

DEN REST MEINES LEBENS LERNE ICH ZURÜCK...

Texte von TeilnehmerInnen aus Kursen des
Basisbildungszentrums *abc-Salzburg*



IMPRESSUM

Basisbildungszentrum *abc-Salzburg*
Lastenstraße 22 | 5020 Salzburg
0662 | 871657

office@abc.salzburg.at
www.abc.salzburg.at

 www.facebook.com/abcSalzburg

Konzept und Gestaltung:
Brigitte Bauer
Birgit Loibichler, MA
Mag.^a Gerhild Sallaberger



Für den Inhalt verantwortlich:
Brigitte Bauer

Die VerfasserInnen der vorliegenden Texte besuchen Kurse im Rahmen der ESF-Projekte „BASABI“ und „mit.frauen.wirken“.

Die Arbeiten des Basisbildungszentrums *abc-Salzburg* werden gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung und aus Mitteln des Landes Salzburg.





VORWORT

Diese Publikation ist mir eine besondere Freude, denn sie wurde ausschließlich von Lernenden des **abc-Salzburg** verfasst. „Auf zu neuen Ufern“ ist für viele von ihnen die Devise. Wache Menschen haben sich auf den Weg gemacht, weil Veränderung Not tut.

Was sind ihre Wünsche und Ziele? Wie sieht ihre Freiheit aus? Wir haben sie gefragt und sie haben authentisch und gekonnt ihre Gedanken zu Papier gebracht...

Einst waren 18 Frauen und ein engagiertes **abc**-Team die WegbereiterInnen... Sie starteten im September 2006 mit den ersten Basisbildungskursen in Bischofshofen. Das ehemalige Pilotprojekt hat sich mittlerweile zur führenden Basisbildungsstelle für Männer und Frauen im Pongau entwickelt.

70 Erwachsene können zurzeit die vielfältigen Angebote des **abc-Salzburg** nutzen. Dies ist nur möglich, wenn ein tatkräftiges Team mit verlässlichen FördergeberInnen zusammenarbeiten kann, die für eine gesicherte Finanzierung sorgen.

Ein herzliches Dankeschön all den engagierten Beteiligten für diesen lebendigen Ort des Lernens, an dem so viel Neues entstehen darf - allen voran unseren Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern für diese gelungene Broschüre!

Geschäftsführende Leiterin



10 JAHRE ABC-SALZBURG

Des lezte Joahr

Wahsinn, wia die Zeit vageht
und des ABC in B´hofen schon 10 Joahr besteht.

Mir homb an Rechtschreibkurs g´suacht
und homb´n im ABC b´suacht.

Des ABC hot vü Seiten,
und ko vü Menschen begleiten.

Ma lernt vü Sochn
und ums Finanzielle
braucht ma sie a koane Sorgn mochn.

Treffn dea ma uns oamoi in da Wochn
und hommd oiwei vü zum Lochn.

A nette Gruppe hot sie g´fundn
und bleibt a weiterhin vabundn.

Anneliese, 51 Jahre und Maria, 33 Jahre



AUF ZU NEUEN UFERN

Träume und Wünsche für die Zukunft

Veränderung bedeutet oft einen Perspektivenwechsel, das heißt, ich schau mir das Ufer von der anderen Seite an. Was bedeutet das nun genau?

Ich will mich verändern und wenn ich immer am gleichen Fleck des Ufers sitze, werde ich keine Veränderung sehen oder haben. Zu dieser Veränderung brauche ich vielleicht ein kleines Ziel, das ich für mich als Wunschziel definiere. Dieses Wunschziel bestärke ich durch positive Träume, die ich in die Zukunft ausrichte. Alles in allem lasse ich aus diesem Wunschziel eine Vision entstehen. Diese Vision mache ich zu einem Teil meines Lebens. Ich lasse es spürbar werden in meiner gesamten Wahrnehmung. Ich werde mein Wunschziel, das ich für die Zukunft habe, sehen, hören, spüren, riechen und fühlen und das täglich, sodass es in meinem Bewusstsein Realität wird.

Träume und Wünsche sind die Zukunft für neue Ufer.

Isabella

Neuanfang

Es gibt Momente im Leben, da weißt du nicht, wie es weiter geht, aber trotzdem findest du einen Weg.

Vor ungefähr 20 Jahren war ich am Tiefpunkt meines Lebens angelangt, mein Körper war so ausgelaugt, ich wusste nicht mehr, wie es weiter gehen sollte.

Das war für mich der Anstoß für mein weiteres Leben. Mir wurde bewusst, dass nicht immer die Arbeit das Wichtigste ist, sondern man muss sich Auszeiten nehmen und Dinge tun, die einem gut tun.

So kam ich dazu, dass ich Jahr für Jahr neue Sachen ausprobierte. Ich meldete mich beim Yoga an, ging zum Kirchenchor, machte sogar noch eine Ausbildung zur Heimhelferin und momentan absolviere ich einen abc-Kurs.

Für mich war das der Beginn meines neuen Lebens, was ich jetzt voll und ganz genieße.

Anneliese, 51 Jahre



BESONDERE MENSCHEN, BESONDERE MOMENTE

Ein wichtiger Mensch in meinem Leben

Ein ganz wichtiger Mensch in meinem Leben ist meine Schwester Maria.

Schon als Kind hatte ich von meinen fünf Geschwistern den meisten Bezug zu ihr. Wir beide haben echt viel gestritten und uns oft gefetzt. Trotzdem war unsere Kindheit schön, denn wir haben einiges gemeinsam erlebt.

Sie ist ein herzensguter, mitfühlender und hilfsbereiter Mensch. Ich bin froh, so einen Menschen in meiner Nähe zu wissen. Wir sind immer füreinander da und können aufeinander zählen!

Katharina, 43 Jahre

Die Personen, die ich mag und lieb habe, sind mir alle wichtig!!!

Der Johannes und die Mama.

Und der Papa Ernst.

Und die Oma und die Frau Krakel.

Und die Frau Burgstaller.

Und danke für alles.

Und danke, dass ihr mich so nehmt, wie ich bin!

Corina, 26 Jahre

Ein Jahr vor meinem Urlaub in Peru habe ich mit meinem Papa so viel geredet wie noch nie. Als ich dann wieder zurück nach Österreich gekommen bin, habe ich darüber nachgedacht, warum ich so viel mit meinem Vater geredet habe. Ein Jahr später am 18. August bekomme ich eine Nachricht, mein Papa ist nicht mehr da, mein Papa ist tot. Jetzt denke ich mir: Danke, Papa, für die schöne Zeit zusammen, ich denke immer, mein Papa ist an meiner Schulter. Wenn ich Probleme hatte, hat er mir immer auf die Schulter geklopft, er ist auch jetzt noch immer an meiner Schulter.

Malu, 55 Jahre

Freude

Ich freue mich am meisten, wenn ich bei meinen Pfadfindern bin. Die haben mich sehr geprägt.

Mein Leben war nicht immer einfach. Ich habe auch einen schweren Schicksalsschlag hinter mir, aber meine Pfadfinder geben mir immer wieder Mut. Das tut mir gut.

Ich freue mich auch, wenn ich jemandem helfen kann und ihm eine Freude machen kann. Besonders beim Arbeiten. Einfach hilfsbereit sein, so gut ich kann.

Ich tanze sehr gerne Discofox und habe auch schon Kurse veranstaltet. Wenn es notwendig ist, mache ich auch gerne für jemanden einen Crashkurs.

Am meisten freue ich mich aber, wenn ich gefragt werde, ob ich tanzen will, von einem Mann. Besonders, wenn er gut tanzen kann, schwebe ich im siebten Himmel.

Maria, 33 Jahre



UNTERWEGS...

Country

Der hat wirklich gute Steaks. Göttlich. Warum? Weil es einfach gut ist. Da ist Gemüse oben, Knoblauch, alles. Da bin ich schon öfters drin gewesen. Da gehst du um halb neun rein und kommst erst um vier wieder raus. Ich genieße die Atmosphäre, den Spaß, kann mich mit den Leuten unterhalten, du hast deine Gaudi einfach.

Robert, 49 Jahre

FREIHEIT
ERLEBEN
REISEN
INSEL
EIS
NATUR

gelb
die Sonnenbrille
auf dem Kopf
habe ich viel auf
Sonne

Beata, 43 Jahre

Manuela

Kroatien

Betriebsausflug. Vier Tage. Da wo der Feiertag war, Donnerstag. Mit dem Bus sind wir gefahren, 5 Stunden. Wir sind schon öfter unten gewesen. Wetter war schön, Essen war gut, Hotel war auch schön, vier Sterne, Meer war schön. Mit dem Schiff sind wir gefahren. Ich kann immer nicht so viel sagen, aber ich bin mitgefahren, weil man nicht arbeiten muss. Gut hab ich mich gefühlt.

Günther, 50 Jahre



C'EST LA VIE! SO IST DAS LEBEN...

Die schöne kleine Freiheit

Was mir wichtig ist? Weiß ich auch nicht. Meine Wohnung, mein Traum. Hab ich mir 2012 gekauft, als mein Vater gestorben ist, das war zwar traurig, aber den Traum hab ich immer schon gehabt- eine Eigentumswohnung. Jetzt wohne ich ganz allein- ist super. Ein freies Gefühl ist das, wie ein Vogel, der frei ist, du kannst tun und lassen, was du willst.

Warum Freiheit wichtig ist? Ich hab fast mein ganzes Leben mit meiner Mutter zusammengelebt, das war oft sehr bedrückend. Ich fühlte mich wie eingesperrt, wurde immer gefragt: Was machst du? Wohin gehst du? Wann kommst du wieder? So ein bisschen wie wenn man verheiratet ist. C'est la vie! So ist das Leben...

Tino K., 41 Jahre

Loslassen – Lass-los – Loslassen lernen – leichter leben

Wie sieht es aus? Wie feine Nuancen zwischen schwarz und weiß

Wie schmeckt es? Wie eine frische Frucht
Wie Kaffeeduft, belebend

Wie hört es sich an? Wie tief in mich hineinhorchen
Wie ein weiser Vogel
Wie Musik zur Entspannung

Wonach riecht es? Wie Bäume, Büsche, Kräuter und Blumen
Wie Mutter Erde und Natur

Wie fühlt es sich an? Wie schmerzhaft und schöne Erfahrungen

Vroni

rot
der Verteiler
in dem Fahrzeug
meine Lebenseinstellung und Bestimmung
Feuerwehr

Stefan H.

Liebe leben
Optimistisch wahrnehmen
Setzen auf Vertrauen
Lernen aus Fehlern
Akzeptiere, was ist
Sprudeln lassen
Selbstliebe ausüben
Entschlüsse fassen
Neues entstehen lassen

Vroni

Mein Leben

Mein Leben ist aufregend.

Mein Leben fühlt sich schön an.

Mein Leben riecht meistens nach frischer Waldluft.

Mein Leben klingt manchmal wie leise Musik und manchmal wie ein
Donnerwetter.

Marija, 44 Jahre

S	machen	schwach
E	sind	entmutigend
L	ist	leiden
B	ist	bezweifeln
S	macht	skeptisch
T	macht	träge
Z	ist	zaudern
W	ist	wertlos
E	sind	erdrückend
I	ist	infrage stellen
F	ist	fragwürdig
E	sind	erniedrigend
L	sind	lästig

Vroni

Leben

Leben, das ist wie ein Fluss, es trägt alles mit sich.
 Es ist kurz, breit und geht schnell vorbei,
 beginnt mit Ungewissheit und endet genauso.
 Es ist gut, manchmal ist das Leben aber auch daneben.
 Niemals aufgeben, das macht Spaß.

Svetko, 54 Jahre



DU BIST GEFRAGT:

WAS BEDEUTET GLÜCK FÜR DICH?

Joy looks like my two sons.

Joy tastes like a good Italian cappuccino.

Joy sounds like sleeping babies.

Joy smells like freshly cut grass.

Joy feels like a fun girl's night out.

Tanja

Joy looks like wild animals in nature.
Joy tastes like a cup of coffee and cake.
Joy sounds like birds singing in the early morning.
Joy smells like fresh air after a rain shower.
Joy feels like a warm open fire in winter.

Christine

Glück ist schön.
Glück schmeckt nach mehr.
Glück klingt so sanft wie eine Harfe.
Glück riecht wie der Flieder so süß.
Glück ist ein rauschender Wasserfall.

Jutta, 57 Jahre

Joy is sunshine, a blue sky and all the coloured flowers.
Joy is learning to operate the PC with 62 years in an abc class.
Joy is eating fine things in a restaurant.
Joy is holidays with friends, hiking in the rain and snowflakes.
Joy is reading a book.
Joy is hiking with my husband and my grandchildren.

Christa



DU BIST GEFRAGT:

WAS BEDEUTET SCHREIBEN FÜR DICH?

Schreiben bedeutet mir sehr viel.

Das habe ich wieder entdeckt, seit ich ins ABC gehe und fast ohne Fehler schreiben kann.

Leserlich schreiben geht auch schon besser als früher. Ich schreibe jetzt schön. Ich würde gerne noch schöner schreiben, dann ist Schreiben noch lustiger. Schreiben ist schon wichtig für mich.

Schreiben ist auch sehr wichtig zum Stress abbauen.

Und wenn es in der Arbeit mal stressig ist, schreibe ich mir das im Kalender alles auf. Dann geht es mir besser.

Gabi, 37 Jahre

Schreiben ist Freiheit!

Schreiben, beschäftigen mit der Herkunft der Wörter!

Schreiben, eine überlegte Wortwahl!

Schreiben, weil es mir beim Ordnen und Sortieren meiner Gedanken hilft!

Schreiben, weil es erleichternd sein kann, meine Gedanken auf Papier zu bannen, um sie loszulassen oder zu lösen!

Schreiben, Leben in Geschichten zu verwandeln!

Schreiben ist schöneres Reden!

Schreiben, träumen mit dem Stift!

Vroni



DU BIST GEFRAGT:

WAS BEDEUTET LERNEN FÜR DICH?

Lernen bedeutet für mich
Wissen zu verbreiten,
keine Angst zu haben,
selbstständig sein,
selbstbewusst durch das Leben gehen,
ein klares Ziel haben.

Wo ist das Ziel?
Da ist es und weg...

Marina

Lernen...

Lernen bedeutet für mich eine Pause vom Nichtstun und der Langeweile entgegenzusteuern.

Lernen ist für mich ein wunderbares Werkzeug zur Bekämpfung meiner Neugierde und Lust, etwas Neues zu erfahren und zu erleben.

Lernen bedeutet für mich eine Reise nach Salzburg, sich mit Kolleginnen zu treffen, einen netten Mittwochsvormittag zu erleben.

Lernen bereichert mein soziales Leben und ist ein netter Absprung von den täglichen Strukturen.

Malgorzata

Was bedeutet Lernen für mich?

Lernen beginnt als Fötus. Ich lerne Geborgenheit, Freude und Ablehnung kennen.

Bin ich geboren, erlerne ich atmen, trinken und Instinkte, gefolgt von laufen, sprechen und benehmen: Hilfst du, den Tisch zu decken, erhältst du Lob. Freut es dich nicht, wirst du bestraft.

Was lerne ich?

Ich lerne, wie ich gefalle.

Den Rest meines Lebens lerne ich zurück: Wie gefalle ich mir?

Petra



DU BIST GEFRAGT:

DEINE WÜNSCHE FÜR DIE ZUKUNFT?

Ich habe vor, mein Leben zu verändern!

Sehr oft stehe ich vor dem gleichen Problem: Meine persönliche Stärke oder den Glauben an mich verliere ich jedes Mal, wenn ich mit Personen zusammentreffe, die etwas studiert haben bzw. ein enormes Wissen mitbringen. In dieser Situation ist es jedes Mal dasselbe: Ich kann nicht mehr klar denken, mir fällt nichts ein, ich finde meine innere Ruhe nicht mehr, die ich brauche, um gezielt nachdenken zu können. Es kommt mir vor, als würde in meinem Körper Alarm ausgelöst- Angst breitet sich aus. (...) Meine Gedanken drehen sich und immer wieder denke ich: Warum kann ich mir nichts merken? Warum bin ich so blöd? Ich bin vorerst einmal traurig, weil ich nichts kann und dann werde ich auch mal wütend auf mich (...). Ich habe vor und ich weiß, dass ich es mache, mein Leben zu verändern. Mein Wunsch ist, mit beiden Beinen im Leben zu stehen als erwachsene Frau Isabella, um selbstständig zweifelsfreie, sorglose, angstfreie und sinn-gemäße Entscheidungen zu treffen. Ich bin bereit, diesen Weg zu gehen! Ich nehme die Herausforderungen für mein neues Leben liebevoll, geduldig und mit Freude an! Ich bin bereit, zu lernen und mich zu verändern! Ich habe Lust und Freude auf neue Herausforderungen! Ich werde mit Leichtigkeit in die Zukunft schreiten! Ich habe Mut für Neues! Ich freue mich auf alle neuen Erfahrungen! Ich werde dadurch erfüllt leben!

Isabella

Für die Zukunft möchte ich:

neue Schritte wagen, ohne Angst,
dran bleiben, nicht aufgeben,
das Wahrgenommene durchziehen,
Mut haben, meine Wünsche zu verwirklichen,
das Unterdrückte anzuschauen und die Ursachen für die Muster,
in denen ich mich noch befinde, zu erkennen,
die wertvolle Zeit, die ich habe, richtig zu nutzen,
Prioritäten zu setzen ohne schlechtes Gewissen,
das Leben genießen
und wirklich leben,
nicht halb leben.

Mein Traum ist:
hemmungsfrei zu schreiben,
so wie ich hemmungsfrei rede.

Lernen bedeutet für mich:
auf Entdeckungsreise zu gehen,
Neues zu erfahren,
Schätze zu sammeln,
sicherer durch das Leben zu gehen,
mich zu bereichern und nicht alt zu werden,
Sichtweisen zu verändern.

Lilly

