



Mein
Adventbuch

zum Einstimmen
auf Weihnachten







WELT DER
Frauen

Inhalt

1

Geschichten von der *Vorfreude*



- 05  **Lars Amend über die Vorfreude**
Im ersten Teil der vierteiligen Podcastserie spricht der Bestsellerautor über die Vorfreude in der Adventzeit.
- 05  **Das Schicksal der Vanillekipferl**
Lyrische Vorfreude: ein exklusives Gedicht des österreichischen Schriftstellers Alexander Peer.
- 06  **Zwischen Marmelade, Staubzucker und klebrigen Händen**
Beziehungsexpertin Kerstin Bammingler gibt Anregungen für weniger Weihnachtsstress.
- 08  **Wunschzettel zur Reflexion**
Eine ausdrückbare Einladung zur Bestandsaufnahme.
- 09  **Süße „Eisenbahner“ aus dem Hause Zauner**
Philipp Zauner verrät das Geheimrezept für die beliebten Weihnachtskekse.
- 12  **Von stressigen Zeiten und dem Glauben an Veränderung**
Ein Gespräch mit der ehemaligen Skirennläuferin Nicole „Nici“ Schmidhofer über das Fest der Feste.

2

Geschichten vom *Wünschen*



- 16  **Lars Amend über das Wünschen**
Der Bestsellerautor im Gespräch über Hürden und Niederlagen.
- 16  **Entspannen mit der Boxatmung**
Redakteurin und Thai-Yogatrainerin Nicole Taborsky zeigt die Technik vor.
- 17  **Der Adventstrand**
Von einem kleinen Mädchen, einem Weihnachtscomputerspiel und einem Meeresbecken.
- 19  **„Es ist ein Akt der Menschlichkeit“**
Wie geht es den rund 160 Frauen der Justizanstalt Schwarzaui in der Adventzeit?
- 23  **Bastelanleitung für Papiersterne**
Adventdekoration zum Selbermachen: Nehmen Sie sich närende Zeit zum Basteln.

3

Geschichten von der *Besinnung*



- 26  **Lars Amend über die Besinnung**
Der Bestsellerautor im Gespräch über das Besinnen und die echten Werte des Lebens.
- 26  **Leise rieselt der Schnee**
Exklusive Liedaufnahme der „Poxrucker Sisters“.
- 27  **Die Kraft der Kräuter**
Räucherexpertin Annemarie Herzog erklärt, warum diese uralte Technik heute so modern wie eh und je ist.
- 29  **Vegetarisches Weihnachtsmenü**
Exklusive Rezeptideen für ein festliches Drei-Gänge-Menü zum Nachkochen von Foodbloggerin cookingCatrin.
- 34  **3 Tipps für mehr Gelassenheit und Ruhe im Advent**
Die Adventzeit kann stressig sein. Wie wir uns dennoch Momente der Besinnung schenken können.
- 36  **„Mehr Mut, secondhand zu schenken“**
Wie sich zu Weihnachten Abfall vermeiden lässt, erklärt Zero-Waste-Expertin Evelyn Rath.
- 39  **Affirmationskarten**
Kleine Erinnerungshelfer für den Alltag: Diese acht Karten unterstützen bei der Innenschau im Advent.

4

Geschichten vom *Geben*

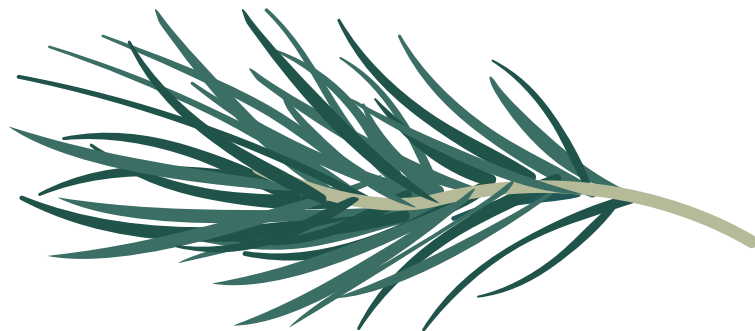


- 41  **Lars Amend über das Geben**
Der Bestsellerautor beantwortet die Frage „Wie verschenkt man sich?“
- 41  **Die Schneeflocken**
Bereicherndes Geben: ein exklusives Gedicht des österreichischen Schriftstellers Alexander Peer.
- 42  **Nachhaltig verpacken**
Verpacken ohne Geschenkpapier: Verleihen Sie Ihren Geschenken eine besondere Aufmachung.
- 44  **„Weihnachten ist ein großes Zeichen der Hoffnung“**
Wie man den Geist von Weihnachten spüren kann, erzählt die evangelische Pfarrerin Julia Schnizlein.
- 46  **„In der Christnacht“ von Peter Rosegger**
Geschichten von damals, gelesen von Fotoredakteurin Alexandra Grill.



Die kreativen Weihnachtsideen zum Ausdrucken finden Sie ab Seite 47.

Geschichten von der
Vorfreude





WELT DER
Frauen
zum Hören



Hier geht's
zum Podcast



Lars Amend über die Vorfreude

„Es sind die kleinen Dinge, die Bedeutung haben“, weiß Lars Amend. Im ersten Teil der vierteiligen Podcastserie unseres digitalen Adventbuchs spricht der internationale Bestsellerautor mit Chefredakteurin Sabine Kronberger über die Vorfreude in der Adventzeit. Seinem heutigen Freund Daniel, dem Protagonisten seines Buches „Dieses bescheuerte Herz“, wurde als Kind keine lange Lebenszeit prognostiziert. Deshalb definierten die beiden Tag für Tag, Woche für Woche Höhepunkte als Ziele der Vorfreude und lenkten so die Lebensenergie weg von der Herzerkrankung hin zu einem Ja zum Leben. Was wir uns von der Geschichte des herzkranken Daniel mitnehmen können, warum Lars Amend voller Freude auf Weihnachten blickt und wie man aus Vorfreude die eigene Hoffnung definieren kann, das gibt es in diesen 20 inspirierenden Minuten zu hören. Hinsetzen, einlassen, vorfreuen!

Das Schicksal der Vanillekipferl




*Dank der weißen
Nasenspitze
entlarvt man sie rasch.*

*Sie, die sich in die
Küche schleicht am Abend
vor dem Heiligen Abend.*

*Listig hockt sie
unterm Tisch,
verborgen durch die Decke.
Nur ihr Atem verriete sie,
würde jemand lauschen.
Hier wartet sie,
bis das Licht ausgeht.*

*Dann lugt sie hervor,
vergewissert sich und
ist mit einem Satz am Tatort.
Glühend langt sie
auf die Teller, greift in Schüsseln,
pudert sich die Nase
und schon verschwinden
Kokosbusserln, Zimtsterne und
Vanillekipferl.*

*Die Plünderung zaubert
ihr rote Backen ins Gesicht.
Ein weiteres Indiz!
An den Nasen erkennt man Übereifrige,
diese Zuckerspur vereitelt jedes Alibi!*

*Die Strafe allerdings ist süß.
Die Mama wischt sanft
über ihr bestäubtes Näschen.
Dann gibt sie ihr ein
halb tadelndes,
halb stolzes Bussi
auf die Wangen.
Links und rechts,
denn glänzen sie so rot,
kann die Mama einfach
nicht widerstehen.*



Gedicht exklusiv für „Welt der Frauen“
Mehr auf: peerfact.at

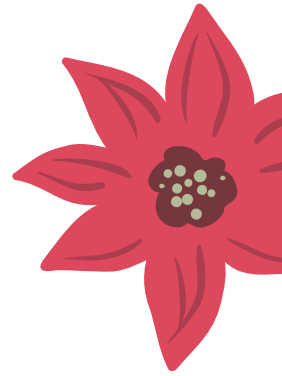


Zwischen Marmelade, Staubzucker und klebrigen Händen

Planen, organisieren, managen: Wenn die Anzahl der offenen Tabulatoren im Kopf ins Unermessliche steigt, geht die Festtagsstimmung leicht verloren. Wie wir Weihnachten dennoch finden können.

TEXT: Kerstin Bamminger

„Das Fest der Liebe hat sich in den letzten Jahrzehnten in einen Rausch aus Konsum, Überfluss und Schein entwickelt“



Ich befinde mich an einem Ort, den ich zusammen mit Hallenbädern und Indoorspielarks glasklar als Hölle auf Erden bezeichnen würde: in einem Einkaufszentrum in der Vorweihnachtszeit. Reizüberflutung soweit das Auge reicht, meine Nase riecht und die Lauscher hören. Daher meine Strategie: schnell alles erledigen und dann weg von diesem überladenen Ort des Grauens.

Leider repräsentiert genau diese Szene sehr trefflich, wohin sich das Fest der Liebe in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat. In einen Rausch aus Konsum, Überfluss und Schein. Aufgeblasen, verpackt und zugestellt. Obwohl oder gerade weil wir in einem nie dagewesenen Wohlstand leben, waren wir noch nie so weit vom weihnachtlichen Grundgedanken entfernt. In solchen Momenten spüre ich förmlich meine Sehnsucht nach Reduktion.

Weniger ist mehr

Es ist bereits dunkel, als ich halbwegs zufrieden ins Auto hüpfte. Vier von fünf Erledigungen kann ich für heute abhaken. Die kühle Luft schafft kurz Erleichterung, bevor mir einfällt, was an diesem Tag noch ansteht.

Endlich die Lichterketten aufhängen, das wünscht sich eines der Kinder. Die Weihnachtspost fertig schreiben, damit ich sie rechtzeitig abschicken kann. Kekse zusammenpicken, die Kinder wollen morgen welche ins Tanztraining mitbringen. Ein langer Abend steht bevor.

Die Anzahl der offenen Tabulatoren in meinem Mamagehirn steigt im Advent auf ein Ganzjahreshoch. Es gibt so viel zu bedenken, organisieren und managen, dass das System einige Wochen am Rande des Absturzes wandelt. Bloß den Käse fürs Raclette nicht vergessen. Haben wir noch Spritzkerzen zu Hause? Ich hab noch keine Idee fürs Wichtelgeschenk! Das Haus! Es schaut aus, als hätte eine Horde RäuberInnen darin gewohnt, überall Spinnweben und Staub. Hoffentlich ist es Weihnachten trüb, dann bringt die verräterische Wintersonne meine schmutzigen Fenster weniger zur Geltung...

Manchmal ertappe ich mich mit solchen Gedanken. Fast amüsiert erinnere ich mich dann selbst: „Weihnachten fand damals in einem Stall statt. Kalt, dreckig und notdürftig. Was genau machst du hier eigentlich?“ An weniger guten Tagen wühlt mich der Gedanke zusätzlich auf. An

besseren Tagen entspannt er mich. Weil ich gezwungen bin, mich zu fragen, was ich von alledem wirklich brauche, um ein schönes Fest zu haben. Das führt mich direkt zu meiner Familie, ihren Wünschen und Bedürfnissen, und im Gespräch stellt sich oft heraus: Es ist viel weniger, als ich denke.

Ein Fest, das unser Herz füllt anstatt unserer Schränke

Zu Hause angekommen schleiche ich mich zur Türe rein, um nicht erwischt zu werden. Auch wenn alle im Haushalt (mit Ausnahme der Katze) wissen, wer das Christkind ist, freue ich mich, sie unterm Baum überraschen zu können. Noch so ein bescheuertes Ideal, das ich selbst erfüllen mag.

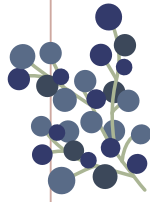
Als alles versteckt ist, treffe ich zwei der Kinder in der Küche. „Wollen wir gemeinsam Kekse zusammenpicken?“, fragt eines von ihnen. Und während wir mit klebrigen Fingern und Tüten das Spritzgebäck mit eingekochten Köstlichkeiten aus dem Garten befüllen, lassen wir uns von der Weihnachtsplaylist einlullen und schlürfen ein wenig Tee dazu. Der Tisch gleicht dann einem Schlachtfeld, Staubzucker verziert

den Boden und Schokospuren reichen bis auf die Terrasse hinaus – aber die Arbeit ist getan. Obendrein gab es noch Zeit zum Quatschen, die in unserem dichten Familienalltag manchmal rar ist.

So wünsch ich mir das: ein Fest, das mein Herz füllt anstatt unserer Schränke. Momente der Zuwendung anstatt heimlicher Betriebsamkeit, sei sie auch noch so gut gemeint. Das Kleine und Unvollkommene schätzen können, anstatt auf Knopfdruck am Heiligen Abend die Magie aus dem Hut zu zaubern.

Da wird es mir bewusst. Es war gerade da. Zwischen Marmelade, Staubzucker und klebrigen Händen. Fast hätt' ich es nicht erkannt. Weil der 24. Dezember ja noch einige Tage entfernt ist. Weihnachten. //

„Da wird es mir bewusst. Es war gerade da. Zwischen Marmelade, Staubzucker und klebrigen Händen: Weihnachten.“



Wir finden Weihnachten überall und jederzeit, wo wir ...

- 1 **... besprechen statt erwarten**
Reden wir darüber, was für uns zu einem gelungenen Advent gehört, und laden wir den 24. Dezember nicht übermäßig auf.
- 2 **... gemeinsam statt einsam sind**
Aufteilen und gemeinsames Erledigen kann Verbindung schaffen. Egal, ob beim Weihnachtsgebäck, der Deko oder beim Kartenbasteln.
- 3 **... weniger statt mehr wählen**
Mein Mann und ich schenken uns seit vielen Jahren nichts (und zwar wirklich nichts), außer einem selbstgemachten Billett. Dafür spenden wir an ausgewählte Organisationen und somit für Menschen, denen es nicht so gut geht. Wenn die Abmachung nicht nur eine Worthülse ist, klappt das wunderbar.
- 4 **... Mensch statt PerfektionistIn werden**
Unvollkommen, mangelhaft und bedürftig kam Jesus zur Welt und es macht gar nichts, wenn unser Weihnachten heute auch Spuren davon enthält. Je weiter weg vom Perfektionismus, desto menschlicher.
- 5 **... lebendig statt berechnend bleiben**
Der Zauber von Weihnachten lässt sich überall und jederzeit entdecken. Nicht nur am 24. Dezember. Wir brauchen nur unsere Augen, Ohren und Herzen dafür öffnen.

Zum Ausdrucken

Wunschzettel

Mit diesem ausdrückbaren Wunschzettel für das Jahr 2024 laden wir Sie herzlich zu einer Bestandsaufnahme ein: Lassen Sie Ihre Wünsche, Hoffnungen und den Umgang mit den eigenen Bedürfnissen während dieser Adventzeit Revue passieren und reflektieren Sie darüber, was davon Sie zum Weihnachtsfest 2024 mitnehmen möchten.



Hier geht's zum Wunschzettel



Süße „Eisenbahner“ aus dem Hause Zauner



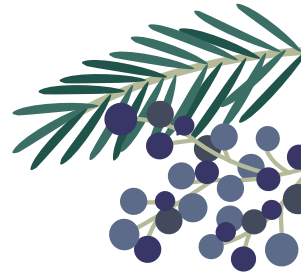
Die Konditorei Zauner gehört zu Bad Ischl wie das Kipferl zum Kaffee: Seit 1832 wird hier die traditionelle, österreichische Kaffeekultur gepflegt und die Zuckerbäckerei geradezu zelebriert.

TEXT: Christoph Unterkofler // FOTOS: Chris Gütl

Als ehemaliger k. u. k. Hofzuckerbäcker und Hoflieferant ist es seit eh und je unser oberstes Gebot, Tradition zu pflegen, Altbewährtes zu bewahren und trotzdem dem Modernen gegenüber aufgeschlossen zu sein“, lautet das Credo im Hause Zauner. Wir durften uns von diesem Ansatz überzeugen und exklusiv für Sie nicht nur einen Blick in das ebenso traditionsreiche wie wertvolle Rezeptbuch werfen, das seit Generationen weitergegeben wird, sondern auch eines der Rezepte gleich in der Backstube verwirklichen: die „Eisenbahner“. Für dieses klassische Weihnachtsgebäck stellten Zauner-Chef Philipp Zauner und Christoph Unterkofler, Chef vom Dienst bei „Welt der Frauen“, einen Mürbteig her,

dressierten darauf eine Makronenmasse und füllten die Kekse sodann mit Ribiselmarmelade, um sie abschließend in dunkler Kuvertüre zu tunken.

Ganz klassisch also in der Zubereitung, aber dafür etwas ungewohnt in der Ausführung: Ursprünglich verdanken die „Eisenbahner“ ihren Namen der traditionellen, länglichen Form, die an Schienen erinnert. In der Konditorei Zauner sind die Kekse hingegen rund. „Das ist etwas Spezielles fürs Haus. Wir machen es seit Generationen so“, lächelt Philipp Zauner. Doch egal, ob rund oder länglich: Im Vordergrund steht der Genuss! Und zum Genießen sind die süßen „Eisenbahner“ ohne Zweifel. Wir wünschen viel Freude beim Nachbacken und gutes Gelingen!



Hier geht's
zum Video



Rezept zum Nachbacken

„Eisenbahner“

Portionen

circa 600 g Teig

Zutaten

Teig

100 g Staubzucker

200 g Butter

1 Dotter

300 g Mehl

1 Prise Salz

Mark von 1/2 Vanilleschote

Schale einer unbehandelten

Zitrone, abgerieben

Markronenmasse

500 g Rohmarzipan

150 g Kristallzucker

nach Bedarf Eiklar

Ribiselmarmelade

dunkle Kuvertüre

Anleitung

- 1 Den Mürbteig herstellen: Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Eine Kugel formen und im Kühlschrank circa 30 Minuten rasten lassen.
- 2 Den Teig ausrollen und mit einem runden, leicht gezackten Ausstecher ausstechen (circa 5 Zentimeter Durchmesser).
- 3 Die ausgestochenen Teigstücke auf ein mit Mehl bestaubtes Blech legen.
- 4 Im auf circa 190 °C vorgeheizten Backrohr circa 8 Minuten vorbacken.
- 5 Währenddessen die Markronenmasse mischen: Rohmarzipan und Kristallzucker gut vermischen. Eiklar nach Bedarf zugeben, sodass eine dressierfähige Masse entsteht.
- 6 Die Markronenmasse mit einem Dressiersack und einer Sterntülle (circa 7 Millimeter) kreisförmig auf den vorgebackenen Mürbteig dressieren.
- 7 Den Mürbteig mit der Markronenmasse erneut bei 175 °C einige Minuten goldgelb backen.
- 8 Ribiselmarmelade durch ein Sieb fein passieren und danach auf kleiner Flamme leicht aufköcheln. Die flüssige Marmelade in einen Fülltrichter oder Dressiersack füllen und zwischen der Makronenmasse portionieren.
- 9 Dunkle Kuvertüre temperieren und für das Tunken der Eisenbahner vorbereiten: Dazu die Kuvertüre im Kessel auf einem Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen und auf etwa 50 °C erwärmen. Danach auf etwa 27 °C unter Rühren und gegebenenfalls unter Zugabe von weiterer Kuvertüre abkühlen. Erneut auf circa 33 °C erwärmen.
- 10 Die Eisenbahner mit einer (Tunk-) Gabel mit dem Boden leicht in die Kuvertüre tauchen und am Kesselrand abstreifen. Danach auf ein Gitter oder Backpapier setzen.



Philipp Zauner

Philipp Zauner (29) übernahm 2020 in siebenter Generation die Geschäftsführung der Konditorei Zauner. Damit folgte er seinem Vater Josef, der die Firmengeschichte seit 1966 maßgeblich geprägt hat.

Das Rezept für die „Eisenbahner“ stammt aus einem der traditionsreichsten Backbücher der Familie Zauner, das seit Generationen weitergegeben wird.







Von stressigen Zeiten und dem Glauben an Veränderung

Ein Gespräch mit der ehemaligen Skirennläuferin Nicole „Nici“ Schmidhofer über das Fest der Feste, Briefe ans Christkind, vorweihnachtlichen Stress und ihre ganz persönliche Vanillekipferl-Tradition.

TEXT: Christoph Unterkofler



Oktober war in Ihrer aktiven Zeit als Skisportlerin die Zeit des Saisonstarts. Und spätestens ab Oktober haben gefühlt auch die Nikoläuse und Lebkuchen in den Supermärkten wieder Saison. Gehören Sie zu jenen Menschen, die sich bereits ab diesem Zeitpunkt auf Weihnachten freuen, oder eher zu jenen, die froh sind, wenn das Fest vorbei ist?

Ich sehe das relativ neutral. Für mich ist Weihnachten nicht so wichtig. Es ist ein schönes Fest und ich mag das Drumherum. Mir gefallen die Weihnachtsmärkte, mir gefällt die Beleuchtung und ich mag es, einen Baum zu schmücken. Weihnachten ist „nice to have“ – mit Brauchtum und einigen Veranstaltungen, die sehr schön sind –, aber nicht mehr für mich.

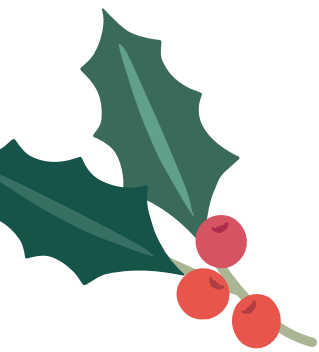
War das schon immer so, dass Weihnachten für Sie nicht diesen großen Stellenwert hatte? Oder hat sich diese „Nice to have, aber nicht mehr“-Einstellung im Lauf der Zeit ergeben?

Als Kind ist Weihnachten klarerweise mega – nicht zuletzt aufgrund der Geschenke. Und wenn man ins Zimmer geht und den Christbaum mit den Sprüchern sieht,

ist das natürlich etwas ganz Besonderes. Für mich hat sich die Haltung aber tatsächlich entwickelt, weil es in der Zeit bis Weihnachten für mich seit jeher sehr stressig ist. Wir haben eine Skihütte im Lachtal, das Café Hannes. Man kann sich vorstellen, dass der 24. Dezember der letzte ruhige Tag ist. Dann beginnen die Ferien und für alle gibt es richtig viel Arbeit. Für uns war die Zeit um Weihnachten deshalb keine besinnliche, sondern hauptsächlich eine stressige Zeit – mit dem Gefühl: Heute ist der letzte ruhige Abend, an dem man mit der Familie ein bisschen zusammensitzen kann und früh schlafen geht, weil man weiß, dass es ab morgen richtig rund geht.

Ich nehme an, der Stressfaktor wurde in Ihrer Zeit als aktive Skirennläuferin nicht weniger.

Stimmt, auch da war es stressig. Ich bin von den Rennen heimgekommen – und es war drei, vier Tage schön, zu Hause zu sein, aber dann ist das Training normal weitergegangen. Ich glaube, es ist berufsbedingt, dass Weihnachten für mich nicht so viel hergibt. Zu Ostern ist es mir hingegen wichtig, dass ich daheim bin, wenn es möglich ist. Da ist mehr oder weniger der Saisonschluss im Lachtal und auch beim Skifahren. Deswegen ist mir Ostern sogar



„Ich muss Mitte November noch keine Weihnachtslieder haben.“

besser in Erinnerung und es ist wichtiger als Weihnachten. Nur Weihnachten 2020 war ruhig – das habe ich aufgrund einer Verletzung im Krankenhaus verbracht und jeder hat gemurrt. Ich habe gesagt, dass sich für mich eigentlich relativ wenig ändert. Ob im Krankenhaus oder daheim: Ich kann dort und da Kekse essen. Es war auch im Krankenhaus sehr nett und lustig. Aufgrund dieser Geschichte kann man wohl einschätzen, wie ich zu Weihnachten stehe.

Gibt es dennoch Erlebnisse oder Traditionen, die Ihnen aus Ihrer Zeit als Skirennläuferin in guter Erinnerung geblieben sind, auch weil Sie in der Vorweihnachtszeit ja in verschiedenen Ländern unterwegs waren?

Wir waren in der Vorweihnachtszeit immer in Nordamerika. Das ist schon spannend, weil Mitte November bereits „Stille Nacht“ gespielt wird. Wir sind meistens zwischen 5. und 11. November nach Nordamerika gekommen – da ist alles bereits geschmückt. Es herrscht schon eine richtige Weihnachtsstimmung und es kann auch passieren, dass dir ein singender Christbaum entgegenkommt. Das ist schon ziemlich verrückt und es ist ein bisschen anders als bei uns. Ich muss Mitte November noch keine Weihnachtslieder haben.

Besinnlichkeit und Erholung bringen Sie mit Weihnachten bisher also nicht unbedingt in Verbindung. Glauben Sie, dass sich das noch ändern wird?

Ich glaube schon, dass sich das ändern wird, wenn ich mehr zu Hause bin – auf jeden Fall. Man hat dann einen anderen Zugang. Man hat dann vielleicht auch mal eine Woche Urlaub und kann mit Familie und Freunden et-

was unternehmen. Vielleicht ist dann auch irgendwann mal Zeit zum Keksebacken in der Vorweihnachtszeit, die jetzt mit meinem Job „ausfällt“.

Wird sich damit auch die Bedeutung von Weihnachten verändern? Weihnachten ist für viele Familien ja tatsächlich oft ein Zusammenkommen ...

Ich glaube, dass das für viele Familien auch so bleibt. Wie schon gesagt: Für viele ist es eine Zeit, in der die meisten frei haben, in der man sich treffen kann. Das ist ein gewisser Fixpunkt, den es einfach gibt. Ich glaube auch, dass dies in Zukunft wichtig ist. Und ich hoffe, dass dieser Fixpunkt für die Menschen bleibt, weil es oft die Zeit im Jahr ist, in der man sich mit Familienangehörigen trifft, die man sonst vielleicht das ganze Jahr nicht sieht, weil man zum Beispiel in anderen Ländern lebt. Ich glaube, dass Weihnachten verbindet.

Apropos verbinden: Gibt es denn ein Geschenk oder eine Erinnerung aus der Kindheit, die Sie unweigerlich mit Weihnachten in Verbindung bringen?

Wir haben viele außergewöhnliche Geschenke bekommen. Was mir aber fast mehr in Erinnerung geblieben ist, ist eine andere Geschichte: Meine Schwester und ich haben früher immer einen Brief an das Christkind geschrieben. Und den haben wir auf die Fensterbank rausgelegt. An den darauffolgenden zwei Tagen waren wir aber nicht ganz so brav, und es ist mir wirklich in Erinnerung geblieben, wie sehr wir geschwitzt haben, ob das Christkind heuer wohl Geschenke bringt, als der Brief am 23. Dezember immer noch draußen lag. Gott sei Dank hat es dann doch Geschenke gebracht – auch die,



Nicole „Nici“ Schmidhofer (34) ist eine ehemalige österreichische Skirennläuferin aus dem Lachtal in der Steiermark. Im Weltcup war sie vor allem in den Disziplinen Abfahrt und Super-G erfolgreich (unter anderem: Super-G-Weltmeistertitel 2017 und Sieg im Abfahrtsweltcup 2018/19). Im März dieses Jahres beendete sie ihre Karriere als Skirennläuferin, bleibt dem Skisport aber weiterhin verbunden: Gemeinsam mit Conny Hütter betreibt Schmidhofer den Podcast „Wos dahinter steckt“, um einen Einblick in den Skizirkus zu geben, für den ORF ist sie als Kamerafahrerin bei den Speedrennen mit dabei. Daneben hält Schmidhofer Motivationsvorträge.

„Vanillekipferl sind meine Lieblingskekse, aber nur die von der Oma.“

die wir uns gewünscht haben. Ich habe von diesem Fest zwar kein spezielles Geschenk in Erinnerung, aber die Geschichte fällt mir sofort wieder ein.

Ich kann Sie verstehen, zumal meine Tochter auch gerade dabei ist, den Brief ans Christkind rauszulegen, und sie täglich zittert, ob das Christkind den Brief auch holt.

Ja, wir haben uns damals auch tatsächlich etwas gefürchtet – aber es ist schön, wenn man den Glauben ans Christkind bewahren kann.

Abgesehen von der „Briefcausa“: Gibt es ein spezielles Gericht oder eine Tradition, die Sie mit Weihnachten verbinden?

Wir feiern bei unseren Eltern daheim. Da gibt es meistens eine Schinkenrolle mit grünem Salat. Das ist so unsere Sache. Es geht einfach, es geht schnell. Das kann man ein bisschen als unsere Tradition sehen. Und dann gibt es Kekse. Kekse sind immer weihnachtlich – obwohl ich Vanille-

kipferl sogar im Sommer am besten finde, weil man sie da nirgendwo bekommt. Außer ich manchmal von der Oma.

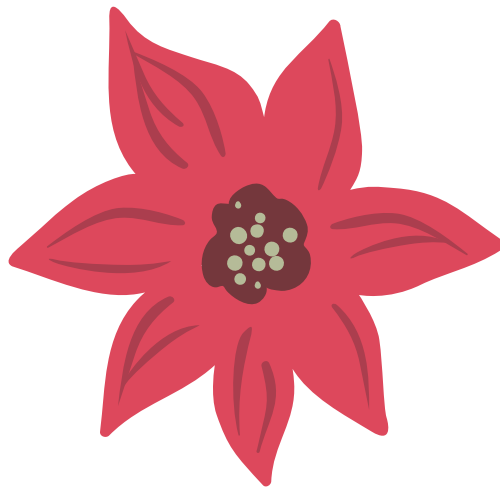
Vanillekipferl sind für Sie also mehr als „nur“ Weihnachtskekse?

Vanillekipferl sind meine Lieblingskekse, aber nur die von der Oma. Ich habe sie schon ein paar Mal selbst probiert, und ich bin nahe dran, dass sie auch so gut werden. Aber ich bin eben nur nahe dran. Man verlässt sich dann doch eher auf die von der Oma, weil da weiß man, dass sie schmecken. Und das „Wuzeln“ der Vanillekipferl passiert auch nicht in zwei Minuten. Da braucht man schon ein bisschen Zeit dafür.

Gibt es für das erste Weihnachten nach der Skikarriere schon Pläne?

Nein, ich habe mir noch keine Gedanken gemacht, weil ich noch nicht weiß, wann ich heimkomme und wie lange ich dann wirklich daheim bin. Aber das ist ganz normal bei mir. //

Geschichten vom
Wünschen





WELT DER
Frauen
zum Hören

Sabine Kronberger



Lars Amend



Lars Amend über das Wünschen

Stolze 14 Bücher hat Bestsellerautor Lars Amend bereits geschrieben. Sein allerneuestes namens „Imagine“ ist gerade eben erschienen und schon jetzt auf den Bestsellerlisten in Österreich, Deutschland und der Schweiz. Doch nicht immer wurde der heute so erfolgreiche Autor von Zustimmung und positiver Energie begleitet. Als Musikjournalist attestierte man ihm einst sogar, er blicke nicht über den Tellerrand und liefere nicht das, was in diesem Metier erwartet werde. 14 erfolgreiche Bücher später wird er bei seinen Lesungen wie ein Rockstar gefeiert. Ob er sich das je so erträumt oder gewünscht hat? „Es hat sich damals angefühlt, als habe man mir meinen Traumjob genommen. Ich lag am Boden, war enttäuscht“, sagt der Lifecoach heute. Seine Kraft sei zurückgekommen, als er sich daran erinnert habe, dass alles, was ihn je getragen habe, sein Glaube an sich selbst gewesen sei. Hören Sie in dieser Folge ein Gespräch über Hürden und Niederlagen, über Herausforderungen und Prüfungen und darüber, dass Gott einem immer das vor die Füße legt, was einen weiterbringt. Und dass Aufgeben niemals eine Option ist.

Hier geht's
zum Podcast



Atemübungen

Entspannen mit der Boxatmung

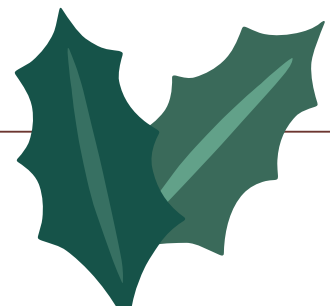


Nicole Taborsky

Oft fällt es schwer, Ruhe und Entspannung zu finden. Die einfache Boxatemtechnik kann dabei helfen, Stress abzubauen, die eigene Konzentration zu steigern und die innere Ausgeglichenheit zu fördern. Ein Video mit Redakteurin und Thai-Yoga-trainerin Nicole Taborsky.



Hier geht's
zum Video





Der Adventstrand

Von einem kleinen Mädchen, getrockneten Früchten, einem Weihnachtscomputerspiel, einem Kreuzzeichen und einem Meeresbecken.

TEXT: Julia Kospach



Sie saßen beide direkt neben mir. Reihe 26, Plätze D, E und F, im Charterflug zurück von Teneriffa nach Salzburg. Die Kleine am Fenster, ihre Mutter in der Mitte, ich am Gang. Wie es so ist in Charterflügen, war es ziemlich eng. Außerdem: So klein die Kleine, so groß war ihre Mutter. Groß, nicht ausladend. Ihr linker Oberarm, hübsch gebräunt, stand verflixt zu mir herüber. Wir mussten uns beide schmal machen und wussten nicht, wohin mit unseren Beinen. Ein paar Mal hatten wir während des Hin und Hers mit Handtaschen, Wasserflaschen und dem Einräumen der Gepäckfächer schon entschuldigende Blicke gewechselt. Jetzt kehrte Ruhe ein.

Unmittelbar nach dem Start schob die Kleine die Fensterblende herunter, und beide schliefen – die eine in den Armen der anderen – sofort umstandslos und bummfest ein. So als flögen sie jeden Tag von hier ab und brächten kein Interesse mehr auf für einen Blick auf die farbige Inselwelt unter uns, auf den Ozean, den blauen Himmel oder die rosa-orangen

Wolkenbänke am Horizont, die nun nicht mehr zu sehen waren. Auch für mich nicht. Das blickdichte Fenster irritierte mich. Lebten die beiden auf Teneriffa? Hatte sie jemand zum Flughafen gebracht? Der Vater der Kleinen? Würde sie jemand abholen? Unüberhörbar stammten sie aus Vorarlberg.

Während ich, die ich nichts anderes zu tun hatte, so vor mich hin überlegte, schlief ich ebenfalls ein, und als ich eine Stunde später wieder aufwachte, hatte sich die Szenerie auf den beiden Nebensitzen geändert. Mutter und Tochter hatten Platz gewechselt. Jetzt saß die Kleine neben mir. Sie schaute kurz freundlich zu mir auf: feines, halblanges Blondhaar, haselnussbraune Knopfaugen, Vorschulalter. Sehr viel Pink und Rosa an Kleidung, Haarspange, Trinkflasche und Rucksack – Eiskönigin-Elsa-Phase. Auf dem Bildschirm ihres ebenfalls pinken Kindertablets lief jetzt ein dicker Comic-Weihnachtsmann durch eine langsam von oben nach unten durchwandernde Comic-Winterlandschaft voller rundlicher Schnee-

hasen, karottennasiger Schneemänner, dickwängiger Engel und roter Christbaumkugeln. Die Kleine wischte mit ihrem rechten Zeigefinger in einem Affentempo auf dem Bildschirm herum. Als wäre ihr Finger ein Radiergummi, tappte sie hier und da auf eins der Objekte und löschte es weg. Im Hintergrund dudelte eine fröhliche Tingeltangel-Musik, die heiterer wurde, wenn die Kleine wieder eine Weihnachtsfigur tilgte. Darum schien es mir jedenfalls zu gehen. Aha, Weihnachten als kindliche Ausstreich-Übung, dachte ich. Ist mal etwas anderes. Die Mutter, die versonnen an ihrer Trinkflasche nuckelte und aus dem – nunmehr offenen – Fenster schaute, griff kurz herüber und drehte mit geübtem Handgriff das Tingeltangel-Gedudel auf leise.

Jemand aus meiner Freundesgruppe reichte ein Plastiksackerl mit Trockenfrüchten durch. Ich sah den Blick der Kleinen und hielt ihr das Säckchen hin. Die Mutter nickte, die Kleine griff hinein, bedankte sich, nahm eine rote, picksüße Erdbeere und später eine Ananasscheibe. Nach einiger Zeit sagte sie recht unvermittelt zu mir: „Die heb ich mir auf“, und deutete auf die halbe Ananasscheibe, die sie fein säuberlich auf dem Rand ihres Tablets platziert hatte. Ich lobte ihre Weitsicht und bot ihr weitere Früchte an. Ab jetzt wechselten wir gelegentlich ein paar Sätze.

Sie war offenherzig und ohne Scheu. Unter Zuhilfenahme ihrer Finger zählte sie mir die Namen ihrer FreundInnen auf. Sie wolle auch noch ein anderes Mädchen fragen, ob sie ihre Freundin sein möchte, sagte sie leise. „Ich habe Angst, dass sie Nein sagt.“ Sie flüsterte es mehr zu sich selbst als zu mir. „Der Leon hat überhaupt gar keinen Papa“, ließ sie mich wissen. Und schließlich: „In unserer Familie leben wir auch getrennt.“ Ich fragte sie nach ihrer Reise und danach, was sie alles gesehen hatte. Sie erzählte von Papageien und Delphinen. Die Mutter fügte Tiere hinzu. Beim Wort Tiger krümmte die Kleine ihre Finger zu Raubtierkrallen, beim Wort Affe spitzte sie ihre Lippen wie ein Schimpanse.

Dann sagte die Mutter: „Ich bin zum ersten Mal seit zwölf Jahren wieder geflogen.“ Sie sei Allein-

erzieherin. Drei Jahre habe sie für diese Woche mit ihrer Tochter auf Teneriffa gespart. „Aber ich wollte es unbedingt machen. Ich hab’s ihr versprochen.“ Sie arbeite in einem Schichtbetrieb. Mamma mia, dachte ich mir! Schichtbetrieb und alleinerziehend.

Sie schicke die Kleine nicht den ganzen Tag in den Kindergarten. Nur drei Vormittage die Woche. Auch wenn es schwierig sei, aber sie habe kein Kind bekommen, um es dann den Großteil des Tages nicht zu sehen. Ich hatte das Gefühl, sie erwähnte das auch, um gleich von vornherein den Vorwurf auszuhebeln, sie kümmere sich als Alleinerzieherin nicht gut genug um ihr Kind. Das Flugzeug landete. Die Mutter machte ein Kreuzzeichen. Die Kleine machte

es auch. Ein bisschen ungenlenk, wie im Scherz. „Als ob du nicht wüsstest, wie man ein Kreuzzeichen macht. Als ob ich nicht jeden Abend mit dir beten würde“, lachte die Mutter. Wieder hatte ich den Eindruck, sie würde das auch sagen, damit niemand auf die Idee kommen könne, sie hätte nicht auch das Seelenheil ihres Kindes stets im Blick.

Die Kleine lachte vergnügt. Sie freue sich schon so aufs Christkind, sagte sie. Aufgeregt teilte sie mir mit, sie sei auf Teneriffa außerdem am Adventstrand gewesen. „Am Adventstrand?“, fragte ich zurück. Ja, der heiße so, sagte die Kleine glücklich und versonnen und ließ mich wissen, dass ihr Koffer

ebenfalls pink sei und ich mit ihr am Gepäckband warten solle, damit sie ihn mir noch zeigen könne. Das tat ich. Ich dachte über den Adventstrand nach. Mir war kein Adventstrand untergekommen. Ich bewunderte ausgiebig den pinken Rollkoffer. Wir gaben uns die Hand, und ich wünschte ihr Glück. Die Kleine winkte mir nach und rief mir laut einen Gruß hinterher. Ich sah die Mutter lachen.

Dann fiel der Groschen. Ich war an einem Strand gewesen, vielmehr bei einem Lavabecken am Meer: Es hieß „Charco del viento“. Del viento, des Windes. Vielleicht war im Kopf der Kleinen „del viento“ zu „advento“ geworden. Jetzt hatte der Wind auch sie wieder aus meinem Leben davongetragen, und der Advent fing an. //

***„Die Kleine lachte
vergnügt. Sie freue
sich schon so aufs
Christkind, sagte
sie. Aufgeregt
teilte sie mir mit,
sie sei auf Teneriffa
außerdem am
Adventstrand
gewesen.“***



„Es ist
ein Akt der
Menschlichkeit“



Die MitarbeiterInnen der Justizanstalt Schwarzau, wie Sozialpädagogin Natalie Gruber (im Bild links) und Seelsorger Bernard Haschka (im Bild rechts), bemühen sich um eine weihnachtliche Atmosphäre.

Rund 160 Frauen verbringen das Weihnachtsfest heuer hinter den Mauern der Justizanstalt Schwarzau in Niederösterreich. Wie es den Frauen in dieser emotional aufgeladenen Zeit geht, erzählen Anstaltsleiter Gottfried Neuberger und Seelsorger Bernhard Haschka.

INTERVIEW: Victoria Preining // FOTOS: Stefan Knittel

Die Weihnachts- und Adventzeit gilt als eine sehr emotionale und stressige Zeit. Umso belastender muss es sein, wenn man sie in einer Justizvollzugsanstalt verbringt. Versuchen Sie, trotz aller Umstände Weihnachtsstimmung aufkommen zu lassen?
Gottfried Neuberger: Ja, natürlich. Unsere Höfe werden weihnachtlich geschmückt, gemeinsam mit den Seelsorgern wird eine Weihnachtsfeier geplant. Diese findet am 20. Dezember statt. Wir feiern einen Weihnachtsgottesdienst, danach tragen die Insassinnen Weihnachtsgedichte vor, und im Kulturssaal gibt es eine von den Häftlingen einstudierte Theateraufführung. Danach gibt es im Innenhof Bratkartoffeln und Kinderpunsch, außerdem spielt eine Bläsergruppe. Im Grunde ist es wie ein kleiner Adventmarkt. Darüber hinaus sind unsere Bediensteten bemüht, diese Zeit möglichst friktionsfrei zu gestalten, schließlich ist es keine

leichte Zeit für die Insassinnen. Einigen wird es aber ermöglicht, Weihnachten auf Ausgang bei ihren Familien zu verbringen.

Welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein?

Neuberger: Sie müssen auf jeden Fall in spätestens drei Jahren entlassen werden, und wir müssen davon ausgehen können, dass sie zurückkommen und nichts anstellen. Wenn das gegeben ist und wir wissen, dass sie eine Wohnung, Verwandte oder einen Partner oder eine Partnerin haben, wo sie wohnen können, dann ist das möglich.

Gibt es ein spezielles Weihnachtsmahl?

Neuberger: Ja, entweder Chili oder Folienkartoffeln, heute gibt es letztere zum Abendessen. Das war auch der Wunsch. Am Heiligen Abend gibt es eine Aufschnittplatte. Das ist etwas ganz Besonderes, das gibt es das ganze Jahr nicht. Auch Süßspeisen sind sehr beliebt.

Gibt es in der Weihnachtszeit verstärkt die Möglichkeit von Besuchen?

Neuberger: Nicht verstärkt und in diesem Jahr auch nicht an Heiligabend, weil dieser auf einen Sonntag fällt. Aber ich sehe bis jetzt kein großes Problem, dass die Besuchszeiten zu wenig werden. Sie sind nicht besonders großzügig, aber sie sind doppelt so hoch wie die gesetzliche Mindestanforderung. Hinzu kommt, dass es sehr viele Frauen gibt, die gar nicht besucht werden. Ein häufiger Grund dafür ist, dass die Angehörigen gar nicht in Österreich leben.

Wie geht es den weiblichen Gefangenen zu Weihnachten im Vergleich zu den männlichen?

Neuberger: Meiner Meinung nach leiden Frauen mehr als Männer. Schließlich sind sie es, die das Weihnachtsfest meist gestaltet haben. Ich behaupte, dass sie sich auch mehr um das soziale Leben kümmern. Dass sie das während der Haft nicht tun können, ist eine Belastung. Das

Justizanstalt Schwarzau

- > Die Justizanstalt Schwarzau ist die **einzige Justizanstalt** in ganz Österreich, in der **ausschließlich Frauen** inhaftiert sind.
- > Von den **194** möglichen Haftplätzen sind derzeit **rund 160** belegt.
- > Österreichweit sind lediglich **rund 5,5 Prozent** der Inhaftierten **Frauen**.
- > In der Schwarzau besitzt der **Großteil** die **österreichische Staatsbürgerschaft** (65 Prozent), darauf folgen Insassinnen mit **slowakischer** und **ungarischer Staatsbürgerschaft**.
- > **41 Prozent** der Delikte betreffen das **Eigentum**, davon **15 Prozent Raub**. Bei **14 Prozent** handelt es sich um **Suchtdelikte**, gefolgt von **Tötungsdelikten** (11 Prozent) und **sexuellen Übergriffen** beziehungsweise **Missbrauch von Kindern** (3,3 Prozent).
- > Die **meisten Insassinnen** sind **zwischen 30 und 39 Jahre alt** (36 Prozent), **28 Prozent** sind in den **40ern** und **20 Prozent** sind in den **20ern**. **Zwei Frauen** sind über **80 Jahre alt**. Gleichzeitig leben derzeit **drei Kleinkinder mit ihren Müttern** in der dafür vorgesehenen Abteilung.



Vor den Mauern der Justizanstalt wird jedes Jahr ein Adventmarkt abgehalten, bei dem unter anderem selbstgebastelte Krippen und Adventkränze der Insassinnen verkauft werden.

ist das ganze Jahr über nicht einfach, aber zu Weihnachten ist es noch belastender, weil sie Kinder oder Eltern haben, die sie nicht sehen können.

Herr Haschka, man liest immer wieder, dass sich Gefangene in der Weihnachtszeit oft zurückziehen oder die Feiertage ganz verdrängen wollen.

Welche Erfahrungen haben Sie als Seelsorger bisher gemacht?

Bernhard Haschka: Weihnachten ist auf jeden Fall ein ambivalentes, emotional überladenes Fest. Das macht mit jedem etwas, auch mit den Gefangenen. Im Grunde ist es genau so: Sie reagieren mit Rückzug oder Verdrängung. Als Seelsorger freue ich mich trotzdem über dieses Fest.

Trotz der emotionalen Überfrachtung erlaubt es uns diese Zeit, kreative und spirituelle Dinge zu tun. Nicht wenige der Insassinnen haben Freude daran oder können dem zumindest etwas Positives abgewinnen – auch wenn immer ein Hauch von Melancholie mitschwingt. Trotzdem wäre es ein Verlust, wenn dieses Fest nicht da wäre.

Kommen die Frauen in dieser Zeit vermehrt auf Sie zu?

Haschka: Ich bin sicher verstärkt mit Vorbereitungen und auch diversen Proben beschäftigt. Mein Fokus liegt aber auf den Möglichkeiten, die dieses Fest spirituell bietet. Mein Ziel ist es, genau das unter die Menschen zu bringen und dies zu zeleb-

rieren. Besonders die Musik ist dabei ein goldener Weg.

Herr Neuberger, Sie betonen, dass sich Ihre MitarbeiterInnen gerade rund um die Feiertage besonders um ein möglichst harmonisches Umfeld bemühen. Wie gestaltet sich die Situation für Ihre Angestellten?

Neuberger: Es ist sicher eine Herausforderung, in solchen Zeiten im Strafvollzug zu arbeiten. Meine MitarbeiterInnen, von denen 70 Prozent weiblich sind, haben auch Familien, in denen der viel zitierte Weihnachtsstress vorhanden ist. Aber heuer ist es für die InsassInnen besonders schwer, weil der Heilige Abend auf einen Sonntag fällt und die darauf-

*„Weihnachten
ist auf jeden Fall
ein ambivalentes,
emotional
überladenes Fest.
Das macht mit
jedem etwas,
auch mit den
Gefangenen.“*

– Bernhard Haschka



Brigadier Gottfried Neuberger ist seit 2007 Leiter der Justizanstalt Schwarza. Der Justizwachebeamte begann seine Laufbahn vor mehr als 40 Jahren und war zuvor unter anderem in der Justizanstalt Gerasdorf tätig. Seit 2005 arbeitet er in Schwarza. Als Leiter nimmt er die Aufgaben als Vollzugsbehörde und Dienstvorgesetzter für sämtliche MitarbeiterInnen der Anstalt wahr.

Bernhard Haschka ist Pastoralassistent und seit rund 20 Jahren in der Gefängnisseelsorge tätig. Neben der Justizanstalt Schwarza ist er in den Justizanstalten Josefstadt und Gerasdorf tätig. Haschka ist einer von drei Seelsorgern, die Gottesdienste teilt er sich mit einem evangelischen Vertreter und einem Kapuzinerpater. Einmal in der Woche bietet er Seelsorgeangebote in der Justizanstalt Schwarza an.



folgenden Tage ebenfalls Feiertage sind. Das ist eine lange Zeit, in der im Gefängnis wenig passiert, was in gewisser Weise zu einer Art Depression führt. Gleichzeitig haben auch die Bediensteten ein Recht darauf, Weihnachten zu feiern, weshalb viele von ihnen dienstfrei haben. Für beide Seiten ist es dabei wichtig, einen Mittelweg zu finden.

Haschka: Es ist sicher wichtig, hinzuzufügen, dass die Seelsorge ja nicht nur vom Seelsorger übernommen wird. Das tun mehr oder weniger alle Bediensteten im Haus, jede/r vom eigenen Standpunkt aus. Denn jede/r, der/die hier arbeitet, hat regelmäßig mit den Gefangenen zu tun. Man lernt sich kennen, baut Beziehungen auf und kümmert sich auch darum, wie es den Menschen geht.

Bei unseren deutschen Nachbarn hört man in der Weihnachtszeit immer wieder von Weihnachtsamnestien, gibt es so etwas auch bei uns in Österreich?

Neuberger: Ja, das gibt es, nur bei uns spricht man von der Begnadigung. Jedes Jahr werden dem Bun-

despräsidenten vom Justizministerium mögliche KandidatInnen vorgelegt. Die Kriterien sind aber sehr streng, und es gibt keinen Spielraum bei der Auswahl. Ich weiß nicht, wie viele heuer bei uns betroffen sind, vermutlich aber zwischen null und drei Personen. Ich bin aber der Ansicht, dass es keine gute Idee ist, Menschen ausgerechnet in dieser stressigen Zeit rund um den 16. und 17. Dezember zu enthaften. Es ist vielleicht gut gemeint, aber nicht gut durchdacht. Wer vorgelegt wird, bekommt zu fast 100 Prozent diese Begnadigung.

Wie wichtig ist es, Weihnachten gerade auch im Gefängnis zu feiern? Was sagen Sie Menschen, die der Ansicht sind, dass ein Fest im Gefängnis nichts zu suchen hat?

Neuberger: Es ist wichtig, diese Feste zu feiern und zu leben. Es ist eine sehr einschneidende und schreckliche Strafe, wenn einem die Freiheit entzogen wird. Ich glaube nicht, dass sich Außenstehende vorstellen können, was es bedeutet, eingesperrt

zu sein. Abgesehen davon, dass es Gesetz ist, ist es ein Akt der Menschlichkeit, zu versuchen, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um ein Leben zu ermöglichen. Es geht darum, zu verhindern, dass man abstumpft, sich zurückzieht oder keine Perspektiven mehr hat. Wir sind angetreten, um die Frauen zu rehabilitieren und nicht, um sie psychisch und physisch schlechter zu entlassen, als sie gekommen sind. Den Menschen muss bewusst sein: Sicherheit entsteht nicht durch Uniformen, Waffen, Zäune und Gitter. Sicherheit entsteht durch persönliche Nähe, durch ein aufmerksames Miteinander und durch die Fähigkeit, zu erkennen, wenn es jemandem schlecht geht.

Haschka: Ich fände es sehr schade, wenn man Weihnachten nicht feiern würde, schließlich sind wir alle Menschen. Niemand kommt auf die Welt, um ein Verbrecher zu werden. Wenn die Menschen wüssten, welche Schicksale im Hintergrund sind, würden sie vieles verstehen. Natürlich gibt es schreckliche Taten, aber dahinter befindet sich nicht nur ein Täter, sondern auch ein Mensch. //



Bastelanleitung

Papiersterne

TEXT & FOTOS: Lisa Haunschmid

Material

Druckerpapier zum Ausdrucken der Vorlagen
Kartonpapier / starkes Papier
Schere
Bleistift



Hier geht's zu den Vorlagen



Anleitung



1 Die Vorlagen auf herkömmlichem Druckerpapier ausdrucken und ausschneiden.



2 Die einzelnen Vorlagen mit Bleistift auf Kartonpapier übertragen.



3 Die gefalteten Rauten in der Mitte einschneiden (siehe Linie in der Vorlage).

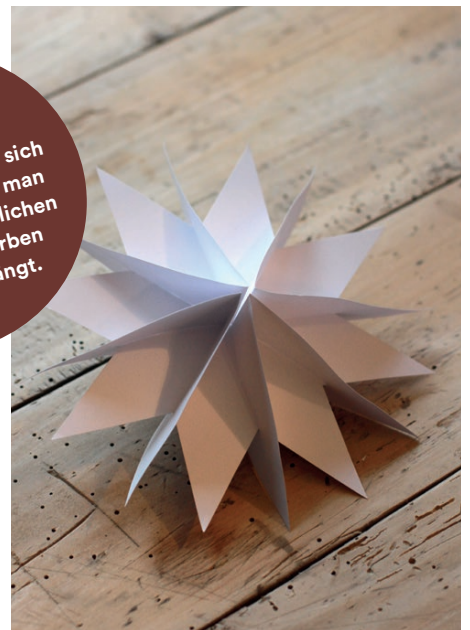
Die vier Rauten der Länge nach mittig falten.



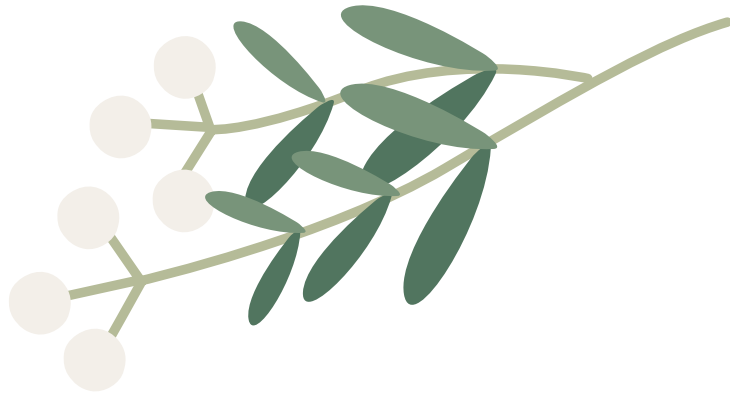
5 Dann die Rauten auf jede zweite Spitze des Sterns stecken.

Tipp

Die Sterne machen sich wunderbar, wenn man sie in unterschiedlichen Größen und Farben ins Fenster hängt.



Geschichten von der *Besinnung*





WELT DER
Frauen
zum Hören



Lars Amend über die Besinnung

Bestsellerautor Lars Amend schafft es in Wort und Schrift, Menschen daran zu erinnern, sich auf ihre Kräfte, Talente und Wünsche zu besinnen. Sein Erfolg fußt dabei auf jenen Fragen, die er sich auch selbst in seinem Leben stellen musste: Was ist der Sinn des Lebens? Wie wird man glücklich? Wie wird man für sich selbst wirklich erfolgreich? Wie schafft man es, mit Rückschlägen umzugehen? In der dritten Ausgabe der Podcastserie mit Lars Amend verrät er Chefredakteurin Sabine Kronberger, wie sich das wahrhaftige, echte Fundament unseres Lebens definiert und welcher Faktor uns im Leben tatsächlich durch Höhen und Tiefen trägt. Und er fragt provokant: „Wenn du etwas erreicht hast in deinem Leben und du sitzt einsam in deiner Wohnung und kannst niemandem davon erzählen, was ist dieses Glück dann wert?“ Ein Gespräch über das Besinnen und die echten Werte unseres Lebens.



← Hier geht's
zum Podcast



Exklusive Liedaufnahme

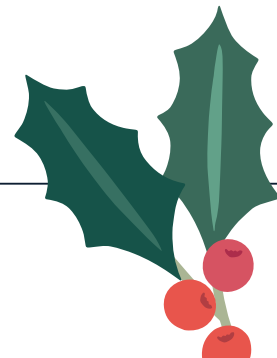
„Leise rieselt der Schnee“ von den „Poxrucker Sisters“



Ein Musikgenuss, der Besinnlichkeit in den Alltag bringt: Mit ihrer Neuinterpretation des Weihnachtsklassikers laden die „Poxrucker Sisters“ dazu ein, den Trubel der Vorweihnachtszeit für einen Moment hinter sich zu lassen, innezuhalten und den Zauber des Advents zu spüren.



← Hier geht's
zum Lied





Die Kraft der Kräuter



Annemarie Herzog ist Räucherexpertin und hat mehrere Bücher zum Thema verfasst. Im Interview erzählt sie, warum diese uralte Technik heute so modern wie eh und je ist.

INTERVIEW: Ursel Nendzig



Annemarie Herzog berichtet auf ihrem Blog und in ihren Büchern über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten des Räucherns.

Wie sind Sie zum Räuchern gekommen?
 Ich bin von meiner Großmutter „infiziert“ worden. Von meinem fünften Lebensjahr an habe ich alles mitbekommen, was sie gemacht hat: Sie war mit ihrem Räucherschemel (auf den man die Füße stellen kann, sodass sie von unten vom Rauch berührt werden, Anm.) unterwegs und hat Menschen und Tieren geholfen. Sie hat mir all ihr Wissen mitgegeben, vom richtigen Zeitpunkt, die Pflanzen zu pflücken, bis zur Verarbeitung. Dieses Hintergrundwissen ist bei mir verankert – und seither habe ich nie aufgehört, zu räuchern.

Wann und warum räuchert man?

Räuchern ist keine neue Erfindung – es wird praktiziert, seit es das Feuer gibt. Die Menschen haben immer verstanden, mit Räuchern etwas in Bewegung zu bringen und zu helfen. Zum einen nutzen wir das Räuchern heute, um Räume zu reinigen. Das kann man das ganze Jahr über machen, dabei werden sozusagen Energien weggeputzt. Dann gibt es Brauchtum, das das Räuchern mit einer bestimmten Zeit verbindet, wie das traditionelle Räuchern an Weihnachten oder zu den Raunächten, die zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag liegen.

Ist Räuchern auch eine Heilmethode?

Räuchern kann Psyche, Seele und Körper nähren. Wie das Rühren von Salben, das Kochen von Tees oder das Anlegen von Wickeln gehört auch das Räuchern zu den Naturheilmethoden. Menschen haben es immer schon verwendet und sich selbst geholfen, weil kein Arzt oder keine Apotheke gleich ums Eck waren.

Man hat den Eindruck, dass es wieder „in“ ist – erleben Sie das auch so?

Es ist überhaupt nicht verwunderlich, dass es so ist. Die Menschen sehnen sich nach natürlichen Dingen, die ihnen helfen können. Beim Räuchern spürt man die

Kraft, die in den Kräutern steckt, weshalb die Qualität der Kräuter auch das Wichtigste beim Räuchern ist. Deshalb ist es auch ein „Trend“, dass man wieder zu den heimischen Kräutern zurückfindet und statt dem weißen Salbei aus Südamerika den nutzt, der hier vor unseren Füßen wächst. Es ist eine Frage der Regionalität und auch der Nachhaltigkeit. Wir haben nämlich keinen Mangel an Pflanzen, es ist alles hier. Ich verwende zu 100 Prozent heimische Pflanzen und stehe für Regionalität. Das einzige, das ich verwende, das von weiter weg kommt, ist der Weihrauch.

Sie haben mehrere Bücher zum Thema geschrieben. Was ist das Faszinierende am Räuchern?

Dass es eine unglaublich schnelle Methode ist, sich aus der Natur Hilfe zu holen. Der Rauch entsteht beim Auflegen der Kräuter, enthält alle ihre Inhaltsstoffe und wirkt sehr, sehr schnell. Man merkt sofort die Wirkung, spürt, dass etwas passiert.

Kann jede und jeder selbst räuchern? Haben Sie praktische Tipps für AnfängerInnen?

Das Erste und Wichtigste, das man tun muss, ist, den Kopf, das rationale Denken auszuschalten. Räuchern ist etwas für den Hausverstand und das Bauchgefühl. Man braucht eigentlich keine Anleitung, weil man selber spürt, was man braucht. Zum Anfangen braucht es nicht mehr als eine Räucherschale, die mit einem Sieb ausgestattet ist, auf die die Kräuter gelegt werden, darunter kommen die Kohlen hinein. Beim Reinigen von Räumen – wie es ja auch zu Weihnachten gemacht wird – gibt es eine andere Vorgehensweise als beim Räuchern, um sich besser zu fühlen. Für Interessierte gibt es jede Menge Videos – etwa auf meinem YouTube-Kanal („Achanta“, Anm.) oder auf meinem Blog. Wann, wie, welche Kräuter: Es gibt heute eine Fülle an Information, die man sich holen kann. //



Rezepte zum Nachkochen

Vegetarisches Weihnachtsmenü



Weihnachtsgruß aus der Küche:
exklusive Rezeptideen für ein festliches
Drei-Gänge-Menü zum Nachkochen
von Foodbloggerin cookingCatrin.

REZEPTE: [cookingCatrin](#) // FOTOS: [Carletto Ferrari](#)

Kartoffeltürmchen mit Kräutern

Zubereitungszeit

1 Stunde

Portionen

4 Portionen als Vorspeise

Zutaten

Kartoffeltürmchen

1 kg Kartoffeln
50 g würziger heimischer Bergkäse
2 Knoblauchzehen
1 TL Thymian
150 g Butter
Salz, Pfeffer

Topping

150 g Kohlsprossen
2 EL Olivenöl
Rote Rüben, fein gewürfelt
frische Kräuter und Sprossen

Dip

frische Kräuter nach Wahl
150 g Sauerrahm
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer



Anleitung

- 1 Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln (rund zwei Millimeter dick). Den Bergkäse fein reiben. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Thymian waschen, trocknen und fein hacken. Die Butter schmelzen. Alle Zutaten mit den Kartoffelscheiben vermengen. Ein Muffinblech mit etwas Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben in den Mulden des Muffinblechs aufeinander stapeln. Die Kartoffeltürmchen im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Heißluft für 50 Minuten knusprig backen. Kurz auskühlen lassen.
- 2 Die Kohlsprossen waschen, putzen, mit Olivenöl marinieren und für 20 bis 25 Minuten bei 175 °C Heißluft im Ofen knusprig backen.
- 3 Für den Dip die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Kräuter, Sauerrahm und Zitronensaft cremig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeltürmchen auf Tellern anrichten, mit Kohlsprossen, Rote-Rüben-Würfeln und Kräutern sowie Sprossen garnieren. Mit dem Dip servieren.

„Beet“ Wellington



Zubereitungszeit

2 Stunden

Portionen

4-6 Portionen

Zutaten

700 g Blattspinat, tiefgekühlt
 1–2 Kräuterseitlinge
 1/2 Bund Petersilie
 1 große, rote Zwiebel
 1–2 Knoblauchzehen
 100 g Feta
 4 EL Olivenöl
 1 EL mittelscharfer Senf
 Salz, Pfeffer
 3–4 Rote Rüben
 2 P. Blätterteig
 1 Eigelb (Größe L) zum Bestreichen
 Sesam zum Bestreuen

Dip

250 g Sauerrahm
 2 EL Zitronensaft
 Kräutersalz, Pfeffer

Anleitung

- 1 Den Spinat auftauen und sehr gut abtropfen lassen. Kräuterseitlinge und Petersilie sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Den Feta zerbröseln. Spinat, Kräuterseitlinge, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch und Feta mit Olivenöl und Senf vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Die rohen Roten Rüben schälen und halbieren. Die Blätterteige leicht überlappend auflegen. Im unteren Drittel des Teiges rund ein Drittel der Spinatmischung verteilen. Die Roten Rüben mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander auf die Spinatfüllung legen. Die restliche Spinatfülle
- 3 darüber verteilen, sodass die Roten Rüben mit der Füllung „eingedeckt“ sind. Den Strudel einschlagen beziehungsweise einrollen und mehrfach einschneiden. Mit einem verquirlten Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Das Beet Wellington im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft für 30 bis 35 Minuten backen.

Sauerrahm, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dip verrühren. Das Beet Wellington in Scheiben schneiden und mit dem Dip servieren.



Catrin Ferrari-Brunnenfeld (35), bekannt als cookingCatrin, ist gebürtige Salzburgerin und lebt zusammen mit ihrem Mann und ihrem gemeinsamen Sohn in Kärnten. Nach der Geburt ihres Sohnes vor neun Jahren gründete sie den Food- und Lifestyleblog cookingcatrin.at. Heute arbeitet sie erfolgreich als Foodbloggerin, Foodstylistin, Redakteurin für Print- und Onlinemagazine sowie nationale und internationale Unternehmen.



„Weihnachten ist ein Familienfest, und das gemeinsame Essen, die Kulinarik steht für mich natürlich im Vordergrund. Meine Passion ist es, Klassikern einen neuen Touch zu verleihen und diese regional, saisonal und nachhaltig zu interpretieren. Bei diesem exklusiven Weihnachtsmenü habe ich mich darauf fokussiert, mit einfachen Zutaten ein großartiges vegetarisches Menü zuzubereiten, das sich auch wunderbar vorbereiten lässt.“

*Ich wünsche Ihnen glänzende Momente, funkelnde Kinder-
augen und ein wunderbares
Weihnachtsfest mit Ihren
Liebsten, Ihre cookingCatrin.“*

Nachhaltiger Nachspeisenkranz „Weihnachts-Eton-Mess“



Zubereitungszeit

10 Minuten

Portionen

4 Personen

Zutaten

Apfelmus

600 g Äpfel
100 ml Apfelsaft
2 EL Zucker
1/4 TL Zimt
Mark einer Vanilleschote

Kranz

einige Baiser (vom Christbaumschmuck)
3–4 EL Apfelmus
250 ml Schlagobers
einige Himbeeren, tiefgekühlt
1 Birne
Rosmarinzweige als Garnitur
Mandeln, gebrannt, und Nüsse
Spekulatiusbrösel
etwas Lebkuchengewürz/Zimt

Anleitung

- 1 Für das Apfelmus: Die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Den Apfelsaft in einem großen Topf mit Zucker, Zimt und Vanillemark zum Kochen bringen. Die Apfelstücke hinzugeben und für 15 bis 20 Minuten weich köcheln lassen. Mit einem Pürierstab fein pürieren und in ein verschließbares Glas füllen.
- 2 Für den Kranz die Zutaten vorbereiten: Baiser in Stücke brechen. Schlagobers aufschlagen. Die tiefgekühlten Himbeeren auftauen lassen. Die Birne waschen, schälen und mit einem Sternausstecher kleine Sterne ausschneiden. Die Rosmarinzweige waschen und klein zupfen. Alle Zutaten kranzförmig auf einem großen Teller arrangieren, Apfelmus und Schlagobers in Tupfen drapieren und den Dessertkranz mit gebrannten Nüssen, Spekulatiusbröseln und etwas Lebkuchengewürz (alternativ Zimt) verfeinern.



3 Tipps

für mehr Gelassenheit und Ruhe im Advent

Vorweihnachtlicher Trubel, das Besorgen der Geschenke, Vorbereitungen auf den Urlaub um das Fest: Die Adventzeit kann stressig sein und bietet häufig wenig Raum für unaufgeregte Vorfreude. Wie wir uns dennoch Momente der Besinnung schenken können.



TEXT: Anna Hauer

Jedes Jahr im Advent mache ich dieselbe Erfahrung: Ich stehe auf der Linzer Landstraße. Morgens an einem Samstag, kurz bevor die Geschäfte aufsperrten, wenn nur wenige Menschen unterwegs sind. Die kühle Luft trägt den Duft von frisch gebrannten Mandeln durch die Gassen, und ich tue etwas, das ich zuletzt Mitte November getan habe: tief durchatmen. Kurz die Gedanken ausschalten, die Kälte auf den Wangen wahrnehmen, die mentale Geschenkliste einen Moment lang zur Seite schieben. Dabei fällt mir

wieder ein, dass sich unter den geistigen To-dos für die Besorgungen und für die Vorbereitungen auf den Weihnachtsurlaub ganz viel Vorfreude versteckt. Auf das Anzünden der nächsten Adventkranzkerze, auf das Anhören der Weihnachtslieder aus der Kindheit, auf das Beisammensein mit den Menschen, die mir wichtig sind.

Die Sache mit den Ruhemomenten ist allerdings folgende: Sie gehen schnell wieder vorbei. Ich schalte vom Durchatmen auf Vollgas, weiß, welche Geschenke ich wo bekomme, und habe mir einen Plan

zurechtgelegt, um die Wege in der Innenstadt möglichst kurz zu halten. Wenige Stunden später bin ich in meiner Wohnung zurück, beladen mit Geschenken, Amazonpaketen und den alltäglichen Einkäufen, im Kopf schon beim Basteln von Selbstgemachtem und beim Einpacken. Dabei wünsche ich mir in die Stadt zurück, wünsche mir Zeit zum Drücken des Pausenknopfs, und ich frage mich: Wie schaffe ich es, trotz des Stresspotenzials dieser Jahreszeit gelassen zu bleiben? Drei Tipps für mehr Gelassenheit und Ruhe im Advent.

1 Erwartungen hinterfragen: Muss das wirklich sein?

Das perfekte Weihnachtsessen, die ganztägigen Verwandtschaftsbesuche oder die Unmengen an Geschenken: Oftmals lassen wir uns von außen beeinflussen, sei es von der Familie, der Verwandtschaft, dem Freundeskreis, den sozialen Medien oder den Erinnerungen aus der Kindheit. Der Gedanke, dass wir mehr tun, mehr darbieten müssen, verbaut den Blick auf das, was bereits vorhanden ist. Eine Freundin erzählt mir, dass sie für die ganze Verwandtschaft Kekse bäckt und diese verteilt, die Freude darüber sei „unbeschreiblich groß“. Sofort gehen meine Gedanken in Richtung „Sollte ich auch ...?“, frage mich dann aber, ob das wirklich sein muss? Ich komme zu der Antwort: Nein, weil ich ohnehin jedes Jahr für die engere Familie bastle und einfach nicht gerne backe. Ich fühle mich befreit, nachdem ich diese Umstände angenommen habe. Letztlich kann nämlich nur ich darüber entscheiden, welche Erwartungshaltungen ich in mein Leben lasse.

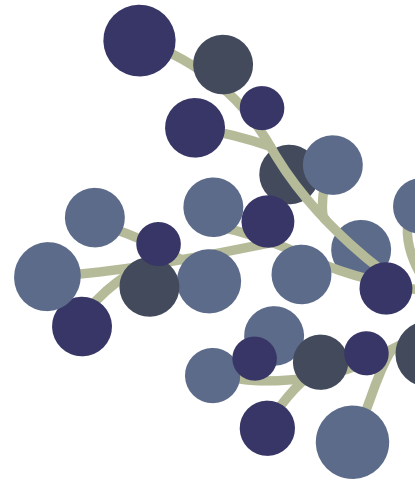
2 Geistiger Adventkalender: hinter jedem Türchen eine Wohltat

Türchen auf, Schokolade in den Mund, zwei Sekunden lang genießen: Der mit Pralinen gefüllte Adventkalender ist schon nach dem ersten Schritt vor die Wohnungstüre vergessen. Dennoch stellt das morgendliche Öffnen ein Ritual dar, das ich in der Adventzeit nicht missen möchte. Während der Schokoladengeschmack langsam von den Geschmacksknospen weicht, denke ich, dass man sich Dinge wie diese eigentlich für das eigene Gemüt gönnen müsste. Ganz ohne auf den Nährwert zu achten, ohne ein Ziel an die Tat zu hängen. Für das Gefühl, für den Spaß. Wie ein Adventkalender für die Seele, mit dessen Türcheninhalt man sich eine Viertelstunde lang aus Freude beschäftigt. Bei mir wäre das beispielsweise: die alten Aquarellmalfarben auspacken. Endergebnis: egal, weil ich es weder verschenken noch für mich selbst aufbewahren möchte. Das Überraschende daran? Ziellosigkeit hat einen gewissen Nährwert.



3 Vorfreude bewusst zelebrieren

Die Liste der Dinge, die mir in der Adventzeit Freude bereiten, ist lang. Die Festvorbereitungen gehören für mich genauso zur Vorfreude wie eine Tasse Tee und ein paar Lieblingskekse. Wenn ich mir bewusst Zeit dafür nehme, gebe ich dem Advent mehr Raum in meinem Alltag – etwas, das mich nährt, wenn es draußen grau und kalt ist. Das Zelebrieren ist für mich auch eine Form der Wertschätzung. Dem Zeit zu widmen, was mir wichtig ist, führt zu einem mentalen Erfolgserlebnis – und zu Zufriedenheit.



„Es fehlt der Mut, secondhand zu schenken“



Evelyn Rath ist Zero-Waste-Expertin und lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern weitgehend müllfrei. Wie sich gerade auch zu Weihnachten Abfall vermeiden oder reduzieren lässt, erklärt sie im Interview.

INTERVIEW: **Julia Langeneder**

*„Auch für Beschenkte ist es oft eine Last,
wenn sie die zehnte in Zellophan
verpackte Kerze bekommen.“*



Frau Rath, Sie leben mit Ihrer Familie seit acht Jahren nach dem Zero-Waste-Prinzip – wie kann man sich das vorstellen?

Es hat mit einem Experiment begonnen und jetzt könnte ich es mir nicht mehr anders vorstellen. Wir leben nicht komplett müllfrei, aber weitgehend: Pro Jahr kommen wir auf ungefähr ein-einhalb gelbe Säcke Plastikmüll. Wir kaufen viele Lebensmittel unverpackt und vieles gebraucht.

Österreichs Haushalte produzieren laut Statistik jährlich fast 1,5 Millionen Tonnen Restmüll, das sind etwa 165 Kilogramm pro Person. Gerade zu Weihnachten fällt mit Geschenkpapier und Verpackungen rund 20 Prozent mehr Abfall an. Wie kann man Müll einsparen, ohne auf ein schönes Fest verzichten zu müssen?

Generell würde ich dazu raten, die materiellen Ansprüche herunterzuschrauben. Wir lassen uns oft von einem Perfektionsanspruch leiten, wie das Fest sein sollte, und letztendlich ist Weihnachten die stressigste Zeit im Jahr. Ich würde sagen: die Ansprüche nicht auf das perfekte Fest legen, sondern auf Gemeinsamkeiten – zum Beispiel in der Familie gemeinsam Kekse backen. Dabei sollte es nicht darum gehen, dass die Kekse perfekt sind, sondern es geht um die gemeinsame Aktivität. Ich habe vor kurzem im Rahmen eines Zero-Waste-Projekts mit den TeilnehmerInnen Furoshiki-Tücher genäht. Die Idee kommt aus Japan, und es handelt sich dabei um Mehrwegtücher, mit denen man zum Beispiel Geschenke verpacken kann. Man kann dafür Stoffreste oder alte Vorhänge verwenden. Die Tücher lassen sich auch gut als Tischdecke verwenden.

Wird der Perfektionsanspruch, von dem Sie sprechen, gerade auch von den geschönten Bildern in den sozialen Medien geschürt?

Ja. Allerdings stelle ich auch eine Gegenbewegung in Richtung Entschleunigung, Reduktion fest. Und wenn das auch noch einen ökologischen Mehrwert hat, ist es umso besser. Durch die Preissteigerungen stehen viele Familien auch finanziell vor großen Herausforderungen. Wenn man reduzierter lebt, spart man tatsächlich etwas ein.

Was raten Sie beim Schenken?

Früher habe ich schon im November Panik beim Abarbeiten der Geschenkelisten bekommen. Jetzt weiß ich: Weniger bedeutet weniger Arbeit. Es ist schön, seinen Liebsten etwas zu schenken, aber sogenannte Verlegenheitsgeschenke, die mehr oder weniger Freude bereiten, lassen sich gut vermeiden. Auch für Beschenkte ist es oft eine Last, wenn sie die zehnte in Zellophan verpackte Kerze bekommen. Besser wäre es, weniger und dafür gut überlegt zu schenken. Was immer noch fehlt, ist der Mut, gebraucht zu schenken. Das ist immer noch ein Tabubruch. Bei Spielzeug ist das zwar schon etwas weiter verbreitet, bei uns Erwachsenen ist es aber immer noch ein Tabu, zu sagen: „Ich kaufe das nicht neu, nicht, weil du es mir nicht wert bist, sondern aus ökologischen Gründen oder damit du ein Unikat hast.“

Das sollte man im Vorfeld offen besprechen, oder?

Ja, es wird auch nicht in jedem Umfeld möglich sein, aber man kann es einmal ansprechen. Man spricht ja auch vorher ab, ob man wichtelt, gemeinsam etwas schenkt oder auch gar nichts schenkt. Da kann man auch sagen: Wir schen-



ken secondhand oder vintage – das klingt besser als „gebraucht“.

Schenken Sie persönlich secondhand?

Bei Spielsachen, ja. Bei uns Erwachsenen schenken wir das, was uns am meisten fehlt, und das ist Zeit. Das heißt, mein Mann und ich fahren gemeinsam ein paar Tage miteinander fort.

Wie halten Sie es in Ihrer Familie mit den Geschenken?

Meine Kinder sind in einem Alter, in dem das Spielzeug langsam zum Auslaufmodell wird. Wir kaufen gebraucht und verkaufen die Spielsachen weiter. Die Schachteln bewahren wir auf, dann kann man die Sachen gut weiterverschenken. Plastikspielzeug ist quasi unverwüsthlich. Für die älteren Kinder ist Kleidung/Styling und auch Beauty ein großes Thema. Kleidung kann man gut secondhand kaufen, exklusive Haarseifen kommen bei uns ebenfalls gut an. Die Kinder sind sehr experimentierfreudig. Ich habe auch einmal Abschminkpads für sie genäht. In Summe soll es Spaß machen und nicht moralisierend daherkommen.

Manche sind – aus gesundheitlichen und Umweltgründen – gegen Plastikspielzeug.

Wie stehen Sie dazu?

Dass man gerade bei kleinen Kindern lieber zu Holzspielzeug als zu Plastikspielsachen greift, kann ich gut verstehen. Aus ökologischen Gründen finde ich es aber unsinnig, neuwertiges Holz-

spielzeug zu kaufen, wenn Plastikspielzeug bereits vorhanden ist. Dieses wegzuerwerfen, macht für mich keinen Sinn.

Wie überzeugt man schenkfreudige Großeltern und Verwandte davon, weniger zu schenken, ohne den Familienfrieden zu gefährden?

Es gibt Großeltern und Verwandte, die sehr gerne schenken, und da kann man sich schon fragen: Geht es dabei um das Kind oder um das eigene Bedürfnis? Man sollte das Gespräch suchen und dann klappt es oder es klappt nicht. Manche Dinge brauchen Zeit.

Thema Ernährung: Ist bio automatisch besser? Manchen sind Biolebensmittel zu teuer.

Wir sind durch den Umstieg heikler geworden. Wir sind gutes Gemüse und Obst aus der Region gewohnt. Wenn man das einmal für sich entdeckt hat, will man nicht mehr beim Diskonter einkaufen. Und: Es zahlt sich immer aus! Wenn man Gebrauchsgegenstände gebraucht kauft, kann man viel einsparen! Man kann zum Beispiel ein Mobiltelefon um 400 Euro gebraucht kaufen, statt neu um 800 Euro – mit dem Eingesparten könnte man viel Milch vom Biobauern kaufen!

Lebensmittelabfälle machen einen Großteil des Haushaltsmülls aus.

Wie kann man sie reduzieren?

Ganz einfach: durch Resteverwertung. Da sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Übrig

geliebendes Essen oder Kekse lassen sich auch gut einfrieren. Gemüse und Obst kann man auch zu Chutneys oder Marmeladen verarbeiten. Im Lauf der Jahre habe ich gelernt, vorzudenken, und bereite schon im Spätsommer Marmeladen und Chutneys als Weihnachtsgeschenke vor.

Viele bestellen ihre Geschenke im Internet. Wie lässt sich der Onlineeinkauf umweltfreundlich gestalten?

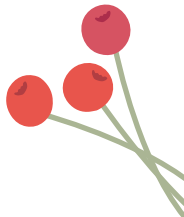
Regional zu kaufen, wäre natürlich ideal, aber an Onlinekäufen führt kein Weg vorbei. Entscheidend ist aber immer die letzte Meile: Wie kommt etwas zur Haustür? Beim Thema Verpackung tut sich einiges in Richtung Mehrwegverpackungen, wiederverwendbare Taschen und Boxen, es bleibt jedoch das Problem des Transportwegs. Wenn ich Gebrauchtetes kaufe, gebe ich die Postleitzahl ein und schaue, wer in der Umgebung etwas anbietet.

Sollte man aus Klimaschutzgründen lieber auf einen Christbaum verzichten?

Bei uns geht's nicht ohne Christbaum. Wir haben einmal einen Christbaum gemietet, aber ehrlich gesagt: Es war teuer, wir mussten eine Stunde zum Abholen hinfahren und unterm Strich hat es sich für uns nicht ausgezahlt. Wir haben weiterhin einen eher kleinen Baum, der in der Gegend abgeschnitten wurde – das ist unser Kompromiss.



Evelyn Rath ist Rednerin, Autorin, Müllfrei-Expertin und Mutter von vier Kindern im Alter von acht, elf, zwölf und 15 Jahren.



Ich hätte gerne einen wiederverwendbaren Deko-Christbaum aus Holz, ich muss aber noch an der Akzeptanz in der Familie arbeiten. Ich erlebe auch, dass immer mehr Leute sagen: „Ich brauche keinen Christbaum, ein hübsches Gesteck ist auch in Ordnung.“

Haben Sie sonst noch Tipps für ein nachhaltiges Weihnachtsfest?

Sehr empfehlen kann ich die Plattform WIDADO (widado.com). Dort findet man Second-Hand-Produkte von sozialen Betrieben aus ganz Österreich. Eine besonders trendige Geschenkidee sind Handtuch-Haarturbane. Man kann sie im Handel kaufen oder auch ganz einfach aus alten Handtüchern nähen. //

Zum Ausdrucken

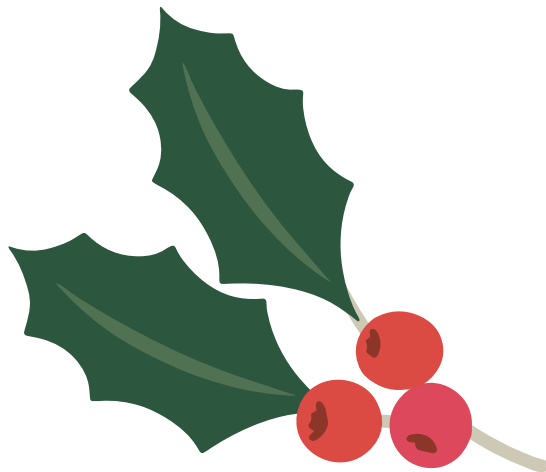
Affirmationskarten für eine besinnliche Zeit

Kleine Erinnerungshelfer für den Alltag: Diese acht Affirmationskarten zum Ausdrucken unterstützen bei einer nährenden Innenschau im Advent. Sie eignen sich nicht nur zum Aufhängen für zu Hause, sondern auch als Aufmerksamkeit für liebe Menschen.



Hier geht's zu den Karten

Geschichten vom *Geben*





WELT DER Frauen zum Hören



Hier geht's
zum Podcast



Lars Amend über das Geben

„Wie verschenkt man sich?“, fragt Chefredakteurin Sabine Kronberger den Bestsellerautor und Lifecoach Lars Amend in der letzten Podcastfolge dieser Serie. In einem vorweihnachtlichen Dialog rücken das Geben und das Nehmen in den Fokus. Dabei lässt Lars Amend einmal mehr in sein persönliches Empfinden blicken, als er Daniel, den Protagonisten von „Dieses bescheuerte Herz“, kennenlernte und erfahren durfte, dass seine Anwesenheit für den Jungen ein weitaus größeres Geschenk war als jedes materielle Gut. Auch um geliebte Menschen, die dem Tod nahe sind oder an diesem Heiligen Abend nicht mit am Tisch sitzen, geht es dabei. „Frag dich, ob die Person, die du vermisst, jetzt stolz auf dich wäre!“, gibt Lars Amend einen wichtigen Tipp. Warum man das Leben auch für all jene, die schon vorangegangen sind, unbedingt leben sollte und was das größte Geschenk auf Erden ist – darum geht es in dieser finalen Ausgabe unseres Spezialpodcasts.

Die Schneeflocken



Gedicht exklusiv für
„Welt der Frauen“
Mehr auf: peerfact.at

*In deiner Hand
schmelzen Schneekristalle
so anders
als in fremden Händen.*

*Fröhlich schließt du deine
Finger zur Faust
und öffnest diese
erneut erwartungsvoll.*

Advent!

*Schaue ich Flocken
beim Schweben zu,
wünsche ich mir
immer dich
an meine Seite.*

*Hebst du die Arme
gegen den leuchtenden Winterhimmel,
als gelte es
alles Gute
in Empfang zu nehmen,
bin ich mehr bei mir als sonst.*

Advent!

*Wenn
du lächelst,
sehe ich
manchmal ein
neugeborenes Kind.*

*Schon gleitet das Treiben –
das Immerwährende –
in eine stille Nacht.*

Ankommen!

*Das wärmt selbst in
violetter Stunde.*





Bastelanleitung

Nachhaltig verpacken

TEXT & FOTOS: Lisa Haunschmid

Material

- 2 Orangen
- kleiner Keksausstecher (oder Vorlage)
- Bastelgarn
- Stofftuch
- kleiner Zweig Tannenreisig



Hier geht's zur Vorlage



Anleitung



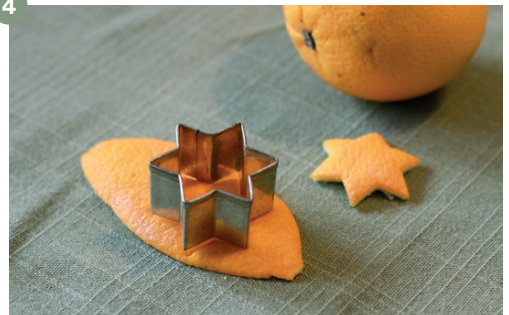
1 Zu verpackendes Geschenk mittig mit 45-Grad-Drehung auf das Tuch legen.



2 Die ersten beiden gegenüberliegenden Enden über dem Geschenk verknotten.



3 Die anderen beiden Enden darüberschlagen und verknotten.



4 Die Haut der Orangen mit Keksausstechern ausstechen.



5 Die ausgestochenen Schalen auf ein Bastelgarn auffädeln.

Tipp

Die Orangensterne lassen sich auch schön zu einem Mobile verarbeiten oder einzeln als Geschenkanhänger verwenden.

6 Die Sternengirlande und den Tannenzweig in die Knoten des Geschenks stecken.





„Weihnachten ist ein großes Zeichen der Hoffnung“

Julia Schnizlein ist evangelische Pfarrerin in der Lutherischen Stadtkirche in Wien, Innere Stadt. Für sie ist Weihnachten keineswegs die stillste Zeit des Jahres. Wie man den Geist von Weihnachten trotzdem spüren kann, erzählt sie im Interview.

INTERVIEW: Ursel Nendzig



Wie ist Weihnachten für eine Pfarrerin?

Die stillste Zeit? Definitiv nicht. Wie in vielen anderen Berufen stehen auch für mich als Pfarrerin zu Weihnachten viele Termine an: Weihnachtsandachten, Weihnachtsfeiern mit den KonfirmandInnen, Feiern in Altersheimen – und die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest selbst. Heiligabend fällt heuer auf einen Sonntag, was eine besondere Herausforderung ist. In der Früh feiern wir unseren regulären Gottesdienst und wie an jedem 4. Advent schmücken wir an dem Tag als Gemeinde

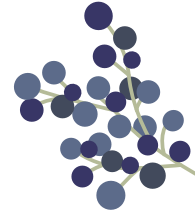
gemeinsam den Christbaum. Es sind alle eingeladen, etwas mitzubringen. Dann gibt es drei weitere Gottesdienste am 24. Dezember sowie jeweils einen am ersten und am zweiten Weihnachtsfeiertag. Dann habe ich erst einmal ein paar Tage Pause.

Sie haben selbst eine Familie, sind Mutter zweier Töchter – sehen Sie diese zu Weihnachten überhaupt? Ich halte ja nicht alle Gottesdienste, sondern habe einen Kollegen, mit dem ich mir das teile. Und meine Familie ist in die Feierlichkeiten integriert. Meine kleine Tochter spielt

im Krippenspiel mit, die große ist ebenfalls dabei. Aber Entspannung mit der Familie und das Gefühl, frei zu haben, das ist nicht wirklich möglich. Darin liegt für mich als Pfarrerin die Herausforderung: Ich kann nicht ganz loslassen, weil es nach dem Heiligabend noch weitergeht.

Welche Bedeutung hat die Weihnachtszeit für die Menschen in Ihrer Gemeinde?

Ich finde es wichtig und sehe es auch als meine Aufgabe, dem Ganzen eine Bedeutung zu geben. Es gibt viele, die sagen: „Weihnachten ist für



„Advent sollte eine Zeit zum Innehalten sein.“

mich der Moment im Jahr, wo ich weiß, dass alles gut ist. Weil der Baum wie immer steht, die Kekse wie immer duften und wir dieselben Lieder singen wie immer.“ Das ist berechtigt – aber zu wenig. Darüber hinaus steht die Adventzeit für eine große Zeit der Hoffnung, ein kollektives Entgegenfeiern auf einen Termin, an dem man es sich im besten Fall schön macht. Weihnachten und Advent sind ein Zustand: Wir erwarten uns etwas – auch vom Leben. Insofern ist Weihnachten ein großes Zeichen der Hoffnung.

Ist dieses Erwartungsvolle für Sie der „Geist“, der „Spirit“ von Weihnachten?

Darin steckt für mich der Geist des Advents: im Entgegenfeiern. Ich glaube, zu Weihnachten – darin steckt vielleicht auch etwas von seinem Geist – ist es wichtig, dass nicht alles perfekt sein muss. So wie Jesus damals in diesem verrückten Stall unter diesen schlimmen Bedingungen zur Welt gekommen ist, kommt Gott zu uns, kommt in die Welt inmitten von Chaos, inmitten alles Schlechten.

Kann man diese Spiritualität in den Alltag mitnehmen?

Es gibt jedes Jahr die gleichen Aufrufe, aber ich denke, sie sind auch berechtigt: die Weihnachtszeit, und wenn es nur zehn Minuten am Tag sind, bewusst zu genießen. Es ist



schön, wenn die Lichter leuchten. Es nervt nicht nur, dass Menschen auf der Straße sind, diese emsige Vorfriede hat auch etwas Schönes. Advent sollte eine Zeit zum Innehalten sein. Aber auch wenn man es nur diese zehn Minuten lang schafft, zu überlegen, was gut ist und worauf man sich freut, hat man schon ganz viel Advent im Alltag.

Wie könnten wir die Adventszeit bewusster erleben?

Wir haben viele schöne Rituale, etwa den Adventkranz. Das Symbol, das dahintersteht, jede Woche eine Kerze mehr anzuzünden – nämlich, das Schöne kommt näher, es wird heller in meinem Leben –, das können wir mehr zelebrieren. Also, nicht nur gedankenlos eine Kerze anzünden, sondern überlegen: Was möchte ich noch heller machen? Worauf freue ich mich?

Wir haben gute Hilfsmittel an der Hand, die wir nur nutzen müssen. Auch für den Adventkalender gibt es schöne Sachen: Sprüchekalender mit einem schönen täglichen Spruch, vielleicht einem Bibelspruch. All das macht uns die Adventzeit bewusster.

Stört oder freut es Sie, dass viele Menschen nur an Weihnachten in die Kirche gehen?

Zu sagen, es stört mich gar nicht, wäre komisch. Ich freue mich über jeden und jede, der oder die auch öfter in die Kirche kommt. Aber ich finde es ein ganz wichtiges Zeichen, zu sagen, dass die Kirche vielleicht keinen Platz im Alltag hat, aber Weihnachten ganz fest dazugehört. Vielleicht ist dieser eine Tag im Jahr auch ein Grund, in der Kirche zu bleiben. Deshalb ist es mir auch so wichtig, dass der Tag wirklich schön wird. An Weihnachten sind in Summe 1.500 Menschen in unserer Kirche. Das ist natürlich eine riesengroße Chance. Und darüber freue ich mich. Ich bin niemand, die sagt: „Wenn ihr sonst nicht kommt, bleibt bitte auch an Weihnachten weg.“ Im Gegenteil: Ich freue mich, wenn ihr kommt! //



Hörgeschichte

„In der Christnacht“ von Peter Rosegger

Hören und entspannen: eine weihnachtliche Geschichte aus Peter Roseggers Kindertagen, gelesen von Fotoredakteurin Alexandra Grill aus dem Buch „Als ich noch der Waldbauernbub war“ (Verlag: Staackmann).



Hier geht's
zur Hörgeschichte



Das Team von
„Welt der Frauen“
wünscht Ihnen ein
frohes und besinnliches
Weihnachtsfest.

Wir hoffen, dass Sie
die Feiertage so
verbringen können,
wie Sie es sich
erträumen.



IMPRESSUM

Eigentümerin und Verlegerin

„Welt der Frau“ Verlags GmbH
4020 Linz, Dametzstraße 1–5

Verlag und Redaktion

4020 Linz, Dametzstraße 1–5

Tel. Verlag: +43 732 77 00 01-14

office@welt-der-frauen.at

Tel. Redaktion: +43 732 77 00 01-11

info@welt-der-frauen.at

Chefredaktion

Sabine Kronberger

Chef vom Dienst

Christoph Unterkofler, Bakk. phil.

Konzeption

Anna Hauer, BSc MSc

Redaktion

Sophia Lang, Mag.^a Julia Langeneder,
Victoria Preining, Anna Hauer, BSc MSc,
Nicole Taborsky, MA, Lisa Haunschmid, Elisabeth
Merle, BA, Mag.^a Ursel Nendzig, Mag.^a Julia Kospach,
Kerstin Bamminger, Alexandra Grill

Fotoredaktion

Alexandra Grill

Art-Direktion und Layout

Lisa Haunschmid

Lektorat und Korrektorat

Elisabeth Merle, BA

Projektmanagement und Kooperationen

Martina Hamberger



*Wenn ich die Kerzen anderer
anzünden möchte,
muss ich mich zuerst um
mein eigenes Licht kümmern.*

WELT DER
Frauen



*Ich erlaube mir,
in die Stille des Advents
hineinzuhorchen,
und nehme mir bewusst
Zeit dafür.*

WELT DER
Frauen



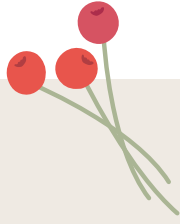
*Weihnachten
ist nicht nur ein Tag,
sondern der Gipfel
der Vorfreude.
Diese Vorfreude
beflügelt mich.*

WELT DER
Frauen



*Ich sehe die Adventzeit
durch Kinderaugen
und nehme
den Weihnachtszauber
intensiv wahr.*

WELT DER
Frauen



*Indem ich Grenzen setze,
lerne ich, mir selbst
gesunden Respekt
entgegenzubringen.*

WELT DER
Frauen



*Der Advent erinnert mich
an die Geschenke,
die ich mir durch
mein Tun und meine Worte
schon gemacht habe.
Ich bin stolz auf mich.*

WELT DER
Frauen



*Ich habe alles,
was ich brauche,
und lebe aus dieser
Fülle heraus.*

WELT DER
Frauen

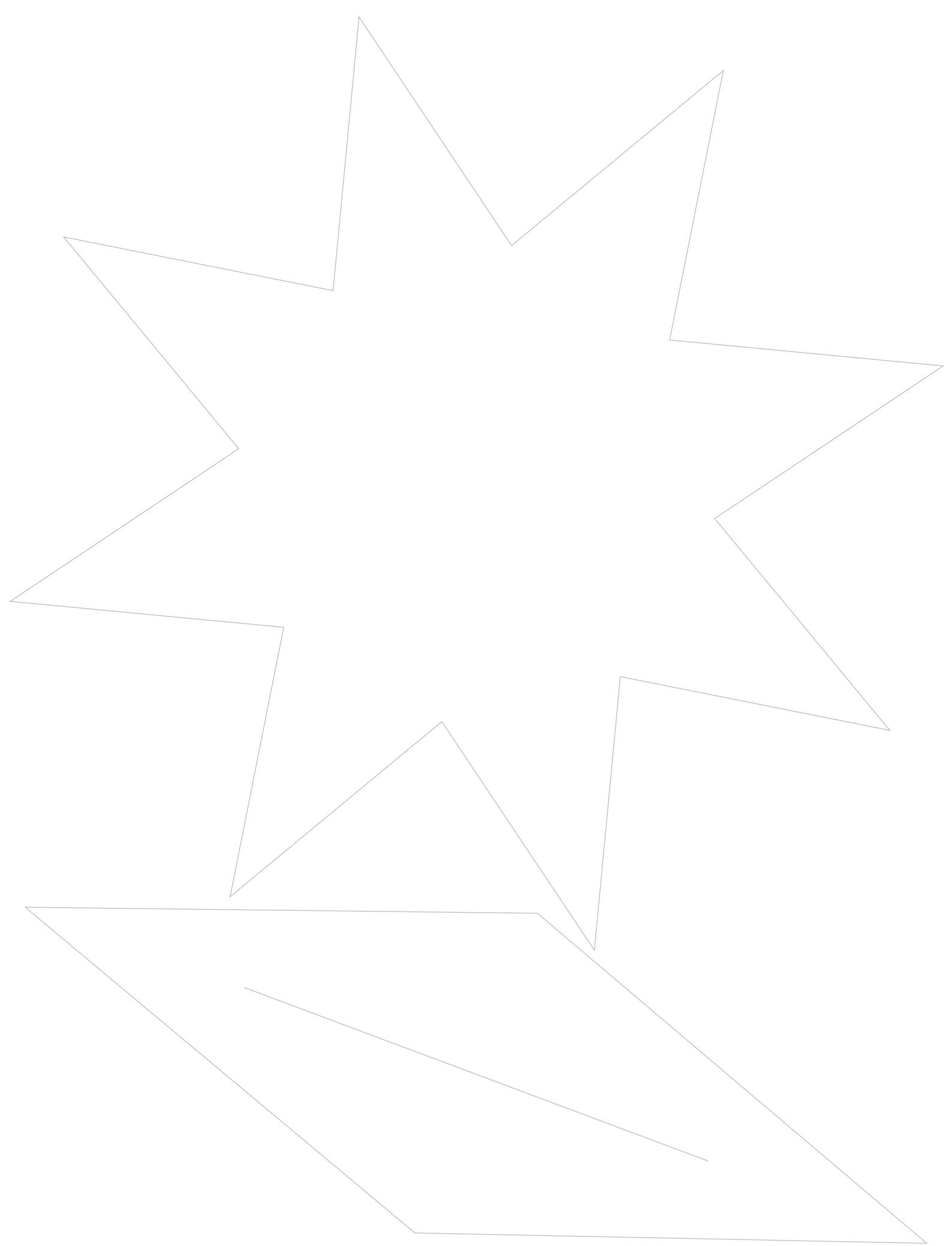


*Ich beschenke mich selbst
mit nährenden Beziehungen,
Ehrlichkeit, Respekt
und Selbstvertrauen.*

WELT DER
Frauen



WELT DER
Frauen



WELT DER
Frauen

