

10 lautstark

magazin der öh klagenfurt/celovec an der aau
revija avstrijske visokošolske zveze v celovcu

Jahre

50 Jahre AAU

Fragen an Rektor Oliver Vitouch

Oh Felix Austria Lude!

Felix Schniz über Game Studies

Ein Aufklärer der Gegenwart

Christian Hölbling im Porträt

For Forest als Diskurs

Erkenntnisse eines Forschungsprojekts

Yoga im Wald

3 Wege zu mehr Naturverbundenheit

Im UniGarten

... sind alle willkommen

Das ist ein **Sharing-Magazine**

Bitte nicht wegwerfen, sondern weitergeben!*

*Corona-Bestimmungen beachten

TRANSFORMING ICONS



© Herbert Nagl

Das Durchbrechen herkömmlicher Sichtweisen steht im Fokus dieses Projekts. Wie gelingt es, gewohnte „Lesarten“ kultureller Phänomene gestalterisch aufzubrechen, um unseren Blickwinkel im Gedankengewebe neu zu erschaffen? Unsere Wahrnehmung ist wie eine Hülle, die unsere Lebenswelt widerspiegeln.

Bilder, die wir täglich sehen, sind Grundlage für die eigene Orientierung in der Welt. Sie wiegen uns in einer sozial ausgehandelten, geordneten Sicherheit, auf die wir uns im Alltag verlassen wollen.

Was aber, wenn die Bilder, die wir erwarten, durch nicht vertraute Inhalte, Materialitäten, Kontexte und andere Beschaffenheit ersetzt werden - und so in ihrer transformierten Form die Fähigkeit entwickeln, ganz andere Geschichten zu erzählen - als jene, die wir erwartet hätten?

Transforming Icons können das. Sie wollen es auch. Neue Denkbilder schaffen.

Beim ersten Hinsehen glauben wir noch an zweckmäßige Hüllen und Gewänder. Auf den zweiten Blick erkennen wir, dass nichts so ist, wie wir es zu sehen und auslegen gewohnt

sind. Die Hüllen sind synonymhafte Gebilde, deren semiotisch-visuelle Sprache durch neue Kontextualisierung und Zweckentfremdung es schafft, unseren inneren Blick auf Dinge und Phänomene, die unsere Lebenswelt ausfüllen, zu öffnen wie die Schubladen in den Kommoden und Wandschränken unserer Wohnräume. Um diese zu entrümpeln. Von Urteilen. Von falschen Annahmen. Vom Ballast. Vom Nichthinsehen. Vom sich nicht zuständig fühlen. Platzmachen für Fantasie.

Raum für neue Denkbilder, weg vom Schubladendenken.

Aufgrund der herrschenden Umstände wird das Projekt zurzeit neu adaptiert. Je nach geltenden Möglichkeiten sind Wanderausstellungen des Projektes in Wien, Klagenfurt und Graz vorgesehen. Im Rahmen des Projekts TRANSFORMING ICONS werden mobile und festinstallierte Skulpturen sowie choreographierte Fotostrecken in Themengruppen, den jeweiligen Räumlichkeiten, angepasst ausgestellt.

Das Coverphoto stammt aus dem Auftakt des Projektes mit einer choreographierten Fotosession vor der For-Forest-Kulisse im Klagenfurter Stadion, Oktober 2019.

Projektteam TRANSFORMING ICONS

Alle Mitwirkenden sind Studierende der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt

Künstlerische Idee, ART-Skulpturen, Koordination: Marjeta Angerer-Guggenberger, BA, studiert MA Visuelle Kultur

Projektmaße & Model: Milena Koren studiert Sprachen

ART Photographie: Sarina Dobernig („Sixty7Decades“), BA, studiert MA Angewandte Kulturwissenschaft

Technischer Support, Textlektorat, Mindwork, „Making of“-Photos: Herbert Nagl, BA, studiert MA Angewandte Kulturwissenschaft

Grafik, Logoentwicklung, IT Services: Michaela Mak BA, studiert MA Visuelle Kultur

Support, PR Beratung: Mag. Margit Bauer, MBA



Vorsitzteam © ÖH Klagenfurt



© Michael Grilz © Bettina Bonini © Jule Hecht

Liebe Leser*innen & Studierende der AAU Klagenfurt/Celovec!

Unsere 28. Ausgabe ist eine ganz besondere. Sie ist mit einem Jubiläum verknüpft, denn wir feiern unglaubliche 10 Jahre Lautstark! So lange können Studierende schon ihre Hobbys, Reisen und Gedanken mit anderen teilen.

Doch ist auch die Zeit, in der diese Ausgabe erscheint, gewissermaßen „besonders“. Dieses Jahr ist so manches passiert. Zu Beginn haben wir mit der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt noch ihr 50-jähriges Jubiläum gefeiert. Nicht allzu viel später, im Sommersemester, sollte eine Pandemie jedoch unser aller Leben verändern. Diese Situation hat uns in vielen Bereichen neue Erkenntnisse gebracht, doch war/ist sie auch, gerade in Bezug auf den universitären Alltag, eine Herausforderung für alle Beteiligten.

Wir als ÖH Klagenfurt/Celovec haben unser Bestes gegeben, um den Studierenden in dieser Krisenzeit zur Seite zu stehen. Mehr dazu könnt ihr in unserem Artikel auf Seite 14 lesen.

In dieser Ausgabe findet ihr eine Vielzahl spannender Artikel, die von Studierenden der AAU Klagenfurt verfasst wurden und sich mit den unterschiedlichsten Themen befassen.

Wir hoffen, dass es euch gut geht und ihr sicher und gesund durch diese schwierige Zeit kommt!

Alles Liebe & viel Spaß beim Lesen!

Simone Singh, Markus Baurecht & Lukas Dominik Koch
Vorsitzteam der ÖH Klagenfurt/Celovec

"Narren hasten, Kluge warten, Weise gehen in den (Uni)Garten."

In Anlehnung an Rabindranath Tagore, Indischer Philosoph (1861-1941)

Liebe Leser*innen,

Mit der ersten Lautstark-Jubiläumsausgabe in diesem Jahr feiern wir 10 Jahre Lautstark-Magazin der ÖH Klagenfurt/Celovec und 50 Jahre Alpen-Adria-Universität Klagenfurt. Es sind zwei besondere Ereignisse in einer außergewöhnlichen Zeit. Aus diesem Grund erscheint das klimaneutral produzierte Lautstark-Magazin in neuer Frische.

Wir laden euch auf insgesamt 68 Seiten auf eine mannigfaltige Entdeckungswanderung ein, ausgehend vom AAU-Campus in die virtuelle Welt, ins Wörthersee-Stadion, in die Klagenfurter Innenstadt, in die Berge und schließlich auch in den Wald. Mehrere Interviews, Essays, Rückblicke und der neue lautgehört-Podcast werden euch dabei begleiten.

Im lautstarken Lesestoff findet ihr nicht nur Rezepte zum Kochen, Backen und Zubereiten von Brotaufstrichen und Eis, sondern auch zum Schreiben von Büchern. Vermeidet auf eurem Wanderweg etwaige coronale Irrwege. Unterwegs könnt ihr im Baumschatten eure kulturgeschichtliche Brot-Jause mit anderen Menschen fair-teilen und neue Menschen auf ihrer nachhaltigen Lebensreise kennenlernen. Und vielleicht findet ihr ja beim Lesen im nahegelegenen UniGarten zwei WörterTeiche und Wildkräuter.

Viel Spaß bei der Lesewanderung wünschen euch,

Michael Grilz, Bettina Bonini, Simona Awolola
Redaktionsteam Lautstark

Gesellschaft & Politik

- 6 **For Forest als Diskurs**
Erkenntnisse eines Lehrforschungsprojekts
- 9 **Bäume im Rampenlicht**
FOR FOREST: The Voice for Trees
- 10 **lautgeföhlt**
Expression
- 11 **Die gebeugte Gesellschaft**
lautgedacht



Inside ÖH/ Lautstark itself/ Umwelt & Ressourcen

- 12 **Im UniGarten**
... sind alle herzlich willkommen
- 14 **Themen, die uns am Herzen liegen!**
Das Programm des ÖH-Vorsitzes
- 16 **Gutes tun**
Die ÖH Klagenfurt engagiert sich sozial
- 17 **lautgehört. Der Lautstark Podcast**
Hast du davon schon gehört? Klar, bei lautgehört!
- 18 **10 Jahre Lautstark-Magazin**
Ein kurzer Rückblick
- 20 **Act Together**
Ein nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln
- 21 **Foodsharing am AAU-Campus**
FAIR-Teiler als Tauschstelle für Lebensmittel



Kultur & Freizeit

- 22 **Das erste Mal.**
AutorInnen über ihr erstes Buch
- 23 **Quadratisch, praktisch... literarisch!**
Literatur im Kleinformat
- 24 **Wanderwunderwelt**
Vom Salzkammergut über die Berge ins „Kärntner Land“
- 25 **Morgenstund hat Gold im Mund**
Eine Sonnenaufgangswanderung auf den Dobratsch
- 27 **Eine anspruchsvolle Route**
Von Tschernitz auf die Ferlacher Spitze
- 29 **Die kloane Reib'n – Das große Abenteuer**
Mit Biwak, Steinböcken und Felsgiganten durch die Berchtesgadener Alpen



Kultur & Freizeit / Rezepte & DIY

- 32 **„Klagenfurt ist die langweiligste Stadt der Welt.“**
Aufklärung über ein Gerücht
- 33 **Sie haben Post / Dobili ste pošto**
Collective Quarantine Art Project
- 34 **Ein Aufklärer der Gegenwart**
Christian Hölbling im Porträt
- 38 **Brotbacken als Kulturtechnik**
Neues Trendhobby seit der Corona-Ausgangssperre
- 40 **Mehrkornbrot**
Rezept
- 41 **Rezept-Inspirationen**
Sommerliche Variationen
- 43 **Backen mal anders!**
... veganes Backen leicht gemacht?!



Universität & Campus / Studium & Beruf

- 44 **50 Jahre AAU**
Fragen an Rektor Univ.-Prof. Dr. Oliver Vitouch
- 48 **50 Jahre AAU: Chronik**
Die Entstehungsgeschichte des AAU-Campus
- 50 **Oh Felix Austria Lude!**
Felix Schniz über Videospiele und deren Studium
- 53 **In geheimnisvollen Lettern**
Warum Du das Videospiele „Dear Esther“ kennen solltest
- 54 **Corona Chronicles**
Ein studentischer Fotobericht



Körper & Geist / Kreative Entfaltung

- 56 **Meine Erfahrung mit Depressionen**
#breakthestigma
- 58 **Yoga im Wald**
3 Wege zu mehr bewusster Verbundenheit in und mit der Natur
- 62 **Licht im Baumschatten**
Notizen, Zitate, Gedanken, um das Zweifeln loszulassen
- 64 **Begeht euch auf die Suche**
WörterTeich
- 66 **Wildkräuter suchen, finden & verarbeiten**
Rezepte



For Forest als Diskurs

Erkenntnisse eines Lehrforschungsprojekts

Rieke Höller



Der Wald im Wörthersee-Stadion

„Wird ein Stadion um einen Wald herum gebaut?“ fragte mich meine siebenjährige Nichte Freya. Sie hob etwas erstaunt ihre Augenbrauen, als ich ihr zu erklären versuchte, dass es das Stadion bereits gebe und es knapp zwei Monate lang 300 echte Bäume beherbergen werde. Als es dann so weit war und For Forest Wirklichkeit wurde, haben wir uns den Wald aus verschiedenen Perspektiven

angeschaut. Wir sind herumgelaufen, aber auch mal ganz ruhig sitzen geblieben und hatten den Eindruck, der Wald wäre immer schon dort gewesen. Bäume sind in Kärnten keine Mangelware, fast überall ist es hier grün, aber sie so arrangiert in einem Stadion zu sehen, hat mich berührt. Viele Besucher*innen haben sich die Zeit genommen und diesen Wald wie Gemälde in einem Museum be-

trachtet. Vielleicht ging es einigen von ihnen wie mir, denn man sieht „oft etwas [...] tausend Mal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht“ (Christian Morgenstern).

Das Wörthersee-Stadion

Die Kunstinstallation *For Forest* im Wörthersee-Stadion hat viele Kunstprojekte angeregt, die lokale



Posterausstellung im Wörthersee-Stadion



„Zweiunddreißigtausend Sitzplätze. Einunddreißigtausend leere Sitzplätze, weinrot.“

–Egyd Gstättner–

Kunstszene mit eingebunden und mich das erste Mal in das Stadion geführt. Österreich und die Schweiz waren 2008 die Austragungsländer für die Fußball-Europameisterschaft. Jörg Haider bescherte Kärnten ein neues Stadion, dessen Grundsteinlegung 2006 mit 32.000 (!) Plätzen erfolgte. Politischer Gigantismus in Form überdimensionierter Fußballstadien ist ein globales Phänomen, und weltweit finden sich ‚Kathedralen des Sports‘, die sich aufgrund mangelnder Auslastung nach einer Europa-, oder Weltmeisterschaft als finanzielles Fass ohne Boden entpuppen. Ursprünglich hätte der obere Rang mit 18.000 Sitzplätzen nach der EURO 2008 wieder abgebaut werden sollen. Es wurde allerdings ein Jahr nach der EM eine „Permanentmachung“ des temporären Stadions beschlossen. Der Landesrechnungshof kommt zum Schluss, dass „sich die Ausbaugröße des Stadions letztendlich als nicht erforderlich erwiesen“ hat. Seit 2008 wurden lediglich zehn Veranstaltungen von mehr als 18.000 Zuschauer*innen besucht. Die Klagenfurter Bürgermeisterin Maria-Luise Mathiaschitz hat Klaus Littmann nicht die Türe vor der Nase zugeschlagen, als er mit der Idee, eine Kunstinstallation im Stadion zu

realisieren, zu ihr kam. Das Wörthersee-Stadion ist eine moderne Multifunktionsarena, in der bis zu fünf Großveranstaltungen pro Jahr stattfinden.

Internationale Popstars wie Ed Sheeran und Bon Jovi haben Konzerte im Wörthersee-Stadion gegeben, und im Rahmen des Masters-of-Dirt-Spektakels fetzten Motocross-Maschinen, Quads und Mountainbikes über den Rasen.

Ist es Aufgabe der Politik, zu erklären, was Kunst ist, was Kunst darf oder nicht darf?

Ob sich die lokale Politik bei diesen Events auch so große Sorgen um die Drainagen-Anlagen des Rasens und eine Bankgarantie für etwaige Schäden gemacht hat, ist mir nicht bekannt. Beim Kunstprojekt *For Forest* wurden Politiker*innen nicht müde zu erklären, warum das keine Kunst sei, denn schließlich gäbe es in Kärnten genug Wald. Um die Realisierung von *For Forest* wurde auf polemische und unsachliche Art und Weise debattiert, die leider bezeichnend für den Umgang mit Kunst in Kärnten ist. Ein historisches Beispiel für einen der größten Kunstskandale der Republik Österreich spielte sich um Giselbert Hoke ab, der in den 1950er

Jahren einen Kunstwettbewerb gewann, der im Rahmen des Wiederaufbaus des Klagenfurter Bahnhofs ausgeschrieben wurde. Der Widerstand gegen seine Fresken nahm ein Ausmaß an, dass der Künstler sich veranlasst sah, Kärnten zu verlassen und nach Wien zu emigrieren. In den Zeitungen war zu lesen, dass ein Großteil der Klagenfurter die Kunstwerke abgelehnt hätte. Wenn von „Vernichtung von Volksvermögen“ die Rede ist, handelt es sich nicht um einen vor 60 Jahren artikulierten Satz. Gernot Darmann, Jurist und FPÖ-Politiker, hat auf der Homepage der Partei mit allen Mitteln versucht, gegen das Kunstprojekt *For Forest* zu mobilisieren. Es wurde eine Petition „Nein zum Wald im Stadion“ initiiert und behauptet, dass ein Großteil der Kärntner Bevölkerung gegen das Projekt gewesen wäre. Aber auch nach mehrmaliger Nachfrage bekamen wir (die studentische Forschungsgruppe, die den Konflikt um *For Forest* untersuchte) keinerlei Auskunft über die Zahl der Unterschriften. „Bäume zu setzen ist keine Kunst, auch Bauern setzen Bäume“ wurde seitens der FPÖ argumentiert und erklärt, dass der Umstand, dass die Schweiz nicht zur EU gehöre, es erschweren

würde, „Littmann zu fassen“, sollte der Schaden am Stadion höher als die Bankgarantie sein (Gemeinderatssitzung vom 07.03.2019).

Die Kunstintervention

Die Kunstinstallation *For Forest* setzte sich aus 299 Bäumen zusammen, die als Wald auf dem Fußballfeld des Wörthersee-Stadions bei freiem Eintritt zu betrachten war. Die Mischwaldkomposition wurde vom Schweizer Kulturunternehmer und Kunstvermittler Klaus Littmann realisiert und konnte vom 8. September 2019 bis zum 27. Oktober 2019 von 10 Uhr bis 22 Uhr von den Rängen und Tribünen aus betrachtet werden. Max Peintner zeichnete in den 1970er Jahren das dystopische Bild eines Waldes, der - eingefasst in einem Stadion - mit einer fiktiven Großstadt im Hintergrund, in der die Schloten nur so rauchen, zum Betrachtungsobjekt für Besucher*innen wird. Fasziniert von dieser Bleistiftzeichnung mit dem Titel „Die ungebrochene Anziehungskraft der Natur“, machte sich Klaus Littmann auf die Suche nach einem Stadion, um die Bildidee zu verwirklichen und betont, dass es „reiner Zufall“ war, dass er Klagenfurt gewählt habe.

„Ein Konflikt um Kunst?“ Forschungsprojekt der Masterstudiengänge Angewandte Kulturwissenschaft und Visuelle Kultur

„What are these people so afraid of? Where does their extreme anger come from?“ wunderte sich eine Leserin der *New York Times* („Forest in a Soccer Stadium Outrages Austria's Far Right“, 24.9.2019). Sechs Monate zuvor fragten Studierende der Masterstudiengänge Angewandte Kulturwissenschaft und Visuelle Kultur unter der Leitung von Klaus Schönberger nach dem Konflikt, der sich bereits vor der Enthüllung, um den Wald im Stadion abzuzeichnen begann. Im Rahmen der Posterausstellung „For Forest – ein Konflikt über Kunst? Oder wie eine Stadt den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht“ präsentierte die studentische Forschungsgruppe ihre Ergebnisse am 23. Juli 2019 am Neuen Platz vor dem Klagenfurter Rathaus. Jedes Plakat enthielt einen Konfliktspekt und regte nicht nur am Tag der Vernissage zu lebhaften Diskussionen an. In der Eröffnungsrede erläuterte die Studentin Sabine Ebner, dass es bei kulturwissenschaftlichen Analysen darum gehe, „unter der Oberfläche zu graben, möglichst kritisch zu denken, [...] gesellschaftliche Phänomene zu begreifen und das Begriffene in seiner Komplexität, Aktualität, Historizität und Kontextualität auch anderen begreifbar zu machen.“ Wir haben tief gegraben und nach beteiligten Akteur*innen, sozialen, kulturellen und politischen Gegensätzen, die durch *For Forest* an die Oberfläche drängten, sowie historischen Hintergründen gefragt. Alle

Konfliktursachen brodelten unter der Oberfläche und trugen lediglich zum Konflikt bei, keine erklärt ihn vollends. „Die Kernthese der Ausstellung besagt, dass es beim Konflikt um *For Forest* um vieles geht, aber am wenigsten um Kunst,“ betont Klaus Schönberger im Blog „Kulturanalyse des Alltags“ (22.8.2019). Die Mosaiksteine, die wir zu Tage fördern konnten, wie die Geschichte des Stadions ab der Haider-Ära, Kontroversen um die Projektfinanzierung, der Konflikt zwischen Populärkultur (Fußball) und Kunst, die politische Instrumentalisierung durch die FPÖ sowie die ökologische Nachhaltigkeit ergaben letztlich ein Bild, das fragmentarisch geblieben ist. Diese Mosaiksteine haben wir auf die Reise geschickt, ließen sie im Spätsommer in Waggons der ÖBB durch Kärnten ‚tounen‘, haben sie im Wörthersee-Stadion selbst angebracht und zum krönenden Abschluss in der Aula der Alpen-Adria Universität Klagenfurt gezeigt.

For Forest - Ein Konflikt um Kunst?

Lehrforschungsprojekt-Leitung: Univ.-Prof. Dr. Klaus Schönberger

Grafikdesign (Konzept & Realisierung): Michaela Mak, BA

Design-Supervisor: Christoph Almay, BA (Wien)

Studierende: Sabine Ebner, Rieke Höller, Eva Lamprecht, Gerhard Lepicnik, Franziska Mader, Michaela Mak, Johanna Schicht, Daniel Schöffmann, Denise Zaros



<https://www.aau.at/kulturanalyse/studium/lehrforschungsprojekte-im-studium-akuwi/for-forest-ein-konflikt-um-kunst/>

Initiative **Bäume im Rampenlicht** *FOR FOREST: The Voice for Trees*



Das FOR FOREST Team

Die ganze Welt beschäftigt sich mit der globalen Pandemie. Die Entwaldung Brasiliens geht medial hingegen vollkommen unter. Doch ausgerechnet dort wurde gerade einer der schlimmsten Höhepunkte erreicht: Zwischen Jänner und April 2020 wurde 55 % mehr Waldfläche als im Vorjahr abgeholzt.

FOR FOREST – The Voice for Trees will Aufmerksamkeit erregen, um Fakten wie diese ins Rampenlicht zu stellen. Die Initiative hat ihre Wurzeln im weltbekannt gewordenen „Wald im Stadion“ in Klagenfurt, dem größten je in Österreich realisierten Kunstprojekt im öffentlichen Raum. Die Kunstintervention

wurde unter den besten „Art Moments 2019“ aufgelistet und beweist: Kunst bewegt Menschen. Sie hat *FOR FOREST – The Voice for Trees* dazu animiert, dem Wald eine starke Stimme zu geben. Die Initiative agiert auf drei Ebenen:

1. Aufmerksamkeit erregen – durch Kunst & Kultur

Die Initiative unterstützt Projekte, die nachhaltig, umweltschonend und kreativ im Sinne des Waldes handeln – z.B.: Klima-Kultur-Pavillon 2021 in Graz, das als Green Event zertifizierte Filmhof Festival in Asparn oder die erste englische Übersetzung des Buches „Das Städtchen Drumherum“ (Mira Lobe), die in

einer FOR FOREST Edition im Herbst 2020 veröffentlicht wird.

2. Aufmerksamkeit bündeln – durch Diskussionen im Forum

Im Rahmen der „Austrian World Summit“-Klimakonferenz, die von Bundespräsident Van der Bellen und Arnold Schwarzenegger initiiert wurde, findet ein FOR FOREST Forum zum Thema Wald im Herbst 2020 statt.

3. Herausforderungen aufzeigen – Lösungen suchen

Der Diskussion folgen konkrete Maßnahmen für ein nachhaltiges Zusammenleben mit der Natur. Die Initiative arbeitet z.B. gerade an der Entwicklung eines nachhaltigen Städtchens - das FOR FOREST Village - vor den Toren Wiens.

FOR FOREST – The Voice for Trees sieht sich als Moderator und Bindeglied zwischen Mensch und Natur, sowie zwischen Menschen, die sich für den Wald engagieren.

#forforest #weareforforest

Das For Forest Team

Weitere Infos & Updates zur Initiative: www.forforest.net





"The lungs of the world are on fire." is a sentence that affected me deeply. Which is why I felt the need to express my heartfelt connection to Gaia as a woman and depict that pain in a still image - like a silent cry...

#rainforest #wildfire #forestfire #selfportrait #mothernatureiscrying

Isa Kollmann*

Die gebeugte Gesellschaft

Sarah Sommer

Digitalisierung ist ein, wenn nicht sogar das Schlagwort unserer Zeit. Viele Menschen können sich mittlerweile einen Alltag ohne digitale Helfer, wie Smartphone, Tablet oder Computer, nicht mehr vorstellen. Vor allem für die Generation Z - zwischen 1997 und 2012 geboren - klingt ein Leben ohne diese Geräte oder das Internet geradezu utopisch. Wohin das führt, kann man bei der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel hervorragend beobachten.

Als Umweltfreundin und Befürworterin öffentlicher Verkehrsmittel fahre ich regelmäßig Bus und Bahn, sowohl im Nah- als auch im Fernverkehr. Insbesondere auf den viereinhalbstündigen Zugfahrten von Klagenfurt in meine Heimatstadt habe ich massenhaft Zeit, einen Blick auf meine Mitfahrer*innen zu werfen. Der Anblick, der sich mir bietet, lässt sich mit dem Jugendwort des Jahres 2015 sehr treffend beschreiben: Überall „Smombies“, eine Vermischung der Wörter ‚Smartphone‘ und ‚Zombie‘. Ich sehe zahlreiche Gestalten, die mit nach unten geneigtem Kopf auf ein Display starren, während draußen vor dem Zugfenster der Wörthersee türkisblau in der Sonne glitzert. Viele von ihnen sehen die Fahrt von A nach B als notwendiges Übel, als vertane Zeit, die irgendwie mehr oder weniger sinnvoll überbrückt werden muss. Und ja, ich weiß, es gibt Menschen, die die Fahrzeit nicht nur mit irgendwelchen Spielen verdadeln, sondern wirklich produktiv arbeiten - aber das ist nur ein kleiner Bruchteil.

Ich finde es schade, dass diese kleinen Geräte es schaffen, dass sich vor allem Alleinreisende in eine

digitale Blase zurückziehen, wie in ein Schneckenhaus, anstatt der Welt mit Neugierde und Offenheit zu begegnen. Dabei passieren die besten Geschichten doch unterwegs und ich für meinen Teil kann sagen, dass ich im Zug schon so manch interessante Bekanntschaft geschlossen habe.

Deshalb möchte ich euch dazu ermutigen,

1. Öfter mit der Bahn zu verreisen. Obwohl sie nicht den allerbesten Ruf hat, funktioniert das Reisen mit ihr in der Regel gut. Und es ist umweltfreundlicher als das Auto, aber das wisst ihr ja.
2. Öfter mal bewusst das Handy beiseitezulegen und z.B. stattdessen, falls es sich anbietet, ein unverbindliches Gespräch mit dem oder der Sitznachbar*in zu führen. Dabei können wunderbare Bekanntschaften entstehen. Und falls ihr nicht so der Typ seid, der einfach mit Fremden smalltalkt, dann lest mal wieder ein gutes Buch oder hört Musik und schaut dabei aus dem Fenster, das ist dann fast wie ein Film, nur echt. ;)

Im UniGarten

... sind alle herzlich willkommen

Julianna Höfler

Im folgenden Interview spreche ich mit Christoph Obermüller, der schon im Jahr 2014 an der Entwicklung des ÖH-Gemeinschaftsgartens beteiligt war:

Was ist der Grundgedanke des UniGartens und was möchtet ihr mit ihm erreichen?

Die erste Intention des UniGartens war es, das naturräumliche Potential im Umkreis der Universität zu nutzen und den Garten und die Natur an sich wieder stärker mit dem Universitätsbetrieb zu verknüpfen. Zusätzlich war es uns wichtig die Universität schöner zu hinterlassen als wir sie vorgefunden haben, und ein Zeichen für einen Wandel hin zur Nachhaltigkeit zu pflanzen.

Ich laufe öfters am UniGarten vorbei. Bin ich als Besucherin überhaupt willkommen -

kann ich da etwas verkosten oder auch kaufen?

Grundsätzlich ist hier jede/r willkommen. Der Garten dient als Bindeglied zwischen den Studierenden, der Universität und dem Umfeld und ist als Raum der Begegnung gedacht. Wir freuen uns daher auch besonders über den Austausch mit motivierten Anrainer*innen und Senior*innen, weil sie eine gewisse Permanenz und Erfahrung einbringen. So wird der Garten zum Treffpunkt von Menschen mit den unterschiedlichsten Lebensgeschichten und Erfahrungen.

Unser Motto ist respektvolles Geben und Nehmen. Es darf sich also jeder nehmen was er mag, solange nicht leer geplündert wird. Für mich als Gärtner ist es immer schön zu sehen, wenn die Früchte des Gartens genossen und wertschätzt werden. Verkauft wird in unserem Garten nichts,

aber wir schenken und tauschen immer gerne.

Was baut ihr auf den Flächen an und wie sieht ein Arbeitsjahr im Garten aus?

Wir bauen hauptsächlich Nutzpflanzen an. Das ist für mich alles, was Mensch, Tier oder Insekt ernährt oder eben einen anderen Nutzen bringt. Unser Arbeitsjahr unterscheidet sich von anderen Gärten lediglich durch die Verflechtung mit dem Universitätsbetrieb. Lehrveranstaltungen, die direkt im Garten stattfinden oder ihn miteinbeziehen, sind nur eines der Formate, die bei uns stattfinden. Die gesamte Planung und Umsetzung der ersten Pflanzentauschbörse beispielsweise entstand als Gruppenarbeit im Rahmen der LV „Projektmanagement“. Sonst organisieren wir themenspezifische Diskussionsabende oder Infoveranstaltungen.

Ich habe selbst keinen Garten, aber große Lust, mir ein kleines Beet anzulegen. Darf ich das bei euch und, falls ja, wo kann ich mich dafür anmelden?

Die Beete im UniGarten sind für alle da. Wer etwas auf den Beeten pflanzen möchte, spricht das üblicherweise mit den anderen Leuten im Garten ab. So stellen wir sicher, dass jeder weiß wo schon etwas gepflanzt oder geplant ist. So können wir gemeinsam den Überblick behalten. Für Interessierte haben wir beim Infoschild im Garten einen Briefkasten, in dem Anfragen mit der Telefonnummer hinterlassen werden können.

Welche Projekte stehen als Nächstes an? Kann ich euch dabei helfen?

Wir sind gerade dabei, eine gute Garteninfrastruktur zu schaffen, damit Notwendiges gut funktioniert. Dazu gehört das klare Abgrenzen von Wegen und Beeten, aber auch die Fertigstellung unseres Gewächshauses.

Gerne könnt ihr uns bei Bauprojekten oder der laufenden Pflege des Gartens unterstützen. Schnecken sollten täglich abgesammelt werden, Beikraut sollte entfernt und beinahe täglich müssen Jungpflanzen gegossen werden. Am meisten helft ihr uns, wenn ihr an uns denkt: Wenn ihr etwas übrig habt, das ihr nicht braucht, fragt nach, ob wir es brauchen und bringt es vorbei. Wir freuen uns immer über Pflanzen, Töpfe, Werkzeuge, Erde und sonstige Materialien. Supertoll wäre natürlich auch, wenn ihr uns ganz

viele Leser*innenbriefe, die den Garten feiern, schreibt!

Wen kann ich kontaktieren, wenn ich Fragen habe?

Kontaktieren könnt ihr uns per E-Mail, Social Media oder mittels unseres Briefkastens direkt im Garten. Dort können Fragen, Feedback und Kontaktinformationen hinterlassen werden. Wir werden uns dann zeitnah bei euch melden!



Tomaten © Anita



Christoph © Anita



Fenchel © Anita



Infoschild © Anita



Kokardenblume © Anita

UniGarten der ÖH Klagenfurt/Celovec

Standort: Zwischen AAU-Südtrakt & Lakeside Park

Gartentyp: Gemeinschaftsgarten

Facebook: <https://www.facebook.com/OEH.Uni.Garten>

E-Mail: oeh.garten@aau.at

Briefkasten beim Infoschild

Programm

Themen, die uns am Herzen liegen!

ÖH Vorsitzteam



ÖH NACHHALTIG

Ein neues Team

Mit der letzten ÖH-Wahl im Sommersemester 2019 hat sich das Vorsitzteam neu zusammengefunden und besteht nun aus einer Koalition des VStÖ Kärnten (Verband Sozialistischer Student*innen Österreichs) und der AG Kärnten (Aktionsgemeinschaft). Unser gemeinsames Ziel ist es die ÖH sichtbarer, sozialer und umweltfreundlicher zu gestalten. Das Wohl der Studierenden hat hierbei immer die oberste Priorität.

Die ÖH sichtbarer machen

Ein Thema, bei dem wir viel Aufholbedarf sehen, ist die Sichtbarkeit der ÖH Klagenfurt/Celovec. Wenn man sich die Wahlbe-

teiligung bei den ÖH-Wahlen der letzten Jahre ansieht, so zeichnet sich ein erschreckendes Bild ab. Die immer weiter sinkende Teilnahme der Studierenden an den ÖH-Wahlen in Klagenfurt hat uns gezeigt, dass wir einen Handlungsbedarf haben. Durch neue Ideen, Aktionen und Projekte wollen wir die Aufmerksamkeit der Studierenden verstärkt auf die ÖH Klagenfurt/Celovec lenken. Eines ist klar: Eine ÖH mit einer hohen Wahlbeteiligung wird auch von Seiten der Universität ernster genommen!

Soziales Engagement

Gerade in dieser schwierigen Zeit war und ist es für uns von großer

Bedeutung für die Studierenden der AAU da zu sein und sie bestmöglich zu unterstützen. Nachdem die Corona-Krise insbesondere auch Studierende hart getroffen hat, war für uns von Anfang an klar, dass wir als ÖH Klagenfurt/Celovec ein finanzielles Hilfspaket bereitstellen müssen. Bei den Gesprächen mit den Universitätsvertretern konnte das Vorsitzteam die Universität mit ins Boot holen. Somit wurden jeweils € 20.000 - also insgesamt € 40.000 - für den ÖH-Härtefallfonds in die Hand genommen. Dieser soll allen Studierenden, die durch Corona in eine finanzielle Notlage geraten sind, zugutekommen.

Es gibt jedoch auch weitere soziale Projekte, die wir in den letzten Wo-

chen und Monaten gefördert haben. Ob es nun eine Spende an das Familienservice der Universität, die Teilnahme am "Kirschblütenlauf" zu Gunsten der Kärntner Kinderkrebshilfe oder die Spendensammelaktion für "Viva con Agua" für sauberes Trinkwasser war, fühlten wir uns stets dazu verpflichtet, auch über den Tellerrand der ÖH zu blicken.

Das ist für uns doch erst der Anfang! Wir werden weiterhin alles geben um für Studierende und Menschen in Not da zu sein.

Nachhaltigkeit

Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist es auch die ÖH Klagenfurt/Celovec zu einem nachhaltigeren Ort zu machen. Wir setzen uns für umwelt- und tierfreundliche Nahrung ein, weshalb wir uns dazu entschlossen haben das "Essen für alle" nur mehr mit veganen Gerichten zu organisieren. Außerdem werden auch bei den Universitätsvertretungssitzungen nur noch umweltfreundliche Speisen angeboten. Bei allen anderen ÖH-Veranstaltungen, fordern wir alle ÖH-Referate dazu auf, es uns gleich zu tun.

Um zu zeigen, dass Nachhaltigkeit im Alltag gar nicht so schwer ist, haben wir gemeinsam mit ein paar Studierenden ein Video gedreht. Dieses beinhaltet Tipps und Tricks, wie man das alltägliche Leben nachhaltiger gestalten kann.

Bei der Auswahl unserer Goodies, wie Kugelschreiber oder

Blöcken, achten wir auf nachhaltige, wenn möglich auch regionale, Produkte. Bestellt werden die Produkte seit diesem Semester bei regionalen Firmen, da uns auch die Zusammenarbeit mit solchen Unternehmen wichtig ist.

Gratis Damenhygieneartikel

Dies ist das Herzensprojekt unserer derzeitigen ÖH-Vorsitzenden Simone Singh, die, gemeinsam mit ihren Kollegen im Vorsitzteam, das Thema in die Hand genommen hat.

Frauen* sind bedauerlicherweise in vielen Bereichen des alltäglichen Lebens noch immer schlechter gestellt. Dies betrifft auch die Periode, die für Frauen* eine zusätzliche finanzielle Belastung bedeutet. Im Laufe ihres Lebens müssen Frauen* eine enorme Summe an Geld für Menstruationsartikel, die noch dazu hoch besteuert sind, ausgeben. Die ÖH Klagenfurt/Celovec stellt sich dieser Ungerechtigkeit entgegen und hat es sich zum Ziel gesetzt den Student*innen kostenlos Binden und Tampons in den Damentoiletten zur Verfügung zu stellen.



UniGarten © Anita

Infobox

Das ÖH-Video über Nachhaltigkeit ist online unter:

<https://www.facebook.com/oehklagenfurt>



Initiative Gutes tun

Die ÖH Klagenfurt engagiert sich sozial

ÖH Vorsitzteam

Der Grundgedanke

Unser Leben und unser Alltag werden zurzeit von Informationen zu Corona überschüttet. Natürlich sind diese Informationen wichtig, dennoch dürfen wir aber gerade jetzt nicht vergessen, dass wir uns weiter für Menschen in Not einsetzen müssen. Unsere Aufgabe, als eine offene und soziale ÖH, ist es, uns für viele verschiedene Projekte einzusetzen. Projekte, die vielleicht auch andere Personen dazu inspirieren, Hilfe zu leisten.

Kirschblütenlauf

Am Samstag, dem 9. Mai 2020, haben wir als ÖH-Vorsitzteam am Kirschblütenlauf 2020, zu Gunsten der Kinderkrebshilfe, teilgenommen. Die Startgebühren des Laufes wurden karitativen Zwecken gespendet. Wir wollten durch die Teilnahme auf ein wichtiges Thema aufmerksam machen.

Ist ein Kind an Krebs erkrankt, betrifft dies die gesamte Familie und alle Familienmitglieder befinden sich in einer schwierigen Situation. Diese ist vor allem psychisch oft sehr schwer zu verkraften, weshalb Unterstützung in jeglicher Hinsicht nötig ist.



Viva con Agua

Wasser ist unsere Lebensgrundlage, doch leider haben unzählige Menschen auf dieser Welt keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser.

Viva con Agua setzt sich seit vielen Jahren für sauberes Trinkwasser weltweit ein. Mit unterschiedlichen Aktionen, wie Musik, Kunst oder Sport, wird dafür gekämpft, Wasser für alle Menschen zur Verfügung zu stellen. Die Vision lautet: Wasser für alle - alle für Wasser!

Das Projekt ist auf drei Säulen aufgebaut: Water, Sanitation and Hygiene, kurz "WASH" genannt.

Sportaktion 'Viva con Agua'

#five4water - laufen & spenden für sauberes Wasser! Bei dieser Aktion ging es darum 5 Kilometer zu laufen, 5 Euro zu spenden und Leute zum Mitmachen zu nominieren.

Dieses Mal wollten wir gerne auch andere Studierende dazu ermutigen, mitzumachen. Wir starteten den Aufruf, 5 Kilometer zu laufen oder zu walken und uns ein Tracking, wenn gewollt auch ein Foto, zu schicken. Die 5 Euro mussten dann nicht selbst gespendet werden, sondern wurden von uns als ÖH übernommen. Gemeinsam konnten wir somit einen Beitrag für sauberes Trinkwasser leisten

Die Initiative ergreifen & helfen

Kirschblütenlauf: <http://www.kirschbluetenlauf.at>

Viva con Agua Österreich: <https://www.vivaconagua.at>

Infobox

Hast du davon schon gehört? Klar, bei lautgehört!



Rosi: Hallo!

Regina: Hallo!

Rosi: Und willkommen beim lautgehört-Podcast, dem Podcast vom Lautstark-Magazin der ÖH Klagenfurt/Celovec.

Regina: Stellen wir uns mal kurz vor.

Rosi: Ich bin die Rosi, komme ursprünglich aus Italien und studiere Medien- und Kommunikationswissenschaften hier in Klagenfurt.

Regina: Mein Name ist Regina, ich komme aus der Steiermark und studiere im Master Angewandte Kulturwissenschaft. Wir sind beide große Podcast-Fans und wollten aber auch einmal selbst vors Mikrofon.

Rosi: Genau, und deshalb möchten wir euch unseren Podcast vorstellen.

Regina: Der lautgehört-Podcast wird von uns für Studierende in Klagenfurt produziert. Dabei möchten wir aber nicht nur eigene Erfahrungen teilen, sondern vor allem Gäste einladen, die

über ein interessantes Thema erzählen können, egal ob es ums Studieren geht, oder etwas Anderes.

Rosi: Wir sind nämlich nicht nur Studierende, sondern wohnen und leben hier in Klagenfurt und haben auch Interessen außerhalb der Uni.

Regina: Genau. Unsere Folgen sollen zirka eine halbe Stunde lang sein, mit Gästen gerne etwas länger. Und mir ist es noch wichtig zu sagen, dass wir beide keiner Fraktion in der ÖH angehören und unsere Themen und Gäste nicht aus politischen Gründen auswählen, sondern weil wir der Meinung sind, dass sie am besten für eine Folge geeignet sind.

Rosi: Ja, das sehe ich auch so. Wenn alles nach Plan läuft, bekommt ihr alle zwei Wochen eine Folge, wobei sich manchmal auch Verzögerungen ergeben können. Wir geben uns aber natürlich trotzdem Mühe, regelmäßig neue Folgen zu veröffentlichen.

Regina: Richtig. Wenn ihr diese Lautstark-Ausgabe in den Händen haltet, haben wir wahrscheinlich schon einige Folgen produziert, die ihr euch auf verschiedenen Streamingdiensten wie Spotify, iTunes oder anderen anhören könnt. In Zukunft

möchten wir die Folgen dann auch auch in die neue ÖH-Webseite einbetten.

Rosi: Am besten, ihr scannt gleich die QR-Codes, die wir euch abgedruckt haben, damit kommt ihr am schnellsten zu lautgehört.

Regina: Und wenn ihr eine oder alle Folgen angehört habt, würden wir uns natürlich über Feedback, Anregungen oder Themenwünsche freuen. Dazu könnt ihr uns ein Mail schreiben oder das Lautstark-Magazin auf Facebook und Instagram anschreiben.

Rosi: Oder falls ihr selbst etwas Interessantes zu erzählen habt, freuen wir uns auch, wenn ihr euch bei uns meldet. Vielleicht werdet ihr ja bald schon der nächste Gast in unserem Podcast.

Regina: Ja, das wäre super! Das war es jetzt auch schon mit dieser kleinen Vorstellung. Wir hoffen, ihr habt Lust, euch ein paar Folgen anzuhören.

Rosi: Danach könnt ihr uns gerne schreiben, wie ihr sie fandet. Bis dahin sagen wir auch Tschüss und bis zum nächsten Mal!

Regina: Ciao!

Infobox



Spotify-Link:
https://open.spotify.com/show/7gSTeewNEhut3PcrvXt4u7?si=x_tFUGQIS1Wxuj56MiZHg



podcast.de-Link:
<https://www.podcast.de/podcast/778524/>



10 Jahre lautstark - Magazin

Das Lautstark-Magazin wurde zum ersten Mal im Mai 2010 veröffentlicht.

Hier seht ihr eine Auswahl der Titelseiten der letzten 10 Jahre.



MEHRWEG-MAGAZIN:
Nicht wegwerfen! Weitergeben!

Die neue ÖH-Zeitschrift kommt

LAUTSTARK zu dir nach Hause.



Act Together

Ein nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln

Rosabel Renzler

In Österreich fallen laut dem Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus jedes Jahr mehr als 157.000 Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle an. Dabei gehören Nahrungsmittel zu den kostbarsten Ressourcen, die wir haben. Um der Lebensmittelverschwendung entgegen zu wirken, wurde im Jahr 2014 der ‚Together Verein‘ ins Leben gerufen. Durch sogenanntes ‚Food Sharing‘ werden Nahrungsmittel, die eigentlich in der Tonne gelandet wären, weiter verwertet. Mittlerweile verzeichnet der Verein mehrere Ausgabestellen in ganz Kärnten, darunter auch in Klagenfurt.

Simple Prinzip – große Wirkung

Die Lebensmittel werden dem Verein von lokalen Spar- und Hofer-Filialen, sowie einer örtlichen Bäckerei zur Verfügung gestellt. Dabei handelt es sich um Produkte, die nicht mehr für den Handel geeignet sind, beispielsweise weil sie das Verfallsdatum

überschritten haben. Die Ausgabestellen sind für alle frei zugänglich. Im Gegensatz zu staatlich geförderten Einrichtungen, wie z.B. der Caritas, müssen die Besucher*innen des ‚Together Vereins‘ keinen Berechtigungsschein vorweisen, d.h. man muss nicht ‚bedürftig‘ sein, um die Lebensmittel abholen zu dürfen. Ziel des ‚Together Vereins‘ ist es, ein nachhaltiges Bewusstsein für den Umgang mit Lebensmitteln zu schaffen. Alles, was am Ende einer Ausgabe noch übrig bleibt, wird entweder bis zum nächsten Mal aufgehoben oder an Bauern aus der Umgebung weitergegeben. Die Bauernhöfe verwerten die übrigen Reste für ihre Tiere – nichts wird ungenutzt verschwendet. Die Mitarbeiter des ‚Together Vereins‘ arbeiten alle ehrenamtlich. Miet-, Strom- und Wasserkosten werden ausschließlich durch freiwillige Spenden finanziert.

Kann man abgelaufenen Lebensmitteln trauen?

Sobald die gespendeten Produkte von den Geschäften abgeholt wurden, werden sie in einem sehr zeit- aufwändigen Prozess von den Helfer*innen sortiert, gegebenenfalls gewaschen und fein säuberlich aufgestellt. Die Besucher*innen bekommen jeweils ein Kärtchen mit einer Nummer und werden nacheinander reingeholt, um Gedrängel möglichst effizient zu vermeiden. Der Raum ähnelt einem kleinen Laden: im hinteren Bereich befinden sich zwei Kühlschränke mit Milchprodukten, Fleischwaren und Eiern. Die Besucher*innen können sich an der Theke entlang nach vorne arbeiten, sich ihre Lebensmittel aussuchen und in einen Korb packen. Unverpacktes Brot, Teigwaren, Obst, Gemüse sowie die Produkte aus den Kühlschränken werden von den Mitarbeiter*innen ausgehändigt. Aus hygienischen Gründen müssen die Helfer*innen bei der Ausgabe stets Handschuhe tragen. Auch das Gesundheitsamt macht regelmäßig Kontrollbesuche, um zu prüfen ob Hygiene-standards eingehalten werden.

Da es sich um einen privaten Verein

handelt, unterschreibt jede Person, die sich dort Lebensmittel abholt, automatisch den Haftungsausschluss. Der Verein übernimmt keine Haftung für beispielsweise Erkrankungen durch die ausgeteilten Nahrungsmittel. Somit muss jeder selbst die Verantwortung dafür übernehmen. Darüber werden die Besucher*innen jedoch von Anfang an informiert und auch am Eingangsbereich wird mit einem Infoblatt darauf hingewiesen. Die Produkte befinden sich meist noch in einem sehr guten Zustand, denn Nahrungsmittel, die das Haltbarkeitsdatum überschritten haben, sind in den meisten Fällen – insbesondere, wenn sie luftdicht verpackt sind – noch mehrere Tage bis Wochen lang haltbar. Trotzdem hält sich der Irrtum, abgelaufene Lebensmittel seien nicht mehr zum Verzehr geeignet, bei vielen Menschen noch sehr hartnäckig. Der ‚Together Verein‘ möchte dem entgegenwirken und einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln schaffen. Alle Menschen, die diesen Gedanken teilen, sind daher herzlich willkommen, vorbeizuschauen.

Together Point Klagenfurt

Adresse: Getreidegasse 5, 9020 Klagenfurt a. W.

Öffnungszeiten: Di 18:00-19:00 Uhr, Do 13:00-14:00 Uhr, Sa 19:00-20:00 Uhr

Facebook: www.facebook.com/act2gether

Website: www.act2gether.at



Foodsharing am AAU-Campus

FAIR-Teiler als Tauschstelle für Lebensmittel

Um die Verschwendung von Lebensmitteln auch am Universitätscampus zu reduzieren, hat das ÖH-Referat für Gesellschaftspolitik den sogenannten FAIR-Teiler aufgestellt. Seit Mitte Dezember 2019 stehen im 1. Stock des Osttrakts (Servicegebäude) ein Kühlschrank und eine Box (für trockene Lebensmittel) als Tauschstelle für Lebensmittel. Bei diesem Foodsharing-Point können Studierende und Mitarbeiter*Innen der Universität Lebensmittel, die sie nicht mehr verwerten wollen oder können, aber noch gut genug sind, um von anderen gegessen zu werden, abgeben. Jede/r kann sich etwas nehmen, auch ohne ein Lebensmittel zurückzugeben und - umgekehrt - kann jede/r Lebensmittel hinterlegen ohne welche mitzunehmen.

Ziel

Das ÖH-Referat für Gesellschaftspolitik, Ökologie und Menschenrechte möchte mit dem neuen FAIR-Teiler ein Zeichen gegen die Lebensmittelverschwendung setzen. Der Kühlschrank sollte ein Symbol gegen die Wegwerfgesellschaft darstellen. Zudem dient er der Schaffung eines Bewusstseins für mehr Wertschätzung unserer Lebensmittel und für den nachhaltigen Umgang mit Nahrung. Der FAIR-Teiler sollte ein fixer Bestandteil am Campus der AAU werden.

Sollte jemandem beim FAIR-Teiler etwas Unangenehmes auffallen, sollte das GesPol-Referat (oeh.gespol@aau.at) kontaktiert werden.

FAIR-Teiler

Nähere Informationen zum Thema Lebensmittelverschwendung (BMNT):

https://www.bmnt.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/initiative/Lebensmittel-in-oesterreichischen-Haushalten.html

ÖH-Referat für Gesellschaftspolitik (Facebook-Seite):

<https://www.facebook.com/oehgespol>

Das erste Mal. AutorInnen über ihr erstes Buch

Irene Schnait*

Wir neigen dazu, Endprodukte zu bewundern – sei es ein Meisterwerk der Literatur, ein Gemälde, eine Doktorarbeit oder eine innovative Technologie. Dass hinter jedem Meisterwerk ein langwieriger Arbeitsprozess und hinter manchen auch eine Geschichte von Niederlagen steckt, verlieren wir da gerne aus den Augen. Immerhin bekommen wir diese Hintergründe im Normalfall nicht zu sehen. Das Resultat steht für sich und möchte bewundert werden.

Versuchen wir nun aber selbst etwas zu erschaffen, zu entwickeln, stellen sich schnell Frustration und Selbstzweifel ein. Bei uns klappt es vielleicht nicht auf Anhieb, unsere Ideen lassen sich nur schwer in die Wirklichkeit umlegen, diverse Schwierigkeiten tun sich auf... Dabei gibt es doch so viele leuchtende Beispiele all jener, die es „geschafft haben“!

Es hat etwas Erfrischendes, zur Abwechslung mal nicht die beeindruckenden Endprodukte eines Schaffensprozesses gezeigt zu bekommen, sondern das, was dahintersteht. Ungeschönte Einblicke in die Realität dessen, was es eigentlich heißt, etwas durch kreative Arbeit zu erschaffen.

Zum Beispiel ein Buch zu schreiben. 2019 ist im Czernin Verlag ein Büchlein erschienen, das sich genau dieser Aufgabe angenommen hat. „Das erste Mal. AutorInnen und Autoren über ihr erstes Buch“, herausgegeben von Wolfgang Paterno, versammelt dreißig Berichte von Autorinnen und Autoren über die Entstehungsgeschichte ihres jeweils ersten Buches. Unter den zu Wort kommenden Schreibern befinden sich einige „große Namen“ wie Daniel Kehlmann, Teresa Präauer und Marlene Streeruwitz. Die einzelnen autobiografischen Berichte, zwischen einer und zehn Seiten lang, unterscheiden sich im erzählten Inhalt stark voneinander. Ein paar Geschichten sind darunter, bei denen das literarische Debüt tatsächlich recht reibungslos verlaufen ist. Innerhalb weniger Monate wurde ohne große Probleme ein Roman geschrieben, dann bei ein paar Verlagen eingereicht – wenig später kam die heiß ersehnte erste Veröffentlichung, die den Grundstein für eine geglückte Autor_innenkarriere legte.

Es sind aber auch Berichte darunter, die sich so gar nicht wie Erfolgsgeschichten lesen. Berichte, in denen es um jahrelange Bemühungen, einen jahrelangen Kampf mit sich selbst, das Überwinden von Schreibkrisen, Rückschläge und finanzielle Nöte geht. Berichte, die zeigen: Manchmal ist der Weg, der zum Ziel führt, nicht geradlinig. Manchmal macht er Kurven und wartet mit allerlei Hindernissen, die es zu überwinden gilt. Manchmal dauert das lange – selbst bei denen, die heute in der Literaturszene große Bekanntheit genießen.

Diese Berichte zu lesen, tut gut. Und macht Mut. Solche Geschichten, die einen Entstehungsprozess mit all seinen Schwierigkeiten zeigen, sollten wir öfter zu sehen bekommen.

Mein persönlicher Favorit? Der Bericht von Daniel Glattauer. Der Autor des Bestsellers „Gut gegen Nordwind“ berichtet in „Das erste Mal“ mit fast 30 Jahren Abstand und einer gehörigen Portion Selbstironie davon, wie er sich als junger Mann für ein Jahr in ein Schrebergartenhäuschen in Niederösterreich zurückzog, um dort seinen ersten Roman zu schreiben. Ein Jahr lang arbeitete er mit großer Selbstdisziplin und Bestimmtheit an dem Buch, überzeugt, ein Meisterwerk zu erschaffen. Nur, um nach einem Jahr feststellen zu müssen, dass das Buch vielleicht doch nicht ganz so gut war. Er bot es zahlreichen Verlagen an, versuchte es über eine Agentur und mit der Hilfe einer professionellen Lektorin. Aber: nur Absagen. Irgendwann fand sich Glattauer damit ab, dass er sich in etwas verrannt hatte. Das Buch wurde nie veröffentlicht. Erst Jahre später kam – mit anderen Werken – der Erfolg.

Wenn Glattauer beschreibt, wie er damals allabendlich im Wirtshaus mit großen Erwartungen das an diesem Tag Geschriebene durchlas – „Naja, sagen wir so: Nüchtern las ich mein Text durchwachsen. Nach dem ersten Glas Rotwein [...] dachte ich: Nicht so schlecht. Nach dem zweiten Glas spürte ich: Eigentlich sogar ziemlich gut. Nach dem dritten Glas war klar: Ja! Das ist es. Das werden sie mir aus den Händen reißen. Das werden sie in alle Sprachen der Welt übersetzen. Das, meine Freunde, ist dringlicher Booker-Preis-Verdacht!“ – dann wirft das nicht nur ein neues Licht auf einen Schaffensprozess. Es ist zudem ein großes Lesevergnügen.



Quadratisch, praktisch... literarisch! Literatur im Kleinformat

Irene Schnait*

Du hättest eigentlich Lust zu lesen, aber ein 400-Seiten-Roman ist dir zu lang? Du willst die kleinen Wartezeiten des Alltags sinnvoller füllen als mit Instagram-Scrollen? Du suchst praktischen Lesestoff für unterwegs oder ein nettes Geschenk?

Die Büchlein des Hamburger Verlags „Literatur Quickie“ sind in solchen Fällen genau das Richtige. Der Verlag wurde 2009 gegründet. Anders als die meisten Literaturverlage hat er sich auf eine Gattung spezialisiert, die zwar viel geschrieben, aber nur selten in Buchform verlegt wird: Kurzgeschichten.

Wie das dann aussieht? Jedes der Büchlein, booklits genannt, ist 12 mal 12 Zentimeter groß und nur etwa 30 Seiten dick. Die „Pixi-Bücher für Erwachsene“, wie eine deutsche Zeitung schrieb, eignen sich aufgrund ihres Formats bestens, um überallhin mitgenommen zu werden.

Im Laufe der Jahre wurden über 140 Titel verlegt. Darunter befinden sich auch Werke junger Autor_innen, denen „Literatur Quickie“ eine erste Veröffentlichungsmöglichkeit bietet. Für nur 2,50 € kann man sich auf ein hochwertiges literarisches Erlebnis gefasst machen.

Und wem ein einzelnes booklit nicht genug ist, der kann auch ein kostengünstiges Abo abschließen und wird halbjährlich mit fünf frischen Kurzgeschichten versorgt.

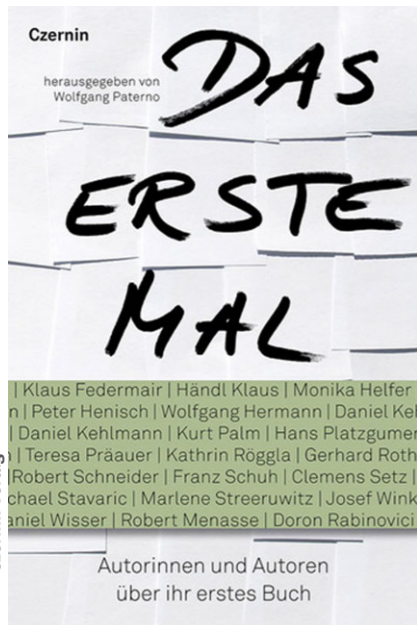
Verlag Literatur Quickie

<https://www.literatur-quickie.org/>

Übersicht aller verlegten Titel: unter dem Reiter „Lesemittelhandel“

Alle Titel können über die Webseite des Verlags oder natürlich über den lokalen Buchhandel bestellt werden.

Preis pro Stück: 2,50 €



Die Eckdaten zum Buch

Wolfgang Paterno (Hrsg.): Das erste Mal. Autorinnen und Autoren über ihr erstes Buch

Wien: Czernin Verlag, 2019

176 Seiten

EUR 22,00

ISBN 978-3-7076-0679-9

* Irene Schnait studiert im Master Slawistik, arbeitet und schreibt.

Wanderwunderwelt

Vom Salzkammergut über die Berge
ins „Kärntner Land“

Anneliese Kreiseder

Geschichten über das Suchen und Finden, das Weggehen und Wiederkommen, das Zweifel und Weitermachen, das Aufbrechen und Zulassen, das Wandern und Wundern und ganz viel dazwischen. Das Wandern steht in den Kurzgeschichten, die den Prosaband „Wanderwunderwelt“ (erschienen am 23. September 2019) ausmachen, als Metapher für das Leben und die Suche nach Sinn. Die Wanderungen der Autorin stehen für verschiedene Arten des Suchens. Manchmal geht Anneliese Kreiseder einfach los, ohne den Weg zu kennen, oft hat sie ihr Ziel genau vor Augen, doch nicht immer findet sich am Ende des vorgezeichneten Weges der erhoffte Sinn oder er geht sehr schnell wieder verloren. Es gilt daher, immer wieder aufs Neue loszugehen, aufzubrechen, Erlebtes hinter sich zu lassen, aber auch innezuhalten auf dem Weg, zu staunen und sich beim Wandern zu wundern. Über sich selbst und die Welt.



© Anneliese Kreiseder

Anneliese Kreiseder (37) wurde am Traunsee in Oberösterreich geboren und lebt in Seeboden am Millstätter See. Sie ist Absolventin der Medien- & Kommunikationswissenschaften und der Angewandten Kulturwissenschaften an der AAU.

2012 erschien ihr Roman ‚An meine geliebte Kate‘ (Bibliothek der Provinz). 2014 wurde ihre Kurzgeschichte ‚Single Bells‘ in der Anthologie ‚Ent(z)weihnachtet – garantiert unbesinnliche Weihnachtsgeschichten‘ (Malandro Verlag) veröffentlicht.

Buch ‚Wanderwunderwelt‘

Taschenbuch

100 Seiten

€ 8,00

Verlag SchriftStella

www.schriftstella.at

ISBN 978-3-903248-82-3



Morgenstund hat Gold im Mund

Eine Sonnenaufgangswanderung auf den Dobratsch

Lisa Stöckl*



© Lisa Stöckl

Ein Berg, der wohl den meisten Kärntner*innen, aber auch zugezogenen Leuten ein Begriff ist und von vielen auch schon erwandert wurde, ist der Dobratsch im Westen von Villach. Um euch eine Inspiration für eure nächste Wanderung zu geben, werde ich euch heute von einer Art des Wanderns berichten, die ich schon viel zu lange auf meiner To-Do-Liste stehen hatte: Eine Sonnenaufgangswanderung.

Am besten beginnt man eine Sonnenaufgangswanderung, wenn man sich bereits am Vorabend seine Wanderausrüstung und den Rucksack samt Jause und Kamera vorbereitet. Dadurch hat man in der

Früh oder besser gesagt in der Nacht - der Wecker läutet nämlich schon um 03:15 Uhr - weniger Ausreden, um nicht doch im warmen Bett liegen zu bleiben. Nachdem der Wecker geläutet hat, sollte man sich schnell anziehen, Zähneputzen, den Rucksack schnappen, vielleicht noch einen Tee oder Kaffee für ein kleines Frühstück am Berg kochen, sich rein ins Auto setzen und über die kurvenreiche Villacher Alpenstraße rauf zum Parkplatz Rosstratte fahren. Beim Hochfahren sollt ihr auf jeden Fall die Augen offen halten, denn es kann passieren, dass ihr Rehe oder, wie ich letztes Jahr, kleine Füchse und ihre Mutter, am Straßenrand beobachten könnt. Oben angekommen, geht es auch schon los. Es empfiehlt sich eine Stirnlampe oder eine Taschenlampe mitzunehmen, da es zu Beginn der Wanderung noch sehr dunkel ist.

Nach den ersten geschafften Höhenmetern kommt man an eine scharfe Rechtskurve, bei der wir uns für die leichtere Wandervariante über den Elfernock entschieden haben. Bereits nach weiteren 10 Minuten wurden wir von einem wunderbaren - fast unwirklich wirkenden - Farbenspiel am Horizont für das Frühaufstehen belohnt. Beim Wandern zu so früher Stunde ist man oft so gut wie alleine auf den Wanderwegen des Dobratsch unterwegs. Später am Tag ist der Dobratsch sehr beliebt und immer gut besucht.

* Lisa Stöckl studiert im Master Medien, Kommunikation und Kultur und wandert gerne in ihrer Wahlheimat Kärnten und in ihrer Heimat Tirol.

Neben ein paar anderen Frühaufstehern kann es aber auch vorkommen, dass man den Gämsen, die im Naturpark Dobratsch leben, beim Gras zusehen und diese wunderschönen Tiere bestaunen kann. Auf den letzten Kurven zum Gipfelhaus, entscheiden wir uns dafür uns ins Gras zu setzen und von dort aus der Sonne beim Aufgehen zuzusehen. Zum Glück haben wir uns eine Decke mitgenommen, da es doch noch sehr frisch ist. Einen wärmenden Tee in der Hand, ein breites Grinsen im Gesicht - so sitze ich da und bestaune das Spektakel, als die Sonne aufgeht. Es gibt kaum etwas Schöneres als die ersten Sonnenstrahlen auf einem Berg zu erleben. Durch die Sonne wird zuerst alles von einem Blau in ein schönes Violett gefärbt, gefolgt von einem wunderbaren Gemisch aus Gelb, Orange und Rot, das gefühlt ganz Kärnten einfärbt. Nach kurzer Zeit ist das Farbenspiel auch schon vorbei. Die Sonne ist aufgegangen und die Welt wird langsam munter.

Nachdem der Sonnenaufgang genossen und auch die Jause bereits verspeist wurde, geht es weiter in Richtung Dobratsch-Gipfel. Oben angekommen genießen wir die Aussicht in sämtliche Richtungen Kärntens und freuen uns, dass wir so früh aufgestanden sind und den Tag beim Beginnen zusehen konnten. Auf dem Weg zurück zum Parkplatz kommen uns bereits die ersten Wanderer, die uns zum Teil ganz erstaunt ansehen und fragen, ob wir denn wirklich schon am Gipfel waren, entgegen. Stolz grinsen wir ihnen entgegen und machen uns auf den Heimweg. Zuhause angekommen, falle ich etwas müde, aber sehr glücklich auf die Couch und überlege schon, auf welchen Berg ich das nächste Mal wandern werde.

Ein kleiner Tipp von mir: Wenn man eine Sonnenaufgangswanderung im Herbst unternimmt, reicht es vollkommen aus, wenn man zwischen 4:30 Uhr und 5:00 Uhr aufsteht ;)

Wanderung Dobratsch (2.167 m)

Start: Parkplatz Rosstratte (1.732 m)
Höhenunterschied: 435 hm
Dauer: ca. 3 ½ Stunden (hin & retour)
Schwierigkeitsgrad: leicht

Für diese Wanderung muss die Villacher Alpenstraße geöffnet sein. Derzeit gelten eventuell reduzierte Tarife: PKW € 16,50,- (anstatt € 18,50,-), Motorrad € 11,- (anstatt € 12,-).

Für Kärnten-Card-Besitzer*innen ist die Villacher Alpenstraße 1x täglich gratis benutzbar. Personen, die im selben Fahrzeug sitzen und keine Kärnten-Card besitzen, müssen einen Aufzahlungsbetrag von € 5,- zahlen.

Weitere Infos unter:

<https://www.villacher-alpenstrasse.at/va/de/naturundbewegung/wandernamdobratsch>



Infobox

Sonnenaufgang mit Blick auf die Karawanken © Lisa Stöckl

Wanderreportage

Eine anspruchsvolle Route

Von Tschernitzen auf die Ferlacher Spitze

Lisa Stöckl*

Besonders in der Situation, in der wir uns noch im April und Mai befunden haben - in der noch ungewiss war, wie unser Sommerurlaub dieses Jahr aussehen würde und, ob eine Ausreise aus Österreich überhaupt möglich sein werde - ergibt sich die wunderbare Möglichkeit, die eigene Heimat besser kennenzulernen. Wir leben in einem wunderschönen Bundesland, das neben seinen zahlreichen und atemberaubenden Seen auch eine Vielzahl an Bergen, die man besteigen und für sich entdecken kann, zu bieten hat. Um euch eine weitere Inspiration für eure nächste Wanderung zu bieten, berichte ich euch von meiner Wanderung auf die Ferlacher Spitze Anfang Mai:

Da die Ausgangsbeschränkungen gelockert wurden, ist es mir nun endlich wieder möglich, dass ich mich mit meinen Freunden treffen und mit ihnen Dinge unternehmen kann.

Also haben wir uns in unserem Gruppenchat ausgetauscht, was wir machen könnten. Schnell fiel der Vorschlag, gemeinsam wandern zu gehen. Da ich mir seit einigen Jahren immer für die bevorstehende Wandersaison eine Liste, auf der ich sämtliche Berge anführe, auf die ich gerne wandern möchte, schreibe, habe ich gleich den Vorschlag eingebracht auf die 1.742 Meter hohe Ferlacher Spitze zu gehen. Schnell

stand der Berg fest, nur die Route sorgte in der Gruppe zu Beginn noch für Unstimmigkeiten. Die von mir vorgeschlagene Route, die laut Bergfex.at ca. 2 Stunden und 40 Minuten dauern würde, war für den Rest der Wandergruppe doch zu kurz und zu wenig anstrengend. Diese Route würde auf einer Forststraße bei Kopein beginnen, weil dort bis zu 10 Autos parken können. Dann geht es auf dieser Forststraße zu Fuß weiter zur Bertahütte, die auf 1.567 Metern liegt. Das letzte Stück führt dann ca. 35 Minuten weiter durch ein recht steiles Waldstück hinauf zum Gipfel. Deshalb suchten sich meine Freunde eine etwas längere Wanderoute aus. Diese führte von Tschernitzen, einem kleinen Ort in der Gemeinde St. Jakob im Rosental, über die Rossalm und vorbei an der Bertahütte. Ich war doch etwas skeptisch, weil die Wanderung auf der Website von Bergfex.at mit einer Gesamtdauer von 6 Stunden angeschrieben war. Nicht gerade die Distanz, die ich mir für meine erste Wanderung in diesem Jahr vorstellte. Jedoch wollte ich unbedingt mitgehen und dachte mir, dass es wohl nicht so anstrengend werden würde. Und so fuhren wir am darauffolgenden Tag Richtung Tschernitzen, wo wir unser Auto neben einer Forststraße parkten. Von dort aus starteten wir unsere Wanderung, die zuerst über einen Güterweg und danach relativ steil durch ein Waldstück bergauf über

* Lisa Stöckl studiert im Master Medien, Kommunikation und Kultur und wandert gerne in ihrer Wahlheimat Kärnten und in ihrer Heimat Tirol.

Blick auf den Faaker See von der Ferlacher Spitze aus © Lisa Stöckl

den Weg 679 führt. Das Waldstück ist aufgrund des Laubes rutschig und man sollte definitiv einen sicheren Tritt haben. Oben am Waldstück angekommen, führt ein kleiner Trampelpfad in Richtung der Rosalm. Vorbei an einer Hütte, die im Sommer an den Wochenenden bewirtet wird, geht es weiter durch den Wald in Richtung Bertahütte. Danach folgen zwei steile Wege durch den Wald. Dadurch, dass dort vermutlich erst vor kurzem viele Bäume geerntet wurden, sieht es noch dementsprechend „verwüetet“ aus. Hier frage ich mich das erste Mal, ob ich nicht besser wieder umkehren soll, da die Wanderung wirklich anstrengend ist und ich ziemlich außer Atem bin. Doch meine Freunde sind fit und motiviert und so gehe ich weiter und versuche mit ihnen Schritt zu halten. Der nächste abenteuerliche Abschnitt der Wanderung steht bevor: Es geht quer über ein Steinfeld, das sehr stark geneigt ist. Beim Überqueren dieses Teils hatte ich doch etwas Angst, dass ich auf einen falschen Stein trete und abrutschen könnte. Doch auch diese Stelle habe ich unverehrt hinter mich gebracht. Danach folgt ein kleiner Abschnitt auf einem Güterweg, der sogar bergab geht - eine Wohltat für mich. Dieser Weg führt uns zur Ber-

tahütte. Dort machen wir eine Pause und essen gemütlich unsere Jause. Nachdem wir uns gestärkt haben, geht es weiter. Das letzte Stück steht an und der Gipfel ist schon zum Greifen nahe. Alle Kräfte werden noch einmal gesammelt und nach ca. 35 Minuten kann ich es kaum glauben, dass ich endlich am Gipfelkreuz der Ferlacher Spitze stehe und gemeinsam mit meinen Freunden die atemberaubende Aussicht genießen kann.

Nach einer kurzen Verschnaufpause und dem Verzehr eines kleinen Gipfelsnacks geht es auch schon wieder retour. Wir gehen den gleichen Weg, den wir hochgekommen waren, wieder runter. Da der Weg doch sehr steil ist, versuche ich mich beim Abwärtsgehen zu konzentrieren um immer einen sicheren Schritt zu setzen. Endlich wieder im Tal angekommen blicke ich noch einmal zurück und kann kaum glauben, dass ich vor kurzem noch da oben stand und runter blickte. Nach der Wanderung will ich nur noch eines: Raus aus den Wanderschuhen, rauf auf die Couch und die insgesamt 6 Stunden dauernde Wanderung nochmal Revue passieren lassen. Eines steht fest: Meine nächste Wanderung wird doch um einiges gemütlicher als diese werden.



Zwischen den Bäumen kann man bereits die Rosalm sehen © Lisa Stöckl

Wanderung Ferlacher Spitze (1.742 m)

Start: Tschermenitzen in St. Jakob im Rosental (480 m)

Höhenunterschied: 1.262 hm

Dauer: 6 Stunden (hin & retour)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Weitere Infos unter:

<https://www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/wanderung/39852.wandertour-ferlacher-spitze/>



Infobox

Wanderreportage



Die Präseisgalm vor dem Watzmann © Anna Schneider

Die kloane Reib'n – Das große Abenteuer

Mit Biwak, Steinböcken und Felsgiganten durch die Berchtesgadener Alpen

Anna Schneider*

Mit Handschuhen an den Füßen schlafen, sprachlos vor einer Herde Steinböcken stehen und mit meinem Opa die Nacht auf einem Gipfel unter sternklarem Himmel verbringen – diese Tour hat so einige Träume erfüllt und bleibt für mich unvergesslich.

Im Berchtesgadener Land am Fuße von Watzmann, Untersberg und Hochkalter geboren, wurde mir das Bergsteigen in die Wiege gelegt. Mein großes Vorbild in Sachen Bergen: Mein Opa. Sepp, 79 Jahre alt, kennt unsere heimischen Berge wie seine eigene Westentasche und hat alle seine Enkel quasi direkt nach deren Geburt beim Deutschen Alpenverein angemeldet. Selbst langjähriges Ehrenmitglied, hat er in seinem Leben schon so einige Berge bestiegen. Unter anderem mehrere bekannte 4000er der Alpen wie den Mont Blanc, die Weissmies, mehrere Gipfel des Monte Rosa Massivs, den Elbrus (5.642m) im Kaukasus, und den Ararat (5.137m) in der Türkei. Auch im Himalaya-Gebirge und im russischen Pamir war er schon. Inzwischen mit zwei neuen Hüftgelenken ausgerüstet, ist Sepp für sein Alter immer noch fit und lässt es sich - Sommer wie Winter - nicht nehmen, regelmäßig in die Berge zu gehen. Am liebsten natürlich mit der Familie und so gehöre auch ich zu seinen bewährten BergkameradInnen.

Ein echter Klassiker in den Berchtesgadener Alpen

Im September 2019 wollten wir noch einmal eine richtig große Tour zusammen unternehmen und entschieden uns mit der ‚Kloanen Reib'n‘ für einen echten Klassiker in den Berchtesgadener Alpen. Als Reib'n bezeichnet man hier eine Runde. Die Kleine Reib'n ist vor allem im Winter als Skitour bekannt, ist aber auch im Sommer eine beliebte Bergtour. Der Höhepunkt ist die atemberaubende Aussicht vom Schneibstein Gipfelplateau. Hier schweift der Blick vom kargen Hagengebirge über Dachstein, Hochkönig, die unberührte Weite des Steinernen Meers sowie die berühmt-berüchtigte Watzmann Ostwand bis zu den senkrecht abfallenden Südwänden des Untersberges.

Da wir die Tour auf zwei Tage verteilen und am Gipfel des Schneibstein übernachten wollen, starten wir unsere Tour gemütlich am Nachmittag. Für den ersten Aufstieg bis zum Jennergipfel (1.874m) nehmen wir die Gondelbahn. Vom Jenner aus geht es dann erst etwas abwärts zum Carl-von-Stahl Haus am Torrener Joch. Die ganzjährig geöffnete Berghütte liegt zwischen Hagengebirge und Göllstock und gehört zur Sektion Salzburg des Österreichischen Alpenver-

* Anna Schneider ist 23 Jahre alt und studiert im Master Medien, Kommunikation und Kultur an der AAU. Sie geht leidenschaftlich gerne in die Berge und liebt es, unberührte Flecken in der Natur zu entdecken.

eins. Genau vor der Hütte verläuft die Grenze zwischen Bayern und Österreich. Vom Stahlhaus führt ein aussichtsreicher Steig auf den Schneibstein. Zuerst führt der Weg durch Latschenfelder zu einem Steilaufschwung. Danach folgt eine karstige Hochfläche, der sogenannte Blumengarten. Durch zwei schrofige Geländestufen erreichen wir den breiten Rücken unterhalb des Gipfels des 2.276 Meter hohen Schneibsteins.

Mein Opa hat mit der Last seines voll gepackten Rucksackes zu kämpfen, aber als ich mich mit besorgtem Blick zu ihm umdrehe meint er nur: „Am Gipfel sind alle Sorgen vergessen!“. So etwas kann nur ein routinierter Bergsteiger sagen. Als wir den Gipfel des Schneibstein erreichen, leuchten uns gerade noch die letzten Sonnenstrahlen entgegen und färben den Himmel in ein kräftiges Orange. Stolz fallen wir uns in die Arme und ich kann die ein oder andere Freudenträne in Opas Augen erkennen. Während Sepp noch fleißig fotografiert, suche ich einen geeigneten Platz für unser Nachtlager. Ich finde schließlich eine etwas windgeschützte Mulde, wo wir unsere Thermomatten hinlegen und es uns mit den Schlafsäcken im Biwak gemütlich machen. Wir beobachten das Schauspiel der untergehenden Sonne und lauschen der ungewohnten Stille. Die letzten Wanderer haben wir auf dem Stahlhaus hinter uns gelassen und sind nun ganz allein hier oben. Nur Opa, ich und die Berge.

Was so romantisch begonnen hat, wird in der Nacht eher ungemütlich. Ständig weht ein leichter Wind und Nebelschwaden durchnässen unsere Schlafsäcke. Ich bekomme irgendwann so kalte Füße, dass ich meine Handschuhe zu Socken umfunktioniere. Immer wieder wachen wir in der Nacht auf und beobachten den sternklaren Himmel. Selten in meinem Leben habe ich so viele Sterne und die Milchstraße so klar gesehen. Im Osten zeigt sich der Orion, im Süden die Plejaden und im Westen die Cassiopeia.

Am nächsten Morgen werden wir für die Strapazen der Nacht mit einem unvergesslichen Sonnenaufgang und bestem Wetter belohnt. Bis in die Hohen

Tauern können wir sehen, wo die Gipfel von Kitzsteinhorn (3.203m) und Großem Wiesbachhorn (3.564m) jetzt von den ersten Sonnenstrahlen beleuchtet werden. Davor zeigen sich die rauen Weiten des Steinernen Meeres und König Watzmann (2.713m) mit der höchsten Wand der Ostalpen. Nach einem kurzen Frühstück machen wir uns auf zum nächsten Höhepunkt unserer Tour: Dem Seeinsee. Von den beiden Gipfelkreuzen des Schneibsteins (ja, dieser Berg hat tatsächlich gleich zwei Kreuze) leiten Markierungen in südliche Richtung über welliges Gelände zur Windscharte. Diese Gegend ist dafür bekannt, dass hier häufig Steinböcke zu sehen sind. Seit der ersten Minute unserer Wanderung habe ich keinen größeren Wunsch, als diesen majestätischen Tieren zu begegnen. Und wie sagt man so schön: Unverhofft kommt oft. Gedankenversunken gehe ich dahin und richte meinen Blick die meiste Zeit auf den Weg vor mir. Als ich aufsehe kann ich meinen Augen kaum trauen. Plötzlich steht da gleich eine ganze Herde Steinböcke nur ein paar Meter vor uns. Die Tiere würdigen uns nur eines kurzen Blickes und grasen dann ungestört weiter. Mit ihren beeindruckend langen Hörnern wirken die Steinböcke so mächtig und gleichzeitig so ruhig und gelassen. Sie sind die Begegnung mit Wanderern wohl gewohnt. Nach einigen Minuten, in denen ich mein Glück kaum fassen kann, setzen wir unsere Wanderung fort.

Unterhalb des Windschartenkopfes (2.211m) steigen wir in das Tal zwischen Fagstein und Windschartenkopf ab. Immer wieder hören wir die schrillen Rufe von Murmeltieren, die ihre Verwandten vor den menschlichen Eindringlingen warnen, durch das Tal schallen. Als ich meinen Blick nach oben richte, kann ich mehrere Gämsen, die grazil den schmalen Grat eines Bergrückens entlangschreiten, entdecken. Nur das leise Geräusch losgelöster Steine verrät sie. Umrundet von gewaltigen Felswänden fühle ich mich in diesem einsamen Kessel stark mit der Natur verbunden und gleichzeitig so klein und verletzlich. Opa, der sich extrem gut mit unserer heimischen Flora auskennt, kann mir nahezu jeden Namen der Blumen nennen, die uns am Wegesrand begegnen. Trollblume, Vergissmeinnicht, Enzian, Fingerhut, Huflattich und viele mehr zeigen sich uns an diesem Tag in voller Blüte. Auf dem bis zum Seeinsee eher ungemütlichen, teils ausgesetztem Weg halten wir ständig Ausschau nach einem Edelweiß. Zu gerne würde Opa noch einmal diese

seltene, aber wohl bekannteste und symbolträchtigste Alpenblume finden. Am Ende können wir leider kein Exemplar entdecken.

Eine ganze Herde Steinböcke nur ein paar Meter vor uns

Die Route führt uns auf halber Höhe zwischen der von oben sichtbaren Bergwachthütte und dem türkisen Seeinsee (1.809 m) vorbei zu einer Wegkreuzung. Hier lassen wir den markanten Kahlersberg links liegen und gehen nach rechts durch den sogenannten Stiergraben steil hinab zur Priesbergalm. Von hier genießen wir noch einmal einen atemberaubenden Blick auf den Watzmann und machen neben einer Quelle eine kurze Rast. Je näher wir der Bergbahn kommen, desto mehr Menschen kommen uns auch wieder entgegen. Obwohl es nur eine Nacht war, fühlt es sich trotzdem irgendwie komisch an plötzlich wieder von so vielen Leuten umgeben zu sein und in die Zivilisation zurückzukehren. Nach einem letzten steilen Anstieg und einem gefühlt endlosen Forstweg erreichen wir schließlich wieder unseren Ausgangspunkt, die Jennerbahn-Mittelstation.

Ich bin überwältigt von den vielen Eindrücken dieser Tour und stolz auf unsere gemeinsame Leistung. Am Parkplatz angekommen ist das Ausziehen der Bergschuhe einmal wieder das schönste Gefühl nach einer langen Tour und für uns steht fest: Die Berge sind und bleiben unser Wohlfühl-Ort Nummer Eins!



Anna und Sepp vor der Watzmann Ostwand © Anna Schneider

Infobox

Tourdaten 'Die kloane Reib'n'

Distanz: 18,7 km

Aufstieg: 1.217m

Dauer: 8.30h

Anreise

Von Berchtesgaden in Richtung Königssee bis zur Abzweigung Faselsberg, dann über die Vorderbrandstraße zum Parkplatz Hinterbrand. Von hier entweder zu Fuß oder mit der Jennerbahn ab der Mittelstation bis zum Gipfel.

Tipp

Konditionsstarke Wanderer können die Tour auch an einem Tag gehen, die Aufteilung auf zwei Tage ist aber empfehlenswert. Wer nicht unter freiem Himmel schlafen will, kann im Carl-von-Stahl-Haus übernachten.



© Anna Schneider



„Klagenfurt ist die langweiligste Stadt der Welt.“

Aufklärung über ein Gerücht



Sarah Sommer

Immer wieder bricht sich der Unmut der KlagenfurterInnen über den (vermeintlichen) Stillstand des öffentlichen Lebens in ihrer Stadt-Bahn. Viele bemängeln, dass in der Stadt kein Leben mehr sei, und, dass es an Freizeitangeboten für die junge Generation fehle. Aber verdient Klagenfurt deshalb den Titel „Die langweiligste Stadt der Welt“?

Als ich im Herbst 2018 mein Studium der Angewandten Kulturwissenschaft in Klagenfurt begann, fragten mich meine Klagenfurter Mits Studierenden häufig, warum ich mir für mein Studium ausgesucht hätte. Bei jedem, der mich das fragte, meinte ich zwischen den Zeilen ein ungläubiges „Wie kann man denn nur freiwillig nach Klagenfurt kommen?“ herauszuhören. Darüber war ich sehr verwundert, hatte ich doch Kärnten und seine malerischen Berglandschaften, die ich vor Jahren in Familienurlaube be-

staunt hatte, nur positiv in Erinnerung. In den Augen meiner KollegInnen war die Kärntner Landeshauptstadt jedoch ein „Kaff“, in dem nichts los ist. Ich begründete meine Ortswahl meistens damit, dass Klagenfurt ein idyllisches Städtchen am Wörthersee sei, und hohen Freizeitwert besitze. Außerdem brauche ich mit dem Zug „nur“ vier Stunden in meine Heimatstadt.

Kürzlich hörte ich in einer Diskussion über das Klagenfurter Straßengeschehen eine ältere Dame sagen: „Klagenfurt ist die langweiligste Stadt der Welt.“ Des Weiteren beklagte sie sich darüber, dass es in der Stadt keine Angebote für die Jugendlichen gebe. Sie hingegen sei früher in ihrer Jugend gemeinsam mit ihren Freunden noch nächtelang um die Häuser gezogen, aber heute sei in der Stadt nichts mehr los. Eine andere Dame stimmte dem zu und erzählte von ihrer Liebe zu Amsterdam und dass dort das Leben noch pulsier-

Meiner Ansicht nach ist es zwar schwer, eine Metropole wie Amsterdam einfach so mit Klagenfurt zu vergleichen, dennoch haben die beiden Damen zumindest teilweise Recht. Denn je länger ich in Klagenfurt wohne, umso mehr bekomme ich mit, dass hier nicht gerade der Bär steppt.

Deshalb möchte ich nun allen alteingesessenen KlagenfurterInnen und auch den „NeuklagenfurterInnen“, die z.B. für das Studium an den wunderschönen Wörthersee gekommen sind, zuzurufen: Steht auf, geht raus und füllt eure Stadt mit Leben! Informiert euch über Freizeitangebote und wartet nicht darauf, dass die Stadtverwaltung oder die Veranstalter euch alles vor die Füße tragen. Ihr habt es in der Hand, Klagenfurt zum Leben zu erwecken, also nutzt diese Chance!

Und damit ihr dafür nicht das ganze Internet auf den Kopf stellen müsst, haben wir hier für euch ein paar Tipps zusammengetragen. Falls ihr noch weitere

Freizeitaktivitäten oder Veranstaltungen in und um Klagenfurt kennt, die ihr mit anderen Studierenden teilen wollt, schreibt uns gerne auf Facebook, Instagram oder per Mail an oeh.zeitung@aau.at.

Klagenfurt ist zwar nicht die größte Partystadt der Welt, aber die langweiligste Stadt ist sie auf keinen Fall. Denn etwas Spannendes zu erleben, gibt es hier allemal.

Meine Freizeittipps

Für alle, die während des Lockdowns Livestreams für sich entdeckt haben: Schaut mal rein bei [@streamkultur](https://twitter.com/streamkultur) auf Twitter. Dort veröffentlichen Poetry Slammer Fabian Navarro, Johannes Floehr und die Schriftstellerin Jasmin Schreiber jeden Mittag ihre Kulturstreamtipps. Vielleicht ist ja etwas Interessantes dabei.

Fans von kurzweiligem Theater und chilliger Jazz-/Loungemusik kommen in den Kammerlichtspielen am Kardinalplatz in Klagenfurt voll auf ihre Kosten. Schaut hier unbedingt mal vorbei (wenn wir wieder dürfen)!

Für die Sportlichen unter euch haben wir auch noch etwas auf Lager. Wandert doch mal durch die Tschepaschlucht bei Ferlach (kostenpflichtig, aber lohnenswert) oder macht bei eurer Radtour am Wörthersee beim Café Schamandra halt. Der Eigentümer wirkt zwar manchmal etwas grummelig, aber dafür könnt ihr dort bei einem kalten Getränk die herrliche Aussicht auf den See und die Berge genießen.



Sie haben Post / Dobili ste pošto Collective Quarantine Art Project

Branka Jovanović & VADA

„Sie haben Post / Dobili ste pošto“ war ursprünglich als Ausstellung im Frühjahr 2020 im Jugendstiltheater Klagenfurt geplant. Eine Installation aus Postkarten mit den Fotografien und Textnachrichten von Branka Jovanović, adressiert an das Publikum, sollte die Besucher*innen dazu auffordern – durch Eingreifen und Angreifen – selbst Teil dieser Installation zu werden.

Die Ausgeh-, Versammlungs- und Veranstaltungsverbote aufgrund der Covid-19-Pandemie haben sie dazu veranlasst das Konzept zu adaptieren. Das Jugendstiltheater im Goethepark bleibt weiterhin der Mittelpunkt des Geschehens - die Interaktion zwischen Künstlerin, Exponaten und Publikum findet jedoch jetzt auf dem Postweg statt.

Interaktive Ausstellung

Dieses Quarantäne-Kunst-Projekt startete am 8. Mai 2020 und dauert mindestens bis Ende August 2020. Man kann über die Facebook-Veranstaltungsseite **Branka Jovanović: Sie haben Post / Dobili ste pošto** (unter „Tickets“) oder einfach direkt über die **Webseite von VADA** ein Teil der späteren Ausstellung werden indem man die Postkarten zu sich nach Hause bestellt oder eine von der Künstlerin geschriebene Postkarte erhält, womit man eine Korrespondenz, die später auch ausgestellt wird, einget. Die Postkarte, die für die Rücksendung gedacht ist, wird nicht verrechnet. Wegen der neuen Regelungen wird das genaue Datum der Ausstellung Anfang Juni verkündet und sollte Mitte bis Ende August stattfinden.

Branka Jovanović

Die aus der slowenischen Region Koroška stammende Künstlerin durchlief zunächst eine klassische Ausbildung in Malerei, Grafik und analoger Fotografie. An der Academy of Visual Arts in Ljubljana machte sie ihre ersten Schritte in der zeitgenössischen Kunst.

Aktuell konzentriert sich Branka Jovanović auf Projekte, die Grenzen überschreiten und verschiedene Ausdrucksformen vereinen.

Virtuelles Postamt

Facebook: <https://www.facebook.com/events/636486390260411/>
VADA: <http://post.vada.cc/>

Branka Jovanović
<https://www.facebook.com/FromThoughtToSight/>
<https://www.instagram.com/fromthoughttosight/>



Christian Hölbling © Arnold Pöschl

Interview

Ein Aufklärer der Gegenwart

Christian Hölbling im Porträt

Valentin Hermann

Christian, du bist Kabarettist, Moderator, Sänger und künstlerischer Leiter bei den Rote-Nasen-Clowndoktoren. Welche deiner Tätigkeiten führst du am liebsten aus? Oder ist es die Abwechslung, die dir dabei gefällt?

Naja, es kommt alles aus dem gleichen Topf. Der Topf ist die Kreativität und der Humor. Einmal ist das eine stärker, einmal das andere. Ja, ich mag grundsätzlich schon ganz gerne die Abwechslung. Es hat eine Zeit gegeben, wo ich jahrelang als „Helfried“ unterwegs war und sehr weite Reisen gemacht habe. Irgendwann hatte ich einfach mal genug von dem Ganzen. Dann habe ich meinen Schwerpunkt

wieder auf andere Dinge verlagert. Ich finde es ganz gesund, immer wieder mal zu reflektieren, ob mir das jetzt noch passt. Dann passe ich es einfach an.

Es gab also Phasen, in denen du dich zu sehr auf deine Rolle als „Helfried“ reduziert fühltest?

Natürlich. Wenn eine Kunstfigur so präsent ist, dann tritt alles, was man sonst noch so machen kann, sehr in den Hintergrund. Ich hatte irgendwann wirklich ein starkes Bedürfnis, auch andere Dinge von mir auszudrücken. Einmal eben nicht meine Stimme zu verstellen. Mich nicht in den braunen An-

zug zu werfen. Einfach mal andere Geschichten zu erzählen. Anders zu singen und anders zu sein. Natürlich ist es aber auch irgendwie teuflisch. Kennen die Leute nämlich etwas, wollen sie eigentlich immer mehr davon haben. Vor allem, wenn das vorher erfolgreich war. Macht man dann plötzlich etwas anderes, führt das auch zu Irritationen. Marketingtechnisch und wirtschaftlich ist es also total unvernünftig, aber künstlerisch finde ich es eigentlich gesund.

Welche gesellschaftliche Rolle soll ein Kabarettist oder eine Kabarettistin heutzutage einnehmen?

Es gibt für mich schon einen Unterschied zwischen einem Kabarettisten

und einem Comedian. Wir sind ja sehr stark von Comedy umgeben. Und für mich ist der Unterschied zwischen einem Kabarettisten und einem Comedian so ähnlich wie zwischen einem Kaffeehaus und einem „Starbucks“. Man könnte jetzt sagen, es gibt überall einen Kaffee. Nur ist er beim Starbucks halt schon aromatisiert und vorgezuckert, damit man sich selbst nicht mehr so viel Gedanken machen muss. Beim Kaffeehaus ist vielleicht noch eine andere Kultur dahinter. Da gibt es verschiedene Zeitungen, da kann man vielleicht ein bisschen länger sitzen. Dem fühle ich mich näher als der Comedy. Das ist dann auch etwas gewesen, was mich im Laufe meiner „Helfried“-Karriere zu nerven begonnen hat. Diese Art von Comedy-szene, speziell diese Fernsehcomedy-szene in Deutschland. Da habe ich mich wirklich nicht immer daheim gefühlt. Das war mir oft zu oberflächlich. Ich habe es schon gern, wenn etwas mehr in die Tiefe gegangen wird. Wenn einfach etwas mehr Intelligenz-bildung und Reflexion dahintersteckt, als das bei der Comedy oft der Fall ist.

Kabarett und Gesellschaftskritik gehören also klar zusammen?

Persönlich finde ich es schon wichtig, dass man mit den Mitteln des Humors möglicherweise Dinge aufarbeiten kann, die von den Leuten sonst vielleicht nicht so gerne gehört würden. Es bleibt aber jedem selbst überlassen. Ich

halte es jedoch für problematisch, wenn eine Message zu deutlich überkommen soll. Merke ich, dass der Künstler auf der Bühne mir jetzt erklären möchte, wie die Welt funktioniert, bin ich als Publikum eher verstimmt. Das mag nämlich seine Sicht der Dinge sein, aber das muss ich nicht unbedingt teilen. Als Publikum habe ich es ganz gerne, wenn ich mir aussuchen kann, was ich davon halte. Als Künstler versuche ich deshalb das Programm so zu gestalten, dass es eine Einladung ist. Ein Angebot, dass das Publikum annehmen kann, aber eben nicht muss. Es darf lachen, es muss aber nicht. Es darf nachdenken, es muss aber nicht. Das finde ich wesentlich angenehmer als etwas zu indoktrinieren.

Deine Live-Talkshow „Helfried's strenge Kammer“ hat ein durchaus originelles Konzept. Unter anderem lässt du deine Gäste auf einem Hometrainer strampeln. Wie ist es zu diesem Format gekommen?

Zum einen ist es mal sehr reizvoll, wenn man eine Kunstfigur auf echte Menschen loslässt. Die Kunstfigur kann viel frecher sein und ganz anders fragen. Das kann viel mehr „von hinten herum“ sein, als das in einer normalen Talkshow der Fall wäre. Da der „Helfried“ so ein Knauser ist, entstand die Idee, die Gäste den Strom für das Licht selbst erzeugen zu müssen. Dafür ist dieser

Hometrainer an den Lichtstrom angeschlossen worden. Eigentlich ist diese Idee also aus dem Geiz heraus entstanden.

„Es ist einfach ein originelles Setting, wenn die Leute zwischen drin mal strampeln müssen.“

Christian Hölbling, Kabarettist

Es entspricht aber auch dem Zeitgeist der Nachhaltigkeit, oder?

(lächelnd) Vor vier Jahren wusste ich das noch nicht. Aber es ist richtig, ja. Man könnte Bio- oder Öko-Strom sagen. Es ist einfach ein originelles Setting, wenn die Leute zwischen drin mal strampeln müssen. Manchmal sinkt die Spannung in einem Gespräch, da ist das ganz gut. Auf der Bühne wird es dann wieder hell. Dort steht auch eine Jazzband. Musik ist also auch immer dabei. Information, Unterhaltung und Musik ergeben insgesamt einen recht bunten Abend. Die Kombination macht es aus.

Rückblickend auf all deine Gäste: Wer hat dich am meisten beeindruckt oder überrascht?

Einzelne heraus zu nehmen, ist immer schwierig. Grundsätzlich interessieren mich ja immer alle Gäste, sonst würde ich sie schließlich nicht einladen. Jeder von ihnen hat etwas zu erzählen. Ein sehr besonderer Gast war Martin Kušej, der jetzt Direktor des Burgtheaters ist. Er war voriges Jahr bei meiner Show im Stadttheater. Auf der Bühne erklärte er dann, dass er



Christian Hölbling als "Helfried" © Stefan Schweiger

Geburtstag hat. Den hat er dann quasi mit uns auf der Bühne gefeiert. Das war ein Highlight an „Lustigkeit“. Auch an Sinn, was das Gespräch betrifft.

Unter dem Titel „Ins Astloch gemurmelt“ hast du dein erstes Buch veröffentlicht. Worum handelt es sich beim Inhalt konkret und was soll sich die Leserin bzw. der Leser daraus mitnehmen können?

Es ist eine Sammlung der besten Satiren und Glossen aus der letzten Zeit. Ich beobachte die kleine Welt rund um mich herum und schließe daraus auf die große. Die meisten Texte sind witzig, regen aber auch nebenbei zum Nachdenken an. Denn es stimmt schon, ich sehe mich ein bisschen als Aufklärer.

Das fühlt sich zwar manchmal so sinnlos an, wie in ein Astloch zu murmeln, aber ich kann nicht anders.

Eines deiner Glossen-Themen ist das „Gehetzt-sein“. Das Gefühl, dass man nicht schnell genug ist und in der Leistungsgesellschaft immer hinterher hingt. Hast du Tipps für Studierende, wie man mit zunehmendem Druck umgehen kann?

Da bin ich gar kein guter Ratgeber, weil ich selbst genauso in dieser Falle drinnen bin. Ich merke, dass es mir dann sehr gut geht, wenn ich im Hier und Jetzt bin. Jetzt sitze ich mit dir bei diesem Interview, da bin ich völlig relaxt und konzentriert. Ich beschäftige

mich mit genau einer Aufgabe, nämlich möglichst sinnvolle Antworten auf deine Fragen zu finden. Kommen verschiedene Herausforderungen zusammen, wird es schwierig. Wenn ich viel zu tun habe, vor dem Computer sitze und gleichzeitig das Handy eingeschaltet habe, also das vielzitierte Multitasking betreibe. Etliche Hirnforscher weisen inzwischen darauf hin, dass der Mensch eigentlich nicht dafür geeignet ist. Sich darauf zu besinnen, das Multitasking und das ständige Online-Sein von Zeit zu Zeit – im wahrsten Sinne des Wortes – abzuschalten. Das halte ich für ratsam. Es scheint mir das Einzige zu sein, was diesen Wahnsinn, in dem wir da sind, immer wieder mal unterbrechen kann. Zusammengefasst: Abschalten, fokussieren, eines nach dem anderem machen.

Mit deinen pointierten Texten kommentierst du also gesellschaftliche Auswüchse und das Zeitgeschehen. Welche langfristigen Auswirkungen wird nun die „Corona“-Pandemie auf unser Leben haben? Wird die Menschheit Lehren daraus ziehen oder wird irgendwann wieder alles so ablaufen wie zuvor?

Momentan sitzen die Kräfte der Beharrung und jene der Veränderung auf einer Wippe. Man weiß nicht, wer am Schluss oben sein wird und wer unten. Werden die Trumps oder die Gretas oben sein? Die Dummköpfe oder die Vorwärtsdenker? Der rücksichtslose Neoli-

beralismus oder eine vernünftige Kooperation von Mensch, Natur und Wirtschaft? Ich weiß es nicht, aber es liegt schon an jedem von uns. Wir haben als Einzelne mehr Macht, als uns die Verschwörungstheoretiker glauben machen wollen.

In Österreich gibt es als Folge der Pandemie und den entsprechenden politischen Aktivitäten gerade eine polarisierende Diskussion über die Situation der Kulturschaffenden. Sogar der Posten der Kulturstaatssekretärin wurde neu besetzt. Wie beurteilst du die Situation?

Es ist ein trauriges Signal, wenn die Grünen es wichtiger finden, dass der Posten quotenmäßig mit einer Frau

„Werden die Trumps oder die Gretas oben sein? Die Dummköpfe oder die Vorwärtsdenker?“

Christian Hölbling, Kabarettist

besetzt wird anstatt mit einem kompetenten Menschen. Kompetenz ist wichtiger als Geschlecht. Die Neubesetzung ist auf jeden Fall ein Gewinn. Allerdings ist es generell ein Armutszeichen, dass die Kulturnation Österreich es nicht für wert befundet, ein vollwertiges Kulturministerium einzurichten. Die Staatssekretärin musste gehen, aber der Kulturminister heißt Kogler, der immer noch da ist. Kogler mag seine Verdienste haben, aber Kultur ist kein Beiwagerl, sondern ein Ganztagsjob.

Mit dir als Moderator schuf der Universitäts-Club im Zuge der Pandemie das neue Online-Talk-Format QUERgedacht. Kannst du uns kurz den Ablauf und das Ziel des Formats beschreiben? Vielleicht darfst du uns ja auch geplante Themen und Gäste verraten.

Es gibt ja in Österreich mittlerweile mehr Corona-Experten als Betroffene. Wir wollen über brennende Themen der Zeit sprechen, jeweils mit einem Gast aus der Wissenschaft und mit einem aus der Kultur. Dabei soll es möglichst interdisziplinär zugehen, nicht fachspezifisch. Die ganzheitliche Sicht ist uns wichtig. Und Corona ist nicht das Thema, sondern der Auslöser für die Diskussionen. Das Virus verstärkt ja nur Probleme, die wir ohnehin schon hatten. Die erste Folge mit Roland Düringer

und Gerhard Schwarz haben in kürzester Zeit schon einige Tausend Leute gesehen. Weitere Folgen mit Thomas Gansch, Manfred Prisching, Christof Spörk und Heike Egner wurden bereits aufgezeichnet. Wenn es Resonanz gibt, machen wir auf jeden Fall weiter.

Alles klar! Christian, danke für das Interview!

Bitte. Danke auch für die Recherche, hast dir anscheinend auch einiges zu Gemüte geführt.

Christian Hölbling alias "Helfried"

Kabarettist, Sänger, Liedermacher, Moderator, uvm.



© Wieser Verlag

Buch „Ins Astloch gemurmelt“ - Satiren, Gedanken, Glossen mit Zeichnungen von Heinz Ortner

Lesebändchen
104 Seiten
€ 18,80
Wieser Verlag
www.wieser-verlag.com
ISBN 978-3-99029-439-0

CD „Lieder nahe am Wasser“

12 Songs, musikalisch zwischen Austropop und melodischem Jazz
€ 16,00

QUERgedacht: <https://uniclub.aau.at/wendezeit-was-ist-noch-normal/>

Website: www.christianhoelbling.com



Brotbacken als Kulturtechnik

Neues Trendhobby seit der Corona-Ausgangssperre

Christina Voget



© Michael Grilz

Während der Corona-Ausgangssperre avancierte Germ zur Mangelware. Dann tauchten in den Social-Media-Kanälen immer mehr Fotos selbst gebackener Brotlaibe auf. Do-It-Yourself-Rezepte und Brotback-Videos boomten im Netz. Dieser Trend hält noch immer an - auch wenn wir inzwischen wieder das Haus verlassen können. Der Ernährungssoziologe Dr. Daniel Kofahl hat während der Ausgangssperre die Kommunikation zur Kulinarik in sozialen Netzwerken untersucht. Laut Kofahl begann die "neue" alte Leidenschaft damit, dass die Menschen große Mengen an Mehl, das einmal verarbeitet werden sollte, einlagerten. Obwohl insgesamt mehr gekocht und gebacken wurde, war der Zuwachs beim Selbst-Brotbacken am deutlichsten. Der Wissenschaftler sieht darin unter anderem einen essenziellen Beleg für eine teilweise Rekulinarisierung der Gesellschaft. Arbeiten im Home-Office bot und bietet die Zeit, die man für das trendige Hobby braucht, denn der Teig

kann nebenbei "gehen", um dann weiterverarbeitet zu werden. Belohnt wird man am Ende mit jenem euphorischen Gefühl, das mit dem ersten Biss in eine Scheibe des noch warmen Brotes einhergeht. Kurzum - sein Brot selbst zu backen macht glücklich :)

Zur Kulturgeschichte des Brotbackens

Durch Ausgrabungen in Jordanien wissen wir, dass die sesshaften Jäger und Sammler der Natufien-Kultur Nahrungspflanzen bereits auf eine neue Art zu nutzen begannen. Die Fundstätte ist zwischen 11.500 und 14.600 Jahre alt. Ein dänisches Wissenschaftlerteam um Dr. Arranz Otaegui konnte mittels moderner Analyseverfahren Reste von urzeitlichem Brot identifizieren. Die Kultur des Brotbackens startete also bereits rund 4000 Jahre vor der Entwicklung der Landwirtschaft und des Getreideanbaus. Nachdem die Gewinnung der Wildpflanzen und deren Verar-

beitung sehr mühevoll gewesen sein dürfte, wurden die Urformen des Brots vermutlich nur zu Festen oder als Wegzehrung für längere Strecken gebacken. Prof. Dorian Fuller vom University College London vertritt die Ansicht, dass dieser Status als besondere Nahrung und der Wunsch nach einer Herstellung in größeren Mengen die Kultivierung von Getreide gefördert haben könnte.

Im Alten Ägypten wurden bereits um 1.800 vor Christus am Hof des Pharaos 30 unterschiedliche Brotsorten gebacken. Zudem wird auch die Erfindung des Sauerteigs den Alten Ägyptern zugeschrieben. Über Nordafrika und den Balkan gelangte der ursprünglich in Westpersien beheimatete Urweizen 'Emmer' in den Mittelmeerraum. Mit dieser Reise des Emmers avancierte das Weizenbrot in der Aristokratie des Alten Rom zum beliebtesten Brot.

Im Mittelalter schlossen sich Bäcker in ganz Europa in Zünften zusammen. Dabei wurden Regeln und Vorschriften für das Handwerk geschaffen. Das Bäckergewerbe wurde zu einem Lehrberuf, den man in jahrelanger Ausbildung erlernen muss(te). Mit der Industrialisierung und deren

Möglichkeiten entstand im 19. Jahrhundert auch die industrielle Massenherstellung von Brot. Das erforderte auch einen umfangreicheren Getreideanbau mit dem ertrageicheren Kultursorten mit weniger Nährstoffgehalt aber deutlich höherem Ertrag kultiviert wurden. Künstliche Zusatzstoffe im heutigen industriell gefertigten Brot geben dem Backwerk oftmals eine flaumigere Konsistenz und eine höhere Haltbarkeit, die Qualität des Produktes und der Nährstoffgehalt sinken dadurch jedoch.

Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend kleine Bäckereien, die wieder manuell Brot fertigen. Oft wird dabei auf Grund des höheren Gehalts an Mikronährstoffen zum Teil auch auf alte Getreidesorten wie Einkorn, Emmer oder Waldstaudenkorn - die wieder angebaut werden - zurückgegriffen.

Gesellschaftliche Bedeutung des Brots

Brot galt schon sehr früh als Lebensspeise, weil es auf langen Wanderungen das Überleben sichern konnte. Die alten Griechen huldigten der Göttin Demeter und die Römer dem Gott Ceres als Gottheiten des Ackerbaus und der Fruchtbarkeit. Daran kann man den hohen Stellenwert des Getreideanbaus und der damit verbundenen Brotherstellung in der Antike erkennen.

In der christlichen Kirche ist Brot ein wichtiges Symbol und eng mit Christus verbunden: „Ich bin das Brot des Lebens. Keiner, der zu mir kommt, wird jemals wieder Hunger leiden, und niemand, der an mich glaubt, wird jemals wieder Durst haben.“ (Johannes 6,35) Weltweit beten Generationen von Christen im Vaterunser: „Unser tägliches Brot gib uns heute.“

In der jüdischen Religion wurde das Brot des Lebens bereits um ca. 550 vor Christus in der Zeit der babylonischen Gefangenschaft erwähnt. Beim Pessahfest

wird zur Erinnerung an den Auszug der Israeliten aus Ägypten heute noch ungesäuertes Fladenbrot gegessen.

Politische Brisanz gewann das Brot in jenem Ausspruch, der fälschlicherweise der unpopulären französischen Königin Marie Antoinette, die 1793 hingerichtet wurde, zugeschrieben wird: „Wenn sie (das Volk) kein Brot mehr haben, sollen sie doch Brioche essen.“

Wie lebendig die Tradition des Brotbackens in Kärnten ist, zeigt die Aufnahme des Wissens um die Lesachtaler Brotherstellung, der Backöfen und der Getreidemühlen in das Verzeichnis des Immateriellen Weltkulturerbes der UNESCO im Jahr 2010.

Für alle, die es bisher selbst noch nicht versucht haben, nun aber Lust aufs Brotbacken bekommen haben, gibt es hier noch ein Brotrezept zum Ausprobieren.

Infobox



Brot & Getreide

Sauerteigbrot

Roggen enthält Phytinsäure, die Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Calcium, Magnesium, usw. bindet und dem Organismus entzieht. Reift ein Sauerteig mindestens 15 Stunden, wird das Phytin deaktiviert.

Emmer & Einkorn

Emmer (*Triticum dicoccum*) und Einkorn (*Triticum monococcum*) sind alte Urweizen-Getreidearten. Da sie von Natur aus resistent und pflegeleicht sind, wurden sie kaum züchterisch bearbeitet und sind deshalb gut verträglich für Personen, die allergisch auf Weizen reagieren. Bei Zöliakie muss allerdings auf den Genuss verzichtet werden.

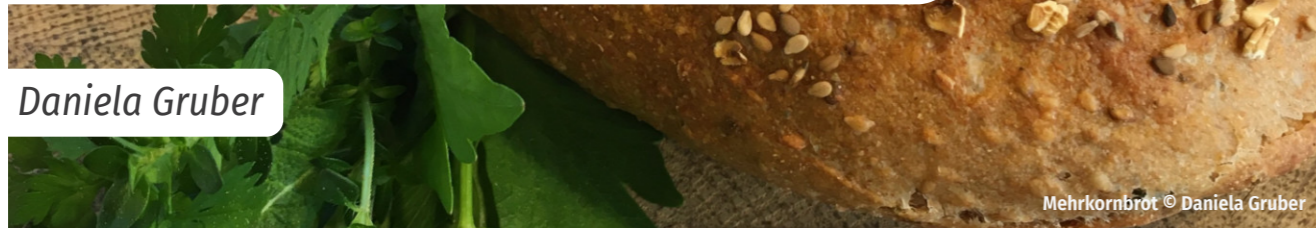
Infos zur Lesachtaler Brotherstellung:

<https://www.unesco.at/kultur/immaterielles-kulturerbe/oesterreichisches-verzeichnis/detail/article/lesachtaler-brotherstellung/>



Rezept Mehr Kornbrot

Daniela Gruber



Mehr Kornbrot © Daniela Gruber

Zutaten

200g Weizenvollkornmehl
 175g Weizenvollkornmehl Type 550
 125g Körnermischung (Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Sesam weiß ungeschält), plus etwas mehr für den Belag
 10g Hefe
 10g Salz
 340g Wasser (20 Grad)
 Etwas Butter zum Einfetten

Ergibt: 2 Laibe

Zubereitung: 15 Minuten

Erstes Gehen: 70 Minuten

Zweites Gehen: 1 Stunde

Backzeit: 20 Minuten

Vorbereitung

Zwei Kastenformen mit 500g Fassungsvermögen und 20 cm Länge mit Butter einfetten. Den Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Zubereitung

Mehle und Körner-Mischung vermengen. Mit den Fingern die Hefe einreiben. Salz und Wasser zugeben und zu einem Teig verarbeiten. Dabei den Teig ca. 10 Minuten lang kneten - dafür den Teig mit den Fingern immer wieder

hochziehen, so kommt viel Luft in den Teig. Im Anschluss den Teig zu einer Kugel formen und mit einem Küchentuch bedeckt ungefähr 1 Stunde lang gehen lassen. Den Teig teilen. Beide Stücke zu Kugeln formen und nochmals für 10 Minuten gehen lassen. Den Teig zu einem länglichen Laib formen, mit Wasser bestreichen, mit Körnern bestreuen und in die gefettete Backform einsetzen. Wieder mit dem Küchentuch bedecken und eine weitere Stunde gehen lassen. Der Teig sollte nach dieser Zeit sein Volumen verdoppelt haben.

Den vorgeheizten Backofen gut mit Wasser besprühen. Die Kastenform rasch einschieben und ca. 20 Minuten lang backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen, es aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Mehr Kornbrot Zutaten © Daniela Gruber



Erdbeer-Hollunder

Fruchtaufstrich



© Daniela Gruber

Daniela Gruber

Zutaten

500g Erdbeeren
 10 Hollunderdolden + 1 Hollunderdolde
 1Tl Zitronensäure
 150g Gelierzucker 1:3

Zubereitung

Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und vierteln. In einen Topf geben und mit dem Gelierzucker bedecken. Die Hollunderblüten von den Dolden zupfen und mit der Zitronensäure zu den Erdbeeren geben. Mit einem Küchentuch bedecken und mindestens 4 Stunden lang kalt stellen.

Die Masse auf kleiner Flamme ganz langsam zum Kochen bringen und fünf Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab fein mixen. Die Blüten von einer Dolde abzupfen und in den Fruchtaufstrich rühren. Diesen noch heiß in vorbereitete, saubere Gläser füllen.



Kräuter-Brottaufstrich

© Daniela Gruber

Daniela Gruber

Zutaten

200g Bio-Butter
 400g Schafmilchtopfen
 3 Schalotten
 1 Spitzpaprika rot
 Meersalz, Pfeffermühle, Zitronenabrieb von 1 Zitrone
 50g Kräuterpesto

Zubereitung Pesto

Frische Kräuter wie z.B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, und Liebstöckl mit etwas Olivenöl und Parmesan fein pürieren.

Weiche Butter schaumig schlagen bis sie weiß und luftig ist.

Den Schafmilchtopfen, Gewürze, klein würfelig geschnittene Schalotten und Paprika untermengen. Mit den Gewürzen abschmecken und dem Kräuter-Pesto abschmecken.

Tipp: Das Kräuter-Pesto hält sich im Kühlschrank ungefähr 2-3 Wochen. Man kann es außerdem für Salatdressing verwenden, Pasta darin schwenken, einen Dip daraus herstellen oder pur auf getoastetes Schwarzbrot geben.

Wildkräuterrezepte findet ihr auf Seite 66



Zitronen-Ingwer

Limonade

©Alina Tschemernjak

Alina Tschemernjak*

Zutaten zum Mixen

- 1 Zitrone (unbehandelt)
- Zitronen-Melissensirup
- Ingwerwurzel geschält
- Minze
- Mineralwasser
- Zitronensaft
- 1 EL Honig



Honigmelonen-Eis

©Alina Tschemernjak

Alina Tschemernjak*

Zutaten für 4 Becher Eis

- ½ Honigmelone
- ¼ l Naturjoghurt
- Honig
- Zitronensaft

Zubereitung

Die Honigmelone schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel die Melonenstücke, Honig, Zitronensaft und Naturjoghurt mixen. In die vorbereiteten Formen füllen. Eine Stunde ins Gefrierfach stellen. Währenddessen die Masse gelegentlich mit einem Schneebesen umrühren. Wenn das Eis gefroren ist, stürzen und mit Fruchtspiegel, Früchten und Schlagobers servieren. Und genießen!

Für den Fruchtspiegel könnt ihr ganz einfach die gewünschten Früchte pürieren, sieben, mit Kristallzucker aufkochen und binden. Das macht ihr am besten mit Maizena. Diese müsst ihr vorher mit Wasser anrühren und könnt sie dann in die aufgekochte Fruchtmasse einrühren und erkalten lassen.

Tipp: Die Eiscreme schmeckt auch super, wenn anstelle von Honigmelone Beerenfrüchte verwendet werden.

Wildkräuterrezepte findet ihr auf Seite 66

Türkischer Mohnkuchen

Veganismus

Backen mal anders!

... veganes Backen leicht gemacht?!

Simone Singh

© Simone Singh

vegan

Aller Anfang ist schwer

Als ich mich 2016 dazu entschied, vegan zu leben, arbeitete ich in einer Konditorei. Ich war das Backen also gewohnt und wollte auch als Veganerin nicht darauf verzichten. Zu jenem Zeitpunkt dachte ich noch, dass es wohl nicht allzu schwer sein würde, vegan zu backen. Was daraufhin folgte, waren unzählige Versuche, vegane Torten und Kuchen zu backen. Anfangs war dies eine große Herausforderung und oft war das Ergebnis nicht sonderlich zufriedenstellend. Kuchen, die nicht schmeckten, Torten, die in sich zusammenfielen oder nach dem Backen wieder schrumpften. Ich war kurz davor, zu verzweifeln.

Neue Erkenntnisse

Das Problem war wohl, dass ich mich im Vorhinein nicht genug informiert hatte. Mit der Zeit lernte ich jedoch dazu und fand heraus, dass Chiasamen, Apfelmus oder Bananen, gut an der Stelle von Eiern verwendet werden können. Milch oder Margarine stellten weniger ein Problem dar, da es hier bereits ein großes Angebot an veganen Alternativen gab. Von Mandel-, Soja- und Haselnussmilch bis hin zur umweltfreundlicheren Hafermilch war alles dabei. Eine besondere Entdeckung war auch Aquafaba, das Abtropfwasser von Kichererbsen, das sich wie Eischnee aufschlagen lässt und perfekt für Schaumrollen, Baiser oder andere Köstlichkeiten ist.

Übung macht die Meisterin

Nach und nach probierte ich immer wieder neue Rezepte aus, änderte sie zeitweise sogar ab und kreierte daraus meine eigenen. Mit viel Übung wurden meine Süßspeisen immer besser und konnten sich langsam auch sehen lassen. Ich begann damit, Kuchen und Torten auf Geburtstage und andere Festivitäten mitzubringen. Schließlich konnte ich auch Nicht-Veganer*innen mit meinen Backkünsten überzeugen und ihnen beweisen, dass auch vegane Backwaren gut schmecken. Wenn mein Bekanntenkreis nicht wusste, dass ich mich rein vegan ernähre, würden sie gar nicht merken, dass sie etwas Veganes essen. Die veganen Varianten schmecken einfach!

Gut für Tier & Umwelt

Mit etwas Willen und Geduld ist es also möglich, ohne tierische Lebensmittel wunderbare Süßigkeiten zu backen. Das tolle daran? Kein Tier muss dafür leiden. Hafermilch statt Kuhmilch, Bananen statt Ei und Aquafaba statt Eischnee helfen dabei, die Ausbeutung von Tieren zu minimieren. Genießen, ohne dabei andere Lebewesen zu verletzen, ist doch etwas, wofür sich ein bisschen üben auszahlt. Besser für die Umwelt ist es dazu auch noch!



Cheesecake © Simone Singh

Interview 50 Jahre AAU

Fragen an Rektor Univ.-Prof. Dr. Oliver Vitouch

Michael Grilz



Rektor Oliver Vitouch

© aau/Waschnig

Im Jänner 1970 wurde die Universität Klagenfurt gegründet. Können Sie die 50-jährige Geschichte der AAU in ein paar Sätzen zusammenfassen?

Die Universität Klagenfurt hat eine kurze Geschichte, aber eine lange Vergangenheit. Der Kärntner Traum von einer Universität reicht bis 1552 zurück: Der protestantischen Gründung des *Collegium sapientiae et pietatis* stand zur Blütezeit der Stuttgarter Polyhistor Hieronymus Megiser vor. Es war die Keimzelle zu Österreichs zweitältester Univer-

sität, parallel zu Wittenberg, Jena, Genf, Leiden oder Edinburgh. Die Gegenreformation setzte dem nach 50 Jahren ein jähes Ende. Aus dem Klagenfurter Jesuitenkolleg wurde keine Uni – Graz hatte Vorrang.

Umso größer war 1970 die Freude über die Gründung der mit Promotionsrecht ausgestatteten „Hochschule für Bildungswissenschaften in Klagenfurt“, die sich rasch veränderte: Universität für Bildungswissenschaften 1975, Universität Klagenfurt 1993. Anno 2004 kam der Beinamen „Alpen-Adria-Universität“

(AAU) hinzu, 2007 entstand die Fakultät für Technische Wissenschaften – auf Basis der bereits seit 1986 bestehenden Klagenfurter Informatik. Heute ist die Universität Klagenfurt in allen drei großen internationalen Universitätsrankings gelistet, Shanghai, QS und THE. Im *Times Higher Education Ranking* gab es zuletzt einen nationalen Spitzenplatz: *The Spirit of 1552*, sozusagen.

Einige Charakteristika gehören dabei, wie man heute sagen würde, zur DNA der AAU: Sie ist aufklärerisch, reformatorisch, unkonventionell und nötigenfalls auch lautstark. Sie strebt danach, den § 1 des Universitätsgesetzes mit Leben zu erfüllen und zur Gestaltung der Zukunft beizutragen. Sie ist erfrischend anders, 1552 wie 1970 wie 2020.

Die AAU feierte im Jänner 2020 ihren 50. Geburtstag. Können Sie etwas zur gegenwärtigen Situation der AAU sagen?

Der Jubiläumsfestakt am 21. Jänner, Tag des Gründungsgesetzes und *dies academicus* der AAU, ist noch vor Einsetzen der Corona-Maßnahmen gut vonstatten ge-

gangen. Gegenwärtig ist einem natürlich weniger nach Jubilieren zumute, sodass wir zahlreiche Veranstaltungen in den Herbst oder ins Jahr 2021 verschoben haben. Dazu gehören auch Teile der gemeinsam mit der Akademie der Wissenschaften (ÖAW) ins Leben gerufenen *Utopia!*-Vortragsreihe, die nun zunächst durch die pandemische Dystopie heruntergebremst ist. Insgesamt liegt ja ein Dämpfer auf Europa und der Welt, der ganze Globus dreht sich „con sordino“.

Die AAU-Angehörigen haben buchstäblich „über Nacht“ auf E-Learning-Formate umgestellt, und sind bestrebt, Lehre, Betreuung und Prüfungen so gut es geht auch auf diese Weise zu garantieren. Dabei sind wir auch mit der ÖH in engem Austausch. Es gibt ein breites Spektrum von *best practice* bis zu einzelnen dunkelgrauen Schafen, und es bedarf gehöriger gemeinsamer Anstrengung, diesen sonderbaren Ausnahmezustand der „Quasitäne“ zu bewältigen. Aber gemeinsam schaffen wir das.

Über den Corona-Schock hinaus hat die Universität Klagenfurt auch in den kommenden Jahren viel vor. Letztes Jahr wurde das *Digital Age Research Center* (D'ARC) aus der Taufe gehoben und erfüllt sich unter dem Dach des Schwerpunktthemas *Humans in the Digital Age* (HDA) sukzessive mit Leben. Die Ende 2018 abgeschlossene Generalsanierung von Nord- und Zentraltrakt offeriert ausgezeichnete infra-

strukturelle Bedingungen für Lehre und Studium: Die Hörsäle und Seminarräume sind komplett neu gestaltet, die AAU bietet nun Licht, Luft und Kopffreiheit – als echte Campus-Universität.

Auch im Bereich Forschung und Doktorat sind bemerkenswerte Entwicklungen im Gange: Das Forschungslabor ATHE-NA der Christian-Doppeler-Gesellschaft (gemeinsam mit dem spin-off *Bitmovin*), die Drohnenflughalle, das kommende FWF-Doktoratskolleg *doc.funds*, das bereits etablierte Karl Popper Kolleg, die künftige Kooperation mit den *Silicon Austria Labs* oder die Ansiedelung des Fraunhofer-Innovationszentrums KI4LIFE. Und es entstehen neue Studienangebote: Das Masterstudium Wirtschaftsrecht, gemeinsam mit der Universität Wien, ist das erste Jus-Studium in Kärnten; auch das englischsprachige Bachelorstudium *International Business and Economics* und das Masterstudium Visuelle Kultur sind bereits studierbar.

Im Mai 2010 wurde das Lautstark - ein ÖH-Magazin von Studierenden für Studierende - zum ersten Mal veröffentlicht. Haben Sie das Lautstark-Magazin in diesen 10 Jahren schon einmal gelesen?

Lautstark kenne ich *ab ovo* und lese es oft und gerne. Es war auch schon frühzeitig als Online-Ausgabe verfügbar. Soweit ich weiß

war Stefan Sagl, langjähriger ÖH-Vorsitzender und nun Pressesprecher und Kommunikationsabteilungs-Leiter der Donau-Universität Krems, wesentlich in die Gründung involviert. Aus dem Mitbegründer des *Lautstark* ist also bereits ein erfolgreicher Alumnus in der PR-Branche geworden.

"Die Universität Klagenfurt hat eine kurze Geschichte, aber eine lange Vergangenheit."

Oliver Vitouch, Rektor

Welche Rolle spielt ein Studierenden-Magazin für die AAU?

Studentische Zeitungen spielen eine hervorragende Rolle im Universitätsleben und können bemerkenswerte Qualität entfalten. Bestes Beispiel ist der bereits 1873 gegründete *Harvard Crimson*, die komplett von College-Studierenden gestaltete einzige Tageszeitung in Cambridge, Massachusetts. Als ehemaliger Schülerzeitungsmacher seit der Unterstufe, im Zwiegespann mit meinem Schulfreund Alexander Ivanceanu – die Zeitung hieß ganz radikal „Die Wurzel“ – habe ich auch starke autobiographische Bezüge. Zweifellos war dieses „Früh übt sich“ für spätere Tätigkeiten hilfreich, sei es die PR-Rektoratszuständigkeit für die AAU seit 2012 oder die Pressearbeit als Präsident der Österreichi-

"Sie ist aufklärerisch, reformatorisch, unkonventionell und nötigenfalls auch lautstark."

Oliver Vitouch, Rektor

schen Universitätenkonferenz 2016-2017 und im zweiten Halbjahr 2019.

Ich kann das Zeitungsmachen also nur empfehlen. Es ist von Nutzen für die Gegenwart und Zukunft – und auch für die Vergangenheit, die es beleuchten kann. Es trägt zu einer offenen und lebendigen Gesellschaft bei. Damit stärkt es im optimalen Falle unsere Demokratie. Im Zeitalter von *fake news*, Zwitscherpräsidenten und der „Erosion der Vernunft“ sind unabhängige Medien, die sich journalistischen Standards und wissenschaftlicher Weltauffassung verpflichtet wissen, wichtiger denn je.

Sie wurden im Mai 2019 zum dritten Mal zum Rektor der AAU gewählt. Was sind Ihre Pläne bzw. Ziele für die (nachhaltige) Weiterentwicklung der Universität Klagenfurt?

Die AAU hat sich in den gerade einmal 50 Jahren ihres Bestehens ganz gehörig gemausert und ist nun eine „Universität in den besten Jahren“. Die Grundregel des universitären Tuns ist dabei ganz

einfach: Das, was wir machen, wollen wir gut machen. Und nachdem Klagenfurt nicht die älteste, nicht die reichste und nicht die größte Universität ist, müssen wir die Dinge sogar etwas besser machen als die anderen. Das ist in den letzten 20 Jahren bemerkenswert gut gelungen. Klare Zielfigur für die Weiterentwicklung ist eine für Studierende und Forschende maximal attraktive Universität auf europäischem Spitzenniveau, nach dem Vorbild von Konstanz oder Maastricht. Auf einigen Gebieten lässt sich das bereits einlösen, und da wollen wir gemeinsam mit unseren Studierenden konsequent hin – *per aspera ad astra*.

Für den Entwicklungsplan 2022-2024 sind unter anderem ein interdisziplinäres *Liberal Arts College* (LAC) mit großer Wahlfreiheit im Bachelor-Bereich und, wenn's gelingt, ein Masterstudium in *Creative Writing* vorgesehen. Letzteres würde hervorragend zum Schriftsteller*innenland Kärnten, von Handke bis Haderlap, zur Literaturstadt Klagenfurt, zum SchreibCenter und zum Musil-Institut mit dem Kärntner Literaturarchiv passen. Beide Ansätze beruhen darauf, dass die deutschsprachige Universitätstradition teils bemerkenswert blind für Modelle ist, die in anderen Traditionen – zumal der angelsächsischen – hervorragend funktionieren. Aus ähnlichen Erwägungen heraus will das Rektorat förderliche *Tutoring & Mentoring*-Angebote intensivieren, um unsere für öster-

reichische Verhältnisse ausgezeichneten Betreuungsrelationen optimal wirksam zu machen. Auch bei der aktiven Förderung von *First Academics*, also von Studierenden ohne akademischen Familienhintergrund, können wir noch mehr tun.

Eine klare Zielsetzung ist ein noch höherer Anteil internationaler Studierender – sobald sich der Corona-Dämpfer lüftet. Der AAU-Campus war immer ein polyglotter Campus von hoher Diversität, und das lässt sich weiter ausbauen. Die Campus-Lage zwischen See und Renaissancestad, mit intakter Umwelt, hoher Sicherheit, geringen Studiengebühren und in globalen Rankings attestiertem Spitzenniveau ist im internationalen Vergleich ganz bemerkenswert. Andererseits lieben Studierende oft Metropolen, jahrhundertealte Unis und historische Gebäude. Wir müssen die Vorzüge des „klein aber fein“ und des Campus-Modells also noch besser sichtbar machen. Dann wird der für 2026 angekündigte Koralm-Tunnel zum Pull-Faktor, und der Campus zum *global village*.

Wie könnte eine Universität bzw. wie könnte die Forschung & Lehre (Studienalltag) der Universität Klagenfurt in 50 Jahren aussehen?

Das ist eine ausnehmend schwere Frage. Man muss sich nur die Science Fiction früherer Dekaden ansehen: Vieles, wie fliegende Autos oder Haushaltsroboter,

steht noch aus, Telekonferenzen sind noch nicht von holographischer Lebensechtheit. Dafür wäre Wikipedia die selbstorganisierte Erfüllung des Traums der französischen Aufklärer mit ihrer *Encyclopédie*, und die reale Mobiltelefonie wirkt durchaus futuristisch.

Prognosen sind also schwierig, vor allem wenn sie die Zukunft betreffen. Schon mit der Verbreitung des Radios vor 100 Jahren hieß es, nun sei wohl das Ende der Universitäten eingeläutet. Ich vermute, dass die mehrjährige Studienzeit *on campus* trotz neuer Alternativen und Kombinationen einen hohen Reiz behalten wird – wahrscheinlich sogar besonders begehrt und fast ein bisschen luxuriös wird. Wir Menschen sind soziale Wesen, und haben ein starkes evolutionäres Bedürfnis danach, uns mit anderen auszutauschen. Das lässt sich, wie die Corona-Krise beweist, nicht zur Gänze emulieren oder in den Cyberspace verlagern. Das Studium ist eine fantastische Zeit mit prägenden Erfahrungen – kognitiv, emotional und sozial –, auf die viele lebenslang zurückblicken. Und in ähnlichem Maße, wie convenience und Ortsunabhängigkeit steigen, wird auch Entschleunigung, Nachhaltigkeit und die *beata vita* der Antike und des Mittelalters eine wachsende Rolle spielen. Anders lässt sich dieser Planet auf Dauer gar nicht bewohnen.

Lautstark wünsche ich zum 10-jährigen Bestehen alles erdenklich Gute: Auf viele laute Jahre!



48. Bundesgesetz vom 21. Jänner 1970 über die Gründung der Hochschule für Bildungswissenschaften in Klagenfurt

Der Nationalrat hat beschlossen:

Abschnitt I

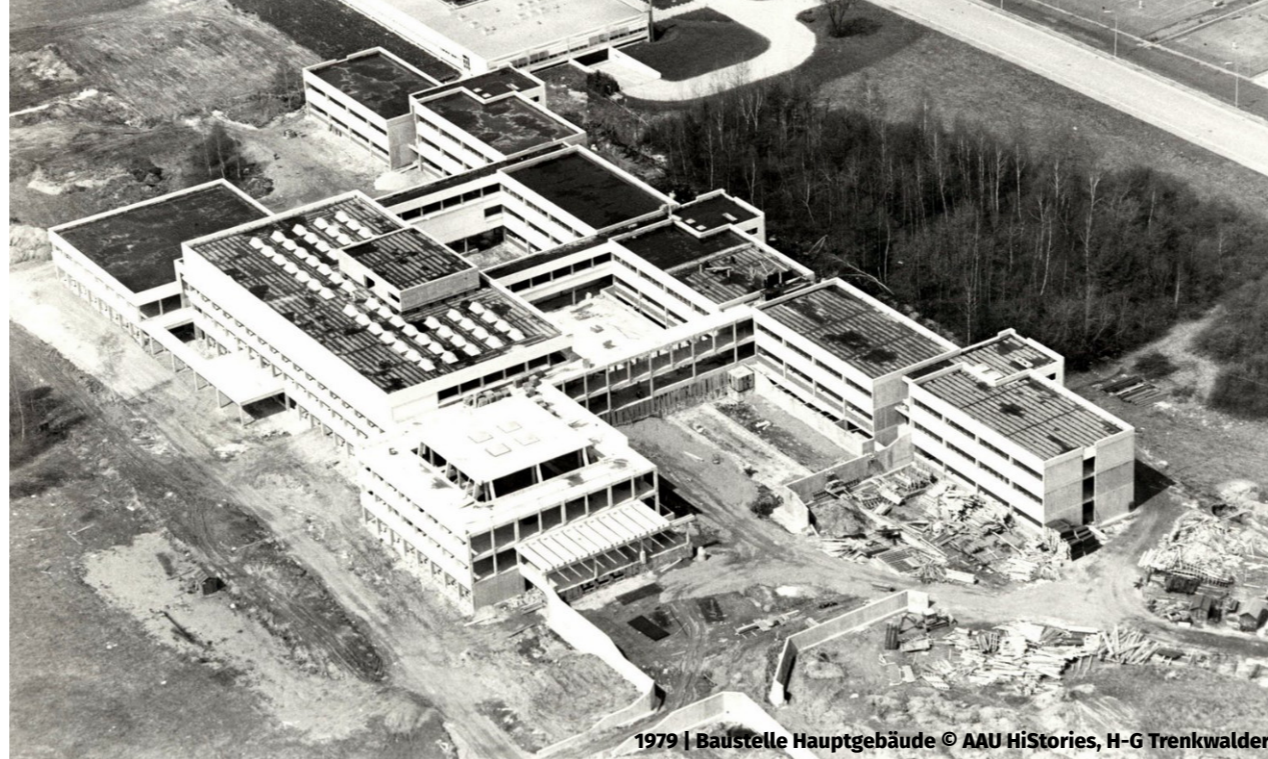
Errichtung der Hochschule für Bildungswissenschaften

§ 1. (1) In Klagenfurt wird die Hochschule für Bildungswissenschaften, im folgenden „Hochschule“ genannt, gegründet.

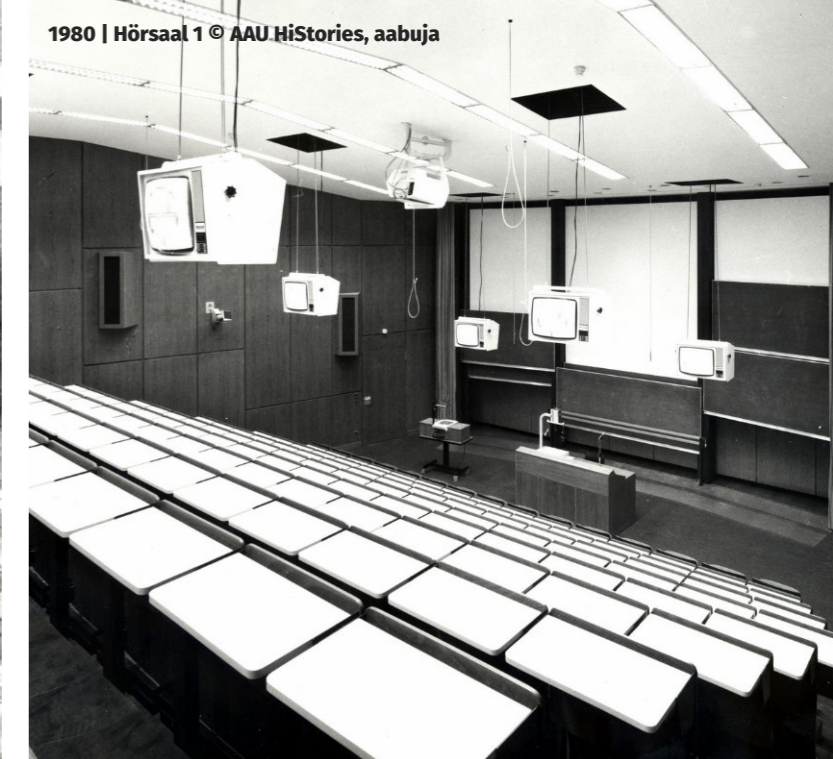
© Bundesgesetzblatt



1972 | Vorstufengebäude © AAU HiStories, AAU Archiv



1979 | Baustelle Hauptgebäude © AAU HiStories, H-G Trenkwalder



1980 | Hörsaal 1 © AAU HiStories, aabuja



1970er | Luftbild Vorstufengebäude © AAU HiStories, Ernst Gross



1990 | Campus im Grünen © AAU HiStories Archiv



1980 | Hörsaal Regie © AAU HiStories, aabuja



1975 | Messagegebäude © AAU HiStories, uniklu

50 Jahre AAU: Die Entstehungsgeschichte des AAU-Campus

1970 wird das Bundesgesetz zur **Gründung** der Hochschule für Bildungswissenschaften in Klagenfurt verabschiedet. Im Jahr 1971 wird das „Vorstufengebäude“ der „Hochschule für Bildungswissenschaften“ feierlich eröffnet. Ab 1974 werden **Haupt- & Nordtrakt** und das **Messagegebäude** erbaut. Dadurch werden die Kapazitäten der Hochschule für Bildungswissenschaften wesentlich vergrößert. Aufgrund des neuen Universitätsorganisationsgesetzes wird 1975 die „Hochschule für Bildungswissenschaften“ in „Universität für Bildungswissenschaften“ umbenannt. Nach vier Jahren Bauzeit werden das **Zentralgebäude mit den Hörsälen 1 bis 4** und der **Nordtrakt** eröffnet. Der Name der Universität wird 1993 von „Universität für Bildungswissenschaften“ in „Universität Klagenfurt“ geändert. Da die Studienrichtungen der Angewandten Betriebswirtschaft und Angewandten Informatik schnell wachsen werden im **Jahr 2002 nach zweijähriger Bauzeit ein Erweiterungsbau** (Südtrakt) mit 3 Hörsälen und die **Bibliothek eröffnet**. Die Universität erhält **2004 das Kognomen „Alpen-Adria-Universität Klagenfurt (AAU)“**. 2007 eröffnet am Campus das Universitätssportinstitut (USI). Der AAU-Campus erhält **2009 das „Servicegebäude“** den Ostrakt - auch Service- oder Stiftungsgebäude genannt. Seit 2003 wurden die ersten 10 Gebäude des Lakeside Park's errichtet und 2010 die 3 Baustufen abgeschlossen. Im Jahr **2015** wurde das erste Gebäude (B11) des „**Lakeside Science & Technology Park's**“ eröffnet. Von 2016 bis 2018 fanden an der AAU umfangreiche Sanierungsarbeiten im Zentral- und Nordtrakt statt. Bis zum Jahr 2030 wird das zweite Gebäude des „Lakeside Science & Technology Park's“ mit einer Nutzfläche von 32.000 m² auf einem Areal von 246.000 m² errichtet werden. Kurz nach dem 50-jährigen-Jubiläum kam es im Sommersemester 2020 aufgrund der Corona-Pandemie zum Lockdown der Universität.

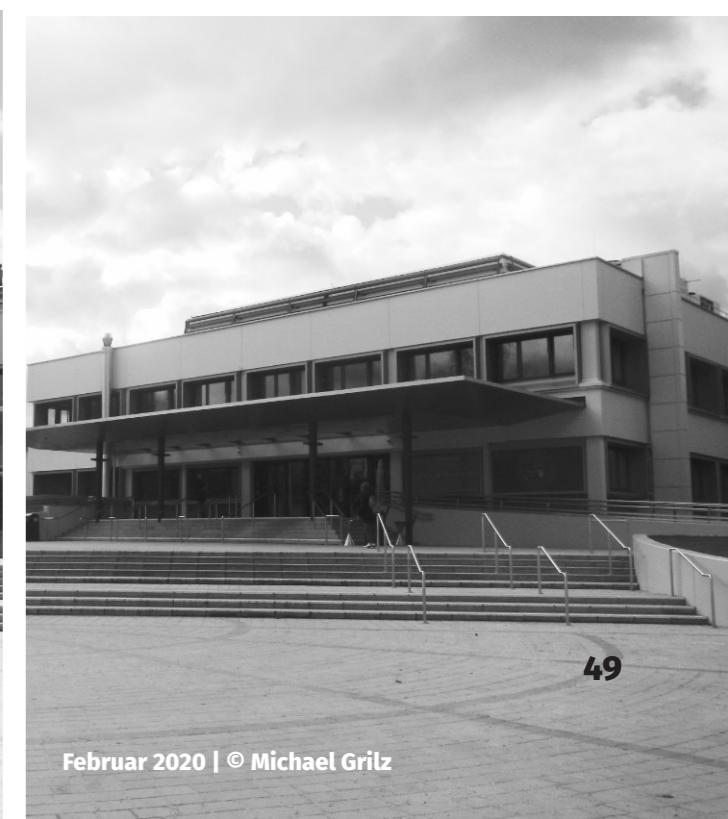
Michael Grilz



2015 | Luftbild AAU Campus © Lakeside Labs



Mai 2018 | © Michael Grilz



Februar 2020 | © Michael Grilz



Game Studies and Engineering © aau/tinefoto.com

Interview

Oh Felix Austria Lude!

Felix Schniz über Videospiele und deren Studium

Michael Grilz

In einem kleinen Büro des Instituts für Anglistik und Amerikanistik hat man sich den Videospiele verschrieben. Dort sitzen Felix Schniz, seit 2016 Doktorand und seit 2017 Universitätsassistent, und René Reinhold Schalleger, sein Doktorvater, nicht nur zwischen Fachliteratur, sondern auch Stapeln an Videospiele für PC und Konsolen, dicken Spielregelwerken und Paraphernalien. Felix hat es für die Videospiele aus dem Süden Deutschlands nach Klagenfurt verschlagen. Um es auch Anderen zu ermöglichen, sich akademisch mit Videospiele auseinanderzusetzen, hat er sich kurzerhand an der Gründung des Masterprogramms *Game Studies and Engineering* beteiligt. Seine universitäre Laufbahn begann Felix in Mannheim mit einem Bachelorstudium in Anglistik und Amerikanistik. Dort ab-

solvierte er auch seinen Master im Studiengang ‚Kultur im Prozess der Moderne: Literatur und Medien‘. Der exotische Titel steht für ein geisteswissenschaftliches Studium mit großem Fokus auf jüngere wissenschaftliche Theorien, Medien, und Themenkomplexe, etwa postkoloniale Thematiken, postmoderne Ästhetik, aber auch Computerisierung und Digitalisierung. Über letzteren Zweig hat Felix Interesse daran entwickelt, sich analytisch mit Videospiele auseinanderzusetzen. So kam seine Masterarbeit über den Third-Person-Shooter *Spec Ops: The Line* zu Stande, die er auch auf seiner ersten Konferenzteilnahme in Oxford stolz präsentieren konnte. Dort lernte er auch René Schalleger und einige seiner Studierenden kennen. Die versierte Art der Klagenfurter mit Videospiele umzugehen begeisterte ihn sofort und motivier-

ten ihn, sich auf eine Assistenzstelle an der AAU zu bewerben, wo es nicht nur Expertinnen und Experten für Videospiele gab, von denen er noch viel lernen konnte, sondern wo Videospiele auch bald noch eine viel größere Rolle spielen sollten.



Felix Schniz © photo riccio

Interview mit Felix Schniz

Worum geht es in deiner Dissertation?

Im weitesten Sinne beschäftige ich mich damit, wie wir Videospiele erfahren und was der kulturelle Hintergrund eines Videospiele mit dieser Erfahrung zu tun hat. Videospiele sind eine unglaubliche Herausforderung in der Analyse, weil das Spielerlebnis durch sehr viele Faktoren bestimmt wird – von Grafik und Sound über die Spielgeschichte, bis natürlich hin zu der Tatsache, dass Videospiele nicht ‚von allein‘ passieren, sondern auf die direkte Einwirkung von Spielern reagieren, die sich durch eine virtuelle Welt bewegen.

Generell kann man sagen, dass die Forschung über Videospiele noch im Heranwachsen ist. Es geht darum, zu identifizieren, mit welchen bereits bekannten Theorien man was in Videospiele erforschen kann und wie sich daraus eigenständige Methoden entwickeln können. Um diese Kernproblematik fundiert anzugehen, muss man beim kleinsten

gemeinsamen Nenner ansetzen – und den sehe ich in der Erfahrung.

Bringst du in deiner Doktorarbeit auch Fallbeispiele?

In meiner Dissertation beschäftige ich mich mit drei Spiel des britischen Entwicklerstudios ‚The Chinese Room‘: *Everybody’s Gone to the Rapture*, *Amnesia: A Machine for Pigs* und *Dear Esther*, welches ich ja auch fürs Lautstark reviewen durfte. Die Titel sind für mich besonders spannend, da sie ihren Spielern sehr spezifische Arten von Erfahrung ermöglichen und allesamt deutlich von ihrem britischen Hintergrund geprägt sind. Da kommt meine kulturelle Komponente ins Spiel. Es ist einfach unglaublich spannend zu analysieren, wie ein Videospiele so codierte Erfahrungen vermitteln kann!

Und aus dieser Begeisterung heraus hast du ein Masterprogramm mitbegründet?

Ganz genau! Videospiele haben eine enorme Bedeutung in der heutigen Welt, generieren weltweit

mehr Umsatz als andere Medien im Unterhaltungssektor und schaffen ganz eigene gesellschaftliche Sphären – etwa im e-Sports-Bereich. Ich hatte damals großes Glück, René Schalleger und seinen Studierenden auf einer Konferenz begegnet zu sein. Ansonsten hätte ich wohl lange suchen müssen, um mich irgendwo dem Thema Videospiele entsprechend ernsthaft und wissenschaftlich widmen zu können. Als man mich dann fragte ob ich dazu bereit wäre, mich als Pionier am Projekt *Game Studies and Engineering* zu beteiligen, musste ich einfach ja sagen. So konnte ich den videospieleinteressierten Studierenden nach mir eine Anlaufstelle bieten, wie ich sie mir sehnlich während meiner eigenen Studienzeit gewünscht hätte!

Was genau kann man sich unter Game Studies and Engineering vorstellen?

Mit dem Masterprogramm wollen wir die Spieleentwickler, aber auch die Forscher von morgen bereit machen, mit dem großen Potential von

Videospielen sicher umzugehen. Dafür haben wir die Kurse sowohl in den Geistes- als auch den technischen Wissenschaften angesiedelt. Studierende lernen also nicht nur Fachwissen über Computergrafik und technische Hintergründe, sondern auch Grundlagen der Analyse, z.B. im Hinblick auf ethische Implikationen. Damit werden sie auf die große Komplexität von Videospielen vorbereitet, wie ich sie zu Beginn des Interviews kurz beschrieben habe.

Was ist so besonders an dem Studium?

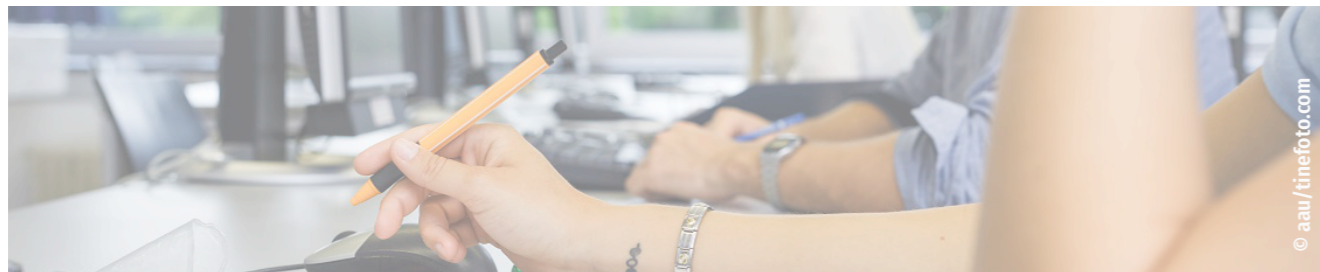
Diese interdisziplinäre Herangehensweise an Videospiele macht

uns einzigartig in Europa. Bei uns kommen Studierende aus allen Fachrichtungen, Ländern und Lebensrealitäten zusammen: Programmierer, Medien- oder Literaturwissenschaftler aus den USA, Indien und natürlich Österreich. Man arbeitet gemeinsam an Projekten, fordert sich gegenseitig heraus, Probleme aus anderen Perspektiven zu lösen und erlangt so ein immens umfangreiches Wissen zum Thema Videospiele. Darüber hinaus entwickeln sich aus diesen ungewöhnlichen Konstellationen die prächtigsten Dinge. Studierende aus unserem ersten Jahrgang haben bereits ihr eigenes Independent-Entwicklerstudio (Anm. Healing Bullet

Games) gegründet!

Hast du noch Spieleempfehlungen für uns?

Wer sich aktuell gerne einmal entspannen und harmonisch fallen lassen möchte, sollte sich *Animal Crossing: New Horizon* anschauen. Wem es nach ernstere, bildgewaltig inszenierten Themen ist, dem sei ein Blick auf Hideo Kojima's *Death Stranding* geraten. Beide Werke haben eine sehr interessante Art, mit dem Thema ‚zwischenmenschliche Beziehungen und Zusammenhalt‘ umzugehen. Gerade im Moment vielleicht einen Gedankengang wert...



Infobox

Game Studies and Engineering an der Universität Klagenfurt studieren

Voraussetzungen

- Großes Interesse an Videospielen.
- Bachelorabschluss in Informatik oder Geistes-, Sozial- und Kulturwissenschaften oder ein vergleichbarer Studienabschluss an einer anerkannten postsekundären Bildungseinrichtung von mindestens 180 ECTS bzw. 3 Jahren (z. B. ein abgeschlossenes Lehramtsstudium...).
- Englisch auf Sprachniveau C1. Falls Zertifikate fehlen, kann der Sprachnachweis in Form ei-

nes Interviews während des Bewerbungsverfahrens erbracht werden.

Wann Bewerben

- Von Jahresbeginn an bis kurz vor Beginn des Herbst-/Wintersemesters. Bewerber*innen aus Drittstaaten sollten sich immer so früh es geht bewerben.
- Falls die Bewerbung bereits vor Beginn des Herbst-/Wintersemesters begonnen wurde, aber noch nicht abgeschlossen werden konnte, ist ein Studien-

beginn im Sommersemester prinzipiell möglich! Nähere Informationen dazu sind vom Einzelfall abhängig und während der Bewerbung mit der Studienabteilung abzuklären.

Wen fragen

- Mehr Infos auf www.aau.at/en/master-gse
- Oder direkt per Mail an gse@aaau.at

Rezension

In geheimnisvollen Lettern

Warum Du das Videospiel „Dear Esther“ kennen solltest

Felix Schniz

Idyllisch blicken wir zu Beginn des Spiels auf eine beschauliche Hebrideninsel, dazu wird der Beginn eines Briefes vorgelesen: „Dear Esther...“. Der klaren Adressatin zum Trotz entpuppt sich das Eiland jedoch schnell als Rätselort. Wer ist Esther? Was hat es mit den Briefen auf sich, die während des Spielverlaufs gelesen werden – und den mysteriösen Malereien und Hieroglyphen, welche die schroffen Felswände zieren? Und vor allem: Ist das schon Kunst, oder noch bloßes (Video)Spiel?

An *Dear Esther* scheiden sich die Geister: Das seit 2012 kommerziell vertriebene Videospiel gewann renommierte Preise – etwa in der Kategorie *Artist Achievement* der BAFTA Awards – und erntete dennoch teils herbe Kritik. Als Walking Simulator, in dem die Erkundung einer virtuellen Welt im Vordergrund steht, bietet *Dear Esther* malerische Blicke auf erhabene Naturkulissen, gespickt mit mysteriös-poetischen Entdeckungen am Wegesrand, die zum Nachdenken anregen und bricht dabei konsequent

mit vielen Normen des Videospieles, verzichtet etwa weitestgehend auf genaue Handlungsvorgaben oder zeitkritische Actionsequenzen. *Dear Esther* will sperrig sein und beweist genau dadurch Inspiration.

Die subversive Gegenfrage auf den ersten Paragraphen muss also lauten: warum nicht beides? *Dear Esther* zeigt, was für erstaunliches Neuland Videospiele offenbaren können, wenn sie nicht krampfhaft ‚Spiel‘ sein müssen. Der Titel ist derweil alt genug, um auf fast jedem Rechner problemlos zu funktionieren und mit einer Spielzeit von maximal vier Stunden bietet sich der experimentelle Titel geradezu als ludische Abendlektüre an. Ob dir eine Passion für Videospiele innewohnt oder nicht: erlebt haben, sollte man es!

Dear Esther: <http://www.thechineseroom.co.uk/games/dear-esther>



Schattendasein © Nicole Adlassnig



© Anna Schneider



Social Distancing / Soziale Kälte © Michael Grilz



Besuch am Fenster © Petra Fiedler



asymptomatic spreaders © Christian Brandstätter



© Sarah Schurian



Steine on Tour © Noemi Kärnel



© Ida Ulbing



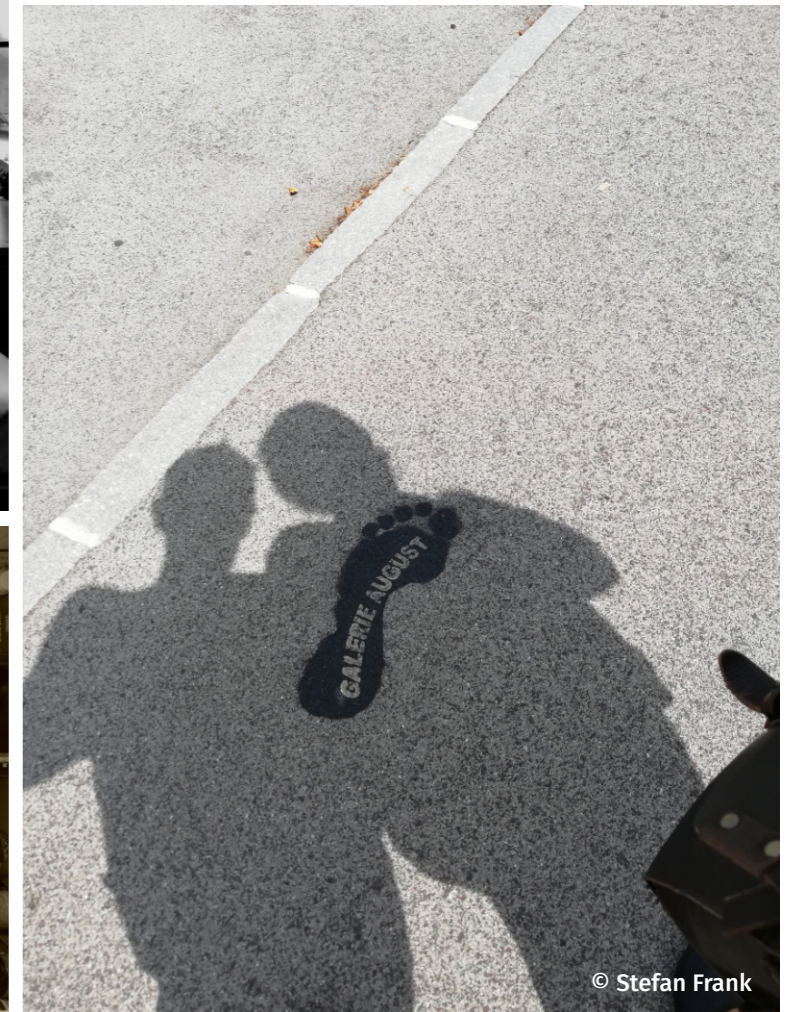
Ruhe © Judith Thaler



© Katja Koller



Speisekammer © Michaela Altenmarkter



© Stefan Frank

Meine Erfahrung mit Depressionen

#breakthestigma

Julia Šimić

© Michael Grilz

Wir alle erleben mindestens einmal in unserem Leben eine schwierige und dunkle Zeit. Sei es ein gebrochenes Herz, der Verlust eines Liebsten, eine beendete Freundschaft, oder auch die Trennung der Eltern. Es ist eine Zeit, die man durchmacht und aus der man normalerweise wieder rauskommt. Es stellt sich jedoch die Frage: Was, wenn nicht? Das Gefühl, dass du in dunklen Zeiten wie diesen hängen bleibst. Immer in einer Gedankenspirale festsetzt, und wir uns selbst Fragen stellen, wie: Warum bin ich so lustlos? Was ist los mit mir? Weshalb fühle ich mich so? Werde ich langsam verrückt? Warum fühle ich mich so schuldig? Ich habe ständig Angst, aber ich weiß nicht warum? Ich habe immer so negative Gedanken, woher kommen sie? Es gibt nur eine einzige Antwort auf diese Fragen. Sie lautet: Depressionen. Wenn man über sie redet, wird man verurteilt. Kaum jemand traut sich ihren Namen auszusprechen. Dafür ist der Monat Mai da. Der Mai ist der Monat der psychischen Erkrankung und dient dazu seine Geschichten und Erfahrungen mit der Gesellschaft zu teilen, und dabei nicht verurteilt zu werden. Ich nutze diese Gelegenheit um euch meine Geschichte zu erzählen. Und um euch Mut zuzusprechen, falls ihr vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht habt – ihr seid nicht alleine.

Meine Geschichte begann im Januar 2019, genau mitten in der Prüfungszeit. Ich habe viel gearbeitet, viel gelernt. Ich war überfordert, gestresst, müde und traurig. Die Überforderung und die Müdigkeit konnte ich noch erklären, aber nicht die Traurigkeit. Ich wusste nicht, was ich machen sollte. Ich habe versucht mit meinen Freunden über meine Gefühle zu sprechen. Sie haben mir zugehört und versuchten, mir zu helfen, jedoch habe ich mich sehr missverstanden gefühlt. Über die Monate hinweg habe ich all meine Probleme und Sorgen in mich hineingefressen. Ich lebte, wortwörtlich, nur von Zigaretten und Energy Drinks. Ich habe über den Tag konstant geschlafen. Ich hatte Hunger, aber keinen Appetit, also habe ich auch nichts gegessen. Ich habe mich mehr und mehr zurückgezogen, nichts mehr unternommen. Mir Tag für Tag die gleichen Videos angesehen. Ich habe Liebe und Zuneigung gesucht, jedoch bei der falschen Person. Ich habe alles gefühlt, gleichzeitig aber auch nichts. Körperlich und seelisch, war ich kaputt. Am Ende meiner Kräfte. Ich war fix und fertig. Bis jener Tag im Mai kam. Ich habe wiederum in der Nacht geweint, nichts gegessen. Um zu mir zu kommen, habe ich ein warmes Bad genommen. Ich wollte mich zusammenreißen und stark bleiben, um nicht wieder zu weinen. Je-

doch ist mir dies nicht gelungen. Ich bin tiefer und tiefer in meine Gedanken versunken. Bis der Gedanke da war, der Gedanke alles zu beenden. Gelähmt vor Angst und Schuldgefühlen hatte ich die schlimmste Panikattacke meines Lebens. Ich konnte nicht mehr. Ich wollte nicht mehr. An diesem Punkt war mein Leben die reinste Hölle. Nach langer Zeit und nach dem Schock konnte ich wieder langsam meine Finger bewegen, bin aus der Badewanne – wortwörtlich - rausgekrochen und habe um Hilfe gerufen. Ich habe es geschafft meine beste Freundin anzurufen. Sie hat mich in einer Art und Weise gerettet. Aber das Wichtigste war, dass ich mich kurz danach selber gerettet habe. Ich habe meinen letzten Funken Kraft und Mut genommen um mir Hilfe zu suchen. Ich begann eine Therapie, habe Antidepressiva bekommen um meinen Serotoninspiegel wieder zu erhöhen, und weitere Medikamente um wieder normal schlafen zu können. Die ersten Schritte sind immer die schwersten, aber ich hatte wieder genug Energie um zu Leben.

Ihr fragt euch bestimmt, wie es mir heute geht? Ich kann euch sagen, dass es mir gut geht. Es ist nicht alles perfekt. Durch die Unterstützung meiner Eltern, Freunde und Lebensgefährten bin ich auf einem guten Weg der Besserung.

Um meine Geschichte zusammenzufassen möchte ich euch ein paar Worte, die ihr nie vergessen solltet, mitgeben:

- Es ist okay traurig zu sein!
- Du bist nicht allein!
- Rede mit deinen Mitmenschen!
- Es ist ein harter Weg, aber es lohnt sich.

© Michael Grilz

Telefonseelsorge

Wenn du an Depressionen leidest oder Suizidgedanken hast, oder jemanden kennst, der sich in solch einer Situation befindet, dann melde dich bei der Nummer 142 oder besuche die Webseite www.telefonseelsorge.at. Die Berater*innen sind 24 Stunden erreichbar und sie helfen dir in jeder Situation.

Yoga im Wald

3 Wege zu mehr bewusster Verbundenheit in und mit der Natur

Kim Gorchs*

In Zeiten von Corona-Isolation und "Social Distancing" kann es eine Rettung für unsere geistige und körperliche Gesundheit sein, einfach mal hinaus in die Natur zu gehen und die frische Luft der wunderschönen Wälder Kärntens einzusatmen.

Du hast Lust, diese Zeit im Wald mit einem noch tieferen Gefühl von Verbundenheit zu genießen? Dann habe ich hier 3 Ideen, wie du die Zeit mit Affirmationen, Yoga und Partnerübungen noch bewusster wahrnehmen kannst:

1) Öffne dein Herz

a) AFFIRMATION: Atme tief ein und aus!

"Mit jedem Atemzug, der meine Lungen mit frischer Luft füllt, öffne ich mein Herz mehr und mehr. Mit jedem Atemzug, der meine Lungen mit frischer Luft füllt, erlaube ich dem Gefühl von Liebe, sich in mir auszubreiten."

b) YOGA-ÜBUNG: Katze -Kuh



Katze-Kuh-Position

Wie funktioniert das?

- Atme ein - öffne dein Herz nach vorne und oben, lasse deinen Bauch fallen und deinen Rücken hohl werden
- Atme aus - rolle von dem Steißbein angefangen deine Wirbelsäule ein, Wirbel für Wirbel, bis du bei deinem Herzen angekommen bist, lasse dein Herz sich in die Höhle zwischen deinen Schulterblättern verstecken

Mit dem nächsten Einatmen rollst du dich wieder Wirbel für Wirbel auf. Wann immer du dich öffnest, hast du die Möglichkeit die her öffnende Affirmation zu wiederholen:

"Mit jedem Atemzug, der meine Lungen mit frischer Luft füllt, öffne ich mein Herz mehr und mehr. Mit jedem Atemzug, der meine Lungen mit frischer Luft füllt, erlaube ich Liebe sich in mir auszubreiten."

c) INTIMITÄTSÜBUNG ZU ZWEIT: Herz-Meditation

- Setzt euch auf dem Erdboden nah gegenüber
- Macht es euch gemütlich und schaut, dass eure Beine euch nicht gegenseitig im Weg sind
- Lege deine rechte Hand auf das Herz deines/r Partner*in
- Dein/e Partner*in macht das Gleiche bei dir

- Dann legst du deine linke Hand auf die rechte Hand deiner Partner*in, welche auf deinem Herzen liegt
- Lasse deine/n Partner*in das Gleiche mit ihrer/seiner linken Hand tun
- Ihr könnt nun die Augen schließen oder euch gegenseitig in die Augen schauen
- Synchronisiert euren Atem und spürt den Herzschlag der/des Anderen
- Genießt die Stille und Nähe

ren kannst, du merkst, dass du kaum selbst Muskelkraft aufbringen musst

- Atme in dieser Position ein und aus, und lass die Kraft durch dich fließen
- Komme langsam aus der Position, schließe die Augen während du der Übung nachspürst und wiederhole das Ganze auf der anderen Seite

Während der Übung kannst du die Affirmation in deinen Gedanken wiederholen und dich von ihr tragen lassen:

"Ich fühle die Erde unter meinen Füßen. Ich merke, wie mich die Erde trägt und hält ohne, dass ich viel Kraft aufbringen muss."

2) Erde dich

a) AFFIRMATION: Spüre die Erdung!

"Ich fühle die Erde unter meinen Füßen. Ich merke, wie mich die Erde trägt und hält, ohne, dass ich viel Kraft aufbringen muss."

b) YOGA-ÜBUNG: High Lunge oder der hohe Ausfallschritt



High-Lunge-/Hohe-Ausfallschritt-Position

Wie funktioniert das?

- Atme ein - stelle dich gerade auf den Erdboden, öffne deine Handflächen nach vorne
- Atme aus - strecke dein rechtes Bein weit nach hinten und stelle es dort auf den Zehenspitzen ab
- Atme ein - öffne dein Herz nach vorne und werde lang im Rücken
- Atme aus - spüre die Verbindung deiner Füße mit dem Erdboden
- Atme ein - lasse die Kraft aus der Erde in deinen Körper fließen, sodass du das Gefühl von Leichtigkeit in deinem Körper spürst

c) INTIMITÄTSÜBUNG ZU ZWEIT: Erdungs-Tapping

- Eine Person legt sich auf den Erdboden, oder eine Decke, sie kann die Augen schließen und beginnen, sich zu entspannen
- Die andere Person sitzt gemütlich daneben
- Die sitzende Person legt eine Hand auf den unteren Bauch der liegenden Person und beide Personen atmen ein paar mal tief gemeinsam ein und aus
- Die sitzende Person beginnt mit einem oder zwei Fingern der anderen Hand leicht und in einem ruhigen Rhythmus zwischen den Augenbrauen der liegenden Person zu tappen
- Die liegende Person kann hier Feedback geben, ob der Rhythmus angenehm, zu schnell, zu langsam, mit zu viel oder zu wenig Druck ist
- Das könnt ihr solange machen, wie es für beide Personen angenehm ist
- Zum Abschluss kann die sitzende Person die liegende Person dreimal mit festem Druck von Kopf bis Fuß abstreichen
- Beendet die Session, indem die sitzende Person die Fußsohlen der liegenden Person hält, um sie noch mehr zu erden

3) Neue Perspektiven

a) AFFIRMATION: Erlaube dir neue Sichtweisen zu erspüren!

“Ich merke, wie sich mein Horizont mit jedem Tag erweitert. Ich lerne immer neues dazu. Ich bin offen für Veränderungen.”

b) YOGA-ÜBUNG: Dreieck



Wie funktioniert das?

- Atme ein - stelle dich gerade auf den Erdboden, öffne deine Handflächen nach vorne
- Atme aus - strecke dein rechtes Bein nach hinten und stelle den Fuß mit 90 Grad ab, dein linkes Bein bleibt nach vorne gedreht
- Atme ein - öffne dein Herz zur Seite und hebe deine Arme um 90 Grad
- Atme aus - beuge deinen Körper - so wie er ist - in Richtung deines gestreckten vorderen Beines
- Atme ein - schau nach oben zu deiner oberen Hand und erlebe wie sich deine Perspektive verändert und welche Auswirkungen das auf deinen Körper hat
- Halte die Position nur so lange, wie es angenehm ist
- Komme langsam aus der Position, schließe die Augen während du der Übung nach spürst und wiederhole das Ganze auf der anderen Seite

Während der Übung kannst du die Affirmation in deinen Gedanken wiederholen und dich von ihr tragen lassen:

“Ich merke, wie sich mein Horizont mit jedem Tag erweitert. Ich lerne immer neues dazu. Ich bin offen für Veränderungen.”

c) INTIMITÄTSÜBUNG ZU ZWEIT: Offene Kommunikation

Für diese Übung wollt ihr vielleicht ein Notizbuch und einen Stift zur Hand haben.

Teil 1

- Jede/r von euch sucht sich einen schönen Platz im Wald, wo ihr ein wenig Privatsphäre habt und die andere Person nicht sehen kann, was ihr schreibt
- Nehmt euch 5-10 Minuten Zeit und schreibt 5-10 Dinge auf, die ihr total gerne mit der anderen Person macht, oder Dinge über die ihr gerne mit der Person spricht
 - Wenn die andere Person euer/re Partner*in ist, dann können diese Dinge und Themen gerne auch erotische oder sexuelle Dinge sein
- Dann schreibt 5-10 Dinge auf, die ihr gerne mal mit der Person gemeinsam machen würdet, oder Dinge, über die ihr gerne mal mit der Person sprechen würdet
 - Wenn die andere Person euer/re Partner*in ist, dann können diese Dinge und Themen gerne auch erotische oder sexuelle Dinge sein

Teil 2

- Setzt euch auf dem Erdboden gegenüber und macht es euch gemütlich
- Wechselt euch immer ab und sagt jeweils eine Sache, die ihr gerne mit der Person macht oder über die ihr gerne redet, und eine Sache, die ihr gerne mit der Person machen würdet oder über die ihr gerne reden würdet mit folgender Struktur:

“Ich genieße/mag/liebe es immer total, wenn wir ... machen/über ... reden UND ich würde total gerne mal ... mit dir machen/über ... reden.”

- WICHTIG: Verwendet dabei niemals “ABER”, sondern immer “UND”
 - Durch das Wort “ABER” entwertet ihr nämlich alles, was ihr davor gesagt habt
- Nachdem beide Personen alle ihre Themen gesagt haben, könnt ihr, zum Beispiel die erste Partnerübung (Herz Meditation) wiederholen und euch gegenseitig erzählen, wie es euch mit der Übung ergangen ist: Ist es euch leichtgefallen? Oder schwer? Was war einfacher/schwerer, das was ihr schon genießt, oder das was ihr gerne möchtet?
- Drückt euch mal ganz fest! Es ist toll, dass ihr euch gegenseitig habt! :)

Ich wünsche euch ganz viel Freude dabei, die atemberaubende Natur Kärntens und eure eigenen vielseitigen Körper auf diese Weise immer wieder neu zu entdecken. Wenn ihr mehr über die Themen Partner-Intimitätsarbeit und Yoga lernen möchtet, dann findet ihr mich unter meinen Social-Media-Kanälen, meiner Webseite und per Mail. Bis bald in den Weiten des Internets...

Holistic Connection Pulsing

Beim Projekt "Holistic Connection Pulsing" verhilft Kim Gorchs Paaren durch die Körperarbeit 'Holistic Pulsing' zu mehr Intimität. Ihr könnt ihren kostenlosen Holistic-Partner-Pulsing-Guide auf holisticpulsing.co herunterladen.

Instagram: @kimgorchs,

@holisticpulsing.co

Facebook: Holistic Connection Pulsing

Website: holisticpulsing.co

E-Mail: kim@holisticpulsing.co





Licht im Baumschatten

Notizen, Zitate, Gedanken,
um das Zweifeln loszulassen

Katharina Ingrid Godler*

Der Wind lässt Buchenblätter tänzeln. Und mit ihnen die Lavendelsträucher und die Hortensienköpfe baumeln. „There is a star that shines for us“ („Military Of The Heart“ - Naked Lunch). Ein Tor. Ein Zwischenraum. Dahinter noch ein Tor, durch das Durchblick möglich ist. Dahinter ein Garten. „Ich war ein verträumtes Kind, das sich gern in Fantasiewelten verlor.“ (Anna Calvi, ZEITMAGAZIN am 23. April 2020) In meinen Haaren noch der Duft von Räucherstäbchen. Von gestern. Als die Zeit still stand. Gern Håbn Tuat Guat. „Und die Hölle nie vergessen / Aber die Sonne aufspüren“ („Bäume“ - Nino aus Wien) Verpuffte Wirklichkeit. „Just don't try to save me, 'cause / I don't wanna be saved“ („Witches“ - Alice Phoebe Lou) Auf dem Kühlschrank in der WG einer Freundin steht auf einem Zettel, der magnetisch festgehalten wird: What do you fear more? Security or freedom? „Und mancher Traum / Bleibt lieber / Unerreicht“ („Die Zeit“ - Violetta Parisini) Das Wort Kinderwunschlinik ist komisch. „Un topolino / Mio padre comprò.“ („Alla fiera dell'est“ - Angelo Branduardi) Ist es Zweifeln? Oder tiefe Nachdenklichkeit? Ist es das Bedürfnis nach Tiefgründigkeit? „Es ist was es ist / Sagt die Liebe“ („Was es ist“ - Erich Fried) Ist es die Dissoziation? Das sich Zerstreuen? Sich verlieren? Sich lösen? „Ka Wind treibt sie åmol furt“ („Im Herzen brennt leise a Feierle“ - Kärntnerlied) Wie geht es Klagenfurt? Erleben wir eine Krise? Eine Krise, in der lang Verstecktes wieder ausgepackt wird? „I would try to find my own way home“ („Drive By“ - Alice Phoebe Lou)

Kommissar Rex. Jetzt ist Schluss. Sezession, Rathaus, Stephansdom, Riesenrad, Lindwurm. Typisch Österreich. Fleisch, Berge, Mozart, Melancholie. Typisch Kärnten. Reindling, Lei lafn lãssn, Drava, Sonnenbrille, Auto. Manchmal vermisse ich Wien. „Wann wirsts kapieren? / Wien wãrt auf di“ („Wien wort auf di“ - Granada) Auf meinem Spaziergang entdeckte ich die ersten Lindenblüten, nachdem in mein Buch eine Ahornblüte gefallen war. „Frei von schlechtem Gewissen / Frei von ungewussten Pflichten“ („Frei“ - Violetta Parisini). „Und dazu der herrliche Anblick der Weiden, deren Blätter noch in dicken Knospenkokons schlummern! Voll entfaltet sehen Weidenblätter nicht mehr so hübsch aus.“ („Kopfkissenbuch“ - Sei Shōnagon) Manchmal zitterte die Unterlippe leicht beim Singen. „Ihr Brand ist Second Hand / [...] He / He Monika“ („Baba“ - Bilderbuch) Inszeniertes Glück? Oder im Schatten das Licht finden? Zwischen Überforderung und Unterforderung. Zwischen Nord- und Südpol. Interim der Morallust. „Wenn ich [...] auf Ginsterbüsche treffe, so empfinde ich für sie ein tiefes Mitgefühl. Ich betrachte sie mit zärtlicher Ergriffenheit. Meine Verwirrung scheint befohlen von der ganzen Natur.“ („Das Zöglingsheft des Jean Genet“ - Josef Winkler) Die verwirrt Strahlende betrachtet das Heidekraut Erika. Stimmt ein Lied an. „Let's all do the nuclear spin / We can sing - at least we can still sing“ („Promised Land“ - Polkov) Ich atme ein und atme aus. Blicke nach vorne. Was hilft bei Zweifeln? Für mich: Kraftworkout, laufen, schreiben, in den Wald gehen, schwimmen. We can still swim. „The winds of change are blowing wild and free“ („Make You Feel My Love“ - Adele)



Das Suchen ist poetischer als das Finden.

In welchem Alter ist man am freisten?

Was suchst du (hier)?

etwas zu suchen haben

Begebt euch auf die Suche

Ich suche immer noch Wege,
mich vorwärts zu bewegen,
ohne wegzulaufen.

Auch in „versuchen“ steckt „suchen“

Wer würde suchen, wenn es keine Aussicht
aufs Finden gäbe?

Wie hoch muss die Chance aufs Finden sein,
damit sich das Suchen lohnt?

Petition dafür, dass wir das Sprichwort
„Wer sucht, der findet“ nicht mehr
brauchen. Gegenvorschlag: „Wer finden
will, muss verdammt noch mal suchen.“

„Sucht“ kommt übrigens nicht von „suchen“,
sondern von „siechen“, sagt Duden.

Viele Leute sind zu faul zum Suchen geworden.



Gänseblümchen © Melanie Strutzmann

Gänseblümchentee

Melanie Strutzmann

Die Frühlingszeit ist die Jahreszeit, in der alles zu blühen beginnt. Verschiedenste Blumen beginnen auf den Wiesen zu wachsen und blühen, so auch das Gänseblümchen. Es wächst fast das ganze Jahr über auf den Wiesen. Die Blätter und Blüten des Gänseblümchens haben einen herb-feldsalatigen Geschmack. Neben der Verwendung als Heilpflanze und als Verfeinerung für Salate und Dips sind Gänseblümchen auch für einen Tee hervorragend geeignet. Sie sind einfach zu pflücken und der Tee schmeckt so ähnlich wie Kamillen- oder Kräutertee. Die Zubereitung des Tees ist ganz einfach: Die Gänseblümchen-Köpfchen pflücken und auf einem Stück Küchenrolle trocknen lassen. Ich empfehle, dass man die Gänseblümchen zuerst im Freien auf einer Küchenrolle liegen lässt, damit kleine Käfer, usw. noch flüchten können. Danach die Blüten einfach an einem trockenen Ort liegen lassen. Man sieht ganz deutlich wenn sie getrocknet sind. Die Gänseblümchen kann man dann in ein Schraubglas geben. Darin bleiben sie trocken und sind leicht aufzubewahren. Für den Tee, die getrockneten Gänseblümchen in ein Sieb geben und im heißen Wasser ca. fünf bis sieben Minuten ziehen lassen. Mit Honig schmeckt der Tee besonders gut.

Tipp: Es ist auch möglich, die Gänseblümchen frisch gepflückt in das Teewasser zu geben – funktioniert genauso gut. – Lasst es euch schmecken!



Brennnessel © Katharina Ingrid Godler

Brennnesselspinat mit gerösteten Erdäpfeln & Spiegelei

Katharina Ingrid Godler

Wusstet ihr, dass man aus den sehr gesunden Brennnesseln einen herrlichen Spinat zaubern kann? Man braucht nur ein bisschen Zeit und Muße. Besonders empfehlenswert ist es, ganz in der Früh Brennnessel klauben zu gehen. Da sind die Brennnesseln noch ganz frisch. Um die Mittagszeit oder in der Nachmittagssonne lassen sie schon mal ihre Köpfe hängen. Also! Wecker stellen, Arbeitshandschuhe an und los geht's! Den Tag ganz früh mit Brennnesselklauben zu beginnen, ist sehr meditativ und belebt den Geist.

Kleiner Tipp: Am besten pflückt man nur die jungen Brennnesselblätter. Und nicht vergessen: Man braucht davon ordentlich viel! Für eine Person etwa eine große Salatschüssel gefüllt mit losen Brennnesselblättern.

Zutaten für 4 Personen

1 kg Brennnesselblätter, 750g Erdäpfel, 200 ml Gemüsebrühe, 4 Eier, 5 Knoblauchzehen, Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Brennnesselblätter waschen und die Stängel entfernen. Die Erdäpfel in Wasser kochen oder im Dampfgarer zubereiten. Die Brennnesselblätter in kochend heißem Wasser etwa 10 Minuten blanchieren. Das Wasser abgießen und einen kleinen Teil des Wassers aufheben. In einem Topf reichlich Knoblauch in Olivenöl anrösten. Dann die blanchierten Blätter hinzufügen und ein wenig anrösten. Die Blätter mit der Gemüsebrühe und mit der restlichen Flüssigkeit vom Blanchieren ablöschen. Den Spinat mit dem Stabmixer pürieren und abschmecken. Die fertig gekochten Erdäpfel schälen und in Butter mit Pfeffer und Salz anrösten. Zuletzt Spiegeleier in einer Pfanne zubereiten. Spinat, Erdäpfel und Eier anrichten und schmecken lassen.

Impressum

Wir sind immer auf der Suche nach Inhalten aller Art (Texte, Fotos, Videos, etc.)

Jede/r ist herzlich willkommen beim Lautstark-Magazin mitzumachen!

Impressum Lautstark-Magazin

Medieninhaberin, Herausgeberin & Verlegerin: Österreichische HochschülerInnenschaft (Körperschaft Öffentlichen Rechts) an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt a.W., Izdano od avstrijske visokošolske zveze v Celovcu, und das Referat für Information (Public Relations & Kommunikation)

Erstausgabe: Mai 2010

ÖH-Referentin: Franziska Schütz

Chefredaktion Print: Michael Grilz

Chefredaktion-Stv. & Layout: Bettina Bonini

Onlineredaktion & Social Media: Simona Awolola

Autor*innen: Katharina Ingrid Godler, Kim Gorchs, Michael Grilz, Daniela Gruber, Valentin Hermann, Julianna Höfler, Rieke Höller, ÖH Vorsitzteam, Rosabel Renzler, Irene Schnait, Anna Schneider, Felix Schniz, Julia Šimić, Simone Singh, Sarah Sommer, Regina Steinberger, Lisa Stöckl, Melanie Strutzmann, Alina Tschernjak, Christina Voget

Lektorat: Tina Lommel, Julia Remschnig, Michael Grilz

Anschrift: Universitätsstraße 65 –67, 9020 Klagenfurt a.W. | **Tel.:** 0463 2700-8803 | **E-Mail:** oeh.zeitung@aau.at | **Website:** oehlautstark.wordpress.com | **Auflage:** 1000

Redaktionsschluss: 1.6.2020
Erscheinungsdatum: 15.6.2020

Diese Jubiläumsausgabe wurde während und direkt nach dem Corona-Lockdown im April & Mai 2020 produziert.

Die Meinung der Autor*innen muss nicht mit der Meinung der Redaktion und der ÖH Klagenfurt/Celovec übereinstimmen. Den Autor*innen ist die Anwendung von (geschlechter-)reflexivem Sprachgebrauch freigestellt.

Von einer unabhängigen Redaktion produziert! Fraktionsfrei!

Website: oehlautstark.wordpress.com

Facebook: @Lautstark. ÖH Klagenfurt/Celovec
facebook.com/lautstark.klagenfurt

Instagram: @lautstark
instagram.com/lautstark

Podcast "lautgehört"

Spotify:
https://open.spotify.com/show/7g5TEewNEhut3PcrvXt4u7?si=x_tFUG-QISiWxuis6MiZHg

podcast.de:
<https://www.podcast.de/podcast/778524/>

Coverphoto: Sarina Dobernig

Layout: Bettina Bonini

Logo: Christopher Smerietschnig, Daniel Zimmer

Druck: www.printalliance.at

Kontakt: oeh.zeitung@aau.at

