserem Kräuterlikör – die letzte Flasche – halb leer. Jeden Abend saßen wir beide hier und prosteten uns zu. Ich schließe die Augen und wie jeden Tag kann ich ihn neben mir sehen.

„Wirst sehen, mit diesem Gebräu werden wir hundert!“ Dabei lacht er und seine blauen Augen, die auch im Alter nichts von ihrer Intensität eingebüßt haben, blitzen spitzbübisch. Dieser Satz war seine größte Lüge.

„Er hat dich alleine gelassen“, zischt der Zorn in mein Ohr. Fast genau auf den Tag vor sieben Jahren sind wir hier eingezogen. Wir hatten unser altes Haus verkauft. Es war einfach zu groß, die Kinder waren längst flügge geworden. Und wir wollten weg von der Stadt, aufs Land. Dieser Bungalow war ein Glücksfall. Einsam und idyllisch, weit ab von Trubel und Lärm.

Wir hatten so viel nachzuholen. Mit der Arbeit, den Kindern und dem Kredit für das Haus war so viel von UNS liegen geblieben. Wir genossen unsere Zweisamkeit so sehr. Und unsere Liebe.

Wir machten das, was uns glücklich machte, probierten Neues und entdeckten gemeinsame Leidenschaften, wie das Restaurieren von alten kaputten Möbeln, die wir von Flohmärkten heimschleppten. Das Fauteuil, auf dem ich sitze, und das leere neben mir, der kleine, runde Tisch dazwischen, das sind einige unserer Werke. Das Holz abgeschliffen, lackiert, die Polsterung der Sessel neu tapeziert. Wir sind von Pontius zu Pilatus gefahren, bis wir einen Stoff gefunden hatten, wo wir uns beide einig waren. Dasselbe Muster, in verschiedenen Farben, *damit sie nicht ganz gleich aussahen, aber man wusste, dass sie zusammengehörten.*

Die Wanduhr hinter mir schlägt zur vollen Stunde und schreckt mich aus meinen Erinnerungen. Auch ein Restaurationswerk von uns. Gleich werden Armin und Isabel, unsere Kinder, kommen und mich abholen. Zum Christkindmarkt. Beide haben sich darum gestritten, mich nach dem Tod ihres Vaters zu sich zu holen. Sie sind enttäuscht und können nicht verstehen, warum ich es nicht wenigstens versuchen möchte! *Doch ich kann und will nicht.* Jede Woche versuchen sie abwechselnd, mir klarzumachen, dass es so nicht weitergehen kann. „Mama, du kannst nicht alleine in dem Haus bleiben, das macht dich krank. Du musst unter Leute, du vereinsamst hier draußen!“

Ich weiß, wie sehr sie sich sorgen, wie sehr es sie belastet, mich alleine hier draußen zu wissen. Mich belastet es vor allem, welcher Aufwand es für sie ist, mich dauernd zu besuchen. Eine halbe Stunde ist es von der Stadt hierher, ohne Verkehr.

Seit einiger Zeit telefoniere ich regelmäßig mit Eva, einer gemeinsamen Freundin von Egon und mir. Sie lebt in einem wirklich sehr schönen, privaten Seniorenheim und wir haben sie öfter zu einem Ausflug abgeholt. Zum Kräutersammeln, um genau zu sein. Sie ist eine richtige „Kräuterhexe“ – nach ihrer Rezeptur haben wir unseren Likör gebrannt. Sie hat mir Mut zugeredet: „Schau Erni, das Leben geht weiter, wie das ausschaut, musst du entscheiden. Er wird es nicht mehr mit dir teilen können, ganz gleich, ob du jetzt alleine daheim sitzt oder bei mir. Verkauf doch einfach deinen Bungalow und zieh hierher. Ich kann dich wenigstens trösten, wir können über unsere Erinnerungen tratschen und ich würde mich so freuen, dich bei mir zu haben.“

Es klingelt. Sie sind da. Heute werde ich es ihnen sagen, dass ich Evas Vorschlag realisieren werde und in das Seniorenheim gehe. *Jetzt bin ich noch in der Lage, selbst zu entscheiden.* Sie werden erleichtert sein. Und mein Herz darüber, dass sie es sind.

Ich erhebe mich ächzend und proste dem leeren Fauteuil gegenüber zu. „Prost, Egon, auf mein neues Leben, du musst mir sicher dabei ein wenig helfen!“

Birgit Dottolo

Ein Mittel um Einsamkeit erst gar nicht aufkommen zu lassen

Der Hof Granitzer, umgeben von Grünland und Bergwiesen, liegt etwas abseits und ruhig in Klein St. Paul im kärntnerischen Bezirk St. Veit an der Glan. Doch der Hof ist keine gewöhnliche Landwirtschaft. Als „Alternativer Lebensraum“ ist er Bio-Bauernhof und gleichzeitig eine Alternative zu gewöhnlichen Altenbetreuungseinrichtungen. Wir treffen Doris Krenn, diplomierte Krankenschwester und Bäuerin, zum Interview und sprechen mit ihr über alternative Lebensformen im Alter und das Thema Einsamkeit. Die 52-Jährige gibt uns einen Einblick in den Alltag an ihrem „betreuten Bauernhof“.

frauen.kom: Frau Krenn, erklären Sie unseren LeserInnen bitte kurz, was genau der Granitzer Hof ist.

Doris Krenn: Ich führe hier am Hof Granitzer meine Landwirtschaft und gleichzeitig ein Altenpflegeheim für Bewohner mit niedriger Pflegestufe. Ich habe drei Pflegehelferinnen zu je 25 Stunden und eine geringfügig angestellt. Bei uns können bis zu fünf Bewohner aufgenommen werden und wir sind auch immer ausgelastet, haben sogar eine (lange) Warteliste. Wir bieten im Grunde eine 24-Stunden-Pflege und -Betreuung.

frauen.kom: Was hat Sie zu diesem Projekt bewegt, warum haben Sie den Granitzer Hof mit einem Pflege-/Altenheim gepaart?

Alles begann eigentlich durch die Kinder. Ich war alleinerziehend mit zwei Kindern und meine bisherige Arbeitsstelle war 40 Kilometer entfernt. Jeden Tag 80 Kilometer Auto fahren war mit Hof und Kindern einfach nicht machbar. Und in der näheren Umgebung gab es auch keine passenden Jobs für mich. Daher überlegte ich, wie ich denn in meinem Job von zuhause arbeiten könnte. Und kam auf die Idee, ein kleines Pflegeheim bei mir zuhause einzurichten.

frauen.kom: Wie ging es dann weiter?

Ich habe Anträge beim Land Kärnten gestellt und den Hof als alternativen Lebensraum bewilligt bekommen. Eröffnet haben wir 2009 mit zwei BewohnerInnen. Seit 2013 haben wir fünf BewohnerInnen. Diese Form der Altenpflege gibt es nur in Kärnten, wir und drei weitere Einrichtungen waren die ersten, sozusagen Pioniere. Mittlerweile gibt es 22 solche Betriebe.

frauen.kom: Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um bei Ihnen einzuziehen bzw. leben zu können?

Bei uns können maximal fünf Personen aufgenommen werden. Unsere Bewohner haben die Pflegestufe null bis drei. Wird bei einem Bewohner die Pflegestufe erhöht, prüfen

wir gleich, ob er am Hof bleiben kann. Manchmal ist eine Verschlechterung des Zustands ja nur temporär. Solange es machbar ist, schauen wir, dass die Bewohner bei uns bleiben können.

frauen.kom: Wie gestaltet sich der Alltag am Granitzer Hof?

Da wir so wenige Bewohner haben, können wir uns um jeden persönlich kümmern und viel Zeit miteinander verbringen. Es ist wie in einer großen Familie. Der Alltag ist natürlich sehr strukturiert, es gibt fixe Essenszeiten, einen Nachmittagskaffee, fixe Zeiten für Körperpflege etc. Wie in anderen Pflegeeinrichtungen besuchen uns auch PersonenbetreuerInnen regelmäßig. Diese gehen etwa mit den Bewohnern spazieren, einkaufen oder spielen etwas. Es kommt auch der Frisör, der Arzt oder die mobile Reha ins Haus. Wir machen gemeinsame Ausflüge, momentan allerdings eher weniger wegen der Corona-Pandemie. Vor Corona waren wir zum Beispiel auch schon mit zwei Bewohnern in Italien auf Urlaub.

frauen.kom: Die Bewohner können sich auch auf dem Hof einbringen und in der Landwirtschaft mitarbeiten, richtig?

Ja, das stimmt. Die Arbeit bzw. Mithilfe am Hof ist freiwillig, je nachdem wer dazu in der Lage ist und es auch möchte. Es gibt Bewohner, die mithelfen, das ist aber eher die Ausnahme.

frauen.kom: Nehmen speziell Bäuerinnen und Bauern Ihr Angebot in Anspruch?

Nein. Bäuerinnen und Bauern können meist aufgrund der Familien- und Hofstruktur sehr lange zuhause leben.

frauen.kom: Gibt es auch Schwierigkeiten, wirtschaftlich oder zwischenmenschlich?

Die Eingewöhnungsphase dauert meist drei bis sechs Monate. Erst dann sind die Bewohner einigermaßen im neuen Zuhause angekommen. Natürlich gibt es auch zwischenmenschliche Probleme. Nicht immer sind sich alle Bewohner

Wie eine große Familie



sympathisch. Da gilt es dann Lösungen zu finden. Wir konnten bisher alle Konflikte innerhalb der Einrichtung aus der Welt schaffen. Bei unlösbaren Fällen müsste man einen Tausch mit einer anderen Einrichtung andenken. Wirtschaftlich geht es uns nicht besser als anderen Einrichtungen. Unsere Tagsätze sind sehr niedrig, damit ist es schon schwer kostendeckend zu sein und größere Investitionen sind fast unmöglich.

Viele Menschen haben Angst vor Einsamkeit im Alter

größte Problem davon ist die Demenz. Alleine, dass man eine Ansprache hat, ist hier so wichtig. In unseren kleinen Wohngemeinschaft ist einfach immer jemand da und es wird geholfen, wenn man Hilfe braucht. Außerdem sehe ich es sogar als Prävention, als ein Mittel, um Einsamkeit erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Evelin Ferner

frauen.kom: *Wie sieht es mit den Kosten für die Bewohner aus? Wer kann sich den Granitzer Hof leisten?*

Unser Hof ist nicht anders als ein Pflegeheim. Unsere Bewohner werden über das Land Kärnten zugewiesen. Obwohl jede Einrichtung selbst auch nochmal eine Warteliste hat. Die Finanzierung ist gleich wie in allen Altenheimen, die Bewohner behalten 20% ihrer Pension und 10% vom Pflegegeld als Taschengeld, der Rest wird vom Land Kärnten übernommen.

frauen.kom: *Was schätzen die Bewohner bei Ihnen am Hof?*

Als Allererstes das Persönliche. Menschen wollen keine Nummer sein. Manche haben Angst vor größeren Altenheimen, wünschen sich eine individuellere Betreuung. Viele haben Angst im Alter zu vereinsamen. Der familiäre Umgang bei uns bewirkt natürlich genau das Gegenteil. Auch die Angehörigen schätzen unsere Form der Betreuung sehr. Unsere Bewohner bekommen viel Besuch, der Kontakt ist sehr gut und rege, auch mit uns.

frauen.kom: *Sehen Sie den Granitzer Hof als einen Weg aus der Einsamkeit?*

Auf jeden Fall. Gerade Einsamkeit kann Menschen zu den verschiedensten gesundheitlichen Problemen führen. Das

Information

Alternative Lebensräume

Bei Alternativen Lebensräumen handelt es sich um private Einrichtungen, in denen bis zu sechs familienfremde Personen betreut werden. Den Bewohnern wird ein strukturierter Tagesablauf ebenso geboten wie die Möglichkeit vorhandene Fähigkeiten zu erhalten beziehungsweise verlorengegangene wiederzuerlangen.

Casemanagement

Die Aufnahme in Heime bis einschließlich Pflegestufe 3 erfolgt über das Casemanagement des Landes Kärnten. Das bedeutet, wenn jemand die Pflegestufe 3 oder darunter hat, prüfen pflegefachliche Sachverständige des Landes Kärnten, ob eine stationäre Versorgung erforderlich ist. Erst wenn eine Notwendigkeit festgestellt wird und die pflegebedürftige Person die Kosten für ihren Heimaufenthalt nicht selbst tragen kann, werden diese vom Land im Rahmen der Kärntner Mindestsicherung übernommen.

Quelle: <https://gps-ktn.at/pflege-und-betreuung/pflege-und-betreuung-in-einrichtungen/altenwohn-und-pflegeheime/>



Warum *Kühe* nicht *in Koffer* passen

Ein Dach,
mehrere
Generationen.

Sich kann alleine Kühe melken. Also ja, ich kann melken. Und Zeit alleine verbringen. Ohne mich dabei einsam zu fühlen. Manchmal fühle ich mich einsam, wenn wir zu siebt vor dem Kachelofen sitzen – obwohl ich nicht alleine bin. Vielleicht, weil Einsamkeit nichts damit zu tun hat, mit wie vielen Menschen man in einem Raum ist. Und vielleicht auch, weil alleine sein nicht zwingend bedeutet, einsam zu sein.

Weil Zeit, die man mit sich alleine verbringt, einen anderen Wert bekommt.

Vielmehr ist es unsagbar wertvoll, Zeit für sich alleine zu haben. Kathi H. wohnt mit ihrem Schwiegervater, ihrem Mann, ihrem Sohn und dessen Familie unter einem Dach. Stefanie B. hat als Kind mit ihrer Mutter bei den Großeltern

gelebt, gemeinsam mit ihrem Onkel. Heute wünscht sie sich, dass auch ihr Haus wieder zu einem Daheim für mehrere Generationen wird. Beide Bäuerinnen sehen darin viel Positives. „Es ist für jede Generation praktisch, die anderen um sich zu haben. Vor allem, wenn es um die Kinderbetreuung geht“, ist Kathi H. überzeugt. Stefanie B. ist heute Mitte fünfzig und hat es als Kind sehr genossen, in einem Haus mit



ihren Großeltern zu leben. „Wie gern habe ich meiner Oma zugehört, wenn sie Geschichten erzählt hat – auch, wenn ich sie vielleicht schon zum fünfzehnten Mal gehört habe.“ Sie ist sich sicher, dass die räumliche Nähe der Generationen vorbeugend etwas gegen die Einsamkeit tut. „Als alter Mensch wird man in gewisser Weise aufgefangen. Kinder fordern und lenken auch ab, außerdem reißen sie mit – ich glaube, das ist etwas Schönes.“

Ähnlich sieht es auch Kathi H., aber sie betont: „Das Wichtigste dabei ist, den anderen ihre Freiheit zu lassen.“ Es hat jeder seinen eigenen Wohnbereich – wenn auch unter einem gemeinsamen Dach – und genau da sieht die vierfache Oma den größten Wert: „Jeder hat Raum für sich, aber man ist nie alleine, wenn man es nicht möchte.“ Und trotzdem oder

eigentlich genau deshalb wissen Kathi H. und Stefanie B. die Zeit, die sie für sich alleine haben, so besonders zu schätzen. „Je älter ich werde, umso eher möchte ich alleine sein. Ab einem gewissen Alter wird einem vielleicht auch klar, dass man vieles nicht (mehr) muss, manches auch nicht mehr kann und dann gesteht man sich das auch eher ein“, ist Kathi H. überzeugt. Ob sie Angst hat, einsam zu sein? Sie sagt ganz klar: „Nein. Die Jungen werden mich sicher nicht allein lassen“. Und auch Stefanie B. hat keine Angst davor, einsam zu sein. Trotzdem wünscht sie sich, dass eines ihrer Kinder am Hof bleibt, „aber hauptsächlich, weil es schön wäre, die Enkel hier großwerden zu sehen“.

Weil man Kühe nicht einfach einpacken kann.

Und ich? Ich falle hier jetzt wohl in die Kategorie der „Jungen“. Ich bin mit meinen vier Schwestern und meinen Eltern unter einem Dach aufgewachsen. Meine Großeltern haben nie im selben Haus gewohnt. Und ich weiß, dass es – gerade als meine Geschwister und ich noch jünger waren – für meine Eltern eine enorme Entlastung gewesen wäre, wenn das anders gewesen wäre. Vermutlich wünschen sich meine Eltern das deshalb für die nächste Generation anders. Meine Mutter überlegt heute schon, was sie mit ihren Enkelkindern machen möchte, mein Vater benedict den Nachbarn, der zur Stallzeit immer mit seinem Enkel spazieren geht – obwohl das noch Zukunftsmusik ist.

Und mir wurde tatsächlich erst in den letzten Wochen klar, dass ich mich mit der Entscheidung, den landwirtschaftlichen Betrieb meiner Eltern übernehmen zu wollen, auch dafür entscheide, mich räumlich nicht zu bewegen. Ich kann die Kühe und Hühner nicht einfach einpacken und woanders hingehen, *das war mir schon klar*. Aber ich werde das Haus, in dem ich groß geworden bin, nicht verlassen, meine Eltern irgendwie immer um mich haben, ja, eigentlich nie ausziehen. Und dass meine jüngeren Schwestern der Reihe nach ausziehen, macht das Ganze nicht einfacher. Nehme ich mir selbst eine gewissen Freiheit? Oder liegt die Freiheit einfach vor dem Fenster, durch das ich die Kühe auf der Weide beobachte? Muss ich mich von einem Ort wegbewegen, um nicht stehenzubleiben noch bevor ich wirklich losgegangen bin? Und sind das Fragen, die ich alleine beantworten kann – ohne meine Familie, die es auch betrifft?

Ich kann alleine Kühe melken. Ohne mich dabei einsam zu fühlen. Und trotzdem ist es manchmal zu zweit einfach schöner. Wir können zu siebt vor dem Kachelofen sitzen, nicht einer fühlt sich einsam und trotzdem sehnt sich jemand nach ein bisschen Zeit alleine. Und nach den Gesprächen mit Stefanie B. und Kathi H. bin ich mir relativ sicher, dass es mit mehreren Generationen unter einem Dach weder wirklich einfacher noch schwerer ist. Es ist anders. Und zum größten Teil das, was man gemeinsam daraus macht.

Weil es ein Gleichgewicht braucht.

Magdalena Barth

Offene Türen ----- ----- führen zueinander

Die Vorfinanzierung durch hohe Sozialförderung erlaubte es auch alleinerziehenden Eltern und Jungfamilien mit wenig Einkommen, einen der begehrten Eigentumsanteile zu erwerben. 1985 startete das gemeinsame Bauprojekt für einen sozialen Wohnbau in Rif, das Atrium. Drei Komplexe mit jeweils ca. 10 Wohneinheiten stehen einander in Rufweite gegenüber, verbunden durch Wege und kleine Rasenflächen, mit einem kleinen „Dorfplatz“ inmitten. Es gibt zwar eigene Terrassen vor den Wohnungen, doch die Grünflächen blieben im Besitz der Allgemeinheit. So wurde ein sich Abschotten durch hohe Zäune etc. vermieden und eine gewisse Offenheit den anderen gegenüber gewahrt. Die *frauen.kom* hat Linde S., Gabi P. und Maria H. interviewt, um zu fragen, wie das Leben in so enger und generationsübergreifender Gemeinschaft funktioniert.

frauen.kom: *Gabi*, nennst du uns einen Vorteil gegenüber herkömmlichen Wohnformen? Dass ich mir nie etwas einfallen lassen muss, um spontan Menschen zu treffen, die ich mag.

Gemeinsamkeit ist ein Lernprozess

frauen.kom: Konnten eure ursprünglichen Vorstellungen von Gemeinsamkeit umgesetzt werden? Naja, das war ein ständiger Prozess. Manches gelang besser als erhofft, andererseits mussten viele Abstriche gemacht werden.

Schön war von Anfang an, dass es viele Feste gab: Tanz, Musik, gemeinsame Frühstücke im Atrium, gegenseitige Betreuung der Kinder – und die hatten immer genügend Spielgefährten und viel Platz.

frauen.kom: Wohnen noch immer viele der Gründerpaare hier? Oft sind es schon deren Kinder und Enkel. Das zeigt doch die positiven Seiten dieser Wohnanlage!

frauen.kom: Ein Mehrgenerationenhaus ist also deiner Meinung nach erstrebenswert? Ja, unbedingt. Mir taugt es unglaublich, die vielen Kinder, die es jetzt wieder hier gibt, vor meiner Terrasse herumtollen zu sehen. Ich mag den Umgang mit deren jungen Eltern! Erleichtert wird der Umgang miteinander, weil man einander schon so lange kennt.

Wir, die wir uns zum Altwerden anschicken, müssen uns halt auch oft zurücknehmen.

Zusammenfassend mein ich: Es ist nicht die Wohnform für jedermann, jedefrau. Es gibt Konflikte bei gemeinsamen Entscheidungen, die oft heftig ausfallen ... Wer eher seine Ruhe haben will, wird hier nicht bleiben. Ich liebe diese Lebendigkeit und ziehe Konflikte der Einsamkeit unbedingt vor.

Lebendigkeit wirkt gegen Einsamkeit

frauen.kom: *Linde*, was fällt dir zum Thema: „Gemeinsam weniger einsam“ spontan ein? Spontan würd' ich sagen: Ich hab da meine eigene Einsamkeit, die wird von der Gemeinschaft nicht wirklich beeinflusst.

frauen.kom: Was waren deine Beweggründe, hier mitzumachen? Hauptsächlich praktische. Ich hatte mich damals von dem Vater meines Kindes getrennt und suchte eine Art WG, in der es für mich als alleinerziehende Mutter und meinen Sohn als Einzelkind leichter sein würde, in einer erweiterten Familie den Alltag zu bewältigen. Anfangs hatten mich die Differenzen viel Kraft gekostet. Ich würde es trotzdem nicht als Abstriche bezeichnen, die ich machen musste. Es war eher ein ständiges Dazulernen. Auch im Sozialen.

Einsamkeit ist etwas Subjektives

frauen.kom: Fühlst du dich in deiner Privatsphäre öfter gestört? Mittlerweile nicht mehr. Das war ein Problem am Anfang. Ich wusste nicht, mit den unausgesprochenen Regeln umzugehen: Wird erwartet, dass man jeden grüßt, der vorbeigeht, ist Smalltalk erwünscht oder nicht, muss ich mich an einem Gespräch beteiligen, auch wenn ich keine Lust habe, werd' ich sonst abgelehnt? Mittlerweile freue ich mich meistens, jemanden zu sehen, die Vertrautheit ist jetzt da.

frauen.kom: Jetzt, in Corona-Zeiten, wie gings dir da? Da waren natürlich der Umgang und die gewachsene Nähe mit den Nachbarn eine große Hilfe, das hat die Isolation deutlich abgefedert. Und ich habe einen lebendigen Kontakt schätzen gelernt!

frauen.kom: Werden die Jungen hier Verantwortung übernehmen für die alten Mitbewohner, wenn nötig? Verantwortung für das Projekt haben sie ja jetzt schon übernommen. Während des Lockdowns haben sie auch spontan über E-Mail eine Liste ausgesendet, wer turnusmäßig Ansprech-



© De Visu / Adobe Stock

partner bei benötigter Hilfe ist, das hab ich total schön gefunden. Wieweit aber Hilfe da sein wird, wenn ich wirklich alt bin, das sei dahingestellt.

Durch Nähe wird Isolation abgefedert

frauen.kom: Sind mehrere Generationen miteinander gegen Einsamkeit mittlerweile für dich ein positiver Ansatz für zukünftige Wohnpläne? Mit Einschränkungen, ja. Aus der langen Zeit des Zusammenwachsens kann etwas Gutes entstehen.

frauen.kom: *Maria*, was denkst du über die Wohnform, in der du lebst? Mehrgenerationenwohnen heißt eigentlich, dass die älteren Bewohner auch auf die Kinder schauen, und das ist nur in Einzelfällen vorauszusetzen. Die meisten älteren Leute freuen sich über die Kinder, sind aber letztlich froh, nichts mehr mit ihnen zu tun zu haben. Ich glaube also nicht, dass wir hier eine echte Entlastung für die Jungen wären. Aber ich bin wirklich sehr glücklich, dass da Kinder sind und dass ich ihr Heranwachsen miterleben kann, ohne durch sie belastet zu werden. Seit ich hier wohne, war das aber auch nie ein Thema.

frauen.kom: Gemeinsam weniger einsam: ja? Auf alle Fälle. Die Bauart der Anlage lässt einen eigentlich nicht alleine sein: die offene Terrasse mit Blick auf ein Kommen und Gehen, das Atrium mit seinen Möglichkeiten ... Wenn man will, dann kann man auch alleine sein. Jeder hat

seine abgeschlossene Wohnung. Aber es führen eben auch von jeder Wohneinheit zwei Türen in den gemeinsamen Raum. Man muss sie nur öffnen.

frauen.kom: Warum hast du dich entschieden, dein Haus im Salzkammergut zu verkaufen und hierherzuziehen? Ich hatte dort einen Traum: Ich komme vom Berg zurück und meine Mutter ist verstorben, mein Sohn ausgezogen. Und ich sitze alleine in diesem dunklen, mit Familiengeschichte belasteten Haus, in diesem Dorf, abgeschieden. Als meine Mutter dann quasi freiwillig ins Altersheim zog, sagte sie zwar euphorisch, sie sei jetzt im Sternehotel ... aber ganz so war's dann doch nicht, und ich konnte sie sehr gut verstehen. Im Grunde lernte ich durch sie, WAS Altersheim letztlich wirklich bedeutet. Hier im Atrium wird Einsamkeit aber weder vermieden noch befeuert. Das kommt auf die Person an. Gemeinsam ist ja den alten Menschen, dass sie sich langsam eher zurückziehen, weniger Lust auf Gemeinsames haben. Auch wenn oder obwohl sie sich einsam fühlen. Das wird hier im Atrium nicht anders sein. Aber jeder kann selber entscheiden, ob und wann er ungestört sein will.

Offene Türen führen zueinander

frauen.kom: Also hast du den Verkauf deines Alt-Salzkammerguthauses nie bereut, fühlst dich hier rundum wohl?

Jaaa! Einzig das tägliche Bad im See geht mir ab, aber da haben wir ja hier gleich beim Gartentürl raus die Königsseeache, als fast vollwertigen Ersatz.

Elisabeth Ebner

Dieser *Gott* rettet mir immer wieder *den Arsch*

Eine alleinerziehende Mutter erzählt aus ihrem Alltag

Johanna S. ist 38 Jahre alt und alleinerziehende Mutter einer schulpflichtigen Tochter, die in die Volksschule geht. Sie ist allein mit ihrem Mädels, seit Valerie drei Monate alt ist. Sie spricht offen von der Glückseligkeit ihrer Tochter über die Homeoffice-Arbeit der Mama im Lockdown, einsamen Abenden trotz Telefon und ihrer energischen Vorsorge, als Alleinerziehende nicht schrullig zu werden.

Johanna S.: Ich habe schon in der Schwangerschaft dann bemerkt, dass ich in dieser Beziehung nicht glücklich werde und ein Kind braucht aber eine glückliche Mutter, damit es als Kind gut wachsen kann. Darum habe ich mich für eine Trennung entschieden, als mein Kind drei Monate alt war. Wir haben jetzt beide die gemeinsame Obsorge, das Kind lebt aber bei mir.

In der Realität lebt sich dieses Modell aber sehr schwierig, weil in meiner Vorstellung war: dieselben Rechte – dieselben Pflichten. De facto schaut es jetzt so aus, dass der Vater alle Rechte hat, die Pflichten aber nur wahrnimmt, wenn er das möchte. Und ich jetzt in der Situation bin, dass ich ihn in jede Entscheidung mit einbeziehen muss, wenn ich aber Forderungen stelle, kann er das ablehnen, ohne dass das Konsequenzen hat. Er ist für zwei Jahre nach Irland gegangen, um Karriere zu machen, und ich konnte nicht sagen, das hast du aber unterschrieben, bitte bleib bei deinem Kind. Er hat ein ganz

anderes Weltbild als ich. Er hätte auch kein Problem, wenn sein Kind den ganzen Tag in einer Betreuungseinrichtung wäre. Es ist mein persönlicher Anspruch als Mutter, dass ich zumindest drei Nachmittage bei meinem Kind sein möchte, um mit ihm gemeinsam Hausübungen zu machen. Aber ich mache das für mein Mädels und dafür, dass es ihr gut geht. Dass ich weniger Pension bekomme, ist nicht ihre Schuld, sondern eine Systemfrage. Da gehört ein Rechtsanspruch her.

frauen.kom: Gelingt es dir, Arbeit und Kind gut zu verbinden? Ich fühle mich oft sehr zerrissen, gerade weil ich so viel Projektarbeit mache, die man nicht im Büro zurücklässt. Da hat sie mich dann nicht ganz. Ich tue, was ich kann. Mehr kann ich nicht tun.

frauen.kom: Holst du dir Hilfen für deinen Alltag? Ich habe mir ein großes Netzwerk aufgebaut. Mir war relativ schnell

klar, meine Situation braucht jetzt andere Stützpfeiler, und habe mir da mit meiner Mutter, meinem Bruder, der auch eine kleine Tochter hat, und mit Freundinnen ein System aufgebaut, das ich sehr gut pflege.

Das, was manchmal schwer ist, ist der finanzielle Hintergrund, dass ich mir manchmal denke, puh, das steht ganz allein auf meinen Beinen. Wenn ich mal ausfalle, wenn ich mal arbeitslos werde, da übernimmt das kein Zweiter, da bleibt dann nur der Unterhalt für meine Kleine.

frauen.kom: *Hat der Lockdown deine Lebenssituation verschärft?* Da waren Entscheidungen noch schwieriger als sonst. Zum Beispiel wollte er nicht, dass unsere Tochter nach dem Lockdown wieder in den Kindergarten geht. Da hab ich dann einfach allein entschieden, das Kind geht wieder in den Kindergarten und wenn du das nicht willst, musst du sie betreuen. Er wollte auch nicht, dass wir nach Italien fahren. Wenn ich trotzdem gefahren wäre und es wäre etwas passiert, wäre das Kindesentführung gewesen. Das wurmt mich, dass ich ihn da fragen muss. Das fällt mir schwer. Aber er muss mich ja auch fragen.

frauen.kom: *Wie habt ihr den Lockdown gestaltet?* Ich war im Homeoffice, was mich schon sehr viel Energie gekostet hat. Ich habe immer in den Nachtstunden gearbeitet. Und um 6 Uhr morgens war sie halt wieder wach. Nach zwei Monaten habe ich gemerkt, ich schaffe das energetisch nicht mehr. Da war ich dann sehr froh, dass er das Kind auch tagsüber genommen hat und ich mal am Tag Homeoffice machen konnte. Generell haben wir während des Lockdowns einfach von einem Tag auf den anderen gelebt. Was essen wir morgen, was basteln wir? Winken wir der Oma wieder über den Zaun zu? Was mir wirklich gefehlt hat, war der Austausch mit anderen. Eine Zeitlang habe ich jeden Abend telefoniert. Aber irgendwann hab ich dann gemerkt, dass mich das eigentlich noch unruhiger und trauriger macht. Da legt man auf und fühlt sich noch mehr allein, als wenn man sich den Abend einfach schön gemacht hätte.

Mir hat in diesem Lockdown nur mein lieber Gott gesagt, dass alles gut wird, nicht aber ein anderer Mensch, ein Partner. Das war schon schwer. Und dann denke ich, ich stehe wegen, mit und für Gott jeden Tag wieder auf. Und für mein Mädels natürlich auch.

Der hat die Zeit des Lockdowns total getaugt. Wenn es nach ihr gegangen wäre, wäre der nie wieder aufgehoben worden. „Mama, das ist so schön, dass du nicht zur Arbeit gehen musst!“

Sie ist seit ihrem zweiten Lebensjahr in der Krabbelstube. Sie kennt das Fremd-betreut-sein gut und sie hat es sehr genossen, dass die Mama keine Termine hat, jeden Tag kocht, den ganzen Nachmittag bastelt, das war für sie toller als jeder Urlaub. Natürlich habe ich das auch genossen. Im normalen Alltag gibt es keine Spielzeit, die wir miteinander haben. Da hol ich sie ab, da gehen wir einkaufen, da fahren wir heim, Hausarbeit, irgendwas aufhängen, Abendessen kochen und zack, ist es Abend.

frauen.kom: *Hast du manchmal Angst, dass dir alles zu viel werden könnte?* Ja. Besonders an den Wochenenden, an denen sie bei ihrem Vater ist. Da schlafe ich einmal einen Tag durch und dann hab ich Zeit zum Nachdenken. Dann kommt so viel an die Oberfläche. Etwa die Frage – *Was ist, wenn ich eines Tages nicht aus dem Bett käme, weil ich traurig bin oder weil ich Angst habe...*

Solche Sorgen überfallen mich dann schon manchmal. Natürlich sind meine guten Freundinnen für mich da, aber auch die haben ihr eigenes Leben und oft vergehen dann zwei Wochen, bis man mitbekommt, was die andere beschäftigt. Ich bemühe mich auch, nicht nur Mama zu sein. Man muss das selbst ganz bewusst aufbrechen. Wenn sie bei ihrem Papa ist, freue ich mich immer wahnsinnig, darauf, was

Ich tue es trotzdem

ich alles machen könnte, dann merke ich, das geht sich energetisch nicht aus, dann bleib ich nur daheim und erhole mich und dann ist das Wochenende vorbei und ich denke mir: Verdammte, hätte ich doch... Daher habe ich mir vorgenommen, auch wenn ich zu müde bin, ich tue es trotzdem. Es ist wichtig, dass du da unter

Leute gehst, dass du dich hübsch machst, es ist heute ein besonderer Abend, den mach ich mir besonders, das hat etwas mit Selbstachtung und Wertschätzung zu tun. Und auch wenn es Energie gekostet hat, man kriegt dann doch Energie raus. Wenn ich es nicht mache, bin ich danach noch einsamer, weil ich dann die Freunde nicht gesehen habe.

Ich habe immer noch Phasen, wo ich es als großes Manko erlebe, dass ich allein bin und ich das Gefühl habe, dass ich etwas falsch gemacht habe, weil ich allein geblieben bin... Dieser Stempel fühlt sich wie ein großer schwerer Rucksack an und man hat das Gefühl, dass man dem Kind gegenüber alles noch besser machen muss, als wenn man in einer Beziehung wäre, weil kein Zweiter da ist, der deine Fehler ausbügelt. Quasi: Ich muss es doppelt gut machen, weil ihr fehlt ja was! Meine Tochter hatte eine Phase, da hat sie gebissen im Kindergarten. Und es war sofort in mir dieser Reflex da: Die beißt, weil sie ist ja mit dir allein.

frauen.kom: *Was rätst du anderen Alleinerzieherinnen, um mit ihrer Einsamkeit gut umzugehen?* In den ganz einsamen Momenten hilft mir mein Glaube. Da wird mir immer klar: Du bist nicht allein. Dieser Gott rettet dir immer wieder den Arsch.

Das Zweite: Alles hat seine Zeit. Wenn ich jetzt einsam bin, heißt das nicht, dass ich bis ans Ende meines Lebens einsam sein muss. Jetzt ist die Zeit, mein Kind möglichst gut zu begleiten und unser gemeinsames Leben gut zu gestalten.

Und das Dritte ist: Ich suche mir Leute, um diese Einsamkeit zu durchbrechen. Ich fahre mit Freundinnen auf Urlaub. Ich mache auch Gruppenreisen mit meinem Kind – da kann ich neue Leute kennenlernen und zack, hat man die Einsamkeit für ein paar Tage unterbrochen. Das ist unendlich wichtig, weil man wird so schrullig, wenn man mit einem Kind allein ist. Die Einsamkeit kommt ohnehin wieder von selbst.

Olivia Keglevic

Flügel

Vom Segen der
Gemeinsamkeit
und vom Fluch
derselben.

freiheit

Intensives und manchmal sogar erzwungenes Gemeinschaftsleben und der Mangel an Privatsphäre können eine besondere Belastung für die Betroffenen sein. Das versteht jeder.

Zu viel Gemeinschaft

In einer eher turbulenten Familie mit Brüdern, Cousins und mit einem Kommen und Gehen vieler Besucher aufgewachsen, bin ich eigentlich nicht der Typ Einzelgänger. Vielleicht hat mich daher auch immer der Familiensinn und die spontane Kontaktfreude der Südländer angezogen. Ich bin auch bei „Orientalen“ immer rasch mit offenen Armen aufgenommen worden. „Artgleiches Eiweiß“, nenn ich das, in punkto Geselligkeit.

Spontane Kontaktfreude

In einem Internat stellte ich dann aber erstmals fest, dass es da eine Privatsphäre gibt, die ohne Anklopfen und Aufforderung zum Eintreten Tabuzone bleiben muss. Kompromisslos. Und ich setzte nach zähem Ringen durch, dass das Zimmer-Zusperr-Verbot aufgehoben wurde – ich bekam einen Schlüssel. Ohne es benennen zu können, war es im Bauchgefühl eine Menschenrechtsverletzung für mich, potentiell stets für andere „offen“ sein zu müssen.

Zu viel Offenheit

Später bei Oma-Besuchen im Seniorenheim schreckte mich wiederum die Tatsache, dass Pfleger und Reinigungspersonal ohne Anzuklopfen das Zimmer betreten – ihre Gesellschaft meiner Oma jederzeit aufzwingen konnten. Sie war ja noch geistig fit, aber körperlich eingeschränkt, und eigentlich liebte sie Geselligkeit. Aber eben auch ihre Intimsphäre!

Zu viel Nähe

Dann wieder erstaunte mich bei Freundinnen, dass sie bei Telefonaten – mit wem auch immer! – das Telefon auf Lautsprecher schalteten und jeder von uns die gesamte Unterhaltung mithören konnte. Wobei die Gesprächsteilnehmer am

anderen Ende offensichtlich keine Ahnung hatten, dass sie sozusagen „on air“ waren. Mein Unbehagen können die beiden bis heute nicht nachvollziehen, da hilft kein Erklären. Es geht da nicht um „keine Geheimnisse haben“!

Zu wenig Intimität

Und schließlich im Schoße der Fast-Schwiegerfamilie. Gastfreundschaft vom ersten Tag an, aufgenommen und eingeführt in die Hundertschaft der Verwandten. Viele Gründe zum Feiern, zum Tanzen, zum Musizieren. Sich zu unterhalten. Zu fragen und ausgefragt zu werden. Gemeinsam etwas zu unternehmen. Aber auch: NUR gemeinsam. Meine zögerlichen Versuche, wenigstens ab und zu allein irgendetwas zu tun, wurden als Zurückweisung verstanden. Köpfe wurden zusammengesteckt, sorgenvolle Blicke trafen mich, man fürchtete, mich verärgert zu haben. Anfangs amüsierte mich das und ich versuchte nach Kräften, ihre Bedenken zu zerstreuen und sie wieder heiter zu stimmen. Erleichtert wurde ich sogleich umringt und mir für meine geplanten Ausflüge jemand von den Hausangestellten oder den reichlich vorhandenen Kindern als Begleitperson zur Seite gestellt.

Gemeinsamkeit overload

Zu guter Letzt begann ich unter dieser dauernden Fürsorge zu leiden. Umso mehr, da sie von Herzen kam und durch nichts eingedämmt werden konnte. Nicht, ohne diese lieben Menschen ratlos zu machen und zu verletzen. Ich wurde immer gereizter und schließlich krank. Angina. Als ich dann durch meine hohen Fieberschübe hindurch in Fantasien von hunderten Händen, die nach mir griffen, geriet und aufgerissene Augen sah, die mich anstarrten, da erwachte ich schließlich nicht nur körperlich geschwächt, sondern auch seelisch erschöpft. Die strengen Ermahnungen meines



© Margallher / Adobe

Freundes an seine Familie fruchteten insofern, dass man mich ab da mit etwas mehr Abstand behandelte, aber es war offensichtlich, dass sie sich dabei nicht wohl fühlten. Und irgendwie Mitleid mit mir hatten. Sie dachten wohl, ein Sich-Zurückziehen sei ein Hinweis auf Krankheit und Trauer. Und so jemanden durfte man ihrer Überzeugung nach eben nicht allein lassen!

Doch: Alleinsein kann auch heilen!

Da erkannte ich erst, wie gut ich mit mir allein sein kann, wie sehr ich das mag und manchmal brauche! Immer dann, wenn ich aus dem Lot geraten bin, seelisch oder körperlich, auch einfach um mich unbeeinflusst wieder gerade zu biegen. Um meine im immerwährenden Trubel sich abstumpfenden Sinne wieder zu schärfen. Dieser Mangel an einem Mindestmaß von möglicher „Einsamkeit“ war auch einer der Hauptgründe für mich, nach Österreich zurückzukehren.

Heute, viele Jahre später und sehr fern von jenem Ort weiß ich genau, wieviel Nähe mir guttut und welche Art von Alleinsein mich einsam macht – dieses Wissen erleichtert manche Entscheidungen.

Mit einem kleinen Lächeln erinnere ich mich aber heute noch daran, wie erstaunt ich damals nach meiner Rückkehr nach Salzburg war: Wiewohl endlich wieder daheim, doch plötzlich ohne diesen Schutz und diese Stütze, ständig jemanden um sich zu haben, war da plötzlich das Gefühl, ein ausgesetztes Küken zu sein?

Vogelfrei. Aus dem Nest gefallen. Und allein.

Einige Tage dauerte es, wieder heimisch zu werden. Doch dann war ich sehr dankbar für diese Art von Gemeinsamkeit im Familiennest. Eben mit viel Flügelfreiheit.

Elisabeth Ebner



Wir *fühlen* *echt*, oder?

Von der Schule nach Hause, schnell gegessen, Internet ein und „Ciao, Realität!“ – eine kurze Zusammenfassung meiner Pubertät. Nach der Wochenzeitung Zeit verbringen Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren aktuell 3 Stunden pro Tag im Internet. Wenn ich davon ausgehe, dass ich seit meinem 14. Lebensjahr regelmäßig digital aufzufinden war, bedeutet das, dass ich bereits 456 Tage durchgehend online verbracht habe. Aber den Bildschirm anzuweinen oder anzulachen, befreit auch nur bedingt von der Einsamkeit.

Der digitale Sportverein

Mit hierschreibenwir (hsw), einer Internetseite vom Carlsen Verlag, hat alles begonnen: Die ist heute eingestellt, war damals aber der Online-Treff für junge Schreibende, um sich über ihre Texte auszutauschen und viel Feedback zu bekommen und zu geben. Ich war vierzehn Jahre alt, hatte keine wirklichen Freunde in der Schule und, pubertierend gesprochen, alle fanden es so peinlich, dass ich Autorin werden wollte bzw. dass ich schrieb – zu dem Zeitpunkt gab es wohl nichts, was uncooler war.

Außer auf hsw: Das ist, wie wenn man einem Sportverein beitrifft, plötzlich trifft man auf mindestens zehn junge Menschen, die das gleiche Interesse teilen und die ebenfalls unter einer Klassengemeinschaft leiden, die Schreiben in der Freizeit peinlich findet. Im Internet fand ich Freundinnen, denen ich alles erzählte und erzählen konnte, wir haben über Skype videofoniert und oft bis spät in die Nacht miteinander telefoniert, geweint und gelacht. Sie waren über den

gesamten deutschsprachigen Raum verteilt – von Graz über Ulm, Andorf, Köln. Niemand von uns hätte es sich leisten können, die andere zu besuchen, aber ich weiß noch, was für ein kostbarer und emotionaler Moment es war, als mich eine Freundin das erste Mal in Salzburg besuchte. Das war eine Szene am Bahnhof, zwei Beamte hatten mich beobachtet und gesagt, ich sehe so aus, als würde ich gerade auf die Liebe meines Lebens warten. Und als der Zug einlief, haben die damalige Freundin und ich fast alle Menschen niedergerannt, sie hat ihr Gepäck während dem Laufen einfach fallen gelassen, um mir schneller entgegenzukommen. Heute sehe ich kaum noch jemanden, nur mit A. bin ich noch richtig dick befreundet und manchmal fühlt es sich irrational an, dass wir uns über das Internet kennengelernt haben, weil wir so echt miteinander sind.

Außerdem hatte ich unfassbares Glück mit meinen Internetbekanntschaften, denn es besteht die Gefahr, dass die Person, mit der man sich vielleicht nur schriftlich über Chat unterhält, gar nicht diejenige ist, für die sie sich ausgibt.



© Andriabzerova / Adobe Stock

Facebook war eine ganz neue Erscheinung, doch die Schule hat relativ rasch darauf reagiert und Internetsicherheit im Unterricht behandelt. Und auch von meiner Mama wurde mir ein gesundes Misstrauen eingepflanzt, niemand bekam nach drei Nachrichten mein Foto, meine Adresse oder meine Telefonnummer. Doch leider gibt es immer wieder Fälle, in denen sich das Gegenüber als Mensch mit gewaltvollen Absichten entpuppt. Denn das Internet erschwert die persönliche Wahrnehmung in vielen Fällen erheblich, so konnte auch ich immer nur schwer ein Gefühl für mein unsichtbares Gegenüber entwickeln.

Die Distanz kann im Netz nicht überwunden werden. Auch wenn man tiefsinnige, vertrauensvolle Gespräche miteinander führt, bleibt die Anonymität wie eine dicke Wolke in der Luft. *Der Bildschirm dient immer noch als Mauer.* Man kann sich nicht über die Schulter streifen, die Hand halten, wenn der andere sein Herz ausschüttet – aber auch die „Echtheit“ des anderen Menschen, seine Authentizität fehlen. Wenn ich mich mit jemanden zum Kaffee treffe, wird unsere Beziehung stärker daran getestet, wie wir mit stillen Momenten im lauten Café umgehen, wie wir die Themen wechseln, wie wir einander zuhören und ob überhaupt – wenn der Mensch hier mit mir genauso tiefsinnig werden kann wie über Skype, dann entsteht echtes Vertrauen. A. und ich können das, aber andere sind an dem Unterschied zerbrochen.

So schön rein digitale Bekanntschaften von der Realität ablenken können, sie konnten mir meine Einsamkeit im Alltag nicht nehmen, mich nicht davon befreien. Erschlagen wurde ich meist dann, wenn ich den Laptop zuklappte, es ganz still in meinem Zimmer war und ich allein an meinem Schreibtisch saß. Auch durch die Schule musste ich weiterhin alleine stapfen.

Körperliche Distanz

Dann schreiben wir 2020, die Menschen sollen zuhause bleiben und das Internet nimmt ein ganz anderes Ausmaß an. Ich war noch nie so dankbar für diese einfache Vernetzung mit den Menschen, die ich liebe. Gleichzeitig hatte ich das große Glück, mit meinen Eltern und meinem Freund im selben Haus zu leben, das sind schon mal drei Personen, bei denen ich auch den körperlichen Kontakt nicht vermissen musste. Der fehlte mir nämlich enorm bei meiner besten Freundin und meiner Cousine mit ihren Kindern. Als ich meine Cousine, meine Nichte und mein Taufpatenkind dann das erste Mal über Video sah, habe ich mich zwar gefreut, sie wenigstens sehen zu können, fand es aber furchtbar, dass ich die Kinder nicht hochheben oder zum Lachen bringen konnte. Als sie dann vor der Kamera zu spielen angefangen haben, dachte ich mir nur, wie schade es ist, dass ich mich nicht zu ihnen dazusetzen kann.

Gleichzeitig fanden meine Freunde und ich Möglichkeiten, einen ausgelassenen Abend miteinander zu verbringen. Wir stießen über die Handykamera an und spielten gemeinsam Stadt-Land-Fluss oder Activity – was wir übrigens im echten Leben noch nie getan haben.

Auch meine beste Freundin und ich trafen uns digital, aber da habe ich erst so richtig gespürt, wie sehr mir ihre räumliche Präsenz fehlt. Die Blicke ohne Worte, die Umarmungen, das gemeinsame Schweigen. Als wir vor Jahren gerade dabei waren, uns so richtig anzufreunden, und gemeinsam an der Salzach saßen und Kaffee tranken, hatte ich das erste Mal gemerkt, wie gut wir beide miteinander schweigen konnten. Das ist für mich etwas so Kostbares, nicht miteinander reden zu müssen, aber gleichzeitig nicht alleine zu sein – *die reine, echte Anwesenheit des anderen zu spüren.* Das WLAN kann mich zwar mit dem Internet verbinden, aber nicht mit den Gefühlen meines Gegenübers, es ist einfach nicht echt genug, als würde alles an mir merken, dass da gar kein zweites Herz in meiner Nähe schlägt.

Ansonsten kann ich nur empfehlen, einmal ins Internet zu schweigen und zu schauen, was da zurückkommt.

Sara Gerner



— Mama, die sind alle *so alt* —

Mein Weg führt von Pirolstrasse 14 zu Pirolstrasse 16. Ich keuche die Holztreppe hinauf in den dritten Stock. In Ellas Wohnung. Friedl und Hilde wohnen auch auf Nr.16. Wir kennen uns von früher. Als unsere Männer noch lebten, trafen wir uns öfter zum Kartenspielen. Als Friedls Mann starb, gab es plötzlich kein „Karteln“ mehr. Der enge Kontakt brach ab.

Heute sind wir keine vier Paare mehr, heute sind wir vier Witwen. Und heute ist Weihnachten, das ich eigentlich mit meiner Familie verbringen sollte.

Marie ist mein einziges Kind. Sie war fünf Jahre lang mit Max glücklich verheiratet, Valerie ist ihre gemeinsame Tochter. Als meine Enkelin drei Jahre alt war, starb ihr Vater bei einem Verkehrsunfall.

Vor zwei Jahren lernte Marie Paul kennen. Sie haben geheiratet und sind jetzt eine Patchwork Familie. Sie wohnen alle zusammen in einem modernen Haus aus viel Beton und

noch mehr Glas, einer 80 Quadratmeter Terrasse, einem Swimmingpool im riesigen Garten inklusive Salettl. Letzte Weihnachten habe ich diese ganze neue Pracht genossen.

Ich kann Marie nicht sagen, dass ich mich in ihrem neuen Zuhause nicht wohl fühle, weil ich Marie liebe. Weil ich fühle und sehe, wie glücklich sie ist. Ich weiß, wie sehr Paul sie liebt, deshalb liebe ich ihn auch. Das ist der Grund, aber eben der einzige. *Ich vermisse Max.*

Valerie fühlt sich in ihrer neuen Familie auch pudelwohl und liebt ihre beiden „Brüder“ abgöttisch. Deshalb liebe ich auch die, obwohl sie mir viel zu laut und zu wild sind.

Ich japse nach Luft und drücke die Klingel. „Irgendwann trifft dich der Schlag“, begrüßt mich Friedl. „Wozu gibst eigentlich den Lift?“

„Treppensteigen, nicht immer den Lift nehmen“, pocht Dr. Stein, mein Hausarzt, in meinen Ohren. Der hat gut reden, ist um die vierzig und ich neunundsiebzig.

„Den gibst's für mich nur nach unten“, keuche ich und drücke ihr eine Kerze in die Hand.

„Pah“, meint sie nur und schlurft ins Wohnzimmer. Meine Kerze findet ihren Platz auf der Biedermeierkommode neben drei anderen, die schon fröhlich vor sich hin flackern. Ella thront in der Mitte ihres Diwans, sie kann ihre Wohnung nicht mehr verlassen. Hilde neben ihr, top frisiert, geschminkt und drei Ketten um den Hals, die auf ihrem Kaschmirpulli so richtig als zu viel auffallen. Na ja, ist doch ein besonderer Anlass heute!

„Prost!“, ruft sie und hebt das Likörglas kurz in meine Richtung, bevor der Inhalt mit einem Ruck in ihrer Kehle verschwindet. Hildes Mann ist als letzter erst vor einem Jahr gestorben und sie versucht, ihren Kummer darüber in selbst gemachtem Eierlikör zu ertränken. Bei seinem Begräbnis haben wir drei anderen beschlossen, wieder zusammenzurücken. Das ist der Grund, dass wir heute gemeinsam mit Hilde den Heiligen Abend verbringen.

Trotz Protesten von Marie und Paul. *„Mama, was ist los? Du bist heute bei uns – du hast eine Familie, die sich liebt!“* – Ja, aber Ella, Friedl und Hilde eben nicht!!!

Es klingelt. Die Wohnungsherrin schaut leicht irritiert. „Nanu, wer kann das sein?“

„Ja, wir wissen's nicht“, lacht Friedl. „Macht halt wer auf?“ Keine reagiert. Ich bin noch am Erholen und schnaufe aus dem letzten Loch, Ella bräuchte eine gefühlte Viertelstunde, bis sie an der Tür wäre, und Hilde ist nicht mehr ganz gesicher. So springt Friedl schließlich auf, sie ist motorisch noch die Fitteste.

Ich höre wohl nicht richtig? Ist das Marie? Da steht sie auch schon in der Wohnzimmertür, Valerie neben ihr. Meine drei Freundinnen kennen Marie von früher, als sie noch ein Kind war, wir wohnen schließlich nebenan, und die erstaunen „Ahs“ und „Ohs“ nehmen kein Ende! Na, wie fesch sie sei – und die Tochter, so ein liebes Mädel! Und so eine Überraschung! Ja, das ist es – auch für mich! „Ja, was macht ihr denn da?“, frage ich erstaunt.

„Tja, wenn der Prophet nicht zum Berg kommt, muss sich der Berg eben zum Propheten bewegen. Du wirst doch nicht glauben, dass wir dich heute nicht sehen wollen?“

„Ja aber, musst du nicht bei dir...?“, stottere ich.

„Keine Sorge, der Braten ist im Rohr, Paul hat alles im Griff. Ich soll dich übrigens herzlich grüßen.“

„Das sind Omas Freundinnen, Valerie!“ Valerie mustert die drei ungeniert. Sie zupft ihre Mutter am Rock und flüstert leider etwas zu laut: „Mama, die sind alle so alt!“

Obwohl Hilde schlecht sieht, hört sie wie ein Luchs. „Pah, du musst erst mal so alt werden!“, schreit sie entrüstet und ein weiteres Stamperl Likör findet mühelos seinen Weg.

„Kindermund tut Wahrheit kund!“, kreischt Friedl lachend, klatscht mit den Händen auf ihre Oberschenkel und wirft den Kopf mit einem Ruck in den Nacken. Dabei verrutscht ihr „Peppi“. Friedl hatte Krebs und ihre Haare sind nach der Chemotherapie entgegen aller Versicherungen der Ärzte nicht mehr nachgewachsen. Valeries Kinnlade klappt nach unten. Sie ist begeistert. Ich kann es sehen und in ihrem kleinen Köpfchen rattern hören. Doch bevor sie sich zu dem Missgeschick auch noch verbal äußern kann, hält sie ihre Mutter davon ab. „Valerie, du hast doch ein Geschenk für Oma und ihre Freundinnen?“ Sofort konzentriert sie sich auf den Inhalt ihres Rucksacks. Marie atmet erleichtert auf. Ich kann mir ein Schmunzeln nicht verkneifen.

Kinder- mund tut Wahrheit kund

Vier kleine, mit zerknitterten Zetteln umhüllte Päckchen werden zutage gefördert und eines nach dem anderen persönlich in unsere Hände gedrückt. Ich muss meines sofort öffnen und halte einen bunten Stern aus winzigen Perlen in meiner Hand. „Hab' ich gemacht, ganz alleine!“

Ich bin gerührt, als ich in Valeries vor Stolz glühende Augen blicke. „Der ist wunderschön“, kann ich nur mit feuchten Augen flüstern und drücke einen Kuss auf ihren Mund. Meine Freundinnen haben in der Zwischenzeit auch ihre Päckchen geöffnet und ein ähnliches Prachtstück von Stern in ihren Händen. Jede für sich findet, dass ihrer der schönste sei, und betrachtet ihn andächtig. *„Dass Freude so still sein kann, über- rascht mich.“* Schließlich kippt Hilde ein weiteres Stamperl in ihre Kehle. „Danke, mein Kind, das ist so lieb von dir“, sagt sie mit rauer Stimme. Ich schlage vor, die Sterne vor unsere Kerzen zu stellen. Die werden uns als Vertretung für unsere Männer den heutigen Abend begleiten. Ich zünde meine an. Es sieht wunderschön aus, die vier leuchten nebeneinander um die Wette, jede geschmückt mit einem Perlenstern.

Ich drücke meine Tochter und meine Enkelin, wir wünschen uns dabei gegenseitig fröhliche Weihnachten und ich bekomme fast ein schlechtes Gewissen, dass ich mich geweigert habe, den Abend bei ihnen zu sein. „Jetzt hätte ich die fast vergessen!“, ruft Marie und drückt mir eine Keksdose in die Hände, bevor sie aus der Tür verschwindet. „Für euch, lasst sie euch schmecken!“ Herrlich!

Früher habe ich die Weihnachtsbäckerei gebacken. Marie hatte mit Kind und Job einfach keine Zeit dazu. Die Umstände in ihrem neuen Leben geben ihr Zeit für solche Dinge, und sie genießt sie sehr.

Ich blicke ihnen nach und denke im selben Augenblick – ich habe einen weiteren Grund gefunden, Paul zu lieben.

Birgit Dottolo

Wo ist *meine* Crew?

„Das ist mein Gebot: Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe. Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt.“

(Joh 15,12-13)

Ich war als Kind schon davon getrieben, wahre Freundinnen zu finden. Menschen, die mit mir durch Dick und Dünn gehen, die alles mit mir erleben und mich trotzdem lieben. Um jeden Preis. Ich wollte einfach nicht alleine sein, doch dieser Zwang hat es nicht unbedingt einfacher für mich gemacht. Dass Freundschaften zerbrechen und auseinandergehen können, war für mich lange die härteste Lektion, die mir das Leben stellen konnte.

Es begann schon früh in meiner Kindheit, als eine animierte Figur mich lehrte, was Freundschaft bedeutet. Ruffy, der Pirat ist, hat ein ganz ähnliches Bild wie Jesus. Für ihn ist klar, dass er notfalls für seine Freunde sterben würde, weil er keinen Tag ohne sie überleben kann – zum Teil auch wortwörtlich, seine Freunde setzen sich aus seiner Piratencrew zusammen, sind Koch, Navigatorin, Arzt, usw., Fähigkeiten, die Ruffy selbst nicht beherrscht und mehr als dankbar ist, dass seine Freunde das können.

Aber Ruffy erzählt auch noch von etwas anderem: *von der Angst davor, allein zu sein* – das ist für ihn das Schlimmste, was ihm passieren kann. Und obwohl ich erst acht war, grub sich das tief in mich hinein, zwickte mich in den Bauch. Ruffy war mein großes Vorbild, an seinem Blick und seinen Träumen habe ich immer ganz viel Halt und Hoffnung erfahren. Er hat mich enorm darin geprägt, wie relevant es ist, seine Freunde zu beschützen. Mit allem, was man hat. Ich habe ihn wie verrückt um seine Crew und seine Freundschaften beneidet – ich wollte das auch.

Aber für welche Freundinnen steht man auf, wenn man keine hat? Ich bin Einzelkind, Zeit alleine verbringen kann ich, aber was war ich dankbar, dass ich zur Volksschulzeit nur über die Straße gehen musste, um die nächste Freundin zu besuchen. Im Gymnasium änderte sich das – niemals werde ich vergessen, wie ich mit knapp vierzehn Jahren in der Pause alleine dasaß und meine Klasse das erste Mal von außen beobachtete, wahrnahm, dass ich nicht dazugehörte. Ich

wollte nicht an den Rand gedrängt werden, ich begann, weniger zu widersprechen, mich meinem Umfeld anzupassen und bemühte mich enorm darin, „cool“ zu sein, was aber nur dazu führte, dass ich noch stärker hinausfiel. Ich wollte nicht mehr ich selbst sein, immerhin schien das nicht auszureichen. Das Schweigen half mir zwar dabei, andere Jugendliche zu finden, die auch eher still und zurückhaltend waren, nicht so „unfassbar cool“, dafür aber zuverlässig und vertrauenswürdig. Und trotzdem war ich überall das dritte Rad am Wagen, denn jede von ihnen hatte schon eine beste Freundin.

Ich wollte nicht mehr ich selbst sein, immerhin schien das nicht auszureichen.

Doch dann wurde ich mit Menschen außerhalb der Schule beschenkt. Als ich meinen Freund kennenlernte, hörte ich auf, mich auf die Schulgemeinschaft zu konzentrieren. Plötzlich merkte ich, dass es auch Menschen außerhalb des Schulgebäudes gab. Ich fing an, HipHop-Kurse zu besuchen, wo ich großartige Menschen kennenlernen durfte. Die Schule hörte auf, mein Mittelpunkt zu sein – und trotzdem, bei jeder Partnerarbeit und all den Gruppenarbeiten kam ich mir immer irgendwie so vor, als würde ich nicht dazugehören.

Ich glaube, meine Unsicherheit konnte man riechen. Ich traf ein Mädchen – aus der Parallelklasse – mit dem ich so viel gemeinsam hatte, die die Serie um Ruffy auch verfolgte, mit der ich dann in Religion immer beieinander saß, wo wir oft so viel tratschten, dass es fast an einem Wunder grenzte, dass wir nicht getrennt wurden. Ich habe geglaubt, dass sie meine beste Freundin sein könnte. Jedoch entwickelte sich diese Beziehung zu etwas, das einfach nur wehtat.



Sie konnte mir das Gefühl geben, immer alles falsch zu machen und niemals genug zu sein, egal, wie stark ich mich bemühte. Auch nach der Matura führten wir unseren regen Kontakt weiter, doch je länger es dauerte, umso mehr Kraft kostete mich diese Beziehung, sie brachte mich an den Rand meiner Nerven, bis mich diese Freundschaft auch körperlich vermehrt krankmachte. *Wenn ich ihre Meinung hörte, war es, als wäre ich wertlos, als wäre ich nichts.* Genau dann fand ich Jesus' Worte. Ich glaube, das Bibelzitat traf mich in diesem Moment so enorm, weil ich wusste, dass ich für diesen Menschen mein Leben nicht hingeben könnte, weil sie mir schon so viel genommen hatte: Dass ich trotz allem noch lebte, war alles, was ich noch hatte.

Ich habe mich aus der Freundschaft befreit, zwei Jahre später kam es wieder zu einer Annäherung, aber als ich dann gemerkt habe, dass es wieder so wie früher wird, bin ich ganz schnell gegangen. Sie hat wieder versucht, mich zu verbiegen. Dennoch habe ich mich immer gefragt, was Jesus und Ruffy in meiner Situation tun würden, ich glaubte jahrelang viel zu fest, dass Freundschaft absolute Aufopferung bedeutet, alles zu geben, seine Fehler auszumerzen, weil Freundschaften doch dabei helfen, dich zu einem besseren Selbst zu entwickeln. Aber so ist das nicht. Denn würde Ruffy seine Träume für einen Freund aufgeben? Würde Jesus aufhören, seine Botschaften zu teilen, wenn ihn ein Freund darum bittet? Wenn ich mich selbst

aufopfere, wenn ich alles vergesse, was mich ausmacht, warum ist man dann überhaupt mit mir befreundet?

Nach dieser toxischen Beziehung war plötzlich ganz viel Raum für Neues da. Rumi schreibt, die Wunde ist der Ort, wo das Licht in dich eintritt. Und das stimmt. Durch diese unangenehme Freundschaft, die eigentlich keine war, wurde mir erst bewusst, was es heißt, wahre Freundinnen zu haben. Meine Crew war immer schon da, ohne, dass ich sie wahrgenommen hatte. Ich hatte bereits Freundinnen um mich herum, die mir oft mit viel Sorge und Nachdruck geraten haben, diese ehemalige Schulfreundschaft zu beenden. Die nicht gezögert haben, mir die Wahrheit zu sagen, um mich zu beschützen und die zu mir gehalten haben, obwohl ich nicht auf sie gehört habe. Fast mehr als ein halbes Jahr später fand ich einen Menschen, der sich nicht nur die Partner- und die Gruppenarbeit in der Uni mit mir teilt, sondern auch gemeinsam mit mir in der Bibliothek sitzt, mit dem ich schweigen kann und der oftmals so begeistert von mir ist, dass ich gar nicht weiß, womit ich dieses Geschenk verdient habe.

Meine Crew
war immer
schon
da, ohne,
dass ich
sie wahr-
genommen
hatte.

Ich habe eine unfassbare Crew und ich hoffe, wir segeln noch lange gemeinsam über die Meere. Manchmal kann ich immer noch nicht glauben, dass ich Freundinnen gefunden habe, die mich lieben und denen ich vertraue. Einfach unfassbar, oder?

Sara Gerner

Wer

ist Kirche?



Menschen suchen in der Kirche Sicherheit, Wertschätzung und Liebe

„Trotz allem. Frauen sagen ja zur Kirche.“ Der Titel dieses Buches allein zeigt: Hier geht es um einen Widerspruch. Hier geht es um eine Überwindung, trotz allem ja zu sagen. Denn als Frau in der Kirche? Im 21. Jahrhundert? Und heutzutage ist es nicht mehr nur die Kirche selbst, auch Freunde, Bekannte, sogar die Familie reagieren oftmals skeptisch. Denn wie kann man sich als Frau nur für die Kirche entscheiden?

In diesem Buch erzählen 24 Frauen, warum sie dennoch an der Kirche festhalten. Ich konnte mich mit unfassbar vielen Frauen und ihren Erfahrungen sofort identifizieren – was erschreckend ist, denn das Buch ist schon 26 Jahre alt. Doch die Beiträge sind so aktuell – würde mir jemand sagen, sie stammen von Frauen von heute, würde ich das sofort glauben. Und dabei sind die Autorinnen, die ihre Glaubensgeschichte erzählen, oft schon mittleren Alters, erleben Kirche also schon seit gut 20 Jahren oder mehr, was wiederum heißt, dass sich seit fast 60 Jahren nahezu nichts geändert hat. Außer dass die Umwelt noch skeptischer geworden ist, wenn man erzählt, dass man sich für die Kirche engagiert.

Was mich nach wie vor tief bewegt, wenn ich durch das Buch blättere, ist die Buntheit der Berichte. Die 24 Frauen sind sich nicht einig darin, ja zu sagen – jede hat einen anderen Grund, eine andere Erfahrung, eine andere Resonanz. Sie sagen es mit Widerstand, mit dem brennenden Drang zur Veränderung, doch niemand ist leise, schweigt oder findet sich damit ab – das ist das Gemeinsame, sie wissen, warum sie in der Kirche sind, warum sie dort ihren Platz haben wollen. Sie wissen, die Kirche braucht die Frauen, auch wenn die Kirche selbst das noch mehr erkennen darf.

Wie Frauen ja sagen

„Es genügt eben nicht, daß Frauen ihr Ja zur Kirche sprechen. Sie sind darauf angewiesen, daß auch die Kirche ihr Ja zu ihnen spricht – und zwar unabhängig von ihrem Familienstand und ihrer Lebensform“, sagt Silvia Becker gleich zu Beginn des Buches. Es handelt sich um eine der Kernaussagen, viele Frauen berichten davon, wie sie ihren Platz oft jahrelang gesucht haben. Vor allem geschiedene und alleinerziehende Frauen wechselten oft mehrfach ihre Glaubensgemeinschaft, um einen Ort zu finden, wo sie willkommen sind und ihren Glauben urteilsfrei leben dürfen.

Verantwortlich für meinen Glauben

Berührt, überrascht und nachdenklich gestimmt hat mich die Meinung von Andrea Schwarz – sie erlebt die Kirche

als einen Raum der Begegnung, sie will einfach nur „Frausein“ in ihrer Kirche und schreibt dann: „Irgendwie war es ein bißchen wichtiger, wenn ein Priester etwas sagte, wenn der Bischof einen Hirtenbrief herausgab, wenn der Papst eine neue Enzyklika veröffentlichte. Das waren aber auch oft Anlässe zur Wut, zum Zorn. Das paßte manchmal so wenig mit meinem Bild von diesem Glauben zusammen, mit dieser befreienden Botschaft zum Leben. Und die, die das sagten, waren mächtig für mich – und ich fühlte mich ohnmächtig. Sie waren mächtig für mich, weil ich ihnen die Macht gegeben habe, eine Macht qua Funktion, nicht qua Autorität.[...] Ich habe die Verantwortung für meinen Glauben selbst übernommen, delegiere ihn nicht mehr an irgendwelche Fachleute, und versuche dabei, Menschen, Brüder und Schwestern, zu finden, die mich auf meinen Weg zu diesem Gott kritisch, solidarisch, suchend begleiten.“

Wer darf Kirche sein?

Das Buch zeugt von starken Frauen, die letztlich alle einen Weg gefunden haben, trotz der Hierarchie, trotz des Systems ihren Glauben zu leben. Sie sind auf der Suche nach Frieden, nach Spiritualität und versuchen immer wieder, möglichst vielen Menschen zu helfen, ihnen ein gutes Leben zu ermöglichen – auch mithilfe ihres Glaubens. Die Ausgrenzung, die viele aufgrund ihres Geschlechts oder ihres Beziehungsstandes erfahren mussten, hat sie am Ende kreativ und offen gemacht. Die Geschichten all dieser Frauen haben mich enorm darin ermuntert, meinen eigenen Glaubensweg zu gehen, selbstständig zu lernen und zu hinterfragen – Gott und das Leben selbst zu erfahren, selbst zu spüren, mit allem, was das mit sich bringen mag. Und was mich zu den Fragen bringt: Wer ist denn eigentlich Kirche? Wer definiert diesen Raum, von dem ich mir erhoffe, dass er mir Sicherheit, Wertschätzung und Liebe bietet? Dürfen Kirche nur diejenigen definieren, die Macht haben? Und, wie weit unterstützen wir diese Macht, weil wir so sozialisiert wurden, weils „immer schon so war“ und merken dabei gar nicht, wie tief wir in diesem System verstrickt sind?

Sara Gerner

Für Individualismus

fehlt das Geld

Woran liegt es, dass andere Kulturen scheinbar mehr füreinander sorgen und zusammenhelfen? In manchen Ländern steht das Gemeinwohl über dem Einzelnen, über dem Individualismus. Ein Indikator dafür könnte der (fehlende) Wohlstand sein. Fördert unser Wohlstand Einsamkeit?

Als ich jung war, war der Führerschein und das erste eigene Auto DAS Symbol für Freiheit und Selbständigkeit. Es war völlig ausgeschlossen, keinen Führerschein zu machen. Die Werbeindustrie redet uns zusätzlich ein, dass ein Auto viel mehr als nur ein Transportmittel ist. Es sei Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und Individualität. Das hat uns so weit gebracht, dass wir jetzt jeden Morgen alleine in unseren Family-Vans sitzen, weil wir zweimal im Jahr eine Radtour machen, bei der wir dann unbedingt ein geräumiges

Unabhängigkeit ist Luxus

Auto brauchen. Natürlich könnten wir uns das große Auto auch von der Freundin oder dem Bruder borgen, aber das ist doch so kompliziert. Wir könnten auch eine Fahrgemeinschaft gründen, aber was, wenn wir nach der Arbeit verabredet sind oder noch ins Fitnessstudio wollen? Wo bleiben denn da die Spontanität und die Möglichkeit, jederzeit alles tun zu können? Da sind wir schon lieber unabhängig.

In der Mongolei ist diese Unabhängigkeit purer Luxus, den sich die wenigsten leisten können. Die Bauern leben

als Nomaden und Selbstversorger und ziehen zwei- oder viermal jährlich mit ihren Tieren und ihrem gesamten Hab und Gut um. Es gibt Bauern ohne jegliches Fahrzeug, es gibt Bauern mit Mopeds und es gibt (wenige) Bauern mit Transportern oder Autos. Wer einen Transporter besitzt, für den ist es selbstverständlich, dass er den Nachbarn beim Umzug hilft. Da wird dann die Jurte ausgeräumt, abgebaut, aufgeladen und übersiedelt. Es ist auch völlig normal, dass man unterwegs einfach in die Jurte eines Fremden einkehrt. Die Tür ist offen, man tritt ein, setzt sich und bietet Schnupftabak als Friedens-



© Tatiana / Adobe Stock



zeichen an. Dann wird geplaudert, etwas getrunken und man zieht wieder seines Weges. Für die Mongolen, deren Nachbarn oft Kilometer weit entfernt wohnen, ist das eine angenehmer, höchst willkommener sozialer Kontakt. Die Kinder der Nomaden leben außerhalb der Ferien im Internat. Wer ein Auto oder einen Transporter hat, fährt die Kinder und Nachbarkinder ins Internat. Keine mongolische Nomadenmutter würde auf die Idee kommen, ihr Kind alleine im Auto zur Schule zu bringen. Die Nomaden sind aufeinander angewiesen,

Umdenken während des Lockdowns

für Spontanität und Individualismus fehlt schlichtweg das Geld.

höchst soziale Wesen sind, hat die Corona-Krise gezeigt. Zahlreiche Freiwillige haben sich umgehend für soziale Dienste bei ihren Gemeindeämtern gemeldet. Anderen zu helfen, erfüllt uns mit einem unglaublich guten Seelengefühl. Wir haben plötzlich mit unseren Nachbarn durchs offene Fenster geplaudert, haben sie kennengelernt, nachdem wir ihnen die Einkäufe vor die Tür gestellt haben. Es war überhaupt kein Problem,

sich aufeinander einzustellen, Termine zu koordinieren. Mit dem Ende des Lockdowns waren (alte) soziale Kontakte wieder erlaubt und die neuen nicht mehr nötig. Jetzt sitzen morgens wieder tausende Individualisten alleine in ihren Autos auf unseren verstopften Straßen und die Wanderparkplätze am Wochenende erreichen bereits um 8 Uhr ihre Kapazitäten. Ist das die Kehrseite unseres Wohlstandes? Hat er uns zu Individualisten, Einzelkämpfern und emotional vereinsamten Menschen gemacht?

Evelin Ferner



KAFFEE AUS FRAUENHAND



Adelante bedeutet vorwärts. Die Kleinbäuerinnen setzen sich dafür ein, dass sie anerkannt werden: Als Kaffeeproduzentinnen, als gleichberechtigte Partnerinnen in den Familien, als Bürgerinnen in ihrer Gesellschaft. Selbstbestimmt gestalten sie ihre Zukunft.

Kaffee Adelante erhältlich im Weltladen und unter www.eza.cc.
Eine Kooperation mit kfb - Katholische Frauenbewegung

Frau Leopoldin

Eigentlich war er immer gut zu mir. Ich könnte nichts Schlechtes über ihn sagen. Schließlich waren wir über 40 Jahre verheiratet! Mein Gott, geben tut's überall was! Schauen Sie, wir waren damals noch sehr jung und die Zeiten waren andere. Wir hatten ja beide nicht viel und dann haben wir halt geheiratet. Worauf hätten wir denn warten sollen?

Zu zweit geht vieles einfach besser. Und als verheiratete Frau steht man auch anders da, im Leben. Vielleicht hätten wir nicht so schnell heiraten sollen, mag sein, aber damals war das noch nicht so, mit dem Zusammenleben ohne Trauschein. Was heißt „Liebe“? Wir haben einfach zueinander gepasst! *Natürlich haben mich auch andere Männer angesehen*, einer wollte mich sogar in eine Bar einladen, aber das wollte ich nicht. Was soll denn da draus werden?

An die Zeit ohne Kinder kann ich mich gar nicht so erinnern. Einmal waren wir am Traunsee zur Sommerfrische, aber sonst? Wir blieben mehr zu Hause. Gut, ich wäre schon gerne gereist, aber er wollte halt nicht weg. Er war das auch nicht gewohnt, von seiner Familie. Und später mit den Kindern ist das eh nicht mehr gegangen. Ich bin halt dann ab und zu ins Kino gegangen. Einmal habe ich ihn auch ins Kino gebracht. „Dr. Schiwago“ mit Omar Sharif, aber er wollte solche Filme nicht, er war halt auf der einen Seite sehr empfindlich. „Love Story“ habe ich wieder mit einer Freundin angeschaut.

Er hatte seinen Beruf, ich hatte die Kinder und den Haushalt und natürlich meinen Glauben. Und so vergehen die Jahre! Schulden haben wir nie welche

machen müssen, das rechne ich ihm hoch an. Natürlich hätte ich auch gerne ein schönes, großes Auto gehabt, so wie die Nachbarn, aber er hat dann gesagt: „Weißt, Schatzi, dafür haben wir keine Schulden, des ist doch auch was, oder?“ Nein, ich möchte ihm nichts vorwerfen. Natürlich wäre ich gerne einmal von ihm ausgeführt worden. Gewünscht hätte ich mir auch, dass er mich mit einem Kleid oder mit Schuhen überrascht, aber das war ned so seins. Ins Theater wäre ich auch gerne gegangen, aber nein, er hält es nicht aus, mit so vielen Leuten, hat er immer gesagt. Da war er einfach nur stur. Schade! Seine Kegelabende waren wiederum nicht so meines, *sicher waren das heitere Abende, aber das war nicht das, was ich eigentlich wollte.*

Eines Tages, beim Frühstück, habe ich es dann gesagt! „Du, Schatzi, ab nächster Woche besuche ich einen Malkurs! Ölmalerei!“ Wie vom Blitz getroffen blickte er über den Zeitungsrand und vergewisserte sich: „Was, du?“

„Ja, ich“, erwiderte ich.

„Ja, kannst du das überhaupt?“, war seine Nachfrage.

„Noch nicht, darum gehe ich in den Kurs!“

Zuerst hat er gelacht, dann hat er g'schaut und später habe ich dann un-

ser Wohnzimmerbild machen dürfen.

Ein Landschaftsbild mit See und Bergen und einer romantischen Almhütte im Vordergrund und einem Paar, das vorne am Brunnen steht. Bei fremden Leuten hat er immer lobend über mich gesprochen, aber mir hätte er es auch einmal sagen können, dass ihm gefällt, was ich mache. Eines Tages ist er dann überraschend krank geworden. Nach über 40 Jahren das erste Mal so richtig krank. Ab da war er wie ausgewechselt. Er wollte sogar, dass ich das Wohnzimmerbild so hänge, dass er es vom Bett aus sehen kann. Einmal haben wir sehr lange und tiefgründig miteinander reden können. Beinahe hatte ich das Gefühl, als wolle er sich für etwas entschuldigen. Ich weiß, er wollte mir noch viel sagen, aber er konnte es nicht so recht in Worte fassen. Dann ist es leider sehr schnell gegangen. Was er mir sagen wollte, weiß ich eigentlich nicht, so geht's im Leben. Schicksal! Gott sei Dank, dass die Kinder aus dem Haus sind und alle auf eigenen Beinen stehen. Ich mache jetzt viele Busreisen, Zeit hab ich ja, habe mein Theater-Abo verlängert und nächsten Monat stelle ich zum ersten Mal bei einer Freundin im Lokal meine Bilder aus. Schade, dass er es nicht mehr sehen kann, ich hätte ihm's so vergönnt!

Elmar Prokopetz





Allein-zu-Haus-Zeit

Das Allein-zu-Haus-Gefühl war früher auch mal besser, dachte sie sich. Wenn endlich die Haustür ins Schloss fiel und wir den hektisch davoneilenden zur Erziehung Berechtigten noch zehn Mal versichert hatten, dass alles in Ordnung sei und wir schon klarkommen, begann eine neue Zeitrechnung

Eine Zeit des Herumtollens und des Plünderns der Süßigkeiten-Lade brach an, deren Standort und Inhalt natürlich schon im Vorhinein ausgekundschaftet worden war, und verdrängte die dagegen unbedeutend wirkenden Tage des Wartens. Eine Ära des hemmungslosen Egoismus hielt Einzug, in der einem niemand etwas vorschrieb und niemand beobachtete. Endlich konnten wir auf der rostrotten Ledercouch der

Großeltern herumspringen, die sonst stets mit strengem Blick bewacht wurde. Die verschiedenen Kunststücke wurden sogar mit den Komplizinnen auf kleinen Zettelchen nummeriert, festgehalten und in unbeobachteten Momenten verschwörerisch hervorgeholt. Bereits nach ein paar Wochen, in denen sich wieder der Mantel der „normalen“ Langeweile über das Geschehen legte, wussten wir nicht mehr, was die

meisten der dort notierten Fantasiewörter bedeuteten. Doch das war egal, *denn jede Silbe zeugte von geheimnisvollen Abenteuern und vergangenen Abmachungen*. Es war auch nicht wichtig, die genaue Bedeutung der einzelnen Erinnerungen zu konservieren – uns reichte schon die Ahnung der viel zu seltenen Allein-zu-Haus-Welt, um uns unserer Freiheit zu versichern.



© pic-tours / Adobe Stock

Der Fernseher verhieß ungeahnte Möglichkeiten für uns – jene Programme und Sendungen, für die wir normalerweise lediglich skeptisch hochgezogene Augenbrauen ernteten, waren das Eintrittsportal in ein Wunderland der uns bevorstehenden Zukunft. Wir versuchten uns auch hierbei zu übertreffen, im ewigwährenden Wettbewerb des Erwachsenseins. Wer den schlimmsten Horror und die für uns skandalösesten Liebesszenen im alleingelassenen Fernseher gesehen hatte, wurde bewundert und beneidet. Die große Kunst war es, *rechtzeitig beim klickenden Geräusch des sich drehenden Schlüssels im Schloss der Haustüre all die Wunder und Zauber der vergangenen Stunden so schnell wie möglich verschwinden zu lassen*. Wir stellten uns schlafend und

hofften, dass niemand merkte, wie unsere Augenlider verstohlen zuckten. Die Furcht vor der Entdeckung war in den meisten Fällen unbegründet, wehte mit den Zurückgekehrten meist der Geruch nach Bier und Wein ins Kinderzimmer. Manchmal schiefen wir auch schon vor ihrer Rückkehr ein, nicht selten eben bei dem Versuch, nach außen schlafend zu wirken, während innen die Gedanken weiter tobten. Niemals hätten wir damals zugegeben, dass wir in jener Zwischen-Zeit die üblichen Strukturen vermissten – immerhin war man jetzt ja erwachsen.

Die Magie jener Stunden, die sie früher mit großer Vorfreude kaum erwarten konnte, ist heute verfliegen. Sie ist im Laufe der Zeit hinter der Last verschwunden, die ihr von den Schultern fällt, sobald sie die eigene Wohnung am Abend betritt. Nachdem sie alle Lichter aufdreht und nach und nach die Rollläden der sie schwarz anblickenden Fenster schließt, *kommt sie langsam in ihrer Allein-zu-Haus-Zeit an*. Sie zieht sich um und versucht, die Staubschicht des vergangenen Tages von ihrem Gesicht zu waschen. Es ist Abend, draußen ist die Nacht schwarz und die Gedanken an die kleinen Aufgaben im Haushalt, die sich Tag für Tag wortwörtlich auf türmen, lassen sie nicht müde werden – zumindest äußerlich. Während der Wind ums Haus pfeift, lässt sie leere Gläser und wartende Teller verschwinden, versucht, den Spuren der letzten Tage Herr zu werden.

Die Couch, die früher zum Herumspringen einlud, dient heute nur mehr als Ort des erschöpften Niedersinkens, wo sie sich nach der halbherzigen Erledigung der Aufgaben in einen Kokon aus Decken einwickelt. Die ehemaligen Komplizinnen sind längst mit ihren eigenen Leben beschäftigt und in alle Himmelsrichtungen verteilt – die geheimen Zettelchen sind im Laufe der Zeit verloren gegangen.

Sie dröhnt sich zu – mit Helligkeit. Ihre Augen werden nicht müde, blicken abwechselnd auf Smartphone, Laptop und den Fernseher. Wenn möglich, wird alles rundum sie auch noch mit aufgedrehter Lautstärke betrieben; alles ist recht, was die lähmende Stille kaschiert. Der Fernseher vor ihr, der fast die halbe Wand einnimmt, bietet mit inhaltsleerer Unterhaltung und den Nachrichten, deren kalte Brutalität an ihr geübt abprallt, die Untermauerung für den restlichen Abend. Jede Sekunde will genutzt werden, denkt sie, und verbringt die nächsten Stunden in derselben, halb liegenden Position mit den Geräten rundherum. Ein leichtes Ziehen im unteren Rücken verrät ihr schließlich, dass es Zeit ist, dem Abend ein Ende zu bereiten. Auf ihn zu warten hat auch heute keinen Sinn und so schaltet sie nach und nach alle Ablenkungen ab. Sie bereitet sich zum Schlafengehen vor und legt das Buch, dessen Lesezeichen seit über zwei Wochen an derselben Stelle steckengeblieben ist, auf das Nachtkästchen.

Jede Sekunde nutzen

Manchmal träumt sie davon, einfach aufzustehen und am Bett oder auf der Couch herumzuspringen, einfach so. Manchmal überlegt sie, ob sie die früheren Gefährtinnen wieder einmal anrufen oder ihnen schreiben soll. Ach was, auf der nächsten Familienfeier werden sie sich ohnehin wieder sehen, sich stumm von entgegengesetzten Seiten des Tisches anblicken und keine Worte finden für die gemeinsame Kindheit. Vielleicht wird sie wieder einmal wild herumspringen, die übrige Welt vergessen und die verlorene Freiheit suchen, die man vermutlich nur empfindet, wenn man sie nicht sucht. Doch heute kontrolliert sie den Wecker für den nächsten Tag und versinkt traumlos im Schlaf.

Laura Fischlhammer

kfb Frauen

Liebe kfb-Frauen!

Gestern habe ich mit einer Freundin telefoniert, die ich schon lange nicht mehr persönlich getroffen habe. „Wie geht es dir denn so?“, habe ich sie gefragt.

„Es geht schon, nur, dass ich niemanden besuchen darf, wenn ich mag, das ist schon schwer. Ich bin nicht so gern alleine!“

„Fühlst du dich einsam?“, wollte ich wissen.

„Nein, nur allein ...“

Einsam, das hat in unserem Sprachgebrauch wohl mehrere Bedeutungen: einmal denke ich an Verlassen sein, an Verlust von Beziehungen, an unfreiwilliges Alleinsein, an erzwungene „Klausur“.

Heute möchte ich auf eine ganz andere Bedeutung hinweisen: Was meint dann aber einsam, wenn nicht allein? Die Nachsilbe -sam kommt aus dem Indogermanischen sem, was bedeutet: ›eins; in eins zusammen, einheitlich, samt‹ und war ursprünglich ein selbstständiges Wort, was so viel hieß wie ›mit etwas übereinstimmend, von gleicher Beschaffenheit‹. Später kam die Bedeutung ›von etwas erfüllt sein‹ dazu.

Einsam – bin ich mit mir eins? Bin ich erfüllt von dem, was ich in mir wahrnehme? Oder macht mich dieses Erleben traurig, erfahre ich Schmerz, spüre ich Leere, weil niemand da ist? In der Sprache der Psychologie wird Einsamkeit als das Missverhältnis zwischen den gewünschten Beziehungen und den tatsächlich vorhandenen Beziehungen verstanden. Wenn man sich beispielsweise jemandem anvertrauen möchte, aber niemanden zum Reden hat. Wenn man gehört werden möchte, aber kein Gehör findet. Wenn man die anderen spüren möchten, aber es nur ein flaches Bild gibt.

Begegnet Du der Einsamkeit – hab' keine Angst! Sie ist eine kostbare Hilfe, mit sich selbst Freundschaft zu schließen. So der Volksmund.

Und so komme ich ins Nachsinnen und mir fallen gleich mehrere Erzählungen von Jesus ein, wo er wohl einsam war:

- ♦ Jesus wurde vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Teufel versucht werden (Matt 4,1 ff). Dort blieb er 40 Tage und 40 Nächte ...
- ♦ Jesus aber zog sich immer wieder in die Einsamkeit zurück, um zu beten (Lk 5,16).
- ♦ Und als er sie verabschiedet hatte, ging er auf den Berg, um zu beten (Mk 6,45-48).

Es scheint so zu sein, dass Jesus bewusst diese Gelegenheiten suchte, und in diesen Momenten der Einsamkeit Kraft schöpfen konnte, so wird es zumindest berichtet. Und in dieser Einsamkeit betete er, sprach mit Gott, ließ sich leiten.

Finde ich auch Raum in mir, der offen ist für Neues? Kann ich gar über mich hinauswachsen? „Träume dir dein Leben schön und mach aus diesen Träumen eine Realität.“ So Marie Curie, Physikerin und Nobelpreisträgerin, die ihren Raum mit Mut und Ausdauer genützt und Grenzen überwunden hat.

Und meine Freundin? Wir beten gemeinsam, im Vertrauen und in der Hoffnung auf diese Zusage: „Und seid gewiss: Ich bin jeden Tag bei euch, bis zum Ende der Welt.“ (Matt 28,20)

Bleiben wir verbunden, nicht alleine sondern einsam und gemeinsam,

Michaela Luckmann



Gott in allen Dingen suchen und finden

Martina Welte ist die neue Geistliche Assistentin der kfb Salzburg

Wenn Martina Welte lächelt, würde man gern dieses Lächeln festhalten und nachfragen, was sie so lächeln lässt.

Denn die 44-jährige zierliche Theologin hat eine ungewöhnliche und mutige Lebensgeschichte, die immer wieder Grenzen überschreitet – auch so manche kirchliche und gesellschaftliche Denkranze.

Geboren in der Slowakei studierte Martina Welte Germanistik und machte anschließend die Dolmetscher-

ausbildung, die sie direkt zur Männerdomäne STRABAG führte, wo sie übersetzte und ohne Scheu mit den Männern vom Bau anregende Gespräche über den Glauben und das Leben führte. In diesen Gesprächen wurde ihr aber auch immer klarer, dass sie in sich eine spirituelle Sehnsucht hatte, der sie gern nachgehen wollte. Sie begann, Theologie zu studieren und sich gleichzeitig sehr intensiv mit der ignatianischen Spiritualität auseinanderzusetzen, die ihr ganzes weiteres Leben grundlegend prägen

sollte. Denn die Sichtweise von Ignatius von Loyola, dem Gründer des Jesuitenordens, Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden ist so ganz das Ihre geworden. Alles hat mit Gott zu tun. Das ganze Leben, nicht nur Momente des Gebetes. So kann auch mit der richtigen Gesinnung alles Tun ein Gebet sein, betont sie und dabei geht ihr ganz offensichtlich das Herz über das Kochen der Familienmutter genauso wie das Morgengebet eines Mönches. Und so, wie ein Baum seine Wurzeln weit und tief ins Erdreich streckt und seine Krone gleichzeitig mit aller Kraft dem Himmel entgegendehnt, so will die ignatianische Spiritualität den Alltag des Menschen mit dem Erhabenen verbinden, den Himmel mit der Erde, die Materie mit dem Geist, das Alltagsreale mit dem Transzendenten.

Martina Welte lernte am Ende ihrer Studienjahre ihren jetzigen Ehemann und Vater ihres Kindes kennen, den Theologen Markus Welte. 2014 wird sie in Golling Pfarrassistentin und teilt ihr Leben nun zwischen Pfarre und Familie auf. Dabei ist es ihr ein großes Anliegen, dass ihr kleiner Sohn nicht zu kurz kommt. „Er soll nie das Gefühl haben, die Eltern an die Kirche verloren zu haben,“ meint sie.

Was ihr an ihrer Arbeit besonders gefällt? Die Begegnung mit so vielen unterschiedlichen Menschen, die ihr Leben mit einer unbändigen Vielfalt bereichern, sagt sie spontan. Seien dies nun die anderen Mütter im Kindergarten ihres Sohnes, die Bibelrunde in der Pfarre, die Hebamme, die sie zum Predigen einlädt oder die Feuerwehrleute im

Ort. Es ist ein Geschenk und ein Abenteuer in ihren Augen, mit diesen Menschen gemeinsam Angebote zu entwickeln, die für alle Beteiligten interessant sind, die ihren Lebensnerv treffen und etwas mit ihrem konkreten Leben zu tun haben.

Eine Schatzsuche ganz nach ihrem Geschmack.

Und diese Schatzsuche ist es auch, die sie an einer ehrenamtlichen Mitarbeit in der kfb reizt, worauf sie sich freut und bei der sie auch und – es wäre nicht Martina Welte – gern neue Wege gehen will.

Wir von der kfb freuen uns sehr, dass sie zugesagt hat, unsere Geistliche Assistentin zu werden. Ehrlich, authentisch und warmherzig wie sie ist, mit ihrer ignatianischen Spiritualität und ihrer nüchternen Weltoffenheit passt sie ganz wunderbar zur kfb Salzburg. Wir sind gespannt und fühlen uns beschenkt in jeder Hinsicht.

Martina Welte kann von Interessierten auch als Geistliche Begleiterin angefragt werden.

Olivia Keglevic



Zwischen Kuh, Kant und kfb

Magdalena Barth als neue, ehrenamtliche Unterstützung im Vorstand und bei der Aktion Familienfasttag

Mit beiden Beinen am Boden, im Kopf ein absoluter Freigeist – das ist Magdalena Barth. Sie ist wie ein Baum, der jedem Sturm aufrecht standhält – nicht verwunderlich, mit vier jüngeren Schwestern scheint sie gelernt zu haben, für alle den Durchblick zu bewahren und standhaft zu bleiben. Es gibt kaum ein Projekt, bei dem ich Magdalena nicht gerne als Partnerin hätte.

Mit ihren 23 Jahren ist Magdalena Barth das jüngste Mitglied des Vorstands, sie hat ihren Bachelor in Germanistik abgeschlossen und studiert seit einem halben Jahr Philosophie im Master an der Universität in Salzburg. Leben tut sie allerdings in Munderfing, denn wenn es eines gibt, das mindestens so relevant in ihrem Leben ist wie ihre geisteswissenschaftliche Tätigkeit, dann sind es ihre Kühe. Magdalena hilft, seit sie klein ist, am Bauernhof ihrer Eltern mit und geht nahezu täglich in den Stall.

Für die Kirche ist sie keine Unbekannte – in Munderfing ist sie Mitglied des Pfarrgemeinderats, betreut die Firm- und die Jugendgruppen. Ehrenamtlich hilft sie der kfb seit über einem Jahr beim Theaterprojekt aus, seit sechs Mo-

naten ist sie kooptiertes Vorstandsmitglied, betätigt sich für den Familienfasttag und wurde zudem neues Redaktionsmitglied der frauen.com.

Sie ist eine aufmerksame Beobachterin, hat ein gutes Gespür für Gruppendynamiken und Menschen generell und wie ihr geisteswissenschaftliches Studium vielleicht schon vermuten lässt, ist sie eine hervorragende Denkerin, die gerne einmal alle Perspektiven beleuchtet und durchspielt. Sie selbst sieht in ihrem ehrenamtlichen Engagement ein großes Geschenk, da es all ihre Lebensstränge miteinander verbindet – so kann sie ihre Erfahrungen als Bäuerin, ihren Glauben und ihr Wissen in die kfb ineinanderfließen lassen und ist damit – wenig überraschend – eine große Bereicherung. Für Magdalena ist es eine Arbeit mit viel Sinn und wir sind froh, sie bei uns an Bord offiziell begrüßen zu dürfen.

Sara Gerner





„Ich bin ein Marktkind!“

Kathrin Muttenthaler als Vertreterin der kfbö bei der Österreichischen Plattform für Alleinerziehende und als frische Impulsgeberin für die kfb

Kathrin Muttenthaler verstärkt nicht nur unser Team für den Familienfasttag, als Umweltreferentin der Erzdiözese Salzburg steht sie u.a. auch mit Rat zur Seite, wenn man nachhaltige

Veranstaltungen planen möchte. Zudem wird sie die kfbö bei der Österreichischen Plattform für Alleinerziehende vertreten.

Als „Schrannenkind“ ist die Mutter einer sechsjährigen Tochter nicht auf den Mund gefallen. Wenn die Umweltreferentin einen Raum betritt, scheint die Energie sich gleich um das Doppelte zu steigern – Kathrin Muttenthaler brennt für ihre Themen und setzt sich nicht nur stark dafür ein, sondern schafft es auch, andere davon zu begeistern.

Von Klein auf hat sie erlebt, dass Essen mehr ist als nur Nahrungsaufnahme. Immer wieder in Kommunikation mit den Produzent*innen, durfte sie erfahren, wieviel Liebe und Arbeit in einem einzelnen Lebensmittel stecken kann. Obwohl sie nicht unbedingt „klassisch“ katholisch sozialisiert wurde, hat sie immer schon von Gott gesprochen – für sie war das so klar. Noch vor der Schule wusste sie: Gott und die Natur gehören einfach zusammen und mit „beiden“ möchte sie später arbeiten.

Nachdem entschieden war, dass sie den Marktstand der Familie in 4. Generation hauptberuflich nicht übernehmen wird, fiel die Wahl auf Biologie. Es folgte ein vielseitiger Weg: Spezialisierung auf Spinnen, Museumspädagogin am Haus der Natur, beteiligt an einem Forschungsprojekt an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Nach der Karenz, berufsbegleitend, ein Lehramtsstudium: Religion und Biologie. Ein halbes Jahr danach, bewarb sie sich für eine Stelle als Jugendleiterin bei der KJ, bis sie schließlich, wie sie selbst sagt, ins Umweltreferat „berufen“ wurde. Mit Begeisterung erzählt sie, dass sie davon immer schon geträumt hatte: Die Verbindung aus Glaube und Natur ist ihr enorm wichtig, denn ihren

Auftrag sieht sie darin, sich für die bedrohte Schöpfung einzusetzen und eine entsprechende Bewusstseinsbildung dafür zu schaffen. Es macht Sinn, dass das Umweltreferat mit naturwissenschaftlichem Hintergrundwissen besetzt ist – mit ihrer Mischung aus Religion und Biologie ist Kathrin Muttenthaler etwas Besonderes. An der naturwissenschaftlichen Fakultät wurde sie oft nicht ganz ernst genommen, denn sie glaubt ja an Gott: „Jetzt bist du eine junge, gut ausgebildete, relativ clevere Frau – wie kannst du nur für die Kirche arbeiten?“ Unter den Theolog*innen heißt es jetzt manchmal: „Oh, die Biologin. Aufpassen.“

In ihrem Leben konkurrieren Glaube und Wissenschaft nicht; beides mitunter kann ganz schön unbequem sein. Doch sie spürt, dass sie dort, wo es sich „spießt“, genau richtig ist. Gelebte Schöpfungsverantwortung ist ihr ins Herz geschrieben: „Der christliche Glaube hat die Dimension, nicht nur im Glaubensbekenntnis den Schöpfer anzubeten, sondern auch die je eigene Verantwortung für diese geschenkte Schöpfung wahrzunehmen.“

Kathrin Muttenthaler wird die kfbö zukünftig bei den Alleinerziehenden vertreten, eine Aufgabe, in der sie die Chance sieht, die Rahmenbedingungen für getrennt lebende Eltern zu verbessern. Das „klassische“ Familienmodell wird seltener und die „bunten“ Familien brauchen mehr Unterstützung, um gut durchs Leben zu kommen. Corona hat dies besonders deutlich gemacht. Kathrin Muttenthaler freut sich, mit ihren Erfahrungen, ihrer einfühlsamen Persönlichkeit und ihrem großen Engagement etwas beitragen zu können.

Für die kfb sieht sie sich als Impulsgeberin: mit ihrem nachhaltigen, schöpfungsverantwortlichen und analytischen Blick, möchte sie die Gruppen und die Veranstaltungen gerne bereichern. Ihr ist es wichtig, Alternativen aufzuzeigen und dabei zu unterstützen, Schritt für Schritt Richtung Nachhaltigkeit zu gehen, wobei sie die kfb hier schon als sehr offen und bewusst erlebt. Wir freuen uns auf alle Fälle, noch viel von ihr lernen und erfahren zu dürfen und gemeinsam mit Kathrin kfb umweltbewusst und liebevoll zu erleben.

Sara Gerner

Wir sind der Maßstab!

ÖPA
Österreichische Plattform
für Alleinerziehende

So erreichen Sie uns:

ÖPA – Österreichische Plattform für Alleinerziehende, Türkenstraße 3/3, Stock, 1090 Wien
Tel.: 01/890 3 890, Fax: 01/890 3 890-15, E-Mail: oepea@oepea.or.at, www.oepea.or.at

oepea.or.at

Highlights & gute Ideen aus den Regionen

„...und wir würden es wieder tun“!

55 Jahre Katholische Frauenbewegung in Wörgl

Dorothea Gruber, von allen nur Thea genannt, hat 1965 die kfb Wörgl gegründet, die sie bis heute leitet. „Eine halbe Ewigkeit lang – ein Zusammen für immer“, staunt sie selber augenzwinkernd über das rekordverdächtige „Durchhaltevermögen“ der Frauen in ihrer Gruppe.

„Etwas für sich und gleichzeitig mit anderen – Gleichgesinnten – etwas für andere tun, war wohl der erfolgreiche gemeinsame Nenner der zurückliegenden fünf-einhalb Jahrzehnte“, bilanziert die kfb Obfrau dankbar. Diese Gemeinschaft sei für sie ein Geschenk, denn zusammen seien sie durch ein „Frauenleben“ gegangen, mit allen Höhen, Tiefen und Krisen. Gemeinsam haben sie dem Wörgler Pfarrleben ihren unverwechselbaren Stempel aufgedrückt. Ihre unzähligen Bazare, Suppenessen und Märkte schlugen Funken und wurden zu Leuchttürmen der Nächstenliebe und Hilfsbereitschaft.

Unisono sind sich alle einig, dass durch die internen Fortbildungen, Vortragsabende und externen Benefiz-Projekte der kfb über die vielen Jahre eine Menge Gutes in die (Frauen-) Welt hinein- und wieder zurückkam. Auch ihre Selbstständigkeit als Frauen; für sie heute so selbstverständlich, dass sie diese nicht mehr verteidigen müssen.

„Die regelmäßigen Treffen, das gemeinsame Organisieren der Projekte, aber auch ganz normale Frauengespräche machen etwas in einem, oft ganz unbewusst, man entwickelt, verändert sich“, erklären Gerda Widauer (46 Jahre Mitgliedschaft) und Maria Söllradl, die seit 54 Jahren Mitglied der Frauengruppe ist. In die Gruppe „Frauenfrühling“ wurde auch Edith Hoffmann aufgenommen, die vor 46 Jahren von Wien nach Wörgl zog und so schnell neue Heimat fand. Mit großer Freude sind auch Margit Mitterer (43 Jahre), Gerhild Stuefer (40 Jahre), Monika Amort (42 Jahre), Dagmar Schwarzmann (46 Jahre) und Erna Blattl (ebenfalls Gründungsmitglied) immer noch im kfb Team Thea aktiv.

Gefeiert wurde in einem kleinen Rahmen und mit großem Abstand in der Wörgler Pfarrkirche. Ein Dankgottesdienst wurde es, gehalten auch zu Ehren der bereits verstorbenen, lieben kfb Weggefährtinnen.

Ehrenamtliches Engagement wird durch sie in der Pfarrei und der Öffentlichkeit sichtbar. Mit dem dankbaren Blick zurück, gehen die neun Wörgler kfb Frauen weiter getrost nach vorne, denn sie wissen, sie haben immens viel bewegt! Ja, es stimmt – sie würden es wieder tun, in ihrer kfb.

Tania Zawadil



Kleine Blüten ganz groß

kfb Kräutersommer

Ein Vorbild und vor allem eine Mutmacherin, um auf die Suche nach Kräutern zu gehen, ist Sonja Seisl. Als langjährige Kräuterpädagogin kennt sie sich bestens aus. Einen ganzen Nachmittag lang nahm sie die Frauen der kfb Auf-fach mit in ihre Welt der Kräuter. Und die beginnt quasi vor der Haustür, wächst auf der Wiese oder am Wegesrand.

„Viele Pflanzen sind auf den ersten Blick keine Hingucker“, erklärte sie gleich zu Anfang der Kräuterwanderung. Nomen est omen ist der Augentrost. Er will, so scheint es, nicht gefunden werden, denn im üppigen Grün der Wiese wächst er wie im Verborgenen. Nur wer achtsam ist und sich zu ihm hinunter beugt, sieht, wie schön dieses Kräuterchen ist. Und so heilsam. Augentrostkompressen sind nämlich der Klassiker bei Bindehautentzündungen oder Gerstenkörnern.

Die Frauen sammeln fleißig die wunderbaren Geschenke der Natur nach Anleitung der kräuterweisen Wild-



Sonja Seisl

schönauerin, die nach eigenen Angaben nicht mit, sondern in der Natur achtsam leben will. Bei der abschließenden Kräuterverkostung zieren einige heilsame Fundstücke stolz das selbstgebackene Brot.

Fazit: Kopf und Magen sind satt. Das Leben ist schön und lecker!

Tania Zawadil



© lissatandingerphotography

So jung wie die kfb ist nur mehr die kfb

Die kfb Regionalreferentin Sara Gerner erhält den Bundesjugendpreis 2020

Für ihr im Auftrag der kfb entstandenes Theaterprojekt: „Vorsicht, ich bin ansteckend schön“ erhält Sara Gerner den Bundesjugendpreis 2020 des Bundesministeriums für Arbeit, Familie und Jugend.

„Wer jung bleiben will, muss zur kfb kommen“, gratuliert die ehrenamtliche Vorsitzende der Steiermark spontan zu dieser Preisverleihung.

Da sei nur mehr ergänzt: Nicht nur wer jung bleiben will, sondern auch wer jung ist, ist bei der kfb richtig am Platz. Das beweist niemand besser als Sara Gerner, die dieses Theaterstück für die Dirndlgwand Glocknerwallfahrt 2019 geschrieben und mit Studentinnen und Berufstätigen auch im Großraum Salzburg einige Male aufgeführt hat.

Die Zuschauer waren begeistert – die kfb Frauen sowieso und selbst ganze Schülerklassen fanden ihre Sorgen, Sehnsüchte und Hoffnungen in diesem humorvollen Theaterstück wieder.

Die Abteilung für Frauenfragen der Landesregierung Salzburg subventionierte die Aufführungen großzügig und die Ehrung des Bundesministeriums ist jetzt der letzte Beweis dafür, dass Sara Gerner eine wunderbar weitsichtige Autorin und Theaterfrau ist. Die Verleihung des Preises ist aber auch die ministerielle Bestätigung, dass die kfb auf einem guten Weg ist, wenn sie weiterhin junge Frauen unterstützt, fördert und zu Wort kommen lässt. Das hält die kfb jung und am Puls der Zeit und lässt uns gute Lösungen für Gesellschaft und Frauen finden.

Olivia Keglevic

Aktion Familienfasttag

Trotz Corona Zukunft spenden

Die Kreativität der kfb Frauen ist heuer bei der Fastensuppe besonders gefragt

Wir erleben die Coronapandemie unter Luxusrahmenbedingungen, von denen andere Länder dieser Erde nur träumen können. Die Aktion Familienfasttag gewinnt gerade in diesen Krisenzeiten eine ganz besondere Bedeutung, sind doch gerade in diesen schweren Zeiten viele unserer Projektpartnerinnen auf unsere Gelder angewiesen.

Im Mittelpunkt steht 2021 das Partnerprojekt AMOIXQUIC in Guatemala.

Nähere information dazu unter www.teilen.at.

Diesmal verlangt es viel Kreativität und bedachte Überlegungen, die Fastensuppenaktion in den Pfarren so zu organisieren, dass die Gesundheit von niemanden gefährdet wird.

Solltet ihr Unterstützung brauchen oder Fragen haben, könnt ihr euch jederzeit an uns wenden, wir helfen euch gern weiter!



Hier ein paar Vorschläge, wie ihr die Suppenaktion coronasicher ablaufen lassen könntet:

▪ Suppe to go:

Suppe in Schraubgläsern zum Mitnehmen.

Ein Suppenessen vor der Kirche (im Freien!!!) nach dem Gottesdienst. Die Schraubgläser sind bereits mit Suppe angefüllt und müssen nur mehr gegen eine Spende nach Hause mitgenommen werden.

Die Schraubgläser können im Internet sehr günstig gekauft werden oder selbst gesammelt und im Geschirrspüler gewaschen verwendet werden. Wenn möglich, Allergene & Zutaten auf ein Etikett verfassen.

Die kfb Salzburg liefert kfb-Klebeetiketten für den Deckel.

(Suppe auf keinen Fall vor Ort essen, wenn das Coronageschehen wieder hoch ist – hohe Ansteckungsgefahr!)

▪ Fastenessen im Pfarrsaal nur, wenn dies die Coronasituation erlaubt. Grundsätzlich ist das die aufwendigere Lösung.

Teilnahme nur gegen Anmeldung und begrenzte Teilnehmerzahl, je nach Größe des Raumes. Für jede*n Teilnehmer*in müssen 2 m² zur Verfügung stehen.

In Innenräumen wird ein Präventionskonzept verlangt, bei dem wir euch gern helfen.

Eventuell eine Mindestspende verlangen, damit sich der Aufwand lohnt.

▪ Haussammlung ist nur dann eine coronasichere Lösung, wenn die Säckchen/ Spendenwürfeln an die Türen gehängt und erst am nächsten Tag wieder eingesammelt werden.

Die Säckchen desinfizieren bzw. stehen lassen – nach 18 Stunden ist das Virus nämlich inaktiv und kann nicht mehr infizieren.



Die Klimakrise, meine Familie und ich

Das humorvolle Theaterstück von Evelin Ferner

Evelin Ferner ist keine Unbekannte, ist sie schon seit Jahren Redakteurin der frauen.com. Nun hat auch sie im Auftrag der kfb ein großartiges Stück verfasst. Sie suchte sich das Thema Nachhaltigkeit/Generationskonflikt/Friday for future aus und nimmt das Publikum auf eine vergnügliche, humorvolle Reise durch die seelischen Abgründe einer Pubertierenden mit, die mit brennendem, ernstem Anliegen versucht, die Welt zu retten und die eigene Familie zu mehr Nachhaltigkeit zu bekehren.

Im September 2021 soll das Theaterstück seine Premiere feiern, gerne würden wir es auch wieder zu euch in die Regionen hinaustragen!

Bei Interesse bitte an Sara Gerner im kfb Büro wenden:

sara.gerner@ka.kirchen.net

Tel.: 0662/8047-7531

Mobil: 0676/8746-7531

Die Freiheit der Frauenliturgie

In ihren spirituellen Ausdrucksformen haben Frauenliturgien einen zutiefst freien Charakter und werden von vielen Frauen sehr geschätzt.

Aber eine Frauenliturgie gut vorbereiten und feierlich vorstehen, ohne bloß einen Text an den anderen zu reihen – wie geht das? Und ganz allein die Liturgie leiten? Oder doch als Gruppe?

Das will dieser Workshop: Mut machen, sich „darüber zu trauen“ und in einer kleinen Gruppe eine Frauenliturgie einmal „auszuprobieren“.

Wann & Wo: 17. April, Maria Kirchentäl
Workshopleiterinnen: Martina Welte (Geistliche Assistentin der kfb Salzburg & Pfarrassistentin in Golling), Maria Steger (Geistliche Begleiterin und Krankenhausseelsorgerin)

Anmeldung im kfb Büro wird erbeten



Abenteuer Dirndlgwand Glocknerwallfahrt am Sa. 21.08. – So. 22.08.2021

Eine Frauenwallfahrt auf den Spuren unserer Dankbarkeit und wieder einmal im Dirndlgwand – einfach weil's Spaß macht.

Route Von Ferleiten über die Untere Pfandlscharte (1600 Hm) zum Glocknerhaus (Übernachtung) und nach Heiligenblut.

Gehzeit: 1. Tag 8 h Aufstieg – 2 h Abstieg / 2. Tag 3 h Abstieg

Achtung Hochgebirge: Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich

Anmeldung im kfb Büro

Eva Oberhauser als neues Vorstandsmitglied des Weltgebetstags

In erster Linie gefällt mir die Philosophie des Weltgebetstages, dieses weltweit gemeinsame Gebet, für und von Frauen für ein jeweils auserwähltes Land, rund um den Erdball.

Für 2021 steht der südpazifische Inselstaat VANUATU im Mittelpunkt, mit der Maxime: **Worauf bauen wir ...**

Bereichernd ist für mich die Tatsache, dass es keinerlei Unterschiede in der Herkunft, der Hautfarbe und den verschiedensten Kulturen der größten ökumenischen Basisbewegung von Frauen gibt.

Ein weiterer Aspekt liegt in der Chance über den eigenen, doch oft engen „Suppenteller-Rand“ zu schauen und Einblick in die Lebenswelt und Alltagsherausforderungen dieser, der christlichen Tradition, verhafteten Frauen zu erhalten.

Dieser Leitsatz des WGT ... **informiert beten und betend handeln ...** beinhaltet alle Agenden im gesellschaftspolitischen und ökumenischen Kontext.

Deshalb engagiere ich mich für den WGT in Österreich, dessen Vorstand ich als Mitglied der Römisch-Katholischen Kirche angehöre.

Ich wünsche mir, dass dieses segensreiche und solidarische Miteinander vieler Frauen, besonderes in diesen globalen schwierigen Zeiten wie jetzt, Kraft und Hoffnung gibt.

Dr.ⁱⁿ Eva Oberhauser



Die Wellen brechen über sie herein. Der Sturm fegt über Frau und Kind hinweg. Doch eine Palme beugt sich schützend über beide. Die Palme, Juliettes Lieblingsbaum, hat kräftige Wurzeln und kann sich dem starken Wind beugen. Am Horizont sieht man kleine Kreuze, in Erinnerung an die Toten, die der Zyklon gefordert hat.

Das Bild passt sehr gut zu der Thematik des WGT aus Vanuatu und macht auch auf den Klimawandel aufmerksam. Der damit verbundene Anstieg des Meeresspiegels und die Zunahme der schweren Tropenstürme sind eine der größten Herausforderungen des Inselstaates.

Katja Dorothea Buck / Zusammenfassung Brigitte Zinnburg



Zeit zu leben

FRAUENPILGERTAG

16. OKTOBER 2021, 9 UHR

„Zeit zu leben“ beim gemeinsamen Gehen. Wir laden alle Frauen zum Frauenpilgertag am 16. Oktober 2021 ab 9.00 Uhr in ganz Österreich ein! An vielen verschiedenen Orten machen wir uns gemeinsam auf den Weg. Die Strecken haben unterschiedliche Längen und Schwierigkeitsgrade. Wir freuen uns, wenn auch du dir „Zeit zu leben“ auf einer Strecke in deiner Nähe nimmst!

<https://www.kirchen.net/kfb/home/>

Mit anderen Frauen in Bewegung kommen

Denn in der kfb ist keine allein, die nicht allein sein will.

Das Besondere an diesem österreichweiten Pilgertag ist, dass jede kfb Gruppe ihren eigenen Routenvorschlag einreichen und auch eine Wegbegleiterin ernennen kann, die von uns für diesen Tag unterstützt und professionell eingeschult wird.

Die Routen können nach eigenem Ermessen und in jeder erdenklichen Länge ausgesucht werden, der Pilgertag mit seinen kurzen Andachten wird von jeder Gruppe selbst gestaltet.

Ein Pilgerheft mit Gebetstexten und Liedern erhaltet ihr von uns.



Formular zum Einreichen eures Routenvorschlages

Zeit zu leben – Frauenpilgertag in Österreich

Die Routen werden von uns dann ausgeschrieben, damit sich auch andere Frauen euch anschließen können.

Zeit-zu-leben-Weg:
Titel des Weges, z.B. Kapellenweg in Großarl

Kurzbeschreibung des Weges in Etappen:

.....

(Ausgangspunkt – ... – Endpunkt):

KM: Gehzeit: leicht / mittel / anspruchsvoll

ungefähre Höhenmeter, die es zu bewältigen gilt:

Anfahrt / Parkmöglichkeit:

Ausgangspunkt:

Einkehrmöglichkeit:

Mögliche Zusatzinformationen: Sehenswertes / besondere Orte / besondere Rastmöglichkeit // Wegbeschreibung, Karte, Fotos // spirituelle „Besonderheiten“ (zB Elisabethwarte, ...) // Sage / Geschichte zum Weg / zur Gegend // Wichtige Informationen

.....

.....

Vorgeschlagen von / Kontaktdaten für Nachfragen:

Name:

Telefon:

Mailadresse:

Wegbegleiterin:

.....

(Wegbegleiterinnen sind mit den Frauen unterwegs, sorgen für den organisatorischen Rahmen und stärken spirituell beim Aufbrechen – miteinander unterwegs sein – innehalten – ankommen.)

Ich begleite am 16.10.2021 selbst die Pilgergruppe am von mir vorgeschlagenen Weg. Inhaltlich bekomme ich Unterstützung am Einführungstag für Wegbegleiterinnen des Frauenpilgertags.

Ich habe den Weg vorgeschlagen und schlage zur Begleitung vor:

Name:

Telefon:

Mailadresse:

Ich habe den Weg vorgeschlagen und brauche jemanden für die Wegbegleitung.

organisatorisch

spirituell

(Das kfb Team unterstützt gerne bei der Suche nach einer geeigneten Frau.)

Vorschläge bitte bis 2. Mai 2021 an:

Katholische Frauenbewegung Salzburg
Sara Gerner
Kapitelplatz 6/3, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/8047-7531
Mobil: 0676/8746-7531

*F*rohes Weihnachten!

Wir wünschen Euch allen ein gesegnetes Weihnachtsfest
und ein zufriedenes, gesundes Neues Jahr 2021.

Der Vorstand und das Hauptamtlichenteam



Sehnsucht

*Ob du willst oder nicht, deine Sehnsucht steht mit dir auf
und legt sich mit dir schlafen.*

*Sie begleitet dich den ganzen Tag,
sie steht immer am Anfang von allen.*

Denke nicht, dass du sie loswerden kannst.

*Du kannst ihr einen Maulkorb umhängen,
sie wird in dir nicht schweigen.*

*Du kannst sie betäuben oder abstumpfen,
sie wird in dir weiter sprechen.*

*Du kannst sie verjagen,
sie dir durch Hypnose ausreden lassen,
sie wird dich ständig daran erinnern,
dass du ein unvollendeter Mensch bist,
der noch nicht dort ist, wohin seine Augen schauen.*

Lass es so sein und sei dankbar, dass es diese Unruhe gibt.

Nimm dir Zeit und gib deiner Sehnsucht einen Namen.

*Schenke ihr einen sichtbaren Platz in deinem Herzen
und schäme dich ihrer nicht.*

Andreas Pohl



Impressum

AKTUELL

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. 6/2020

Erscheinungsort Salzburg, Österreichische Post AG

Sponsoring Post, SP 16Z040902S

Redaktionsteam:

Chefredakteurin und für den Inhalt verantwortlich: Olivia Keglevic;

RedakteurInnen: Birgit Dottolo, Elisabeth Ebner, Sara Gerner, Evelin Ferner, Elmar Prokopetz, Magdalena Barth;

Fotos: lisastaudingerphotography, Adobe Stock (De Visu, LiliGraphie, Belahoche, Ingo Bartussek, Victor, Enrico, Milovelen, Jordan, Alvov, Carlos, Andreaobzerova, Tatiana, Margalliver, Fotolla, Bas, naka, pic-tours), kfbö, Martina Welte, Magdalena Barth, Kathrin Muttenthaler, Tania Zawadil, Andrea Laimer, Evelin Ferner, Olivia Keglevic;

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

Druck: kreatilv 360 GmbH, Markt 39, 5431 Kuchl

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