

TRARA

Achtundzwanzig
Seiten Optimismus



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

SOMMER 2024

- » Ausflüge genießen
- » Kondition tanken
- » Natur erleben
- » Liebe empfinden



LIEBE OHNE ENDE?

Es gibt ein Wort, dessen Sinn und Bedeutung klar ist, aber wie kann ich es beschreiben? Wie kann ich einem Kind erklären, was es empfindet, wenn es das Wort Liebe hört? Wie kann ich es mir selbst erklären? Es löst Wohlgefallen aus, es ist nichts, vor dem ich mich fürchten müsste, so wie das Wort Angst. Mag ich es anders definiere, um zu verstehen? Gefühl für jemanden zu empfinden, ist etwas ganz tief in mir Sitzendes, so Verschiedenartiges, denn auch für ein Tier kann ich Liebe empfinden und damit Verbundenes: Fürsorge, Schönheit, Erfüllung von Wünschen, Sehnsüchten, und vielleicht auch Wunden Heilendes. Und trotzdem Liebe sagen, auch wenn ich anscheinend meine Erfüllung niemals finden kann. Ob ein Philosoph, eine Therapeutin, eine Erklärung hat? Ach, ich lass es einfach zu und genieße trotzdem.

© Susanne Luxbacher

ZUM COVERBILD



Der Mann mit Hut am Cover, ist nicht Borsolinos Bruder, sondern der künstlerische Leiter des WIENER VINTAGE CHORS Thomas Augustin Frank, im Editorial umgeben von drei begeisterten Chorsänger*innen. Einen großen Bericht über den WIENER VINTAGE CHOR haben wir in der letzten TRARA-Ausgabe gebracht.

Wer gut bei Stimme ist, Zeit und Lust hat, sehr poppige und schwungvolle Lieder aus Musicals und Unterhaltungsmusik zu singen, ist herzlich eingeladen, im WIENER VINTAGE CHOR mitzusingen. Melde dich direkt bei Thomas Augustin Frank, +43 699 17 15 65 oder E-Mail: TAFspirit@gmx.at.

GESCHÄTZTE LESERIN, GESCHÄTZTER LESER,



SIE MACHEN ALLES RICHTIG,

denn Sie haben seit Jänner 2023 sage und schreibe EINE-MILLIONACHTHUNDERTSECHSTAUSENDZWEIHUNDERT-FÜNFZIG MAL die 150 Pensionist*innenklubs für die Stadt Wien besucht, und das hält Sie gesund. Eine aktuelle Studie der Weltgesundheitsorganisation unterstreicht die Erkenntnis, dass soziale Kontakte der Schlüssel zu seelischem und körperlichem Wohlbefinden sind. Sie haben mit den Klubs auf Grätzfesten getanzt, auf der Kaiser Wies'n gefeiert, am Nordic Walking Day teilgenommen oder dort die Athlet*innen angefeuert, „Plötzlich Freunde gefunden“, Yoga, Trommeln, Pilates, Qi Gong, Tango, Salsa, Fitnesskurse, Sitztanz, Englisch, Französisch, LIMA und Tarock ausprobiert und Schach im Klub als Ihr neues Hobby entdeckt, haben den Donaukanal gerockt, im Klub 66 die Nacht zum Tag gemacht, sind mit Konzerten „in höheren Sphären“ geschwebt, Ihre Ausflüge und Fahrten mit den Senior*innen unterwegs haben Ihnen einen herrlichen Sommer beschert und im Urlaub in der Sommerfrische konnten Sie die Seele baumeln lassen.

JA, SIE MACHEN ALLES RICHTIG!

Das macht auch die Stadt Wien, mit diesem einzigartigen und kostenlosen Angebot der Klubs für alle Wiener Senior*innen und Senioren! **DANKE DAFÜR!**

Falls Sie noch nicht zu den 1.806.250 Besucher*innen der Klubs gehören, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, um alles richtig zu machen. **MACHEN SIE MIT!**

Viel Vergnügen mit der neuen TRARA wünscht Ihnen die gesamte TRARA-Redaktion: unsere Covermodels Thomas Augustin Frank (links) und Karl Hansl (rechts), Martha Hansl, Renate Sterba, die Stimme von TRARA, Ingrid Mahl, Günter Novak, Michael-Ewald Glockner, Hilde Martinkowitsch, Robert Pfister, Karin Scheiber, Anton Blitzstein, Susanne Luxbacher, Friedrich Scheiber, Ute Schwarzenberger, Nina Biberle, Uschi Pöttler-Fellner, Dr. Erika Freeman, Samuel Eder und Carolina Schwaiger.

Und Ihre Renate Essenther
Gastgeberin der Redaktion

INHALT

Meine Mutter	4
Ausflüge	8
A G'spia fürs Tier	14
Stützstrumpffäre	16
Fit mit den Klubs	20
Berufswahl	24
Eine echte Wienerin	26

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber Fonds Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser – Häuser zum Leben, Seegasse 9, 1090 Wien, Telefon: 01 313 990, E-Mail: mk@kwp.at **Redaktion** siehe Editorial **Grafische Gestaltung** Nina Biberle, Clemens Holzleitner **Lektorat** Caroline Klima **Titelfoto** Samuel Eder; Styling: Carolina Schwaiger **Fotos** Sarah Bruckner, iStock, privat beigestellt **Blattlinie** Senior*innenzeitung der Pensionist*innenklubs für die Stadt Wien, Ottakringer Straße 264, 1160 Wien. Sie ist unabhängig von politischen Parteien, Institutionen und Interessensgruppen. **Auflage** 2.000 **Druck** Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau. Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen. PEFC-zertifiziert.

MEINE MUTTER, DIE TOCHTER VON MARIA RESCH, DIE NICHTER VON TANTE POLDI

Sie, liebe Leser*innen, werden jetzt schon zwangsbeglückt von mir und lernen so meine Familie kennen.



Aber ehrlich gesagt, es tut gut, sich damit auseinanderzusetzen. Ich habe das Gefühl, etwas wieder zu erleben, meine Kindheit wieder zu spüren, und es ist auch der Gedanke an meine verstorbenen Verwandten, da leben sie wieder.

Es ist eine Auseinandersetzung mit meinen Verstorbenen und auch Wertschätzung und berührt mich mehr als so mancher Friedhofsbesuch.

Meine Mutter lebt!

Das Handy klingelt! Ich, patschnass, weil ich gerade vom Schwimmen aus dem Meer kam.

Ja, das erste Jahr in Pension und nur „Haligalli“, Urlaub, Sonne, Strand, Meer, köstliche Fische und natürlich guten Wein!

Mein Bruder: „Du, Karin, eigentlich dürfte ich dir das gar nicht sagen, weil dein Urlaub sonst verpatzt ist, aber ...“

„Okay, raus damit!“ „Die Mama ist gestürzt, sie stieg auf einen Sessel mit einem Kissen unter

ihren Füßen und damit rutschte sie aus (ein Klassiker). Sie liegt mit insgesamt sechs Brüchen im Spital.“

Ich war erleichtert, hatte mit einer Todesnachricht gerechnet. Gerade, dass ich nicht mit „Super!“ geantwortet habe. Unser restlicher Urlaub endete, als Mutter aus dem Spital entlassen wurde. Also gutes Timing!

In meiner zweiten Berufsausbildung habe ich den Pflegeberuf erlernt. Meine drei Geschwister leider nicht, also war es für mich selbstverständlich, dass ich nach Persenbeug rauspilgere und „meinen Dienst antrete“.

Vor mir hatte ich eine ca. 45 kg leichte Mutter, die schon einem Klappergespent ähnelte, und, naja, ich kann's doch sagen. Sie mir auch schon leicht vom Tod gezeichnet vorkam. Sie hatte das jedoch nicht vor! Voller Freude, wieder in ihrem Hause zu sein, glaubte sie wahrhaft, wenn sie aus dem Spital ist, sind auch die Schmerzen vorbei und sie springt aus dem Rollstuhl und kann in ihrem geliebten Garten wieder Maulwurf sein.

Für mich war klar ich musste sie aufpäpeln. Mein Wissen über hochkalorische Ernährung und natürlich die ganzen „hochtrabenden Pflegewissenschaften“ konnte ich jetzt beweisen.

Einfach war das nicht, weil meine Mutter immer eine stolze und auf „Figur“ bedachte „kleine Diva“ war und noch ist!

Dazu kommt noch, dass sie schon fast 90 Jahre ist und der Appetit oft bei hochbetagten Menschen nachlässt, habe ich zumindest in Gerontologie gelernt. Na, dann habe

ich vielleicht auch noch eine Chance endlich, schlank zu werden, falls ich überhaupt so alt werde.

„Karin, ich mach doch keine Bewegung, ich kann doch nicht so essen“, obwohl ich ihr den Teller wirklich nicht voll füllte, aber das waren immer ihre Aussagen! „Ja gut, Mama, aber dann kannst du auch nimmer deine Gartenarbeit machen, dir fehlt die Kraft!“ Das wirkte immer, denn der Garten und die damit anfallende Arbeit waren und sind ihr Steckenpferd!



Ihre Verdauung war natürlich durch die vielen Schmerztabletten lahmgelegt, aber auch das bekamen wir in den Griff, mit Vollkorn, Obst, Leinsamen, Rogaska-Mineralwasser und viel Gemüse. Während der ersten 14 Tagen waren die Nächte für Mutter und mich schlaflos. Als Abhilfe hatten wir uns sogar einmal am Bettrand gemeinsam mit Eierlikör „sturzbetrunken gemacht“, um so ihre Schmerzen zu betäuben und uns beiden den ersehnten Schlaf zu bringen. Das war zwar ihre Idee, aber „Schwester Karin“ war auch schon an ihrem Limit und dadurch leicht zu überreden. Gott sei Dank war uns am nächsten Tag nicht schlecht und wir hatten auch kein Brummen im Kopf, alles gut überstanden. Sie hatte dann großen Appetit, und wir schlemmten uns gemeinsam durch den Tag.

Mein Körper reagierte natürlich auch wunderbar mit dem Zunehmen, ja was soll's: Mitgefangen, mitgehungen! Irgendwie ist dieser Monat doch schnell ver-

gangen, vormittags nach der Pflege waren wir zusammen in der Küche, ich kochte, was eine Leidenschaft von mir ist, und sie konnte mir, zu meinem Glück, nicht helfen! Ich habe darauf geachtet, dass sie ihre Gehirnzellen trainiert, und ließ sie italienische Texte laut lesen und übersetzen. Das machte ihr Spaß, so konnte sie mit ihrem Italienisch ein bisschen prahlen. Ob die Übersetzung gepasst hat, weiß ich nicht, ich kann ja nicht Italienisch!

Auch ihre witzigen, in Mundart, geschriebenen Gedichte hat sie mir vorgelesen, ja, sie ist schon sehr taff, meine Mutter.

Die Nachmittage waren auch mit Haushaltsarbeiten, einkaufen, Spiele und Fernsehen im Nu vorbei.

Nach einem Monat fuhr ich dann wieder nach Hause zu meinem Mann.

Bei der Rückfahrt musste ich weinen. Ich wusste, wie traurig sie war, weil jetzt für 14 Tage eine fremde Person für sie zuständig sein würde. Wir wechselten uns nämlich alle 14 Tage ab.

Das dauerte nur mehr ein paar Monate. Der Wille meiner Mutter war so stark, wieder alleine zu leben, sich wieder selbst zu kochen, zu waschen, anzuziehen und natürlich ihren geliebten Garten zu pflegen.

Sie hat es geschafft! Sie braucht keine Unterstützung mehr. Niemand hätte das geglaubt. Ich schon!

Es gibt immer auch was Positives, wenn negative Ereignisse eintreten, und für mich und meine Mutter war es das erste Mal, dass wir einander wirklich besser kennenlernen durften. Natürlich kenne ich meine Mutter und sie mich, aber diesmal waren es so viele Zärtlichkeiten und Berührungen, Gespräche über Gefühle, Ängste, Freuden, Geschichten und Erlebtes mit meinem verstorbenen Vater.

Da wir keine Heiligen sind und es so üblich ist, haben wir natürlich auch verschiedene Leute aus unserer Ortschaft ausgerichtet, das ist so am Land!!!

Eigenartig, ich musste 61 Jahre alt werden, um meiner Mutter etwas näher, vertrauter zu werden.

Sie hatte jeden Abend Tränen in den Augen, als ich ihr einen Gutenachtkuss gab und ein Kreuzerl auf ihre Stirne drückte. „Ich wusste gar nicht, wie lieb du bist, mir jeden Wunsch erfüllst mit so viel Geduld und Einfühlungsvermögen.“

Das war was ganz Neues für mich, es machte mich sehr glücklich und auch stolz.

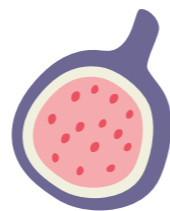
Es waren auch ihr starker Wille, ihr Ehrgeiz und ihre eiserne Disziplin, die den Rollstuhl überflüssig machten. Nur zweimal waren wir bei einer Physiotherapeutin und den Rest an Bewegungsübungen hat sie selbst jeden Tag konsequent durchgezogen, und das wie immer geschminkt und mit Lippenstift! Meine Mutter ist sehr gläubig und behauptet heute noch, 80 % davon hat der da oben im Himmel gemacht und gewollt, und den Rest haben wir beide dazu beigetragen. Ich behaupte, das Verhältnis war genau umgekehrt.

Wahrscheinlich muss ER sich aber auch noch um so viele andere kümmern.

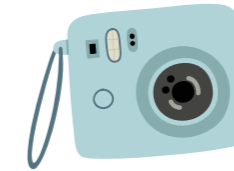
Jedenfalls war es dann doch schön und meine Mutter ist wieder die ALTE.

Sie, meine lieben Leser*innen, haben sicher auch so viel Erlebtes, und bevor ich wieder von einem Familienmitglied auspacke, bitte schreiben Sie auch aus ihrer See heraus – es tut gut, glauben Sie mir, und wir brauchen genau Ihre Geschichte, schicken Sie diese an die Redaktion ...

Wir freuen uns.
Ihre Karin Scheiber



DIE AUSFLÜGE MIT DEN KLUBS HABEN WIEDER SAISON



Diese Vorfreude auf frische Bergluft, im Wind wogende Felder, glasklare Bäche, im Sonnenlicht glänzende Dörfer und duftende Blumenwiesen: Das gewisse Kribbeln im Bauch stellt sich bei mir sofort ein, wenn ich ihn endlich in Händen halte: Den neuen Ausflugskatalog 2024 der Klubs. Das handliche Format ist so praktisch! Ab in die Handtasche damit, und so kann ich ihn bequem zu meinen Freundinnen mitnehmen. Und dann buchen wir gemeinsam online, ganz gemütlich von zu Hause aus: Auf der Website www.dieklubs.at, „Angebote“ und danach auf „Ausflüge“, und auf geht's zur Buchung!

SABINE

Als ehemaliger Lokführer bin ich ganz begeistert: Endlich auch ein Ausflug mit der Bahn! Das ist ganz nach meiner Krageweite. Nach Linz. Ich plane dort einen Besuch des Schlossmuseums, werde ein wenig flanieren und dann genieße ich einen süßen Ausklang in einer kleinen, feinen Konditorei. Hoffentlich sind wieder so nette Damen dabei, wie in Lunz. **HANS**

Ja, ich bin eine Genießerin! Der Ausflug nach Heidenreichstein in die Käsemacherwelt ist schon gebucht. Alleine beim Lesen des neuen Ausflugszieles ist mir das Wasser im Mund zu-



sammengelaufen. Schön, dass ich dort in der prächtigen Kulisse der Wasserburg, nicht nur Käsespezialitäten verkosten, sondern auch köstliche Mitbringsel für meine Lieben kaufen kann. **NATHALIE**

Meinen Körper trainiere ich regelmäßig mit Pilates im Klub Rußbergstraße und mit Yoga im Klub Biberhaufenweg. Biologische Ernährung gehört da für mich dazu. Ich schaue halt auf mich und unsere Umwelt. Gespannt bin ich schon, ob ich beim Ausflug zum Adamah BioHof interessante Gleichgesinnte kennenlerne. Das wäre wunderbar! **KATJA**

Laxenburg, da haben wir einander das erste Mal zugezwinkert. Das war vor zwei Jahren. Seither lassen wir im Juli und August so gut wie keine Senior*innen-unterswegs-Fahrt aus. Um nur 7€ pro Person fahren wir per Bus ins Grüne und entdecken Sommeroasen und Sehenswürdigkeiten in und rund um Wien. Und bei dem Preis ist dann für uns auch noch ein zweites Glaserl Wein beim Heurigen oder ein Bummel in der Altstadt drinnen.

DORIS UND HARALD



AUS DEM AUSFLUGSKATALOG OBERÖSTERREICH – LINZ



© pixabay



Linz

**Wo die Donau die Stadt umarmt und Geschichte erwacht!
Für fitte Ausflugsteilnehmer*innen:**

Klimaneutral geht es mit der Westbahn zu einem offenen Nachmittag nach Linz. Hier ein kurzer Einblick in mögliche Aktivitäten neben der Altstadtbesichtigung: Cafés/Konditorei: Die Bohne | Wiener Straße 40, Kaffee Glockenspiel | Hauptplatz 18, Jindrak Konditorei | Herrenstraße 22. Restaurants: Josef Linz | Landstraße 49, Promenadenhof | Promenade 39. Museen: Kunstmuseum | Ernst-Korref-Promenade 1, Voestalpine Zeitgeschichtemuseum | Voestalpine-Straße 4, Schlossmuseum | Schlossberg 1a. Kirchen: Alter Dom – Ignatiuskirche | Domgasse 3, Mariendom | Herrenstraße 26

Inkludierte Leistungen:

- » Begleitperson für die Zugfahrt

€ 45,-

€ 0,-
mit
Klimaticket

AUS DEM AUSFLUGSKATALOG NIEDERÖSTERREICH – ADAMAH-BIOHOF



© Adamah Biohof (2x)



Adamah BioHof

Kulinarik, Landwirtschaft und unsere Natur.

Besuchen Sie den Adamah BioHof in Glinzendorf. Erfahren Sie Wissenswertes über die Vorzüge und Herausforderungen biologischer Produktion. Experten vor Ort beantworten Fragen zur Herstellung von Obst und Gemüse, zu den Auswirkungen von Essen auf Umwelt und Gesundheit, sowie zu den Folgen des Klimawandels auf die österreichische Landwirtschaft. Anschließend können Sie bei einer Verkostung regionale Bio-Produkte genießen und den Tag gemeinsam ausklingen lassen. Der Ausflug wird von den Klimaexperten Kurt Lichtenwöhler M.Sc. und Anna Schreinlechner M.Sc. begleitet, die gesellschaftlichen Fragen zum Klimawandel im kleinen Rahmen diskutieren möchten.

Die Zugtickets sind selbst zu bezahlen.

Inkludierte Leistungen:

- » Jause
- » Führung am Hofgelände

€ 18,-

AUS DEM AUSFLUGSKATALOG NIEDERÖSTERREICH – HEIDENREICHSTEIN



© Die Käsemacherwelt

Heidenreichstein

Ab in die Kaskuchl!

Das Herzstück der Käsemacher-Erlebniswelt ist die Käse-Schau-manufaktur. Von den Pionieren von mit Frischkäse gefülltem Gemüse und Obst, bekommen Sie Einblicke in die Antipasti-Produktion und erfahren Wissenswertes über die Schnittkäseherstellung. Verkosten Sie dabei Erlesenes aus dem reichhaltigen Sortiment.

Inkludierte Leistungen:

- » Busfahrt
- » Mittagessen exkl. Getränk
- » Führung Käsemacherwelt
- » Führung Wasserburg
- » Kaffeejause

€ 40,-
ohne
Mobilpass

€ 28,-
mit
Mobilpass

AUS DEM AUSFLUGSKATALOG NIEDERÖSTERREICH – KITTENBERG



© Kittenberger (2x)

Kittenberger Erlebnisgärten

Ab in den Garten – rein ins Beet!

Entdecken Sie 50 faszinierende Themengärten, in denen freundliche Ziegen Sie begrüßen. Im Wunderland der Gartenfantasie mit gemütlichen Bänken, kreativer Gartengestaltung und bunten Blütenspektakeln verzaubert der Park zu jeder Jahreszeit. Spiralförmig winden sich Kräuter an einem Hügel empor, während Figuren und Skulpturen überraschen. Begegnen Sie Alpakas und Ponys, während Sie barrierefreie Hauptwege erkunden, die jedoch mitunter anstrengend sein können und Steigungen enthalten. Erleben Sie das Gartenparadies, das von Frühlingserwachen bis Adventzauber eine unvergessliche Vielfalt bietet.

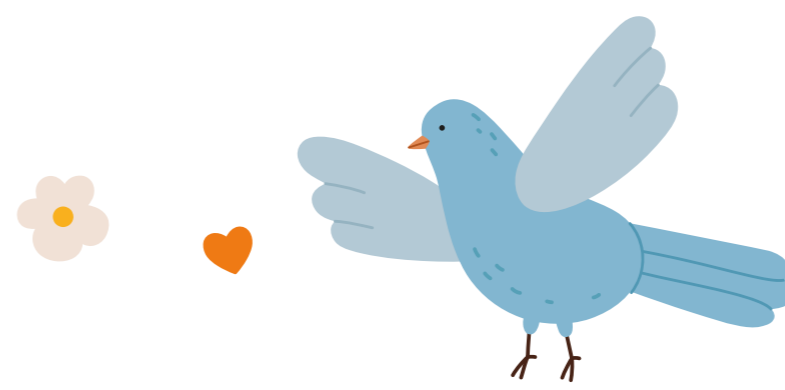
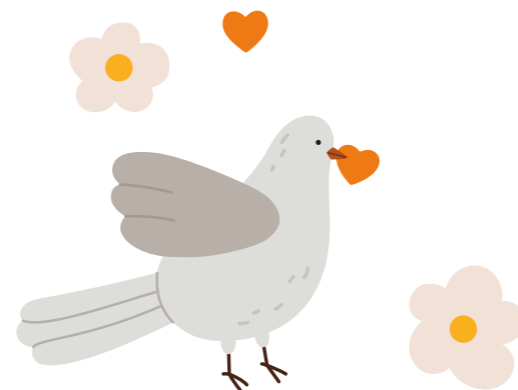
Inkludierte Leistungen:

- » Busfahrt
- » Eintritt in die Erlebnisgärten
- » Mittagessen (3-gängig) inkl. 0,3 l Getränk
- » Kaffeejause

€ 40,-
ohne
Mobilpass

€ 28,-
mit
Mobilpass

DIE VOLKSHILFE WIEN HAT A G'SPIA FÜRS TIER



Ein Wien ohne Stephansdom ist wie ein Wien ohne Hunde – unvorstellbar! Die Vierbeiner sind bekanntermaßen der beste Freund des Menschen. Nicht weiter verwunderlich, denn sie sind treuer Wegbegleiter, Trostspender, Kuschtier und vieles mehr. Auch im Alter sind Hunde nicht nur ein Freund in einsamen Stunden, sondern ein wahrer Personal Trainer: Denn egal, bei welchem Wetter – die täglichen Gassi-

runden müssen sein! Das hält fit und agil. Ein Unfall, eine Reha oder eine kurzzeitige Pflegebedürftigkeit bringen viele Senior*innen mit Hunden in die Bredouille.

Was tun im Fall des Falles?

Seit bald zehn Jahren zeigt die Volkshilfe Wien mit „A G'spia fürs Tier – Kompetenzstelle für Mensch-Tier-Beziehung“

auch ein Herz für die tierischen Sorgen der Wiener*innen. Freiwillige unterstützen Tierhalterinnen und Tierhalter etwa bei Gassidiensten oder bei der Versorgung von Tieren. Aber auch die Vermittlung von temporären Pflegestellen von Hund' und Katz' bei Krankenhausaufenthalten unterstützt A G'spia fürs Tier.

Ein schönes Beispiel dazu ist Herr S. Der Pensionist ist aufgrund seiner chronischen Erkrankung körperlich eingeschränkt. Seine Erkrankungen machen stationäre Aufenthalte unabdingbar. Weder Freunde noch Familie können sich während dieser Zeit um seinen Kater Herrmann küm-

mern. Dank A G'spia fürs Tier kann Herrmann nun bei Freiwilligen während des Aufenthalts bleiben und muss nicht in einem Tierheim untergebracht werden.

Wege zur Harmonie

Das Zusammenleben zwischen Mensch und Tier ist nicht immer einfach. Ein überschwängliches, freudiges Bellen kann vor allem für Nachbarn schnell zum Störfaktor werden.

Frau K. lebt in einer Gemeindewohnung mit ihrem kleinen Terriermix „Gerlinde“. So ein Terriermix ist voller Energie. Und als braves Wachhündchen gibt Gerlinde ihrem Frauchen Bescheid, wenn sich im Stiegenhaus etwas tut. Leider haben sich schon viele Nachbar*innen deshalb beschwert. Frau K. ist Mindestpensionistin, ein Hundetraining ist leider zu kostspielig. Durch A G'spia fürs Tier konnten Frau K. und Gerlinde gemeinsam ein Hundetraining in Anspruch nehmen und an der Bellfreudigkeit arbeiten. Seitdem funktioniert das Zusammenleben auch mit den Nachbar*innen.

Unterstützung

A G'spia fürs Tier wird gefördert von der Stadt Wien und der Krone Tierecke. Es ist besonders für Menschen mit einem Tier da, die selbst nur schwer eine Betreuung für ihr Tier finden und über geringe finanzielle Mittel verfügen. Auch für Angehörige von Tierhal-

ter*innen oder betreuende Einrichtungen sind die Mitarbeiter*innen beratend tätig. Manche Fragen lassen sich bereits am Telefon klären und erste Informationen sorgen für Beruhigung.

Freiwillige*r werden!

Viel hilft viel – mehr als 70 Freiwillige unterstützen das Team von A G'spia fürs Tier. Sie helfen bei Gassidiensten, bieten Hund und Katz' eine temporäre Pflegestelle oder haben einfach nur ein offenes Ohr für die Tierhalter*innen. Freiwillige Helfer*innen werden immer gesucht.

© Michael-Ewald Glocker

Sie brauchen Unterstützung oder möchten sich freiwillig engagieren? Rufen Sie einfach an oder mailen Sie uns.

**VOLKSHILFE
A G'SPIA FÜRS TIER
KOMPETENZSTELLE**

für Mensch-Tier-Beziehung

Tel.: 0676 8784 4514
E-Mail: agft@volkshilfe-wien.at

volkshilfe.
WIEN



DIE STÜTZSTRUMPF-AFFÄRE ODER: SO WEIT KANN ES KOMMEN!

Ich stehe hier heute absolut konsterniert, und zwar deshalb:

Treff' ich da kürzlich eine ehemalige Schulkollegin von mir – wir war'n nicht sehr befreundet – meine Güte, man grüßt sich halt, plaudert a bisserl und auf einmal sagt die:

„Na, du bist auch nimmer die Jüngste, deine Jugend ist a schon a bissel abhandengekommen“. Und da hat sie mich auf meinem wunden Punkt total erwischt.

„Was erzählst du mir da?“ Ich suche meine Jugend verzweifelt. Ich hab' ja schon so viel unternommen. Ich bin zum Fundamt gegangen und hab' g'sagt: „Es tut mir sehr leid, dass ich Sie da behelligen muss, aber helfen sie mir, meine Jugend ist mir abhandengekommen, sie ist verschwunden. Ich vermisse Sie aufs Unerträglichste! Helfen Sie mir, sie zu suchen.“ Da wurde ich vom Beamten gefragt: „Ja wann ist denn das passiert?“ Da hab ich halt gemeint: „So schleichend, schleichend, ich kann dazu keine konkrete Angabe machen.“

„Wenn Sie keine konkrete Zeitangabe machen können, wie sollen wir da aktiv werden? Ist es erst kürzlich passiert, ist das schon länger her, länger als 24 Stunden? Weil vorher kemma gar nix unternommen.“ Das sind lauter Fragen, die für mich unbeantwortbar sind, weil ich weiß es nicht genau. Auf einmal war sie nicht mehr da. Erst ist es mir gar nicht aufgefallen, dass sie nimmer so präsent war. Und, na – jetzt ist sie halt wirklich weg“.

Sagt der glatt: „Sein's mir net bös, wenn Sie keine genauen Angaben machen können, wie sollen wir da eine Suche beginnen? Wir können Ihnen da nicht behilflich

sein, vielleicht kommt sie eh wieder.“ Und in meiner Verzweiflung, wie ich da rausgehe, sehe ich, wie im Wartezimmer eine Broschüre liegt mit dem großen Titel: So bekommen Sie Ihre Jugend zurück: Die habe ich sofort genommen und mir gedacht: Das muss ich ganz genau zu Hause lesen.

Da hab ich gelesen, dass wenn ich das und das und dies – mit einem Wort ein ganzes Sortiment kaufe, dann kann garantiert werden, dass ich innerhalb kürzester Zeit meine Jugend wieder zurückerhalte.

Na ja, das hat natürlich einige hundert Euro gekostet, aber ich habe gedacht: „Das ist mir doch meine Jugend wert, dass ich sie zurückbekomme“. Also habe ich dieses Paket natürlich übers Internet-Shopping bestellt.

Was soll ich sagen? Auch nach genauester Anwendung hat sich meine Jugend leider nicht zurückgemeldet. Ich habe sie überall gesucht, täglich mindestens zehn Mal in den Spiegel geschaut. Sie war aber nicht da. Natürlich hab' ich mich beim Absender beschwert. Dort teilte man mir mit, dass ICH Probleme mit diesen wunderbaren Produkten, die überall anders bestens funktionieren, habe. Man konnte mir aber empfehlen, wenn





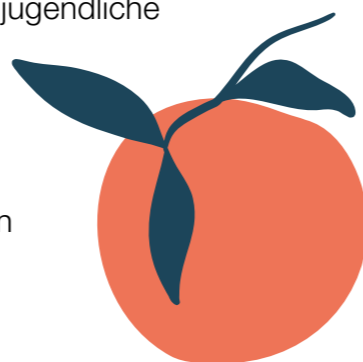
ich wirklich so großen Wert darauf lege, meine Jugend zurückzuerhalten, eine andere Produktreihe – allerdings natürlich ein wenig teurer – anzuwenden. Ein bisserl Geduld müsse ich schon haben, ich werde erst nach zirka 4–5 Wochen merken, dass die Jugend schon langsam freiwillig zurückkehrt.

Das hab' ich natürlich gemacht und habe gedacht: „Das ist mir a wurscht, leg ich halt noch ein paar Tausender ab“, und habe auch diese ganze Produktpalette gekauft und alle Anwendungen über mich ergehen lassen.

Und!!!!???? Es hat sich nichts getan. Es hat sich einfach nichts getan. Nichts und niemand konnte mir helfen. Dann ereilte mich das Schicksal, das eine einschneidende Wende in dieser leidigen „Jugendaffäre“ brachte. Ich bin bei einem Arzt, der sich auf diese spezielle Problematik spezialisiert hat, gelandet. Erschöpft bin ich in der Ordination angelangt und musste mich unverzüglich niedersetzen. „Herr Doktor“, habe ich gesagt, „mir tun ja meine Füße so weh! Wahnsinnig weh! Irre Schmerzen in den Beinen, ich bin ja so viel herumgerannt, um die richtige Person zu finden, die meinem Problem Abhilfe bringen kann.“

„Ach, ich hab' schon die Lösung gefunden für Ihr Problem. Vor allem für diese Schmerzen in den Beinen“, hat er g'sagt. „Tragen sie ab sofort Stützstrümpfe! Wenn Sie so viel herumlaufen in Ihrem Eifer, die Jugend wiederzuerhalten und ständig unterwegs sind, kann ich nur eindringlich raten: „Ziehen sie Stützstrümpfe an, dazu gibt's wunderbare Behelfe. Verwenden Sie Anziehsöckchen aus Seide und Sie werden die Stützstrümpfe leicht auf die Beine bekommen. Und Sie werden sehen, es wird alles wunderbar sein. Sie werden sich wohlfühlen. Sie werden wieder einen jugendlichen Gang an den Tag legen können.“

Und ich hab g'fragt: „Das hilft mir, die Jugend wiederzufinden“? „Na, selbstverständlich! Wenn Sie elastisch sind, wenn Sie beschwingt gehen können, dann strahlen Sie wieder jugendliche Energie aus, und Sie werden sehen, dass sie sich wieder wunderbar und wie neugeboren fühlen werden.“



Und das Fazit der Geschichte:

Seitdem trage ich eben Stützstrümpfe – leicht anzuziehen! Ja, angezogen sind sie schnell, jedoch kann man sie kaum mehr ausziehen. Statt meinem Jugendproblem hab' ich jetzt ein Stützstrumpfproblem. Mit einem Wort, ich bin von einer Affäre in die andere gestürzt. Die Stützstrümpf, hab ich – die Jugend hab ich nicht! Und Geld hab ich auch keins mehr!

© Martha Hansl

DIE FRAU IM MOND

Eines nachts erwachte ich aus einem tiefen Schlaf und bemerkte, dass ich mich in einen Mondmenschen verwandelt hatte.

Ich blickte aus dem Fenster meines fantastischen Weltraumhauses und sah in weiter Ferne einen blauen Planeten, der mich an die Erde erinnerte. Ich begab mich sogleich in mein integriertes Schlafzimmer-Observatorium und begann damit den blauen Himmelskörper durch mein Weltraumteleskop genauer zu erkunden. Da erblickte ich plötzlich das Riesenrad, den Stephansdom und in einiger Entfernung eine kleine Herde von schneeweißen Lipizzanern, die vergnügt auf einer Koppel umhersprangen und Kunststücke vollführten. **Nun gab es für mich keinen Zweifel mehr: Es konnte sich nur um Mutter – Erde handeln!** Verwundert über diese Beobachtung, schlurfte ich in meine Weltraumküche, um mir einen Kaffee zu kochen. Doch siehe da: Rund um den Küchentisch saßen bereits sieben Mondkinder und brabbelten munter von sich hin, während sie Mondkuchen aßen. Am Küchenrand stand die Mondfrau und kochte bereits einen Kaffee für mich. Ich fragte die Frau mit den geblühten Haaren, wo plötzlich die vielen Kinder herkämen. Sie erklärte mir, die Kinder seien immer schon da gewesen, nur ich sei eben etwas plötzlich erschienen. Sie stellte mir die sieben Kinder als meine leiblichen Nachfahren vor. Nun bemerkte ich auch, dass alle Kinder exakt mein Gesicht und meine Nase trugen. Die Mondkinder waren sozusagen verkleinerte Ebenbilder von mir selbst. Ich zeigte mich sehr erstaunt über diese neue Situation. Doch die Mondfrau

erzählte mir, wie es dazu gekommen war: Sie hatte bereits seit vielen Jahren den Planeten Erde unter Beobachtung, dabei war ihr aufgefallen, dass ich nun schon seit fünf Jahr-



zehnten Mondmenschen und ihre fantastische Architektur malte. Daraufhin hatte sie bei der österreichischen Bundesregierung einen Antrag gestellt, meine DNA aus der Datenbank zu bekommen. Der Bundeskanzler prüfte den Antrag und bewilligt ihr Ansuchen. Ein burgenländischer Vogel mit langen Beinen und spitzem Schnabel wurde mit der Aufgabe beauftragt, meine DNA persönlich bei der Mondfrau abzugeben. **So weit die Vorgeschichte. Damit ich mich aber auch an der Erziehung beteiligen könnte, hatte sie eines nachts die Idee, mich in eines meiner Häuser auf dem Mond zu beamen ...** Voilà, und schon war ich hier! Wir beschlossen zu heiraten, gründeten eine Baufirma und entwarfen jeden Tag ein neues Haus für die Besiedlung auf dem Mond. Die Kinder lernten kochen, tanzen und das Spielen von Musikinstrumenten. Einmal im Jahr stiegen wir in unser solarbetriebenes Raumschiff, um Urlaub auf der Erde zu machen. Und wenn wir nicht gestorben sind, flitzen wir auch heute durch die endlosen Weiten der Galaxien und erfreuen uns unserer fantastischen Bauwerke.

© anton-blitzstein-sagt-hallo.webnode.at

DIE KLUBS AKTUELL DRINNEN ALLE KRAFT KOMMT AUS DER KÖRPERMITTE: PILATES, DAS TRAINING DER STARS,



ist eine äußerst effiziente Trainingsmethode, die auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur, besonders der von Bauch, Rücken und Beckenboden abzielt. Gleichmaßen

sanft und doch intensiv wirkt dieses gelenkschonende Ganzheitstraining und ist deshalb für jedes Alter geeignet.



DIESE KLUBS BIETEN PILATES AN:

KLUB Rußbergstraße 13

im 21. Bezirk jeden Donnerstag
von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Tel 01 313 99 291211

Klub Greiseneckergasse 5

im 20. Bezirk jeden
2. Donnerstag von 11:00Uhr
bis 12:00 Uhr

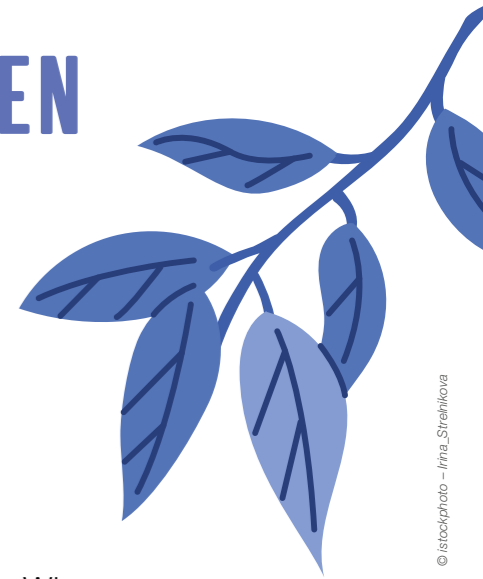
Tel 01 313 99 290201

Unsere Hotline informiert
Sie gerne über Stand-
orte, die Pilates in Kürze
auch anbieten werden.

01 313 99 170112



DIE KLUBS AKTUELL DRAUSSEN LATINO DANCE, QI GONG, SMOVEY, YOGA, WANDERN, DER KLUB+ IM FREIEN



startet mit einem hochkarätigen Programm auf den schönsten Plätzen Wiens. Eine Extraportion Bewegung an frischer Luft in fröhlicher Gemeinschaft tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Wählen Sie aus dem reichen Angebot:

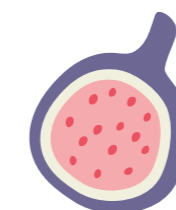


BEWEGUNGSANGEBOT DER KLUBS!

Angebot	Tag	Frequenz	Uhrzeit	Bezirk	Standort/Treffpunkt
Latino Dance	Mo	wöchentlich	10:00–12:00	21.	Pius-Parsch-Platz
Tanzen im Freien	Mo	wöchentlich	10:00–12:00	3.	Kardinal-Nagl-Platz <i>bei Schlechtwetter: Klub Rabengasse 2–10</i>
Latino Dance	Di	wöchentlich	13:30–15:30	16.	Klub Hofferplatz 3, Garten
Nordic Walking	Di	wöchentlich	10:00–11:30	2.	Prater Hauptallee, Höhe Praterstern
Sitzgymnastik	Di	wöchentlich	15:00–16:00	20.	Augarten, Eingang Karl-Meißl-Straße
Latino Dance	Di	wöchentlich	15:00–16:00	22.	Ingeborg-Bachmann-Park
Latino Dance, Anfänger	Di	wöchentlich	10:00–11:00	22.	Ingeborg-Bachmann-Park
Latino Dance	Di	wöchentlich	11:15–12:15	22.	Ingeborg-Bachmann-Park
Latino Dance, Fortgeschrittene	Di	wöchentlich	12:30–13:30	22.	Ingeborg-Bachmann-Park
Bewegung für Alle	Di	wöchentlich	15:00–16:00	22.	Ingeborg-Bachmann-Park
Tanzen im Freien	Di	wöchentlich	10:00–12:00	4.	Karlsplatz
Latino Dance	Di	wöchentlich	10.00–12.00	8.	Hamerlingplatz <i>bei Schlechtwetter: Klub Alser Straße 71</i>
Latino Dance	Mi	wöchentlich	10:00–12:00	10.	Reumannplatz Mädchenbühne
Latino Dance	Mi	wöchentlich	10:00–11:30	20.	Wallensteinplatz <i>bei Schlechtwetter: Klub Greiseneckergasse 5</i>
Smovey	Mi	wöchentlich	10:00–11:00	20.	Haus Brigittenau, Brigittaplatz 19, Garten
Nordic Walking	Mi	wöchentlich	15:00–16:00	20.	Augarten, Eingang Karl-Meißl-Straße
Yoga	Mi	wöchentlich	10:00–11:00	20.	Haus Brigittenau, Brigittaplatz 19, Garten
Wandern	Mi	wöchentlich ab Juni	13:00–17:00	21.	Rußbergstraße 13

Angebot	Tag	Frequenz	Uhrzeit	Bezirk	Standort/Treffpunkt
Latino Dance	Mi	wöchentlich	11:30–13:30	22.	Aktiv Park Kagran <i>bei Schlechtwetter: Klub Anton-Sattler-Gasse 64–68</i>
Latino Dance	Mi	wöchentlich	14:30–16:30	22.	Rennbahnweg im Festhof <i>bei Schlechtwetter: Arkaden EKZ Rennbahnweg</i>
Nordic Walking	Mi	wöchentlich	13:30–14:30	3.	Klub Weißgerberlande 56
Latino Dance	Mi	wöchentlich	13:30–15:30	6.	Esterhazypark <i>bei Schlechtwetter: Klub Gumpendorfer Straße 117</i>
Tanzen im Freien	Do	wöchentlich	10:00–12:00	17.	Elternleinplatz <i>bei Schlechtwetter: Klub Kalvarienberggasse 29</i>
Latino Dance	Do	14-tägig	10:00–11:30	5.	Siebenbrunnenplatz <i>bei Schlechtwetter: Klub Reinprechtsdorfer Straße 1</i>
Gymnastik mit Helga	Do	wöchentlich	15:00–16:00	1.	Volksgarten, Theseustempel
Latino Dance	Do	wöchentlich	13:30–15:30	11.	Albin-Hirsch-Platz 1 <i>bei Schlechtwetter: Klub Albin-Hirsch-Platz 1</i>
Latino Dance	Do	14-tägig	10:00–12:00	12.	Meidlinger Platzl
Qigong	Do	wöchentlich Juli–August	13:30–15:30	16.	Kongresspark, Sandleitengasse/Liebknechtgasse <i>bei Schlechtwetter: Klub Liebknechtgasse 3</i>
Latino Dance	Do	wöchentlich	10:00–12:00	19.	Q19 Parkanlage
Yoga	Do	wöchentlich	15:30–16:30	20.	Augarten, Eingang Karl-Meißl-Straße
Latino Dance	Do	14-tägig	09:30–10:45	9.	Servitenplatz
Latino Dance	Fr	wöchentlich	10:00–11:30	2.	Mexikoplatz <i>bei Schlechtwetter: Klub Wehlstraße 164</i>
Nordic Walking mit Bewegter Apotheke	Fr	wöchentlich	09:30–10:30	5.	Siebenbrunnengasse 32

Stand Juni 2024, Änderungen vorbehalten! Infohotline: 01 313 99 170112



VOM SCHIFFSKOCH ZUM RAUCHFANGKEHRER

Wenn ich jetzt von meiner Berufswahl erzähle, so sind die Verhältnisse am Arbeitsmarkt nicht mit jenen von ca. 1962 vergleichbar. Einen Arbeitsmarkt gab es damals nicht. Eine Lehrstelle zu finden und aufgenommen zu werden, war etwas Seltenes. Eine Lehrstelle in einem Großbetrieb (z. B. Humanic, Julius Meinl usw.) bzw. innerhalb der Gemeinde oder ÖBB war, ohne eine Beziehung zu haben, fast nicht möglich. Wer nix is und wer nix kann, geht zur Post oder zur Bahn. So war es leider nicht. Beziehungen schaden – dem, der keine hat. Da ich ein „Hortkind“ war, sind mir keine Kontakte zu verschiedenen Berufen bekannt gewesen. **Dass ich einen Beruf erlernen musste und wollte, war fix. Aber welchen?** Von der praktischen Seite her war eine Lehre als Koch attraktiv. Nie mehr Hunger. Nach der Lehre würde ich als Schiffskoch in die große weite Welt reisen. Heute ist es ganz anders. Diese Berufswahl wurde von der Familie akzeptiert. All die spärlichen Fragebögen bezüglich der Arbeit nach dem Schulabschluss wurden auf Kochlehre ausgefüllt. Auch der unvermeidliche Aufsatz „Was ich einmal werden möchte“ war für einen Koch geschrieben. Berufsberatung anno 1962: In der Klasse wurden für ca. 25 Kinder, alle vor der Berufswahl, 5 kleine Hefte ausgeteilt mit Informationen über verschiedene Berufe. Ich ergatterte den Müller. War völlig uninteressant und für Wiener Verhältnisse völlig deplatziert. Mein



© istockphoto - kraftmen

Sitznachbar hatte das Heft des Rauchfangkehrers. Nach der Lektüre dieses Heftes, es wurde der Arbeitsalltag eines Rauchfangkehrers beschrieben, habe ich Interesse an diesem Beruf gefunden. **Abends erzählte ich meiner Familie von diesem Heftchen mit der Bemerkung: „Ich werde nicht Koch, sondern Rauchfangkehrer“.** Mit dem Aufschrei meiner Familie, dass dies nicht infrage komme, war mein Entschluss, doch Rauchfangkehrer zu werden, aus Trotz fix. Die Begründung für den Einspruch war, die Rauchfangkehrer würden alle saufen. Es sei nur kurz bemerkt, dass ich kein Trinker geworden bin. Ein kleines Bier zum Gulasch reicht. Oder doch ein großes Bier? So bin ich zum Glücksbringer geworden und bringe heute noch Glück. Es wurde dann doch eine Lehrstelle gesucht und auch gefunden. Im ersten Wiener Gemeindebezirk. Die Arbeit während der Lehr-

zeit war nicht leicht, aber für meine spätere Berufslaufbahn sehr hilfreich. So habe ich die Lehrjahre mit sehr gutem Erfolg hinter mich gebracht.

Der Militärdienst in Salzburg und in Langenlebarn bei den Fliegern war auch nicht danach, meinen Beruf aufzugeben. Dann erfolgte ein Wechsel des Arbeitsplatzes vom ersten in den fünften Bezirk. Hier war die Arbeit wesentlich leichter. Dort habe ich meine Frau kennengelernt. Aufstiegsmöglichkeiten, zum Beispiel als Geschäftsführer oder einen eigenen Betrieb zu gründen, gab es nicht. Ein „Streber“, wie ich war, habe ich die Meisterprüfung abgelegt und habe mich nach einer anderen Möglichkeit umgeschaut.

So ergab sich die Möglichkeit, als Inspektionsrauchfangkehrer bei der Wiener Berufsfeuerwehr Dienst zu machen. Dies war meine Berufserfüllung, die ich über dreißig Jahre lang ausgeübt habe. Im Zuge dieser Tätigkeit habe ich auch eine Ausbildung als Strahlenschutzbeauftragter bis zum Gruppenführer durchgemacht. Weiters erfolgte eine sehr intensive Schulung als Taucher. Dies war in meinen Urlauben vorteilhaft. Ein besonderer Höhepunkt in meiner Dienstzeit war, den Wiener Bürgermeister zu vertreten: Eine Firma, welche Fertigteile-Rauchfänge erzeugt, hat einen energiesparenden Rauchfang erfunden. Diesen sollte der Bürgermeister präsentieren. Dieses Ersuchen ist den Aktenweg im Rathaus und dann durch die Feuerwehrdirektion gegangen. Der Bürgermeister hat es seinem Vertreter weitergegeben, dieser dann ebenso seinem Vertreter übermittelt. Da es im Rathaus keine Vertreter mehr gab, wurde das Schreiben an die Feuerwehrdirektion gesendet. Der Branddirektor, Empfänger des Schreibens, hat es seinem Vertreter weitergeschickt ... Fortsetzung wie

oben. Letztendlich wurde ich als zuständiger Inspektionsrauchfangkehrer ersucht die Präsentation des Energiesparrauchfanges, durchzuführen. Dies habe ich mit Erfolg gemacht! Dieser Sachverhalt ist ganz offiziell im Akt dokumentiert.

Es war doch abenteuerlich, mit einem Feuerwehrauto, mit Blaulicht und Folgetonhorn (Tra-ra) auszurücken. Die erforderliche Büroarbeit war gerade so viel, dass keine Langeweile aufgekommen ist.

MIT DEM AUFSCHREI MEINER FAMILIE, DASS DIES NICHT INFRAGE KOMME, WAR MEIN ENTSCHLUSS, DOCH RAUCHFANGKEHRER ZU WERDEN, AUS TROTZ FIX.

Hätte es diesen Beruf nicht gegeben, ich hätte ihn erfunden.

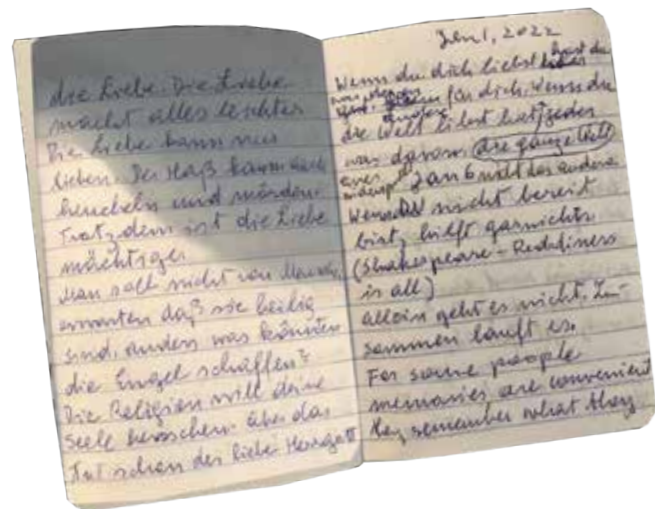
Um eine sinnvolle Tätigkeit in der Pension zu haben, Englischkurse habe ich nicht ernst genommen, habe ich die Leitung des Rauchfangkehrermuseums übernommen. Sämtliches Inventar wurde digitalisiert und in einem Computer archiviert. **Für diese und all die anderen Arbeiten wurde mir das Bundesehrenzeichen der Republik Österreich verliehen.** Besonders viel Freude haben mir Führungen gemacht. Bei all diesen Aktivitäten war Ingrid meine Partnerin. **Ein weiteres Ehrenzeichen habe ich für meine über 30 Jahre lange Tätigkeit im Österreichischen Normungsinstitut bekommen.**

Mein jetziger „Beruf“: Pensionist!

© Günter Novak

FRAUEN HABEN AUCH EIN RECHT, RECHT ZU HABEN!

Interview Uschi Pöttler-Fellner



„DIE WELT IST IM UMBRUCH, DAS IST DAS NEUE NORMAL, SAGT DR. ERIKA FREEMAN, DIE ALS KIND AUS WIEN VERTRIEBENE NEW YORKER PSYCHOANALYTIKERIN. IN DIE STADT, DIE SIE ALS ZWÖLFJÄHRIGE VERLASSEN MUSSTE, KEHRTE SIE VOR VIER JAHREN ZURÜCK. UND SIE BLIEB.“

Erika Freeman kennt keinen Stillstand. Sie arbeitet. An sich, an anderen, an der allgemeinen Weltlage, die sie beschäftigt: „Gut möglich, dass der nächste amerikanische Präsident wieder Donald Trump heißt, er ist so ein Schauspieler“, erzählt sie beim Mittagessen. „Leider fallen die Menschen auf die Schauspieler immer herein.“ Für eine Frau als Präsidentin sei die Zeit überreif, meint sie, Hillary hätte das Zeug dazu gehabt, aber vielleicht seien die Menschen für eine Präsidentin noch nicht reif: „Frauen haben

Sorgen machen dich nicht gescheiter, sie machen dich nur ängstlich. Ein guter Gedanke jedoch hilft dir.

das Recht, Recht zu haben – aber leider noch nicht überall.“ Zu unserem Gespräch bringt sie – wie immer – eines ihrer kleinen Notizbücher mit, in denen sie pausenlos notiert, was ihr gerade zum Leben einfällt. Ihre in kleinen Notizbüchern festgehaltenen Aphorismen und Gedanken erscheinen 2024 als Buch bei echomedia.

„DER VORTEIL IN MEINEM ALTER IST, DASS ICH NIEMANDEN MEHR SEHEN MUSS, DEN ICH NICHT SEHEN WILL. SEHR PRAKTISCH.“ Erika Freeman

Uschi Pöttler-Fellner: Erika, was hast du heute schon Gescheites geschrieben? Magst du mir etwas aus deinem Büchlein vorlesen?

Erika Freeman: Ob es gescheit ist, weiß ich nicht, aber ich lese es dir trotzdem vor: „Muss es wehtun, um gutzutun?“ Oder „When some people try to make life easier, they only make it more complicated.“ (Lacht.) Genauso ist es doch, oder? Warte, hier steht: „Life is easier, when you do not try too hard.“ Das gefällt mir! (Lacht.)

UPF: Ich werde mir diese Aphorismen mehr zu Herzen nehmen, im Grunde sind deine niedergeschriebenen Gedanken ein Aufruf zu mehr Leichtigkeit ...

Erika Freeman: Absolutely! Das Schwere im Leben ist schon schwer genug, also machen wir es uns doch ein bisschen leichter. Schau, ich lebe in einem schönen Hotel und ich

freue mich, wenn ich dich sehe! Also geht's mir gut. Und wenn nicht heute, dann morgen. (Lacht.) Und der Vorteil in meinem Alter ist, dass ich niemanden sehen muss, den ich nicht sehen will.“

UPF: Dieser Spruch „Wenn nicht heute, dann morgen“ ist zu deinem Markenzeichen geworden. Stammt der eigentlich von dir, oder hat das deine Mutter oder Großmutter auch schon gesagt?



Erika Freeman: Alles, was ich sage, stammt von mir. Meine Mutti hat viel gescheitere Sachen gesagt, vor allem aber hat sie sich niemals beschwert. Und sie hat keine Angst gehabt, vor niemandem. In der Kristallnacht (9.11.38, Anmerkung der Redaktion) waren wir zu Besuch bei meiner Tante, wir haben den Lärm gehört, als die Nazis in den Wohnungen der Juden das Geschirr zerschlagen haben. Und sie hämmerten an die Türe meiner Tante. Da sagte meine Mutti: „Komm, wir gehen spazieren!“ Sie nahm mich an der Hand und wir gingen die Ausstellungsstraße entlang, an den Männern vorbei, durch den Lärm hindurch und ich habe an der Hand meiner Mutti gespürt, dass sie keine Angst hat. Angst macht dich dumm. Ich habe noch nie Angst gehabt, was ein großes Mazel ist. (Lacht.)



„DAS SCHWERE IM LEBEN IST SCHON SCHWER GENUG, ALSO MACHEN WIR ES UNS DOCH EIN BISSCHEN LEICHTER!“ Erika Freeman

HEIMGEKOMMEN. „Früher war Österreich sehr antisemitisch“, sagt Erika Freeman, „das fühle ich heute nicht. Aber wir müssen sehr aufpassen.“

UPF: Viele Menschen suchen deinen Rat, weil sie deine Geschichte so faszinierend finden. Findest du es eigentlich anstrengend, dass jeder alles über dich und von dir wissen möchte?

Erika Freeman: Überhaupt nicht. Ich mag die Menschen. Und ich weiß jetzt ja mehr als früher, also warum sollte ich aufhören, ande-



re zu beraten? Ein Leben soll einen Sinn haben und die Welt verbessern, für die Juden heißt das „Tikun Olam“ (die Reparatur der Welt, aus dem Hebräischen). Aber ich kann nicht jedem helfen. Manche lassen sich auch nicht gerne helfen. (Lacht.)

UPF: *Du rätst zum Beispiel, sich über die Zukunft keine Sorgen zu machen. Das fällt in Zeiten wie diesen vielen schwer.*

Erika Freeman: Sorgen helfen gar nicht, Sorgen sind ein großer Blödsinn. Wenn man sich Sorgen macht, erwartet man etwas Schlechtes und dadurch wird alles noch schlimmer. Eine Sorge ist schlecht und wird schlecht bleiben. Es zahlt sich immer aus, über die Zukunft nachzudenken und sich etwas zu wünschen. Eine Sorge macht dich nicht gescheiter,

sie macht dich nur ängstlich. Ein guter Gedanke jedoch hilft dir. Eine Sorge ist eine geschlossene Tür, die lässt sich nicht öffnen. Weißt du, es gibt Menschen, die sagen: „Du verstehst nichts, weil du dir keine Sorgen machst!“ Aber nein! Es ist umgekehrt! Du bist gescheit, wenn du dir keine Sorgen machst. Die Sorge stiehlt dir deine Intelligenz und deine Zukunft. Sie macht dich blöd, so wie die Angst.

„SORGEN MACHEN DICH NICHT GESCHEITER, SIE MACHEN DICH NUR ÄNGSTLICH. EIN GUTER GEDANKE JEDOCH HILFT DIR.“ *Erika Freeman*

Weißt du, die Großmütter sind die wichtigsten Menschen für die Kinder! Weil sie die Liebe sind. Und das spüren die Kinder ganz genau. Die Mutter muss alles am Laufen halten. Die Großmutter muss nur lieben.

UPF: *Bist du Psychoanalytikerin geworden, weil du schon als Kind viel Schweres erlebt hast?*

Erika Freeman: Eigentlich wollte ich die Welt retten, also habe ich Internationale Beziehungen studiert. Durch meinen Job bei der Jewish Agency war ich einmal bei den Vereinten Nationen bei einer Sitzung, das Thema war die Staatsgründung Israels. Danach ging ich mit meinem damaligen Chef, das war der spätere israelische Außenminister Mosche Scharet, in das Zimmer, in dem die Delegierten saßen. Dort war ein UN-Botschafter, der sich sehr schlecht benommen hat, er führte sich auf wie ein Verrückter und schrie herum. Ich dachte mir, dass die Meinung dieses Mannes die Politik und damit die Welt beeinflusst. Solche Menschen können die Welt zerstören. Wenn ich ihn retten kann, dachte ich, dann kann ich auch andere retten. Das war der Auslöser für mich. 1960 schloss ich mein Studium an der Columbia University ab.

UPF: *Du hattest später viele Künstler*innen als Patient*innen, warum?*

Erika Freeman: Mein Mann Paul war Künstler und wir gaben Dinnerpartys. Ich hatte einige Patient*innen aus dem Showbusiness, die haben mich weiterempfohlen. Es stimmt übrigens nicht, dass ich Marilyn Monroe therapiert habe, hätte ich das,

wäre sie vielleicht ja noch am Leben. Ich bin ihr aber ein paar Mal begegnet. Sie war so ein trauriges Mädchen, sie wurde immer ausgenutzt. Niemand hat sie respektiert. Sie hat einmal zu mir gesagt: „Zum Glück bin ich jetzt ein Star, jetzt muss ich nicht mehr tun, was ich tun musste, als ich anfang.“ Sie meinte damit, was sich in den Büros der großen Filmbose abspielte.

UPF: *Du hast viel Gutes und viel Schlechtes erlebt und bist der positivste Mensch, den ich kenne. Hilft dir dein Glaube?*

Erika Freeman: Schau, auch wenn dich kein Mensch liebt, weil der Mensch zu blöd ist, liebt dich der liebe Herrgott. Ich bin ein gläubiger Mensch, mein Vater war das nicht, aber meine Mutti schon, sie führte einen koscheren Haushalt. Sie ist einmal mit ein paar Stückerln Salami nach Hause gekommen und sagte zu mir: „Koste, das ist koscher!“ Und ich dachte mir, wenn diese gläubige Person mich anlügt und sagt, dass das koscher ist, dann ess ich das, um ihr eine Freude zu machen. Der Herrgott verzeiht und er ist da, genauso, wie morgen immer morgen ist. Und wenn du den Herrgott nicht immer sehen kannst, dann hab ein bisschen Geduld. Er hat ja auch Geduld mit uns. Das ist ein „mutual agreement“ und sehr praktisch! (Lacht.)

„DIE GROSSMÜTTER SIND DIE WICHTIGSTEN MENSCHEN FÜR DIE KINDER. WEIL SIE DIE LIEBE SIND.“ *Erika Freeman*

Unser Dank gilt Dr. Erika Freeman und Uschi Pöttler-Fellner. Anmerkung der Redaktion: TRARA: Der Originaltext wurde gekürzt. **Das komplette Interview finden Sie unter:** <https://maisblausworkspace.picflow.com/02trgshxai>



01.10.2024

6. Senior*innen

Nordic Walking Day



Prater Hauptallee /
OBI-Zelt
Start Nähe Planetarium
um 10:00 Uhr.

Rasch anmelden
in Ihrem Klub!

www.dieklubs.at
01 31399 170112

Gute neue Zeit.



Die Pensionist*innen

Klubs



Für die
Stadt Wien

