



Fotos: Helga Graef

Brot und Leben

Helga Graef erzählt über ihren Ausstieg aus dem Berufsleben und neue Wege

Vor gut acht Jahren hat Helga Graef ihr Leben radikal verändert. Bis dahin war sie in größeren Unternehmen im Prozessmanagement tätig und viel unterwegs. „Dann habe ich die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberatung gemacht und mich selbständig gemacht mit Coaching und Familienaufstellung“, erzählt sie über ihren Weg der Veränderung. „Nach dem Ausstieg aus dem Management hatte ich viel Zeit und habe das Brotbacken entdeckt.“

Brotbacken macht glücklich

Das Brotbacken wurde zu ihrer Leidenschaft: „Von Anfang an war das eine Tätigkeit, die glücklich macht. Ich habe angefangen mit Dinkel, später habe ich den Sauerteig entdeckt und dann habe ich einen Holzofen gebaut.“ Ihr Wissen rund um das Brotbacken hat sie durch viel Probieren perfektioniert und gibt es seit einigen Jahren in Kursen an viele Interessierte weiter. „Die Menschen, die zu mir kommen, sind oft sehr unzufrieden mit dem Brot, das es zu kaufen gibt und beim Selberbacken entdecken sie – genau wie ich – wie beglückend es ist, das Brot selbst zu machen.“

Helga Graef bietet Abendkurse, Tageskurse und Mehrtageskurse an. Abend- und Tageskurse finden meist in ihrem Haus in Unterach am Attersee statt. Hier stimmt auch das Ambiente: Strohballenhaus mit Lehmputz, Holzofen im Garten, rund herum viele Kräu-



„Die Menschen entdecken, wenn sie das Brot selber backen, wie beglückend das ist.“

Helga Graef, Brotbäckerin und vieles mehr

ter und der Wald und dazu ein schöner Blick auf den Attersee. Die Vier-Tageskurse werden auf Höfen mit Holzofen durchgeführt, zum Beispiel in Windischgarsten, Lochen am See, Rauris und Kärnten. Bis zu 20 Sorten von Brot und Gebäck backen die Teilnehmer in diesen Kursen.

„Das Wichtigste beim Brotbacken ist die Zeit. Man braucht Mehl, Wasser, Salz und Zeit – wenn man keine Zeit hat, sollte man besser gar nicht anfangen. Saftig und aromatisch wird das Brot nur, wenn man ihm viel Zeit gibt. Zuerst macht man den Teig, dann macht sich der Teig selbst und wenn man gute Zutaten hat, dann kommt auch etwas Gutes dabei heraus. Es gibt Unterschiede zwischen Roggen, Weizen und Dinkel.

Roggenteige brauchen eine Temperatur von 30 Grad, Dinkelteige nur bis zu 23 Grad. Weizenteige muss man gut schlagen, Roggenteige mögen das nicht. Das erklär ich alles in meinen Kursen. Bei herkömmlichen Rezepten findet man solche Informationen nicht“, erklärt die leidenschaftliche Brotbäckerin.

Leben bedeutet Vielfalt

Helga Graef's Interessen beweisen Vielfalt. Deutlich wird das auch mit dem Namen Ihres Unternehmens: Brot und Leben. Und so gesellen sich zum Brotbacken Kräuterwanderungen: „Das war mir einfach ein Bedürfnis. Gleich hinter meinem Haus beginnt der Wald und dort gibt es viele Kräuter zu entdecken. Zu einer Kräuter-

wanderung gehört auch ein Workshop. Damit die Teilnehmer etwas selber machen und dann mit nach Hause nehmen können, denn nur so prägt sich das neue Wissen ein“, erzählt Helga Graef.

Ihr weiteres Interesse gilt den Märchenerzählungen. Märchen berühren die Seele, deshalb erzählt sie diese nicht nur bei Kräuterwanderungen oder bei Raunacht-Veranstaltungen, sondern setzt sie auch bei ihrem Angebot „Wilde Weiber“ ein, das für drei Tage auf eine Alm führt. „Da geht es darum, ein ganz einfaches Leben zu führen und herunterzukommen. Ein Märchen unterstützt dabei die Persönlichkeitsarbeit, um die eigene Lebenssituation zu erkennen und Lösungen zu finden“, sagt Helga Graef.

„Der Weg vom Management in die Selbständigkeit mit Kursen, Workshops und Beratung ist mir einfach passiert“, meint Helga Graef. „Doch um zu erkennen, wann es Zeit ist, etwas zu ändern, bzw. welche Chancen man ergreifen soll, braucht es Achtsamkeit und Mut. Wenn man sich nach etwas sehnt, dann muss man es tun, sonst ist es irgendwann zu spät. Viele wollen Sicherheit und Freiheit, aber das geht halt nicht. Außerdem ist die Sicherheit ohnedies nur eine vermeintliche Sicherheit.“

i Brot und Leben, Mag. (FH) Helga Graef, Kohlstatt 6e, 4866 Unterach am Attersee, +43(0)650 3054144, info@brot-und-leben.at www.brot-und-leben.at