# GESELLSCHAFT GEMEINSAM GESTALTEN

## *Warum sollen Sie das lesen?*

Journalisten neigen dazu, Egoisten zu sein. Für die besten Storys arbeiten sie Tag für Tag gegen die Zeit. Allein im Büro. Sie ringen um den besten Platz für ihre Geschichten im Blatt. Für Freundschaft bleibt oft keine Zeit. Anders im Journalisten-Kolleg. Dort bauten wir, die Autorinnen und Autoren dieses Magazins, in neun Monaten ein „Wir-Gefühl“ auf, entwickelten uns von Einzelkämpfern zu Teamplayern.

Uns verbindet dieselbe Leidenschaft: Wir wollen ehrlichen Journalismus machen. Echte Menschen vor den Vorhang holen, sie sprechen lassen und uns selbst samt unseren Meinungen zurücknehmen. Uns in Zeiten, in denen dieser Job oft kritisch beäugt wird und Begriffe wie „Fake News“ oder „Lügenpresse“ kursieren, auf gut recherchierte Inhalte konzentrieren. Wie das funktionieren kann? Indem jeder seine Werte und Talente einbringt.

Das machen auch jene Menschen, die wir im Blatt und auf unserer Homepage G.KFJ.AT ihre Geschichten erzählen lassen. Es sind nicht die Prominenten, die von glamourösen Charity-Veranstaltungen berichten. Es sind einsatzfreudige Österreicherinnen und Österreicher, die ihre Freizeit dafür verwenden, ihre direkte Umgebung mitzugestalten. Sie lassen sich zum Bürgermeister wählen, zeigen Hasskommentare im Internet an, kümmern sich um Mitmenschen oder Umwelt und erklären, wie sie ihr Land gemeinsam besser machen.

Diese Themen betreffen nicht nur die Freiwilligen selbst. Sie wirken weit in die Gesellschaft hinein. Sie halten den gesamten Staat am Laufen. Vieles, was für uns selbstverständlich geworden ist, würde ohne Ehrenamtliche nicht funktionieren – ohne Sanitäter, Flüchtlingshelfer, Naturführer oder Seelsorger. Doch auch im Kleinen hat jeder jeden Tag die Möglichkeit, anzupacken. Die Ideen reichen vom Müllvermeiden beim Einkaufen über den Tierschutz bis hin zu umweltbewusster Fortbewegung.

Gesellschaft gemeinsam gestalten – so lautet daher der Titel des crossmedialen Abschlussprojekts unseres Jubiläums-Jahrgangs. Immerhin feiert das Österreichische Journalisten-Kolleg seinen 25. Geburtstag. Seit einem Vierteljahrhundert liefert diese Grundausbildung eine Basis für Qualitätsjournalismus in Österreich.

Das Team des Kuratoriums für Journalistenausbildung eröffnete uns Absolventen nicht nur die Möglichkeit für dieses Magazin. Es gab uns durch seine Arbeit und Auswahl der Referenten Werkzeuge in die Hand, damit wir uns entfalten und konsequent unsere nächsten Schritte in der Medienwelt gehen können.

Diese Werkzeuge greifen wir auf – und benutzen sie. Denn das, was wir in den vergangenen Monaten lernten, geht weit über redliches journalistisches Handwerk hinaus. Wir entwickelten gegenüber Inhalten, Lesern und unserem Gewissen eine Geisteshaltung, die belegt: Dieses Kolleg verlässt die nächste Generation Journalisten, die die Gesellschaft zum Besseren verändern will. Und wenn es nur ein Bisschen ist.
Darum sollen Sie das lesen.

**Michaela Hessenberger**
**Martina Moser**

**Mehr im Web unter**
**http://g.kfj.at**

# ICH

Dominik Mainusch sorgt als jüngster Bürgermeister Tirols in seiner Gemeinde Fügen für Veränderungen. BILD: EVA-MARIA FANKHAUSER

## Politik: „Eine positive Art der Besessenheit“

Junger Dorfchef will die großen Parteien entstauben.

Mit 25 Jahren wurde Dominik Mainusch (ÖVP) 2016 zum jüngsten Bürgermeister Tirols gewählt. Der Verkehr im Zillertal und die veraltete Bergbahn waren jahrzehntelang die Hauptprobleme der Gemeinde Fügen. Mit Bürgerbeteiligung und klaren Beschlüssen hat er in kurzer Zeit Lösungen präsentiert. Er will als Teil einer jungen Bewegung politisches Engagement wiederbeleben.

**G: Österreichische Studien zeigen, dass immer weniger junge Leute Interesse an der Politik haben. Merken Sie das auch?**

**Dominik Mainusch:** Diese Politikverdrossenheit hat man falsch interpretiert. Das ist nicht die Verdrossenheit gegenüber der Politik, sondern gegenüber politischen Akteuren. Deshalb haben sich viele abgewandt. Durch Sebastian Kurz, den Umbruch im Land und den neuen Stil fassen die Leute aber wieder mehr Vertrauen in die Politik. Man muss dieses Vertrauen behutsam behandeln und Verantwortung ernst nehmen. Die Leute identifizieren sich kaum noch mit der Politik und wollen den Umgang, den Politiker untereinander haben, nicht mehr. Wenn sich die Parteien nicht öffnen, anpassen und mit der Zeit gehen, dann verlieren sie massiv an Vertrauen.

**G: Wozu soll sich ein junger Mensch in Österreich politisch engagieren?**

Das kommt darauf an, was er will. Wenn er sich mehr auf ein Thema fokussiert, dann rate ich ihm, mit den zuständigen Politikern in Kontakt zu treten und sich einzubringen. Wenn jemand den Leuten in Form politischer Tätigkeit dienen will, dann mache ich ihm Mut. Wer Zeit investiert, eine positive Art der Besessenheit und Leidenschaft hat, dem gelingt es auch, die Menschen zu begeistern und zu überzeugen.

**G: Wie kann sich ein Bürger in der Gemeinde engagieren, ohne Gemeinderat zu werden?**

Jeder kann zu mir kommen. Ich bin Vollzeitbürgermeister. Ich nehme die Menschen und ihre Anliegen ernst. Vielleicht ist nicht alles so umsetzbar, wie sich die Leute das vorstellen, aber sie haben die Möglichkeit, das zu deponieren und können sich vielleicht in Projekten einbringen. Als Zweites kann man sich im Dorfleben, in der Gesellschaft einbringen – bei Vereinen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten. Da kann man viel für die Gesellschaft tun und politisch seine Meinung sagen.

**G: Ist direkte Demokratie ein Zukunftsmodell?**

Dafür muss es halt auch einen Bürgerbeteiligungsprozess geben, wie in Fügen beim Verkehrsthema und der Dorfkernrevitalisierung. Das ist eine gute Möglichkeit, Menschen einzubinden.

**G: Können junge Politiker bei festgefahrenen Problemen die Dinge wieder ins Rollen bringen?**

Meine Vision ist ein anderer Zugang zur Politik. Nicht von oben herab oder im stillen Kämmerchen Entscheidungen vorgeben. Wenn man versucht, die Menschen ins Boot zu holen und ihnen Gehör schenkt, dann geht vieles leichter.

**G: Ihr Vorgänger war Jahrzehnte lang ÖVP-Bürgermeister in Fügen. Was unterscheidet Sie?**

Selbst, wenn verschiedene Politiker der ÖVP zuzuordnen sind, merkt man in der Kommunalpolitik am stärksten, worin sie sich unterscheiden. Die Partei hat auf der Kommunalebene nichts verloren. In Bezug auf meinen Vorgänger: Wir sind beide bürgerlich, beide ÖVPler, aber am Ende entscheide ich ganz anders, als er es damals gemacht hat. Das aber nicht auf Grund einer Ideologie oder der Partei, sondern wegen meines anderen Zuganges zu den Themen in der Gemeinde.

**Eva-Maria Fankhauser**

## Anschreiben gegen die Hetze im Netz

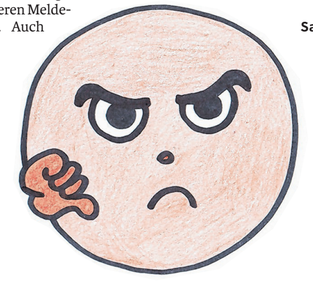
Im Internet wird immer mehr Hass verbreitet. Wie jeder von uns dem entgegen treten kann.

Hackt ihm die Füße ab und lasst ihn laufen“, schrieb ein Mann auf Facebook über einen ausländischen Straftäter. „Diese Ratten“ solle man „ausrotten“. Ein anderer sah „illegal importiertes Gesindel“ und „Rudel von feindlichen Arabern“. Eine Frau schrieb im Zusammenhang mit dem Vernichtungslager Auschwitz von „Lügen“. Kommentare wie diese grassieren seit Jahren im Internet – speziell in sozialen Netzwerken. Gehetzt wird oft gegen Flüchtlinge, aber auch gegen andere Minderheiten oder Andersdenkende. Die gute Nachricht: Jeder kann sich dagegen engagieren – statt solche Nutzer nur zu blockieren oder aus der Debatte auszusteigen.

Ein Weg ist, dagegen zu argumentieren – ruhig und sachlich. So macht es etwa der Wiener Patrick Spychala, der sich als User im Netz gegen Hasskommentare stellt. „Ich frage die User dann, ob sie das wirklich ernst meinen und was andere Menschen so viel weniger wert macht“, erzählt der 28-Jährige. „Wenn viele das machen, entsteht Gegenwind für solche Kommentarschreiber.“ Den spürt dann nicht nur das direkte Gegenüber; er wirkt auch auf die vielen stillen Mitleser. Sehr oft seien die Reaktionen positiv, berichtet Spychala. „Man klickt 'Gefällt mir' oder teilt etwas, ohne nachzudenken. Wenn dann jemand sagt: 'Schau dir das noch einmal an', dann kommt oft zurück: 'Stimmt, das war ein jetzt ein Blödsinn'.“

Natürlich können Kommentare oder andere Inhalte auch dem Betreiber der Seite gemeldet werden. Unternehmen wie Facebook weigern sich jedoch oft, die Inhalte dann auch zu löschen. Der zweite Weg führt zu anderen Meldestellen. Auch das Dokumentationsarchiv des österreichischen Widerstandes (DÖW), die Initiative STOPLINE.AT oder die Anti-Rassismusstelle ZARA nehmen Meldungen entgegen. Von ihnen wird zumindest öffentlich darüber berichtet. Das DÖW gibt zudem eine Einschätzung, ob die Kommentare gegen das Strafrecht verstoßen. Direkt angezeigt werden können rechtsextreme Inhalte mit Link und Screenshot bei der NS-Meldestelle des Innenministeriums (siehe Infokasten). Und zwar anonym – der Gang zur Polizeiinspektion entfällt. Eine Antwort bekommt man allerdings nicht, selbst wenn Ermittlungen eingeleitet werden. Das Ministerium berichtet jedoch, dass bei immer mehr der Meldungen der Verdacht auf eine Straftat bestehe. Im Vorjahr hätten mehr als 1500 von über 3000 Meldungen Anstoß für Ermittlungen gegeben. Auch werden immer mehr Menschen wegen Hetze oder Wiederbetätigung verurteilt. Das war auch bei den eingangs genannten Beispielen der Fall.

**Matthias Sauermann**



**INFO**

**Was tun mit Hasspostings?**

Neonazistische, rassistische oder antisemitische Inhalte können den Behörden anonym unter NS-MELDESTELLE@BVT.GV.AT gemeldet werden. Ein Leitfaden zum Umgang mit Hasskommentaren gibt es unter: BIT.LY/2T8XLGY

**IMPRESSUM**

Herausgeber und Medieninhaber: Kuratorium für Journalistenausbildung (KfJ), Bergstraße 10, 5020 Salzburg, Internet: www.kfj.at; Redaktionelle Leitung: Christian Resch, Gerhard Rettenegger; Chefs vom Dienst: Michaela Hessenberger (Print), Markus Feigl (Online), Lisi Niesner (Fotochefin), Eva-Maria Fankhauser (Karikaturen); Redaktion: Alexander Böck, Marlene Breineder, Michael Bartholomäus Egger, Cornelia Grotte, Matthias Knoll, Thomas Landstetter, Jan Michael Marchart, Martina Moser, Matthias Sauermann, Anna-Maria Schäfer, Mariella Tschenett; Satz&Grafik: Michael Einböck; Verlagsort: Salzburg; Hersteller: Druckzentrum Salzburg, Karolingerstraße 38, 5020 Salzburg; Das Österreichische Journalisten-Kolleg ist die Grundausbildung für Journalisten in Österreich. Junge Talente und engagierte Quereinsteiger lernen berufsbegleitend und modular. Organisiert wird das Kolleg vom Kuratorium für Journalistenausbildung, der Aus- und Weiterbildungsinstitution für Journalisten in Österreich seit 1978.



## Drei Wege, etwas zu verändern

Wie junge Österreicher Politik mitgestalten können und was sie dabei erwartet.

Flora Petrik hat turbulente Zeiten hinter sich. Vor Kurzem wagte die 22-Jährige als Chefin der Jungen Grünen öffentlich das Kräftemessen mit ihrer Mutterorganisation. Petrik flog zwar samt dem alternativen Nachwuchs aus der Partei. Aber der Streit eskalierte derart, dass die Ausrichtung der Grünen zum einen und die damalige Obfrau Eva Glawischnig zum anderen zur Disposition standen. Politisches Engagement kann also durchaus auch innerhalb einer Partei etwas bewirken. Im Positiven wie im Negativen. „Ich kann verstehen, wenn junge Leute die Nase voll von Politik haben“, sagt Petrik. „Wenn es nur um Posten, Jobs und Mandate geht und nicht darum, wie ich die Gesellschaft verändern kann.“

Junge Menschen wie Petrik sind die Ausnahme, nicht die Norm. Seit Jahrzehnten kämpfen vor allem die Altparteien SPÖ und ÖVP mit Nachwuchsproblemen. „Früher waren die Leute von der Wiege bis zur Bahre Parteimitglied – dieses Konzept zieht heute nicht mehr“, sagt Markus Pausch, Professor für Soziale Arbeit an der Fachhochschule Salzburg. Für viele Junge gehe es heute darum, kurzfristig einzelne Anliegen und Projekte umzusetzen.

Deswegen suchen sie nach alternativen Wegen, politisch aktiv zu werden. Und versuchen etwa in einer Organisation anzudocken. Wie Petra Enzinger, 27. Sie engagiert sich in der Homosexuellen Initiative Salzburg (Hosi). Vor zwei Jahren outete sie sich – und trat der Hosi bei. Seit Jahresbeginn ist sie Leiterin der Jugendgruppe.

Enzinger kann verstehen, warum viele Junge es ablehnen, für eine NGO zu arbeiten. Vor allem, wenn es darum gehe, mit Gesicht und Namen öffentlich für eine Sache einzustehen, noch dazu für eine heikle, wie Homosexualität es ist. Denn: „Viele haben sich zwar geoutet – aber nicht überall, etwa im Job oder in der Schule.“

Warum soll sich ein junger Mensch überhaupt die Mühe machen und sich engagieren? „Man muss zeigen, dass man füreinander einsteht und für das einsteht, was einem wichtig ist“, sagt Enzinger. Das sei im Fall der Hosi Gleichberechtigung und Akzeptanz für alle.

Etwas verändern, ohne Partei und NGO, will auch Teresa Havlicek, 28, Journalistin aus Wien. Sie ist Sprecherin des erfolgreichen Frauenvolksbegehrens. Auf die Idee, ein Volksbegehren zu initiieren, kamen die drei Initiatorinnen des Projekts, weil bereits vor 20 Jahren in Österreich Unterschriften für mehr Frauenrechte gesammelt wurden. Passiert sei seither sozialpolitisch jedoch wenig, heißt es auf der Homepage der Initiative.

Im Vorfeld haben die Frauen gegooglet, wie man ein Volksbegehren überhaupt initiiert. Die Informationen darüber seien leicht zu finden. Damit die Anliegen im Parlament behandelt werden, braucht es 100.000 Unterschriften. „Das ist nicht nichts und kostet Geld“, sagt Havlicek. Etwas abseits von Parteien und NGOs zu machen, sei aber „cool für Menschen, die nach Raum suchen, um sich selbst einzubringen“. Aus eigener Erfahrung weiß Havlicek aber auch: „Über einen gewissen Zeitraum ist das intensive Arbeit.“

Trotz allem bleiben politische Parteien für Junge mit Tatendrang eine interessante Anlaufstelle. Deren Vorteil seien die Strukturen, sagt die Ex-Grüne Flora Petrik. Es gehe um Räume, Geld und Netzwerke. Jungen Menschen, die politisch aktiv werden wollen, rät sie: „Seid dort aktiv, wo ihr glaubt, euch am besten verwirklichen zu können.“

**Michael B. Egger**
**Jan Michael Marchart**

Die 28-jährige Teresa Havlicek (Mitte) mit den erfahrenen Feministinnen Sonja Ablinger (l.) und Maria Rösslhumer. BILD: FRAUENVOLKSBEGEHREN, GLANZL

# DU

Der Psychotherapeut Rüdiger Opelt gibt Tipps für eine gute Diskussionskultur in der Familie. BILD: PRIVAT

## Friede beginnt am Familientisch

Wie man trotz unterschiedlicher Ansichten eine gute Gesprächskultur ins eigene Heim bringt.

Die Bundespräsidentenwahl 2016 spaltete das Land in Links und Rechts. Viele Menschen erlebten dieses Problem in der eigenen Familie hautnah. „Mein Schwiegerpapa ist emotionaler und hatte eine andere Ansicht. Wir vermeiden Diskussionen, weil er seine Position hat und andere Meinungen zählen für ihn nicht“, erzählt Student Norbert. Auch die 25-jährige Studentin Theresa hatte in ihrer Familie angespannte Situationen während des Wahlkampfs: „Ich bin in solcher Hinsicht stur. Ich verstehe die Meinungen von anderen. Gerade bei der Bundespräsidentenwahl war für mich aber klar, wer der richtigere Kandidat war (Anm. Van der Bellen). Bei den Gesprächen mit meinen Großeltern habe ich immer wieder Abstand gebraucht.“ Auch die Daten des Umfrage-Instituts Sora zeigten eine Spaltung unter den Wählern. So haben 60 Prozent der Männer Norbert Hofer gewählt, während bei den Frauen 60 Prozent für Alexander Van der Bellen gestimmt haben. Die Wähler des ehemaligen Grünen waren zu 54 Prozent unter 29 Jahre alt. Für den Freiheitlichen Kandidaten stimmten 63 Prozent der Männer im Alter zwischen 30 und 59 Jahren.

> „Mit Tyrannen kann man nicht diskutieren“

Daher liegt es nahe, dass es in vielen Familien in Österreich zu Spannungen bei der Wahl gekommen ist. Mit einer guten Gesprächskultur in der Familie könne man jedoch viel verändern, sagt der Salzburger Psychotherapeut Rüdiger Opelt: „Obwohl wir bei der gleichen Partei sind, sind meine Frau und ich uns manchmal in die Haare gekommen. Da muss man die Diskussion beenden. Wir sind verschiedener Meinung und akzeptieren es.“

Ein weiteres Mittel gegen Streitereien sei das Zuhören. „Zuhören ist ein gutes Rezept. Auch zu fragen: 'Wie siehst du das?' Damit man dem andern zeigt, dass man ihn versteht.“ Einer der größten Fehler, erklärt der Therapeut, sei es, den anderen zu verurteilen. Man könne in der Familie Sachliches voneinander lernen – und es finde auch „ein Austausch von Werten“ statt. Man müsse das Gemeinsame suchen. „Beide Streitparteien können sich trotz unterschiedlicher Ansichten etwa für Freiheit einsetzen.“ Man könne sich also bei den übergeordneten Werten treffen. „Auch wenn man im Detail verschiedene Wege bevorzugt, um ans Ziel zu gelangen“, sagt Opelt.

Im Härtefall empfiehlt er, der Diskussion aus dem Weg zu gehen. „Das ist oft ein Thema in den Familientherapien, dass es einen ‚Tyrannen' gibt und der will immer Recht haben. Mit dem kann man nicht diskutieren. Die beste Strategie, ein unerwünschtes Verhalten zum Verschwinden zu bringen, ist, es zu ignorieren.“ Sollte man einen solchen „Tyrannen“ in der Familie dennoch in die Schranken weisen wollen, könne man auf logisches Argumentieren zurückgreifen. „Man kann mit Fakten kontern und mit Wissen die Dogmen des anderen widerlegen. Da ist oft nichts dahinter. Es ist oft wie ein Luftballon, in den man nur hineinstechen muss, dann platzt er“, erklärt Opelt.

Es sei jedoch abzuwägen, welche Strategie man anwendet: „Man hat die Wahl zu sagen 'Jetzt bring ich ihn auf die Palme und werfe der Person meine Meinung an den Kopf'. Dann provoziere ich. Das ist manchmal notwendig. Oder man kann vom Thema ablenken, um den Frieden zu wahren. Man hat mehrere Strategien und diese sollte man nutzen. Je nachdem, was man erreichen will.“

**Cornelia Grotte**

# ER

## Einsatz ist keine Frage von Zeit

Vier bis acht Stunden wöchentlich zwackt Robert Schickbauer von seiner Freizeit ab, um Freiwillige zu rekrutieren und die Finanzen zu steuern: Er arbeitet ehrenamtlich für den Samariterbund Salzburg. Den Entschluss dazu fasste er während seiner Zeit als Zivildiener: „Die hat mir eine ganz neue Welt eröffnet. Ich war bis zu dem Zeitpunkt immer der Meinung, dass ein Ehrenamt nichts für mich ist.“ Bereits 2010 war Schickbauer mitverantwortlich für die Katastrophenhilfe in Haiti – die bislang größte Herausforderung für den 30-Jährigen. Stressresistenz und die Fähigkeit, fest an eine Sache zu glauben, hat er dort erworben. Diese Kompetenzen nützt er nun im Rahmen seines eigenen Unternehmens, das Firmen unter anderem beim Teambuilding und bei der Mitarbeiter-Führung unterstützt. Soziales Engagement, so der Wirtschaftspädagoge, sei eine Frage der persönlichen Einstellung – und weniger eine Frage von Zeit: „Ganz nüchtern gesehen hat jeder gleich viel Zeit. Man setzt die Prioritäten und dann fällt halt hinten etwas raus, das niedrig priorisiert ist.“

Infos: WWW.DIE-SAMARITER.EU, ROBERT.SCHICKBAUER@SAMARITERBUND.EU, TEL.: +43 664 / 2252392 **Mariella Tschenett**

BILD: LISI NIESNER

## Über’s Sterben reden

BILD: MARKUS FEIGL

Unheilbar kranke Menschen haben meist nicht mehr viel Zeit. Darum schenkt ihnen Evelyn Schwarz die ihre.

Die 53-Jährige arbeitet ehrenamtlich im Tageshospiz Kleingmain in Salzburg. Sie kocht für die Patienten oder „Besucher“, wie Schwarz sie nennt. Überzieht manchmal ihre Betten. Aber den Großteil des Tages verbringt sie als Zuhörerin und Seelsorgerin. „Ich möchte den Sterbenden Mut zur Trauer geben“, sagt sie. Trauer und Wut seien Tabuthemen in unserer Gesellschaft. Wie wichtig ein offener Umgang ist, musste sie schon als Kind erfahren: Ihre Mutter starb an Krebs, als Schwarz 15 Jahre alt war.

Voraussetzung für die ehrenamtliche Mitarbeit in einem Hospiz ist ein Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung. Dieser kostet etwa 1000 Euro; er erstreckt sich in vier Blöcken über jeweils mehrere Tage und endet in einem 40-stündigen Pflege- und einem ebenso lange dauernden Hospiz-Praktikum. Die Kosten bekommen Ehrenamtliche nach einigen Diensten am Patienten teilweise sogar zurückerstattet. Gerade junge Sterbebegleiter gibt es derzeit noch zu wenige.

Infos der Hospiz-Bewegung Salzburg gibt es unter TEL.: +43 662 / 822310 sowie unter INFO@HOSPIZ-SBG.AT. **Markus Feigl**

## „Unser Herz gehört dem Moor“

BILD: LISI NIESNER

Wir wollen unser Moor wieder aufbauen, wie es früher einmal war“, erklärt Reinhard Kaiser das Hobby, das ihn seit Jahren beschäftigt. Der Obmann des Torferneuerungsvereins Bürmoos und dessen mehr als 600 ehrenamtlichen Mitglieder möchten ein Stück Natur wiederherstellen und erhalten. Mehr als 90 Jahre lang wurde hier Torf gestochen. „Grund dafür war die Glasindustrie, die riesige Torfmengen als Energiequelle nutzte. Dabei wurde das Moor um Bürmoos rücksichtslos mit Gräben entwässert und gerodet.“ In Führungen zeigt der Obmann, was der Verein macht und auch schon geschafft hat. Mit Ehrgeiz und Liebe zur Natur gehen die Mitglieder in vielen Arbeitsstunden ans Werk. Sie pflanzen beinahe ausgestorbene Arten wieder und pflegen die ursprüngliche Tierwelt. „Damit helfen wir der Natur, das zu heilen, was der Mensch kaputt gemacht hat. Diese Selbstheilung der Natur fasziniert uns alle. Und das wollen wir den Menschen weitergeben“, meint Kaiser. „All diese Aufgaben kann unser Verein sehr gut erledigen, denn an Engagement mangelt es in unserer Sache nicht“, sagt der Obmann zufrieden.

Infos per E-Mail: R.KAISER@SBG.AT **Thomas Landstetter**

# Die Helden von nebenan

**Wie oft haben Sie den Satz „Da g’hörert eigentlich was g’macht!“ schon gehört? Wie oft haben Sie ihn selbst gesagt?**

**Hier stellen wir Menschen vor, die den nächsten Schritt gewagt haben. Die weggegangen sind von theoretischen Überlegungen, die eigene Komfortzone verlassen haben und sich nun für andere einsetzen. Abseits großer Organisationen wie dem Roten Kreuz, der Caritas oder der Volkshilfe, die ebenfalls Unentbehrliches leisten, widmen sich diese Helfer den oft unscheinbaren Problemen. Themen, die man vielleicht nicht sofort im Blick hat, wenn man an ehrenamtliche Arbeit denkt. Die aber deshalb nicht weniger wichtig sind. Jeder dieser acht ehrenamtlichen Helfer tut etwas, das auch Sie tun können. Schon morgen. Oder zumindest übermorgen.**

**Deshalb finden Sie bei jedem unserer acht Kurzporträts Kontaktdaten zu einer Stelle, die Ihnen Auskunft über die ehrenamtliche Mitarbeit im jeweiligen Tätigkeitsfeld geben kann. Ob im Haus, im Auto, draußen in der Natur, im In- oder im Ausland. Mit Kindern, alten Menschen oder ganz allein im Wald. Alles ist möglich. Jetzt liegt es an Ihnen.**

## Auch die Katze will Liebe

BILD: MARTINA MOSER

Evelyn Eibl krault „Tante Rosis“ Kopf. Die Katzendame beginnt zu schnurren und schmiegt sich an ihre Besucherin. Eibl arbeitet ehrenamtlich im Tierheim Theo in Seekirchen am Wallersee. Sie kümmert sich um die Buchhaltung und sorgt für die Unterhaltung der Katzen. Die Salzburgerin kommt jede Woche vorbei. Die Tiere verlassen sich auf sie. „Wenn ich mit den Katzen spiele, bauen sie Vertrauen auf. Viele unserer Samtpfoten hatten bisher nur schlechte Erfahrungen mit Menschen“, sagt Eibl. Die Ehrenamtlichen im Tierheim Theo füttern und pflegen verletzte Wildtiere und verwaiste Katzen. „Jeder kann helfen. Vorbeikommen und Zeit mit den Vierbeinern verbringen ist wichtig und macht Spaß“, sagt Eibl. Tierschutz beginnt für sie zu Hause: „ Kinder müssen von klein auf den richtigen Umgang mit Tieren lernen. Man kann nur schützen, was man kennt und versteht.“ Wenn Evelyn Eibl ihren Arbeitsplatz verlässt, geht sie mit erhobenem Kopf. Sie weiß, die Tiere sind hier gut aufgehoben. Und trotzdem: „Auch das beste Tierheim ist auf Dauer kein Zuhause.“

Nähere Infos: WWW.TIERHEIM-THEO.AT **Martina Moser**

## Gegen das Vergessen

BILD: CORNELIA GROTTE

Es ist wie ein stiller Vertrag zwischen uns. Die Heimbewohner wissen, ich bin ein Jahr da. Wir machen das Beste daraus.“ Max Lehmann wirkt lebhaft, während er seinen Einsatz im Altenpflegeheim „Hirsch“ in Buenos Aires beschreibt. Nach seiner Matura wollte der heute 20-Jährige „etwas mit Menschen“ machen. Und bewarb sich 2015 beim Verein Gedenkdienst für die Stelle in Südamerika. Seit seiner Jugend interessierte sich Lehmann für Politik und Geschichte, seine Matura-Arbeit schrieb er über Minderheiten in Österreich. Daher lag es für ihn nahe, sich im Gedenken an die Verfolgten des Holocaust einzusetzen.

Seine Aufgaben im „Hirsch“: Zeitungen austeilen, ein offenes Ohr haben, den Kiosk betreuen Bewohner zum Supermarkt zu chauffieren. Manche Gespräche machten Lehmann betroffen: „Es gab zum Beispiel eine deutsche Dame, die 105 Jahre alt wurde. Die Hälfte ihrer Familie war im KZ umgekommen.“ Oft erzählten Menschen, wie sie in der NS-Zeit gelitten hatten – und dann in Südamerika alles noch einmal in den faschistischen Militärregiemen erleben mussten. Auch das Alleinsein, Altern und der Tod waren wiederkehrende Themen. Lehmanns Resümee: Er habe viele neue Freunde gefunden und neben einer neuen Sprache auch sich selbst besser kennengelernt.

Infos: GEDENKDIENST.AT **Cornelia Grotte**

## Das lernt man nicht auf der Uni

BILD: PRIVAT

Das Studium, eine Zeit zwischen Partys und Wäsche waschen? Nein Danke! So dachte auch die 22-jährige Natalie Haas. Die Salzburgerin engagiert sich seit Beginn der Flüchtlingskrise für die Integration der Asylbewerber. Für die junge Frau, die soeben ihr Studium in Politikwissenschaften abgeschlossen hat, eine Selbstverständlichkeit.

Mit ihrer Familie gründete Haas die Plattform ZIAG (Zusammen ist alles Gemeinschaft). Die Idee: Vorschläge sammeln für das gute Zusammenleben mit Flüchtlingen in der Gemeinschaft. Mithilfe von ZIAG gelang es etwa, dass Turnhallen zu bestimmten Zeiten Flüchtlingen zum Sporteln geöffnet wurden. Oder: ZIAG sorgte dafür, dass Dorfbewohner Flüchtlinge auf dem Weg zur Arbeit mitnahmen.

Viel Zeit für Privates bleibt Haas allerdings nicht. Als die Entscheidung zwischen einem Zweitstudium und dem Ehrenamt anstand, wählte die Salzburgerin schließlich zweiteres. „Mein Ehrenamt bringt mir mehr als ein zweiter Bachelor“, sagt Haas.

Infos: WWW.ZIAG.AT

Bei Fragen zu diesem Projekt: NATALIEDANIELAHAAS@GMAIL.COM **Marlene Breineder**

BILD: ANNA-MARIA SCHÄFER

## Gemeinsam wachsen

Immer sonntags steht der fünfjährige Elias (Name geändert) am Balkon und hält Ausschau. Bei jedem schwarzen Auto ruft er: „Das ist die Jenny!“. Bis seine Patin dann wirklich pünktlich um 14 Uhr vor dem Haus parkt, um ihn für vier Stunden abzuholen. Dann geht es in den Zoo, auf den Spielplatz oder zu ihr nach Hause, wo sie gemeinsam basteln oder kochen. Jenny Cox (im Bild) ist Elias’ Patentante. Die 25-Jährige engagiert sich ehrenamtlich für den Salzburger Verein JoJo. Dieser vermittelt Kindern psychisch kranker Eltern eine Bezugsperson. Im Rahmen des Projekts „Gemeinsam wachsen“ verbringen diese Paten wöchentlich Zeit mit ihrem Schützling. Sie unternehmen gemeinsam Ausflüge und binden die Kinder in ihren normalen (Familien-)Alltag ein – und sind damit die stabile Konstante, die diesen in der eigenen Familie oft fehlt.

Solche Bezugspersonen werden derzeit dringend gesucht. Einen halben Tag pro Woche sollten Interessenten in etwa Zeit haben. Ziel ist eine langjährige Beziehung zwischen Pate und Kind. Wer Interesse hat, kann sich bei der Geschäftsführerin Heidemarie Eher melden oder den Infoabend am 20. Juli 2017 im Vereinsbüro besuchen.

Infos: GEMEINSAM-WACHSEN.AT, TEL.: +43 664 / 1633497 **Anna-Maria Schäfer**

BILD: MTRIBEPHOTO.COM

## Er leiht sein Augenlicht

Ein wenig nach rechts und ruhig mehr Gas. Perfekt, jetzt haben wir es geschafft“, sagt Heimo Egger zum Fahrer seines Jeeps. Am Steuer sitzt Sebastian Traugott. Egger ist kein Fahrlehrer. Dennoch lotst er den jungen Mann durch einen Parcours. Warum? Sebastian Traugott ist blind.

Egger ist Skipper der „Mirno More Friedensflotte Salzburg“ und segelt mit Menschen aus verschiedensten sozialen Kreisen und Kulturen am Mittelmeer. Auch blinde Kinder und Jugendliche sind an Bord. Aber nicht nur als Gäste. Sie dürfen ans Steuer und bekommen dadurch neues Selbstvertrauen.

„Ich dachte, wenn die Kinder ein Schiff steuern können, dann können sie auch Auto fahren“, sagt Egger. Er ist Offroad-Fan und Mitglied im „4x4 Club Salzburg“. Seine Idee kam bei den Vereinsfreunden sofort an. Einmal im Jahr veranstalten „Mirno More“ und „4x4 Salzburg“ seither einen Tag, an dem die Fahrer ihren Platz am Steuer mit blinden Kindern und Jugendlichen tauschen. Heimo Egger ist immer dabei. „Einen blinden Menschen ein Auto lenken zu lassen ist kein Aufwand. Für ihn bedeutet es aber alles“, sagt Egger.

Infos: WWW.FRIEDENSFLOTTE.ORG, WWW.4X4-SALZBURG.AT **Martina Moser**

GLOSSE

## *Unterambitioniert*

*Alle um uns herum spenden oder arbeiten ehrenamtlich. Doch was, wenn man sich lieber davor drücken möchte? Vier Ausreden vom Profi:*

**1.** *„Ich habe schon ein Kind in Afrika und einen Baum in Brasilien, die meine ganze Zeit in Anspruch nehmen.“ Niemand wird diese Aussage überprüfen. Und Zeit ist eine rare Ressource, die Sie besser in Dinge investieren sollten, die Sie wirklich glücklich machen. WhatsApp zum Beispiel.*

**2.** *„Die ganze Welt kann helfen. Wenn ich da nicht mitmache, ist das global gesehen … wurscht.“ Der Klassiker. Keinesfalls sollten Sie überambitioniert wirken. Menschen, die etwas tun, sind angreifbar. Machen Sie sich nicht selbst zur Zielscheibe der Missgünstigen und Neider.*

**3.** *„Ich bin am Höhepunkt der Flüchtlingskrise auf eigene Kosten nach Traiskirchen gefahren und habe dort meine alten Skischuhe über den Zaun geworfen. Bedankt hat sich bis heute niemand bei mir.“ Diese Empörung aufgrund der massiven Undankbarkeit, die Sie trifft wie ein nasser Fetzen, zieht den Gesprächspartner verlässlich auf Ihre Seite.*

**4.** *Und an einem Fußgängerzonen-Keiler von Greenpeace, der Sie mit seinem Tetanus-Lächeln nach einer Spende für Pandabären fragt, dürfen sie kommentarlos vorbeimarschieren. Woher sollen Sie schließlich wissen, ob Sie Pandabären mögen? Hand auf’s Herz, wer von uns hat tatsächlich schon einmal einen gekostet?* **Markus Feigl**

# SIE

# Kleine Taten, große Folgen: Jetzt kommen wir!

Unser Kapital: Zeit, Platz, Ideen. Wo wir es einsetzen? Zu Hause, im Garten, beim Einkaufen oder auf dem Weg zur Uni und in die Arbeit. Ohne großen Aufwand können wir der Welt bereits mit ein paar kleinen Handgriffen ganz schön viel Gutes tun. Wir stellen fünf Wege vor, wie jeder von uns zum Helden im Alltag wird. Der Trick dabei: Einfach anfangen.

WIR

## Es keat oanfach viel mehr gsummt

Frühlingserwachen: Der Flieder duftet, ringsum ergrünen die Wiesen und die ersten Blüten öffnen sich in Erwartung auf Besuch durch eine Biene. Doch kein Summen ist zu hören.

Die Zahl der Bienen geht zurück. Und das wirkt sich nicht nur negativ auf den Honig auf dem Frühstückstisch aus. Die Biene ist der wichtigste Bestäuber von Blüten in der Natur. Ohne das Insekt könnten sich viele Gewächse – darunter Obstsorten – nicht vermehren und keine Früchte bilden. Die Gründe für das Bienensterben sind vielfältig: Sie leidet immer öfter unter Krankheiten und Schädlingen. Aber auch die moderne Landwirtschaft setzt der Biene zu. „Außerdem geriet das Imkerhandwerk während des Zweiten Weltkriegs und der Zeit des Wiederaufbaus in den Hintergrund", erklärt Katja Hintersteiner von der Plattform Linzer Biene.

Wie können wir dem Bienensterben entgegenwirken? Ganz einfach: Bienen halten – nebenbei und als Hobby. So können wir unseren Teil zum Naturschutz und der Ernährungssicherheit beitragen. Anders als viele vielleicht denken, beschränkt sich das Imkerdasein nicht nur auf das flache Land. Ganz im Gegenteil: Gerade in Städten wird die Imkerei immer beliebter. Sehr viel Platz braucht ein Bienenstock nicht. Es reicht schon ein Balkon, eine kleine Terrasse oder ein Hausdach. So stehen etwa auf den Dächern der Pariser Oper, des Berliner Abgeordnetenhauses und des Linzer Mariendoms Bienenstöcke.

Man muss sich dabei nur mit den Nachbarn arrangieren. Das sei aber laut Imkerin Katja Hintersteiner nur selten ein Problem. Meist reiche ein offenes Gespräch. Sehr viele Utensilien sind für die Imkerei nicht notwendig – ein Bienenstock und ein paar Werkzeuge reichen.

Nur ganz ohne Know-how geht es nicht. Doch Plattformen wie die Linzer Biene, Imkervereine und private Imker bieten passende Kurse an. Aber auch wer selbst keine Bienen halten will, kann den Insekten etwas Gutes tun. Wer seinen Rasen im Garten blühen lässt, nicht ständig mäht und heimische Blütenpflanzen in den Garten setzt, bietet der Biene Nahrung. Viele Imker freuen sich auch, wenn sie in einem Garten einen Bienenstock aufstellen dürfen. Vielleicht gibt es dafür ja die Belohnung in Form eines Gläschens Honig. **Alexander Böck**

## Geld und Kilometer gespart!

Auf Facebook boomen „Fahrgemeinschafts-Gruppen". Dort kann man nachfragen, wer wann wohin muss – und vielleicht noch einen Platz frei hat.

Mobil zu sein kann teuer werden. Ein Zugticket von Innsbruck nach Salzburg kostet, je nach Tageszeit, mehr als 46,50 Euro, von Innsbruck nach Wien über 70 Euro. Zu viel, finden viele. Also haben Mathias May und Lucas Anderl nach einem günstigeren Weg gesucht und ihn auch gefunden: Auf Facebook haben sie „Mitfahrgelegenheits-Gruppen" gegründet, eine besondere Art von Carsharing. Das Prinzip: Man zahlt entweder einen Anteil am Benzin oder eine Pauschale, je nach Übereinkommen.

Diese Pauschale beträgt etwa bei der Gruppe „Mitfahrgelegenheit Graz – Linz" zehn Euro. Mathias May hat diese Gemeinschaft 2012 gegründet. Sie zählt inzwischen fast 6000 Mitglieder. Warum May aktiv wurde? „Es ist doch umweltschonend, kostensparend und sozial wertvoll, zusammen in einem Auto zu reisen", sagt er.

Ähnlicher Ansicht ist auch Lucas Anderl („Mitfahrgelegenheit Lienz – Graz und zurück"): „Gemeinsam fahren ist einfach günstiger", findet er. Seine Gruppe hat rund 2700 aktive Mitglieder. Und „die Community wächst", sagt Anderl. Auch die Mitgliederzahl von „Graz – Linz" steigt ständig an.

Das Soziale ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt bei den Mitfahrgelegenheits-Gruppen: „Ich habe sogar einen entfernten Verwandten bei einer Fahrt getroffen – gekannt hatte ich ihn davor noch nicht", sagt May. Auch einige Freundschaften haben sich durch die Mitfahrgelegenheit gebildet: „Die gemeinsamen Wohnorte verbinden und man erkennt oftmals, dass man ähnliche Freundeskreise hat", berichtet er. Auch Anderl lernte interessante Menschen kennen: „Ich pendle jede Woche selbst von Graz nach Lienz. Dabei hat sich eine kleine Gruppe von Leuten gebildet, die von mir bevorzugt mitgenommen werden. Man fragt sich gegenseitig über die Woche aus und lernt sich auch privat kennen", sagt der Lienzer.

Beide empfinden ihre Gruppen als Bereicherung, vor allem, „weil es sehr viele Leute gibt, die sich dort engagieren", sagt May.

**Matthias Knoll**

## Gemeinsam reparieren statt wegwerfen

Defekte Kaffeemaschinen, Hosen mit aufgerissenen Nähten, alte Handys oder ein Fahrrad mit einem „Achter": Kaputte Dinge landen meist auf dem Müll. Dabei könnten wir sie teils einfach reparieren.

Wir werfen zu viel weg – so lautet die Hypothese. Aus diesem Grund wurde 2009 in Amsterdam die Initiative „Repair Café" gegründet. Michaela Brötz startete 2014 die bereits 80. „Filiale" in Pill in Tirol: „So können wir in entspannter Atmosphäre gemeinsam mit ehrenamtlichen Fachleuten reparieren", sagt sie. Die Reparaturen dort sind kostenlos und Profis führen diese zusammen mit den Besuchern durch – so erlernen auch diese das Handwerk. Gemeinsam kümmern sie sich im Prinzip um alles, „was man tragen kann": Haushaltselektronik, Spielzeug, Fahrräder, Möbelstücke und auch Kleidung.

Das Repair Café Tirol war ein Pionier in Österreich. Inzwischen sind es laut Brötz zwischen 30 und 40 Projekte – alle mit mehreren Standorten für einzelne Repair Cafés. Schon das erste Tiroler Café in der 1100-Seelen-Gemeinde Pill war gut besucht: 150 Leute kamen und 60 Defekte wurden von den Ehrenamtlichen und deren Helfern behoben. Seitdem gab es in Tirol 160 Termine mit über 16.000 Interessierten und mehr als 700 fachkundigen Ehrenamtlichen.

Dass alles repariert werden kann, ist aber eine Illusion: „Es geht uns darum, dass wir die Einstellung zu defekten Dingen ändern", sagt Brötz. In der heutigen Wegwerf-Gesellschaft würden kaputte Geräte für unter hundert Euro selten zu einem Profi gebracht, denn die Reparaturkosten überstiegen oftmals den Produktwert. Genau hier setzen die Repair Cafés an: „Wir schließen hier eine Lücke. Und vermeiden so Elektroschrott", sagt die Tiroler Gründerin.

Doch wie veranstaltet man selbst ein Repair Café? Ein Raum mit Stromanschluss und eine (große) Kaffeemaschine sind alles, was man braucht. Und natürlich Reparatur-Talente: Das Repair Café Tirol empfiehlt für den Start mindestens drei Elektriker, einen Näher und einen Allround-Bastler als Experten. Außerdem brauche es noch etwa drei Personen für die Organisation.

WWW.REPAIRCAFE-TIROL.AT

**Matthias Knoll**

## Ein Leben ohne Hülle

Ein Mann, der keinen Abfall verursacht? Das ist Alexander Obsieger. Er ist Inhaber von „Der Greißler – unverpackt.ehrlich." Das Wiener Geschäft ist eine verpackungsfreie Zone. Obsieger ist Mitte Zwanzig, seine Füße stecken in Socken und schwarzen Birkenstock-Schlapfen. Obsieger begann vor einem Jahr abrupt müllfrei zu leben. Am schwierigsten sei es, kein Essen mehr zu bestellen, das zu 100 Prozent in Plastik verpackt daherkäme, „was ich hasse", sagt er. Mittlerweile holt Obsieger das Essen einfach selbst aus den Restaurants ab und lässt es in sein mitgebrachtes Tupperware-Geschirr packen. An das letzte Produkt, das er in einer Verpackung gekauft hat, könne er sich gar nicht mehr erinnern.

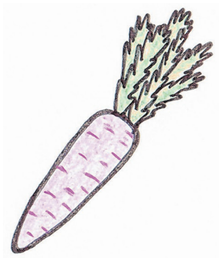
Laut Zahlen von Eurostat entsorgt jeder Österreicher 560 Kilogramm Haushaltsmüll pro Jahr, das sind 84 Kilo mehr als der EU-Schnitt. Österreich liegt beim „Mist machen" an siebenter Stelle, obwohl der österreichische Abfallwirtschaftsplan die Müllvermeidung als eine der wichtigsten Maßnahmen vorsieht. Übrigens: Bio-Kunststoffe und biologisch abbaubare Folien sind keine umweltfreundliche Alternative zu den herkömmlichen Verpackungen.

Wer bei Agnes Ruby-Lamsal in Wien einkauft, verursacht keinen Verpackungsabfall. Sie arbeitet 40 Stunden die Woche bei „Lunzers Maß-Greißlerei" und lebt fast verpackungsfrei. „Zero Waste" war in ihrem Fall ein langsamer Prozess, der noch andauert. „Manchmal siegt die Trägheit über die Disziplin", sagt die 28-Jährige, legt Äpfel im Stoffsackerl und danach Mehl im Rexglas auf die Waage. Das Greißlergeschäft hat wenig von einem klassischen Supermarkt. Auf Tischen stehen viele Gläser mit Schraubverschluss und kleinen Schaufeln, aus denen der Kunde die Ware in sein mitgebrachtes Gefäß schöpft.

Was bedeutet das für den Komfort der Kunden? Mehr Zeitaufwand und spürbar höhere Preise als im Supermarkt sowie eine deutlich eingeschränkte Auswahl an Produkten. Auf der anderen Seite sind die meisten Produkte echte Bio-Qualität – und eben unverpackt.

Lesen Sie auf G.KFJ.AT, wie die Autorin verpackungsfrei einkauft, um eine Pizza zu backen.

**Lisi Niesner**



## Ab ins Beet mit raren Samen

Tontopf, Erde, Samen für Schnittknoblauch oder Eiskraut – so geht Schöpfungsverantwortung am Fensterbrett. Warum wir uns um die Vielfalt bei Gemüse und Obst sorgen müssen? Drei Viertel der Kulturpflanzen sind vom Erdboden verschwunden. Niemand hat sich um ihren Erhalt gekümmert. Das muss sich ändern.

Hobbygärtnern ist hip. Viel Talent brauchen Sie nicht. Samen in die Erde legen, gießen. Sie zählen sich zu den Unzuverlässigen? Termin am Handy einstellen, der ans Wässern erinnert. Was in die Töpfe passt, erklärt Sonja Wunderer von Arche Noah: „Mairübchen sind ein farbenfrohes Kohlgemüse. Sie fühlen sich im Hochbeet wohl." Die Mitarbeiterin dieser Gesellschaft für den Erhalt der Pflanzenvielfalt mit Sitz in Niederösterreich rät, Erdbeeren auf dem Fensterbrett zu ziehen. Ihre Lieblingssorte heißt „Baron Solemacher". Die trägt herrliche, weiße Früchte.

Apropos Farbe: Karotten sind aus politischen Gründen orange. Die Niederländer haben sie zu Ehren der Oranier, einst Herrscher, gezüchtet. Andere Varianten wie die lilafarbenen, gelben oder weißen Wurzeln gibt es nur mehr selten. „Dabei sind sie ein Schatz unserer Vorfahren", sagt Wunderer.

Für alle, die mit Weizen und seinen allergieauslösenden Bestandteilen ihre liebe Not haben, hat Arche Noah Alternativen. Einkorn zum Beispiel. Weil es Bauern weniger Ertrag bringt, wurde es nicht hochgezüchtet. So ist es gut verträglich und hat besonders viele Vitamine.

Wunderer bedauert, dass sich im Handel nur „Power-Sorten" durchsetzen. Dabei gäbe es rund 600 Arten von Paradeisern in vielen Farben und Formen. „Sie haben grüne Tomaten – nicht verwechseln mit den unreifen! – noch nie probiert? Dann wird es Zeit", sagt sie. Denn in den Geschäften landen das ganze Jahr über dieselben fünf oder sechs Sorten. Wer Abwechslung will, besorgt sich Samen und zieht sie auf dem Fensterbrett. „Es liegt an uns, wie es mit der Pflanzenvielfalt weitergeht", sagt die Niederösterreicherin. Sie sorgt deshalb weiterhin dafür, dass die Vielfalt noch lange Wurzeln schlagen kann.

Samen gibt es im Webshop unter WWW.ARCHE-NOAH.AT.

**Michaela Hessenberger**

## INFO

### Ehrenamt-Klassiker

**Caritas.** Sie ist in unterschiedlichen Bereichen wie Pflege, Menschen mit Behinderungen und Familien in Not im Einsatz. WWW.CARITAS.AT

**Rotes Kreuz.** Zu den Hauptaufgaben des ÖRK zählen unter anderem Rettungsdienst und Katastrophenhilfe. WWW.ROTESKREUZ.AT

**Diakonie.** Mehr als 2000 Menschen helfen hier ehrenamtlich. Schon einmal über ein Freiwilliges Soziales Jahr nachgedacht? Die Diakonie ist die richtige Anlaufstelle. WWW.DIAKONIE.AT

**Freiwillige Feuerwehr.** In ganz Österreich im Einsatz. Jeder, der helfen möchte, kann sich in seiner Heimatgemeinde bei der FF bewerben. WWW.BUNDESFEUERWEHRVERBAND.AT

Plattformen wie WWW.FREIWILLIGEN-WEB.AT bieten eine Gesamtübersicht für ehrenamtliche Tätigkeiten.

## KOMMENTAR

### Jeder Einkauf ist ein Statement

In welcher bewussten, modischen Welt wir doch leben: Kein Hipstercafé ohne gesunde Avocado, kein Kleiderkasten ohne H&M-Shirt – und dank Plastikbechern können wir unseren Koffeinbedarf auch unterwegs stillen. Wir konsumieren, was „in" und leicht zu bekommen ist. Und setzen damit ein Statement: Möglichst trendig, aber zugleich billig soll es sein.

Doch viele von uns hinterfragen nicht. Die weite Reise der Avocado aus Afrika in unseren Supermarkt. Die Kurzlebigkeit unserer Kaffeebecher. Oder wer das Shirt so billig produziert hat, dass wir es bei H&M mal eben mitnehmen können – ohne es wirklich zu brauchen. Und kurz darauf hat es meist schon ausgedient.

Und warum konsumieren wir so? Weil wir es können. Eine Avocado für zwei Euro, den Kaffee zum selben Preis (wegen der „Nachhaltigkeit" aber bitte mit Sojamilch!) und das in Bangladesch genähte Shirt, das nur halb so viel kostet wie unser Frühstück im Café.

Globalisierung sei Dank: Die Regale sind stets voll, die Maschinen produzieren non-stop. Auf welchem Boden sie stehen, von welcher Kinderhand sie betrieben werden? Ist den meisten egal. Die wahren Kosten tragen andere.

Der entscheidende Punkt am oben genannten Können: Es ist kein Müssen. Wie wäre es, die Produkte mit anderen Gedanken im Hinterkopf auszuwählen? Macht nicht die heimische Gurke den Salat ebenso lecker wie die Avocado? Hängt nicht ein ähnlich hübsches Kleid bereits im Kasten? Und warum transportieren wir unseren Kaffee nicht im eigenen Mehrweg-Becher?

Bewusst gewählte Produkte gehören in unsere Einkaufssackerl. Nur so können wir etwas verändern. „Jeder möchte die Menschheit bessern, aber keiner fängt bei sich selbst an", hat der russische Schriftsteller Leo Tolstoi gesagt. Fangen wir an – und setzen ein Statement beim nächsten Einkauf.

**Anna-Maria Schäfer**

Mehr im Web unter http://g.kfj.at

Psychologin Sandra Schiemann spricht über die Hintergründe von freiwilligem Engagement. BILD: LISI NIESNER

## Ritterliche Männer, fürsorgliche Frauen

Warum man sich Ehrenamt antut? Drei Gründe für freiwillige Arbeit in Österreich.

Freiwilliges Engagement in sozialen Einrichtungen bringt nicht nur Pluspunkte für das Karma, sondern meist auch Zusatzqualifikationen und ein zufriedeneres Leben. Aber was treibt solche Menschen an? Helfen Frauen und Männer gleich viel? Wir sprachen mit der in Salzburg lebenden Psychologin Sandra Schiemann über den oft unbewussten Hintergrund freiwilligen Einsatzes.

**G: Was motiviert Menschen, sich ehrenamtlich zu engagieren?**

**Sandra Schiemann:** Motivation kann intrinsisch, extrinsisch oder eine Stufe zwischen diesen beiden sein. Intrinsisch motiviert heißt, man ist von innen heraus motiviert aufgrund eigener Werte, die einem wichtig sind. Wenn mir etwa Gerechtigkeit als Wert wichtig ist, bin ich motiviert, mich dementsprechend zu verhalten.

Bei extrinsischer Motivation geht es um äußere Faktoren wie Geld, soziale Anerkennung und Dankbarkeit, die mein Verhalten steuern. Aber auch das Gegenüber ist entscheidend für die Motivation: Empfindet man beispielsweise Empathie oder Mitleid gegenüber einer anderen Person, wird die Motivation dadurch positiv beeinflusst.

**G: Hat sich die Motivation für ehrenamtliche Arbeit in den vergangenen Jahren verändert?**

Das ist von Land zu Land unterschiedlich. In den USA ist laut Bureau of Labor Statistics die Zahl der Ehrenamtlichen zurückgegangen, während sie in Österreich statistisch gestiegen ist. Was sich aber vor allem verändert hat, ist die Art des ehrenamtlichen Engagements: Seit den 60er-Jahren hat sich die Zahl der ehrenamtlichen Vereine in Österreich verdreifacht.

**G: Wer engagiert sich mehr, Frau oder Mann?**

Beide Geschlechter engagieren sich gleich viel, aber auf unterschiedliche Weise, gemäß unseres Rollenbildes. Der Mann engagiert sich oft, damit er ritterlich und heldenhaft wirkt, wie beispielsweise in der freiwilligen Feuerwehr. Die Frau ist die Fürsorgliche, zeigt eher prosoziales Verhalten – wie beispielsweise bei freiwilligen Arbeiten in Kindergärten.

**G: Besteht die Gefahr, sich als Ehrenamtlicher zu überfordern?**

Durchaus. Je mehr Spaß einem das Ehrenamt macht, desto größer ist auch die Gefahr. Es tritt dann der sogenannte „Flow"-Zustand ein, bei dem man in seiner Arbeit aufgeht und nicht mehr über sich selbst reflektiert. Daher ist es wichtig, dazwischen nachzudenken, Pausen einzulegen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

> *Einsatz wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus*

**G: Wirkt sich ehrenamtliche Arbeit auch positiv auf einen selbst aus?**

Sie wirkt sich nachweislich günstig auf die Gesundheit aus: Man ist oft zufriedener, fühlt mehr Glück und Liebe. Außerdem erhöht ehrenamtliches Engagement die eigenen Kompetenzen und macht sich gut im Lebenslauf. Es gibt also viele gute Gründe, deretwegen sich Ehrenamt lohnen kann.

**Marlene Breineder**

# ALLE

## Helfen bis an die Schmerzgrenze

Menschen in Not zu helfen ist eine tolle Sache. Doch wenn die Situation nicht mehr überschaubar ist, können Helfer verzweifeln. So auch während der Flüchtlingskrise 2015 und 2016.

Es quietscht, als der Zug mit einem Ruck am Wiener Hauptbahnhof stehen bleibt. Am Bahnsteig steht Ashley Winkler, Mitbegründerin der Hilfsorganisation „Train Of Hope“. Neben ihr ein Dolmetscher. Mit einem Zischen öffnet sich die Tür – dahinter steht ein älterer hagerer Mann. Mit ängstlicher Miene mustert er die beiden am Bahnsteig. Die Sekunden vergehen. Nichts rührt sich. Bis der Herr plötzlich aus dem Zug stürzt und Winkler um den Hals fällt. Er beginnt zu weinen. Es sind Freudentränen. „Rückblickend war das wohl eine der emotionalsten Erinnerungen an diese Zeit“, erzählt Winkler. „Noch heute stellt es mir die Gänsehaut auf, wenn ich nur daran denke.“

Vor knapp zwei Jahren erreichten etliche Flüchtlingszüge Europa. Damals flüchteten hunderttausende Menschen aus Syrien, Afghanistan,

### Überarbeitet und müde

dem Irak und Afrika. Ihr Ziel: Deutschland – mit Zwischenstopp in Österreich. Mit diesen Menschmassen hatte hierzulande niemand gerechnet. Die Behörden waren sichtlich überfordert. Feiwillige Helfer, wie die damals 28-jährige Ashley Winkler, zeigten große Zivilcourage. Sie begrüßten die Flüchtlinge an den Bahnhöfen und an den Grenzen. Sie versorgten sie mit Kleidung, Essen und Getränken, sie spendeten Trost. Doch so wie die offiziellen Stellen waren auch die Freiwilligen bald überfordert.

„Wir waren wie in einem Rausch“, erzählt Winkler. „Wir sahen zu viel Leid, als dass wir einfach davon gehen hätten können.“ Überarbeitung, Übermüdung und Dehydrierung: Gerade während der Flüchtlingskrise gab es viele Menschen, die es mit der Hilfe übertrieben. Ein Problem, welches vor allem kleinere Gruppen und Einzelpersonen hatten, die auf eigene Faust agierten. „Der Hauptbahnhof war voller Menschen und es kamen ständig mehr“, sagt Winkler. Damit nicht genug. Die hilfsbereiten Einheimischen brachten ständig neue Spenden.

Selbst nach dem Aufruf der Hilfsorganisationen, man könne nichts mehr annehmen, gingen die „Lieferungen“ weiter. Die Helfer waren damit überfordert. Viele Spender übergingen diese Instanz und liefen auf eigene Faust zu den Flüchtlingen – um ihnen die teils unhandlichen Geschenke persönlich zu überreichen. Oft folgte die Enttäuschung, wenn sich niemand dankbar zeigte. Das war eine weitere Belastung für die Freiwilligen am Bahnhof.

„Es ist schon faszinierend, was die Psyche alles verarbeiten und verdrängen kann“, erzählt Ashley Winkler. „Ich bin schon seit längerem in Therapie und weiß, wie ich mit negativen Erfahrungen umgehen soll. Ich denke aber, dass bei vielen erst später Nachwirkungen aufgetreten sind.“ Große Hilfsorganisationen wie die Caritas hatten das Problem erkannt und versuchten, dem vorzubeugen: Gruppengespräche mit Koordinatoren und Seminare sollten helfen, die eigenen Grenzen zu finden und nicht zu überschreiten.

Erst später, als die ungarische Regierung die Grenzen dicht machte, wurde es ruhiger: „Je weniger wir zu tun hatten, desto mehr verschwand der Rausch. Wir erkannten, dass wir seit einer gefühlten Ewigkeit nicht mehr ordentlich geschlafen hatten und die Müdigkeit setzte ein“, erzählt die freiwillige Helferin. „Außerdem wurde uns bewusst, dass wir außerhalb des Hauptbahnhofs auch noch ein Leben hatten. Freunde und Familie hatten wir schon ewig nicht mehr gesehen. Und trotzdem, summa summarum war es eine tolle Erfahrung“, sagt Winkler heute. **Alexander Böck**