



**Bärlauchknödel** schmecken sehr gut mit Gorgonzola- oder Pilzrahmsoße. BABSL\_W/STOCKADOBÉ

## Bärlauchknödel

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Karotte
- 500 g Knödelbrot
- ca. 400 ml lauwarme Milch
- 2 Handvoll Bärlauch
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- 2 Eier
- 1 Handvoll Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Semmelbrösel nach Bedarf
- Mehl nach Bedarf

### ZUBEREITUNG

Die Karotte schälen und in Würfel schneiden. Danach in Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen das Knödelbrot in eine große Schüssel leeren. Die Milch aufkochen lassen, darüber gießen und ziehen lassen. Den Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Schalotte schälen, fein würfeln und in heißer Butter glasig anschwitzen. Leicht abkühlen lassen und dann zum Knödelbrot geben. Karottenwürfel, Eier, Bärlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Den Teig mindestens eine Stunde ruhen lassen. Dann mit feuchten Händen Knödel formen und in einem Topf mit kochendem Wasser 10–15 Minuten köcheln lassen, je nach Größe der Knödel. Beilage: Gorgonzola- oder Pilzrahmsauce, gedünstetes Gemüse.

► **Bärlauch erkennen:** Reibt man ein Blatt zwischen den Fingern, strömt ein starker Knoblauchgeruch aus. Der Bärlauch besitzt breit-ovale Blätter, die jeweils einen Blattstängel besitzen. Die Blattunterseiten sind matt, die Blattnerven verlaufen parallel. Achtung: Stellen Sie sicher, Bärlauch vor sich zu haben, sonst besteht **Vergiftungsgefahr!**

Wer hat sich nicht schon einmal gefragt, ob seine oder ihre Vorfahren Adelige waren, oder was sich hinter dem langgehüteten Familiengeheimnis verbirgt? Ahnenforschung und das Durchforsten der eigenen Biografie fasziniert, überrascht, rüttelt auf.

LISA-MARIA LANGHOFER

# Die Schatzkiste des Lebens

Das Finden eines alten Briefes oder Tagebuchs auf dem Dachboden, ein seltener Nachname, eine Krankheit oder der Wunsch, ein Familiengeheimnis zu lüften: Vieles kann den Anstoß geben, in die Welt der Ahnenforschung einzutauchen. „In der heutigen Zeit ist es die Sehnsucht nach Familie, nach Ganzheit, Halt und Geborgenheit“, erklärt die ausgebildete Biografin Eva Heimböck den aktuellen Trend. Doch wie geht man ein Projekt wie dieses an? „Zunächst einmal muss man entscheiden, was man will: Ahnenforschung betreiben und etwa einen Stammbaum erstellen oder seine eigene Biografie schreiben“, meint Heimböck.

**Auf den Spuren der Vorfahren.** „Man startet bei sich selbst“, sagt Heimböck auf die Frage, wie man am besten mit der Ahnenforschung beginnt. Um einen Zugang zur Vergangenheit zu finden, sei es ratsam, zunächst nach Fotos, Zeitungsausschnitten

und Poesiealben zu suchen, den Dachboden nach Briefen, Urkunden und anderen Gegenständen zu durchforsten. Auch Museen oder Bibliotheken sind eine gute Quelle, ebenso Matriken: „Aus Sterbe-, Trauungs- und Taufbüchern lassen sich einige Überraschungen herauslesen“, verrät Heimböck und ergänzt: „Wer etwas über seine genetischen Vorfahren herausfinden möchte, kann heutzutage auch seine DNA einschicken lassen.“ Spezielle Stammbaum-Software bietet die Möglichkeit, alle Verwandten und Vorfahren in einen digitalen Stammbaum einzutragen. So lässt sich um einiges besser der Überblick bewahren als auf einem Stück Papier, auf dem naturgemäß irgendwann der Platz ausgeht. Eine Ahnentafel zu erstellen ist aber bei weitem nicht die einzige Motivation, in der Vergangenheit zu graben, sagt Heimböck: „Ahnenforschung bietet die Chance, Dinge zu erfahren, die vielleicht eine heutige Situation oder Verhaltensweisen erklären. Man kann Kriegstraumata nachvollziehen, Fami-



**Eva Heimböck** ist ausgebildete Biografin (Wien, München, Hamburg) und Journalistin, Absolventin der Prager Fotoschule sowie Leiterin von Schreibwerkstätten und der öffentlichen Bibliothek in ihrem Wohnort in Oberösterreich. Eva Heimböck verfasst auch Schreibimpulse, einen zum Thema „Mein Vorname“ finden Sie ganz rechts auf dieser Doppelseite. PRIVAT



**Quellen für die Ahnenforschung** gibt es zahlreiche: Fotos, Briefe, Urkunden, Matriken und natürlich die eigenen Verwandten. FRANZ LITZBAUER

liengeschichten aufarbeiten. Was ich selbst oft miterlebe, ist, wie junge Leute gebannt den älteren Menschen zuhören und dadurch auch Wertschätzung und Verständnis für die ältere Generation entwickeln.“

**Eigenes Leben wertschätzen.** Im Unterschied zur Ahnenforschung beschäftigt man sich bei der Biografiearbeit mit dem Leben eines einzelnen Menschen. „Biografie schreiben ist keine Therapie, aber ich kann dadurch herausfinden, warum ich so bin wie ich bin, aus dem, was ich in meinem Leben schon geschafft habe, Kraft schöpfen und eine Wertschätzung zum eigenen Leben entwickeln“, sagt Heimböck. Biografisches Schreiben hat viele Facetten: Vielleicht möchte ein Großvater seine Gedanken weitergeben und verfasst seine Biografie in Buchform, sodass die Nachkommen immer wieder nachlesen können, was für ein Mensch er war. Oder eine junge Frau führt ein Dankbarkeitstagebuch, in dem sie jeden Tag würdigt. Oder ein/e Christ/in untersucht seine/ihre Glaubensbiografie: „Bräuche und Werte sind eine wichtige Quelle, um die Entwicklung des eigenen Glaubens zu ergründen. Hochzeiten, Geburten, Begräbnisse, die Art der Erziehung in den verschiedenen Generationen – wie stark war und ist mein Leben vom Glauben geprägt? Haben wir zuerst

einen Rosenkranz gebetet, bevor es Geschenke gab? Wie erinnere ich mich an meine Erstkommunion, die erste Beichte? Wie war der Firmunterricht, war er streng, offen, fröhlich?“, zählt Heimböck einige spannende Fragen auf. Ob es sich nun um den ersten Kirchenbesuch oder den Sieg beim Schulsport handelt: „Erinnerungen prägen sich besonders dann ein, wenn sie mit Emotionen verbunden sind.“

**Lücken und Chancen.** Natürlich fördert das Graben in früheren Zeiten nicht nur Schönes zutage. „Die eigene Biografie ist wie ein Haus: Manche Räume zeigt man lieber her, andere weniger gern“, erklärt Heimböck den Grund, warum manche Menschen nicht reden wollen. „Das muss man akzeptieren und manches auch unangetastet lassen.“ Auch wenn Unangenehmes oder Schlimmes auftaucht, so bietet das doch die Chance, zu sagen: „Ok, das war so. Jetzt weiß ich das, und kann nun ganz anders im Jetzt stehen und in die Zukunft schauen.“ Für sie als Biografin sei es ein Geschenk, in die Lebensgeschichte eines anderen hineinschauen zu dürfen: „Jeder Mensch hat eine Geschichte, jeder hat etwas Interessantes erlebt. Dieses wertschätzende Anschauen der Vergangenheit und des eigenen Lebens ist wie eine Schatzkiste, die wir in uns tragen.“ <<

## SCHREIBIMPULS

### Mein Vorname

#### 1. Das Erinnern und Schreiben in Schwung bringen

Schreiben Sie kurz und ohne lange nachzudenken über drei Begebenheiten, die Sie heute oder gestern erlebt haben und die Ihr Leben reicher machen und somit in die „Schatzkiste“ Ihres Lebens gehören (nicht länger als 10 Minuten, dann sind Sie „warmgeschrieben“).

#### 2. Anregungen zum Thema „Mein Vorname“

Was fällt Ihnen alles zu Ihrem Vornamen ein? Wer hat ihn ausgewählt, haben Sie Vorfahren, die auch so heißen? Wie hätten Sie geheißen, wenn Sie ein Bub/ein Mädchen geworden wären? Gefällt Ihnen Ihr Name, welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Als Kind, in der Schule ...?

Gab es mehrere in Ihrer Altersgruppe mit demselben Namen, was hatte das eventuell zur Folge? Würden Sie gerne anders heißen? Hatten Sie einen Spitznamen, hätten Sie gerne einen gehabt? Welche Namen/Kosenamen wurden Ihnen schon gegeben, von den Eltern, Freunden, Partnern und was verbinden Sie mit diesen Namen, welche Ereignisse, Gefühle ...?

Was bedeutet Ihr Name? Gibt es Heilige dazu? Taufe: Wer ist Ihre Taufpatin, Ihr Taufpate, was wurde Ihnen über Ihre Taufe erzählt? Gibt es Fotos dazu? Suchen Sie diese, sie helfen beim Erinnern ... Feierten Sie Ihren Namenstag, wenn ja, wie?

Wenn Sie sich über all diese Anregungen Gedanken machen, vielleicht fällt Ihnen ja die eine oder andere Anekdote dazu ein. Diese lockern jede Biografie ungemein auf und zaubern ein Lächeln ins Gesicht des Lesers, der Leserin. Viel Freude beim Schreiben!

EVA HEIMBÖCK