

MARIE FRÖHLICH

**FAHREN SIE STRESSFREI,
FAHREN SIE MIT DER
ITALIENISCHEN BAHN!**



FAHREN SIE STRESSFREI, FAHREN SIE MIT DER ITALIENISCHEN BAHN!

Eine Kurzgeschichte von
MARIE FRÖHLICH

© by Marie Fröhlich

office@froehlich-plus.at

<https://www.froehlich-plus.at>

INHALTSVERZEICHNIS

EIN BIGLIETTO UND EIN GRATIS-REZEPT	4
KLEINES INTERMEZZO	7
MIT MICHELANGELO IN DIE TOSKANA	11
MAMMAS SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA	13
KLEINE SPRACHKUNDE ITALIENISCH-DEUTSCH	14
ÜBER MICH	15
BÜCHER	16

Ein Biglietto und ein Gratisrezept

Die *Stazione Termini* in Rom ist ein ganzes Wochenende außer Betrieb. Wegen Verschönerungsarbeiten. Zugegeben, die sind auch notwendig. Nur schade, dass man diesen Bahnhof nicht mal ein paar Tage schließt, um seinen Angestellten etwas Gutes zu tun: ihnen zum Beispiel einen Kurs in effizientem Arbeiten zu schenken. Vermutlich ist es sowieso effektiver, das Geld in die Renovierung zu stecken, als zu versuchen, italienischen Staatsbediensteten Kundenorientierung beizubringen.

Sicherheitshalber bin ich bereits Anfang der Woche zum Bahnhof gefahren, um die Fahrkarten zu lösen. Nicht nur, weil man nie weiß, wie viel Zeit das in Anspruch nimmt, sondern auch, um mir die Fahrtstrecke genau erklären zu lassen.

Nach der fast zweistündigen *fila*, dem typisch italienischen „Schlangestehen“, das folgendermaßen vor sich geht:

Man wirft sich in die Masse der Menschen vor dem Schalter, erkämpft sich eine Position – niemals die des zuletzt Angekommenen – und versucht diese zu verteidigen, in dem man mit wohlgezielten Schlägen gegen die Schienbeine der Mitkämpfer dafür sorgt, dass jedes neu auftauchende Gesicht hinter einem bleibt, während man sich einen Verbündeten in der Masse sucht und mit diesem eine lautstarke Unterhaltung über die Rücksichtslosigkeit der Mitmenschen, die Langsamkeit der Beamten im allgemeinen und die Desorganisation der Bundesbahnen im besonderen führt;

habe ich mich wie eine echte Italienerin endlich bis zum Schalterbeamten vorgeschummelt, der telefonierend hinter seinem Glasfenster mit Guckloch sitzt und mir – ohne die Zigarette dabei aus dem Mundwinkel zu nehmen – ein unfreundliches „*Un attimo, Signora!*“ zukommen lässt.

Wie lange dauert *un attimo*? Wirklich nur einen Moment? Sechzig Sekunden? Römische 10 Minuten? Eine akademische Viertelstunde? Offensichtlich habe ich einen waschechten Römer ohne akademischen Abschluss vor mir, denn schon nach wenigen Minuten wendet er sich mir zu:

„Scusi Signora, aber das Telefonat war sehr wichtig. *Mamma* will zum Einkaufen und wollte wissen, was ich zum Mittagessen möchte.“

Angesichts der Tatsache, dass ich eine Auskunft von ihm benötige und ihn deshalb bei Laune halten muss - und in der Hoffnung auf einen guten Tipp mit dem ich meinen mittlerweile knurrenden Magen später beruhigen könnte - erwidere ich höflich:

„Und? Was wird sie jetzt Gutes kochen?“

„*Spaghetti all’Amatriciana*. Wissen Sie, ich habe da ein ganz besonders gutes Rezept...“ und schon sind wir mitten in eine Fachdiskussion über die einzig wahre Zubereitung des typisch römischen Gerichts vertieft, an dem sich selbstverständlich auch die hinter mir wartende *fila* rege beteiligt.

„Allora, wo soll’s denn dann hingehen, Signora mia?“ fragt er schließlich mit freudestrahlendem Gesicht, was möglicherweise daran liegt, dass sein Rezept zum Besten von allen erkoren wurde.

„Tja, ich muss am Sonntag nach Castelirgendwas in der Toskana, aber ich habe nicht die geringste Ahnung, wie man da hinkommt.“

Sofort tippt er im 2-Finger-Adler-Such-System den Zielort in seinen Computer und bereits nach wenigen Sekunden habe ich die überraschend kompetente Antwort:

„Es ist ganz einfach. Zuerst nehmen Sie den Eurocity um 15.00 Uhr von Rom nach Florenz. In Florenz steigen Sie dann in den Intercity nach Siena um, der um 17.00 Uhr abfährt. In Castelgrande müssen Sie in die Lokalbahn umsteigen, Abfahrt 17.45. Ankunft in Castelirgendwas um 18 Uhr 10. Hier sind alle Ihre Fahrkarten. Das macht dann inklusive Reservierungsgebühr für den EC und für den IC dreiundfünfzig Euro.“

Man kann sich ja wirklich nicht beschweren. Für 3 Stunden anstellen, 3 Minuten Beratung und ein neues Kochrezept ist das ein ausgesprochen guter Preis.

Ich gebe ihm das Geld, bedanke mich herzlichst und nehme selig alle *biglietti* entgegen. Während ich mich umdrehe, bemerke ich aus den Augenwinkeln, wie der Rollladen hinter dem Schalter des ausgesprochen freundlichen Beamten heruntergelassen wird und das Schild „*chiuso per pranzo*“ erscheint. Natürlich, der Mann hat ein Recht auf sein – von *Mamma* liebevoll und mit Spezialrezept zubereitetes – Mittagessen. Pasta ist Nervenfutter. Und schließlich braucht er gute Nerven, um dem nachmittäglichen Ansturm der Massen gewachsen zu sein. Die Nerven, die der vormittägliche Ansturm plötzlich verloren hatte – was mich zur raschen Flucht bewegt.

Kleines Intermezzo

Es ist Sonntag. Und es ist 14.00 Uhr. Das Taxi, das mich zu einem der kleinen römischen Bahnhöfe, der *Stazione Tuscolana* bringt, weil ja bekanntlich der Hauptbahnhof wegen Ineffizienz geschlossen ist, wartet schon. Der hilfsbereite Taxifahrer öffnet auch sofort die Tür des Kofferraums, als er mich mit dem schweren Koffer aus dem Haus kommen sieht, damit ich denselben höchstpersönlich schwungvoll hineinhieven kann. Nachdem ich ihm mein Ziel und die zu fahrende Wegstrecke offenbart hatte, manövriert er den Wagen geschickt aus der Parklücke (Der Bedauernswerte! Hat einen Parkplatz gefunden und muss diesen jetzt freiwillig anderen überlassen) um sofort gegen die Einbahn loszusausen. Der Typ hat wohl anstelle des Führerscheins eine Vollmacht von Lewis Hamilton? Rasch vergeht die halbe Stunde, die wir in nettem Geplauder über die politische Misswirtschaft der aktuellen Regierung verbringen, dem Lieblingsthema aller römischen Taxifahrer - und schon sind wir am Ziel.

Unnötig zu erwähnen, dass hier das absolute Chaos herrscht. Selbstverständlich hat sich die Bürgermeisterin der Stadt Rom zusammen mit den Verantwortlichen des Verkehrsministeriums wochenlang den Kopf über das bevorstehende Problem des wegen Umbaus geschlossenen Hauptbahnhofs zerbrochen und einen perfekten Vorsorge-Plan ausgearbeitet: die Ausrufung des Notstands.

Die heimische Bevölkerung wird schon seit Tagen von Presse und Fernsehen darauf vorbereitet, dass es unter Umständen zu Schwierigkeiten auf den kleinen Bahnhöfen der Stadt kommen könne, da sie den gesamten Verkehr der *Stazione Termini* abwickeln müssten. Der verständnisvolle Reisende wurde gebeten, möglichst nicht mit dem Zug zu fahren, sondern alternative Verkehrsmittel zu benutzen. In der Tat leiden die Autobahnen an diesem historischen Wochenende unter starker Verstopfung und die nationale Airline Alitalia hat kurzfristig, dank der speziellen Sonderangebote, eine

hundertprozentige Auslastung zu verbuchen. Leider ohne daraus etwas fürs Leben zu lernen.

Unnötig zu erwähnen, dass am Bahnhof keine zusätzlichen Informationsschalter eingerichtet worden sind, was vermutlich daran liegt, dass die Bediensteten selbst keine Ahnung haben, wie das hier ablaufen sollte. Auch unnötig zu erwähnen, dass ich - wie viele Tausend Leidensgenossen - verzweifelt versuche, mich zu orientieren. Da die meisten römischen Bahnhöfe weder mit Aufzügen noch mit Rolltreppen, aber dafür jeder Bahnsteig mit einer eigenen Treppe von einem zentralen Mittelgang weg ausgestattet sind, ist das Ablaufen der 14 Gleise ein wahrer Segen für alle, die unter Figurproblemen leiden.

Jetzt wird mir auch endlich klar, warum Reisende oft so unästhetisch wirken. Nicht, weil sie verschwitzt - und deshalb hundert Meter gegen den Wind zu riechen sind -, sondern weil sie viel zu lange Arme in Proportion zum Körper haben. Vielleicht hätte ich für die drei Tage doch keinen 20-Kilo-Koffer vollpacken sollen? Auf welches der fünf paar Schuhe hätte ich verzichten können? Auch die doppelte Garnitur Unterwäsche packe ich grundsätzlich immer ein, wiegt ja kaum was! Na ja, die Cremes und Restaurierungshilfen sind so umfangreich geworden, dass sie fast mehr Platz einnehmen als die Kleidung. Selbstredend handelt es sich bei Letzteren um sieben verschiedene Outfits: drei sportliche für den Tag, drei elegante für die Abende, extra Klamotten für heiße Tage und 2 dicke Jacken für die kalten. Das siebente Outfit musste auch noch rein. Zur Sicherheit. Man weiß ja nie. Wie sonst auch habe ich also wirklich nur das Notwendigste eingepackt. Vielleicht sollte ich mir angewöhnen, nicht immer so viele Bücher mitzuschleppen? Aber als Reiseleiterin kann ich mich nie entscheiden, ob der rote Touring-Guide, der grüne Michelin-Führer oder der klassische Baedeker geeigneter ist. Neben dieser Basis-Literatur darf natürlich auch der übliche Schmöcker für eventuelle – kaum zu erwartende – freie Entspannungsminuten nicht fehlen. Gott sei Dank habe ich daran gedacht, den neu erstandenen Schinken über Renaissance-

Malerei gleich in meine Handtasche zu stecken. Brunelleschi, Raffael und Michelangelo mögen mir verzeihen, dass ich sie in diesem Moment als Gegengewicht missbrauche.

Ich habe Glück. Bereits auf Bahnsteig 8 befindet sich eine handgeschriebene Tafel, auf der der Eurocity 1801 nach Florenz angekündigt ist. Der Zug steht schon da. Ein Blick auf die Uhr zeigt mir, dass ich bereits 5 Minuten über der Abfahrtszeit bin. *Cavolo*, es besteht keine Chance, bis zum Wagon 12 vorzulaufen, in dem ich die Reservierung habe, weil es dafür mehrere Hindernisse zu überwinden gäbe: Erstens geht mir langsam aber sicher die Luft aus, was mich einen Pakt mit dem lieben Gott schließen lässt: Wenn er mir hilft meinen Platz im Zug rechtzeitig vor der Abfahrt einzunehmen, werde ich dieses Mal ernsthaft versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Und zweitens liegen zwischen mir und dem Wagon 12 ungefähr 200 Meter und mindestens 2000 Reiselustige, die darauf hoffen, ihren wunderbaren Aufenthalt in der Bundeshauptstadt durch eine rasche Abreise krönen zu können.

Also hechte ich mich in den Zug und durch unzählige mit Menschen vollgestopfte Wagons, bis ich endlich zu meinem reservierten Platz komme, welcher – nicht ganz unerwartet – bereits besetzt ist. Ruhig bleiben Mädels, tief durchatmen und immer daran denken, dass du zwar doppelt so alt wie die *ragazza* auf deinem Sitz, nicht halb so hübsch wie diese mediterrane Schönheit, aber dafür völlig verschwitzt und vor allem im Recht bist.

„*Mi scusi Signorina*, das ist mein Platz“, teile ich ihr eiskalt mit.

„*No Signora*, das ist meiner“ erwidert der Gletscher.

„ICH habe eine Reservierung auf diesen Platz!“

„Ahhh si, ICH AUCH!“

„Na dann zeigen Sie mir Ihre mal“, fordere ich sie brutal heraus.

„Aber gerne, *Signora*, wenn das die Erfüllung all Ihrer Träume ist...“ und hält mir prompt ihre Fahrkarte unter die Nase.

„*Ragazzina*, du bist auf dem falschen Dampfer!“ verkünde ich triumphierend und danke meiner Mutter im Stillen dafür, dass sie mich 20 Jahre vor diesem

Gör auf die Welt gebracht hat. Denn mit meiner Lebenserfahrung erkenne ich auf den ersten Blick die Ursache des Problems: „Du musst nach NEAPEL, und das hier ist der Zug nach Florenz!“ Immer diese Neapolitaner. Bauernschlaues Volk. Ist ja nichts Neues. Das kennt man ja.

„Cara Signora, wenn hier jemandem der Durchblick fehlt, dann Ihnen. Das IST der Zug nach NEAPEL!“

Santo cielo, auch das noch. Ein Blick auf die nickenden Köpfe der Mitreisenden, die den kurzen Zweikampf mit Spannung verfolgt haben, bestätigt mir, dass ich doppelt so alt, halb so hübsch, aber dafür völlig verschwitzt und im Unrecht bin. Mein gemurmertes *scusi tanto* ist vermutlich akustisch kaum wahrzunehmen, weil ich in Formel 1 Geschwindigkeit aus dem Abteil flüchte.

Wieder zurück auf dem überfüllten Bahnsteig kommen mir allerdings Zweifel. Es ist mittlerweile 15.25 Uhr. Der Eurocity nach Florenz sollte planmäßig um 15.00 Uhr lostuckern. Wenn dieser hier wirklich nach Neapel fährt, dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder ist für mich der Zug endgültig abgefahren, oder, was viel wahrscheinlicher ist, es gibt keinen Plan. Das würde bedeuten, dass die Züge verspätet sind und ich meinen Anschluss in Florenz nicht kriege. Falls ich da überhaupt heute noch hinkomme. Ich muss mir unbedingt Klarheit verschaffen und kämpfe mich bis zum Lokführer vor, der mir meinen fürchterlichen Verdacht bestätigt. Neapel hätte schon vor einer Stunde starten sollen, hat aber immer noch keine Freigabe.

„Was denken Sie, wie lange es noch dauern wird?“ frage ich ihn ohne Umschweife.

„Das kann man nicht so genau sagen. Aber eigentlich kann es sich nur mehr um *un attimo* handeln“ erwidert er zuversichtlich.

„Hoffen wir das Beste“ antworte ich hoffnungslos, während ich zum dreitausendsten Mal Vermutungen darüber anstelle, wie lange so ein Moment dauert.

„*Ci vuole pazienza, Signora. Buona giornata.*“

„*Grazie*, Ihnen auch.“

Mit Michelangelo in die Toskana

Geduld und einen schönen Tag. Geduld und einen schönen Tag. Geduld und einen schönen Tag... Wie eine Zauberformel murmle ich die Worte des Lokführers vor mich hin, während ich mir einen freien Platz auf dem seit Tagen nicht mehr gereinigten Boden des Bahnsteigs suche, um meinen müden Gliedern eine Erholungspause zu gönnen und darüber nachzudenken, wie ich diese Wartezeit sinnvoll totschiagen kann.

Der *attimo* dauert geschlagene zwei Stunden, in denen ich - dank des zentnerschweren Kunstbuches in meiner Handtasche - mit Raffael vier Zimmer im Vatikan ausmale und mit Michelangelo die Kuppel des Petersdoms baue. Eineinhalb Stunden später, Michelangelo und ich haben in der Zwischenzeit auch bereits den Freskenzyklus der Schöpfungsgeschichte an der Decke der Sixtinischen Kapelle beendet (Papst Julius II war aber leider überhaupt nicht begeistert von unserem Werk. Hätte der Mann jemals mit der Bahn reisen müssen, hätte er unsere Arbeit besser zu schätzen gewusst. Allein die Tatsache, dass Michelangelo es geschafft hat, rechtzeitig von Florenz bis nach Rom zukommen, beweist, dass er zu den Besten zählt!), erreiche ich Florenz. Müde von der vielen Malerarbeit, aber glücklich.

Ja, ich habe die Herausforderung angenommen und die Bahn als Transportmittel gewählt. Und ich habe es geschafft, in die Toskana zu kommen. Zwar bin ich noch nicht am Ziel, aber diesem immerhin schon auf knappe 50 Kilometer nähergekommen.

Und da werde ich wohl auch bleiben.

Denn ein Blick auf die Uhr zeigt mir, dass ich meinen Anschluss nach Siena um gut drei Stunden verpasst habe. Ein weiterer Blick auf den ausgestellten Fahrplan informiert mich darüber, dass an diesem Sonntagabend keine weiteren Züge mehr in die von mir angesteuerte Richtung fahren. Und ein dritter

Blick in die Schalterhalle versichert mir, dass alle Angestellten der *Ferrovie dello Stato* ihren Restsonntag wohl außerhalb des Bahnhofes genießen und es sich höchstwahrscheinlich am Esstisch von *la Mamma* bei einer schmackhaften Portion *Spaghetti all'Amatricana* gut gehen lassen, statt sich mit erbosten Reisenden den Abend zu verderben.

Mammas Rezept für Spaghetti all'Amatriciana



Zutaten

400 g Spaghetti, in Salzwasser al dente gekocht

200 g Speck, in Streifen geschnitten

500 g geschälte Tomaten (aus der Dose)

100 g Grana Padano, frisch gerieben

1 Chilischote

Weißwein

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Speck in einer beschichteten Pfanne anschwitzen. Ein paar Speckwürfel herausnehmen und beiseitestellen.
2. Die Speckwürfel mit einem Schuss Weißwein ablöschen, Chilischote und Tomaten dazugeben, salzen und 15-20 Minuten köcheln lassen.
3. Die abgetropften Nudeln in die Sauce geben.
4. Vom Herd nehmen und den Grana Padano unterrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Auf Tellern anrichten und zum Abschluss die beiseite gestellten Speckwürfel darüber streuen.

Kleine Sprachkunde Italienisch-Deutsch

Stazione Termini	Hauptbahnhof von Rom
Stazione Tuscolana	Bahnhof im römischen Stadtteil Tuscolana
fila	Warteschlange
Un attimo	Ein Moment
Signora	Frau
Signorina	Fräulein
Ragazza	Mädchen
Ragazzina	Kleines Mädchen
Signora mia	Meine Dame
Allora	also, dann
Scusi tanto	Entschuldigen Sie vielmals
Biglietti	Fahrkarten
Chiuso per pranzo	Wegen Mittagspause geschlossen
Cavolo	Kraut, Kohlkopf (als Schimpfwort gebraucht)
Santo cielo	Heiliger Himmel
Ci vuole pazienza	Da braucht man Geduld
Buona giornata	Schönen Tag
Grazie	Danke
Ferrovie dello stato	Staatliche Eisenbahnen
Intermezzo	Zwischenspiel

ÜBER MICH

Ich bin Buch-Coach für Selbstverleger, Italien-Bloggerin und mehrfache Bestsellerautorin im Sachbuchbereich. Mit meinen Büchern über Glück und Positive Psychologie unterstütze ich meine Leser dabei, aufzublühen und das Leben zu genießen.



Als gelernte Unternehmensberaterin für Gesundheitsmanagement in Betrieben übergab ich meinen Kunden anstelle von klassisch-langweiligen Visitenkarten lieber mein eigenes Buch über Happiness am Arbeitsplatz. Und erzielte damit jedes Mal einen echten „Wow-Effekt“.

Heute coache ich Menschen, die ihr Experten-Buch im Selbstverlag herausbringen möchten. Insbesondere Erstlingsautoren, die ebenfalls diesen „Wow, die schreibt Bücher!“- Effekt erzielen und damit mehr in die Sichtbarkeit kommen, ihr Wissen verbreiten und ihre Fachkompetenz zeigen wollen.

Ich bin Experte für Selfpublishing und habe über 30 Bücher im Selbstverlag veröffentlicht. Ich liebe es, als „Hebamme“ tätig zu sein und anderen dabei zu helfen, ihre Bücher in die Welt zu bringen.

Du möchtest auch endlich ein eigenes Buch schreiben? Lass dir von mir helfen.

Schick mir einfach eine Mail

office@froehlich-plus.at

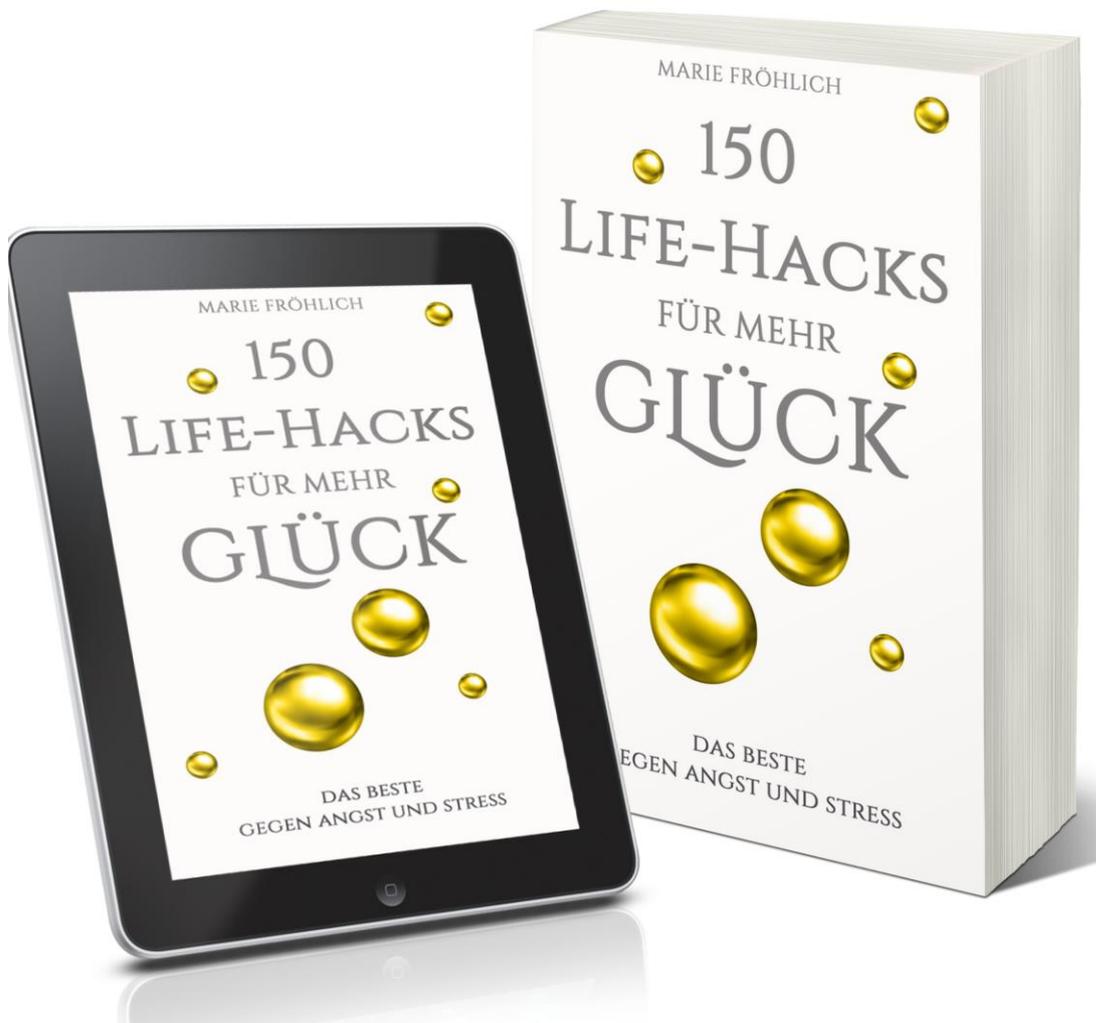
oder informiere dich über mich und meine Angebote auf meiner Website

<https://www.froehlich-plus.at>

150 LIFE-HACKS FÜR MEHR GLÜCK

Viele Menschen haben in dieser schwierigen Zeit Angst, Sorgen und eine Extraportion Stress durch zusätzliche Belastungen. Home-Office & Schooling, Jobgefahr, persönliche und finanzielle Krisen sind der Grund. Sorgenvolle Gedanken, Schlafstörungen, Energielosigkeit und Frust sind an der Tagesordnung. Es ist Zeit, das zu ändern!

Als Taschenbuch oder e-Book hier erhältlich <https://amzn.to/3oNumFy>



PASTA MACHT HAPPY

Wenig Zeit oder Lust zum Kochen? Trotzdem soll es gut schmecken und gesund sein? Hier gibt es die besten, original italienischen Pasta-Rezepte, die super schnell zubereitet sind. In maximal 30 Minuten kannst du herrliche Gerichte auf den Teller zaubern: einfach, preiswert, frisch, gesund und zum größten Teil vegetarisch.

Ich wünsche buon appetito!

Als Taschenbuch, Ringbuch e-Book hier erhältlich <https://amzn.to/3dX8m8q>



HAPPINESS STATT STRESS

Für viele Menschen ist Arbeit mit wenig Freude – aber dafür mit viel Stress verbunden. Kennst du das auch? Es gibt Belastungen, Ärger, Beziehungs-Hick-Hack, schlechte Kommunikation und Unzufriedenheit. Du schläfst schlecht, bist ausgelaugt und demotiviert. Muss das immer so weitergehen? Nein, jetzt ist Schluss damit!

Als Taschenbuch oder e-Book hier erhältlich <https://amzn.to/2PhCXRd>

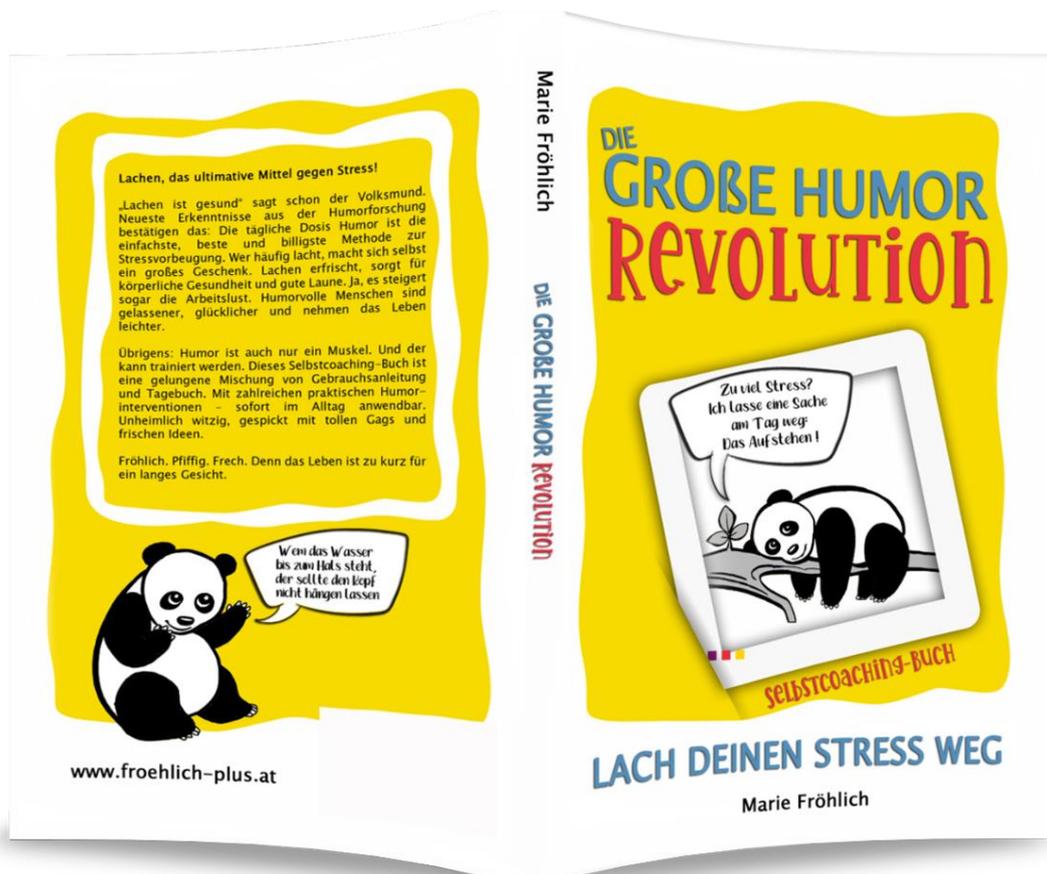


DIE GROBE HUMOR REVOLUTION

Kann man Humor lernen? Die Antwort lautet: Ja! Dieses Humorbuch ist eine gelungene Mischung von Gebrauchsanweisung und Tagebuch – mit vielen praktischen Übungen, Kniffen und Tricks, die du sofort bei der Arbeit und im privaten Alltag anwenden kannst. Hilfreich und witzig.

Have fun!

Als Taschenbuch hier erhältlich <https://amzn.to/32lqGf7>



Noch mehr meiner Bücher findest du auf

<https://www.froehlich-plus.at>