

N°31
2023

Das Medium der StV
Kommunikationswissenschaft

der HÖHE PUNKT.

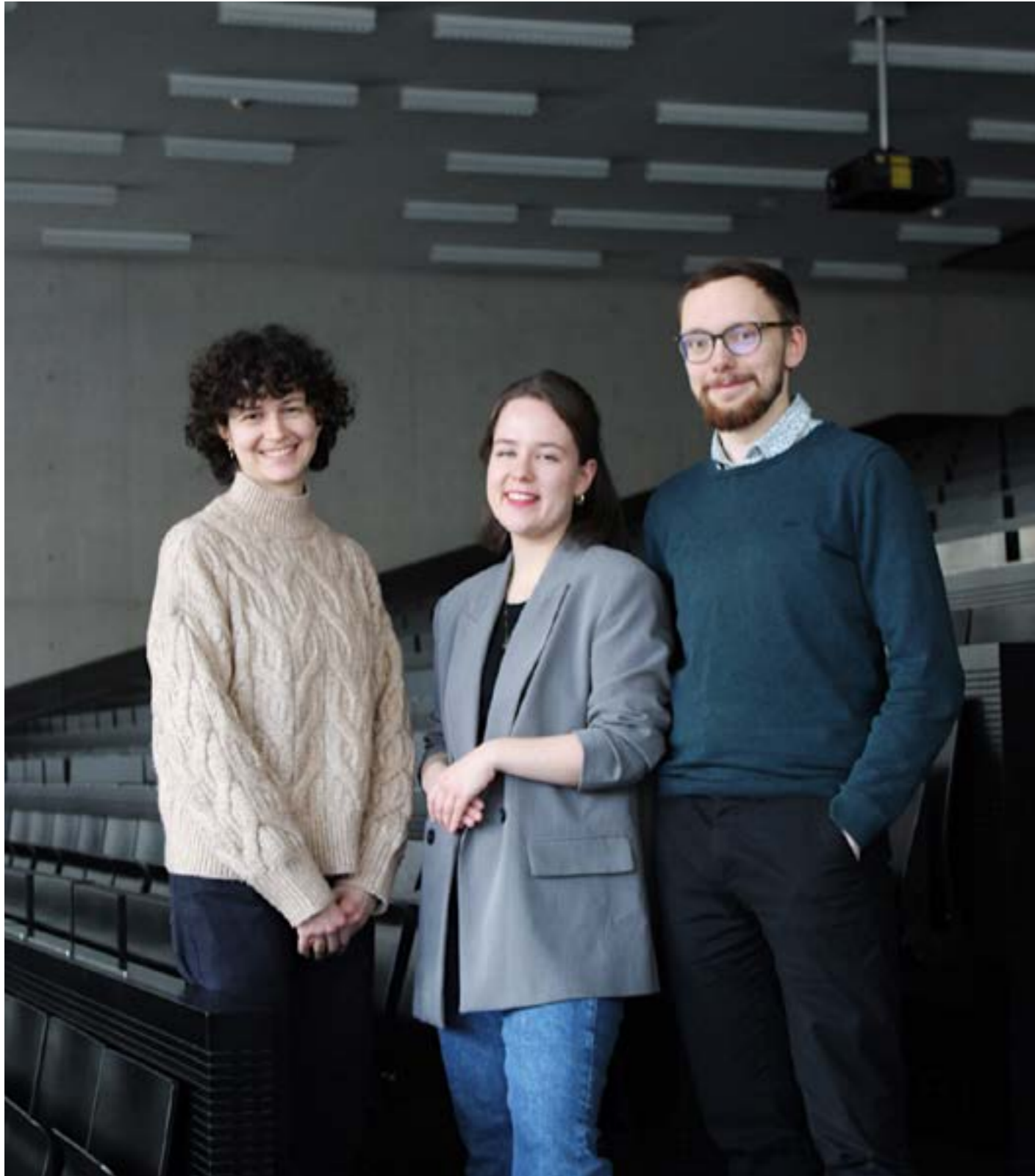
**DER PUNKT.
GANZ NEU!**

**WIR GANZ NEU!
NEUE
CHEF:INNENREDAKTION
BEIM PUNKT.**



WWW.STVKOWI.OEH-SALZBURG.COM

EDITORIAL.



Bildquelle: Maximilian Helmers

Worte der Chef:innenredaktion vom PUNKT.

Liebe Leser:innen!

Seit mittlerweile über 30 Jahren erscheint das Salzburger Qualitätsmedium Der PUNKT. verlässlich jedes Semester aufs Neue. Seit über 30 Jahren jagt somit ein journalistischer Höhepunkt den nächsten in der Hall of Fame unseres StV-Magazins. Zeit wird's, dass sich dies auch endlich im Namen bemerkbar macht. Zeit wird's für den HöhePUNKT.

Unter genau diesem Motto „HöhePUNKT.“ haben unsere 26 Autor:innen (allein diese fantastische Anzahl an Mitwirkenden ist ein Höhepunkt für sich!) ihre Gedanken und Erfahrung rund um die diversesten Höhepunkte zu Papier gebracht. Wir lesen von erotischen Abenteuern und feministischen Perspektiven auf Sex(ualität), von preislichen Höhepunkten in Zeiten der Inflation, von technischen Höhepunkten in der Menschheitsgeschichte und von der immerwährenden Jagd nach Höhepunkten und neuen Erfolgen – und von Wegen der Achtsamkeit und Genügsamkeit, die im Stress des Alltags allzu schnell vergessen werden.

Doch Höhepunkte markieren oft auch Zeitpunkte der Veränderung und des Wandels, wenn's am schönsten ist, sollte man bekanntlich ja gehen. Den Höhepunkt in ihrem Wirken in der Redaktion erreichten die beiden ehemaligen Chef:innenredakteur:innen Theresa Scharmer und Daniel Ennemoser bereits in der Jubiläumsausgabe aus dem vergangenen Sommersemester, mit abgeschlossenem Bachelor verließen sie Salzburg und hinterließen leere Plätze im Team. Ihre großen Fußstapfen wurden aber schnell befüllt: Katrin Kutschera und Nora Junkert sind die neuen Gesichter in der Chef:innenredaktion!

Katrin Kutschera

In Salzburg geboren, maturiert und den Bachelor abgeschlossen, ist nun mit 22 Jahren Zeit für den Master in Kommunikationswissenschaft. Die Liebe zu audiovisuellen Medien wurde schon im Alter von 13 anhand von pixeligen Videos entdeckt. Inzwischen zeigt Katrin ihre Kreativität in Projekten (die hoffentlich besser sind als die aus der Jugendzeit) und ist seit Jahren Teil des Fernsehsenders FS1. Außerdem sind die Themen Fotografie und Queerness in ihrem Leben verankert, oft in Kombination. Als Mensch, der sich für (fast) alles begeistern kann ist die Chef:innenredaktion gerade der richtige Platz.

Nora Junkert

Im Corona-Sommer 2020 ist Nora von München nach Salzburg gezogen, wo sie mittlerweile im fünften Semester Kommunikationswissenschaft studiert. Während des Studiums hat sie sich zunächst die Bereiche Unternehmenskommunikation und Public Relations durch Praktika in München, Berlin und London angeschaut. Außerdem durfte sie erste journalistische Erfahrungen in der Redaktion von Galileo (ProSieben) sammeln. Dabei hat sie Beiträge, etwa über die deutsche Bundestagswahl oder Kernspaltung, produziert. In ihrer Freizeit strahlt sie, wenn sie mit ihrem Rennrad die Berge erklimmt, auf dem Tennisplatz steht, oder Klarinette spielt.

Nun liegt es jedoch an euch, liebe Leser:innen, ob diese Ausgabe den Titel HöhePUNKT auch wirklich verdient hat oder ob es sich nicht doch bloß um ein einfältiges Wortspiel handelt. Entscheidet selbst!

**Viel Spaß bei der Lektüre wünscht
Die Chef:innenredaktion vom
PUNKT.**

IN THIS ISSUE.

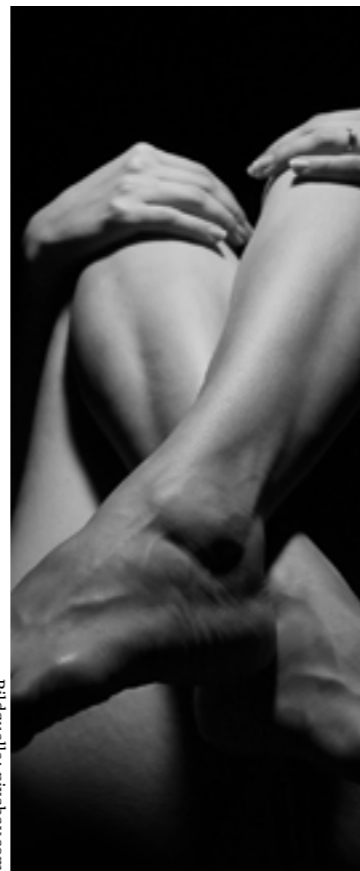
Was ist Uni und die Kowi beschäftigt hat. Cedric Keller.	05
Onlyfans. Maximilian Helmers.	07
Warum Sex politisch und feministisch ist. Luisa Kaiser.	09
Klitoris - Die Perle der Lust. Eva-Maria Ramsauer.	13
Idealisierte Sexikonen. Der wahre „Höhepunkt“ Hollywoods? Nicole Reiter.	15
Sexting - Der kürzeste Weg zum weit entfernten Höhepunkt. Lene Schiebahn.	17
Gipfelstürmerinnen - Frauen am Berg. Anja Bräuer.	19
Mit Tipps, Tricks und Skia hoch hinaus. Verena Roth.	21

Schneller, besser, höher: Massentourismus auf Mount Everest. Isabella Zajontz.	23
Unerwartete Höhepunkte Europas - Travel Guide. Lene Schiebahn.	25
Der Höhepunkt im Sport - Portrait eines Extremsportlers. Christiane Freimann.	27
Glück auf dem Lehrplan. Vera Bluhme.	29
Achtsamkeit ist die beste Medizin. Elin Güler.	33
Fruor ergo sum. Jana Eglseer.	35
Studierende und Teuerungen- eine Bestandsaufnahme. Manuel Gruber und Cedric Keller.	37

Bildquelle: pixabay.com

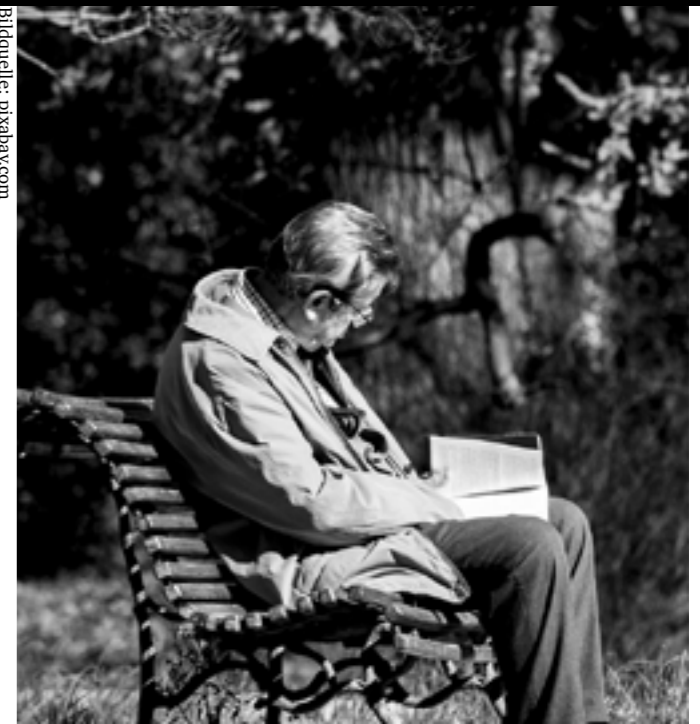


Bildquelle: pixabay.com



Tiefpunkt des Lebens: Warum Tod totgeschwiegen wird. Katrin Kutschera.	41
Überschrittener Höhepunkt: Profifußball im freien Fall. Lene Schiebahn.	43
Das Problem mit den Öffis. Sabrina Brandstätter.	45
Die Krisen holen uns ein. Erik Schwaiger.	47
Ein Cineast im Zwiespalt: Das Kino Veit Harlans. Maximilian Kaufmann.	49
Der Gipfel der Medienkunst - ein boomender Kunstmarkt, Technische Reproduktion und ein altbekannter Philosoph. Magdalena Thora.	51
Gipfelklettern in nebeligen Zeiten. Alexander Macho.	53
Wir haben verlernt, uns mit Themen auseinanderzusetzen: Im Gespräch mit Mohamed Amjahid. Miriam Moderegger.	55

Bildquelle: pixabay.com



Kurz und Strache - Ein Höhepunkt währt kurz. Eva-Maria Ramsauer.	59
Interview mit einer Bestatterin. Katharina Mügler.	61
Der Mond als Zwischenstopp zum Mars. Erik Schwaiger.	65
Mit LinkedIn an die Karriere Spitze? Alicia Diem.	67
Spinnlein, Spinnlein an der Wand - Die Dunkelheit zum Leuchten bringen. Katharina Mügler.	69
Herbstsemester in Salzburg. Tabea Hahn.	73

Was die Uni und die KoWi beschäftigt hat.

Cedric Keller.

Zu Beginn des neuen Semesters werfen wir einen kurzen Blick zurück ins vergangene Semester und die Geschehnisse an unserem Fachbereich und unserer Universität. Was hat die Studierenden (zusätzlich zur ohnehin schon belastenden Teuerung) beschäftigt, welche Themen waren relevant?

Neuer Professor

Nachdem Rudolf Renger, ehemaliger Leiter der Abteilung Journalistik, mit Oktober 2022 in den Ruhestand gegangen ist, konnte unser Fachbereich mit Thomas Birkner einen neuen Professor im Team begrüßen. Bevor er auf die Professur an unserer Universität berufen wurde, lehrte und forschte er an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster, vor allem in den Themen Sportjournalismus und im Spannungsfeld von Politik und Journalismus sind seine Hauptthemen angesiedelt. An dieser Stelle dürfen wir Herrn Birkner nochmal herzlich bei uns in Salzburg begrüßen!

Jubiläum der Universität Salzburg

Das mittlerweile schon länger abgeschlossene Jahr 2022 stand ganz im Motto der Feierlichkeiten zum 400. Jubiläumsjahr der Uni Salzburg. 1622 wurde die Universität gegründet, 1810 zwischenzeitlich geschlossen und erst 1962 wieder als staatliche Universität eingerichtet. Um dies gebührend zu würdigen, wurde am 4. Oktober 2022 zum Festakt in die Große Aula unserer Universität geladen, unter den Gästen fanden sich unter anderem Bundesminister Polaschek,

Landeshauptmann Haslauer oder Festspielpräsidentin Hammer. „Wir befinden uns, ob wir wollen oder nicht, in einer fast schon permanenten Krisensituation und benötigen neue Lösungen, auch unkonventionelle Wege und müssen, wie es so schön heißt, auch immer häufiger ‚the road less traveled‘ nehmen. Ich glaube, das wird uns gelingen“, kommentierte Rektor Lehnert die aktuellen Herausforderungen unserer Hochschule in seiner Festrede.



Bildquelle: Thomas Birkner

Rektoratswahlen

Apropos Rektor Lehnert: Dieser stellte sich, gemeinsam mit 3 weiteren Personen, am 15. November 2022 einem öffentlichen Hearing zur Bewerbung auf eine weitere Amtszeit als Rektor unserer Universität. Seit 2019 im Amt, gilt er an der Universität als umstritten, Kritik gab es unter anderem an seinem Kommunikationsstil und fehlender Transparenz in seinen Entscheidungen. Erfahrungen in der Leitungsfunktion einer Universität hat auch die Rechtswissenschaftlerin Viola Heutger, die

sich auch auf das Rektoratsamt beworben hat. Als Studentin war sie bereits an der Uni Salzburg und schloss ihr Studium hier ab, kennt somit den Standort und die Universität. Heutger ist derzeit Präsidentin an der Universität von Aruba. Eine weitere Bewerberin beim öffentlichen Hearing war Gisela Löhlein. Die Architektur-Professorin war bereits an Hochschulen in China, den USA sowie den Vereinigten Arabischen Emiraten tätig, auch sie würde gern die Leitung unserer Universität übernehmen. Zur Ermittlung, wer nun unser:e zukünftige:r Rektor:in wird, muss zunächst die Findungskommission einen Vorschlag (mit 3 der 4 Bewerber:innen) an den Senat übermitteln. Dieser wiederum diskutiert diesen Vorschlag und leitet einen (eventuell veränderten) Dreivorschlag an das letzte Gremium, den Universitätsrat. Dieser wählt schlussendlich die Person, die ab Oktober Rektor:in der Uni Salzburg sein wird.

Uni-Besetzung

Doch im November fanden nicht nur die Hearings für die Rektoratswahlen statt, sondern auch ein anderes Ereignis, das für breites Interesse an der Universität sorgte: die Besetzung unserer Hochschule. Im Zuge der Bewegung End Fossil Occupy, unter der weltweit Hochschulen besetzt wurden, fand auch in Salzburg unter dem Namen Erde Brennt eine Hörsaalbesetzung am UniPark statt. „Grundsätzlich ging es um den Ausstieg aus fossilen Energien“, erklärt Max, Aktivist bei Erde Brennt Salzburg. „Wir sehen, dass diese fossile Abhängigkeit die verheerende Klimakrise weiter antreibt, den grauenhaften russischen Angriffskrieg finanziert und die Preise in die Höhe schießen lässt.“ Die Besetzung von Hochschulen hatte dabei mehrere Gründe: „Wir sind der Meinung, dass die Uni der Ort sein sollte, wo dieses Umdenken und Neudenken unserer Gesellschaft stattfinden sollte.“

Das tut es aktuell aber nicht, deswegen haben wir uns dazu entschieden den Raum selber zu schaffen, um uns weiterzubilden, zu diskutieren und neue Visionen zu entwerfen.“ Mit einem umfassenden Rahmenprogramm wurde zum Dialog und zur Reflexion geladen und aufgefordert, auch das Rektorat folgte der Einladung zu einer Podiumsdiskussion. Nach über einem Monat wurde die Besetzung „mit einer gemeinsamen Abschlusserklärung mit dem Rektorat beendet, bei der sich das Rektorat dazu verpflichtet hat, einige konkrete Veränderungen umzusetzen.“

Mental Health unter Studierenden

Mit Anfang Januar 2023 wurden die Ergebnisse des Mental Health Barometers von Studo und Instahelp veröffentlicht. Demnach zeigt sich einmal mehr, wie präsent das Thema unter Studierenden nach wie vor ist: 52% der Studierenden in Deutschland und Österreich beschreiben den eigenen mentalen Gesundheitszustand als weniger gut bis schlecht, unter weiblichen Studierenden ist dieser Prozentwert im Vergleich zu männlichen wesentlich höher. Beeinträchtigungen in der mentalen Gesundheit erfahren 60% aufgrund der aktuellen Weltgeschehnisse, auch die Pandemie spielte für viele eine Rolle. Für viele ist das Thema gesellschaftlich nach wie vor tabuisiert, obwohl es von drei Vierteln der Studierenden als wichtig angesehen wird und auch die Bereitschaft bestünde, bei mentalen Herausforderungen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (das gaben 86% der Befragten an). Hilfe in Anspruch zu nehmen oder mentale Gesundheitsprobleme zuzugeben, darf kein Tabu bleiben. Die ÖH Uni Salzburg unterstützt mit dem Mental Health Fonds Studierende bei der Finanzierung von psychologischer Behandlung und Therapie. Bis zu 500€ werden pro Person refundiert.

OnlyFans. Zwischen Fanliebe und Lust

Maximilian Helmers.

Die Plattform

OnlyFans ging im Jahr 2016 als Plattform online. Gegründet wurde das Unternehmen von Tim Stokely. Die Plattform dient der kostenpflichtigen Bereitstellung von Inhalten, wie Fotos und Videos, auch bekannt als Paid Content.

OnlyFans wird von seinen Nutzer:innen überwiegend für erotische und pornografische Inhalte genutzt. OnlyFans-Creator:innen können jedoch auch durch Live-Streams mit ihren Fans in Kontakt treten. Nach Angaben des Dienstes existieren weltweit 130 Millionen Abonnent:innen und rund zwei Millionen aktive Nutzer:innen, welche ihre Inhalte über die Plattform bereitstellen.

Die Nutzung

Abo abschließen, um Content einsehen zu können!

Um Inhalte auf OnlyFans teilen beziehungsweise ansehen zu können, muss man sich zunächst einen Account anlegen. Die Anmeldung auf der Plattform ist kostenlos.

Creator:innen können beim Erstellen ihres Kontos festlegen, ob ihre Inhalte kostenlos oder



Bildquelle: Unsplash

kostenpflichtig für die „Kund:innen“ sein sollen.

Die Umsetzung

OnlyFans selbst schreibt, dass Inhalte wie Tutorials, Tipps, Filmmaterial hinter den Kulissen oder einfach Selfies hochgeladen werden können.

Viele werden jedoch aus den sozialen Medien schon mitbekommen haben, wofür OnlyFans von seinen Creator:innen überwiegend genutzt wird: Erotik und Pornografie.

Die Leidenschaft

Im Jahr 2021 gab die Plattform bekannt, dass sie pornografische Inhalte ab Herbst 2021 verbieten würde. So sollten alle Fotos und Video-Inhalte untersagt werden, die laut der Plattform als „sexuell explizites Verhalten“ wahrgenommen würden. Aufgrund dieses Schrittes wollten viele Nutzer:innen die Plattform verlassen. Die Creator:innen, welche OnlyFans verwenden,



Bildquelle: Unsplash

um beispielsweise pornografische Inhalte hochzuladen, sichern sich mithilfe der Plattform ihren Lebensunterhalt. Aufgrund vieler Aufschreie entschied sich OnlyFans doch dazu, die pornografischen Inhalte nicht aus ihrem Angebot zu verbannen.

Für viele Creator:innen stellt OnlyFans ein lukratives Geschäftsmodell dar, da ihre Inhalte dadurch von zahlenden Kund:innen angeschaut werden können. Nach Angaben dürfen die Creator:innen 80 % ihrer erzielten Einnahmen für sich selbst behalten. Die restlichen 20 % gehen somit an die Plattform.

OnlyFans und die Pornoindustrie

Eine Revolution für die Pornoindustrie? Diese Frage lässt sich aus zwei Blickwinkeln beleuchten. Neben dem Vorteil, das Medium zum Verbreiten von pornografischen Inhalten durch nicht-hauptberufliche und hauptberufliche Pornodarsteller:innen zu verwenden, kann auch die Pornoindustrie ihre Vor- und Nachteile daraus ziehen.

Für die Pornoindustrie und ihre Produktionen stellt die Plattform eine direkte Konkurrentin dar. Anders als bei Pornoproduktionen stehen die Creator:innen auf OnlyFans nicht immer unter einer gewissen Produktionsfirma.

Viele Creator:innen sind ihr:e eigene:r Chef:in. Anders als in der Pornoindustrie und den Produktionen, in denen viele Darsteller:innen hauptberuflich ihrer Tätigkeit nachgehen, stellt OnlyFans die Industrie auf den Kopf. Darsteller:innen müssen nicht zwingend hochwertige Produktionen auf sich nehmen, sondern veröffentlichen zu einem großen Teil Amateuraufnahmen ihrer Szenen.

Hierbei stellt sich jedoch die Frage, ob Erotik-Darstellende auf OnlyFans auch als Pornodarsteller:innen bezeichnet werden können.



Bildquelle: Unsplash

Warum Sex politisch und feministisch ist.

Luisa Kaiser.

Es macht Spaß. Die Mehrheit der Bevölkerung praktiziert es. Und doch ist kaum ein Thema so tabuisiert und schambehaftet wie Sex. Sex ist so bunt und individuell wie die Menschen, die ihn betreiben und trotzdem haben viele von uns dieselbe klischeehafte Vorstellung davon im Kopf. Dass die Realität, vor allem für Frauen, ganz anders aussieht, ist wohl kein Geheimnis.

Feminismus & Sexualität

Wer nach der einen Definition von Feminismus sucht, der wird enttäuscht werden – denn die gibt es nicht. Ganz im Gegenteil, es gibt viele unterschiedliche Definitionen und Bewegungen, die sich sogar teilweise entgegenstehen. Doch im Kern haben sie alle eines gemeinsam: sie kämpfen für die Gleichstellung aller Menschen, gegen Sexismus und gegen die Diskriminierung von Frauen. Es geht nicht darum, dass Frauen an die Stelle von Männern treten, sondern um eine gerechte Verteilung und mehr Selbstbestimmung für ALLE.

Ein Thema, das meiner Meinung nach ganz hervorragend dazu passt, ist Sex. Wir glauben, einvernehmlicher Sex ist etwas, das uns überkommt und dann auch richtig gut ist. Vor allem bei normativ-heterosexuellem Paarsex zwischen cis Männern und cis Frauen, um welche es mehrheitlich in diesem Artikel gehen wird, haben wir ein Bild vor Augen, das uns auch meistens in Filmen so präsentiert wird: ein dominanter Mann und eine passive Frau, die beide lustvollen und romantischen Sex haben. Ein Penis in einer Vagina. Eine ganz eigene Dynamik, die durch die Begierde beider Personen entsteht, die immer für alle gleich erfüllend ist. Und das alles ohne, dass miteinander gesprochen wird.

Das ist nicht nur verdammt unrealistisch, sondern auch alles andere als feministisch.

Sex ist politisch

Wenn wir über Feminismus und Selbstbestimmung sprechen, sprechen wir auch über Politik und Gesellschaftskritik. Es fängt bereits mit unse-

rer Sozialisierung im Kindesalter an: neben dem mehr als mangelhaften Aufklärungsunterricht in der Schule spielt auch die Erziehung eine große Rolle. Nicht alle Kinder führen mit ihren Eltern ein häufig super peinliches (aber wichtiges) Aufklärungsgespräch. Stattdessen werden wir nach den typischen Rollenbildern unseres Geschlechtes erzogen.

Einem Mädchen wird deshalb oft beigebracht, dass es nur Befriedigung erfährt, wenn es einer anderen Person etwas Gutes tut, lieb und hilfsbereit agiert. Dieses gelernte Verhalten kann sich sogar bis in das spätere Sexleben ziehen: Frauen merken im Bett oft überhaupt nicht, dass sie in diesem Moment etwas anderes wollen oder brauchen, weil das gar nicht Teil der Geschlechterrolle ist, die sie gelernt haben. Einen großen Einfluss darauf haben auch die patriarchalen Verhältnisse in unserer Gesellschaft, die Frauen Sex als etwas erleben lassen, das Männer mit ihnen machen.

Dass besonders Frauen in heteronormativen Beziehungen deshalb sehr unzufrieden mit ihrem Sexleben und gefangen in ihren Geschlechterrollen sind, beschreibt Lili Loofbourow in ihrem Artikel „The female price of male pleasure“ erschreckend gut.

So verstehen Männer und Frauen etwas ganz anderes unter gutem bzw. schlechtem Sex. Während Männer mit schlechtem Sex eine:n passive:n Partner:in oder Langeweile assoziieren, verbinden Frauen damit physische Schmerzen, Unbehagen oder sogar Nötigung. Unter gutem Sex hingegen verstehen Frauen die Abwesenheit von Schmerzen und Männer das Erleben eines Orgasmus. Nicht selten täuschen Frauen auch einen Orgasmus vor, um entweder selbst auf etwas Vergnügen zu hoffen oder dem Mann ein gutes Gefühl zu geben.

Oder aber auch um ihm die Gelegenheit zu geben, endlich den Sex zu beenden und selbst zum Orgasmus zu kommen, damit gegebenenfalls der körperliche Schmerz endet und eine Konfrontation bzw. Diskussion vermieden wird. Ganz gleich dem Rollenklischee eben.



Bildquelle: Pexels.com

„Feminist:innen haben besseren Sex“

Fernab des Rollenklischees ist allerdings die Tatsache, dass heterosexuelle Frauen beim Sex mit Männern seltener zum Orgasmus kommen als lesbische Frauen, die Sex mit Frauen haben. Dieses „Phänomen“ nennt man Orgasm Gap: Man sieht, es kann also kein körperliches Problem sein. Denn oft vergessen Männer, dass die wenigsten Frauen durch reine Penetration zum Orgasmus kommen – deswegen bleibt die äußerliche Stimulation der Klitoris und auch das Vorspiel oft außen vor. Hinzu kommt, dass nach dem männlichen Orgasmus die Frau oft nicht mehr weiter befriedigt wird.



Bildquelle: Pexels.com



Bildquelle: Pexels.com

Luisa Kaiser.

Doch guter Sex muss nicht einmal zwangsläufig einen Orgasmus oder Penetration beinhalten, denn er folgt keinem festen Skript oder einem Drehbuch wie in den meisten selbstunrealistischen Mainstream-Pornos. Sex lebt von Selbstbestimmung und Handlungsfähigkeit. Oft vergessen wir, dass wir selbst die Kontrolle über unseren eigenen Körper und Lustgewinn haben, und dass die Kommunikation von Wünschen und Bedürfnissen dem oder der Partner:in gegenüber der einzige Weg zu erfülltem Sex ist. Auch wenn sich das im ersten Moment total unsexy anhört. Jedoch wissen wir oft nicht einmal, was wir kommunizieren sollen – auf was stehe ich im Bett denn eigentlich?

Die Voraussetzung für dieses Wissen ist natürlich die Erforschung und Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität, dem eigenen Körper und den Genitalien. Aus diesem Grund sollten wir ruhig öfter masturbieren, Sextoys ausprobieren, uns unseren Fantasien hingeben und auch mit anderen darüber sprechen – seien es Freund:innen oder Intimpartner:innen! Es ist sogar wissenschaftlich belegt, dass sich das für die Genitalien zuständige Gehirnareal durch regel-

mäßige Nutzung vergrößert – und sich somit das Spüren in diesem Bereich auch besser ausprägt. Im ersten Schritt ist es also wichtig, dass Frauen ihre eigenen Rollenklischees reflektieren und während der Exploration ihrer eigenen Sexualität herausfinden, ob sie das gerade tun, weil es von ihnen erwartet wird oder weil es für sie wirklich ein lustvolles Erlebnis darstellt.

Wenn sie dabei merken, dass sie total auf die passive heteronorme Rolle stehen, ist das auch vollkommen okay! Worum es geht ist vielmehr, sich mit seinen Vorlieben fernab von Geschlechtsstereotypen auseinanderzusetzen und bewusst eine Entscheidung für sich zu treffen, die sich gut und richtig anfühlt.

Wenn wir also über feministischen alias guten Sex sprechen, sprechen wir von einem achtsamen Umgang mit unserer:m Partner:in. Das bedeutet, man trifft sich auf Augenhöhe, bildet Konsens und respektiert vor allem die Grenzen des anderen. Wie wir das erreichen? Durch Reden! Natürlich können wir auch nonverbal durch Körpersprache kommunizieren, was genau uns beim Sex gefällt, doch anfangs ist es etwas schwer diese richtig zu deuten. Auch wenn die meisten von uns nie gelernt haben über die eigene Sexualität zu sprechen und es deshalb als so extrem schwer empfunden wird: traut euch und sprecht mit eurer/m Intimpartner:in vorher über eure Wünsche und Vorlieben. Es lohnt sich! Denn Sexualität ist erlernbar und somit ein Leben lang veränderbar und erweiterbar.



Bildquelle: Pexels.com



Bildquelle: Pixabay

Macht doch, was ihr wollt!

Gesellschaftliche Rollenbilder, Erwartungen und Hollywoodfilme lehren uns ein komplett falsches Bild von Sex. Denn der Weg zu gutem Sex ist Arbeit. Arbeit im Sinne von Exploration, Kommunikation und Reflexion auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene – bei allen Geschlechtern. Hört sich zwar im ersten Moment unromantisch an, kann aber verdammt sexy sein.

Wir als Gesellschaft müssen Sex und Sexualität aus der Ecke der Sprachlosigkeit drängen: im politischen, gesellschaftlichen und privaten Kontext. Nicht nur der Aufklärungsunterricht muss reformiert werden, auch wir als Gesellschaft müssen mehr und offener darüber reden.

Legt los! Redet mit eurer/eurem Partner:in über eure Vorlieben – egal ob mit eurem ONS, eurer F+ oder eurer/eurem festen Partner:in!

Klitoris.

Eva-Maria Ramsauer.

Die Perle der Lust

Die Klitoris ist uns allen ein Begriff und doch verbinden damit die meisten von uns nur eine kleine Perle – fachsprachlich Klitoriseichel genannt – die oberhalb der beiden inneren Vulvalippen sitzt. Als Vulva bezeichnet man den gesamten, äußerlich sichtbaren Bereich des weiblichen Geschlechtsorgans. Sie umfasst also den Venushügel, die Klitoris, sowie die äußeren und inneren Vulvalippen.

Was genau ist die Klitoris?

Oftmals wird die Klitoris auch als „Zentrum der weiblichen Lust“ beschrieben und doch weiß kaum jemand, wie umfangreich dieses Zentrum eigentlich ist. Zwischen 80 % und 90 % der Frauen wissen überhaupt nicht, wie die Klitoris aufgebaut ist. Hinzu kommt, dass nicht einmal 30 % der Menschen mit Vulva überhaupt wissen, was das ist. Der Grund dafür ist recht altertümlich.

Die Wissenschaft ist in Sachen Sexualkunde immer noch von dem Gedanken geprägt, dass die weibliche Lust ein Tabuthema sei, was dazu führte, dass über viele Jahre hinweg nur das männliche Geschlechtsorgan untersucht wurde und die Vulva lange außen vor gelassen wurde. Doch jetzt erhält sie langsam aber sicher die Aufmerksamkeit, die sie verdient hat.

Die Klitoris ist eine der erogenen Zonen, die jeder Mensch auf seinem Körper hat. Das sind Bereiche, die bei Stimulation sexuelle Lust hervorrufen können. Zu ihnen zählen neben der Klitoris beispielsweise auch die Brustwarzen oder die Innenseite der Oberschenkel. Natürlich hat auch jeder Mensch unterschiedliche erogene Zonen.

Wie sieht sie aus und was macht sie?

Der sichtbare Bereich der Klitoris besteht aus zwei Teilen. Einer davon ist die Klitoriseichel, die man mit der Eichel des Penis vergleichen kann, nur, dass sie um einiges kleiner ist. Über der Klitoriseichel befindet sich die Klitorisvorhaut. Wie groß diese ist, und wie sehr sie die Eichel bedeckt, variiert von Person zu Person.

Viel größer ist hingegen der innere und damit nicht sichtbare Teil der Klitoris. Er besteht aus dem Klitorisschaft, der ausgehend von der Klitoriseichel nach innen verläuft und sich dort in zwei Schenkel teilt. Direkt unter den Klitorisschenkeln befinden sich zwei Vorhofschwellkörper. Sie werden praktisch von den darüber liegenden Schenkeln umarmt. Zwischen den Schwellkörpern befindet sich die Harnröhre und unter ihr die Scheidenöffnung. Bei sexueller Erregung füllen sich die Klitorisschenkel und die Vorhofschwellkörper mit Blut, wodurch sie anschwellen. Dadurch erhöht sich die Lubrikation in der Vagina und

Bildquelle: Unsplash



somit auch das Lustempfinden.

Bei Lubrikation sprechen wir im Volksmund übrigens vom „Feucht werden“. Mit einer Länge der Klitorisschenkel von durchschnittlich 10 Zentimetern ist die Klitoris sogar länger als ein durchschnittlicher Penis, der im nicht erigierten Zustand ca. 9 Zentimeter vorweist. Auch der Anteil an Schwellgewebe überwiegt bei der Klitoris im Gegensatz zum Penis.

Die beiden Geschlechtsorgane ähneln sich also in vielerlei Hinsicht, denn sie besitzen beide eine Eichel, eine Vorhaut und mehrere Schwellkörper. Dies stellt außerdem eine gute Grundlage für geschlechtsangleichende Operationen dar.

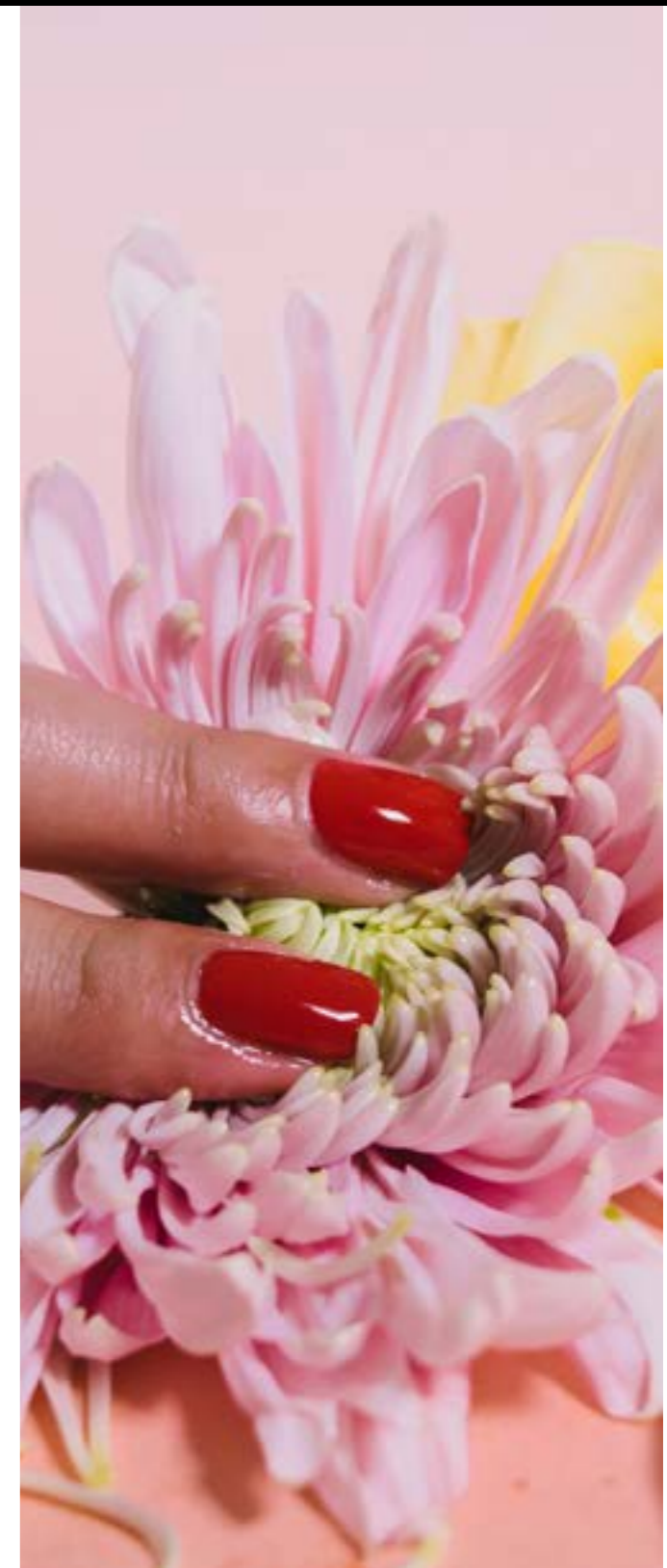
Was macht die Klitoris so besonders?

Ein ebenfalls signifikanter Spot, der in einem weiblichen Körper zum Orgasmus führen kann, ist der G-Punkt. Die Annahme, dass er unabhängig von der Klitoris fungiert, ist aber ein weitverbreiteter Irrglaube.

Neueste Forschungsergebnisse zeigen nämlich, dass die Klitoris auch für einen durch den G-Punkt hervorgerufenen Orgasmus die Verantwortung trägt. Grund dafür ist, dass die Vaginalwand und das Klitorisgewebe genau an dieser Stelle aufeinandertreffen.

Die Klitoris ist zudem auch der einzige Teil des menschlichen Körpers, der nicht altert. Sie wächst das ganze Leben lang weiter und an ihrer Eichel befinden sich rund 8000 Nervenenden, das sind etwa doppelt so viele wie bei einem Penis.

Alles in allem kann man also sagen, dass die zunächst so klein erscheinende Klitoris ein unfassbar faszinierendes und einzigartiges Organ ist, dem wir viel mehr Aufmerksamkeit schenken sollten – wie genau, bleibt jedem: jeder selbst überlassen.



Bildquelle: Unsplash

Idealisierte Sexikonen.

Nicole Reiter.

Der wahre „Höhepunkt“ Hollywoods?

Analljene, die denken, „Fifty Shades of Grey“ wäre ein realistisch gestaltetes Idealbild der niemals langweilig werdenden Schlafzimmersituation mit einem eignen Mr. Grey oder einer Anastasia. Und an die, die die neue Angelina Jolie Europas sein wollen, um den begehrten Brad Pitt 2.0 abzubekommen. Doch was steckt hinter dieser Ideologie der „Hollywood Sexsymbols“?

Sex(y) sells mit Marilyn & Co. Hollywood im Geldfieber

„Sex(y) sells“ ist eine Phrase, die der Filmindustrie alles andere als fremd ist. Dass eine bestimmte (uns allen bekannte) Art von Attraktivität seit Jahrzehnten der große MoneyMaker Hollywoods ist, gehört schon beinahe zum gesunden Menschenverstand. Denken wir doch nur an Marilyn Monroe, unumstritten die erste und bis heute bekannteste Sexikone, die je mit ihren Glitzer-Stiletto die Welt betrat, während sie die Filmindustrie revolutionierte – ob gut oder schlecht, bleibt dahingestellt.

Doch was genau macht eigentlich eine klassische Marilyn Monroe oder Audrey Hepburn zur Sexikone? Was macht eine Angelina Jolie, Scarlet Johansson, Halle Berry und sogar einen Chris Hemsworth, Idris Elba oder Johnny Depp zur modernen Sexikone und eben gleichzeitig zum großen Highlight, zum Höhepunkt im Film, für eine Vielzahl von Menschen?

Bildquelle: Pexels.com



Sexikone = Marketingtool; anders gesagt: Sixpack = Profit

Wahrscheinlich ist es ein verführerischer Blick dort, eine sinnliche Stimme hier oder etwa doch die geheimnisvolle, verlockende Aura und ein selbstbewusster Gang, der die besten Facetten des ach so gut gebildeten Körpers voll in Szene setzt. Im Grunde ist es - das Bild der Sexikone - ein Bild, welches uns von der Gesellschaft oder, besser gesagt, von Hollywood aufgetischt wird. Ein komplett falsches Bild über Attraktivität, die „die Masse anspricht“, welches von so vielen idealisiert wird.

Zu bedenken ist jedoch, dass dieses uns aufgetischte Bild auch ein paar Millionen Dollar in Anspruch nimmt sowie den ein oder anderen Trip zum nächsten Beauty-Doktor, besonders im heutigen Zeitalter. Aber immerhin ist es dies doch wert, um in diesem Business aufzusteigen? Diese Celebrities locken immerhin Massen an Zuschauer:innen an und bringen schlichtweg den

Profit. Sie sind wahre Lustsymbole Tausender, der Höhepunkt des noch so schlechten Plots und somit eben ein äußerst erfolgreiches Marketingtool der Filmindustrie.

Der womöglich attraktivere Indiana Jones mit hohen Einspielquoten und mehr Curves

Denken wir einmal zurück an die 2000er und an Angelina Jolie – einem Paradebeispiel einer Sexikone im Film – denn nicht ohne Grund hat sie die (natürlich äußerst ernst zu nehmende) Wahl des „Größten Sexsymbols aller Zeiten“ gewonnen. Macht aber auch in gewisser Weise Sinn, denn einige ihrer Hollywood Blockbuster-Rollen werfen sie doch stets ins selbe Licht: sexy, selbstbewusst und meist mit eher weniger Stoff am Körper. Und falls es dann doch einmal tatsächlich anstelle eines Lara Croft Outfits ein Kleid ist, ist dieses natürlich auch hauteng.

Der springende Punkt ist allerdings, dass diese Filme, in denen Angelina Jolie die Rolle der attraktiven Protagonistin besetzt (was zwar nicht ihre komplette Filmografie darstellt, aber doch einen großen Teil ihrer bekanntesten Werke ausmacht), einfach schlichtweg erfolgreich sind. Dies zeigen mehrere Zahlen sowie Einspielquoten.

Natürlich kann dies einfach an einer sehr gut geschriebenen Story liegen, aber ob Lara Croft aka. Indiana Jones 2.0 wirklich nur aufgrund des Plots und nicht doch auch aufgrund der selbstbewussten und fesselnden Protagonistin in sehr kurzen Shorts so erfolgreich wurde, bleibt uns wohl dann doch ein Rätsel.

Profitsüchtiges Hollywood und deren Publikum

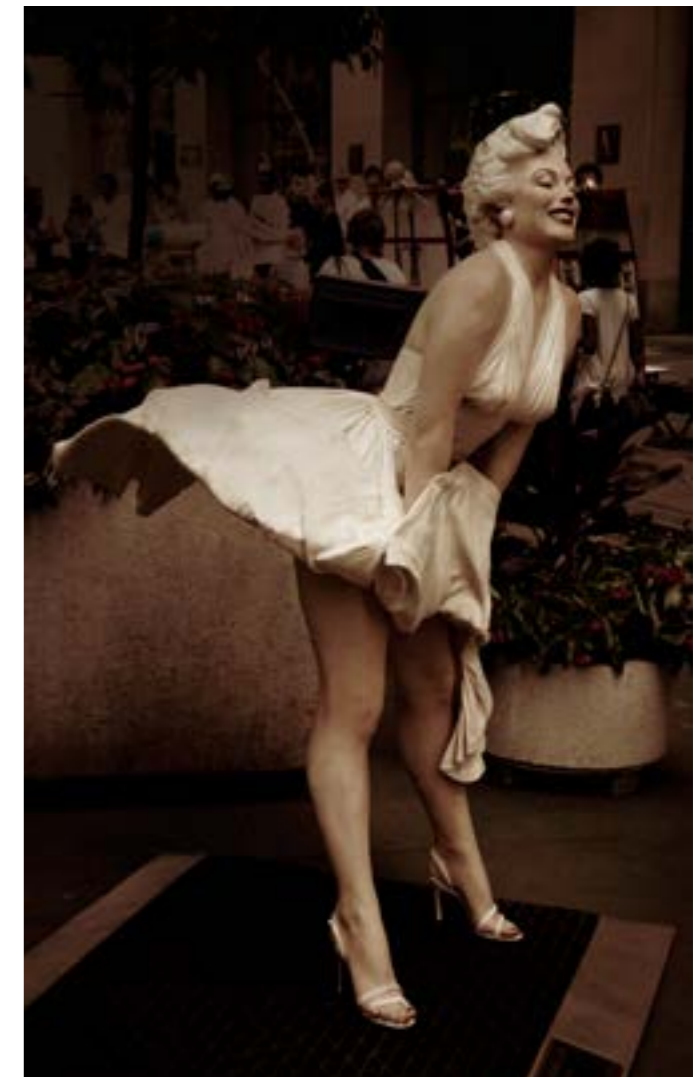
Schlussendlich sind und bleiben Sexikonen oftmals der alleinige Grund für eine beinahe beunruhigende Anzahl von Menschen, einen bestimmten Film anzusehen, da es für diese einfach das wahre Highlight darstellt. Dann heißt es: „Neuer Film mit Ryan Gosling und Emma Stone? Let`s go, die sind hot, vergiss den

Plot!“. Diese nicht allzu seltene Reaktion wird natürlich noch vom Faktor verstärkt, dass man gleich schon im Trailer mit Sixpack und Co. konfrontiert wird.

Man könnte noch eine Weile so weiter hin und her diskutieren, aber am Ende stellt sich die Frage, ob es dies wirklich wert ist. Ist diese Welt der Sexsymbole nicht einfach zu viel des Guten? Wie wäre es denn mal mit ein paar mehr spannenden Stories, ohne Charaktere mit nackter Haut und knapper Kleidung als Höhepunkt des Films darzustellen?

Oh, aber Moment mal, das wäre ja dann ein enormer Profitabsturz – Sorry, geldgeiles Hollywood, die Idee geht ja dann wohl doch nicht, oder?

Bildquelle: Unsplash



Sexting.

Lene Schiebahn.

Sexting - Der kürzeste Weg zum weit entfernten Höhepunkt

Besonders Studenten:innen kennen das Problem. Der:Die Partner:in lebt in einer anderen Stadt oder vielleicht sogar in einem ganz anderen Land. Fernbeziehungen nerven, auch weil es immer wieder heißt, wochenlang auf Sex verzichten zu müssen. Aber muss das wirklich sein? Sexting kann zumindest das Warten auf das nächste Treffen verkürzen. Damit es beim nächsten Snapchat-Date nicht unangenehm oder komisch wird, kommt hier eine kurze Anleitung für den kürzesten Weg zum weit entfernten Höhepunkt.

1. Kläre die Grenzen der anderen Person / Hol dir die Genehmigung ein

Bevor es losgehen kann, ist es entscheidend, dass du und dein:e Partner:in gemeinsam über Grenzen sprechen. Vielleicht ist es deinem:deiner gegenüber zu viel, freizügige Bilder zu schicken. Dann beschränkt euch lieber auf das Versenden von Textnachrichten.

2. Timing ist alles!

Es ist ein Sonntagabend, du liegst allein in deinem Bett und dein:e Partner:in hat es sich auch schon gemütlich gemacht? Das sind die perfekten Grundvoraussetzungen, um über die Entfernung etwas Quality Time zu verbringen. Stell sicher, dass dein:e Partner:in in einer ähnlichen Stimmung ist wie du, dann steht dem Spaß nichts mehr im Wege.

3. Know your angels!

Um die Fantasie anzukurbeln, können ein paar



Bildquelle: Lene Schiebahn privat

anzügliche Fotos nicht schaden! Snapchat kann die Hemmschwelle, solche Bilder zu versenden, auch deutlich verringern. Die ersten Aufnahmen werden vielleicht nicht ideal und man möchte seine:n Liebste:n auch nicht zu lange auf das nächste Bild warten lassen. Deswegen ist es immer von Vorteil, die besten Winkel für heiße Fotos zu kennen. Keine Sorge, das bedarf etwas Übung, aber nach einer Weile weißt du genau, mit welchen Bildern du deine:n Partner:in besonders teasen kannst und dann macht das Ganze richtig Spaß!

4. Teasen, Teasen, Teasen

Apropos Teasen. Das Vorspiel ist beim Sexting genauso wichtig wie sonst auch. Schmücke deine Beschreibungen möglichst lebhaft aus und erzähle, was genau du gerade genießen würdest.

5. Sei kreativ

Sowohl bei der Aufnahme der Bilder als auch bei deinen Texten sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Und sobald dein:e Partner:in auf deine Ideen einsteigt, ist es eh ein Kinderspiel.

6. Kopfkino an!

Die Fotos sind ein guter Startpunkt, um die Fantasie anzukurbeln. Von da an ist dein Kopfkino gefragt. Stell dir die Situation vor, die dein:e Partner:in und du gerade beschreiben. Je detaillierter die Beschreibung ist, desto leichter wird es dir fallen, dein Kopfkino einzuschalten.

7. Teile deine Fantasien

Du weißt nicht so richtig, womit du beim Dirty Talk starten sollst, und fühlst dich mit dem Versenden von anzüglichen Nachrichten unwohl? Ein guter Tipp ist es, deine eigene Fantasie zu teilen. Gibt es irgendetwas, was du immer schon einmal machen wolltest? Teile deine Gedanken mit der anderen Person, auf diese Weise wird das Gespräch schnell sehr intim und ihr wisst schon einmal, was man bei einem nächsten Treffen ausleben könnte.

8. Make it personal

Geh auf bestimmte Sex-Momente ein, die du und dein:e Partner:in schon gemeinsam erlebt habt. Du weißt ganz genau, was dein:e Partner:in mag, also nutze dieses Wissen, um genau auf diese Wünsche einzugehen. So machst du es auch der anderen Person leichter, sich fallen zu lassen.

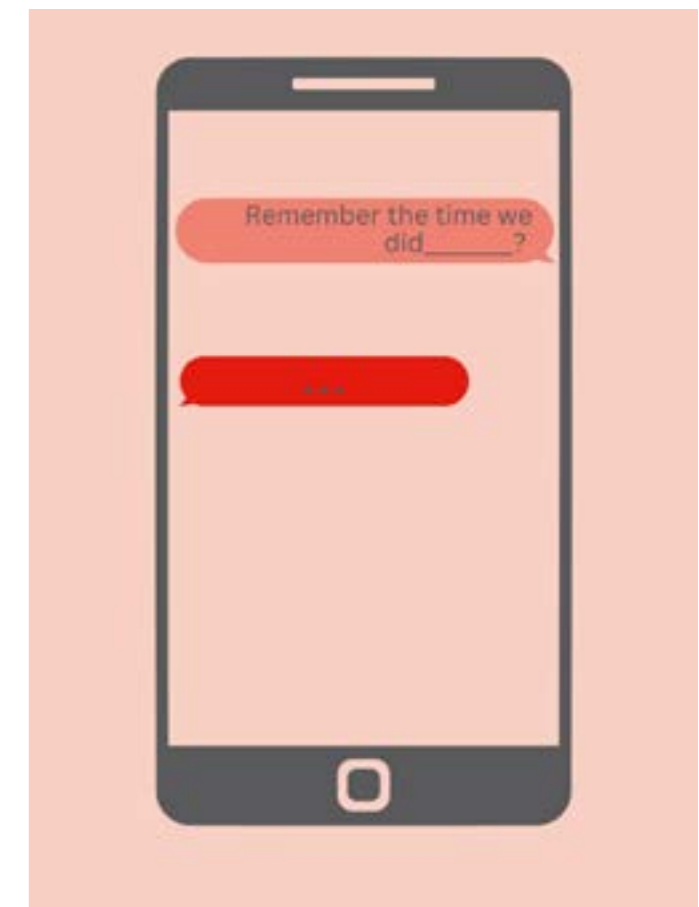
9. Stell intime Fragen

Das Gespräch kommt nicht richtig in Gang? Vielleicht hat dein:e Partner:in einfach noch ein paar Hemmungen, dir so intim zu schreiben. Stell einfach ein paar private Fragen und mach dich auf die Gegenfragen gefasst.

10. Realize this could be practice for the real deal / Macht konkrete Pläne

Sobald euch beiden bewusst wird, dass euch die Entfernung nicht mehr ewig trennen wird, und ihr eure Textnachrichten bald gemeinsam ausleben könnt, macht das Ganze noch viel mehr Spaß! Macht konkrete Pläne, so profitiert auch euer Real-Life Sexleben von der Sexting Erfahrung!

Bildquelle: Lene Schiebahn privat



Gipfelstürmerinnen Frauen am Berg.

Anja Bräuer.

Da, wo die Almrosen wachsen und der Enzian blüht. Aber auch in den Höhen, wo keine Almplumen mehr wachsen, sind sie unterwegs: Die Gipfelstürmerinnen!

Wenn heutzutage vom Bergsteigen die Rede ist, hört man nicht mehr nur von männlichen Gipfelsiegen, sondern es stehen oft auch speziell Frauen im Fokus. Auch früher ging man als Frau gerne in die Berge – nur wurde dies von der Gesellschaft noch nicht ganz anerkannt und gewürdigt. Die meisten Errungenschaften und Leistungen der Bergsteigerinnen von damals wurden bis in das 20. Jahrhundert hinein gar nicht veröffentlicht.

Gipfelstürmerinnen früher

Der Alpinismus – also das Besteigen eines Gipfels um des Gipfelsieges willen – begann im 19. Jahrhundert. Ein ganz wichtiges Datum für den weiblichen Alpinismus stellt der 3. September 1838 dar: Aus Eigeninitiative besteigt Henriette d'Angeville als erste Frau den berühmtesten Mont Blanc. Erzählungen zufolge war zwar die französische Alpinistin Marie Paradis im Jahr 1808 schon vor ihr auf dem höchsten Gipfel der Westalpen, jedoch bestieg diese den Koloss nicht aus eigener Kraft. Hier muss dazu gesagt werden, dass der Alpinismus zu dieser Zeit noch ganz anders aussah: Die Ausrüstung war nicht so effizient und hilfreich wie heute, Frauen stiegen noch im Kleid oder Rock auf die Berge und es gab schier keine Hilfsmittel. Da war so eine Besteigung des Mont Blanc auf 4.808 Metern Seehöhe noch um ein großes Stück schwieriger, als es heutzutage der Fall ist. Eine weitere nennenswerte Alpinistin ist die Amerikanerin Margaret Claudia Brevoort.

Sie setzte ein Zeichen für die Frauen im Bergsport. Bewusst wehrte sie sich dagegen und war in Bergsteiger:innen-Hosen unterwegs. Bekannt war auch ihre Hündin „Tschingel“ – sie nahm sie auf viele Touren mit und wurde so auch zum Ehrenmitglied im „Alpine Club“ – Brevoort selbst wurde eine Mitgliedschaft aufgrund ihres Geschlechtes aber verwehrt.

Auch erwähnenswert sind die Leistungen der britischen Alpinistin Lucy Walker, die bei der Erstbesteigung des Balmhorns dabei gewesen ist. Sie war zudem die erste Frau am Matterhorn im Jahr 1871, am Wetterhorn im Jahr 1866, am Liskamm (1868) und am Piz Bernina (1869).



Bildquelle: Anja Bräuer, privat

Gipfelstürmerinnen heute

Doch wie sieht es heute aus? Bergsteigerinnen von allen Teilen des Planeten erklimmen heute die höchsten Gipfel der Welt. Namen wie Edurne Pasaban, Oh Eun-sun und Gerlinde Kaltenbrunner prägen die Alpinismus-Szene. Diese drei Frauen haben es geschafft, alle Achttausender dieser Erde zu besteigen. Kaltenbrunner schaffte sogar sämtliche Gipfel ohne die Hilfe von Hochträgern oder die Zuhilfenahme von künstlichem Sauerstoff.



Bildquelle: Anja Bräuer, privat

Nichtsdestotrotz gibt es immer noch Vorurteile im Bergsteigen, wenn es um Sportlerinnen geht. Kommt man als reines Frauenteam auf eine Schutzhütte und erzählt von den Plänen für den Folgetag, schaut man oftmals in verdutzte, ungläubige, aber auch wütende Gesichter. Argumente wie „Das ist doch viel zu gefährlich“ oder „Frauen sind nicht für solche Bedingungen gemacht“ bekommt man nicht selten zu hören. Die Rolle des kleinen Mädchens am Berg, dem von erfahrenen Bergsteigern der Weg gezeigt wird, ist in vielen Köpfen noch tief verankert.

Mit Ausstellungen, Events und Camps sollen die Bergsteigerinnen von heute animiert werden, sich nicht von ihren Träumen und Zielen abhalten zu lassen – speziell nicht deshalb, weil sie Frauen sind. Bemühungen in Richtung Inklusion der Frauen am Berg werden immer häufiger, so wie etwa die Dauerausstellung „Berg, die (Substantiv, feminin) – Frauen im Aufstieg“ auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe im Besucher:innenzentrum der Großglockner-Hochalpenstraße.

*„Unterschätze niemals die Kraft deiner Träume!“
-Gerline Kaltenbrunner*

Bildquelle: Anja Bräuer, privat



Mit Tipps, Tricks und Skia hoch hinaus.

Verena Roth.

Der Winter, ein Augenschmaus. Leidenschaftliche Wintersportler:innen können es kaum erwarten die Skischuhe anzuziehen. Dennoch wird, wie einige andere Dinge, auch das Skifahren teurer, weshalb viele Menschen auf das sogenannte „Skitouring“ umsteigen. Abgesehen davon sich mehr zu bewegen, ergibt sich die Möglichkeit auch auf Berge zu gehen, wo kein Lift oder Gondel hinauffährt. Für alle die jetzt Geschmack darauf bekommen, haben wir hier die besten Tipps für euch:

1. Anschaffung

Zu einer vollständigen Skitourenausrüstung gehört so einiges, man kann tief in die Tasche greifen, muss man aber nicht. Denk nachhaltig und erkundige dich auch beim Gebrauchthandel.

2. Ausrüstung

Zur Ausrüstung gehören ganz klar: Tourenski mit Fellen und Bindung, die passenden Tourenskischuhe, Skistecken, dabei am besten verstellbare, um auf unebenen Wegen das Gleichgewicht ausgleichen zu können. Das Wissen im Kopf muss geschützt werden deswegen nicht auf den Helm vergessen, vorzugsweise mit Skibrille. Jetzt kommt man schon einmal voran, aber hat dabei noch keine Kleidung an. Lange Unterwäsche ist sehr empfehlenswert, darüber die passenden Skisocken, beim Tourengehen lieber die dünnere Variante als beim Skifahren. Über die Unterwäsche folgt eine Tourenskihose, dabei gibt es eine zu große Auswahl. Die wichtigsten Punkte die man bei der Kleidung beachten sollte:

Die Kleidung soll einem selbst gefallen. Wasserabweisend oder sogar wasserdicht sein und bei der Hose:

Gürtel oder verstellbare Taille für den Fall zu viel Kaiserschmarrn gegessen zu haben ist sehr empfehlenswert. Aber um den Magen nicht nur mit Kaiserschmarrn warm zu halten am besten einen dünnen Pullover oder Weste. Diese gibt es ebenfalls wieder bei verschiedensten Sportartikelhersteller: innen. Um nicht vom Winde verweht zu werden eine windfeste Jacke anziehen und als letztes eine Dicke Wasserdichte und wärmende Jacke für die Abfahrt.

3. Transfer

Heuer wird bestimmt wieder einiges auf den Straßen los sein. Damit man nicht im Stau stehen muss oder verzweifelt einen Parkplatz der ausgeschaut viel kostet herumschlagen muss, kann man auch einmal auf Bus oder Bahn umzusteigen. Noch dazu ergibt sich die Möglichkeit ein kühles Helles nach der Skitour bei den heimischen Hütten zu genießen, ohne ans Fahren denken zu müssen.

4. Witterung

Checkt das Wetter bevor ihr euch auf den Weg macht, selbst Stunden davor kann sich noch schlagartig ändern. Ihr schützt euch und auch Einsatzkräfte wie beispielsweise die Bergrettung, die euch im schlimmsten Falle retten muss.



Bildquelle: Verena Roth, privat

5. Tour

Genauso wichtig ist es, gut genug über seine geplante Tour Bescheid zu wissen. Genaue Recherche schützt vor Unfällen, Verirrungen und Erschöpfung. Erkundigt euch vorab über die Art von Tour, den Schwierigkeitsgrad, die Dauer sowie die Lawinenwarnstufe. Vergesst nicht umzudrehen bevor ihr an eure Grenzen gekommen seid, denn das Bergabfahren erfordert genauso Kraft wie das Hinaufgehen.

6. Spaß

Der Spaß darf nicht zu kurz kommen, also motiviert euch und Freund:innen für das Skitourengehen, ihr werdet es nicht bereuen. Natürlich ist es auch schön eine Tour allein zu gehen, aber vergesst bitte nicht jemanden Bescheid zu geben,



Bildquelle: Verena Roth, privat

wo ihr genau hingehet und wann ihr zurück sein solltet.

Abschließend könnt ihr euch beim Österreichischen Alpenverein sowie auch auf www.bergfex.at weitere Informationen holen.



Bildquelle: Verena Roth, privat

Schneller, besser, höher: Massentourismus auf dem Mount Everest.

Isabella Zajontz.

8848,86 Meter. Der Mount Everest ist nicht nur der höchste, sondern auch der gefürchtetste und gefährlichste Berg der Welt. Insgesamt 60 Tage dauert der Aufstieg, den sich jährlich mehrere hundert Menschen vornehmen.

Laute Musik tönt auf circa 5400 Meter Höhe. Zwischen Zelten, Campingkochern und Rettungsdecken findet die „höchste Party der Welt“ statt – so nennt es der britische DJ Paul Oakenfold, der ein Set im Basecamp des höchsten Berges der Welt spielt. Die Bilder erinnern eher an ein Après-Ski Opening in Kitzbühel als an den einst ehrfürchtigen Ort der Ruhe.

Vor einigen Jahren galt der Mount Everest noch als mysteriös und unbezwingbar. Nur wenige schafften es nach oben und wenn überhaupt, dann voll ausgerüstet samt Sauerstoffflasche. Heute ist genau diese Ausrüstung der Standard - Tourist:innengruppen können geführte Reisen auf den Gipfel buchen. Es wirkt fast wie ein Urlaub. Ein ziemlich teurer sogar: Das Erlebnis kostet umgerechnet zwischen 44.000 und 130.000 Euro. Darunter fallen unter anderem die Besteigungsgebühr, Verpflegung und die Sauerstoffversorgung - im Luxuspaket sind zusätzlich komfortable Schlafzelte sowie ein Helikopter im Stand-By für eventuelle Notfälle enthalten. Geld, mit dem man knapp zehn Jahre die Miete einer 70 Quadratmeter Wohnung in Salzburg bezahlen könnte.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2020 ist die Chance, den Mount Everest erfolgreich zu besteigen, heutzutage doppelt so hoch wie noch im Jahr 2000 - das liegt vermutlich nicht zuletzt an den deutlich höheren Sicherheitsstandards. Dennoch starben bis heute bereits 300 Menschen bei dem Versuch, den Mount Everest zu erklimmen. Ganz ungefährlich ist ein Aufstieg also auch heute nicht. Nichtsdestotrotz versuchten sich auch in diesem Jahr circa 800 Menschen. Die Hälfte davon stammt aus dem Ausland, die andere Hälfte besteht aus nepalesischen Bergführer:innen und Träger:innen – den Sherpas. Letztere besteigen den Mount Everest sogar mehrmals im Jahr.

Ein Rekord jagt den nächsten

Ein „normaler“ Aufstieg wirkt heute fast langweilig. Die Bergsteiger:innen versuchen sich immer wieder zu überbieten: Im Jahr 2017 wollte ein 85-Jähriger den Altersrekord brechen. Er starb dabei noch im Basecamp. Im selben Jahr versuchte der Schweizer Extremkletterer Ueli Steck als erster Mensch den Mount Everest ohne Sauerstoff-Unterstützung zu besteigen. Was heute bereits viele geschafft haben, scheiterte allerdings beim ersten Versuch. Er stürzte bei dem Versuch auf 7600 Metern ab und starb.

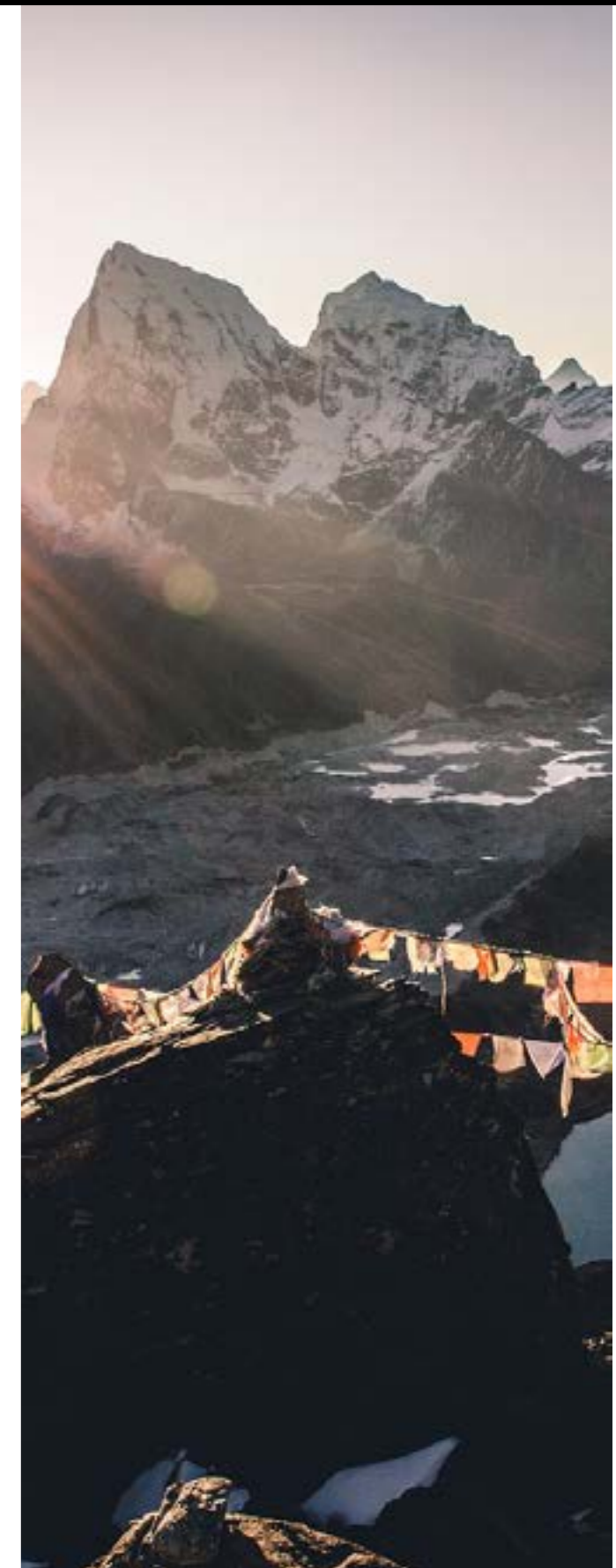
Das sind nur einige von vielen, tragischen Geschichten – und sicher nicht die letzten.

Der Parkour um die Leichen

Besonders erschreckend: Der Weg auf das „Dach der Welt“ führt an mehreren Leichen vorbei. Sie dienen teilweise als Wegführer, um nicht vom Weg abzukommen, liegen am Wegesrand, konserviert und eingefroren. Auf diesen Höhen sind Bergungen mit dem Hubschrauber unmöglich. Gezwungenermaßen bleiben sie also an dem Ort liegen, an dem nicht sie den Mount Everest, sondern der Mount Everest sie bezwang. Direkt neben ihnen bilden sich die langen Warteschlangen der Bergsteiger:innen, die sich aufgrund der Massen teils stundenlang auf die letzten, entscheidenden Meter bis zum Gipfel gedulden müssen.

Doch trotz solcher Probleme nimmt der Massentourismus nicht spürbar ab. Aber woran liegt das? Für China und Nepal sind diese Einnahmen lukrativer denn je. Auch enorm steigende Preise schrecken die Tourist:innen nicht ab. Aber sollte Geld wirklich darüber entscheiden dürfen, wer den Gipfel besteigen darf? Offiziell kann heute zwar nicht mehr jede:r den höchsten Berg der Welt erklimmen, doch auch hier finden sich einige Schlupflöcher. In China wird die Anzahl der Genehmigungen beispielsweise bereits begrenzt, im Nepal hingegen nicht. Die Begründung dafür: Es sei „unrealistisch und unfair“. Das Problem seien nicht die Genehmigungen per se, sondern die Qualifikation der Bergsteiger:innen.

Es ist also zu erwarten, dass der Hype um den Mount Everest auch zukünftig nicht abklingen wird. Dennoch muss sich etwas ändern. Definierte Vorgaben und Standards, um überhaupt eine Genehmigung zu erhalten, könnten eine Lösung sein. Mehr Aufklärung und höhere Strafen eine andere. Trotzdem ist klar: Beschränkungen und Strafen halten nur selten davon ab, gefährliche Dinge zu wagen. Selbst, wenn ein Besuch auf dem Gipfel des Mount Everest schon lange nicht mehr außergewöhnlich ist.



Bildquelle: pixabay.com

Unerwartete Höhepunkte Europas-Travel Guide.

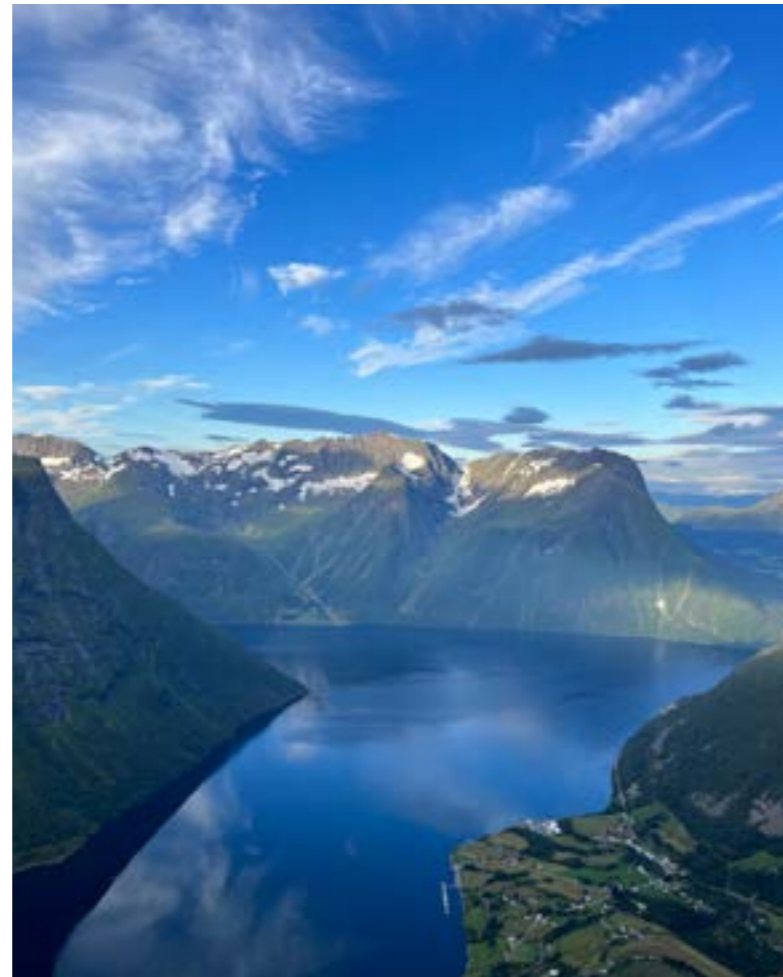
Lene Schiebahn.

Wir kennen doch alle das Phänomen auf Reisen: Instagram war schon vor uns da. Man erreicht endlich ein beliebtes Reiseziel, das dann entweder ganz anders aussieht als auf den zahlreichen Instagram Postings, die man als Inspiration abgespeichert hat, oder komplett überlaufen ist. An solchen Orten ist es häufig so hektisch, dass man das Besondere daran gar nicht greifen kann. Am Ende des Tages hat man selbst ein Foto, auf dem fremde Tourist:innen zu sehen sind und ist mit dem Erlebnis alles in allem etwas unzufrieden.

Damit du dir bei deiner nächsten Reise die Instagram vs. Reality Enttäuschung ersparen kannst, hat dieser Travel Guide 8 unterschätzte Höhepunkte Europas zusammengefasst.

1. Eglibu am Urke Fjord

Jede:r, der:die nach Norwegen reist, kennt den Geirangerfjord, an dem sich zahlreiche Busse und Kreuzfahrtschiffe sammeln. Aber was ist mit dem nahegelegenen Urke Fjord? Dieser steht dem Geiranger landschaftlich in nichts nach, hat aber einen unschlagbaren Vorteil. Man ist dort beinahe allein. Der Fjord hat noch ein weiteres Plus – den Aussichtspunkt Eglibu. Eine einzigartige, 2-stündige Wanderung führt zu einer kleinen Terrasse, von der man einen ganz besonderen Ausblick hat. Und für die ganz Mutigen: Es gibt hier eine kleine Schutzhütte, in der man schlafen kann. Breakfast with a view is guaranteed!

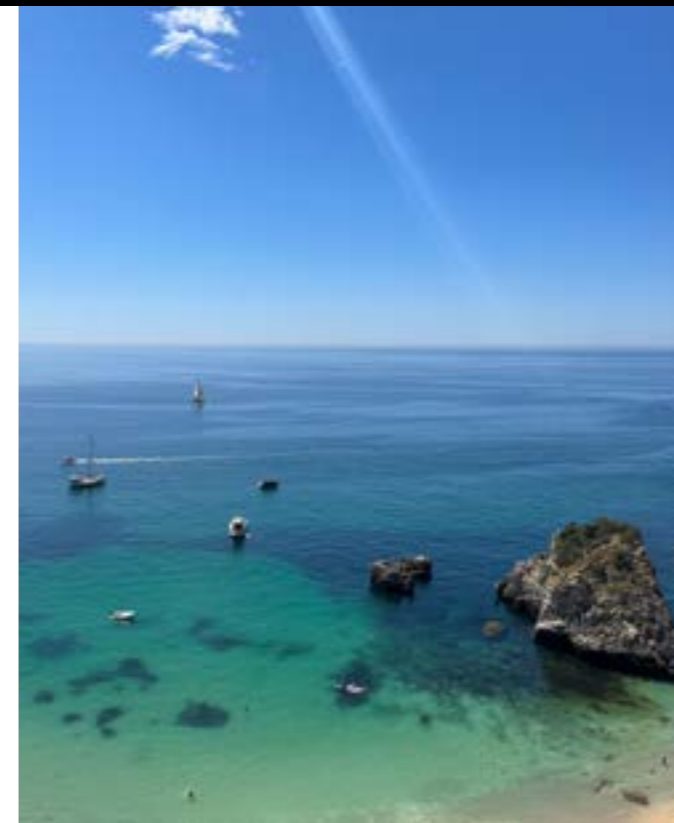


Bildquelle: Lene Schiebahn, privat

Eglibu am Urke Fjord

2. Praia do Rebeiro

Portugal ist für seine abwechslungsreiche und unvergleichbare Küstenlandschaft bekannt. Viele der schönsten Strände sind nur wenige Fahrminuten von Lissabon entfernt. Der Traumstrand Praia do Rebeiro ist von Tourist:innen bisher quasi unentdeckt geblieben. Ein kleiner Trampelpfad führt dann zu einem Ort, den man gedanklich auch in Thailand ansiedeln könnte. Kleiner Tipp: Festes Schuhwerk ist ein Muss!



Bildquelle: Lene Schiebahn, privat

Praia do Rebeiro

3. Utö

Schweden verbinden viele mit Abba, Ikea, Zimtschnecken und natürlich Astrid Lindgren. Wer sich einmal fühlen möchte wie die Kinder aus Bullerbü, oder sich schon immer gefragt hat, wie es wirklich ist, Ferien auf Saltkrokan zu machen, sollte unbedingt einen Ausflug nach Utö machen. Auf der kleinen Insel unweit von Stockholm fühlt man sich wie in einer der Kindergeschichten von Lindgren ausgesetzt. Man sollte sich unbedingt die Zeit nehmen, die Insel mit dem Fahrrad zu erkunden. Und die Zimtschnecken in der Dorfbäckerei am Hafen sind ein absolutes Highlight.

4. Ferragudo

Zurück nach Portugal, diesmal in den Süden, an die Algarve. Diese ist für ihre traumhafte Steilküste und kleinen Fischerorte bekannt. Ganz besonders beliebt sind Lagos, Faro, Albufeira und Carvoeiro. Es gibt aber einen kleinen, fast vergessenen Fischerort,

der sich noch viel mehr lohnt und das wirklich authentische Portugal zeigt. Ferragudo ist wohl einer der most instagrammable Orte an der Algarve, aber kaum eine:r kennt ihn. Wer an der Algarve ist, sollte unbedingt hier einen Stopp einlegen, durch den Ort schlendern, Pastel de Nata genießen und am Abend eins der kleinen Fischlokale am Hafen besuchen.

5. Chania

Schneebedeckte Meere, das Mittelmeer und einen venezianischen Hafen - bietet die kleine Küstenstadt Chania auf der griechischen Insel Kreta im April. Von hier hat man einen wunderschönen Ausblick auf die höchsten Berge der Insel, während man am Hafen die Füße ins angenehm warme Mittelmeer baumeln lässt.

6. Hoddevik

Bei den schönsten Surfspots in Europa denkt man zunächst bestimmt an Portugal, Frankreich und Spanien. Aber wie wär's mit einem Surfurlaub in Norwegen? Der verschlafene Küstenort Hoddevik ist ein Hotspot für die norwegische Surf-Community. Und das nicht ohne Grund! Wer gute Wellen, türkises Wasser und gute Gesellschaft zu schätzen weiß, ist hier genau richtig. Ein besonderes Erlebnis ist die Übernachtung auf dem Campingplatz direkt am Strand. Für den morgendlichen Wellencheck muss man nur das Zelt aufmachen.

Hoddevik

Bildquelle: Lene Schiebahn, privat



Glidezeit- dem Himmel so nah.

Christiane Freimann.

Gleitschirmfliegen, die Kunst, mit nichts anderem als einem leichten Schirm und dem Wind durch die Lüfte zu schweben, fasziniert Abenteuerlustige seit Jahrzehnten. Die Mischung aus Aufregung, Freiheit und atemberaubenden Aussichten macht es leicht zu verstehen, warum dieser Luftsport die Menschen immer wieder anzieht. Ich durfte mit einem Paraglider reden und im Interview wurde schnell klar: dieser Sport ist nicht nur für Adrenalinjunkies sondern vielmehr für jene Menschen, die der Natur sehr nahe sein möchten.

Phillip kommt aus Graz und als richtiger Grazer geht man auch ab und an auf den Schöckl - den Gaisberg der Grazer. Mit einer Seehöhe von 1.445 Metern ist dieser etwas höher als der unsrige Hausberg. Und ähnlich wie am Gaisberg kann man dort auch den unzähligen Paragleitern beim Fliegen zusehen. Wie bunte überdimensional große Vögel gleiten sie über den Köpfen der Wandernden und schaulustigen Personen dahin. Irgendwie hat Phillip das immer schon fasziniert und ihm war immer schon klar, dass er das mal ausprobieren wird. Jedoch hat es sich für ihn lang nicht ergeben, weil dieses Hobby nicht nur viel Zeit, sondern auch jede Menge Geld kostet. Vor 2 Jahren ergab sich jedoch für ihn eine Möglichkeit einen günstigen Kurs zu belegen. 1+1 Gratis und für Phillip war klar: „jetzt mach mas“.

Wie fühlt sich fliegen an?

Die Kombination aus ruhig und friedlich und andererseits hast du zwei Steuerleinen in der Hand mit denen du

den „krassesten Adrenalinkick ever“ holen kannst.

Man kann ruhig herumgleiten aber auch so richtig Gas geben und zusätzlich gibt es diese große taktische Komponente. Denn wer lang fliegen will, der muss auch viele taktisch gute Entscheidungen treffen. Einerseits Adrenalinkick und andererseits befindet man sich in einem Schachspiel, um mit sich allein in der Luft bleiben zu können.

Risiko vermeiden bedeutet Zeit zu investieren aber desto mehr Zeit investiert wird desto eher setzt man sich einem Risiko aus?

Um damit anzufangen, muss man grundsätzlich nicht viel wissen. Im Prinzip kann jede:r mit dem Sport beginnen. Aber einem sollte schon bewusst sein, um darin gut zu werden und das Fliegen nachhaltig betreiben zu können, muss (wie bei fast jeder Sportart) viel Zeit reingesteckt werden. Man muss es also wirklich wollen, denn wer das nicht kann oder will, dem wird früher oder später dabei etwas passieren. Bis zu einem gewissen Grad setzt man sich immer mehr einem Risiko aus, je mehr Zeit man reinsteckt, aber sobald man über die erste Phase in der man die „so richtig dummen Fehler“ macht und aus ihnen gelernt hat, hinaus ist, wird die Gefahr, dass man verunfallt, deutlich geringer. 2/3 aller Unfälle basieren auf Fehleinschätzungen des Wetterberichts. Sprich in den meisten Fällen handelt es sich um entweder eine zu starke Turbulenz aufgrund von Wind, starker Thermik oder Regen, wobei das meistens auch mit starker Turbulenz einhergeht. Die Quintessenz ist eigentlich die starke Turbulenz in der Luft, die für die Unfälle verantwortlich ist.

Wo kann man fliegen?

Good News für alle die jetzt motiviert sind: Du kannst eigentlich überall fliegen! Im Idealfall fliegt man bei uns in den Bergen. Viele glauben immer beim Gleitschirmfliegen braucht man Berge, es ist aber auch möglich im Flachland zu fliegend, dabei handelt es sich aber um eine etwas andere Disziplin. Für Phillip ist klar: „Für mich ist in den Bergen zu fliegen auch das coolere Fliegen, weil du halt irgendwo hinten drin in den Bergen unterwegs bist, wo du sonst nie hinkommen würdest. Also grundsätzlich kannst du überall, wo es Berge gibt auch fliegen.“

Adrenalinjunkie oder doch Schachspieler?

Man würde annehmen jemand, dem es Freude bereitet in unglaublichen Höhen zu fliegen und das eigene Leben in den Händen zu halten, würde sich selbst als absoluter Adrenalinjunkie beschreiben. Phillip aber beschreibt sich nur bis zu einem gewissen Grad als Adrenalinjunkie, denn das Fliegen sei für ihn ein taktisches Spiel.

Der Reiz beim Fliegen liegt darin, wie man es schafft nicht in 5 Minuten wieder am Boden zu stehen. Am Anfang freut man sich darüber nicht mehr nur 5 Minuten, sondern 10 in der Luft zu sein, Monate später freut man sich über eine halbe Stunde. Und irgendwann schafft man die ersten 10 km Strecken zu fliegen. Und nach oben hin gibt es kein Limit.

Bildquelle: Christiane Freimann, privat



Glück auf dem Lehrplan.

Vera Bluhme.

Persönliche Höhepunkte - Wenn man das Leben betrachtet, fallen einem zunächst die klassischen Höhepunkte ein: tolle Reisen, lustige Partys, ein schönes Konzert, Erfolge wie der Bachelor-Abschluss. Momente voller Glück. Spätestens die Corona-Pandemie hat uns gezeigt: Man muss es schaffen, auch im Kleinen, im Alltag, das Glück zu finden.

Eine Frage, die die Menschheit schon seit Beginn beschäftigt: Wie schaffe ich es glücklich zu sein? Kann man glücklich sein lernen? Na gut, glücklich zu sein ist etwas sehr Individuelles - das persönliche Glücksrezept wird einem höchstwahrscheinlich niemand lehren können - aber man kann doch sicher etwas über Glück lernen. Um das herauszufinden, habe ich mit Prof. Anton Bucher gesprochen, der als Glücksforscher an der PLUS arbeitet und mir sicher weiterhelfen kann.

Die Orte, die ich in meinem bisherigen Leben hauptsächlich mit Lernen verbinde, sind die Schule und die Uni. Starten wir also mal von vorne: in der Schule. Glück gibt es tatsächlich schon lange als Schulfach. In Deutschland wurde es bereits 2007 an einigen Schulen eingeführt, in Österreich war die Steiermark die Vorreiterin, dort wurde 2009 das Fach Glück eingeführt.

Das wohl bekannteste Buch zu diesem Thema hat Ernst Fritz-Schubert geschrieben. In Schulfach Glück fordert er, dass Schulen „zu einem Ort der Geborgenheit“ werden, an dem Glück

als „Verbindung von Lebenskompetenz und Lebensfreude“ gelehrt wird. Lebenskompetenz und Lebensfreude lernen - Glück als Schulfach klingt wirklich vielversprechend. Auch Prof. Bucher sieht darin große Chancen, da glückspsychologische Studien herausgefunden haben, dass sich Kinder in der Schule nur geringfügig wohler fühlen als bei Zahnärzt:innen. Glückliche Kinder, sagt er, teilen eher, sind hilfsbereiter und lernen auch leichter. Jedoch sollte die Schule als Ganzes mehr auf das Wohlbefinden der Kinder achten und darauf verzichten, Versagensängste hervorzurufen. Man sollte Kinder ausreichend loben, denn das steigert ihr Selbstwertgefühl, was laut Prof. Bucher eines der stärksten Korrelate von Glück ist.

Bildquelle: Pixabay



Das leuchtet ein. Für mich als Masterstudentin kommt das aber zu spät - und an meiner Schule gab es das Angebot leider nicht. Kann man Glück auch ins Studium einbauen? Ich kann mir nicht wirklich etwas darunter vorstellen. Sucht man nach „Glück studieren“ oder „Unifach Glück“, stößt man vor allem auf spezielle Fortbildungen und Coachings. Aber auch eigene Studiengänge gibt es. Meistens heißen diese dann nicht direkt „Glück“. An der Deutschen Hochschule für Gesundheit & Sport kann man beispielsweise „Positive Psychologie & Coaching“ studieren. Hier sollen die Studierenden Techniken lernen, um als Coach Menschen zu motivieren, ihre Fähigkeiten besser zu nutzen und positiver zu denken. Es geht darum, wie ein erfülltes Arbeitsleben aussehen kann oder wie es gelingt, glückliche Beziehungen aufzubauen. Wow - das klingt ja schon sehr konkret.

Jetzt habe ich mich aber schon für einen anderen Studiengang entschieden, etwas über Glück lernen würde ich aber trotzdem gerne. Nur frage ich mich, wie so etwas Abstraktes wie Glück in den wissenschaftlichen Uni-Alltag passen soll. Prof. Bucher hält jedes Sommersemester die Vorlesung „Psychologie des Glücks“ an der PLUS und kennt sich damit also bestens aus. Er berichtet, dass sich in der Glücksforschung etabliert hat, Glück subjektiv zu messen.

Dabei kommen auch Smartphones immer mehr zum Einsatz. Menschen werden zufällig in Intervallen angepiepst und geben dann an, wie sie sich gerade fühlen, wo sie sind und was sie gerade tun. Glücksumfragen hängen aber auch von situativen Faktoren ab, sogar vom Wetter - in Glücksumfragen, die bei schönem Wetter

durchgeführt werden, sind mehr Menschen glücklich, als wenn es regnet. In seiner Vorlesung „Psychologie des Glücks“ werden unter anderem Studien behandelt, in denen Menschen gefragt werden, was sie unter Glück verstehen und was sie tun, um diesem Zustand wieder näher zu kommen. Aber auch biologische Variablen spielen eine Rolle. Prof. Bucher berichtet, dass Glücksempfinden in etwa zu 50 % genetisch festgelegt ist, in etwa zu einem Drittel hängt es von Aktivitäten ab und nur relativ wenig von den klassischen soziodemografischen Variablen oder den Lebensumständen.

Univ.-Prof. Anton Bucher

Bildquelle: privat



Vera Bluhme.

Bucher: Ein Schwerpunkt wird in der Vorlesung außerdem auf die sozialen Nahbeziehungen gelegt, die, neben der täglichen Arbeit, der wichtigste Glücksfaktor sind.

Es wird auch dargelegt, was häufiges Glückserleben für Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Glücklichere Menschen haben ein leistungsfähigeres Immunsystem, eine längere Lebenserwartung und sind eher vor Depressionen geschützt.

Glückliche Menschen sind außerdem in der Regel kreativer, experimentierfreudiger und sozialer. Ein weiterer Punkt sind dann Glücksteigerungsstrategien: Was tun Menschen, um diese Emotion zu erreichen? Da gibt es gute Ratschläge von der sogenannten positiven Psychologie. Unter anderem eine Kultur der Dankbarkeit, anderen Menschen vergeben können und überhaupt wenig im Konjunktiv zu denken - hätte ich doch, wäre ich doch - es ist wie es ist. Abgeschlossen wird die Vorlesung mit der glücksbegünstigenden Erziehung. Die fängt schon früh, an, Kinder brauchen viel Kontakt und eine sichere Bindung.

Ok - das mit den Glücksteigerungsstrategien klingt vielversprechend! Kann man glücklich sein also doch (er)lernen?

Bucher: Das geht, aber weniger durch die Lebensumstände, sondern die Änderung des Verhaltensspektrums.

Ich habe zum Beispiel einen alten Freund, der war beim Bundesheer und dachte sich, in der Pension fängt das glückliche Leben an. Er ist auf eine Insel gezogen, hat sich aber genau gleich verhalten wie zu Hause und ist schlussendlich auch wieder zurückgekommen.

Enorm wichtig ist zudem ausreichende Bewegung und allgemein ein aktives, kreatives, weniger konsumistisches Leben. Überdurchschnittlich glücklich sind Menschen, die sich ehrenamtlich betätigen, beim roten Kreuz zum Beispiel.

Menschen, die für sich selbst und für andere tätig sind und die dabei bestenfalls in den „Flow“ kommen, also mit ihrer Tätigkeit eines werden.

Das klingt wirklich alles sehr interessant - für mein eigenes Glück bin ich aber natürlich selber verantwortlich, da gibt es keine Formel, die ich auswendig lernen kann, das habe ich mir ja schon gedacht. Zu wissen, was unterschiedlichste Menschen glücklich macht, welche Auswirkungen glücklich sein hat und dass es Strategien gibt, um Glück zu steigern, ist doch auch hilfreich!

Ich werde mir die Vorlesung auf jeden Fall anschauen. Falls ihr auch neugierig geworden seid und mehr wissen wollt: Die Vorlesung wird im Sommersemester 2023 wieder angeboten!

Viel Spaß beim Glück lernen!



Bildquelle: Unsplash



Bildquelle: pixabay.com



Bildquelle: Unsplash

Achtsamkeit ist die beste Medizin.

Elin Güler.

Alles um uns ist Bewegung. Immer weiter, immer mehr, immer besser. Unsere heutige Gesellschaft wird nicht umsonst als Leistungsgesellschaft beschrieben. Und wo der eigene Ehrgeiz oder die Erwartung von außen ist, da ist der Stress nicht weit. Leider wird das Thema besonders bei jüngeren Menschen banalisiert. Dabei können die Folgen altersunabhängig gravierend sein. Deswegen sind hier Tipps, wie du in diesen Zeiten besser auf dich achten kannst.

Frische Luft

„Geh doch mal raus an die frische Luft!“ Diesen Satz dürften schon viele von Eltern

oder anderen Ratgeber:innen gehört haben. Zugegebenermaßen, nicht jede:r hat besonders bei regnerischem und trübem Wetter, Lust vor die Tür zu gehen.

Doch Bewegung in den Alltag einzubauen, kann Wunder mit sich bringen. Dabei muss es nicht gleich ein Extremsport sein. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft tut dem eigenen Körper und der Psyche immer gut, den Kopf für ein paar Minuten freizukriegen und sich zu entspannen.

Richtig Atmen lernen

Eine Frage vorab: Achtet ihr bewusst auf

eure Atmung? Die Wissenschaft ist sich einig: Bewusstes Atmen ist hilfreicher, als wir denken, denn die Art und Weise, wie wir Luft holen, beeinflusst unser Gehirn und unsere Gesundheit und kann somit als Mittel gegen Stress, Angst oder andere negative Emotionen helfen. Vorteile einer besseren Atmung sind bessere Konzentration, sinkender Blutdruck, Leistungssteigerung und vor allem ein ordentlicher Stimmungs-Booster gegen Müdigkeit.

Richtiges und vor allem bewusstes Atmen hilft dabei, innere Ruhe wiederherzustellen und hilft somit in stressigen Situationen. Klassische Helfer sind hier entspannende Yoga-Übungen oder andere Techniken. Eine davon ist zum Beispiel, die eigene Bauchatmung zu intensivieren. Dabei werden die Hände auf den Bauch gelegt und gleichmäßig erst durch den Bauch und anschließend durch die Brust geatmet. Wer die Techniken des bewussten Atmens richtig einsetzen kann, wird merken, wie stressige Situationen einfacher gelöst werden können.

Flugmodus an

Wenn es um Stress geht, geht es auch um eine ständige Erreichbarkeit. Und ja, Smartphones und soziale Netzwerke sind eine gute Möglichkeit, unsere sozialen Kontakte zu pflegen und zu intensivieren. Aber oft verlieren wir uns im ständigen Scrollen auf Instagram oder TikTok und gelangen in ein Muster des Vergleichens. Denn obwohl es das ursprüngliche Ziel sozialer Netzwerke war, Menschen zu verbinden, sind diese heute leider auch der Spiegel der Schattenseiten unserer Gesellschaft. Ständig werden wir mit Bildern und Welten konfrontiert, die scheinbar besser sind als die Eigenen.

Ständig vergleichen wir uns mit anderen, mit dem, was uns über Plattformen vermittelt wird. Doch genau darin steckt das Trügerische, denn wir alle präsentieren meistens nur die schönen Momente unseres Lebens und nicht die, in denen wir zweifeln oder in denen es uns nicht gut geht. Das führt dazu, dass wir uns nach einer Scheinrealität sehnen. Eine im Jahr 2017 veröffentlichte Studie der „Royal Society for

Public Health“ warnt neben den positiven Aspekten von sozialen Netzwerken auch vor den Folgen besonders für jüngere Menschen.

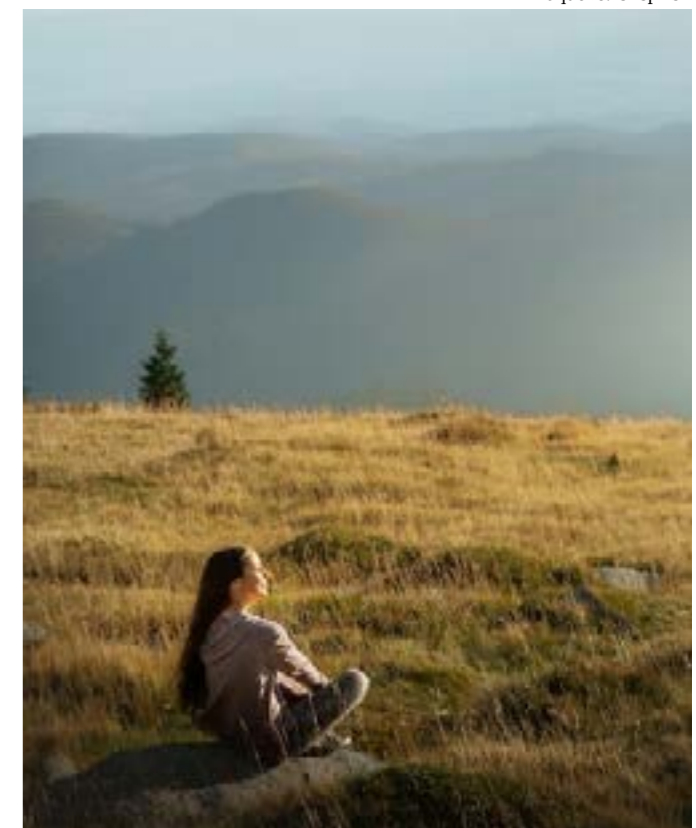
Dazu zählen Punkte wie Minderwertigkeitsgefühle oder auch Angstzustände und Schlafdefizite. Daher ist es ratsam, ab und zu das Handy wegzulegen. Immerhin gibt es eine ganze Menge an Dingen, die ihr stattdessen machen könnt: Geht beispielsweise allein ins Kino oder ins Café. Achtsamkeit bedeutet auch, achtsam mit sich selbst zu sein.

Und die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir nun mal mit uns selbst. Also lernt diese Zeit zu genießen und nicht als Qual des Alleinseins zu sehen.



Bildquelle: Elin Güler, privat

Bildquelle: Unsplash



Fruor ergo sum.

Jana Eglseer.

Schnelllebig – ein Wort, das unsere Gesellschaft 2022 sehr gut beschreibt. Wir hetzen von Termin zu Termin und warten nur sehnsüchtig darauf, den nächsten Höhepunkt in unserem Leben zu spüren. Ist dieser da, jagen wir ihm dann so lange hinterher, bis der nächste kommt. Dabei stellt sich doch hier die Frage, wie sinnvoll dies überhaupt ist und ob es nicht vielleicht eine andere Lösung gibt.

Höhepunkt – sowieso eine Definitionssache

Ein Höhepunkt, was ist das überhaupt? Alle scheinen darauf zu warten, doch manchmal wirkt es so, als wüsste keiner so richtig, worauf. Wenn wir auch einmal ehrlich sind, versteht doch jede Person unter einem Höhepunkt etwas anderes. Immerhin ist kein Leben wie das andere. Für manche bedeutet ein Höhepunkt befördert zu werden.

Für andere wiederum ist es der Feierabend oder der morgendliche Kaffee, der bevorstehende Geburtstag oder Weihnachten. Doch ganz egal, was wir darunter verstehen, diesen Momenten hinterherzujagen, kann nicht der Sinn des Lebens sein.



Bildquelle: Unsplash



Bildquelle: Unsplash

Schluss mit der Jagd nach Höhepunkten

Sich auf besondere Ereignisse zu freuen, ist völlig normal und das gehört auch zum Leben dazu. Mittlerweile scheint es jedoch Trend geworden zu sein, immer nach etwas Größerem, Besserem Ausschau zu halten. Die Menschen scheinen nur noch die nächsten Highlights im Kopf zu haben. Was aber passiert, wenn wir nur damit beschäftigt sind, an das Konzert im Frühjahr 2023 zu denken, für das wir gerade noch Karten ergattert haben, oder an den unglaublichen Urlaub im nächsten Jahr?

Was geschieht mit all den Momenten dazwischen? Sie verlieren ihre Bedeutung. Dabei sind all die Sekunden, Minuten, Stunden genau das, was man Leben nennt. Durch die ständige Fokussierung auf mögliche Höhepunkte oder

Bildquelle: Unsplash



Highlights, verpasst man doch das eigentliche Leben. Außerdem entgehen einem so unzählige Chancen, Höhepunkte im Alltag zu entdecken. Dies kann schon eine neue Begegnung im Arbeitsleben sein oder ein wunderschöner Ausblick aus dem Bus sein.

Die Folgen der Höhepunkt-Jagd: Man wird unglücklich und gestresst. Eventuell beneidet man andere Menschen sogar darum, dass sie mehr oder bessere Höhepunkte erleben. Dabei ist es doch ganz einfach, wie man all diesen Problemen aus dem Weg gehen kann.

Die Lösung liegt nah

Wenn Höhepunkten hinterherhetzen nicht die Lösung sein kann, was dann? Um Stress zu reduzieren, spricht man immer wieder von der Entschleunigung. Wie wäre es also, auch in diesem Fall die Jagd und Hetzerei danach zu beenden und einfach einmal nur zu genießen und sich bewusst auf jeden Tag zu freuen und ihm die Möglichkeit zu geben, einen positiv zu überraschen? Das ist weder schwer, noch kostet es Geld. Ich denke, die Menschen wären verblüfft zu sehen, welche Kleinigkeiten sie erfreuen können und wie viele kleine Höhepunkte ein Tag haben kann. Es ist nicht zu schön, um wahr zu sein.

Man muss nur seine Sichtweise, seinen Blickwinkel ändern. Manche nennen diese Art zu denken und zu leben Slow Living oder auch achtsam bzw. im Hier und Jetzt leben. Doch es kommt nicht auf die Begrifflichkeiten an. Denn: Die Message ist die gleiche. Nämlich das Leben jeden Tag bewusst leben und sowohl die großen als auch die kleinen Momente wahrnehmen. So generiert man nicht nur ein glücklicheres, stressfreieres Leben, sondern schenkt sich selbst die Möglichkeit, die Welt mit anderen Augen zu sehen und viele neue Höhepunkte im Alltag zu erleben. Das Leben zu genießen, Tag für Tag und Moment für Moment, das ist doch der wahre Höhepunkt.

Studierende und Teuerungen – eine Bestandsaufnahme.

Manuel Gruber und Cedric Keller.

Die steigenden Preise machen derzeit vielen Menschen zu schaffen. Auch Studierende. Dabei treffen Teuerung und Inflation in Bezug auf die Studierenden vor allem jene, die es bereits zuvor schwer hatten: etwa Alleinerziehende, Studierende mit Beeinträchtigungen, Drittstaatsangehörige, Studierende, die bereits vor der aktuellen Teuerung einer intensiven Erwerbstätigkeit nachgehen mussten, um sich ihr Studium und ihr tägliches Leben finanzieren zu können. So zeigt eine bereits im Herbst 2022 unter über 2200 Studierenden in Österreich und Deutschland durchgeführte Studie, dass neun von zehn der befragten Studierenden sich wegen der aktuellen Teuerungen Sorgen machen. Dies wirkt sich auch auf das Studium aus: Nur zwei Drittel der Studierenden belegen weiter Lehrveranstaltungen wie bisher. Alle anderen reduzieren die Anzahl an ECTS, um mehr arbeiten zu können, oder überlegen, das Studium überhaupt ganz abzubrechen, um arbeiten zu gehen. Für viele bedeuten die Teuerungen also, dass sie länger als geplant studieren müssen.

Studierende und Nebenjobs

Gearbeitet haben Studierende in Österreich bereits vor der aktuellen Teuerung, wie etwa ein Blick in die Studierendensozialerhebung zeigt, die regelmäßig vom Institut für Höhere Studien (IHS) durchgeführt wird. So zeigt die Studie für das Jahr 2019 im Hinblick auf die ökonomische Situation, dass bei den Studierenden eine Erwerbsquote von 65 Prozent vorliegt, also rund zwei Drittel der Studierenden zusätzlich zur Studententätigkeit berufstätig ist.

Die durchschnittliche Beschäftigungsdauer beträgt nach dieser Studie 20,5 Stunden pro Woche. Die Erwerbsmotive zeigen zwar, dass Studierende zunehmend häufiger erwerbstätig sind, um sich „mehr leisten“ zu können. Das Hauptmotiv für eine studentische Erwerbstätigkeit bleibt allerdings die finanzielle Notwendigkeit, die für 69 Prozent ein zentrales Erwerbsmotiv darstellt. „Es ist davon auszugehen, dass diese Notwendigkeit gerade jetzt nochmal steigt. Die Teuerung führt bei vielen dazu, dass ihre Ausgaben etwa für Miete oder Lebensmittel massiv steigen“, sagt Patrick Brandauer, Referent für Sozialpolitik und Wohnen der ÖH Uni Salzburg.

Nebenjob und Studienaufwand

Bringt man die Erwerbstätigkeit mit anderen Indikatoren in Verbindung, so zeigt die Studierendensozialerhebung, dass Studierende, deren Eltern eine niedrige Bildung aufweisen – unabhängig davon, dass sie tendenziell älter sind und die Erwerbstätigkeit mit steigendem Alter zunimmt – häufiger und in einem höheren Ausmaß erwerbstätig sind als Studierende, deren Eltern studiert haben. Ein negativer Zusammenhang lässt sich auch im Hinblick auf die Vereinbarkeit mit dem Studium beobachten, denn bereits ab einem Erwerbsausmaß von mehr als zehn Wochenstunden wirkt sich die Erwerbstätigkeit laut den Studienautor:innen negativ auf den Studienaufwand aus, ab einem Ausmaß von 13 Stunden zeigt sich eine deutliche Reduktion des Studienaufwands. Jetzt wo die Teuerung noch mehr Arbeitsaufwand bedingt, bedeutet dies, dass der Studienaufwand weiter reduziert und die Studiendauer dadurch verlängert wird.

„Dies führt aber wiederum dazu, dass Studierende irgendwann überhaupt gar keine Studienbeihilfe mehr bekommen. Hier müsste man ansetzen, und endlich eine Studienbeihilfe schaffen, die zum Leben reicht“, betont Brandauer.

Finanzielle Situation in Zeiten der Teuerung

Denn auch das, was Studierende neben dem Studium verdienen, reicht längst nicht zum Leben. Im Schnitt über alle Studierenden liegt das durchschnittliche monatliche Erwerbseinkommen bei 540 Euro, erwerbstätige Studierende erzielen durchschnittlich rund 860 Euro. Rechnet man die durchschnittlichen Kosten fürs Wohnen für Studierende in Salzburg (448 Euro im Durchschnitt) ab, so bleibt nicht viel übrig. Auch liegt dieser Wert unterhalb der Armutsgrenze, denn die aktuelle Armutgefährdungsschwelle (60 % des Medianeinkommens) beträgt 1.371 Euro. „Diese prekäre Lebenssituation verschärft sich durch die Teuerung. Immer häufiger müssen sich Studierende in ihrem Alltag und ihrem Lebensstil einschränken, denn wenn man in diesem Jahr bereits zum dritten Mal eine Mieterhöhung bekommen hat, dann müssen anderswo Kosten eingespart werden“, weiß Brandauer. Belege dafür zeigt auch die eingangs bereits genannte Studie: Die meisten Studierenden sparen beispielsweise Geld, indem sie seltener auswärts essen gehen (72 %). Außerdem versuchen sie, die Kosten bei Strom (62 %) und Heizen (57 %) zu reduzieren. Über die Hälfte der befragten Studierenden geht seltener feiern, um Geld zu sparen. Darüber hinaus achten die Teilnehmer:innen bei Einkäufen auf Angebote und fahren weniger Auto.



Martina Jöbstl

Bildquelle: Salzburger Volkspartei

Reaktion der Bundesregierung

Dass Studierende unter der aktuellen Situation zu leiden haben, ist auch der Bundesregierung irgendwann klar geworden. Als Reaktion auf die Teuerung wurden im Nationalrat verschiedene Entlastungspakete und -maßnahmen beschlossen, wie etwa eine Einmalzahlung von 300 Euro an Bezieher:innen der Studienbeihilfe im August 2022, eine Erhöhung der Studienbeihilfe ab September 2022 (durch veränderten Berechnungsschlüssel), ein Anheben des Maximalalters der Bezieher:innen sowie die Valorisierung der Beihilfe ab September 2023. Insbesondere das Anheben des Maximalalters hat den Kreis der Bezieher:innen spürbar verändert. Musste früher noch der Beginn des Studiums vor dem Abschluss des 30. Lebensjahrs liegen, hat sich diese Grenze nun auf das 33. Lebensjahr verschoben. Für Selbsterhalter:innen, Studierende mit einer Behinderung von mindestens 50 % oder Studierende, die gesetzlich zur Pflege und Erziehung von Kindern verpflichtet sind, erhöht sich diese Grenze gar auf das 38. Lebensjahr. Mit der Valorisierung der Studienbeihilfe – also dem automatischen jährlichen Anpassen der Fördersätze an die Inflation – konnte zudem eine langjährige Forderung der ÖH umgesetzt werden. Es bleibt jedoch die Kritik, dass diese Valorisierung einerseits erst mit September 2023 in Kraft tritt, andererseits auch keiner effektiven Erhöhung entspricht, sondern lediglich dem Anpassen an ohnehin gestiegene Preise. Die Forderung nach Beihilfen, die zum Leben reichen, bleibt damit auch weiterhin aufrecht.

Stellungnahmen aus Salzburg

Hinsichtlich der im April anstehenden Landtagswahl in Salzburg hat uns interessiert, was eigentlich die Parteien in Salzburg zu den Maßnahmen der Bundesregierung sagen. Eine Presseanfrage an alle im Salzburger Landtag vertretenen Parteien blieb von den NEOS und den Grünen unbeantwortet. Die ÖVP verteidigt in ihrer Stellungnahme die Maßnahmen der Regierung, die Bildungssprecherin des ÖVP-Landtagsklubs Martina Jöbstl hebt hervor: „Mit der seit September um bis zu 12 % erhöhten Studienbeihilfe, einer spürbaren Vereinfachung bei der Berechnung und natürlich mit dem 300 Euro Bonus im August für rund 50.000 Studentinnen und Studenten konnte bereits für eine entsprechende zielgerichtete Entlastung gesorgt werden.“ Sie ist sich sicher:



Bildquelle: pixabay.com

Aufgrund der eingeführten Maßnahmen „kann man hier wirklich von deutlichen Verbesserungen für das tägliche Leben der Menschen in Österreich sprechen.“ Kritik kommt unter anderem von der SPÖ. Geholfen werden könne nicht „mit Einmalgeschenken, wie die österreichische Bundesregierung es gemacht hat, sondern durch ein staatliches Eingreifen in die Preise“, so der Salzburger SPÖ-Landesparteivorsitzende David Egger. Etwa Gaspreisdeckel oder eine 100-prozentige Abschöpfung der Zufallsprofite von Energiekonzernen seien die Lösung. Egger geht auf die bereits angesprochenen Zahlen der Studierenden-Sozialstatistik 2019 ein und mahnt: „Gerade im Hochpreisland Salzburg verschärft sich die Situation für Studierende noch einmal deutlich.“ Auch die FPÖ kritisiert die Maßnahmen aufgrund ihrer Unzulänglichkeit und betont die Wichtigkeit der Ausbildung junger Menschen – egal ob akademisch oder beruflich. „Mit Geringvalorisierungen wie etwa von der Studienbeihilfe wird es hierbei wohl nicht getan sein“, sagt die FPÖ-Landesparteivorsitzende Marlene Svazek. „Vielmehr müssen Familien mit Kindern, die sich in höherbildenden Ausbildungen befinden, unterstützt werden.“



David Egger

Bildquelle: SPÖ Salzburg

Tiefpunkt des Lebens: Warum der Tod totgeschwiegen wird.

Katrin Kutschera.

Wie schreibt man einen Artikel über das Thema „Höhepunkt“, wenn einem das Leben in letzter Zeit wenig Höhepunkte gab? Im vergangenen Jahr ist mein Vater verstorben. Wie hättest du als Leser:in reagiert, hätte ich dir das persönlich gesagt? Etwas überfordert? Planlos? Womöglich verunsichert? Besonders junge Personen hatten oft noch nicht viele Kontaktpunkte zum Sterben. Aber jede:r wird früher oder später im Leben mit dem Tod konfrontiert, seien es die Großeltern, Eltern, Freund:innen oder irgendwann man selbst. Dementsprechend sollte man lernen, mit diesem Thema umzugehen.

Also, eine Person erzählt dir von dem Tod einer:eines Angehörigen – wie gehst du damit um? Vorab: Jeder Mensch ist anders, also kann ich keine allgemeingültige Lösung geben. Dies ist lediglich ein Versuch, Anhaltspunkte zu geben und vor allem das Gefühl von Unwohlsein in Bezug auf den Tod zumindest ein wenig zu verringern.

Wie gut kennst du die Person?

Es macht einen Unterschied, ob es sich beispielsweise um eine:n Kommiliton:in handelt oder eine:n enge:n Freund:in. Was bei beiden Fällen gleich sein sollte: Empathie. Zeige Mitgefühl. Manche mögen es nicht, wenn „mein Beileid“ gesagt wird, aber ich finde Beileid wünschen dann doch netter als ein „Oh“ beim Schreiben auf Whatsapp, danach zu ghosten oder peinliche Stille im persönlichen Gespräch. Genau bei dieser peinlichen Stille wissen nämlich oft beide Parteien nicht, was sie nun machen sollen.

Oder, wie es bei mir immer wieder der Fall war und noch ist, wenn wiederholt solche spärlichen Antworten kommen, fehlt irgendwann der Wille und die Energie, die Konversation weiterzuführen.

Du hast deine Anteilnahme kenntlich gemacht – was jetzt?

Du fragst dich, ob du das Gesprächsthema ändern sollst oder die Person womöglich weiter über den Tod der Person sprechen will, bist dir aber unsicher, wie du vorgehen sollst. Die Lösung ist ganz einfach: Frag nach! Ich finde es absolut okay, sogar gut, wenn mich eine Person simpel fragt: „Willst du darüber reden oder sollen wir das Thema wechseln?“. Das gibt mir die Möglichkeit, je nachdem, wie es mir selbst gerade geht, auszuwählen, was für mich am besten ist. Und ja, ich rede echt gerne über meinen Vater. Kurz nach seinem Tod fiel es mir noch ziemlich schwer, was bei vielen Menschen wahrscheinlich ähnlich ist, aber inzwischen freue ich mich, Geschichten von ihm zu erzählen, erst recht, wenn danach gefragt wird.

Biete Hilfe an, aber nur wenn du es ernst meinst!

Niemand mag leere Versprechen. Insbesondere in der Zeit kurz nach dem Tod einer angehörigen Person fallen viele alltägliche Dinge schwer. Wenn du selbst die Energie hast zu helfen und das auch wirklich machen willst, ist das eine Geste, die die meisten sehr zu schätzen wissen. Besonders im Kontext vom Studium hat mich

dieses Angebot sehr gefreut, selbst wenn ich es schlussendlich nicht in Anspruch genommen habe. Es ist schön zu wissen, dass es Menschen gibt, die dich in schweren Zeiten unterstützen.

Es muss nicht komisch sein!

Warum herrscht eigentlich so ein Tabu rund um den Tod? Okay, wir sind jung und denken vielleicht noch nicht oft daran, mal sterben zu müssen. Doch der Tod ist nicht unbedingt der Tiefpunkt des Lebens. Er ist einfach Teil davon. Kurz und pragmatisch gesagt: Irgendwann wird es passieren – und zwar für uns alle! Also können wir doch natürlicher damit umgehen, oder?

Eine andere Perspektive auf das Leben?

So ganz nachvollziehen, wie es ist, wenn ein Elternteil gestorben ist, kann man es wohl erst, wenn es einem selbst widerfahren ist. Selbst dann ist die Erfahrung für jede Person anders. Für mich persönlich war es besonders anfangs schwierig, die Relevanz von manchen Aspekten zu sehen. Etwa meinen Bachelorabschluss. Während viele diesen - zu Recht - feierten, rückte das Thema für mich in den Hintergrund, weil so viel Trauer in mir ruhte. Ich erwähne das hier, weil ich glaube, dass manche an diesen Teil der Trauer nicht denken. Dementsprechend denke ich mir, besonders rückblickend, dass es schön ist, wenn Menschen mir gesagt haben, dass ich stolz sein kann und soll.

Für mich gab es außerdem eine Art Perspektivenwechsel. Mir ist klar geworden, wie unglaublich irrelevant viele Dinge sind, etwa unnötige Gedanken, die wir uns machen oder das Aufregen über Kleinigkeiten, die einen Tag später sowieso nicht mehr wichtig sind. Es hört sich klischeehaft an, aber das Leben ist kurz. Viele Menschen, die nicht nur jung beim Tod eines Elternteils sind, sondern der Elternteil selbst auch, erkennen das zwangsläufig.

Auch das erwähne ich, um das Verständnis und den Dialog zu erleichtern.

„Was tun?“ sprach Zeus

Ich habe in den letzten Monaten gelernt, wie viele Menschen nicht wissen, mit dem Thema Tod umzugehen. Dementsprechend hat es mich umso mehr gefreut, wenn ich mit Personen geredet habe, die offen waren, Fragen gestellt haben, mich über meinen Vater reden ließen und aufmerksam zugehört haben. Denn schlussendlich geht es, wie so oft im Leben, darum, füreinander da zu sein. Und wie bereits gesagt: Irgendwann sterben wir alle, also können wir doch jetzt schon gemeinsam einen Schritt in die Richtung machen, den Tod nicht als Tiefpunkt, sondern als Teil des Lebens zu sehen.

Bildquelle: Unsplash



Überschrittener Höhepunkt: Profifußball im freien Fall

Lene Schiebahn.

Die wohl bizarrste WM der Geschichte geht vorbei, und damit auch das Wintermärchen 2022. Manche Märchen sind einfach nicht so, wie wir sie aus unserer Kindheit in Erinnerung haben. Sie verblassen über die Jahre und wir verstehen mit dem Erwachsenwerden, dass hinter der Geschichte keine tiefere romantische Bedeutung steckt.

So geht es derzeit vielen im Hinblick auf den Profi-Fußball. Alle vier Jahre sollte dieser doch eigentlich so viel mehr sein als nur ein banaler Ligakick. Bewegen soll er uns, inspirieren und zusammenbringen, wenn man den zahlreichen Werbungen zum Großevent Glauben schenkt. Aber was ist wirklich noch übrig geblieben vom Fußballzauber? Ganz bestimmt kommen keine großen Helden in diesen Märchen mehr vor, wie es vielleicht noch 2006 der Fall war. Die Deutsche 11, das waren für einige Wochen die Helden der ganzen Nation. Heute sieht unsere stolze Nationalmannschaft ganz anders aus. Einige Spieler sind nur noch gesichtslose Marketingfiguren, denen der Sieg der eigenen Mannschaft vor allem im Zusammenhang mit den zusätzlichen Gagen wichtig ist und Funktionäre instrumentalisieren die Weltbühne, um Verbandsziele durchzusetzen oder mit politischer Pseudo-Korrektheit zu punkten. Ja, bei der WM 2022 ging es um mehr als nur den Sport. Es ging um Politik, Geld und sehen und gesehen werden. Wo soll da ein Zauber herkommen?

Während in Deutschland darüber diskutiert wird, ob sich Spieler als „starke Geste“ den Mund zuhalten, wird in Dänemark angedeutet,

dass man den Austritt aus der FIFA in Erwägung zieht. Das hätte dann eine vergleichbare Wirkung wie der Boykott der vergangenen Fußball WM. Ein Boykott ist ein Protest und ein Protest, den man nicht merkt, ist wirkungslos. Ähnlich effektiv wäre der Austritt der Skandinavier aus der FIFA. Am Ende müsste so ein Boykott die ganze UEFA gemeinsam bestreiten, damit Protest eine Wirkung zeigt.

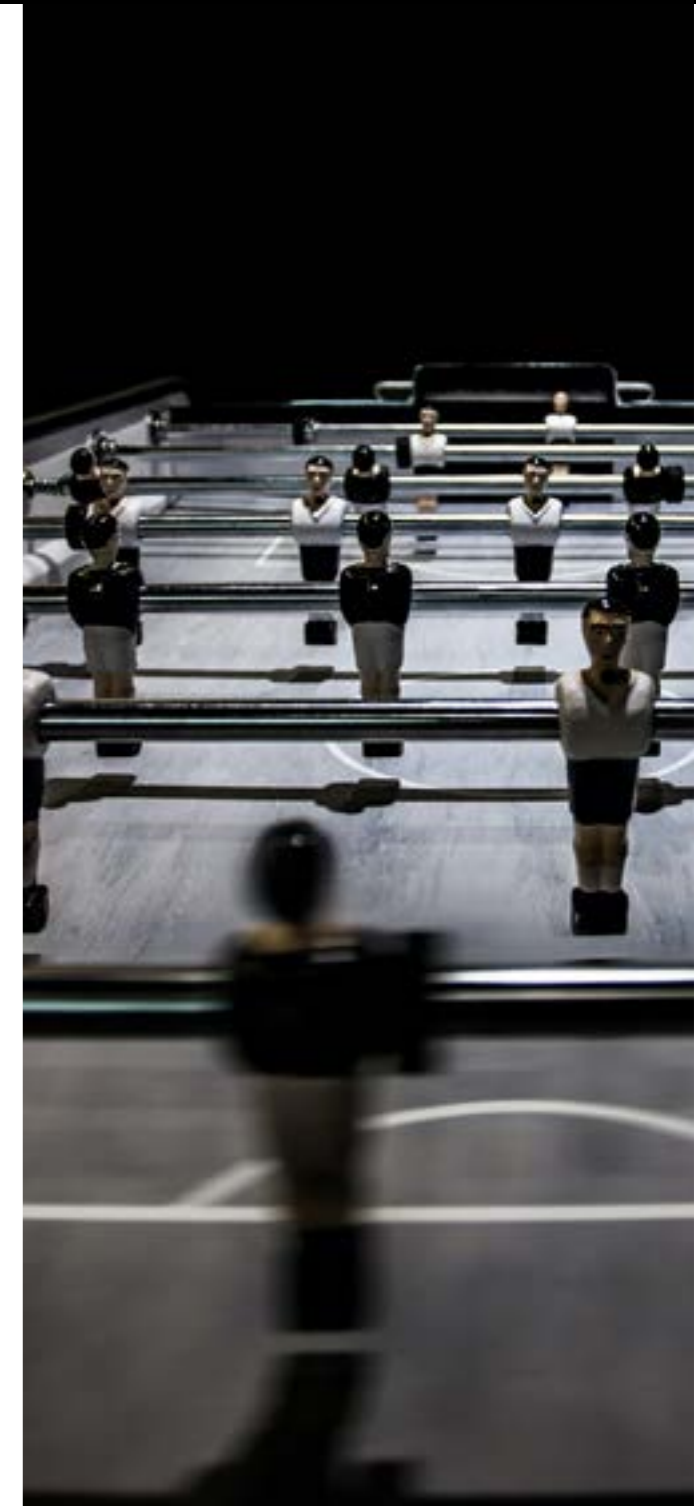
Klar ist: Es muss sich etwas ändern. Doch danach sieht es aktuell nicht aus. Für die kommende WM wurden noch mehr Teams zugelassen. Das bedeutet noch mehr Spiele, noch mehr Übertragungsrechte, noch mehr Geld. Dabei droht dann das gesamte Turniersystem einzubrechen. Deshalb denkt die FIFA ernsthaft darüber nach, schon vor den Spielen vorsorglich Elfmeterschießen durchführen zu lassen. Keine Absurdität scheint zu abwegig, wenn es um Profitmaximierung geht. Auch wenn das noch Zukunftsmusik ist, steht schon heute fest:

Bildquelle: pexels.com



Bildquelle: pexels.com

Die Schraube ist bereits überdreht. Es droht der freie Fall ins Abseits. Noch nie haben sich so wenige Deutsche für die Fußball WM interessiert wie im vergangenen Jahr. Noch nie war der Fußball so nebensächlich. Das führte dazu, dass das entscheidende Spiel der deutschen Mannschaft gegen Costa Rica eine schlechtere Einschaltquote hatte als das Halbfinalspiel der Frauennationalmannschaft bei der EM. Da konnte der Fußballfan noch sehen, worum es beim Fußballmärchen gehen sollte. Elf Heldinnen, die alles gaben. Eine geschlossene Mannschaft, ein eiserner Wille. Der Fußballfan auf der Couch hatte bei dem Frauenturnier noch das Gefühl, Teil von etwas Besonderem zu sein. Und nur so am Rande: Frauen legen auf dem Platz deutlich weniger Wert auf ihre Haarfrisuren. Auf die ewige Frage, wem der Fußball gehört, lautet hier die Antwort noch: den Fans. Bei der Winter WM 2022 gehörte der Sport vor allem der FIFA und dem Geld. Die Fans mögen bitte schön zahlen, konsumieren und den Mund halten.



Bildquelle: pexels.com

Aber vielleicht gibt es ja noch eine Chance zur Umkehr, eine FIFA, die bemerkt, dass die gnadenlose Vermarktung ihre Grenzen überschritten hat. Vielleicht können wir dann wieder Märchen sehen und uns verzaubern lassen. Aber das wird wohl ein Traum bleiben.

Das Problem mit den Öffis

Sabrina Brandstätter.

Trotz der Tatsache, dass sich die Spritpreise derzeit in Österreich auf einem außergewöhnlichen Hoch befinden und die globale Klimaerwärmung nahezu auf einen Höhepunkt zusteuert, entscheiden sich immer noch viele Personen für eine Fahrt mit dem Auto, anstatt auf den Zug umzusteigen. Warum ist das so?

Vergleich Auto vs. Zug

Es wird der Preis für ein Zugticket mit den Kosten einer Autofahrt verglichen. Für Personen, die regelmäßig öffentliche Verkehrsmittel nutzen, wurde das Klimaticket eingeführt. Wenn man jedoch nur selten oder für Einzelfahrten mit dem Zug fährt, dann wird es teuer. Für eine vereinfachte Gegenüberstellung der Kosten einer Zugfahrt verglichen mit den Kosten einer Autofahrt wird die Strecke zwischen Salzburg Hauptbahnhof und Linz Hauptbahnhof verwendet. Hierbei handelt es sich um ungefähr 130 km. Ein Zugticket für eine erwachsene Person, welche diese Fahrt mit der ÖBB ohne Ermäßigungen antritt, kostet rund 28 €. Im Vergleich dazu verbraucht ein Mittelklassewagen ungefähr 7l/100km und es wird angenommen, dass um 2 € pro Liter Kraftstoff getankt wird. In diesem Fall ergibt das ohne Berücksichtigung der sonstigen laufenden Kosten vom Auto Spritkosten in Höhe von 18,20 € für die gleiche Strecke. An diesem vereinfachten Beispiel ist erkennbar, dass die Zugtickets kostentechnisch attraktiver gestaltet werden sollten, um mehr Personen für eine Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu motivieren.

Flexibilität- Wo komme ich hin?

Als nächstes wird die Flexibilität angesprochen, wenn man öffentlich unterwegs ist.



Bildquelle: pixabay.com

Viele Freizeitaktivitäten, welche sich außerhalb der Stadt befinden, sind meist sehr umständlich öffentlich erreichbar. Sei es im Winter, wenn man zur Skipiste gelangen möchte oder im Sommer zu diversen Wanderwegen, welche zu aufregenden Wasserfällen oder außergewöhnlichen Klammern führen. Wer auf einen PKW verzichten möchte, der hat mit Einschränkungen zu kämpfen. Angenommen, man entscheidet sich für eine Aktivität, welche öffentlich erreichbar ist, dann muss mit längeren Fahrtzeiten, mehrmaligen Umstiegen und teilweise auch langen Wartezeiten gerechnet werden. Dieser Umstand führt wiederum zu einer eingeschränkten Unabhängigkeit, weil das öffentliche Verkehrsnetz noch nicht ausreichend ausgebaut ist.

Potential nach oben

Öffis weisen jedoch auch eine Reihe an Vorteilen auf, vor allem im Stadtbereich. Denn während einer Fahrt mit der S-Bahn beispielsweise muss als Passagier:in nicht auf den Verkehr geachtet werden und man kann sich anderen Dingen widmen, wie zum Beispiel einer Lektüre. Weiters kann eine Fahrt mit dem Bus auch praktisch sein, wenn man sich, einmal ein Feierabendbierchen gönnt. Ebenso können mit öffentlichen Verkehrsmitteln viele Personen gleichzeitig transportiert werden. Dies umfasst gleich mehrere positive Aspekte. Denn erstens wird somit die Verkehrsbelastung minimiert und zweitens geht der Transport umweltschonender vonstatten.

Fazit

Öffentliche Verkehrsmittel bringen eine Reihe an Vorteilen, vor allem im Stadtbereich, mit sich. Jedoch besteht ein hohes Ausbaupotential beim derzeitigen Öffi-Angebot. Vor allem die hohen Ticketpreise und die eingeschränkte Flexibilität schrecken viele Personen von öffentlichen Verkehrsmitteln ab.

Bildquelle: pixabay.com



Bildquelle: ÖBB/Philipp Horak

Die Krisen holen uns ein.

Erik Schwaiger.

Wenn die Welt nicht schon 2012 untergegangen wäre, könnte man meinen, das Ende steht kurz bevor. Gerade glaubt man, gut aus der einen Krise gekommen zu sein, so steht die nächste bereits vor der Tür. Die Erde wird wärmer, Lebensmittel teurer, Pandemien wahrscheinlicher und staatliche Konflikte brutaler. Aber wenn diese Probleme so allgegenwärtig sind, warum sind sie dann nicht schon längst gelöst?

Das Klima kann warten

Es ist über 4 Jahre her, als Greta Thunberg Menschen ihres Alters und darüber hinaus mobilisierte, um mit Fridays for Future eine Bewegung zu gründen, die sich für die Zukunft der Menschheit einsetzt. Und die Demonstrationen hatten Erfolg! Endlich wurde diskutiert und geredet. Nur leider nicht über das eigentliche Ziel der jungen Menschen, sondern darüber, ob sie denn von der Schule fernbleiben dürften. Mittlerweile ist die Bewegung im öffentlichen Auge versunken und Thunbergs „How dare you“ verhallt in dem Bewusstsein der Menschen. Um die Aufmerksamkeit dieser, noch fernen, aber dennoch realen Gefahr der irreversiblen Erhitzung der Erde zurückzuerlangen, musste man sich etwas Neues einfallen lassen. Tomatensoße und Kartoffelpüree in Museen und Sofort-Kleber auf Straßen sind die aktuellen Wutbringer. Diese Art von Protest ist der verzweifelte Ruf der neuen Generationen auf einen gesunden Planeten. Doch der Diskurs verschiebt sich und die Aktionen werden als radikal, die Aktivist:innen als Terrorist:innen betitelt. Die Politik schaut zu und die Pole schmelzen weiter. Es tut sich zu wenig und es passiert zu viel anderes. Denn das Klima rückte durch spontan auftretende, unmittelbare Krisen in den Hintergrund.

Krankheiten versteckt in Tieren

Das Klima verursacht auch ein Massensterben der Tiere. Wie der Living Planet Report der WWF zeigt, ist die Population der Wirbeltiere seit 1970 um fast 70% gesunken. Regenwälder werden gerodet, damit Soja als Tiernahrung billig angebaut werden kann. Diese Tiere landen dann geschlachtet mit Aktionspreisen im Supermarktregal. Umso deprimierender ist es, dass in asiatischen Regionen wie China auf Wildtiermärkten exotische Tiere in kleinen Käfigen lebendig verkauft werden. Neben Schweinen und Hunden gibt es hier auch Schuppentiere und Fledermäuse. Viele tragen Erreger in sich, die durch das rücksichtslose Verhalten der Verkäufer:innen bei der Pflege und Hygiene auch auf den Menschen überspringen können. SARS, Affenpocken und allen voran das Coronavirus haben auch die westlichen Staaten auf die Gefahr von Pandemien aufmerksam gemacht. Das wird kein Ende haben, bevor das Leid der Tiere und die Gefahr von Zoonosen nicht aktiv durch eine genaue Beobachtung und Dokumentierung mit gesetzlichen Pflichten bekämpft wird.

Bildquelle: pexels.com



Das Problem mit dem Krieg

Der Krieg, in dem die integre Ukraine ihr Land vor dem Überfall Russlands verteidigt, dauert weiter an. Mit der Wiedereinnahme von strategisch wichtigen Städten durch die Flucht der feindlichen Soldat:innen gehen beide Kriegsparteien in einen kalten Winter. Es ist bedauerlich, dass dieser bewaffnete Konflikt zwar der geografisch nächste ist. Er ist aber lange nicht der Einzige, der auf der Welt geführt wird. Oft geht es in den Kriegen auf der Welt um machthaberische Wahnvorstellungen von dem kleinen Haufen an Autokrat:innen und Diktator:innen der Welt. In anderen Gebieten passiert der Konflikt im eigenen Staat. Wenn die Menschen nicht zufrieden sind mit den Taten der Regierung, gibt es zwei Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken. Friedlich protestieren, wie es im Iran seit dem Tod der iranischen Kurdin Mahsa Amini tausende mutige Frauen machen. Es ist eine demokratisch valide Option, doch der Staat schlägt mit brutalster Gewalt zurück. Die andere Option wäre, terroristische Einigungen zu gründen und mit Anschlägen der Regierung eins auszuwischen. So geschah es schon in Irland (IRA) und Deutschland (RAF) und es passiert immer noch in Syrien und Afghanistan (Taliban). Aber Brutalität hilft nie, eine gesunde Demokratie zu gründen. Sie schürt Hass und Angst. Diplomatie und vereinende Worte, sollten die einzige Waffe der Welt sein. Denn jeder produzierte Panzer und jedes produzierte Gewehr, läuft Gefahr, in Zukunft Menschen auf dem Gewissen zu haben.

Bevor es zu spät ist und uns die Krisen einholen, müssen alle Länder der Welt einen Konsens Gemeinschaft bilden. Einen Konsens, der das Ziel hat, den Menschen an sich und die Menschheit als Gesamtheit nicht nur zu schützen, sondern auch weiterzuentwickeln.



Bildquelle: pexels.com

Ein Cineast im Zwiespalt.

Maximilian Kaufmann.

Das Kino Veit Harlans

Einer der künstlerischen Höhepunkte der deutschen Filmgeschichte stammt von einem ihrer wohl umstrittensten Regisseure – Veit Harlan. Seine Filme werden relativ selten gezeigt – und wenn, dann stets begleitet von der Frage: Wie kann man das Werk eines der wichtigsten Propagandisten des NS-Kinos verantwortungsvoll rezipieren?

Die Rede ist von dem 1944 erschienenen Melodram „Opfergang“. Die darin enthaltenen surreale Szenen voll seltsamer Todessehnsucht könnten auch aus Klassikern wie Hitchcocks Meisterstück „Vertigo – Aus dem Reich der Toten“ (1958) stammen und sind so im Kanon deutscher Kinohistorie wohl immer noch einzigartig. Doch einen Haken gibt es trotzdem: Der Regisseur des Films ist bislang der Einzige, der jemals für einen seiner Filme wegen „Verbrechen gegen die Menschlichkeit“ angeklagt wurde...

How come?

Wer war Veit Harlan eigentlich? 1899 in eine gutbürgerliche Berliner Kunstfamilie geboren, nahm er schon früh Schauspielunterricht bei Max Reinhardt. Nach einem Kriegseinsatz an der Westfront ab 1916 kehrte Harlan ans Theater zurück – abermals als Schauspieler – ehe er in den frühen 30er-Jahren erstmals selbst Regie an der Bühne führte. Nach der NS-Machtergreifung wechselte Harlan allmählich zum Film (erste Filmregie: 1935) und konnte mit der ideologisch



Bildquelle: Maximilian Kaufmann privat

aufgeladenen Hauptmann-Verfilmung „Der Herrscher“ (1937) die Aufmerksamkeit von Propagandaminister Joseph Goebbels gewinnen, der in Harlan einen fähigen Mann sah und ihm fortan bedeutende Filmaufträge zukommen ließ. Große Publikumserfolge wurden der Krimi „Verwehte Spuren“ (1938), der Proto-Heimatfilm „Die goldene Stadt“ und das ebenfalls kontroverse Historienepos „Der große König“ (beide 1942).

Am bekanntesten ist heute aber wohl Harlans Regie bei den Propagandastreifen „Jud Süß“ (1940) und „Kolberg“ (1945), die beide als Vorbehaltsfilme eingestuft werden. Das sind NS-Filme, die aufgrund ihres kriegsverherrlichenden oder volksverhetzenden Inhalts nicht für den regulären Vertrieb freigegeben werden. Sie können nur unter bestimmten Voraussetzungen öffentlich gezeigt werden. Nach dem Krieg fand sich Harlan bald in Gerichtsprozessen wieder, die seine Rolle bei der Durchführung des Holocaust thematisierten. Ob ein Film als Verbrechen

gelten könne, darüber war man sich uneins. 1950 wurde Harlan freigesprochen und drehte noch einige Filme, von denen eigentlich nur der Heimat-Film-Noir „Hanna Amon“ (1951) noch bemerkenswert ist. 1964 starb Harlan schließlich auf Capri.

Verführung und Abscheu

Wird über die Propagandawirkung von Film im „Dritten Reich“ gesprochen, fallen dabei meistens zwei Filmtitel im selben Atemzug: „Triumph des Willens“ (1935, Leni Riefenstahl) und „Jud Süß“ (1940, Veit Harlan). Das hat seinen Grund, denn während Leni Riefenstahl vor allem im „dokumentarischen“ Bereich Maßstäbe für die (deutsche) Filmpropaganda setzte, verstand es Veit Harlan, auf raffinierte Weise handwerklich gute Unterhaltungsfilm mit entsetzlicher Ideologie zu durchziehen, um sein Publikum auf etwas subtilere Art für die Ideale der NS-Bewegung zu begeistern.

Damit einhergehend haben Zuseher:innen, die sich aus historischem oder ästhetischem Interesse einen Film Harlans (wie den oben erwähnten „Opfergang“) ansehen wollen, zumeist mit einem enormen Zwiespalt fertig zu werden, zumindest geht es mir so: Darf man Filme eines Regisseurs, der auch einen der berüchtigsten NS-Filme gedreht hat, gut finden? Inwiefern müssen Werk und Künstler:in als Einheit wahrgenommen bzw. möglicherweise getrennt werden? Gerade in Harlans Werk türmen sich Widersprüche wie bei kaum einer anderen Person der NS-Maschinerie: Formal gelungene, inhaltlich furchtbare Propaganda wie „Kolberg“ und „Jud Süß“ findet sich neben Melodramen wie „Die Reise nach Tilsit“, „Immensee“ und „Opfergang“, von denen insbesondere letztgenannter oft als einer der besten deutschen Filme aller Zeiten genannt wird (so etwa von dem Philosophen Slavoj Žižek für das britische Magazin Sight & Sound) und sogar bereits als Unterwanderung der Nazi-Ideologie gelesen wird. Sich einen der heute bei uns auf Blu Ray, DVD oder Streamingdiensten verfügbaren Harlan-Filme anzusehen, löst

schizophrene Gefühle zwischen Bewunderung der filmischen Inszenierung und Abscheu ob des Wissens um Harlans Rolle als Propagandist aus. Ein Zwiespalt, für den ich persönlich auch noch keinen Ausweg gefunden habe.

Was tun?

Die Frage, ob und inwieweit Filme dieses Regisseurs überhaupt genossen werden können und dürfen, führt zur Überlegung, was mit dem oft problematischen Filmerbe Deutschlands und Österreichs geschehen soll. Sollen auch eindeutig rechtsideologisch durchgezogene Filme Teil des öffentlichen Diskurses über die NS-Vergangenheit sein oder genügt es, diese dem Titel nach einmal gehört zu haben? Und macht die Kategorie der Vorbehaltsfilme in Zeiten des Internets in dieser Form überhaupt noch Sinn? Ihr seht – einen Film schauen bedeutet eben nicht immer nur 2 Stunden mit interessanten fiktionalen Figuren zu verbringen. Je weiter in die Vergangenheit man den filmischen Blick richtet, desto unbequemer und kontroverser können die gesehenen Werke werden – insbesondere Filme aus totalitären Systemen. Und während ich finde, Harlans Mitwirken am Verbreiten antisemitischer Propaganda kann gar nicht deutlich genug betont werden, so bin ich dennoch der Meinung, eine Auseinandersetzung mit seinem Werk bietet durchaus Potenzial für die tiefgreifendere Diskussion der oben gestellten Fragen. Und auch, wenn ihr „Opfergang“ schlussendlich vielleicht doch nicht als einen der Höhepunkte der deutschen Filmgeschichte wahrnehmen solltet, denkt immer daran: „Those who cannot remember the past are condemned to repeat it.“ Sich mit Filmen von Personen wie Harlan oder Riefenstahl zu beschäftigen, darüber zu diskutieren und auch bewusst die eigene Gefühlslage dabei wahrzunehmen, trägt einen Teil dazu bei, die schreckliche Geschichte vom „Tausendjährigen Reich“ nie wieder wiederholen zu müssen.

Der Gipfel der Medienkunst.

Magdalena Thora.

Ein boomender Kunstmarkt, Technische Reproduktion und ein altbekannter Philosoph

Das Kunstwerk im Zeitalter seiner technischen Reproduzierbarkeit - Wie aktuell ist Benjamin?

Als Walter Benjamin 1935 seinen Aufsatz Das Kunstwerk im Zeitalter seiner technischen Reproduzierbarkeit verfasste, hätte er sich wohl kaum vorstellen können, wie sich der Kunstmarkt in den folgenden 90 Jahren entwickeln würde.



Bildquelle: Unsplash

In besagtem Aufsatz macht Benjamin die neuen Technologien Film und Fotografie für den Verlust der Aura eines Kunstwerkes verantwortlich und skizziert, dass sich durch sie das Verhältnis der Massen zur Kunst ändert.

Mit der Aura meint Benjamin die Einzigartigkeit und Echtheit eines Kunstwerks, seine „einmalige Erscheinung einer Ferne, so nah sie sein mag“ (vgl. Benjamin 2020, S.19). Kunstwerke sind laut ihm immer mehr auf Reproduzierbarkeit angelegt und durch die technischen Möglichkeiten wächst auch ihre Ausstellbarkeit. Er geht so weit, dass er die Frage in den Raum wirft, ob sich der gesamte Charakter der Kunst durch die Fotografie verändert hat.

Beim Lesen des Aufsatzes fast 90 Jahre später fragt man sich als Leser:in, inwiefern dieser noch aktuell ist. Betrachtet man den heutigen Kunstmarkt, geht dieser bereits weit über Malerei und Skulptur, ja auch über Film und Fotografie hinaus. Neben neuen Kunstformen wie der Performance Art oder Aktions- und Konzeptkunst wird Medienkunst immer bedeutender.

Begonnen bei simplen Computergrafiken in den 60er Jahren hat sich die digitale Kunst über computerbasierte Installationen zu einer eigenen, innovativen und besonders lukrativen Gattung, der Krypto-Kunst, entwickelt.

Beziehen wir nun Benjamins Ausführungen auf die Krypto-Kunst, lassen sich einige spannende Schlüsse ziehen.

Die technischen Grundlagen hinter dieser modernen Kunstform genau zu erläutern, würde den Rahmen dieses Essays sprengen,

deshalb nur soviel: Bei NFTs handelt es sich um digitale Eigentumszertifikate, die Objekte in einer Blockchain (eine Liste bzw. Kette von Datensätzen) repräsentieren. Die Quintessenz eines NFT (Non-Fungible-Token) liegt in seiner Einmaligkeit, darin, dass es einzigartig und non-fungible, zu deutsch: nicht austauschbar ist. Während ein Abbild des Kunstwerks, zum Beispiel durch einen Screenshot, unendlich reproduziert werden kann, bleibt das originale Kunstwerk in seiner Einmaligkeit unantastbar. Und hier kommt auch schon Benjamin ins Spiel. Er sagt, die Aura des Kunstwerks gehe durch die Reproduzierbarkeit verloren.

Benjamin argumentiert, dass sich durch die jüngsten technischen Möglichkeiten sowie neue Medien das Verhältnis der Massen zur Kunst geändert hat. Beziehen wir diese Aussage auf die heutige Zeit, ist sie aktueller denn je. Besonders in Bezug auf Krypto-Kunst. Denn diese passt in jedes Smartphone und ist im Gegensatz zu „klassischer“ Kunst im Museum von überall zugänglich (sofern eine Internetverbindung besteht). Räumliche Grenzen werden aufgelöst und die Zugänglichkeit verbessert.

Das „Hier und Jetzt“ eines Kunstwerkes mache den „Begriff seiner Echtheit aus“ (vgl. Benjamin 2020, S.13). Diese Echtheit löst sich im Rahmen der technischen Reproduzierbarkeit auf. Aber verliert ein Kunstwerk, besonders ein digitales, wirklich seine Authentizität, nur weil es endlos reproduziert und sein Abbild verbreitet werden kann?

Dieses Essay hat in keiner Weise den Anspruch, eine Antwort auf die Frage nach der Aktualität des 1935er Aufsatzes zu finden. Vielmehr soll er die Lesenden dazu anregen, sich selbst ein Bild über die Kunst und vor allem ihren Wandel zu machen und welche philosophischen Fragen dahinter stehen.



Bildquelle: Unsplash

Gipfelklettern in nebeligen Zeiten.

Alexander Macho.

Ukraine-Krieg, Wirtschaftskrise, Klimawandel und Pandemie. Nie, scheint es, haben die Auguren ominösere Vorzeichen am Himmel gesehen. Unter Blitzlicht und Beats-Gehämmer unternehme ich einen Lokalausgang, wie es um die Studierenden der Traurigen Zwanziger bestellt ist.

Ein Studierendenclubbing in einem angesagten Nachtclub ist wahrscheinlich nicht der ideale Ort für eine journalistische Befragung. Der Alkohol zirkuliert durch die Venen, die Beats pulsieren in den Gliedern und die Atmosphäre euphorischer Enthemmung reißt die Mauern des rationalen Denkens ein.

Andererseits ist das vielleicht genau die Gelegenheit, um über die elementaren Themen zu reden, die man im grauen Alltag verklemmt mit sich schleppt und oft nicht einmal vor sich selbst äußert – die Zukunft, Hoffnungen und Erwartungen. Die insgeheimen Wünsche, die man nicht wagt, auszusprechen. Wie wir fühlen, dass unser Leben sein wird, sein muss.

Als ich mit meinem Erststudium im Jahr 2010 anfang, brannte die Uni. Wir steckten mitten in der Großen Rezession und das Geld war knapp, aber hier enden die Ähnlichkeiten mit der Welt von heute auch schon. Heute sprechen wir von Klimawandel und Pandemien, Automatisierung, Work-Life-Balance, Einkommensgerechtigkeit, Artenverlust und der Gefahr für die Demokratie. Und nicht nur die Uni brennt, sondern auch die Erde. Wer seit dem Jahr 2000 aufgewachsen ist, hat die Welt in der Dauerkrise erlebt. Ich will herausfinden, was das mit diesen Generationen gemacht hat. Welchem Höhepunkt klettern sie

entgegen? Hängen sie überhaupt noch mit dem Rest von uns auf der Karriereleiter? Oder liegt ihr Gipfel anderswo?

Anekdoten

Ich frage Konrad, 19 Jahre, der vorhat Elektrotechnik in Wien zu studieren. Für ihn ist das Ziel ganz klar. Er wird eine Karriere in dem Bereich verfolgen, der ihm liegt; er legt nicht Wert auf flexible Arbeitsmodelle, auf Homeoffice oder Teilzeit. Finde deine Passion, so seine Einstellung, und dann kannst du so viel arbeiten, wie für ein angenehmes Leben notwendig ist, und du brauchst keine Extrawünsche oder Sonderansprüche.

Ich frage Marvin, den Psychologiestudenten im neunten Semester. Sein Lebensideal ist ganz

Bildquelle: Pixabay



klar: Familie und Freund:innen zuerst. Aber um diesen wichtigen Bestandteilen der Existenz genug Geltung zukommen lassen zu können, braucht es auch einen gewissen ökonomischen Standard, der die Freiheit dazu verschafft. Und dann noch Larissa und Joey. Als Studentinnen der medizinischen Biologie befinden sie sich in einem zukunftssträchtigen Feld mit guten Verdienst- und Karrierechancen. Sozialer Impact trumpft für sie, aber das Geld, Homeoffice und flexible Zeitgestaltung im Beruf sind für sie angenehm.

Expertise

Einer Studie der internationalen Marketingagentur Lewis zufolge, die die Erwartungen der Generation Z (Geburtsjahrgänge 1995 bis 2010) an den Arbeitsmarkt analysiert hat, würden nur 19% von ihnen für ein Unternehmen arbeiten, das ihre Werte nicht teilt. Zusätzliche 27% sind nicht sicher und könnten überzeugt werden. Also in Summe fast fünfzig Prozent der jungen Generationen, die sich vorstellen könnten, für ein Unternehmen zu arbeiten, dessen Werte sich von ihren unterscheiden. Es wäre interessant zu sehen, was die Vorgängergenerationen darauf geantwortet hätten, aber ich mutmaße, dass der Prozentsatz noch größer wäre.

Was sind diese Werte im Detail, die wichtig sind bei der Wahl des Arbeitsplatzes? Die Lewis-Studie fragte indirekt danach, indem sie ermittelte, welche Priorität gesellschaftliche Probleme für Generation Z einnehmen. In der internationalen Auswertung, die Nord- und Südamerika, Europa sowie Asien einschließt, fanden sich unter den Top 5 in dieser Reihung: Gesundheitsversorgung, Klimawandel, Sicherheit, Gender-Gerechtigkeit und Armut. Speziell für Europa ergab sich der Klimawandel an erster Stelle.

Die Studie wurde im April 2021 durchgeführt, nach Ausbruch der Pandemie. In meiner Generation hätte sie sich ganz bestimmt nicht unter den wichtigsten fünf Begriffen befunden. Ebenso wenig Sicherheit, aber hier darf man

vermutlich von einem europäischen Privileg sprechen, und wie die Pandemie hat der Ukraine-Krieg hier die Erde erschüttert.

Was den bevorzugten Arbeitgeber betrifft, so sprechen sich 60% der europäischen Zer:innen dafür aus, für ein bestehendes Privatunternehmen oder im öffentlichen Sektor zu arbeiten, was eine gesunde ökonomische Vorsicht verrät. Mit 22% ist der Anteil, der sich ein Start-up als Arbeitgeber vorstellen kann, erwartungsgemäß um ein gutes Drittel geringer als etwa in den USA.

Fazit

Wir tendieren dazu, Ältere oder Jüngere beinahe als Wesen auf einer anderen ontologischen Ebene von uns selbst zu betrachten. Aber die Erkenntnis muss lauten: Das Einzige, was uns voneinander unterscheidet, ist die Zeit und die Veränderungen, die sie mit sich bringt. Es kann nicht verwundern, wenn sich in den Gesprächen mit meinen Mitfeiernden keine einheitliche Tendenz ergeben hat, sondern dass sie dieselben Sorgen und Probleme haben wie die Generationen vor ihnen. Mit dem Unterschied, dass die Welt es ihnen nicht leicht macht, ihre unmittelbare Zukunft so optimistisch zu sehen wie frühere Generationen (Millennials vielleicht ausgenommen).

Bildquelle: Pixabay



”Wir haben verlernt, uns mit Themen auseinanderzusetzen.”

im Gespräch mit Mohamed Amjahid.

Miriam Moderegger.

Mohamed Amjahid, du bist Journalist, Kolumnist und Buchautor, das heißt, Schreiben ist sozusagen dein “täglich Brot”. Wann hast du zuletzt einen Liebesbrief geschrieben?

Oh, auf die Frage war ich gar nicht vorbereitet! (lacht) Ich bin als Autor grundsätzlich kritisch gegenüber dem Konzept von Liebe, denn es geistert in den Medien und in der Gesellschaft sehr entkernt herum, was Liebe überhaupt sein soll. Tatsächlich habe ich vor kurzem etwas verfasst für das Magazin der Süddeutschen Zeitung, aber das ist noch geheim! So viel kann ich verraten: Es wird ein Interview mit einer Person werden, die für mich schon während der Pubertät sehr wichtig war.

Dein Hauptanliegen ist ja vor allem der Abbau von Ungleichheiten, und da berichtest du über viele Facetten. Es geht um das Dschungelcamp, die Hits von Drake, aber auch um strukturellen Rassismus oder Polizeigewalt. Warum läuft so viel falsch in unserer Welt?

Ich glaube, dass Gewalt auf so vielen verschiedenen Ebenen mittlerweile sozialisiert ist. Es gibt einfach eine historisch gewachsene Struktur, die die einen bevorzugt und die anderen benachteiligt, damit man sie besser ausbeuten kann. Popkultur bietet kommunikative Möglichkeiten, das Thema Privilegien und Diskriminierung an ein breites Publikum zu tragen.

Denn pathetisch betrachtet geht es um Leben und Tod. Es fängt mit rassistischer Sprache an und endet damit, dass in der Geschichte Menschen so sehr anders gemacht wurden, dass man ihren Mord legitimiert hat. Deshalb ist es so wichtig, auf so vielen verschiedenen Ebenen über Rassismus zu sprechen.

Ich bin ja leider weder Rapperin noch Dschungelkönigin, aber was kann ich denn machen, um Teil der Lösung zu sein?

Oft wird etwas gefordert von “den Weißen”, aber ich denke, essentialistische Kategorien, die per se argumentieren, dass “die Weißen” böse sind, funktionieren nicht. Weißsein ist eine politische, konstruierte Kategorie, deshalb kann man sie sehr gut wieder dekonstruieren. Da muss man sich individuell überlegen, aus welcher Position jemand überhaupt spricht. Jede Person hat andere Möglichkeiten, einen Beitrag zu leisten. Es steht mir gar nicht zu, dir eine To-Do Liste zu geben, die du abarbeiten musst. Man kann selbst ganz gut herausfinden, was man tun kann.

Nach der Veröffentlichung deines Buches “Der Weiße Fleck” gab es einen großen Shitstorm, der schlussendlich dazu geführt hat, dass du sogar von einer Podcastaufnahme ausgeladen wurdest. Wie wichtig ist dir denn das miteinander Reden in unserer Gesellschaft?

An dieser Geschichte ist interessant und wichtig, zu erkennen, dass viele Menschen in unserer medialisierten Gesellschaft verlernt haben, sich überhaupt mit Themen auseinanderzusetzen. Über meine Arbeit wurde geurteilt, ohne dass sie sich jemand näher angeschaut hat. Es gibt Strategien von konservativen Medienhäusern, die darauf zielen, Menschen zu canceln. Das Einzige, was meiner Meinung nach dagegen hilft, ist recherchebasierter Journalismus. Natürlich habe ich eine Haltung und eine Meinung zu sehr vielen Sachen und ich rede gerne, aber ich versuche journalistische Evidenzen zusammenzutragen. Ich präsentiere diese dann auf eine Art und Weise, die Menschen herausfordert oder eben pikiert zurücklässt. Ich bin an verschiedenen Stellen ein Autor, der die Leute provoziert, weil es das in unserer medialisierten Gesellschaft auch braucht. Es passiert so viel und da muss man auch ein bisschen herausstechen.



zur Verfügung gestellt von M. Amjahid

MOHAMED AMJAHID

...wurde 1988 in Frankfurt am Main geboren, ist in Marokko aufgewachsen und jetzt in Berlin zuhause

...arbeitet als freier Journalist und Kolumnist mit verschiedenen Medienhäusern zusammen und schreibt Bücher über Emanzipation von Minderheiten (Unter Weißen - 2017, Der weiße Fleck – 2021 und Let’s talk about Sex, Habibi - 2022)

...besuchte auf Einladung von Dr. Dina Wahba und Prof. Dr. Hanan Badr (Abteilung Öffentlichkeiten und Ungleichheitsforschung) die PLUS und das Büro unserer Autorin

...teilt seine Gedanken (fast) täglich auf Twitter (@mamjahid) und Instagram (@m_amjahid)

im Gespräch mit Mohamed Amjahid. Miriam Moderegger.

*Wenn wir den Spieß jetzt mal umkehren: Gibt es Personen, mit denen du nicht sprichst?
Ja, und zwar sehr sehr viele. Wo soll ich anfangen?*

(lacht) Wir missinterpretieren Meinungsfreiheit und Diskurs manchmal so, dass wir etwa Rechtsextremismus normalisieren, indem wir uns mit solchen Menschen auf ein Podium setzen. Da ziehe ich meine rote Linie. Es kann nicht sein, dass mein Gegenüber über meine Existenz verhandeln möchte, da kann man aus Sicht der Menschenwürde und Menschenrechte nur verlieren. Es gibt den Mythos, dass Konflikte sich lösen, wenn man sich zusammensetzt und darüber spricht. Aber es kommt darauf an, welche Themen verhandelt werden sollen. Da sehe ich einen falsch verstandenen Liberalismus, alles nochmal grundsätzlich zu diskutieren. Das ist nämlich nicht nur gefährlich, sondern auch öde. Warum sollten wir Themen, die wir schon abgehakt haben, nochmal aufmachen?

Wenn man sich deine Arbeit genauer anschaut, bekommt man das Gefühl, dass die Welt ein düsterer Ort ist. Als Journalist:in wird man ja oft gebeten, mal "weniger negativ" zu sein. Welche Entwicklung der letzten Wochen und Monate hat dich positiv gestimmt?

Da habe ich eine sehr kurze Antwort: Es gibt keine. Ich bin nicht Journalist geworden, um zu sagen "alles ist super". Da hätte ich gar nicht die Motivation, monatelang zu recherchieren

und dann die guten Dinge zu beschreiben. Ich glaube daran, dass wir als Community wachsen, indem wir uns gemeinsam die Missstände kritisch anschauen und fragen, woher sie kommen. Ich bin nicht die Person, die Lösungen anbietet, sondern eher jemand, der eine Analyse macht, basierend auf der Arbeit von Wissenschaftler:innen, Aktivist:innen und Betroffenen dieser menschenfeindlichen Strukturen. That keeps me alive.

Jetzt möchte ich kurz auf "Höhepunkte", das Thema dieser Ausgabe und auf dein neues Buch "Let's talk about Sex, Habibi" zurückkommen. Wie passt das Thema Sex und das Schreiben mit dem Crush mit deiner journalistischen Arbeit zusammen?

Das passt durch die Kombination aus Recherche und Storytelling sehr gut zusammen. Ich muss meine Ergebnisse so erzählen, dass viele Menschen sich sehr gerne und freiwillig damit auseinandersetzen. Ich gehe sehr realitätsnah vor, ich spreche über meinen Crush auf WhatsApp, versuche Popkultur aufzunehmen oder bringe Britney Spears mit ein. Da merke ich, dass Menschen darauf anspringen und das lesen wollen. Ich habe versucht den Leser:innen in Anekdoten, Geschichten und kleinen Reportagen die Lebensrealität der Menschen, die so oft medial anders gemacht werden, näherzubringen. In diesen Brei rühre ich dann die journalistische Recherche hinein.

Du hast bisher drei Bücher geschrieben, und wie ich dich heute kennengelernt habe, wirst du jetzt wahrscheinlich nicht lockerlassen. Worum wird es denn in deinem vierten Buch gehen?

"Let's talk about Sex, Habibi" ist ja praktisch noch ein Baby und gerade mal ein paar Monate alt. Für das nächste Buch bin ich noch nicht frei genug im Kopf, aber ich habe viele Ideen. Es geht immer ein bisschen darum, pessimistisch zu sein: Die Welt geht unter, alles ist schlecht. Das soll dann in Storytelling eingepackt werden. Da kann ich mir viele Sachen vorstellen: Ich koche gerne, verreise oft und habe viele Gespräche mit Künstler:innen geführt. Als Non-Fiction-Autor ist es für mich immer wichtig, zuerst die Recherche und einen gewissen Sendemodus zu haben. Ich denke, ich muss noch ein bisschen grübeln, aber ich arbeite nachts im Bett daran, bevor ich einschlafe.

Mohamed Amjahid; Let's talk about sex, habibi



Bildquelle: pixabay.com

Kurz und Strache - Ein Höhepunkt währt kurz.

Eva-Maria Ramsauer.

Sebastian Kurz und Heinz-Christian Strache haben 17 Monate lang in einer gemeinsamen Koalition unser Land regiert und damit den Höhepunkt ihrer politischen Karriere erreicht. Kurz regierte sogar noch 21 Monate länger, in Koalition mit den Grünen, ehe ihm Korruptionsvorwürfe den Gar ausmachten. Noch früher war jedoch sein ehemaliger Regierungspartner H.C. Strache weg vom Fenster.

Straches Abflug

Den Grund kennen wir alle: die Ibiza-Affäre 2019. Mal eben so die größte Tageszeitung Österreichs an eine vermeintliche russische Oligarchin verkaufen zu wollen, kam bei den Bürger:innen wohl nicht so gut an. In Anbetracht des Russland-Ukraine Krieges wäre die Vorstellung, dass die Kronzeitung tatsächlich den Russen gehört, gar nicht auszudenken.

Das skandalöse Video von Strache und Johann Gudenus hat auch die Unterhaltungsindustrie inspiriert, denn seit Oktober 2021 gibt es die Ibiza-Affäre sogar schon als Serie mit einer Staffel bestehend aus 4 Episoden. Auch ein Podcast mit dem Namen „Going to Ibiza“ thematisiert den österreichischen Politikskandal.

Doch mit dem politischen Aus ist bei Strache noch nicht Schluss. Auch privat geht es für den 53-jährigen Politiker steil bergab. Seine Ehefrau Philippa lässt sich scheiden und Strache hat sogar noch ein uneheliches Kind, welches er ihr jahrelang verschwiegen hat. Ganz aktuell lassen sich auch haufenweise Berichte

zur Chataffäre zwischen dem mittlerweile zurückgetretenen ORF-Chefredakteur Matthias Schrom und Strache finden. Unser ehemaliger Vizekanzler scheint von einem Skandal in den nächsten zu schlittern. Doch er ist nicht der einzige, dem die Korruption das Genick brach.



Bildquelle: pixabay.com/ Karrikatur: Lili Wallinger

Goodbye Shorty

Sebastian Kurz hat der Politik nach der Geburt seines Sohnes den Rücken gekehrt. Doch viel ausschlaggebender als das waren die zahlreichen Chats, die übrigens nur zufällig im Zuge der Ibiza-Untersuchungen gefunden wurden. Seither verfolgt uns dieses Thema in den Medien. Erst kürzlich wurde berichtet, wie gerade Thomas Schmid seinen Ex-Kanzler schwer belastet. „Ich liebe meinen Kanzler“, hatte er Kurz einst geschrieben. So schnell kann das Blatt sich wenden, es drohte dem Shorty ja sogar der Knast.

Auf Kurz folgte Karl Nehammer als ÖVP-Chef, der zum ersten Mal eine Zustimmung von 100% bei einem Erstantritt im Parteitag erreichte. Sebastian Kurz galt jedoch im Volk schon fast als Messias und Allheilbringer. Diesen königlichen Status erreicht sein Nachfolger bislang nicht. Und wer weiß schon, welche Korruptions-Affäre vielleicht auch auf Nehammer noch wartet?

Wird die Korruption ein Ende haben?

Thomas Schmid ist schließlich schon fast so etwas wie eine Black Box der Volkspartei, auf der sich jede Menge Chats und schmutzige Details zum Absturz der Partei und ihrer Mitglieder finden lassen. Wenn er nicht gerade seine Aussage im Untersuchungsausschuss verweigert. Auf seinem Handy wurden immerhin so viele Chatnachrichten sichergestellt, wie Fußball-WM-Austragungsländ Katar Staatsbürger:innen hat, nämlich rund 300.000.

Es wundert einen nicht, dass die Forderung nach Neuwahlen immer lauter wird. Man kann schon fast sagen, dass Österreich ein Synonym für Korruption ist oder Korruption ein Synonym für Österreich. Trotz all dem berühmten Dreck am Stecken, den unsere Politiker:innen und mit Matthias Schrom und Rainer Nowak jetzt auch unsere Journalist:innen haben, sollten wir nicht verzweifeln,



Bildquelle: pixabay.com/ Karrikatur: Lili Wallinger

schließlich gibt es 2024 bereits die nächsten Nationalratswahlen, bei denen sich ja vielleicht schon wieder alles ändert.

Interview mit einer Bestatterin.

Katharina Mügler.

„Der Beruf, wenn du ihn gern machst und wenn du ihn dann mit großer Empathie und großem Stolz machst, ist derart erfüllend, vielschichtig, kurzweilig, bereichernd und lehrreich. Er gibt dir so viel Erdung, er gibt dir so viel Verständnis für Menschen, die in ganz schlimmen Situationen ganz schlimm reagieren. Er gibt dir so viel Verständnis für Bewusstsein, wie wichtig Familie ist, wie wichtig Harmonie ist, wie wichtig Aussprache ist.“

Berufung Bestatterin

Es ist ein 24-Stunden-Job, 7 Tage die Woche, den Claudia Jung und ihre beiden Schwestern Mag. Barbara Perkmann-Jung und Elisabeth Hager-Jung ausüben: Gemeinsam führen sie in der 5. Generation ihr Bestattungsunternehmen als Familienbetrieb in Salzburg. Viel Grundplanung ist nicht wirklich möglich. Die vorangegangene Nacht entscheidet, wie der Tag wird. Flexibilität ist wichtig, denn die kommende Stunde kann schon wieder komplett anders sein. Für Claudia Jung und ihre Schwestern ist der Beruf eine Berufung, obwohl alle drei eigentlich etwas anderes machen wollten. Eine der Schwestern ist zuerst in die betriebswirtschaftliche Richtung gegangen, die andere in den Hotelbetrieb. Claudia Jung wollte Archäologie und Kunstgeschichte studieren – das wären ihre großen Traumfächer gewesen. Im Endeffekt sind sie alle am Familienbetrieb hängen geblieben.

Kein Tag wie der andere

Einen typischen Alltag gibt es nicht. Doch wie läuft der Prozess bei einem Todesfall ab? Je nachdem, wer anruft,

setzt dies ein bestimmtes Rad in Bewegung. Bei Angehörigen ist dies, in einem ruhigen und schmalen Informationsgespräch die wichtigsten Punkte herauszufinden, um zu wissen, welche Schritte zu tun sind. Ganz wichtig ist hier zu vermitteln: Die Angehörigen haben für alles Zeit, sie müssen nichts auf die Sekunde entscheiden. Der Antrieb, den Beruf gerne und mit Stolz auszuüben, hat auch mit ihrer Familienbande zu tun. Für die drei Schwestern ist dies auch die Passion, Bestatterinnen mit Leidenschaft zu sein und für ihre Werte einzustehen: Familie und Friede: „Klar gibt es auch bei uns Diskussionen, Unstimmigkeiten, Ecken, Kanten – nur: Du hast halt diese Werte so gegenwärtig, dass du diese Ecken und Kanten abpolierst wie eine Schleifmaschine. Sie sind da, aber sie werden bewältigt und du findest wieder auf den Ursprung zurück.“

„Ich bin ganz hinten, die Familie ist ganz vorn“

„Wir versuchen nie, bei Trauerfeierlichkeiten, Gesprächen oder irgendwo, dass wir uns als Person in den Vordergrund stellen. Ich bin ganz hinten, die Familie ist ganz vorn. Das ist ganz wichtig in dem Beruf.“

Nichts unausgesprochen lassen, kein Thema zulassen, das in eine Enge, Einsamkeit oder Verzweiflung treibt, ohne es nicht der Familie zu sagen und eine Lösung zu finden, das ist für Claudia Jung essenziell. Trotzdem gibt es auch einige Herausforderungen: Beispielsweise viele Todesfälle in einer Familie, die einen Familienverband komplett auflösen oder zerstören. Kinder, Unfälle oder wenn Ehepaare gleichzeitig oder kurz hintereinander gehen.

In der Familie liegt die Kraft

Ich stelle mir schon die Frage, woher Claudia Jung und ihre Schwestern die Kraft nehmen, diese Herausforderungen zu meistern. Doch sie weiß genau, woraus sie diese Kraft und den Halt schöpft: „Aus unserem Verband. Aus unserem Konglomerat von verschiedenen Charakteren. Es gibt die Kernfamilie und die Mitarbeiter:innen sind Teil unserer großen Familie.“

Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die Arbeit als Bestatterin ist eine Arbeit mit und am Menschen in außergewöhnlichen Lebensumständen. „Es kommen oft Angehörige herein, und wenn du sie nur mit kleinen Worten fragst, was darf ich Ihnen bringen oder was haben Sie denn für einen Wunsch und die fahren dich an mit: Ich hab überhaupt keinen Wunsch, ich will gar nicht da sein. Aber ich habe ja kommen müssen, wir haben ja einen Todesfall. Das darfst du nicht persönlich nehmen. Du musst es zu 100% verstehen, was da jetzt für eine Anspannung, Verzweiflung und Pflicht auferlegt wird. Zuhören können, nichts persönlich nehmen, sehr viel von dir geben, aber die Familien nicht zu sehr an dich klammern lassen. Du musst dich gut abgrenzen können, aber du musst dich auch unheimlich viel öffnen können. Den Spagat schafft man nicht immer. Du musst soziales Engagement haben, wissbegierig sein, offen sein, unvoreingenommen sein gegenüber Religionen, Charakteren, Anschauungen von Menschen.“

Der Tod in der Gesellschaft

Das Thema Tod ist ein zweischneidiges Schwert. Doch ist der Tod noch ein Tabuthema? „Er war es viel mehr, die letzten Jahre nicht mehr so. Es wird alles besprochen, zerredet, es ist alles in den Medien, im Social Network. Es gibt sehr viele Institutionen, Seelsorgedienste, die Hospize. Die Gesellschaft wird sehr mit diesen Dingen konfrontiert, was gut ist. Nur ist hier auch manchmal der Weg zwischen Heischerei und die Sucht nach außergewöhnlichen Dingen,

die Frage nach warum und wie hat sich die Person suizidiert, gibt's Fotos davon oder Berichte. Dieses Suchen nach andersartigen Lebenssituationen. Die andere Seite ist dieses Offene-darüber-Reden. Und da gibt es leider oft keine Trennung. Es muss im Gespräch sein, aber es darf nicht Neugierheischerei sein.“

Vielleicht gerade durch diese unscharfe Trennung von Sensationalismus auf der einen Seite und offen darüber reden auf der anderen Seite ist Claudia Jung und ihren Schwestern die Arbeit mit den Menschen so wichtig. „Die schönsten Momente sind immer, wenn die Angehörigen nach der Trauerfeier zu uns kommen, sich bedanken und sagen: Wenn's nicht so traurig gewesen wäre, würden sie es gerne noch einmal machen. Es sind oft stille Umarmungen. Du kannst das nicht immer erreichen, aber versuchen, den Menschen eine Ruhe und Sicherheit zu geben, dass sie wissen, es gibt Hände, die die Last mit ihnen tragen.“

Interview mit einer Bestatterin.

Katharina Mügler.

Komisch, schrullig, eigenartig = Bestatter:in?

„Am Anfang, mit 19, 20 Jahren, hat mich überrascht, dass die Gesellschaft mit meinem Beruf Probleme hat. Und zwar eine gewisse Form von Ekel empfindet, eine gewisse Form von: Ein:e Bestatter:in, der:die hat mit den Toten zu tun, der:die greift die Leichen an, ist das ekelhaft, ist des grausig, dem:der geb ich nicht die Hand. Und ganz ehrlich, wenn man sich Filme anschaut, ob das Western sind, Comedy-Filme, egal was, der:die Bestatter:in wird immer komisch, schrullig, eigenartig in der Lebensauffassung dargestellt. Nur manche können dann keinen Unterschied zur Realität ziehen. Aber wir sind wirklich nicht schrullig.“ Ablehnung gegenüber dem Beruf, da er nicht in das Weltbild einer oberflächlichen Gesellschaft passt. Das hat sich laut Claudia Jung in den vergangenen Jahren in ein positiveres Bild gewendet - hin zu einem ehrenwerten Betrachten.

Für Claudia Jung und ihre Schwestern ist eines klar - Reden hilft: „Harmonie und Aussprache sind in jedem Moment wichtig. Damit nichts offen bleibt. Sicher schiebt man manche Dinge hinaus, weil man sagt, nein, ich kann das jetzt nicht und ich muss auf einen geeigneten Zeitpunkt warten. Ja, wir genauso. Aber man fühlt sich so unheimlich erleichtert und befreit, wenn man Dinge, die einen belasten, aus der Welt schafft.“

Eine Botschaft an uns

Familie, Harmonie, Friede, Aussprache. Werte, die viel mehr in den Vordergrund gehören. Für Claudia Jung und ihre Schwestern stellen sie die Essenz dar – und das spürt man.

„Redet über Dinge, die euch belasten, oder sucht euch jemanden, mit dem ihr drüber reden könnt. Lasst nichts offen und fragt keine Leute, die keine Ahnung haben. Sondern fragt Leute, die euch in einem Gespräch etwas geben, wo ihr euch etwas herausholen könnt. Das wäre meine Empfehlung. Man muss nichts mit sich allein ausmachen.“

Bildquelle: pixabay.com



Claudia Jung, Elisabeth Hager-Jung, Barbara Perkmann-Jung

Bildquelle: Claudia Jung

Der Mond als Zwischenstopp zum Mars.

Erik Schwaiger.

53 Jahre ist es her, als der erste Mensch der Erde einen anderen Planeten des Sonnensystems betrat. Die NASA hat vor, ein solches Spektakel zu wiederholen, mit dem Ziel, mehr über den Mond zu erfahren. Doch das ist nur ein Bruchteil dessen, was danach kommt. Es klingt wie Science-Fiction, aber der Mars ist nur ein paar Jahrzehnte davon entfernt, vom Mensch betreten zu werden.

Eine Flagge auf dem Mond

Es ist das Jahr 1969, als mit der Mission Apollo 11 Menschen auf den Weg zum Mond geschickt werden. Fast vier Tage und sieben Stunden nach dem Start der Rakete sprach der Astronaut Neil Armstrong das weltbekannte Zitat von dem 386,243 Kilometer entfernten Himmelskörper. „That’s one small step for man, one giant leap for mankind“, meldete er damals über Funk an die NASA-Zentrale und an bis zu 600 Millionen Menschen weltweit, die das Spektakel an ihren Fernsehgeräten live mitverfolgten. Rot-Weiß gestreift und mit 50 Sternen geschmückt steht von diesem Tag an, dem 21. Juli 1969, das Erkennungszeichen Amerikas auf dem Mond, ihre Nationalflagge.

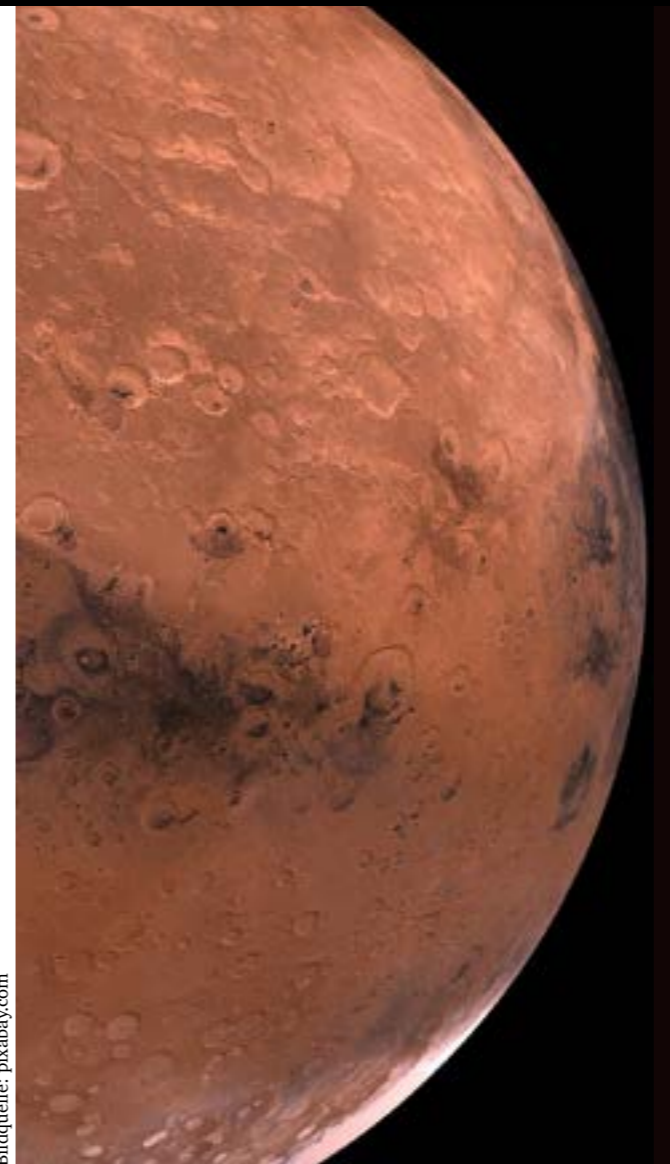
Das Artemis-Projekt

„Liftoff of Artemis I. We Rise Together. Back to the moon and beyond.“, hieß es im November 2022, als eine weitere Rakete der NASA von dem Launchpad am Kennedy Space Center zur Höhe stieg. Das Ziel war wie damals der Mond. Die Artemis I, eine unbemannte Rakete, geladen mit dem Raumfahrzeug „Orion“, startete, um in den nächsten Wochen um den Mond zu fliegen. Ein Testlauf für viele weitere Missionen.

Denn das Artemis-Programm der NASA ist vielseitig. Über die Zeit soll auf dem Mond eine Basis entstehen, um auf dem Planeten zu leben, arbeiten und zu forschen. Zusätzlich soll als Zwischenstopp ein „Gateway“ gebaut werden. Hier können Astronaut:innen dann auf die „Orion“ wechseln, um auf den Mond zu gelangen. Doch dieser Zwischenstopp hat auf Langzeit eine weitere Funktion: die Menschheit zum Mars zu bringen.



Bildquelle: pixabay.com



Bildquelle: pixabay.com

Die Zukunft gehört der Menschheit

Noch klingt das wie Zukunftsmusik, aber mit dem Artemis-Programm ist letztendlich auch der erste Mensch auf dem Mars ein Ziel. Bereits jetzt fährt ein Mars-Rover, ein kleiner Roboter, ausgestattet mit Werkzeugen, um den roten Planeten zu analysieren, auf der Oberfläche umher. Das erste Bild, das der Roboter „Perseverance“ aus dem All schickte, brauchte 20 – 40 Minuten, bis der Schnappschuss in der Zentrale ankam. Mit den Bildern und Daten der Roboter können in Zukunft weitere wissenschaftliche Erkenntnisse, sowie Pläne für den ersten Spaziergang eines Menschen auf dem Planeten gewonnen werden.

Bildquelle: pixabay.com



Mit LinkedIn an die Karrierespitze?

Alica Diem.

LinkedIn ist eines der berühmtesten Karrierenetzwerke weltweit und unterstützt Nutzer:innen, ihren Karrierhöhepunkt erfolgreich zu erreichen. Wie überall auf Social Media steht bei LinkedIn alles im Zeichen des Networkings. Doch welchen Sinn hat diese Plattform wirklich, was sind die Nachteile dieses Netzwerks, wie funktioniert es und wie kommt es bei den Student:innen an?

Was ist LinkedIn und wie funktioniert es?

LinkedIn ist eine internationale Online-Karriereplattform, die Kontakte knüpfen in der Geschäftswelt erleichtert. Das Unternehmen, welches seit 2016 Teil des Microsoft-Konzerns ist, hat mittlerweile über 850 Millionen Nutzer:innen und ist in mehr als 200 Ländern vertreten. Das soziale Netzwerk hat verschiedene Spezialgebiete, beispielsweise: Online Professional Network, People and Company Search, Advertising, Recruiting und viele mehr. Außerdem verfügt es über verschiedene Tools wie zum Beispiel die #OpenToWork-Funktion. Dieser Hashtag, welchen man zu seinem Profilbild hinzufügen kann, zeigt, dass die Person für Jobangebote offen ist. Zudem werden Videos, Newsletter und auch Kurse zu den unterschiedlichsten Branchen und deren Entwicklungen angeboten, um die eigenen Skills ausbauen zu können.

LinkedIn verspricht, dass man durch ein Profil den richtigen Job findet, denn dadurch werden potenzielle Arbeitgeber:innen oder auch Headhunter:innen auf einen aufmerksam. Damit dieses Profilbild am Arbeitsmarkt authentisch und ansprechend wirkt,

gibt es einiges zu beachten. Wichtig dabei ist ein professionelles Profilfoto, genauso wie einen eindrucksvollen Profil-Slogan zu verwenden. Außerdem ist es wichtig, die bereits gesammelten Erfahrungen im Berufsleben, die bedeutsamsten Kenntnisse und die Ausbildung bekannt zu geben. Dabei kann es auch helfen, den Lebenslauf, möglicherweise auch in verschiedenen Sprachen, auf seinem Profil hochzuladen. Damit können über das LinkedIn-Profil direkt Bewerbungen verschickt werden.



Bildquelle: Alica Diem, privat

Die Schwachpunkte der Karriereplattform LinkedIn

LinkedIn ist eines der wichtigsten Online-Berufsnetzwerke weltweit, aber ist es wirklich besser als andere konkurrierende Netzwerke? Starke Kritik gibt es jedenfalls von Seiten der Verbraucher:innenschützer:innen, denn wenn Nutzer:innen ihr Konto löschen wollen, schaffen sie das nur mit großem Zeitaufwand, weil die nötigen Funktionen nicht leicht zu finden sind. Ebenso ist der Mangel an Datenschutz und Sicherheit der Nutzenden ein großes Thema.

Die User:innen werden in vielerlei Hinsicht in ihren Rechten eingeschränkt, des Öfteren sind Daten von mehreren Millionen Nutzer:innen durch Hackerangriffe geklaut worden. Ein weiterer Punkt ist, dass auf LinkedIn ohne eine Premium-Mitgliedschaft nur ein eingeschränkter Zugang für gewisse Funktionen zur Verfügung steht, diese jedoch für den Aufbau eines guten Jobprofils wichtig sind. Diese Mitgliedschaft ist allerdings sehr kostenintensiv. Dementsprechend stellt sich die Frage, welche Karriereplattform besser ist. Möglicherweise das konkurrierende Netzwerk Xing? Für Jobsuchende und Menschen, die gerne im deutschsprachigen Raum networken wollen, ist Xing wohl doch besser geeignet. Auf internationaler Ebene ist LinkedIn jedoch das bessere Netzwerk, um auf der Karriereleiter in Zukunft ganz oben zu stehen.

Was denken Student:innen über LinkedIn?

Es gibt verschiedene Meinungen, ob LinkedIn für Studierende als Social Media-Netzwerk funktioniert. Manche haben LinkedIn ausprobiert, jedoch als Student:in keinen Gebrauch davon nehmen können

Bildquelle: pixabay.com



Student: „Ich persönlich habe mich wieder davon abgemeldet, da ich als Student keinen Nutzen dahinter sehe.“ Andere Studierende nutzen diese Plattform, um neben dem Studium in der Arbeitswelt Fuß zu fassen. Studentin: „Außerhalb der Arbeit benutze ich es zwar nicht, es ist für Karriere-Moves aber sehr praktisch.“ Es gibt aber auch Studierende, welche LinkedIn für den Austausch mit Studienkolleg:innen nutzen. Studentin: „Ich habe auf jeden Fall LinkedIn. Denn für mich ist es das neue Facebook, weil ich mich mit vielen aus meinem Studium connecten kann.“ Zudem können Student:innen mit ein paar Klicks neue Leute in ihrer Branche kennenlernen. Studentin: „Es ist sehr einfach zu bedienen und das Feature ‚connect‘ macht gegenseitiges Profitieren sehr simpel.“ „Du kannst so gut wie jede wichtige Person in der Arbeitswelt auf LinkedIn finden.“ Jedoch gibt es wie bei jeder Social Media Plattform auch Nachteile, besonders für Studierende. Student: „Menschen mit mehr Erfahrung haben klar einen Vorteil und für die, die etwas weniger Arbeitspraxis haben, kann das schnell toxisch werden.“ Studentin: „Nur mit der Pro-Version hat man Zugriff auf alle Funktionen, diese ist jedoch sehr teuer.“

Mit Hilfe von LinkedIn startet man in die Arbeitswelt und ist damit auf dem Weg, seinen Karrierhöhepunkt erfolgreich zu erreichen. Also für Studierende möglicherweise erst nach Absolvierung des Studiums brauchbar. Es kann jedoch auch fürs „Networking“ oder für die Suche nach Praktika ein nützliches Tool sein.

Spinnlein, Spinnlein an der Wand - Die Dunkelheit zum Leuchten bringen.

Katharina Mügler.

Sind wir mal ehrlich: Wenn das Thema „Spinnen“ auftaucht, rümpfen doch so einige Leute die Nase und weichen allein beim Gedanken an die Tiere einen Schritt zurück. Spinne, das Angsttier. Aber warum eigentlich? Bei Katzen- oder Hundebabys zieht doch auch immer der Dackelblick – und Spinnen haben gleich acht Augen!

Um diese Thematik mal auf den PUNKT. zu bringen, geht es nach Hellbrunn, besser gesagt in den Zoo Salzburg. Dort durfte ich mit Angelika Lumetzberger sprechen, eine begeisterte und begeisternde Zoopädagogin. Im Interview stellt sie ihre Vogelspinne in den Fokus.

„Vor mir krabbelt gerade die Carla, sie ist eine Kraushaarvogelspinne. Carla lebt im Zoo Salzburg, und zwar in der Zooschule.“

Ein Rendezvous der etwas anderen Art

Als Zoopädagogin ist Angelika Lumetzberger für alles zuständig, was Bildung im Zoo betrifft. Das fängt bei der Beschilderung an, sodass jede:r weiß, was für Tiere hier überhaupt wohnen. Aber auch kleine und große Veranstaltungen und Kindergeburtstage wollen geplant und durchgeführt werden. „Die Aufgaben von mir als Zoopädagogin sind so vielfältig, das Schönste ist diese Abwechslung.“ Und dabei ist natürlich kein Tag wie der andere. Vom Kindergartenalter bis zu Seniorengruppen, Spezialführungen

mit 3-4 Leuten genauso wie auch Riesenveranstaltungen wie Halloween, bei denen die Hexe vom Hellbrunnerberg mit rund 100 Personen eine Tour durch den Zoo macht, ist jede Altersgruppe und Veranstaltungsart dabei. „Eine Besonderheit, was jetzt da zur Vogelspinne passt, sind zum Beispiel unsere Rendezvous bei den Tieren. Da könnte man z. B. auch ein Rendezvous mit einer Vogelspinne machen. Wenn man Interesse hat, Tiere etwas genauer zu erleben, kann man diese Programme bei uns buchen.“

Ein Rendezvous der etwas anderen Art im kleinen Kreis. Bei diesem Rendezvous muss man auch keine Bedenken haben, dass der Gesprächsstoff ausgeht. Und das Date ist definitiv geduldig. „Gerade unsere Vogelspinne ist eine eher gemütlich krabbelnde.“ Und diese Gemütlichkeit gibt Zeit, dieses Wunderwerk der Natur mal etwas genauer zu betrachten. Der Steckbrief für unser Date lautet: Carla, weiblich, 5-6 Jahre alt, 8 Beine, 8 Augen, Kraushaarvogelspinne, Körpergröße: 6-8 cm.

Carla, weiblich, sucht

Ja, was sucht sie denn? Vielleicht sind es die Anerkennung und die Akzeptanz, die Spinnen im Allgemeinen in unserer Gesellschaft oft fehlen. Und genau das möchte Angelika Lumetzberger in ihrer Position als Zoopädagogin ändern. Schon während ihres Studiums der Biologie hat sie angefangen, im Zoo zu arbeiten. Einerseits, um Praxis mit Tieren zu sammeln und vor allem auch, um einmal Wissen weitergeben zu können.

„Ich hab dann auch Lehramt studiert und bin draufgekommen, dass ich mein Wissen wahnsinnig gerne an andere weitergebe.“

„Wir wollen mit Tieren, die eher ein Unwohlsein bei Menschen auslösen, vermitteln, dass es gar keinen Grund gibt, sich da zu fürchten.“

Die Dunkelheit zum Leuchten bringen

Schon während des Interviews bin ich fasziniert von dem Tier, das vor mir auf dem Tisch krabbelt. „Die Carla ist schon eine ausgewachsene Spinne und ist jetzt ungefähr 5-6 Jahre alt. Vogelspinnen können 10-12 Jahre alt werden, vor allem die Weibchen. Die Männchen meistens nicht. Männchen bei Vogelspinnen sind auch etwas kleiner als die Weibchen. Das Tolle an der Vogelspinne ist, wir haben sie in der Zooschule tatsächlich als Tier, damit wir sie herzeigen können. Damit man gewisse Dinge zeigen kann, was man jetzt bei einer Hausspinne, die man bei uns vielleicht entdeckt oder einer Gartenspinne, nicht so leicht sieht. Sie ist größer, da kann man sie einfach besser anschauen. Man sieht mit bloßem Auge schon die Augen oder hinten am Hinterleib die Spinnwarzen. Und auch die Beingliederung und wie ein Spinnenkörper aufgebaut ist, kann man sich an so einer großen Spinne besser anschauen. Vogelspinnen haben einfach eine schöne Größe.“

„Eine Spinne hat einfach nicht diesen Putzigeitsfaktor wie ein junges Kätzchen. Sie hat Haare, also wärs eigentlich kuschelig. Aber so der Streichel- und Kuschelfaktor ist bei Vogelspinnen einfach nicht so gegeben.“

Von der Angst zum Erfolgserlebnis

„Wissen schützt auch vor Angst, sobald man sich informiert und weiß, was Vogelspinnen oder Spinnen generell können, hilft das oft bereits.“ Zum Beispiel Spinnfäden machen. Und das kann auch die Carla, denn Vogelspinnen zählen zu den Webspinnen. Auch wenn sie



Bildquelle: Katharina Mügler, privat

keine großen Netze spinnt, wie man es von vielen von unseren heimischen Spinnen wie den Radnetzspinnen kennt. Auch Vogelspinnen nutzen ihre Spinnfäden zum Beuteerwerb. Sie legen Fallschnüre aus, damit sie spürt, wenn Beute in die Nähe kommt.

Katharina Mügler.

„Wahrscheinlich ist es auch die Überwindung von Angst, die die Faszination von Spinnen ausmacht.“

Einer der Höhepunkte

„Man kennt ja die Schwarze Witwe, die beim Fortpflanzungsakt, währenddessen oder danach, das Männchen auffrisst. Zumindest, wenn es unvorsichtige Männchen sind, was bei Vogelspinnen eigentlich nicht vorkommt. Allerdings: Bei dieser Art hat man das schon relativ häufig beobachtet. Die Damen bei den Kraushaarvogelspinnen könnten den Männchen nach der Paarung gefährlich werden. Also Kannibalismus nach der Paarung. Vielleicht werden die Männchen auch wegen dieser Gefahr nicht ganz so alt.“

Harte Schale, weicher Kern

„Vogelspinnen häuten sich ja auch. Die haben keine Knochen wie wir, sondern ein Außenskelett, also ein Exoskelett. Das ist sozusagen eine harte Schale außen, die nicht mitwachsen kann. Wenn die Spinne noch ganz klein ist, dann häuten sie sich öfter, alle paar Wochen und Monate. Die Carla ist jetzt ausgewachsen, die häutet sich eigentlich nur noch einmal im Jahr und wächst dann jeweils ein kleines Stückchen.“ Wenn es also zu eng wird für die Spinne, muss sie sich häuten, genauso, wie wenn bei uns die Kleidung enger wird. Hier auch ein Fun Fact: Bei der Spinne wird wirklich alles gehäutet,

sogar die Zähne.

Apropos Zähne: Können Spinnen für uns Menschen eigentlich gefährlich werden? Angelika Lumetzberger verneint, denn Spinnen sind Fluchttiere und greifen ganz selten an. Selbst wenn sie in Gefahr sind oder sich bedroht fühlen, krabbeln sie lieber weg. Und angreifen, das machen sie gar nicht gerne und noch weniger mit Gift: „Man muss sich vorstellen, Spinnen haben Gift, unsere Vogelspinne hat auch Gift, aber das Gift braucht sie zum Beuteerwerb. Und das zu produzieren ist sehr aufwändig. Das kostet viel Energie, viel Ressourcen und das will sie nicht an jemanden verschwenden. Da bewahrt sie lieber ihr wertvolles Gift auf.“

Spinne = Höhepunkt

Wie die Carla so vor mir sitzt und hin und her krabbelt, merke ich, wie meine Begeisterung über diese Tiere wächst und wächst. Die Faszination Spinne weiterzugeben, das hat Angelika Lumetzberger bei mir schon geschafft. Und das will sie auch vermitteln: „Dass es ein tolles Tier ist. Dass es keinen Grund gibt, sich davor zu fürchten. Und dass es ein Lebewesen ist, das sehr wichtig ist in unserem System. Es gibt ja leider wirklich viele Leute, die Tiere wie Spinnen oder auch Insekten einfach am liebsten weghaben wollen. Fliegen nerven, Spinnen sind grausig und am liebsten hätte man sie nicht. Aber jedes Tier bei uns auf der Welt hat einen Platz und ist faszinierend, spannend und hat seine eigene Geschichte, über die man viel erfahren kann. Respekt vor dem Leben generell und allen Lebewesen, das ist wichtig.“



Bildquelle: Katherina Mügler, privat

Herbstsemester in Salzburg: Wo ist der Höhepunkt?

Tabea Hahn.

Jedes Herbstsemester startet mit guten Vorsätzen. Und gebräunter Haut. Das Wetter verspricht noch warme Tage und die Blätter der Kastanienallee an der Salzach verfärben sich in dramatische Töne. Fast wie ein Gemälde von Monet präsentiert uns der Anfang des Herbstes seine trotzige Schönheit. Gerade noch die letzten Wander-Instagrabilder gepostet und weg ist sie auch wieder - die Illusion vom freundlichen Oktoberherbst.

Weg sind sie, die kuscheligen Wollpullover, die Sonnenbrillen-Hauben-Kombinationen, die knöchelfreien Hosen, die noch zu sehr am Sommer in Portugal klammern.

Da ist er. Der November. Zunehmend kürzere Tage, Dunkelheit, feuchte, kalte Hände und eine hustende Umgebung. Einen Höhepunkt zu erkennen, fällt schwer.

Manche Herbsttage sind halb ertragbar und man isst die ersten Maroni, unterdessen der Glühwein kocht. Sitzend unter der Markise, während kalter Regen an den Kunststoff trommelt.

Salzburg im Dezember? Hier nun der sehnsüchtig erwartete Höhepunkt?

Gedränge an unzähligen Weihnachtsmärkten. Oder vielleicht der süße Punsch oder doch eher ein starker Glühwein? Ein Schneeball als Konfekt. Vielleicht der geformte Schneeball aus dem schmutzigen Weiß. Was macht der letzte Monat des Jahres mit den jungen Wilden?

Innenleben und dabei Ausharren. Gefolgt von Einsichten. Die Weihnachtsfeier auskosten. Und dann aufwärmen im Sinne von mehr Glühwein.

Der Tischkalender präsentiert den einundzwanzigsten. Die Tage werden wieder länger. Eh bald Weihnachten. Also runterkommen. Oder doch lieber einkehren? Noch mehr Glühwein. Das Heißgetränk schon lange kein Höhepunkt mehr, sondern eher ein Bei-Getränk dieser Jahreszeit. Oder vielmehr ein Dauerzustand.

Eine schleichende Einsicht: Die Höhepunkte werden in das neue Jahr verschoben. Denn wie Hesse sagt: Jeder Beginn hält einen neuen Zauber inne. Nach dem Klausurenstress versteht sich. Wir stoßen ein letztes Mal an: auf die Höhepunkte im neuen Jahr.

Impressum:

Medieninhaber:in: Hochschüler:innenschaft an der
Universität Salzburg,
Kaigasse 28, 5020 Salzburg, Telefon: 0662/80446023
Mail: stv.kowi@oeh-salzburg.at

Verantwortlich für den Inhalt:

Studienvertretung Kommunikationswissenschaft

Redaktion:

Cedric Keller, Katrin Kutschera, Nora Junkert,
Maximilian Helmers, Luisa Kaiser, Eva-Maria
Ramsauer, Nicole Reiter, Lene Schiebahn, Anja
Bräuer, Verena Roth, Isabella Zajontz, Christine
Freimann, Vera Bluhme, Elin Güler, Jana Eglseer,
Manuel Gruber, Sabrina Brandstätter,
Erik Schwaiger, Maximilian Kaufmann, Magdalena
Thora, Alexander Macho, Miriam Moderegger, Ka-
tharina Mügler, Alica Diem und Tabea Hahn

Layout: Lili Wallinger

Druckerei:

Printcenter, Kapitelgasse 5-7, 5020 Salzburg

Auflage: 200 Stück.

UNSERE AUTOR:INNEN.



Vera Bluhme.



Sabrina Brandstätter.



Anja Bräuer.



Maximilian Helmers.



Luisa Kaiser.



Maximilian Kaufmann.



Alica Diem.



Jana Eglseer.



Christiane Freimann.



Alexander Macho.



Miriam Moderegger.



Verena Roth.



Manuel Gruber.



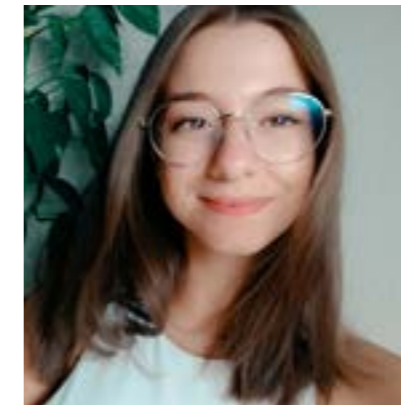
Elin Güler.



Sophie Harrer.



Katharina Mügler.



Eva Ramsauer.



Nicole Reiter.

UND...



Lene Schiebahn.



Erik Schwaiger.



Magdalena Thora.



Isabella Zajontz.



Tabea Hahn.



MACH MIT.

Grafikdesign von...



Lili Wallinger.

Schreib einfach eine E-Mail an stv.kowi@oeh-salzburg.at mit dem Betreff „PUNKT-Redaktion“ oder like unsere Facebookseite „Der PUNKT.“ und bleib informiert über Termine, News und vieles mehr

Du bist leidenschaftlich, kreativ und möchtest einmal einen eigenen Text veröffentlichen? Der PUNKT. ist das Medium der StV Kommunikationswissenschaft und somit von und für Studierende. Bei uns kannst du erste Erfahrungen sammeln und einen Blick hinter die Kulissen eines Printmediums werfen.

Mach mit - bei der nächsten Ausgabe!