

Moment mal**Die soziale Uhr**

Vor sechs Jahren schüttelte ein heftiges Beben in Japan den gesamten Globus durch. Die Erde dreht sich seither ein wenig schneller, nämlich genau um 1,6 Mikrosekunden (Millionstel Sekunden). Die Zeit ist kürzer geworden. Ich kann das nur bestätigen: Jede Stunde wird kürzer! Dazu braucht es kein Beben, sondern nur uns selbst.

Wir stopfen immer mehr immer rascher in weniger Zeit hinein. Die Uhr tickt ständig. Tick: Die Kinder und sich selbst ins Auto gesetzt. Tack: Schule. Tick: Büro. Tack: Schnellimbiss. Tick: Kinder abholen. Tack: Musikschule. Tick: Sportverein. Tack: Montag bis Freitag Termine; am Wochenende Kindergeburtstag, Oma besuchen, Hamssterkäfig putzen, ins Theater gehen, chatten...

Der tägliche Zeitraffer einer ganz „normalen“ Tagesgestaltung wird auch im Lebenslauf verlangt: Schule, Studium, Praktikum, Job, Familie, Eigentum... Alles möglichst lückenlos und erfolgreich. Die Wissenschaftler geben dem ganzen einen Namen: Soziale Uhr! Die tickt und taktet uns und gaukelt uns vor, dass es für jedes Lebensereignis „den“ passenden Moment gibt. Aber anstatt auf diesen zu warten, rennen wir ihm hinterher. Wenn er verpasst wird, was dann? Kommt dann ein Beben, das an den Grundfesten unseres Lebens rüttelt?

Soweit sollten wir es nicht kommen lassen und uns an dem alten, aber sehr brauchbaren Gedanken festhalten: „Gut Ding braucht Weile!“ Auch wenn man sich das zuerst nicht vorstellen kann: Es lohnt sich meistens, ein wenig langsamer zu sein, denn man macht dabei Erfahrungen, an denen andere schlicht vorbeihetzen. EVR

„Brot ist einfach

Viele Frauen wollen naturverbundener leben – dieser Wunsch beeinflusst Karrieren: Wie bei Helga Graef aus Unterach...

Frau
sein

IN
OBERÖSTERREICH

Wie kann man näher an der Natur leben? Das ist für Frauen ein starkes Thema, das so manche Lebensläufe in ungewöhnliche Bahnen lenkt. Bei Helga Graef, die 15 Jahre lang als Prozess- und Projektmanagerin gearbeitet hatte, stellten sich plötzlich Zweifel ein: „Es ging damals oft um Kosteneinsparungen“, erinnert sie sich. Sie machte eine soziale Zusatzausbildung, um mehr für die Menschen da zu sein. Dann stieg sie plötzlich aus der durchökonomisierten Welt aus und ließ sich am Land, genauer in Unterach am Attersee, nieder.

„Ich hatte lange viel Geld und kaum Zeit gehabt. Plötzlich hatte ich viel Zeit und wenig Geld“, erinnert sie sich. Graef versuchte, im sozialen Beratungsbereich Fuß zu fassen, spezialisierte sich auf Familienaufstellungen. Das bietet sie auch heute noch an. Dann entdeckte sie das Brot: „Ich machte aus einer Eingebung heraus vor fünf Jahren erstmals selbst

Brot. Das ließ mich nicht mehr los.“ Sie nahm an Kursen teil, lernte, wie mit Teig und Zeit umzugehen ist: „Wenn ich heute backe, reserviere ich dafür einen Tag.“ Ganze 15 Kilogramm entstehen, jeder Laib wird von Hand geknetet, geformt. „Das Brot ist einfach unser Leben! Es selbst herzustellen, ist ein sinnvolles Tun, das uns glücklich macht.“

Im Garten steht ein Ofen aus Lehmziegeln, der regelmäßig angefeuert wird. Hier bietet Graef ein- oder mehrtägige Brotback-Kurse an, auch Männer nehmen teil.

Über das Brot, vor allem das gemeinsame Backen, bekam Graef viele Kontakte. Ihre Beratungstätigkeit ist in Schwung gekommen. „Ich begleite ‚Wilde Weiber-Camps‘ auf eine Alm.“ Frauen nehmen sich Zeit für sich selbst. Sie sammeln Kräuter, lassen sich von Märchen inspirieren, sitzen am Lagerfeuer, tauschen sich aus. E.V.R.

Infos: www.brot-und-leben.at



Graef macht aus Kräutern und Früchten Likör oder Essenzen

**REISEFÜHRER**

Erika Wimmer Mazohl stellt in „Meran abseits Pfade“ die alte mediterrane Stadt mit alpinem Flair vor. Man entdeckt eine Vielfalt an Künstler- und Literaturtreffpunkten oder außergewöhnlichen Museen. Taschenbuch, Verlag Braumüller, 14,90 €.

unser Leben!“



Der Backofen von Helga Graef entstand in Eigenregie und hat Lehmziegel im Kern. Ins Brot kommen Gewürze und Wildkräuter.



Foto: liveBild



ÜBRIGENS ...

Am liebsten bin ich: Zu Hause, in meinem Holzhaus in Unterach.
Welche drei Dinge habe ich immer bei mir, wenn ich unterwegs bin? Nagelfeile, Sackerln zum Kräutersammeln, ein Märchen zum Erzählen.
Wenn ich einen Tag in meinem Leben wiederholen könnte, welcher wäre das? Silvester 2016: Ich hatte Frauen eingeladen, die sich nicht alle kannten – ein interessanter Abend.
Mein Ansporn: Tue es!
Der Rat, den ich meinem 18-jährigen Ich geben würde: Es kommt alles zur rechten Zeit, wenn du es zulässt.
Wovor fürchte ich mich? Vor Krieg, Zerstörung.
Wen bewundere ich? Mütter und Väter, die alles unter einen Hut bringen, Menschen mit Ideen.
Was macht mich wirklich glücklich? Brot backen, Zeit für meinen Partner haben und Freunde.
Welche Eigenschaften schätze ich an anderen Menschen? Ehrlichkeit, Spontanität.

FIT MIT PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit positiver Wirkung auf Rücken- bzw. Bauchmuskulatur, Herz und Kreislauf, Kondition und Beweglichkeit. Wer nicht ins Fitnesscenter gehen will, kann in Volkshochschulen Kurse finden, u. a. in Linz oder Wels. Auch die Linz AG bietet in den Bädern Pilates an. Info: www.linzag.at.



Foto: www.pixabay.com

Foto: www.pixabay.com



MEINE HOMEPAGE

Eine eigene Homepage wird wichtig, sobald man den Schritt in die Selbstständigkeit wagt. Fertig-Programme wie Jimdo wirken aufs Erste einfach, könnten aber mehr leisten, wenn man tatsächlich alle Funktionen bedienen kann. Das Wifi Oberösterreich bietet für das Baukasten-System Jimdo speziell den Kurs „Meine Homepage – schnell und einfach“ an; EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich. Es gibt ab Herbst laufend Termine in ganz Oberösterreich für ein- oder zweitägige Kurse.



Foto: Verlag Droemer Knaur