

INHALT

STUDIERN

IMPRESSUM	1
EDITORIAL	2
DEIN VORSITZTEAM	3
EIN RÜCKBLICK	4
ENTSTEHUNG EINER LIBELLE	5
TYPES OF STUDENTS	6
MUST READ BOOKS	8
TIPPS: OPTIMISMUS	9
FLUCHT UND STUDIUM	10
STUDIERN ONLINE+OFFLINE	12

INFORMIEREN

MONTAGSAKADEMIE	13
NEWS	14
HOFFNUNG UND RELIGION	16
2020: WAS FÜR EIN JAHR	18
MATERIALISMUS UND HOFFNUNG	20
POEM	21
LOCKDOWN 2. A NEW HOPE	22
CHRISTMAS IS COMING	24
REZEPTE	26
RÄTSEL	28

IMPRESSUM

Medieninhaberin, Herausgeberin und Verlegerin: Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der Universität Graz, Harrachgasse 21,
8010 Graz, Tel.: 0316 380 2900 E-Mail: vorsitz@oehunigraz.at

Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Ralf Gaggl

Chefredaktion: Chiara Pieler

Layout: Michaela Heimbucher, Ralf Gaggl, Sabine Rath

Druck: Servicebetriebe der ÖH Uni Graz, Harrachgasse 23, 8010 Graz

Cover: Michaela Heimbucher

Kontakt Redaktion und Pressereferat: presse@oehunigraz.at

Alle in dieser Ausgabe verwendeten Fotos wurden mit der freundlichen Genehmigung der Fotograf*innen verwendet oder fallen unter
Creative-Common Nutzungsrechte: Link zur Lizenz: <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/at/legalcode>

EDITORIAL

ZEIT FÜR EINEN NEUSTART!

2020 hat uns allen viel abverlangt. Eine Pandemie bestimmt nach fast einem ganzen Jahr noch immer unsere Leben und daran wird auch (leider) ein Jahreswechsel nichts ändern können. Egal wie stressig und unschön das letzte Jahr auch gewesen sein mag – man sollte sich trotzdem den schönen Seiten seines Lebens widmen. Wir hoffen, dass wir euch mit dieser Ausgabe ein wenig Optimismus, ein bisschen Vorfreude und ganz viel Hoffnung schenken können.

Ein schönes Weihnachtsfest und einen positiven Start in ein aufregendes, gesundes und lebensfrohes 2021!



WIR WÜNSCHEN VIEL SPASS BEIM LESEN!

Chiara Pieler (Chefredakteurin) und Ralf Gaggl (Pressereferent)
Ihr findet uns auch online unter libelle.me oder auf [facebook/libelle.me](https://facebook.com/libelle.me)

EIN RIESENGROSSES DANKESCHÖN GILT IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE:

Immanuel Azodanloo (Vorsitz), Ralf Gaggl (Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Helena Heck, Michaela Heimbucher, Julia Hernach, Julia Kramlofsky, Lea Ladusch, Julia List, Bianca Movileanu, Chiara Pieler (Chefredaktion), Sabine Rath, Jan Stering (Vorsitz), Sabrina Tobernigg, Antonia Tornow, Rebecca Wallner, Viktoria Adelheid Wimmer (Vorsitz)

DU HAST ETWAS ZU
BERICHTEN?

COME WORK
WITH US!

**Dann werde doch freie*r
Mitarbeiter*in bei der Libelle!**

E-Mail an presse@oehunigraz.at

DEIN VORSITZTEAM



©ÖH Uni Graz

Die neue „Normalität“ 2020

Liebe Studierende,

unverhofft schreiben wir euch dieses Vorwort aus dem durch den Lockdown bedingten Homeoffice. Auch wir üben uns im Social Distancing und sehen uns nur über den Bildschirm. Es ist wieder eine Situation ähnlich dem Sommersemester, nur dass sie nicht mehr so neu und unerwartet ist wie damals. Trotzdem geht sie doch mit einer gedämpften Stimmung und einigem an Veränderung einher. Wieder keine Präsenzveranstaltungen der ÖH am Campus, wieder müssen Projekte verschoben werden, wieder muss über die Fernlehre diskutiert werden und wieder sitzen wir in unzähligen Onlinemeetings.

Dafür brauchen wir wieder Durchhaltevermögen, denn diese Situation ist wahrscheinlich für niemanden von uns leicht zu tragen. Der veränderte Alltag, die endlosen Online-Meetings, der stark eingeschränkte soziale Kontakt und die ungewisse Lage wiegen schwer, was schnell dazu führen kann, Kopf und Schulter unter dieser virologischen Last hängen zu lassen. Dazu ist auch noch (Online-) Prüfungsphase und der grau-kalte Winter schlägt zusätzlich aufs Gemüt. Manch eine*r fragt sich vielleicht, wie er*sie diese herausfordernde Zeit im Sommersemester gemeistert hat?

Für ausreichend Durchhaltevermögen ist Hoffnung essentiell. Auch wenn uns die Tatsache, dass dieses Jahr bald (endlich!) zu Ende ist, schon Hoffnung auf einen frischen Start in ein tolles 2021 gibt, ist es doch wichtig, sich neben kalendarischen Realitäten einen eigenen Hoffnungsschimmer zu schaffen, indem mensch sich eine bessere Zeit ausmalt und Ziele, auf die hingearbeitet werden kann und Veränderungen, die proaktiv begonnen werden können.

Wir hoffen beispielsweise darauf, dass wir uns endlich alle in unserem Büro wiedersehen, auf den Gängen der ÖH andere Studierende treffen, die wir wieder in persona unterstützen und beraten dürfen. Dass wir wieder auf einen Platz in der Bibliothek hoffen müssen, weil die Lernplätze ohne Voranmeldung zugänglich sind. Wir hoffen auf eine gute ÖH-Wahl mit gut gefüllten Wahllokalen sowie einige Spritzer am Getränkestand. Wir hoffen, dass vieles, was gerade fehlt, wieder Teil unseres (ÖH-) Lebens wird.

Die Hoffnung und damit einhergehend das Durchhaltevermögen vom letzten Sommersemester wurden belohnt, weil wir es trotz Physical Distancing gemeinsam durchgehalten haben. Wir konnten uns im Sommer wieder auf Veranstaltungen treffen und generell

mehr Kontakt zu lieben Menschen pflegen. Viele LVS haben im Wintersemester in Präsenz gestartet und wir konnten vom Homeoffice wieder auf den Campus zurückkehren.

Was uns nach diesem Corona-Wintersemester erwartet, wissen wir nicht - aber wir hoffen natürlich auf das Beste. Versuchen wir uns doch für eine Zeit nach dem Lockdown gegenseitig Hoffnung zu geben und gemeinsam diese schwierigen Zeiten zu bewältigen. Bestärken wir uns mit guten Zielen und Plänen, für die es sich lohnt, weiter durchzuhalten.

Falls in euch noch nicht die Hoffnung geweckt ist, kann euch diese Libelle sicher weiterhelfen, euch diesem schönen Gefühl weiter anzunähern und euch von vielfältigen Artikeln inspirieren zu lassen. Neben der Libelle im Postfach haben wir auch für euch ein offenes (Email-)Postfach, damit ihr euch trotz ÖHomeoffice mit allem, was euch rund und im Studium am Herzen liegt, an uns wenden könnt.

**Viel Freude beim Lesen,
Vicky, Jan und Immanuel**

EIN RÜCKBLICK

Wir haben dem Vorsitzteam ein paar Fragen zum Thema 2020, Highlights, Lowlights sowie Wünsche für das kommende Jahr gestellt. Hier sind Ihre Antworten.

VIKTORIA ADELHEID WIMMER

An Silvester 2019 freute ich mich auf das neue Jahr 2020, weil...

Ich mich generell immer aufs neue Jahr voller neuer Chancen, Möglichkeiten und Überraschungen freu. 2020 hat sehr viel (unerwartete) Wachstumsmöglichkeiten und Notwendigkeiten gegeben. Ich hätt mich auch schon sehr darauf gefreut, meinen Master zu beginnen, aber da war ich leider ein bisschen zu nachlässig mit meiner Bachelorarbeit.

Die Highlights des Jahres 2020 waren auf der ÖH für mich:

Jedes Mal aufs Neue die Motivation und das Engagement der Ehrenamtlichen und die vielen tollen kreativen Ideen und Projekte, die umgesetzt werden. Mich freut es einfach immer wieder zu sehen, wie sich Menschen innerhalb der ÖH entwickeln, wie begeistert sie ihrer Arbeit nachgehen und wenn ich auch hin und wieder unterstützen darf. Die Umsetzung der gratis Monatshygieneartikel war natürlich auch ein absolutes Highlight für mich.

Das hätte ich im Nachhinein vielleicht anders gemacht:

Im Nachhinein bin ich sehr kreativ in allen Situationen und Entwicklungen ihren Sinn zu sehen, aber wenn ich in einigen Fällen konsequenter Nein gesagt und mich besser abgegrenzt hätte, wärs auch gut gewesen.

Wünsche/Pläne für das Jahr 2021:

Den Master in Bildungs- und Erziehungswissenschaften wirklich beginnen (und endlich die Bachelorarbeit fertig schreiben), das Propädeutikum für Psychotherapie abschließen und ein spannendes Praktikum absolvieren, eine gute Vorsitzübergabe machen und dann wirklich mal die Sommerferien genießen und hoffentlich Marillen in der Wachau pflücken. Mehr Fokus aufs Studium, Family und Freunde in der Vorsitzzension.

IMMANUEL AZODANLOO

An Silvester 2019 freute ich mich auf das neue Jahr 2020, weil...

Ich grundsätzlich immer mit Optimismus in die Zukunft schaue und mir vor allem Silvesternächte mit der Familie, guten Freunden und viel Wein immer wieder aufs Neue zeigen, wie gut es uns in Österreich geht.

Die Highlights des Jahres 2020 waren auf der ÖH für mich:

Eine „Merci“-Packung einer Studentin, der ich bei der Suche nach einem Zimmer in einem Studentenwohnheim und im Studieneinstieg behilflich sein konnte. Gesten der Dankbarkeit sind - ehrlich gesagt - eher selten, umso mehr freut und motiviert es mich natürlich, wenn etwas Positives zurückkommt.

Vickys genervter Gesichtsausdruck, jedes Mal, wenn ich – wohlwissend, dass sie 50 Stunden aufwärts in die ÖH-Arbeit investiert – vorwurfsvoll beim Betreten des Büros anmerke: „Frau Wimmer, du auch mal hier.“

Jedes Mal, wenn wir Jan beim Feierabendbier erfolgreich zu einem Tequila nötigen konnten.

Das Abfeuern einer Konfetti-Kanone (shit ist das lustig) zu Ehren unseres Sozialreferenten und Altersvorsitzes a.D. Julian Pekler.

Das hätte ich im Nachhinein vielleicht anders gemacht:

Ich hätte im ersten Lockdown wirklich mehr für die Uni machen können.

Wünsche/Pläne für das Jahr 2021:

Wünsche: Körperliche und geistige Gesundheit und eine schrittweise Rückkehr zur „alten“ Normalität. Mitmenschen umarmen zu können ohne potenziell Superspreader zu sein, wäre schon fein.

Pläne: Den Entscheidungsträger*innen der Uni und des Bildungsministeriums weiterhin konstruktiv auf die Nerven gehen, damit Studierende auch in Krisenzeiten einen funktionierenden Hochschulbetrieb vorfinden und vernünftig studieren können.

Definitiv öfter auf den Schöckl gehen. Dieses Jahr wirklich.



JAN STERING

An Silvester 2019 freute ich mich auf das neue Jahr 2020, weil...

Ganz grundsätzlich gehe ich immer optimistisch und mit Vorfreude ins neue Jahr, und auch dieses Mal war ich besonders gespannt auf die ganzen Reisen, die ich geplant hatte – und die dann leider nicht stattfinden konnten.

Die Highlights des Jahres 2020 waren auf der ÖH für mich:

Zu sehen, dass gerade in so einer schwierigen Zeit die Ehrenamtlichen auf allen Ebenen der ÖH, sei es in Studienvertretungen, Fakultätsvertretungen oder Referaten, die Ärmel hochgekrepelt und sich für die Studierenden eingesetzt haben. Und dass mit der Herausforderung das Engagement und der Zusammenhalt innerhalb der Organisation nur gewachsen sind. Wenn es rein nach Projekten geht, dann ist mein Highlight, dass wir allen Studis an der Uni Graz gratis Studo PRO ermöglichen konnten.

Das hätte ich im Nachhinein vielleicht anders gemacht:

Hin und wieder habe ich mich einfach übernommen und mir zu wenige Regenerationspausen gegönnt. Das hat im Nachhinein betrachtet weder mir, noch der Arbeit insgesamt gut getan.

Wünsche/Pläne für das Jahr 2021:

Sofern es wieder möglich ist, möchte ich nächstes Jahr unbedingt wieder weiter die Welt erkunden. So sehr ich Österreich und Heimaturlaub mag – es gibt nichts Besseres, als die Welt zu erkunden und neue Kulturen kennenzulernen. Darüber hinaus möchte ich – langsam aber sicher – meinen Lehramt Bachelor abschließen.

ENTSTEHUNG EINER „LIBELLE“

Chiara Pieler

Du hast dich schon immer für den Prozess interessiert, der hinter einer fertigen Libelle-Ausgabe steckt? Hier haben wir alle Hintergrundinfos für dich!

1. Gute Planung ist die halbe Miete:

Grundsätzlich beginnt jede Arbeit an einer neuen Ausgabe sogleich, nachdem die vorherige ausgeschickt wurde. Bei unseren monatlichen Jour Fixe besprechen wir Themen, die in Frage kommen sowie mögliche Ideen für Artikel. Nachdem zurzeit natürlich auch hier keine persönlichen Treffen stattfinden können, haben wir die Ausgabe, die du gerade in deinen Händen hältst, komplett auf digitalem Wege hergestellt.

2. Die Suche nach Autor*innen:

Sobald ein Thema steht, wird zur Redaktionssitzung geladen. Zu dieser kann jede*r, die*der Interesse an einem Mitwirken bei der Libelle hat, kommen. Meist arbeiten auch viele Mitglieder des Referats für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit mit. Da aber auch die Redaktionssitzung nur digital stattfinden kann, haben wir bei dieser Ausgabe einen Aufruf über Facebook und Instagram gestartet. Über die vielen interessanten Artikel haben wir uns sehr gefreut und einige davon findet ihr auch hier!



3. Der Schreib-Prozess

Dann geht es an den wichtigsten Prozess: das Schreiben! Nachdem jede*r seine Aufgaben kennt und weiß, worüber er*sie erzählen möchte, geht es los. Dafür ist eine Zeitspanne von ungefähr 2 Wochen angesehen – die mal länger, mal kürzer ausfallen kann. Dafür braucht man auch viel Vertrauen in alle Mitwirkenden, damit alles rechtzeitig fertig werden kann. Im besten Fall werden gleich auch Fotos gemacht oder auf lizenzfreien Seiten (z.B. pixabay oder pexels) ausgesucht.



4. Das Korrekturlesen

Sobald alle Texte eingetrudelt sind, geht es ans Korrekturlesen. Auch, wenn eher selten Fehler ausgebessert werden, kann es sein, dass noch an den Formulierungen gefeilt werden muss. Obwohl dieser Schritt eigentlich keiner weiteren Ausführung bedarf, so nimmt er für die Chefredaktion doch die meiste Zeit in Anspruch.

5. Das (In)Designen

Der vorletzte Schritt ist für das Team, das für das Design der Libelle verantwortlich ist, besonders aufwändig. Mittels InDesign werden die vielen Beiträge zu einer Zeitschrift geformt. Das Cover wird geplant und designt, alle Texte und Fotos eingefügt und so verschoben, sodass sie ins Format passen, und oft muss generell ein neues Design erstellt werden – je nach Länge der Ausgabe.



6. Das Drucken und Versenden

Sobald jede Seite in etwa noch 50 Mal durchgelesen wurde (ja, das kann mit der Zeit ziemlich ermüdend sein), schicken wir die Datei an das ÖH Servicecenter weiter, die jede der ca. 30 000 Ausgaben für uns verlässlich druckt und an die Post zum Versenden weitergibt. Dieser Prozess dauert wieder ungefähr zwei Wochen, bis die fertige Libelle in deinen Händen liegt!

Du siehst also, hinter jeder Seite, in der du gerade blätterst, steckt ein aufwändiger Prozess. Möchtest du auch ein Teil unseres Teams werden oder bei einer der nächsten Ausgaben mitwirken, dann melde dich unter: presse@oehunigraz.at – wir freuen uns auf dich!

Wie studiert sich's im Lockdown? – 7 Typen von Studierenden

Der Lockdown bringt für die meisten vor allem eines mit sich: Zeit. Wie verschiedene Student*innen diese für sich nutzen – oder auch nicht:

Der Sportliche

Was ihm im Lockdown am meisten fehlt, ist das Fitness-Studio. Aber auch zuhause lässt sich die Atmosphäre rekreieren, indem man verschwitztes Sportgewand herumliegen lässt, Club-Musik aufdreht und Leuchtstoffröhren auf kahle Wände scheinen lässt. Fehlen nur noch die Geräusche an der benachbarten Hantelbank. Der Sportliche weiß sich zu helfen: er joggt, folgt Home-Workout-Videos und denkt sich, wenn er besonders motiviert ist, auch selber mal eine Bodyweight-Routine aus. Beim Joggen hört er manchmal einer Vorlesung zu – das wars aber auch schon mit dem Arbeitspensum.

Das Elternteil

Um ca. 5:00 Uhr morgens wird das Elternteil geweckt. Und das Kind ist wirklich süß - für drei Minuten. Dann wird es hungrig. Durch Berge von Schmutzwäsche und Spielzeug, das Kind im Arm, bahnt sich das Elternteil den Weg Richtung Küche; hier bestehen die Berge aus dem Geschirr der letzten Tage. Der innerliche moralische Kampf, ob zuerst der Kaffee oder das Flascherl gerichtet wird, ist schnell entschieden: ein schlafender Erwachsener hilft auch keinem weiter.

Der Vormittag vergeht turbulent und das Elternteil hat – dank dem Mittagsschlaf des Kindes - etwas Zeit für sich. Tatsächlich überwindet es sich dazu, den Laptop einzuschalten und versucht, einer Online-Vorlesung zu folgen. Etwas später wird das Elternteil vom Kind geweckt, und der Zirkus beginnt von vorne.

Der vermeintlich produktive Zocker

Er hat nie Angst vorm Lockdown gehabt, denn die Zeit lässt sich gut für die Arbeit nutzen, die er zu schreiben hat. Schon vor dem Lockdown kam es vor, dass der Zocker eine Einladung auf ein Bier aufgrund der „vielen Uni-Arbeit“ ablehnte – dann aber auf Discord beim League-of-Legends-Zocken gesichtet wurde. Seine häufigen Einladungen zu Online-Spielen, die zu stundenlangen Kämpfen ausarten, lassen Zweifel am wissenschaftlichen Fortschritt entstehen. Die wachsende Menge an Red-Bull-Dosen im Mülleimer, sowie die von Nächten vorm Bildschirm geröteten Augen und die Jog-

ginghose, die die Waschmaschine im Lockdown nicht gesehen hat, könnten Hinweise auf intensive Arbeit sein – doch das leere Word-dokument mit dem Titel „Seminararbeit“ ist nur im Hintergrund geöffnet.

Der Foodie

Schon im ersten Lockdown wurde spätestens mit der großen Germ-Knappheit klar, womit viele Leute sich die isolierte Zeit gerne vertreiben: mit der nervenaufreibend langatmigen Zubereitung von Speisen, die in einem Bruchteil ihrer Entstehungsdauer weggespachtelt werden. Doch weil Sauerteige mit Vornamen inzwischen längst fester Bestandteil





von Familien sind, müssen nun mit Kreativität oder mittels Pinterest neue Ideen gefunden werden. Das geht nun von eingelegtem Obst und Gemüse in allen Farben über Fermentier-Experimente mit Tee und Kohl bis hin zu komplexen Gerichten mit stundenlanger Gar-Dauer. Der Foodie ist hocherfreut über die Gelegenheit, endlich seine komplexen Wunsch-Rezepte auszuprobieren – seiner Studienleistung tut das kaum Abbruch; im Lockdown läuft als passive Beschallung statt Netflix eben ein Professor im Hintergrund.

Der Online-Shopper

Wo sich etwaige Langweile oder anderweitig schlechte Gefühle normalerweise schnell stillen lassen, indem man sich auf einen Einkaufsbummel durch die Stadt oder in eines der vielen Shopping-Center begibt, sind den Möglichkeiten zum Frustkauf im Lockdown Grenzen gesetzt. Und 3 verschiedene Packungen Müsli lösen halt nicht denselben Kitzel aus, wie drei neue Paar Schuhe. Aber auch der Shopper muss nicht verzagen, gibt es doch allerlei Online-Services, mit denen man die Kaufsucht stillen kann. Außer Haus muss der Online-Shopper im Lockdown nicht, um seinen Lebensmittelbedarf zu stillen – wozu gibt es schließlich

diverse Lieferdienste? Für die Uni ist der Online-Shopper bestens gerüstet – in 4 Tagen sollten ein Paket mit exklusivem Schreibzeug ankommen. Blöd nur, dass das Seminar jetzt gleich beginnt.

Die Bastlerin

Auch in normalen Zeiten ist sie stets mit verschiedensten Projekten beschäftigt, ganz gleich, ob mit Malen, Nähen oder dem Eigenbau von Paletten-Möbeln. Im Lockdown geht die Bastlerin auf: Viel Zeit in den eigenen vier Wänden – und hier schaut auch niemand blöd, wenn während der Vorlesung die Stricknadeln ausgepackt werden. Dieser Lockdown kommt ihr auch saisonal sehr gelegen: Früher oder später muss schließlich mit der Produktion der Weihnachtsgeschenke begonnen werden! Den Anschluss zur Uni verliert sie nicht – sie bastelt sich einfach durch alle Lehrveranstaltungen. Knifflig wird es erst in der Prüfungszeit, wenn sie unter Strickvorlagen, Makramee-Anleitungen und Erwachsenen-Malbüchern ihre Mitschriften nicht finden kann.

Die Durchgeplante

Täglich um Punkt 08:00 morgens öffnet sie MacBook und Bullet-Journal. Ausgewogenes Frühstück und ein Workout sind erledigt, das Gurken-Chia-Wasser steht bereit. Auf der liebevoll gestalteten To-Do-Liste präsentiert sich der Tag, Punkt für Punkt wird akribisch abgearbeitet und mit kalligraphisch anmutenden Hakerln als erledigt erklärt. Nach einem leichten Salat in der Mittagspause geht es mit einem Matcha-Latte in den Nachmittag – Kaffee putscht einfach zu sehr! Erst wenn die letzte Aufgabe erledigt, das letzte Hakerl gesetzt ist, wird der Arbeitstag beendet, die Freizeit beginnt: nach dem Aufräumen ist ein Skype-Call mit den Mädels geplant und nach dem Abendessen wird mit Netflix entspannt – dafür gibts freilich einen eigenen Tracker im BuJo. Dass es so durchgeplante Studierende wirklich gibt, wird für ein Gerücht gehalten.



MUST - READ - BOOKS



Die Tage werden kürzer, oft ist es draußen ungemütlich kalt und auch der Advent nähert sich mit großen Schritten. Was gibt es da besseres, als in eine warme Decke eingekuschelt mit einer Tasse Tee oder Kakao ein Buch zu lesen? Hier findet ihr drei unterschiedliche Leseempfehlungen. Alle drei Bücher sind von österreichischen Autoren*innen und wurden heuer veröffentlicht.

Dicht. Aufzeichnungen einer Tagediebin. Stefanie Sargnagel

Dicht hat 256 Seiten und ist heuer im Rowohlt-Verlag erschienen. Stefanie Sargnagel ist besonders für ihre Auftritte im Internet und eher ungewöhnliche Werke, wie ihre Statusmeldungen oder ihre Callcenter-Monologe, bekannt. Dicht ist ihr erstes zusammenhängendes Prosawerk in dem das Aufwachen der jungen Steffi auf den Straßen Wiens, ihre Freunde, ihre Schulkarriere und ihren Drogenkonsum beschrieben werden. Als Leser*in hat man das Gefühl, dass einem eine Freundin Anekdoten aus ihrer Jugendzeit erzählt, die einen naiven und liebevollen Blick auf die Antihelden ihrer Geschichte und die ungewöhnlichen Schauplätze hat. Mit diesem Buch kann man Wien aus einer ganz neuen Perspektive kennenlernen und den Blick der Außenseiter der Gesellschaft einnehmen.

Der Präsident. Clemens Berger

Der neue Roman von Clemens Berger hat 336 Seiten und ist heuer im Residenz-Verlag erschienen. Der Präsident beschreibt die Geschichte des Einwanderers Jay Immer, der in Amerika lebt und zum Doppelgänger von Ronald Reagan wird, weil seine Frau bei einem Preisausschreiben teilgenommen hat. Er eröffnet Autohäuser und ist bei Burger-Wettessen dabei, im Lauf der Zeit entdeckt er jedoch seine eigene Stimme und beginnt sich für Themen zu engagieren, die ihm wichtig sind, wie beispielsweise der Umweltschutz. Außerdem wird in dem Roman ganz zart eine außergewöhnliche Liebesgeschichte beschrieben. Clemens Berger nimmt einen mit auf

die ungewöhnliche Reise des Jay Immer, der Präsident der Vereinigten Staaten wurde, um seiner Frau einen Swimmingpool zu schenken. Dieser Roman gibt den Anstoß, über Identität nachzudenken, und darüber was einem wirklich wichtig ist, und wie weit man dafür gehen will.

Geschichten mit Marianne. Xaver Bayer

Geschichten mit Marianne sind 20 Erzählungen, die 192 Seiten umfassen und heuer im Jung und Jung-Verlag erschienen sind. Xaver Bayer hat mit seinen Geschichten mit Marianne den österreichischen Buchpreis gewonnen. Die 20 Erzählungen werden von einem namenlosen Ich-Erzähler erzählt, der mit seiner Partnerin Marianne ungewöhnliche Dinge erlebt. Die Geschichten starten oft in einer banalen Situation, die aber meist schnell irritierend und absurd werden. Viele seiner Geschichten lassen auch aktuelle Bezüge zur Gegenwart erkennen, wenn beispielsweise der Ich-Erzähler plötzlich von Drohnen verfolgt wird oder das Paar die Wohnung nicht mehr verlassen kann, weil draußen eine Seuche wütet. Xaver Bayer selbst sagt in einem Interview im Standard, dass er kurze Formen schreibt, denn er glaubt „dass Erzählungen dadurch, dass den Menschen wegen der ständigen Ablenkung durch Smartphones immer mehr die Konzentrationsfähigkeit abhandenkommt, als Form mehr zur Geltung kommen werden“. Geschichten mit Marianne eignet sich für alle, die einmal kurz von der digitalen Welt Abstand nehmen und etwas Ungewöhnliches lesen wollen.

TIPPS FÜR MEHR OPTIMISMUS IM ALLTAG

Sabrina Tobernigg

Unser Denken bestimmt, wie wir uns fühlen. Und Optimismus hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit! Optimistische Menschen sind entspannter und zufriedener, haben einen niedrigeren Blutdruck und sind weniger krank. Man fühlt sich auch automatisch besser, wenn man den Blick im Leben immer auf positive Dinge richtet, deshalb haben wir für euch hier einige Tipps, damit auch in schweren Zeiten das Glas immer halbvoll bleibt!

Grundsätzlich sind Optimismus und Pessimismus keine festgelegten Persönlichkeitsmerkmale, es kommt vielmehr darauf an, wie man seinen Fokus im Leben ausrichtet und worauf man sich konzentriert. Darum ist unser erster Tipp: Versuch immer nach dem „Guten im Schlechten“ Ausschau zu halten. Es gibt düstere Tage, anstrengende Situationen oder Menschen, und Pandemien in unserem Leben – aber gerade an diesen „schlechten“ Dingen kannst du deinen Fokus aufs Positive im Leben optimal trainieren. Frag dich immer, wenn du dich über jemanden oder etwas ärgerst: *„Was könnte das Positive in dieser Situation sein?“* Zum Beispiel wenn dich deine Freundin versetzt hat. Natürlich ist es blöd, du hast dich ja auf diesen Abend gefreut. Das Positive: Vielleicht schaffst du es heute endlich einmal früher schlafen zu gehen, oder du tust etwas, für das dir ansonsten die Zeit fehlt.

Ein weiterer Tipp ist es, sich von negativen Menschen fernzuhalten. Natürlich wirkt sich unser Freundes- und Bekanntenkreis auch auf unsere Einstellung aus. Manche Menschen beschwerten sich über alles und nehmen damit auch dir früher oder später die Hoffnung, deinen guten Willen und deine Energie. Du solltest sie daher dringend meiden. Betreibe auch aktive Psycho – Hygiene! Das heißt: Versuche herauszufinden, was dir wirklich guttut und betreibe das bewusst regelmäßig, um bei Laune zu bleiben. Wenn du dich z.B. einmal wöchentlich mit deiner Freundin zum Wein trinken triffst und das zu einem Fixtermin machst, hast du immer etwas, worauf du dich freuen kannst.

Sport macht nicht nur fit – sondern auch glücklich

Häufig bleibt bei einem stressigen Tag auf der Uni, oder bei der Arbeit, Familie und Freizeitaktivitäten kaum Zeit für Sport. Dabei wäre es so wichtig, sich regelmäßig zu bewegen, denn das wirkt sich nicht nur positiv auf unsere körperliche Fitness aus, sondern auch aufs Gemüt. Es ist eine gute Möglichkeit, stressige Situationen zu bewältigen, denn durch körperliche Aktivität werden die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin ausgeschüttet und sind über eine längere Zeit präsent.



Es reicht schon, 20 Minuten locker joggen zu gehen oder einen großen Spaziergang zu machen, um aufgeregten Ärger leichter zu lösen. Außerdem fühlt man sich danach wacher, konzentrierter und fokussierter – was im Studienalltag nie schaden kann.

Mach dir selbst bewusst, was du schon alles überstanden hast.

Wenn du immer Angst hast, dass etwas schief läuft, machst du dir damit selbst unterbewusst Druck und unnötigen Stress. Selbst wenn du den Zug einmal verpasst, wird die Welt auch nicht untergehen. Denk immer daran, dass du auch schwierige Zeiten überleben wirst und erinnere dich bewusst an Situationen, in denen du eine ähnliche Angst hattest, und führe dir vor Augen, wie du das damals gemeistert hast.

Es gibt kein Universalmittel, um immer positiv zu bleiben, und das verlangt auch keiner, weil das Leben nun mal aus Höhen und Tiefen besteht.

Versuche jedoch immer deinen Humor zu behalten und denk in schlechten Situationen immer daran: Es gibt da draußen Leute, die deine*n Ex daten.

FLUCHT UND STUDIUM

Immer wieder hört und liest man in den Medien über Flucht. Themen, die sofort mit dem Wort „Flucht“ in Verbindung gebracht werden, sind die sogenannte Europäische Flüchtlingskrise in den Jahren 2015/16 oder viel aktueller die Krise im Flüchtlingslager Moria in Griechenland. Aber wie geht es Flüchtenden eigentlich in Österreich? Und ist ein Studium nach der Flucht möglich?

Die Gewährung von internationalem Schutz ist eine wichtige völker- und menschenrechtliche Verpflichtung. Es gibt zwei Formen, wie internationaler Schutz gewährt werden kann: das Asyl und der subsidiäre Schutz. Im österreichischen Asylverfahren gilt der Grundsatz der individuellen Verfahrensführung, das heißt, dass bei jedem Antrag auf internationalen Schutz im Rahmen einer Einzelprüfung abgeklärt wird, ob Verfolgungsgründe nach der Genfer Flüchtlingskonvention oder Gründe für einen subsidiären Schutz vorliegen.



Das Asylverfahren

Ein Asylantrag, also ein Antrag auf internationalen Schutz, kann nur im Inland und nur persönlich gestellt werden. Die Menschen, die in Österreich um Schutz ansuchen, können ihren Asylantrag bei jeder Polizeibehörde und bei jedem*r Polizisten*in stellen. In der Regel werden bei einem Asylantrag die Fingerabdrücke genommen, um festzustellen, ob es schon frühere Asylantragstellungen gibt, und es werden eine Personendurchsuchung und eine Erstbefragung durchgeführt. Sobald ein Asylantrag gestellt wurde, gilt ein Abschiebeschutz, das heißt: Bis zur Entscheidung über den Antrag darf sich die Person im Bundesgebiet aufhalten. Auf Grundlage der Erstbefragung wird eine Prognoseentscheidung getroffen, bei der bestimmt wird, ob der*die Asylwerber*in in eine Erstaufnahmestelle gebracht wird oder ob ihm*ihr eine kostenlose Anreise in eine Betreuungseinrichtung des Bundes ermöglicht wird. Die Erstaufnahmestelle wird ausgewählt, wenn es wahrscheinlich ist, dass Österreich nicht zuständig ist, wenn ein Folgeantrag gestellt wird, wenn

die betroffene Person unbegleitet und minderjährig ist oder wenn die Identität abgeklärt werden muss. Danach beginnt das Zulassungsverfahren, wenn dieses abgeschlossen ist, beginnt das inhaltliche Asylverfahren. Die Asylwerber*innen erhalten eine Grundversorgung, wie eine Unterbringung in geeigneten Unterkünften, Verpflegung, und eine Krankenversorgung. Der Anspruch auf die Grundversorgung endet, wenn das Verfahren in Österreich rechtskräftig abgeschlossen ist. Die Entscheidung über den Asylantrag erfolgt durch einen Bescheid des Bundesamtes für Fremdenwesen und Asyl.

Wer ist asylberechtigt?

Nach der Genfer Flüchtlingskonvention werden jene Personen als Flüchtende bezeichnet, die sich aus wohl begründeter Furcht vor Verfolgung wegen ihrer Hautfarbe, Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder wegen ihrer politischen Überzeugung außerhalb ihres Herkunftsstaates befinden

und den Schutz des Herkunftsstaates wegen dieser Befürchtungen nicht in Anspruch nehmen wollen. Personen, deren Asylantrag positiv entschieden wurde, gelten als Asylberechtigte oder anerkannte Flüchtende und erhalten ein befristetes Aufenthaltsrecht auf drei Jahre. Wenn es danach keine Voraussetzungen für ein Aberkennungsverfahren gibt, bekommen sie ein unbefristetes Aufenthaltsrecht. Asylberechtigte sind rechtlich als Flüchtende anerkannt und haben vollen Zugang zum Arbeitsmarkt.

Aberkennung vom Asylstatus

Der Status des Asylberechtigten kann aberkannt werden, wenn die betroffene Person nicht mehr schutzwürdig ist, wenn sie sich wieder dem Schutz des Herkunftsstaates unterstellt oder den Lebensmittelpunkt in einen anderen Staat verlegt. Personen können als nicht schutzwürdig eingestuft werden, wenn sie den Schutz einer anderen Organisation genießen oder wenn



sie durch ihr Verhalten eine Gefahr für die Sicherheit Österreichs darstellen, etwa wenn sie ein schweres Verbrechen begehen. Auch wenn dauerhafte Veränderungen der spezifischen, insbesondere politischen Verhältnisse im Herkunftsstaat festgestellt werden können, wird ein Verfahren zur Aberkennung von Asyl eingeleitet. Wenn der internationale Schutz aberkannt wird, folgt darauf in der Regel eine aufenthaltsbeendende Maßnahme. Das heißt, die Person muss dann innerhalb einer bestimmten Frist ausreisen, ansonsten kann sie abgeschoben werden. Es kann aber in Einzelfällen ein anderes Aufenthaltsrecht in Frage kommen. Wenn eine Abschiebung aus rechtlichen oder tatsächlichen Gründen nicht möglich ist, wird der Aufenthalt geduldet, auch aus berücksichtigungswürdigen Gründen kann ein Aufenthaltsrecht vergeben werden, dann spricht man von einem humanitären Aufenthalt. Außerdem ist der Umstieg in das reguläre Aufenthaltsrecht nach dem Niederlassungs- und Aufenthaltsrecht möglich. Dafür müssen aber bestimmte Vorausset-

zungen erfüllt sein, wie zum Beispiel regelmäßige Einkünfte, die für Allein-stehende monatlich mindestens 966,65 Euro betragen müssen, sowie eine Krankenversicherung und eine Unterkunft.

Was ist subsidiärer Schutz?

Personen, deren Asylantrag mangels Verfolgung abgewiesen wurde, deren Leben oder Unversehrtheit aber im Herkunftsstaat bedroht sind, erhalten subsidiären Schutz. Sie sind keine Asylberechtigten, erhalten aber einen befristeten Schutz vor einer Abschiebung. Sie bekommen ein Einreise- und Aufenthaltsrecht in Österreich für ein Jahr. Sie dürfen sich in Österreich aufhalten und haben vollen Zugang zum Arbeitsmarkt. Der Status des*der subsidiär Schutzberechtigten kann mehrmals verlängert werden, wenn die Voraussetzungen weiter vorliegen, nach der erstmaligen Erteilung für ein Jahr gilt der Status bei der Verlängerung für zwei Jahre. Der subsidiäre Schutz kann wie das Asyl unter denselben Bedingungen aberkannt werden.

Studium

Personen, die asylberechtigt sind oder unter subsidiärem Schutz stehen, dürfen an österreichischen Universitäten studieren. Der Einstieg in ein Studium fällt aber oft nicht leicht, deshalb gibt es in Österreich verschiedene Stellen, die geflüchteten Menschen beim Start ins Studium oder der Anerkennung von Leistungen helfen.

Die OeAD-GmbH, eine österreichische Agentur für internationale Mobilität und Kooperation in Bildung, Wissenschaft und Forschung, bietet auf ihrer Website nützliche Links und Hilfestellungen zur Hochschulbildung für Flüchtende. MORE, ein Initiative der uniko, ist ein Angebot der österreichischen Universitäten für Geflüchtete, an der sich auch die Universität Graz beteiligt. Die Universität Graz unterstützt auch gemeinsam mit der ÖH Uni Graz Menschen mit Fluchthintergrund bei ihrem Start ins Studium und während ihrer Ausbildung.

STUDIERENDE ONLINE + OFFLINE

Seit Jahrhunderten spielt sich das Leben der Studierenden gleich ab: kauern auf hölzernen Bänken in enormen Hörsälen, Schulter an Schulter zahlreicher Kommiliton*innen, lauscht man den Professor*innen. Und plötzlich findet man sich allein vor seinem Computerbildschirm wieder. Durch die Corona-Krise hat sich das Studierenleben radikal für uns alle verändert. Hier nennen wir euch die Vorteile des Studierens im Netz und warum wir uns doch wieder auf die Normalität, die Präsenz-Lehre bietet, freuen.

Vorteile des Online Studierens

Zeitsparend

Eines vorweg, man kann sich durch das Online Studium so verdammt viel Zeit sparen. Besonders Studierende, die normalerweise jeden Morgen einen langen Weg zur Uni hinter sich bringen müssen, können nun getrost den Wecker eine Stunde später stellen. Gleichzeitig kann, während die Professoren vor sich hin referieren, genüsslich allerhand anderes erledigt werden: Bügeln, Kochen, vielleicht sogar das Fahrrad reparieren. Und schon kann man so einige Punkte seiner To-Do-Liste streichen.

Gemütlich

Ein jeder kennt das Bild, das sich seinen Weg durch die Meeseiten gebahnt hat: Die Zoom-Konferenz mit den Kolleg*innen, fein säuberlich sitzt ein Mann mit gebügeltem Hemd und perfekt sitzender Frisur an seinem Schreibtisch, doch eine Hose trägt er nicht. Seien wir mal ehrlich, Zuhause ist es doch immer am gemütlichsten.

Mit einer Tasse Kaffee in der Hand kann man es sich während der Online-Vorlesung auf seiner Couch bequem machen und nochmal die Beine hochlegen – auch ohne Hose.

Nachteile des Online Studierens

Unbedeutend

Ehrfürchtig fühlt man sich in den Massen von Studierenden in historischen Hörsälen, deren Wände über einem meterhoch in die Höhe ragen. Und auch die antike Bibliothek mit all seinen Bücherstapeln hat sich des Öfteren als Lernplatz bewährt. Ein WG-Zimmer ist dann doch nicht mit diesen zu vergleichen. Oft braucht es zum Lernen eben diesen einen Ort, der nur dafür gedacht ist.

Ablenkend

Ein Vogel baut vor deinem Zimmerfenster ein Nest oder der neue Mitbewohner klopft ständig an die Tür, um zu erfragen, wo sich Geschirrspülmittel, Salz und co. befinden. Das Studieren zu Hause bietet so viele Gründe, um sich nicht auf das Wesentliche in diesem Moment, nämlich das Studieren, zu konzentrieren. Noch dazu lockt ein Computer ohnehin mit Ablenkung wie Facebook-Anfragen, Katzen Memes und den neuesten Nachrichten.

Unterbrechend

Noch kaum einer von uns hat kein Online Meeting ohne gefrorene Grimassen, verpixelte Flipcharts und Roboterstimmen geführt. Die Internetverbindung will dann doch oft nicht so wie man selbst will und demnach gleicht die Onlinevorlesung oft mehr einem Rätselraten als wissenschaftlicher Wissensaneignung.

Flexibel

Es braucht so verdammt viel Selbstbeherrschung beim virtuellen Studieren, denn die zuvor beschriebene Flexibilität kann einem leicht zum Verhängnis werden. Die sogenannte Aufschieberitis ist ein wohlbekanntes Phänomen, das insbesondere bei vermehrtem Erfordernis von Selbstdisziplin auftritt. Das Kartenspielen mit den Mitbewohner*innen oder Kloputzen, alles erscheint einem in diesen Moment oft wichtiger.

Ungesund

Steifer Nacken, gerötete Augen, Kopfschmerzen nein, das ist nicht das Resultat einer durchzechten Nacht, das ist das Ergebnis einer sechsstündigen Online Vorlesung. Denn das unentwegte Starren auf den Computerbildschirm ist bewiesenermaßen nicht gesund und kann seine Folgen nach sich ziehen.

Einsam

Schlussendlich ist Studieren doch mehr als nur reine Wissensaneignung. Studieren ist der Austausch mit den Kommiliton*innen während der Vorlesungen, das gemeinsame Kaffeetrinken in der Mittagspause oder das verbindende Büffeln für die Jahresendklausur. Sich als Teil einer Gruppe zu fühlen hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und so wollen wir dies in Zukunft auf jeden Fall nicht missen.



MONTAGSAKADEMIE

„Wissenschaft und gesellschaftliche Verantwortung:
entdecken – forschen – wirken (2. Zyklus)“

Die Montagsakademie bietet allgemein verständliche Vorträge aus der Welt der Wissenschaft – frei zugänglich für alle und kostenfrei in der Aula der Universität Graz sowie per Liveübertragung in regionale Einrichtungen (wie Bibliotheken, Veranstaltungszentren, Schulen). In jedem Studienjahr wird ein Leitthema von WissenschaftlerInnen aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Im Anschluss an die Vorträge können Fragen gestellt werden, auch via Chat aus den Regionen.

Die Montagsakademie stellt eine Möglichkeit dar, einen Überblick über die Vielfalt der Forschungsthemen und ihre gesellschaftliche Rolle zu bekommen. Im Studienjahr 2020/21 erörtern WissenschaftlerInnen unter dem Leitthema „Wissenschaft und gesellschaftliche Verantwortung: entdecken – forschen – wirken (2. Zyklus)“ aus der Sicht ihrer jeweiligen Fachrichtung, wie Wissen direkt und indirekt in die Gesellschaft hineinwirken kann. Alle Interessierten sind, ungeachtet ihrer Vorbildung, eingeladen an der Montagsakademie teilzunehmen.

WARUM LIVE- ÜBERTRAGUNG?

Die Universität Graz möchte möglichst vielen Menschen auch außerhalb der Stadt Graz die Möglichkeit geben, sich über aktuelle Entwicklungen in den Wissenschaften zu informieren.



DIE NÄCHSTEN TERMINE IM
STUDIENJAHR
2020/21

11.1.2021 Das starke schwache Geschlecht: Maskulinität und Altern

Ao.Univ.-Prof. Mag. Dr.phil. Roberta Maierhofer, M.A., Zentrum für Inter-Amerikanische Studien, Universität Graz

25.1.2021 Algorithmen durchdringen unser Leben – was bedeutet das für uns?

Univ.-Prof. Dr. Stefan Thalmann, Business Analytics and Data Science-Center - Max Jung-Labor (BANDAS-Center), Universität Graz

08.03.2021 Demokratie im digitalen Wandel: Vier Szenarien für Europa

Univ.-Prof. Dr. Petra Schaper-Rinkel, Vizerektorin für Digitalisierung, Universität Graz

22.03.2021 Alles im Fluss – wohin entwickeln sich unsere Gewässer?

Univ.-Prof. Dr. Thomas Hein, Institut für Hydrobiologie und Gewässermanagement, Universität für Bodenkultur Wien

WANN?

Jeweils montags pünktlich um 19.00 Uhr, Anmeldung nicht erforderlich

WO?

Aula der Karl-Franzens-Universität Graz, Hauptgebäude, Universitätsplatz 3/1. Stock, 8010 Graz sowie live in folgenden Regionen:

Steiermark:

- Knittelfeld/Stadtbibliothek
- Neumarkt/Marktgemeindeamt

Kärnten:

- Villach/Alpen-Adria-Mediathek

Niederösterreich:

- Orte im Bezirk Hollabrunn (Region Weinviertel-Manhartsberg)

Oberösterreich:

- Braunau/Techno-Z

Für die Abhaltung der Montagsakademie wurden unterschiedliche Szenarien ausgearbeitet, die je nach aktueller Lage zum Einsatz kommen werden. Bitte entnehmen Sie aktuelle Informationen unserer Website oder kontaktieren Sie uns.

KONTAKT:

Zentrum für Weiterbildung der Universität Graz Harrachgasse 23, 2. Obergeschoss, 8010 Graz
Tel.: +43(0)316/380-1104
montagsakademie@uni-graz.at
montagsakademie.uni-graz.at
(inkl. Onlinevideothek)

NEWS

ADVENTMÄRKTE IN ZEITEN VON CORONA

Das Coronavirus hat auch Einfluss auf die Vorweihnachtszeit und macht den Advent dieses Jahr wohl einzigartig. Ob die Weihnachtsmärkte öffnen und wenn ja in welcher Form, bleibt weiterhin spannend. Während etwa der Mariazeller Adventmarkt endgültig abgesagt wurde, hofft man in Wien und Graz noch, zumindest manche Märkte unter strengen Auflagen für Besucher*innen öffnen zu können. Um die Weihnachtsumsätze zu retten, fordert die WKO, den Handel in der Vorweihnachtszeit auch sonntags zu öffnen. Der ÖGB ist Gesprächsbereit.

MASSENTÖTUNG VON NERZEN

Wegen der Übertragung einer Mutation des Coronavirus von Nerzen auf den Menschen veranlasst die dänische Regierung die Tötung aller rund 17 Millionen Nerzen im Land. Dem Landwirtschaftsminister ist dabei allerdings ein gravierender Fehler unterlaufen – für die Massentötung fehlte eine gesetzliche Grundlage. Als Konsequenz kündigte er bereits seinen Rücktritt an. In Spanien, den Niederlanden, Italien, Schweden und den USA wurden ebenfalls bereits COVID-Fälle auf Nerzfarmen entdeckt. Der Ruf nach einem generellen Verbot der Pelzzucht wird lauter.

NEUES CAMP AUF LESBOS SCHLIMMER ALS MORIA?

Nach dem verheerenden Brand im Flüchtlingslager Moria im September, wurde ein neues Zeltlager quasi über Nacht auf der griechischen Insel Lesbos errichtet. Hilf- und Menschenrechtsorganisationen zufolge sind die Zustände im neuen Lager Kara Tepe nochmal schlimmer als in Moria. Es gebe weder ausreichend Essen, noch entsprechende gesundheitliche Versorgung. Helfer*innen arbeiten rund um die Uhr, um noch fehlende Sanitäranlagen zu installieren und die Unterkünfte wintertauglich zu machen.

NEWS

RASSISMUS NACH TERRORANSCHLAG

Nach dem Terroranschlag in Wien vom 2. November meldet der Antirassismusverein Zara einen deutlichen Anstieg rassistisch motivierter Übergriffe an Muslimen. Besonders betroffen seien demnach insbesondere Frauen, die ein Kopftuch tragen. Häufig wird dabei eine Verbindung zum Terroranschlag selbst hergestellt. Betroffene oder Zeug*innen rassistischer Vorfälle können diese an Zara melden und dort kostenlose Beratungen und Trainings in Anspruch nehmen.

BETRUG BEI DEN US-WAHLEN?

Nachdem bereits alle großen US-Medien Joe Biden als neuen US-Präsidenten verkündet haben, tut sich Donald Trump immer noch schwer, das Ergebnis anzuerkennen. Er geht in einzelnen Bundesstaaten juristisch gegen die jeweiligen Wahlergebnisse vor, bisher jedoch ohne Erfolg. Während US-Wahlbehörden von der sichersten Wahl aller Zeiten sprechen, twittert Trump nahezu stündlich über den vermeintlichen Wahlbetrug. Mit Tweets wie „I won the Election!“ oder „Big voter fraud information coming out. Stay tuned!“ unterhält er seine rund 80 Millionen Follower.

GRAZER RADOFFENSIVE NIMMT FAHRT AUF

In den nächsten zehn Jahren soll das Rad-Netz in Graz massiv ausgebaut werden. Dieses Vorhaben wird im Zentrum jedoch sicher nicht ohne Konflikte ablaufen. Denn für Autofahrer würde diese Offensive weniger Parkplätze und mehr Stau zur Folge haben. Insgesamt werden 100 Millionen Euro bis 2030 in den Ausbau der Radwege investiert. Die Stadt Graz und das Land Steiermark machen hierbei fifty-fifty.

HOFFNUNG UND RELIGION



HOFFNUNG IM GLAUBEN – WIE ERLEBEN STUDIERENDE RELIGION?

Es gibt viele Phänomene zwischen Himmel und Erde, die wir nicht begreifen können; die Art damit umzugehen ist individuell. Im Laufe der Zeit hat sich der Mensch weiterentwickelt – er hat begonnen sich und die eigene Sterblichkeit wahrzunehmen. Durch diese Erkenntnis kam auch die Frage, was nach dem Tod passiert. Menschen haben den Drang dazu, das Unerklärliche zu erklären. Diese Erklärungen geben Halt und Hoffnung im Alltag. Auch die Zugehörigkeit spielt eine große Rolle. Wo gehöre ich hin? Wer gehört zu mir? Diese fundamentalen Fragen führen zur Sehnsucht nach Anschluss und Struktur.

Die klassischen Religionsbegriffe haben sich vor allem für junge Menschen im Laufe der Zeit jedoch weiterentwickelt. Zwar hat Religion an sich nicht mehr so einen hohen Stellenwert bei Jugendlichen wie früher, jedoch wenden sie sich heutzutage mehr der Spiritualität und Ethik zu.

In einem Interview mit Professor Reinhold Esterbauer und Professor Franz Winter von der Theologischen Fakultät Graz wurden die Fragen diskutiert, inwieweit Studierende Interesse an Religion und am Studium Theologie haben. Professor Reinhold Esterbauer: „Junge Menschen interessieren sich durchaus für religiöse Inhalte, auch für die jeweilige Lehre und die Praxis fremder Religionen. Freilich haben Jugendliche einerseits oft Probleme, sich mit Meinungen oder Auffassungen von Kirchen und Religionsgemeinschaften zu identifizieren, die sie kennen oder in denen sie sozialisiert worden sind. Man denke

nur an Frauenrechte, Genderfragen oder Vorgaben in der Sexualmoral in bestimmten Konfessionen. [...] Sie möchten neben dem Christentum auch über andere Weltreligionen, z.B. den Islam, Wissen erlangen. [...] Weitere Formen des neuen Atheismus sind ebenfalls Zukunftsthemen, Ethik boomt sowieso.“

Professor Franz Winter sieht die Situation kritischer: „Es gibt einige Studien, die für den europäischen Raum relativ eindeutig nachweisen, dass Religion (und zwar an sich und in unterschiedlichen Ausprägungen) für Jugendliche in ihrem „Wertekanon“ massiv an Bedeutung verloren hat. Es gibt allerdings einen eindeutigen Trend zur Beschäftigung mit Religion als bedeutendes Phänomen der Kulturgeschichte der Menschheit, zumeist in distanzierter und möglicherweise kritischer Distanz. [...] Religion, v.a. in institutionalisierter Form, hat in der Gesellschaft an Bedeutung

WAS FÜR EIN JAHR



2020. Was für ein Jahr! Würde man Menschen nach ihren Assoziationen mit den vergangenen Monaten fragen, würden sie wohl Gefühle der Umstellung, (Verlust-)Angst, Unsicherheit und Hoffnungslosigkeit ausdrücken. Diese Gefühle, welche uns vielleicht ein Ziehen im Bauch, ein schweres Herz oder einen schmerzenden Kopf bereiten, waren verschiedenen unglücklichen Ereignissen geschuldet, welche uns in diesem Jahr heimgesucht haben. Allen voran die Pandemie, die an den stabilen Grundfesten unserer Systeme, vor allem dem Wirtschafts- und Gesundheitssystem, ordentlich gerüttelt haben. Der strukturelle Rassismus in vielen Ländern, dessen grausame Realität durch die Black-Lives-Matter-Bewegung deutlich gemacht wurde. Wankende Demokratien im vermeintlich stabilen Westen, welche zu jedem Zeitpunkt verteidigt und zu keinem Zeitpunkt als selbstverständlich erachtet werden dürfen. Und letztendlich die permanente Bedrohung durch den Klimawandel, die eine unschöne Kulisse für all diese Entwicklungen darstellt.

Würde mir jemand glauben, wenn ich sage, dass all diese Empfindungen und Ereignisse, so weh sie uns auch tun, äußerst wichtig für die Beziehung zu uns persönlich, unseren Mitmenschen und der Zukunft sind? Dass in allen traurigen, erschütternden, schlechten Momenten immer auch eine Keimzelle der Hoffnung steckt, welche wachsen kann, wenn wir es zulassen? Dass in jeder noch so dunklen Situation immer ein kleines Licht der Zuversicht flackert, dessen Flamme sich ausbreiten und unsere Gedanken aufhellen kann?

Du wirst diese Worte vermutlich pathetisch, weltfremd und esoterisch finden. Der Gedanke, dass negative Erlebnisse, die uns sowohl auf gesellschaftlicher wie auch privater Ebene begegnen,

gleichzeitig eine Schöpfungsquelle für ein hoffnungsvolles, besseres Morgen bilden, mag vielen Menschen wie eine Abkehr von der Realität erscheinen. Blickt man jedoch genauer hin, so kann man meine hoffnungsvolle Einstellung nachvollziehen.

Diese Hoffnung fußt zum einen darauf, dass sich Zustände, Situationen, Gefühle ständig verändern könne. Die Zeit wirkt dabei wie eine manchmal langsame, manchmal schnelle, aber immer konstant wirkende und kraftvolle Welle, welche dafür sorgt, dass Erlebnisse, so erschütternd oder auch glücklich sie sein mögen, in den meisten Fällen nicht dauerhaft anhalten. Kann einen dies in Bezug auf die glücklichen Momente unsicher stimmen, so ist dies auf der anderen Seite eine Quelle der Hoffnung, dass auch schlechte Momente früher oder später vorübergehen werden. Ein Trick besteht hierbei darin, sich die Momente und Stimmungen als Wolken am Himmel vorzustellen die, so dunkel und bedrohlich sie aussehen mögen, schlussendlich vorbeiziehen werden. Dass ich mich mit dieser Erkenntnis in bester Gesellschaft befinde, zeigt ein Zitat des Schriftstellers Albert Camus, der die Dualität solcher Situationen erkannte und wie folgt beschrieb: „Die höchste Form der Hoffnung ist die überwundene Verzweiflung“.

Eine zweite Strategie der Bewältigung in dunklen Augenblicken kann es sein, sich vor Augen zu führen, dass jede noch so unglückliche Situation letztendlich Quelle eines Wachstumspotenzials sein kann. Sowohl für persönlichen als auch zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Wachstum sowie menschliches Vorankommen sind triste Situationen ein wichtiger Antrieb, der von vielen unterschätzt wird. Sie zwingen uns dazu, innezuhalten und sind somit eine wichtige Inspirationsquelle, die uns verdeutlicht, was wir uns für die Zukunft wünschen. Die Kunst besteht dabei, diese Vision eines besseren Morgens nicht zu verlieren und sich diese dabei so farbenfroh und hoffnungsvoll wie möglich vorzustellen. Die Fähigkeit, sich von gewissen Ereignissen nicht entmutigen zu lassen, sondern Situationen mit Flexibilität, Offenheit und Mut zu begegnen, nennt man auch





Resilienz. Zu wissen, dass Resilienz eine zutiefst menschliche Eigenschaft ist, die es unseren Vorfahren, uns, und unseren Kindern und künftigen Generationen ermöglicht (hat), aus den dunkelsten Momenten heraus (davon gab es in der Menschheitsgeschichte durchaus einige) Hoffnung zu entwickeln, ist ein tröstender Gedanke. Sie ermöglicht es, unserer kollektiven Geschichte, an der alle Menschen mitschreiben, eine Wendung zu verleihen und eine neue Richtung einzuschlagen. Dieses Potenzial, Hoffnung als Kraftquelle in vermeintlich hoffnungslosen Situationen zu sehen, sah auch der Arzt Albert Schweitzer, der die Funktion von Hoffnung folgendermaßen beschrieb: „Hoffnung ist Kraft. Es ist soviel Energie in der Welt, als Hoffnung drin ist“.

Die Anwendbarkeit solcher Gedanken in unserer Realität sehen wir, wenn wir sie auf die derzeitige Ausnahmesituation der Corona-Pandemie beziehen. Dass so gut wie jede Krisensituation nicht nur eine dunkle, hoffnungsraubende Seite innehat, sondern auch Elemente, die unsere kollektive und individuelle Hoffnung erwecken und entflammen, zeigt sich in Momenten, die während des Alltags manchmal untergehen. So hat die Krise zwar einerseits physische Distanz zwischen (sich nahestehenden) Menschen geschaffen, jedoch hat in vielen Fällen gerade diese erzwungene Distanz viele Kontakte intensiviert. Technologien wie Videotelefonie machten eine zum Teil verstärkte soziale Nähe möglich. Generell ist ein Aspekt, welcher Hoffnung stiftet, jener des verstärkten Bewusstseins für die Wichtigkeit sozialer Bindungen. Menschen wurden achtsamer für Bedürfnisse von sowohl fremden Personen – beispielweise Risikogruppen oder Pflegepersonal – als auch ihnen nahestehenden Menschen. Diese durch die Krise entstehende Menschlichkeit zeigte sich auch in der Flut an Hilfsangeboten – beispielsweise bei der Erledigung des Wocheneinkaufs für gefährdete oder infizierte Mitmenschen. Der Ausdruck solcher Nächstenliebe lässt die

kalte, traurige Seite der Pandemie weniger bedrohlich wirken und stiftet Hoffnung in unserer Gesellschaft. Auch, dass jede Situation, scheint sie noch so ausweglos, nicht ewig andauert, zeigt sich daran, dass langsam die ersten Impfstoffe auf den Weg gebracht werden. Dies fühlt sich an wie ein Licht der Hoffnung am Ende des Tunnels, wenn auch dieses Ende derzeit noch nicht erreicht ist.

Wir lernten während der letzten Monate auch Neues über unsere wahren Bedürfnisse. Vielen wurde deutlich, dass für ein erfülltes und glückliches Leben nicht blinder Massenkonsum, sondern vor allem soziale Bindungen und Gesundheit einen hohen Stellenwert einnehmen. Diese Erkenntnis ist ein Produkt des In-Sich-Gehens, was durch die Krise forciert wurde, uns jedoch hilft, in der Zeit nach Corona neue Prioritäten im Leben zu setzen und ihm dadurch mehr Sinn zu verleihen. Ein solches Bewusstsein hilft uns bei der Anpassung an das neue Normal und ist dadurch ein Ausdruck der oben erwähnten Resilienz und somit der Hoffnung.

Denken wir zurück an das vielleicht dunkle Gefühl, das am Anfang des Artikels erzeugt wurde. Wie fühlst du dich nun nach der Lektüre dieser Gedanken? Ich fühle mich stärker, motivierter, sonniger, einfach hoffnungsvoller. Dieser Artikel soll kein Appell an dich sein, die Augen vor der Realität und ihren Herausforderungen zu verschließen. Vielmehr möchte ich dir Gründe aufzeigen, warum es sich in scheinbar ausweglosen Situationen immer lohnt, zweimal hinzublicken und Quellen neuer Hoffnung zu entdecken. Dies gelingt zum Beispiel durch das Niederschreiben von Gedanken oder das Teilen dieser mit anderen Menschen. Und behalte dabei folgende Weisheit im Hinterkopf, die auch den Dalai-Lama in dunklen Momenten begleitet: „Ich finde Hoffnung in den dunkelsten Tagen und fokussiere mich auf die hellsten. Ich verurteile das Universum nicht.“



MATERIALISMUS UND HOFFNUNG

MATERIALISMUS UND HOFFNUNG: I NEED TO BELONG

Euch fällt sicherlich der ein oder andere Moment ein, an dem ihr an die Decke gestarrt habt und dachtet: „Wow, was mache ich hier eigentlich?“

Ich erinnere mich noch gut an die Unterstufe in der Schule: Kinder, die zu Weihnachten das neueste iPhone unter dem Weihnachtsbaum vorfinden durften, waren plötzlich angesagt (und das lag nicht nur daran, dass man heimlich in der Mittagspause Subway Surfer spielen konnte). Wenn man Nike und Calvin Klein trug, gehörte man dazu. Uns allen ist Peer Pressure widerfahren und es begegnet uns womöglich weiterhin; die einen zuckten die Schultern, die anderen haben beim Nachbarn den Garten gemäht und auf die neusten Trends gespart. Hatte man das Geld beisammen, so schlug bereits ein neuer Trend ein. Erneut befand man sich am Anfang.

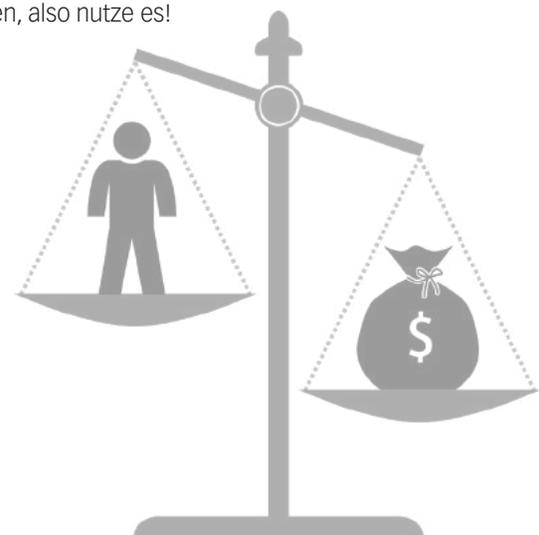
Ob Materialismus nach wie vor so vorhanden ist und inwiefern es in welchen Altersstufen ausgeprägt ist, darüber lässt sich streiten. Fakt ist allerdings, dass wir in einer konsumorientierten Gesellschaft leben. Materialismus macht viele glücklich: Besitzt man genug Geld, so kann man sich mehr leisten, entspannter leben und muss nicht mehr kalkulieren, ob sich eine Vergnügungstour oder gar das Take-Away diesen Monat noch ausgehen.

Viele Forscher gehen heute davon aus, dass dieser Materialismus immer weiter durch den Postmaterialismus abgelöst wird: Immerhin kann sich heutzutage fast jeder alles leisten, sei es durch Ratenzahlung, Leasing oder Arbeit. Es ist für uns nichts Besonderes mehr, das neuste, teuerste und beste Smartphone zu besitzen, weil wir wissen, dass zig andere es ebenso ihr Eigen nennen. Postmaterialismus dagegen ist – wie der Name schon sagt – nichts anderes als das, was hinter dem Materialismus liegt: Selbstverwirklichung unabhängig von Gütern, die man besitzt.

Wir alle kennen Personen, die sich ein bestimmtes Image bauen. Man könnte sogar die vage Vermutung formulieren, dass wir alle unser eigenes Image bauen; denn wir können bestimmen, wie die Welt uns sieht. Doch achten wir zu sehr auf das, was andere von uns halten?

Die Antwort ist simpel und gleichwohl kompliziert: ich kriege nicht genug, ich möchte mehr. Mehr besitzen, mehr erreichen, besser sein und besser leben als alle anderen. Wir messen uns mit unseren Menschen und vergleichen uns ständig. Ratgeber nennen Tipps, wie man sich diesem Vergleich entzieht, doch ist diese mentale Gegenüberstellung essenziell für uns, damit wir uns in unserem sozialen Umfeld zurechtfinden. Wir haben einen „need to belong“, wir müssen und möchten uns einer Gruppe, unseren Mitmenschen, fügen. Und dabei sind bestimmte Standards und Werte aufzubringen. Und wie kann es sein, dass man dennoch nicht glücklich ist?

Unsere Vorstellungen, unsere Hoffnung, all das erscheint noch entfernter, wenn wir uns mit anderen messen. Vergleichen wir uns mit einer Person, die in unseren Augen besser erscheint, z.B. hübscher, erfolgreicher oder unternehmenslustiger ist, so werden wir uns mit großer Sicherheit minderwertig fühlen. Und die schlechte Stimmung tritt augenblicklich in Erscheinung. Oft kann dies so weitreichende Folgen haben, dass wir in unseren eigenen Gedanken gefangen sind und uns im Auf und Ab bewegen: Was eben noch als erstrebenswert und besonders attraktiv erschien, ist in unseren Augen nun sinnlos und zwecklos. Wir hinterfragen all das, was wir bisher geleistet haben, denken uns womöglich „Immerhin ist diese Person ja viel erfolgreicher. Sicherlich werde ich nicht mithalten können.“ Kann also materialistisches Denken unsere Hoffnung, unsere Vorstellungen von unserer Zukunft und unsere Zuversicht beeinflussen? Ja und nein. Letzten Endes liegt es an uns, wie sehr wir uns gegeneinander abwägen, wie wir uns betrachten und das wichtigste: wie egal uns dies erscheint und wie sehr wir uns selbst verwirklichen können, unabhängig von dem, was andere von uns halten oder wie sehr sie sich unser Leben ausmalen. Es ist – wie man so schön sagt – DEIN Leben, also nutze es!



DIE HOFFNUNG VERLIEREN

Wie lange schaffen wir das noch?

Manche von uns verzweifeln,
verirren sich in der Dunkelheit.
Andere versuchen, ihre eigene Unsicherheit zu überwinden,
gehen weiter, ohne zu wissen, wohin.

Wie lange, bis es uns zu viel wird?

Wir leben von Deadline zu Deadline,
die Gedanken verschleiert,
die Zukunft in weiter Ferne.

Wie lange noch?



HOFFNUNG FINDEN

„Schauen wir halt einmal.“

Manchmal fühlt es sich so an,
als wäre Hoffnung alles, was uns bleibt.
Das Licht am Ende des Tunnels zu sehen,
ohne zu wissen, wie lange der Tunnel ist.

„Wird schon werden.“

In einem Sturm voll Angst und Ungewissheit
halten wir uns fest und weigern uns, loszulassen.
Bis zum Ende können wir nach vorne blicken
und uns das Beste erhoffen.

„Aber geh, das schaffen wir schon!“

Momentan sind viele auf der Suche nach Hoffnung.

Hoffnung auf Rückkehr zur Normalität.
Hoffnung auf ein Leben in Sicherheit.
Hoffnung auf Mitgefühl und Toleranz.
Hoffnung auf Frieden und Zusammenhalt.

Hoffnung darauf,
das Hoffnung nicht mehr notwendig sein wird.

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu und wir haben in dieser Zeit bewiesen, dass wir auch außergewöhnliche Umstände wie Lockdowns und andere Maßnahmen überstehen können. Wir nahmen all diese Maßnahmen auf uns, nur mit dem Funken Hoffnung, so schnell wie möglich wieder eine Normalität erlangen zu können. Passend zu diesem Thema Hoffnung, haben wir für euch wieder ein paar Tipps, diesmal im Bereich von Filmen und Filmreihen rausgesucht, welche auch ihren Schwerpunkt zum Teil im Bereich Hoffnung gesetzt haben.

Wir hoffen, euch die letzten Wochen dieses Jahres mit diesen Filmtipps etwas zu versüßen, um mit dem Jahr 2020 positiv abzuschließen.



©20th Century Studios

„Der Marsianer“ basiert auf einer Romanvorlage des amerikanischen Schriftstellers Andy Weir und beschreibt eine Expedition zum Mars mit all seinen auftretenden Schwierigkeiten.

Die Geschichte spielt in der nahen Zukunft. Das Astronauten-Team der Ares 3-Mission gerät gegen Ende ihres Forschungsauftrags auf dem Mars unerwartet in einen verheerenden Sandsturm, welcher die Crew zum sofortigen Notstart veranlasst. Der Missionsbotaniker Mark Watney, gespielt von Matt Damon, wird bei dieser völlig überstürzten Abreise in dem Chaos von einer umherfliegenden Antenne getroffen und durch die Luft geschleudert. Während seine Kollegen ihn für tot halten und zu ihrer Rückreise aufbrechen, überlebt Watney dieses Unglück. Nun ist er abgeschnitten von jeglicher Kommunikation mit der Erde - allein auf dem entfernten Planeten Mars. Erst in vier Jahren, mit dem nächsten Ares Programm, nämlich der Ares 4 Mission, könnte man ihn wieder abholen. Jedoch reichen seine Vorräte für einen solch langen Zeitraum einfach nicht aus.

Unter diesen Bedingungen versucht Watney, mithilfe seiner Botanischen Kenntnisse und improvisierten Einlagen, wie zum Beispiel dem Errichten einer Gartenanlage, zu überleben und sich genug Zeit zu verschaffen, um mit der Erde wieder Kontakt aufnehmen zu können. In dieser Ausnahmesituation ist es einzig und alleine Watneys Expertise sowie die Hoffnung auf Rettung, welche ihn am Leben halten.



©Lenny Abrahamson

„Raum“ ist eine 2016 preisgekrönte Oscar-Verfilmung vom gleichnamigen weltweiten Bestseller Roman von Emma Donoghue.

Der Film beginnt wie ein Märchen. Ein Junge erzählt von seiner Geburt „vor langer, langer Zeit“. Es ist sein Geburtstag. Er wird fünf Jahre alt, aber erzählt seine Geschichte als wäre er schon deutlich älter. Der kleine Junge erzählt vom Weltall, seinen Spielsachen und von Raum, einen Ort indem seine Mutter mit ihm gemeinsam lebt. Erst jetzt wird uns Zuschauern klar, dass der Junge eben diesen Raum, einen neun Quadratmeter kleinen Schuppen, in seinem ganzen Leben noch nie verlassen hat. Wir sehen die Welt durch seine Augen und es entfaltet sich in mehr als einer Hinsicht ein faszinierendes, unerwartetes Filmerlebnis. Der Film, welcher zuerst als Kammerspiel beginnt, in dem die Enge des Raums durch die Fantasie des kleinen Jungen aufgelöst wird, verwandelt sich mittendrin in ein Familiendrama über bedrückende Grenzenlosigkeit der Freiheit und endet schließlich ein einem hoffnungsvollen Neuanfang.

Dieser Film zeigt auf eine faszinierende Art und Weise, wie Mutter und Kind, allen bösen Ereignissen zum Trotz, versuchen, ein schönes lebenswertes Leben zu führen - in der Hoffnung, aus diesem Raum wieder entkommen zu können.

A NEW HOPE



Die von George Lucas im Jahre 1977 erstmals gestartete Sci-Fi Reihe „Star Wars“ dürfte wohl jedem von euch ein Begriff sein. Das aktuell 11 Filme sowie 3 Serien umfassende Epos beschreibt eine immer wiederkehrende Geschichte von Gut und Böse, vom Kampf der hellen gegen die dunkle Seite der Macht, von Rebellen gegen Imperium, Republik gegen Föderation oder der letzte Widerstand gegen die Erste Ordnung. Jeder einzelne Abschnitt der Saga ist von erzählenswerten Geschichten und Abenteuern gezeichnet, jedoch sticht eine dramatische Geschichte besonders hervor.

Hierbei handelt es sich um Episode 3, die Rache der Sith. Es herrscht seit Jahren ein unerbittlicher Krieg in der Galaxis. Die Republik versucht durch die Unterstützung der Jedi und ihrer Klonkrieger gegen die Föderation mit ihren Kampfdroiden vorzugehen. In diesem Krieg kommt es zu vielen unbarmherzigen Gefechten auf Land wie der Kampf auf dem von Wookies bewohnten Planeten Kashyyyk bis hin zu Raumschlachten über dem Heimatplaneten der Republik Coruscant. In mitten dieser Schlachten gibt es einen Jedi, welcher als der Auserwählte der Macht wieder ins Gleichgewicht bringen soll. Sein Name ist Anakin Skywalker, gespielt von Hayden Christensen und er lebt ein dramatisches Leben in einem Mantel voll Lügen. Anakin ist seit Jahren mit der Senatorin Padme Amidala, gespielt von Natalie Portman, verheiratet. Das Problem hierbei liegt darin, dass es Jedi nicht erlaubt ist zu Lieben bzw. eine Beziehung einzugehen. Nach der Schlacht von Coruscant spitzt sich diese Lage weiter zu, als Padme Anakin von ihrer Schwangerschaft erzählt. Eines Tages wacht Anakin schweißgebadet in seinem Bett auf und hat Angst. Er träumte, dass Padme bei der Geburt ihres gemeinsamen Kindes sterben wird. Schon zuvor verlor Anakin auf tragische Weise seine Mutter, ohne dass er ihr helfen konnte. Sichtlich gekennzeichnet von diesem Ereignis schwört Anakin seiner Geliebten, dass er alles in seiner Macht stehende unternehmen werde, um dies zu verhindern.

Nun kommt die dunkle Seite der Macht mit dem Sith Lord Palpatine ins Spiel. Dieser verspricht Anakin die Fähigkeit zu erlernen, andere Menschen vor dem Tod zu bewahren. Blind vor Liebe und zerfressen vor der Angst, sie zu verlieren, lässt sich Anakin auf diesen Pakt ein. Es kommt zu einem schweren Einschnitt, welcher die gesamte Geschichte von Star Wars verändern sollte. Der Auserwählte, welcher den Frieden bringen sollte, lässt die ganze Galaxie ins Dunkel stürzen und das alles nur für den Funken Hoffnung, seine Geliebte vor dem Tod bewahren zu können.



Nachdem das Nordamerika in einer fernen Zukunft durch Naturkatastrophen größtenteils zerstört wurde, entstand dort das Land Panem, das aus einem reichen Regierungssitz, dem sogenannten Kapitol und zwölf Distrikten besteht. Diese Distrikte sind nach dem Wohlhabensstatus abgegrenzt, wodurch der erste Distrikt für die Reichen und der zwölfte Distrikt für die armen Menschen vorgesehen ist. Nachdem sich die Distrikte gegen das dominierende Kapitol in einem Aufstand erhoben haben, kam es zu einer folgenschweren Änderung. Der siegreiche Präsident Snow, gespielt von Donald Sutherland, schlägt den Aufstand der Distrikte blutig nieder und verlangt als Wiedergutmachung und Mahnung zugleich einen Tribut. Jedes Jahr werden nun aus jedem Distrikt ein Junge und ein Mädchen zwischen zwölf und achtzehn Jahren ausgewählt, die im Rahmen eines als Medienspektakel inszenierten Events, den sogenannten Hungerspielen, gegeneinander antreten müssen. Unter freiem Himmel müssen sich die jugendlichen Tribute solange bekämpfen, bis nur noch einer von ihnen am Leben ist, der dann als ruhmreicher Sieger in seinen Distrikt zurückkehren darf.

Die Wahl der teilnehmenden Jungen und Mädchen erfolgt über ein Lossystem, welches in jedem einzelnen Distrikt durchgeführt wird. Hierbei besitzen die Jugendlichen je nach Alter eine gesteigerte Anzahl an Losen ihres Namens im Lostopf. Mit dieser Methode soll sichergestellt werden, dass je älter die Jungen und Mädchen sind, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, an den Spielen teilnehmen zu müssen. Als jedoch die erst zwölfjährige Primrose Everdeen, gespielt von Willow Shields, als Tribut für das 12. Distrikt ausgelost wird, meldet sich Katniss Everdeen, gespielt von Jennifer Lawrence, freiwillig um ihre kleine Schwester zu schützen. Gemeinsam mit dem männlichen Tribut aus ihrem Distrikt reist Katniss nun ins Kapitol, wo die beiden auf ihren blutigen Wettkampf, mit der minimalen Aussicht auf Überleben und Erfolg, ausgebildet werden.

Katniss Everdeen strahlt mit der Handlung, ihre kleine Schwester vor den Hungerspielen zu schützen eine enorme Liebe und Fürsorglichkeit aus, welche sie auch in ihrem Distrikt sehr beliebt macht. Durch ihre Taten und ihre Errungenschaften in den Hungerspielen sowie auch im Verlauf der weiteren Teile dieser Filmreihe, wird Katniss Everdeen immer mehr zum Symbol der Hoffnung auf ein Ende der diktatorischen Regentschaft des Kapitols.



CHRISTMAS IS COMING EIN FEST DER HOFFNUNG

Chiara Pieler

Das Weihnachtsfest, so wie viele es dieses Jahr verbringen werden, wird anders sein als man es bisher kennt. In großem Stil, an einem riesigen Tisch mit den Verwandten – so wird es heuer ganz sicher nicht sein. Viele dieser Traditionen werden hoffentlich wieder im nächsten Jahr zu Gebrauch kommen. Wie aber können wir uns trotz Corona ein schönes Fest machen?

Die Feierlichkeiten

Veranstaltungen und Christkindlmärkte, wie wir sie kennen, finden höchstens eingeschränkt statt, Treffen mit der ganzen Familie sollen gemieden werden. Weihnachten in der Light-Variante, kann das überhaupt gut werden? Auf jeden Fall, denn ein ganz wichtiger Faktor fällt weg: der Stress.

Das perfekte Menü, der makellos geschmückte Baum und ein hoher Wohlfühlfaktor für die Gäste – nun kann man sich auf die eigenen Traditionen konzentrieren und die verbannen, die man vielleicht nur aus einer Art Pflichtgefühl vollzogen hat. So kann man sich von dem Fest verabschieden, das man kannte und sich auf neue, einzigartige Rituale besinnen.

Dennoch ist und bleibt Weihnachten wohl das emotionalste Fest und viele, geliebte Verwandte und Freunde nicht sehen zu können, stimmt wohl jeden traurig.

Mit selbstgemachten Geschenken, lieben Worten und der ein oder anderen Videokonferenz lässt sich aber auch diese Zeit gut überbrücken.

Weihnachtseinkäufe, mal anders?

Auch, wenn die Einkaufsstraßen bereits mit den schönsten Lichterketten geschmückt sind, so bleiben die Läden leer. Weihnachtseinkäufe mal anders – online? Im besten Fall sollten wir die regionalen Geschäfte, sobald sie wieder geöffnet haben, unterstützen. Wir haben dir zur Überbrückung aber österreichische Händler rausgesucht, um die heimische Wirtschaft auch in Zeiten wie diesen von Zuhause aus unterstützen zu können:

www.shoepping.at –

Hier findest du ausgewählte österreichische Händler*innen und unterstützt somit kurze Transportwege, also auch eine CO2-neutrale Lieferung!

www.onlineshop-austria.at –

Auf dieser Website findest du eine Liste an österreichischen Händler*innen, auf deren Seiten du weitergeleitet wirst und bei denen du dann direkt bestellen kannst!

Christkindlmarkt @ home

Wir alle werden wohl in diesem Jahr nicht in den Genuss von Glühwein, Punsch, Baumkuchen und co. kommen. Zumindest nicht auf dem Christkindlmarkt selbst. Was spricht aber gegen einen Nachmittag mit Kekse-Backen und einem selbstgemachten Glüh-Gin? Hier haben wir ein Rezept für dich:

- 100 ml Gin
- 800 ml naturtrüben Apfelsaft
- 1 Stück Ingwer
- 6 Zimtstangen
- 8 Gewürznelken im Ganzen
- 2 Bio-Orangen

Dazu einfach alle Zutaten, bis auf den Gin, in einem Topf erwärmen. Die Orangen auspressen und den Saft dazugeben. Nach 20 Minuten den Gin hinzufügen und genießen! ... oder du probierst dich an dem Lebkuchen-Rezept auf Seite 26 aus?



BeSINNliche Weihnachten

Vielleicht gibt diese schwierige Zeit den Anlass, Weihnachten einmal anders zu betrachten – es mit allen Sinnen zu genießen. Den Fokus einmal nicht auf wertvolle Geschenke zu legen, sondern auf Taten. Den Großeltern, wenn man sie schon nicht besuchen kann, einen Kuchen vorbeibringen oder für sie einkaufen gehen. Einen großen Spaziergang zu machen, um Kraft zu tanken – die Uni-Aufgaben erledigen sich schließlich auch nicht von selbst.

Hoffnung verspüren

Wenn du vielleicht nicht das Gefühl hast, dass dir ein kleines, aber schönes Fest bevorsteht und du noch so gar keine Weihnachtsstimmung verspürst, gibt es hier eine kleine To Do-List für dich, mit der du dich danach garantiert „christmassy“ fühlen wirst!

TO-DO-LISTE

- O einen langen Spaziergang machen*
- O ein neues Rezept ausprobieren*
- O den Glüh-Gin ausprobieren*
- O den Großeltern oder Freunden einen Kuchen backen*
- O Dinge aufschreiben, für die du dieses Jahr dankbar bist*
- O deine Wünsche fürs nächste Jahr aufschreiben*



SPINATSPÄTZLE

250g Mehl
 130g (frischer) Spinat
 1/4 l Wasser
 Prise Salz
 1 Messerspitze Muskat
 1 Dose weiße Bohnen/Sojabohnen oder
 100g getrocknete Bohnen (mindestens 12h
 eingeweicht und 30-45min gekocht)
 1 kleine Zwiebel
 Öl
 1 EL Zucker
 Salz

Optional:

Pfeffer
 Hefeflocken
 (Veganer) Käse
 Kräuter



Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen Spinat waschen und gemeinsam mit Wasser mit Pürierstab oder Blender mixen. Mehl und Salz unterheben.

Einen Schöpfer Teig durch ein Spätzle-Sieb streichen und warten, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abwaschen. Vorgang wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verarbeitet ist. Sieb immer wieder durchschütteln, damit die Spätzle nicht zusammenkleben.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Eine große Pfanne mit einer dünnen Schicht Öl bedecken (nicht sparen bitte), Zwiebeln braten, bis sie glasig sind. Zucker hinzufügen und häufig wenden, während die Zwiebel karamellisieren. Bohnen und Salz hinzufügen und für ca. 5 min weiterbraten. Spätzle hinzufügen, bei Bedarf noch etwas Öl/(vegane) Butter unterheben. Mit Pfeffer, Hefeflocken, (veganem) Käse und Kräutern garnieren.

LEBKUCHEN:

500g Mehl
 250g Zucker
 150ml Wasser
 50g Mandeln oder Mandelmus
 4 EL Kakao
 Prise Salz
 3 EL Lebkuchengewürz
 1 TL Natron
 1 EL Zitronensaft
 etwas Sojamilch oder Mandelmilch
 zum Bestreichen

Wenn Mandeln verwendet werden, diese eine Stunde lang in heißem Wasser einweichen, Wasser danach abgießen.

Backrohr auf ca. 175 Grad vorheizen. Wasser mit Mandeln oder Mandelmus mischen, mit Standmixer oder Pürierstab cremig rühren. Die Mischung mit den restlichen Zutaten zu festem Teig kneten und mit einem Nudelholz (oder Glas) und etwas Mehl ausrollen. Gewünschte Formen ausstechen oder mit einem gut bemehlten Buttermesser ausschneiden. Auf ein Backpapier oder eine Backmatte legen, ca. 10-12 min backen.



GEMÜSELASAGNE**Zutaten für 4 Portionen:**

2 Zwiebeln
 750g Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotten)
 Thymian (frisch oder getrocknet)
 750g Tomaten (stückige oder Dose)
 200g Käse (gerieben, z.B. Emmentaler oder Gouda)
 3 EL Olivenöl
 2 EL Tomatenmark
 Lasagneplatten
 Einen Schuss Weißwein
 Butter (für die Form)
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver
 2 EL Petersilie (frisch)

Für die Béchamelsauce:

50g Butter
 50g Mehl
 ½ Liter Milch
 Salz, Pfeffer, Muskat, Lorbeerblatt



Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen und in nicht zu feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten. Anschließend mit den Tomaten auffüllen, Thymian hinzufügen, mit etwas Weißwein aufgießen und alles bei mittlerer Hitze in 10 – 15 Minuten bissfest kochen. Zwischendurch umrühren! Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Tomatenmark und Petersilie würzen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für die Béchamelsauce das Mehl in einem Topf mit der Butter und dem Lorbeerblatt bei leichter Hitze anschwitzen lassen, ohne Farbe zu nehmen.

Milch mit einem Schneebesen nach und nach einrühren und das ganze ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat nach Belieben abschmecken.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Etwas Gemüse am Boden verteilen, darüber Lasagneblätter legen und abwechselnd mit Béchamelsauce, Lasagneblättern und Gemüse schichten. Mit Béchamelsauce abschließen, den Käse auf der Lasagne verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad Umluft ca. 40 Minuten goldbraun backen.

RÄTSELECKE



6	3						4	1
	8	7			2			
				6			2	
4		3			9			
9	5				6		8	2
8	2			4	1	9		
	1				7	8	5	
					4		7	
				9	8	6		

7		6	8	9	5			1
			4	3	2	6	8	7
		8	7		1			
1	8	2				5		
				4	8			
9						8	7	
2							6	4
	4			2	6	3		9
3	6							

7	4	5	9	2	8	6	1	3
3	6	8	1	5	4	2	7	9
2	1	9	6	3	7	8	5	4
8	2	6	5	4	1	9	3	7
9	5	1	3	7	6	4	8	2
4	7	3	2	8	9	1	6	5
1	9	4	7	6	3	5	2	8
5	8	7	4	1	2	3	9	6
6	3	2	8	9	5	7	4	1

3	6	1	9	5	4	7	2	8
8	4	7	1	2	6	3	5	9
2	9	5	3	8	7	1	6	4
9	5	4	2	1	3	8	7	6
6	7	3	5	4	8	9	1	2
1	8	2	6	7	9	5	4	3
4	3	8	7	6	1	2	9	5
5	1	9	4	3	2	6	8	7
7	2	6	8	9	5	4	3	1