



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Ab und zu sollte man sich selber eine Freunde machen. Das ist ganz einfach so. Speziell zur Weihnachtszeit. Und besonders schön ist es, nebenbei Gutes tun.

Ein Möglichkeit wäre, der Dorfzeitung dabei zu helfen, unabhängig zu bleiben. Im Folgenden finden Sie 2 Möglichkeiten dazu.

Im [Dorfladen](#) > einkaufen.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Aquarell von Reinhard Sampl

Die Dorfzeitung als Freund oder Mäzen abonnieren.

INSERT_STEADY_CHECKOUT_HERE



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Wenn man aufsteht ist es noch dunkel, ebenso bei Arbeitsschluss und es beginnt der Weg nach Hause. Es erscheint, dass einfach „alles immer“ dunkler wird. Wird es das wirklich?



Von Maria M. Schweiger

Wir haben das Licht außen, das uns die Helligkeit gibt, beim Aufstehen und auch abends, um ihn genießen zu können, die Straßenbeleuchtungen, um uns richtig zu leiten etc. Für die Außenwelt sind genügend Hilfsmittel da, um uns den Weg korrekt zu finden und auch real nicht im Dunkel sein zu müssen.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Doch wie schaut es innen aus?

Durch die Jahreszeit bedingt, braucht es den Wind, um die Blätter von den Bäumen, Sträuchern zu holen, damit sie sich auf den Winter vorbereiten können. Die Kälte ist der Vorbote des Winters, der (so es kalt genug ist) die Schädlinge beseitigt. Die Natur folgt den natürlichen Regeln, alles hat seinen Sinn. Frühling als Zeit des Erwachens, Sommer, um zu produzieren, Herbst, um zu ernten und Winter, um sich zu erholen.

___STEADY_PAYWALL___

Warum

schauen wir und nicht auch etwas von der Natur ab? Warum übernehmen wir nicht auch das Muster? Und es geht sogar täglich! Aufwachen, produktiv sein, gegen Abend die Arbeit abschließen und abends abschalten, um nachts gut zu schlafen. Ein natürlicher Vorgang.

Gerade diese „dunkle“ Zeit zeigt uns einerseits, wie gut wir es haben, da wir das Licht überhaupt haben, dazu z.B. morgens das Radio dazu – als Ausgleich, um sich beim Aufwachen leichter zu tun.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Aber auch nachzudenken, was man real am gewohnten Tagesablauf ändern könnte, um ihn angenehmer zu gestalten. Viele Menschen haben Schwierigkeiten bei der Zeitumstellung, aber es zeigt auch, dass der Mensch sich an Dinge einfach gewöhnt; werden Gewohnheiten plötzlich verändert, erfolgen plötzliche Umstellungen nicht einfach. Es beweist aber auch, dass der natürlichen Biologie des Menschen in Bezug auf Zeit, Nahrung (Hungergefühl) nachgegangen werden sollte, damit der aus Urzeiten erhaltene Rhythmus erhalten bleibt, so gut es eben geht. Und man spürt selbst, wie man es am liebsten hat, weil es der gesunde Körper einem vorgibt.

Die Schwierigkeiten bei so viel Dunkelheit sind chronobiologisch bedingt, weil automatisch „dunkel“ zu einer Hormonausschüttung führt, die Müdigkeit und Schlaf bewirkt, also den Schlaf einleitet.

Daher eben morgens und abends auch mit sich selbst nachsichtig sein, aber konsequent. Immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und morgens aufstehen. Sehen Sie es als Herausforderung an, die Sie annehmen. Dann geht es leichter.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Nehmen

Sie sich für den Weg zu und von der Arbeit Ihre ganz spezielle Lieblingsmusik mit. Gerade Musik spielt im Gehirn eine große Rolle! Nehmen Sie sich daher Zeit bei der Auswahl, denn Sie reagieren morgens VOR der Arbeit anders, als NACH der Arbeit. Machen Sie lieber vorsorglich je zwei unterschiedliche Varianten. Das hilft auch in der Zukunft!

Gerade

Musik ist für die Psyche einer der Dreh und Angelpunkte. Je nach Stimmung haben Sie die unterschiedlichsten Arten an Musik und können auch noch neue Stilrichtungen ausprobieren.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Wenn Sie sich etwas Großes, Außergewöhnliches vorgenommen haben, werden Ihnen 90% der anderen Menschen unzählige Gründe nennen, warum das „unschaffbar“ wäre.



Von Maria Schweiger

Warum? Weil diese Menschen meist nie Großes erreicht haben, es gar nicht versucht haben und nur im Strom „der Mittelmäßigkeit“ schwimmen und sich selbst gegenüber nicht ehrlich sind, es einfach verleugnen.

Doch auf mutige Zeitgenossen sind sie dann neidisch, weil sie eben außergewöhnliche Gaben haben, die sie selbst nicht haben, das aber



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

auch wissen. Um den Selbstwert zu erhalten, dürfen Menschen, die Großes wagen, auf gar keinen Fall das Ziel erreichen. Warum? Schaffen diese Menschen

ihre hoch gesteckten Ziele, spüren diese 90% intuitiv ihre eigene Schwäche und der Neid wird noch größer und sie fühlen sich darin bestätigt, dass sie eben „Verlierer“ sind und bleiben.

Doch

wer Außergewöhnliches erreicht hat und es wieder möchte, sollte diesen Neid erst Recht als Lob und Ansporn nehmen (warum sonst würde man be-neid-et werden?).

Und

wie erreicht man Großes?

Erarbeiten Sie die Grundzüge, die Details erledigen sich dann von selbst, weil sie erst später auftauchen. Informieren Sie sich gut, aber zerklauen Sie nicht jedes Detail, sonst bleiben Sie stecken.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Suchen Sie sich einen Leitspruch für sich selbst (vielleicht hatten Sie ja bereits früher einen!), der Sie immer wieder anfeuert.

Schauen Sie es sich von der Werbung ab: machen Sie sich für sich selbst einen schriftlichen Werbespot, den Sie täglich lesen – damit verlieren Sie das Wesentliche nicht aus den Augen. Nämlich Ihr Ziel und sind motiviert.

Behalten

Sie das Heft in der Hand – Sie wollen etwas erreichen!

Zeigen Sie Initiative – nebenbei kommt damit keine Angst auf, wenn es unvorhergesehene Umleitungen gibt, da Sie die Initiative ja schon gewohnt sind („ich kann und ich tue XY“).

„Ich kann nicht (weil..)“ ist Stagnation, abwendbar auch durch den persönlichen Werbespot. Sie haben nichts zu verlieren, weil Sie es



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

überhaupt probieren und dranbleiben - und alles zugewinnen,
nämlich Ihr Ziel, Ihre Vision!

Übrigens

ist „ich kann“ die Verbalisierung Ihres Glaubens an sich selbst und wenn Sie es sagen, dann wird es Realität (das nennt man „Self-fulfilling-prophecy“). Probieren Sie das Großartige, halten Sie sich an „groß“-denkende Menschen und Sie werden staunen, was nicht alles möglich ist!



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Jeder freut sich auf den Urlaub. Individuell wird er anders verbracht – Fernreisen, in Österreich oder auf Balkonien.



Von Maria M. Schweiger

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin

Erwiesenermassen gelingt es in der ersten Phase schlecht, den Alltag hinter sich zu lassen, die tatsächliche Erholung setzt erst nach ungefähr zwei bis drei Tagen ein – die Gedanken sind nun wirklich ganz bei der Entspannung angelangt. Man kann den Alltagsstrott, die erwartete Leistung bei der Arbeit, hinter sich lassen.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

__STEADY_PAYWALL__

Die Freizeit ist da

Doch diese schöne Zeit ist nur begrenzt, denn das Arbeitsleben geht danach wieder weiter - bis zum nächsten Urlaub. Zeit kann man nicht auf - halten, aber auf - heben. So auch den Urlaub. Wie das geht? Sie können im Urlaub wegen des Loslassens des Alltagstrotts gut an sich selbst spüren, was Sie erfreut, z.B.:

- Ihnen wichtige Fotos: in dieser Zeit, denn es wird von Ihnen emotional positiv besetzt, es entsteht „ein gutes, angenehmes Gefühl“ in Ihnen
- Gegenstände: „Alltagsgegenstände“ wie Tassen, Blumen, Musikstücke, einfach „ansprechende“ Sachen (es muss SIE ansprechen, als egal, ob es ein reines Souvenir ist oder etwas Künstlerisches wie aus einer bestimmten Region)
- etc.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

So verbinden Sie in der entspannten Zeit des Urlaubs dieses Gefühl ganz automatisch und unbewusst mit diesen Obigen Dingen, das Sie wieder nutzen können - unbegrenzt! Denn nach dem Urlaub spüren Sie beim Anblick oder in die Hand nehmen der Urlaubssachen wieder dieses angenehme Gefühl und die Erinnerung „an damals“ kommt wieder.

Wenn Sie also z.B. in der Arbeit der Chef oder ein Kollege unbegründet an Ihnen auslässt (negatives Gefühl damit erzeugt) oder Sie so viel zu tun haben, dass Sie nicht wissen, wo Ihnen der Kopf steht - machen Sie nochmals für ein paar Minuten Urlaub! Sehen Sie sich die Fotos an, trinken Sie aus der besonderen Tasse, erfreuen Sie sich an dem Blumenstock oder Mitbringsel aus diesem einen Geschäft und lassen Sie Ihren Urlaub nochmals Revue passieren.

Damit setzen Sie einen von Ihnen positiv erlebten Gegenpol zu Ihrer Arbeit und hilft zu entspannen, sich (wieder) zu erfreuen und das Momentane differenzierter zu sehen.

Tipp!



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Nehmen Sie sich für den Urlaub ein kleines Heft mit, damit Sie schon während dieser Zeit all die schönen, lustigen, spannenden Begebenheiten aufschreiben können. Damit erinnern Sie sich später auch leichter an all die Dinge, die Ihnen während dem Urlaub wichtig waren. So können Sie auch zwischen den verschiedenen Erlebnissen, die Sie im Laufe der Zeit erleben, auswählen, was am besten zu der im Beruf erlebten Situation als Erholung dient.

Sie werden staunen, wie Ihr Schatz wächst und der Job leichter fällt, weil der Druck, Ärger, Zorn von Ihnen leichter genommen wird - weil Sie sich einen positiven Gegenpol geschaffen haben



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Normalerweise beginnt mein Tagesablauf damit, dass ich nach dem Aufstehen meine geliebte Siebträger-Kaffeemaschine einschalte und die Salzburger Nachrichten aus der Zeitungsrolle beim Gartentor hole.



Von Karl Traintinger

Anschließend nehme ich ein Joghurt aus dem Kühlschrank und gebe je einen Löffel davon den beiden Katzen Albert und Frieda, die schon sehnsüchtig darauf warten. Danach scheidet ich etwas Obst, meistens einen Apfel, mische es mit dem Joghurt, gehe zum Frühstückstisch und genieße mein hausgemachtes Fruchtojoghurt.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Zwischenzeitlich sind etwa 15 Minuten vergangen, die Kaffeemaschine ist aufgewärmt. Jetzt kommen die Bohnen in die Kaffeemühle, am besten schmeckt mir eine klassisch, italienische Espressomischung. Das herrlich duftende, frisch gemahlene Kaffeepulver fülle ich in den Siebträger, verteile es gleichmäßig und komprimiere es mit dem Tamper. Ich liebe einen kurzen, starken Espresso und genau so einen bereite ich mir als Frühstückskaffee zu. Hin und wieder werden es sogar zwei Tassen.

Einmal in der Woche muss ich bereits um 5:15 in der Früh an meinem Arbeitsplatz sein. Das Fruchtojoghurt wird trotzdem zubereitet, die Katzen bekommen nichts, sie sind von ihrem nächtlichen Streifzug meistens noch nicht zurück. Kurz schaue ich in die Wochenzeitung *Die Zeit*, starte dann das Auto und fahre in die Arbeit.

Ab und zu lege ich einen Zwischenstopp am Bahnhof ein, ein Bäcker aus der Gegend hat dort einen Verkaufswagen, und nehme mir einen Cappuccino sowie ein Tomaten-Mozarella-Sandwich mit. Geschmacklich ist der *coffee to go* eher sehr bescheiden und nur eine Notlösung.

Ich für meinen Teil bin nach dem freitägigen *coffee to go* meistens für einige Zeit vom Pappkartonkaffee geheilt. Guter Kaffee schmeckt anders.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Es gibt im Leben ganz einfache Dinge, für die man sich Zeit nehmen sollte. Ein guter Espresso gehört für mich dazu. Wirklichen Kaffeegenuss gibt es zwischen Tür und Angel nicht. Mir persönlich ist der Trend zu allen TO GO Genüssen mehr wie suspekt!



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

*Liebe Leonie,
dies ist mein erster Brief an Dich und ich weiß noch nicht, wohin unsere Reise gehen wird.*

Ich bin im Jahr 1965 zur Welt gekommen, also noch vor der sogenannten sexuellen Revolution. Dadurch habe ich den großen Wandel in unserer Gesellschaft nur indirekt mitbekommen, aber ich bin in der ersten Generation, die in den Genuss der Freiheiten gekommen ist, die tapfere Frauen für uns erkämpft haben. Als ich mit 21 Jahren heiratete und mit 23 Jahren meinen ersten Sohn bekam, war es für mich selbstverständlich, weiter zu arbeiten, selbstständig zu sein und natürlich mein eigenes Geld zu verdienen.



Maria Schober. Foto: © Siweiss

So beginnt mein erster Brief in meinem Blog „[Briefe an Leonie](#)“.

Für mich Maria, 52 Jahre alt, Mutter von 5 Söhnen, seit 30 Jahren verheiratet, war es immer eine Freude, Familie und Beruf zu vereinbaren.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Es war in Ordnung, sich am Nachmittag von den Kindern wegzuschleichen, um im Geschäft zu verkaufen, bei Sitzungen teilzunehmen und auch über finanzielle Strategien zu entscheiden.

Es war in meiner Umgebung und in der Gesellschaft hoch angesehen, wenn man als Frau diese vielen verschiedenen „Bälle“ ganz leicht jonglieren konnte. In der Werbung, in Zeitungen und in Spielfilmen sah man überall, dass es bewundernswert ist, wenn Frauen sich selbst verwirklichen.

Niemand sah die Tränen der Kinder, wenn sie mich vermissten und niemand sah den fast täglichen Schmerz in meinem Herzen und mein schlechtes Gewissen, wenn ich sie im Kindergarten oder bei der Omi zurückließ. Krippen gab es Gott sei Dank noch nicht, denn so habe ich meinen Kindern das ersparen können.

Der plötzliche Tod meiner Mama stellte dann meine Welt auf den Kopf.

___STEADY_PAYWALL___



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Durch diesen für mich sehr schweren Schicksalsschlag und auch durch die damalige Krankheit meines jüngsten Sohnes, die mich emotional sehr herausforderte, wurde mir bewusst, dass ich für mich etwas ändern muss. Meine Ehe? Meine Familie? Meinen Weg?

Ich entschied mich, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich weiß, das klingt jetzt kitschig, denn will das nicht jeder Mensch, sich selbst kennen?

Und so erfuhr ich eine der schockierendsten Erkenntnisse in meinem Leben, denn ich entschied mich, nach der Geburt meines Jüngsten, nur mehr geringfügig zu arbeiten, um mehr für meine Familie, für meinen Mann und für mich da zu sein.

Plötzlich war ich als „Mutter oder Hausfrau“ nichts mehr wert.

„Ich bin ja nicht so dumm wie Du“, solche und andere Sprüche bekam ich zu hören.

Ich brauchte sehr lange, bis mir bewusst wurde, um was es denn eigentlich geht. Die Gesellschaft und meine Umgebung hießen dieses Vorhaben einfach nicht gut.

„Ah ja, du bist ja nur mehr zu Hause“, hörte ich oft.

Ich war über sehr lange Zeit schockiert, ich würde sogar sagen paralysiert.

Im Duden wird dieses Wort so erklärt: ohnmächtig, versteinert, bewegungslos und genauso fühlte ich mich.

Ich konnte es einfach nicht verstehen, dass, wenn man sich heute für seine Familie einsetzt und seinen fünf Kindern ein gemütliches Zuhause zu schenken versucht, unsere Gesellschaft dieses Vorgehen mit Unverständnis oder gar Argwohn kommentiert.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Ich blieb mir und meiner Entscheidung treu und ging auf die Suche und nahm mir viel Zeit für meine Familie und mich. Das Leben an sich und vor allem das Wohlergehen von Kindern war und ist für mich von großer Bedeutung und deshalb engagierte ich mich nach einigen Jahren ehrenamtlich für die „Woche für das Leben“. Dieses Einsetzen für meine Familie und für das Leben gab mir viel Kraft und es brachte mich ein Stück näher zu meinem innersten Selbst. Durch diese Schritte fand ich mit fünfzig Jahren den Mut zur Berufsreifeprüfung. Da mir das Lernen so viel Spaß bereitete, absolvierte ich daraufhin zwei Studiengänge: „Theologie des Leibes“ und „Leib-Bindung-Identität“ in Heiligenkreuz.

Durch das Studium lernte ich viele Texte vom Hl. Papst Johannes Paul II kennen und lieben. Dort entdeckte ich auch eines meiner liebsten Zitate, das uns Frauen ermutigen soll, unsere Berufung zu suchen und zu leben.

Meine Erfahrungen, Erlebnisse und das neu Gelernte bringen mich zur Überzeugung, dass jetzt die Zeit gekommen ist, in der jede Frau ihre ureigene Berufung leben kann.



Aus diesem Grund erzähle ich die Geschichte von Leonie und versuche, ihre Fragen an das Leben mit meinem Wissen und meinem Herzen zu beantworten.



So lade ich alle ein, sich mit mir und mit dem Blog „[Briefe an Leonie](#)“ Gedanken über unser Frausein zu machen.

Denn einer meiner wichtigsten Erkenntnisse teile ich mit Viktor Frankl: Es geht nicht nur darum, was ich vom Leben erwarte, sondern in erster Linie darum, was das Leben von mir erwartet.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Die Universität Mozarteum bringt als Abschlussproduktion der Abteilung Schauspiel und Regie in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Bühnengestaltung Elfriede Jelineks kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Sport auf die Bühne des Theaters im Kunstquartier.



Von Elisabeth Pichler

Nach der Premiere am 18.1.2013 war der Jubel groß, sowohl beim Publikum als auch bei den Akteuren auf der Bühne, die den schwierigen Text bravourös bewältigt hatten. Gratulation.

Die Uraufführung von „Ein Sportstück“ fand am 23. Jänner 1998 am Wiener Burgtheater unter der Regie von Einar Schleef statt und dauerte bis 1 Uhr nachts. Der Kniefall des Regisseurs auf offener Bühne, der von Burgtheaterdirektor Peymann eine Ausdehnung der Spieldauer erbettelte, ist legendär. Der auf zwei Stunden zusammengekürzte Text, den die Studenten des 4. Jahrgangs Schauspiel in der



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Regie von Tina Lanik erarbeitet haben, enthält die wichtigsten Szenen und ist in dieser Version wesentlich leichter zu konsumieren und zu verdauen.

__STEADY_PAYWALL__

Elfriede Jelinek macht es weder den Schauspielern noch dem Publikum leicht, denn es gibt weder Handlung noch Dialoge, stattdessen monologische Sprachblöcke und „Wortschwalle“. Ihre Regieanweisung lautet stets: „Machen Sie, was sie wollen.“

Elfriede Jelinek vergleicht den sportlichen Wettkampf mit kriegerischen Auseinandersetzungen, auch hier gibt es den großen Sieger und die Verlierer, die vernichteten Gegner. Zu Beginn klagt eine Mutter um ihren im Sport umgekommenen Sohn. Auch Andi, ein junger Bodybuilder, der seinem Idol „Arnie“, diesem „wunderbaren Menschengebäude“, mit zu viel Anabolika nacheiferte, musste seinen sportlichen Ehrgeiz mit dem Leben bezahlen. Bei der professionellen Witwe, die ihren Monolog vom Rollstuhl aus hält, sind Gewalt und Tod stets präsent. Die antik-moderne Figur der Elfi Elektra, ein bitterböses Selbstporträt der Autorin, hinter der sich mehrere Identitäten verbergen, ist stets geprägt von einer tragischen Eltern-Kind-Beziehung. Die ständig vorherrschende Gewaltbereitschaft wird durch gegnerische Chorgruppen auch optisch sichtbar gemacht.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Zu Beginn liegen die Sportler ausgelaugt und erledigt am Boden, während Elfi Elektra im goldenen Badeanzug großzügig Magnesium – oder ist es doch nur Mehl – über die erschöpften Gestalten verteilt. Bald sind sie alle wieder fit und stürzen sich erneut auf ihre Sportgeräte, feste Gummibänder, an denen sie ihre Kraft und Ausdauer trainieren können. Das Stück bietet für jede SchauspielerIn und jeden Schauspieler, außer der ständigen Beschäftigung im Chor, mindestens einen großen Monolog. Diesen bewältigen sie alle mit ungeheurer Energie und bemerkenswert überzeugender Sprachtechnik.

Tina Lanik, Regisseurin am Bayerischen Staatsschauspiel und am Schauspielhaus Zürich, überzeugt mit einer kraftvollen, absolut fesselnden, aber auch humorvollen Inszenierung eines außergewöhnlichen Stücks, in dem sich Elfi Elektra als „eine von kriegerischer Stimmung beseelte öffentliche Anklägerin“ sieht, die es einfach lächerlich findet, friedlich zu sein.

„Ein Sportstück“ von Elfriede Jelinek. 4. Jahrgang Schauspiel. 3. Jahrgang Bühnenbild & Kostüm. Theater im Kunstquartier. Regie: Tina Lanik. Bühnenbild und Kostüme: Loriana Casagrande, Sophie Marie Frauscher, Linda Hofman, Janna Keltsch, Amelie Klimmeck. Mit: Clemens Ansorg, Diana Ebert, Sofie Gross, Robert Herrmanns, Tim-Fabian Hoffmann, Agnes Kammerer, Johannes Lange, Josephine Raschke, Martin Trippensee, Simon Werdelis.