Tausendsassa mit Mission

Reisen, schreiben, beraten, helfen: Die umtriebige Innsbruckerin Verena Falkner arbeitet am liebsten mit Menschen. Als Anti-Einsamkeits-Coach will sie sie zusammenbringen.

Von Evelin Stark

Innsbruck – Sie ist Ehe-, Familien- und Lebensberaterin. Sie hat einen Master in Intercultural Studies. Sie unterstützt internationale Unternehmen und hält Vorträge auf der ganzen Welt. Sie ist Autorin von Koch- und Benimmbüchern, Gewürzdesignerin, Ehefrau und Mutter und seit Kurzem Anti-Einsamkeits-Coach. Diejenige, die das alles und noch mehr unter einen Hut bringt, heißt Verena Falkner. Und sie strahlt, wenn sie von ihren vielen Interessen, Erfahrungen und Projekten erzählt.

Aber nun auf Anfang. „Ich habe ursprünglich Rechtswissenschaften studiert, aber das Studium nicht beendet“, sagt die Innsbruckerin. Stattdessen habe sie sich aus Liebe zum Menschen für die Arbeit mit Menschen entschieden: „Also habe ich eine Ausbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin absolviert.“

> *Ich habe diese Gegend lieben gelernt wie eine zweite Heimat.“*
>
> Verena Falkner
> (Unternehmensberaterin)

Eines der einschneidendsten Erlebnisse in diesem Beruf sei es für sie gewesen, als sie in ein Hotel im Oberland eingeladen wurde, um als Coach eine Gruppe von Singles in ihrem Urlaub zu begleiten. In vielen berührenden Einzel- und Gruppengesprächen seien die Alleinurlauber wie von selbst aufgeblüht und hätten ihr Single-Sein durchleuchtet. „Daran denke ich gerne zurück“, strahlt die 53-Jährige nostalgisch. Ein erster Schritt in ihr jetziges Herzensprojekt als Anti-Einsamkeits-Coach war damit bereits getan.

Sie selbst war inzwischen alles andere als einsam: Gemeinsam mit Ehemann Stefan bekam der Tausendsassa die drei Kinder Alice, Morena und Carlos. Die nahm Falkner wiederum mit auf eine Reise der besonderen Art: „Vor 13 Jahren fing mein Mann für eine österreichische Firma im Mittleren Osten an zu arbeiten“, erzählt sie. Also zog die fünfköpfige Familie kurzerhand mit Sack und Pack nach Abu Dhabi.

Damit tauchten sie in eine völlig fremde Welt ein. „Ich habe diese Gegend lieben gelernt wie eine zweite Heimat“, erzählt Falkner. Für sie seien die Emirate insgesamt als sehr positive Erfahrung zurückgeblieben. Kein Wunder also, dass sie, inspiriert von den orientalischen Düften, dem Blick auf den persischen Golf und den warmherzigen Menschen, ihre Erlebnisse 2008 in ein Buch packte.

„Oasengeflüster – Von Abu Dhabi bis Zuvorkommenheit“ ist eine Sammlung persönlicher Erzählungen aus dem damals einzigartigen Erfahrungsschatz der Innsbruckerin. Und weil das Buch gut ankam und die Inspiration anhielt, folgte alsbald der nächste Clou: „Ich habe eine Unternehmensberatung für den Mittleren Osten aufgemacht“, erklärt die Expertin. Passend dazu schrieb sie auch gleich ihr nächstes Buch: einen Knigge für Unternehmer und Menschen, die so wie Falkner das Gebiet bereisen.

> *Ich glaube, dass ich den Menschen helfen kann, aus ihrer Einsamkeit zu finden.“*
>
> Verena Falkner
> (Anti-Einsamkeits-Coach)

Ähnlich abwechslungsreich geht es weiter im Lebenslauf der lebenslustigen Falkner: Es folgten ein Buch über arabische Gewürze und ein Kochbuch, und sie kreierte ihre eigene Gewürz- und Salzlinie. Ihr Mann arbeitet inzwischen in Baku (Aserbaidschan), wo sie ihn regelmäßig besucht.

Dennoch sei sie jetzt wieder fest angekommen in Innsbruck und hat kürzlich ihr neues Büro in der Haller Straße eröffnet – ein schlichter, heller Raum, mit bunten Teppichen und kleinen Schmuckstücken dekoriert, die in fremde Welten entführen. Neben dem Angebot des interkulturellen Trainings für Unternehmen, Vorträgen, Beratung und Kochkursen liegt Falkners besonderes Interesse da, wo sie angefangen hat – bei einsamen Menschen.

„Ich möchte den Menschen helfen, aus ihrer Einsamkeit herauszufinden, damit sie ein glücklicheres Leben führen können und der Schmerz der Einsamkeit nicht mehr den Tag überschattet“, strahlt Falkner euphorisch. Einsamkeit finde sich in jeder Altersgruppe und sei unabhängig von der familiären Konstellation. Als Anti-Einsamkeits-Coach wolle sie deshalb in Einzelberatungen, „Wüstenseminaren“, „Monday Morning Meetings“ und mehr wieder Lebensfreude und -kraft vermitteln. „Ein Versuch, Tirol fröhlicher zu machen“, lacht sie. Infos: *www.verenafalkner.at*

Die Innsbruckerin Verena Falkner hält ihr erstes Buch „Oasengeflüster“ fest, das sie nach einem Jahr in Abu Dhabi geschrieben hat. Kleine Mitbringsel von ihren Reisen schmücken Falkners Büro. Foto: Thomas Böhm

Manchmal verspricht die Verpackung zu viel. Foto: dpa

Klare Regeln für Handel gefordert

Brüssel – Bilder von Früchten oder die Bezeichnung „traditionell“ auf Lebensmitteln können nach Einschätzung europäischer Verbraucherschützer irreführend sein. Das EU-Recht würde das auch verbieten. „Trotzdem nutzen Hersteller rechtliche Grauzonen aus und lassen ihre Produkte hochwertiger erscheinen, als sie eigentlich sind“, sagt Monique Goyens, Chefin des Verbraucherschutzverbands Beuc.

Gefordert wird, dass Begriffe wie „traditionell“ oder „natürlich“ klar definiert sein müssen. Zudem müsse es für selbst ernannte Vollkorn-Produkte eine Untergrenze für den Vollkorn-Anteil geben. Lebensmittel, auf denen bestimmte Zutaten wie Früchte hervorgehoben werden, müssten ebenfalls einen Mindestanteil dieser Zutat enthalten. *(APA, dpa)*

Einsame Kinder teilen mehr

Wien – Volksschulkinder mit niedrigem Status in der Klasse und wenig Freunden lassen Mitschülern eher etwas zukommen als die Klassenlieblinge. Das fanden Wiener Forscher heraus. Ein hoher vorgeburtlicher Testosteronspiegel verringert die Teilfreude der Kinder zusätzlich. Die Forscher um Lisa Horn vom Department für Kognitionsbiologie der Universität Wien beobachten für ihre Studie 48 Schüler in der Klasse und machten Tests mit ihnen. *(APA)*

Mamma mia

Mamas Jugendklamotten

Von Liane Pircher

Manchmal kommt es einem als Muttertier gelegen, wenn man in seinem eigentlichen Bauchgefühl bestätigt wird: Immer schon war ich der Meinung, man sollte das mit dem Entrümpeln, Ausmisten und dem ganzen Weniger-ist-mehr-Prozedere nicht so genau nehmen. Zumindest nicht, was den Keller anbelangt. Jahrelang war der Trend gegen mich, überall lauerten vife Ratgeber, die einem suggerierten, dass Ballast-Loswerden die Seele, das Hirn und vor allem die Wohnung befreit. Ja eh, weniger ist manchmal mehr.

Momentan aber nicht, denn Zoe (14) kann nicht genug von Vintage-Klamotten aus Mamas Jugend bekommen: „Waaaaas, wie cool ist daaaaas denn?“, quietscht meine Tochter angesichts eines neonorange-gelb-gemusterten Sweaters im Achtzigerlook. Ein Lieblingsleiberl von damals, es war bei meinem ersten Paris-Trip mit Freundinnen dabei. Keine Ahnung, warum es ganz unten in einer Ikea-Box noch gelegen ist. Und da, noch ein übergroßes Shirt im floralen Patchwork-Muster, das einfach von der Brust prangt und gute Laune macht. Und jö, schau! Eine hässliche Fledermausjacke mit dem Champion-Logo. Damals mit fünfzehn Jahren musste ich diese unbedingt haben. Über Jahre in der modischen Bedeutungslosigkeit verschwunden, ist diese Marke scheinbar wieder voll hip. Nur meine alte rote Levis will das Kind nicht haben.

Weil die eine Retro-Box nicht mehr hergibt, pilgern Tochter und Nichte neuerdings am liebsten in Omas Keller, dort sollen noch ein paar Schätze aus unseren Jugendtagen lagern. Und ich kann endlich meinem Mann gegenüber besser argumentieren, warum ich mich trotz beendeter Familienplanung von der einen Kiste nicht trennen kann. Alles voll superschöne Strampler und Jäckchen im Millennium-Look.

liane.pircher@tt.com

O-Beine sind mehr als nur ein Schönheitsfehler

München – Weltmeisterschaft oder nicht: Wer es im Profifußball zu etwas bringen will, muss schon als Kind trainieren, doch das kann Folgen haben. Betreiben Heranwachsende Fußball als Leistungssport, haben sie ein erhöhtes Risiko, O-Beine zu entwickeln. Dieses Ergebnis einer Studie von Forschern der Ludwig-Maximilians-Universität München überrascht jetzt nicht, aber das ist nicht alles. Denn O-Beine seien keineswegs nur ein Schönheitsfehler, berichtete Studienleiter Peter Helmut Thaller. Vielmehr erhöhe sich damit später im Erwachsenenalter das Risiko für eine Kniegelenksarthrose.

Eine Analyse ergab, dass bei jugendlichen Spitzenfußballern der Abstand zwischen den Knien im Schnitt um eineinhalb Zentimeter größer war als in den Kontrollgruppen. Der Mediziner wertete mit seinem Team Daten von 1344 jungen Fußballern aus und verglich sie mit 1277 anderen Jugendlichen, die kaum oder einen anderen Leistungssport betrieben. *(APA, dpa)*

Wenn Kinder auf dem Weg zum Profifußball sind, bilden sich oft O-Beine aus. Das kann zu Knieproblemen im Erwachsenenalter führen. Foto: gepa