

# INHALT

## STUDIERN



## INFORMIEREN

• IMPRESSUM	1	• LITERATURKRITIK	14
• EDITORIAL	2	• RÄTSELSEITE	16
• CHEFREDAKTEURIN AUF REISEN	3	• KLIMASCHÜTZERIN IM	
• DER GRAZER SEMMELKRIEG (GLOSSE)	4	• KURZSTRECKENFLIEGER	18
• GUTES SCHREIBEN?	5	• (WIE) JEMAND ANDERES SEIN	
• GRAZ GRIMMS	6	• WOLLEN	20
• SAND, DER WICHTIGSTE ROHSTOFF		• SEMINARARBEITEN SCHREIBEN	22
• DER MODERNEN GESELLSCHAFT	8	• GAMES, MUSIK, NETFLIX	25
• TIPPS & TRICKS FÜR DEINE MENTALE		• DAILY THOUGHTS	26
• GESUNDHEIT	10	• COMIC	27
• MENTAL HEALTH-CHALLENGE	12	• LÖSUNGEN	28

# IMPRESSUM

Medieninhaberin, Herausgeberin und Verlegerin: Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der Universität Graz, Schubertstraße 6,  
8010 Graz, Tel.: 0316 380 2900 E-Mail: vorsitz@oehunigraz.at

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Kerstin Krobath

Chefredaktion: Hanna Dornhofer

Layout: Hanna Dornhofer

Druck: Servicebetriebe der ÖH Uni Graz, Schubertstraße 6, 8010 Graz

Cover: Pixabay

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

LIEBE LESER\*INNEN!

Der Sommer ist nun offiziell hier und die warmen Temperaturen bringen endlich wieder laue Sommernächte, mehr Sonnenschein und bessere Laune!

Wie ihr wisst, beginnt im Juni aber auch die Prüfungsphase an der Uni. Wir sind uns aber sicher, dass ihr auch diese stressigen Wochen gut überstehen werdet! In einer Lernpause könnt ihr ja die Libelle durchblättern, denn auch in dieser Ausgabe gibt es sehr spannende Artikel rund ums gute Seminararbeitens Schreiben oder welcher Auer der bessere ist. Seid gespannt und lest auf jeden Fall alle Artikel durch. Viel Spaß beim Durchblättern!

Mit dieser Ausgabe verabschieden wir uns außerdem in die Sommerpause. Wir hören uns in Printform erst wieder im Wintersemester! Wir freuen uns schon wieder darauf, eine neue und spannende Herbstausgabe für euch zusammenzustellen! :)

PS: Uns würde es sehr freuen, wenn ihr den QR-Code auf Seite 9 scannt und unser Formular ausfüllt!



Euer Presseteam Johanna Köck, Linda Stiegmaier, Kerstin Krobath und Hanna Dornhofer  
Ihr findet uns auch online unter [www.libelle.me](http://www.libelle.me) oder auf Instagram @libelle\_oeunigraz

## **EIN RIESIGES DANKESCHÖN GILT (IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE):**

Tanja Aistleitner, Hanna Dornhofer (Chefredaktion), Lilli Frei, Lisa Fuchs, Sebastian Grayer, Graz Grimms, Johanna Köck, Kerstin Krobath (Pressereferentin), Linda Stiegmaier, Anna Weinfurter

# CHEFREDAKTEURIN

## AUF REISEN

VON HANNA DORNHOFER

Da ich in letzter Zeit sehr viel gereist bin, wollte ich euch meine Highlights nennen und euch von meinen liebsten Orten wie Cafés, Straßen etc. erzählen, denn ich liebe es, in fremden Städten/Ländern einfach umherzuflanieren (oft auch einfach ohne Plan und Ziel) - nur so entdeckt man meiner Meinung nach neue Plätze, die nicht immer von anderen Tourist\*innen überlaufen sind und die vielleicht noch nicht jede\*r kennt.

### PARIS

...die Stadt der Liebe (oder der stinkenden Mülleimer als ich dort war, der Aufenthalt war aber trotzdem sehr schön)!!

Am besten hat mir Sacre Coeur gefallen! Man muss dorthin zwar ein Stück raufgehen, aber oben angekommen, zahlt sich der Ausblick über fast ganz Paris mehr als aus. Und die Kirche sowie der Park davor laden bei Schönwetter zum Picknicken ein.



Faszinierend war für mich auch der Eiffelturm, der am Abend zu jeder vollen Stunde für 5 Minuten zu glitzern beginnt. Das ist meiner Meinung nach sehr sehenswert, wenn man einmal in Paris ist!

Weiters ist es empfehlenswert, sich einfach in einen Park zu setzen mit einem Wein (der in Frankreich wirklich nicht teuer ist) und einen schönen Tag zu genießen.

Noch ein paar Tipps:

Crème Brûlée schmeckt gar nicht so gut in Paris, vorsicht vor Ratten an den Ufern der Seine und wenn ihr einfach so durch die Straßen spaziert, findet ihr lauter schöne Cafés, in denen ihr unbedingt mal etwas trinken müsst!

### LONDON

...meine absolute Lieblingsstadt! Deshalb gibt's in Great Britains Hauptstadt für mich quasi an jeder Ecke etwas zu sehen!

Natürlich darf ein Besuch in Covent Garden nie fehlen. Man findet dort überall süße Pubs und fast an jeder Ecke (zumindest bei schönem Wetter) Straßenkünstler\*innen.

Wenn man aber abseits vom Trubel der Großstadt etwas Ruhe sucht, kann man mit der Tube nach Greenwich fahren. Dort habe ich beim Spazieren ein „floating“-Gemeinschaftsbeet mit Sitzplätzen im Fluss gefunden. Dort kann man sehr gut entspannen und beobachten.

Ein weiteres Highlight meiner Londonreise war ein Graffiti-Tunnel, den ich eigentlich durch Zufall gefunden habe. Der Tunnel verläuft unter der Waterloo Station (Leake Street) und ist ca. 300 m lang. Ihr seht ihn auch am Foto hier:



Und auch, wenn dort viele Menschen sind, darf man sich ein West End Musical nicht entgehen lassen (Meine Favoriten zurzeit: *Hamilton* oder *Wicked*)! :)

### PRAG

...die Stadt der tausend Gässchen (in denen man sich übrigens sehr leicht verlaufen kann!)

Die Stadt an der Moldau kann man locker an einem Wochenende besuchen, da kann man sich ohne Zeitdruck alle wichtigen Sehenswürdigkeiten ansehen. Wenn man aber länger in Prag bleibt, bekommt man noch mehr zu sehen und lernt auch die Gässchen und Bars besser kennen (ich war noch in keiner Stadt, in der ich sooo viele Bars und Pubs gesehen habe, das hat mich wirklich sehr fasziniert). Ihr müsst wenn ihr hinkommt unbedingt in eine Absinthbar gehen, davon gibt es genug dort und die Kellner\*innen dort kennen sich wirklich damit aus und erklären alles.



Man sollte auch auf jeden Fall einfach auf beiden Flussufern spazieren gehen, denn jede Seite hat etwas Besonderes. Vor allem aber gibt es wunderschöne Häuser, die (wie ich finde) den Flair der Stadt mit ihren Pastelltönen noch schöner gemacht haben!

Tipp: Wenn ihr Zeit habt und das Wetter mitspielt, besucht unbedingt den „Manifesto Market Andel“ und abends die „Anonymous Bar“!

# DER GRAZER SEMMELKRIEG

EINE GLOSSE VON LISA FUCHS

*„Ah geh! Tua net so! Jetzt pendelst scho seit acht Joahr! Sog scho, Hubert oder Martin?“*

Pause-Taste! Analysieren wir doch einmal die Situation.

Ich stehe an der Haltestelle. Wartend. Seit dreißig Minuten. Warum? Vielleicht weil die Holding mal wieder damit beschäftigt ist das Raum-Zeit-Kontinuum zu verzerren, damit sie mal pünktlich sind. Wer weiß? Jedenfalls erlebe ich etwas, dass jedem langjährigen Graz-Pendler hin und wieder passieren muss. Man trifft Menschen, meist eingefleischte Grazer, für die man nicht den geringsten Scherer im Moment hat. Und natürlich musste die Frage kommen. Die Frage, die definiert was für ein Typ ein (Grazer-) Mensch wirklich ist. Normalerweise lässt sich diese existenzwichtige Frage mit meiner Landei-Karte leicht abwimmeln, aber natürlich habe ich es mit der hartnäckigen Version eines Grazer-Verhörs zu tun und die Bim ist wohl grade beim Jupiter. Dabei

könnte der Unterschied für einen unerfahrenen Pendler nicht geringer sein. Auer ist Auer, oder? Wer achtet schon auf die Vornamen? Nun ja,... jeder Grazer tut das. Denn tatsächlich befindet man sich auf sehr empfindlichem Terrain beim Grazer Bürgertum, wenn es um den Semmellieferanten des Vertrauens geht. Es scheint sich um eine lebensnotwendige Entscheidung zu handeln, wo man denn sein tägliches Brot erkaufte. Vielleicht liegt es an jenem Mythos, indem sich die Bäckerei Auer vor Jahrhunderten in zweigeteilt hatte, nachdem die beiden erbenden Brüder sich zerstritten hatten. Wie dramatisch! Aber was viele nicht wissen ist, dass sich hinter dem Mythos nur die schockierende Wahrheit versteckt. Denn eigentlich ist Graz nur das Spielbrett eines riesigen Familienkriegs der Auers und die armen glutensüchtigen Grazer sind die Spielfiguren. In sieben Jahren wird der Konflikt womöglich seinen Höhepunkt erreichen und wir werden alle übergewichtig und an Nusskronen erstickend am Boden liegen und immer noch auf die Bim

warten. Aber, was noch viel weniger Leute wissen, ist die Tatsache, dass am eigentlichen Mythos sogar ein bisschen was daran ist. Ja, die Auers sind verwandt. Heutiger Geschäftsführer Martin Auer ist ein entfernter Cousin x-ten Grades von Hubert Auer. Wie da wohl die Familienfeiern aussehen, lässt sich nur erträumen.

Doch eigentlich könnten alle treuen Semmelkrieger schon seit Langem das Buttermesser senken. Denn eigentlich gibt es nur noch einen „wahren“ Auer in Graz und das ganz offiziell. Man mag es nicht glauben, aber Hubert hat seine Seele bereits 2003 an einen deutschen Investor verkauft. Vielleicht für eine verdiente Pension oder vielleicht haben sich die Cousins vertragen und der große Familienkrieg wird doch nicht ausbrechen. Mal sehen.

Also? Woher beziehe ich meine gebackenen Sünden? Martin oder Hubert? Die Antwort liegt wohl auf der Hand. Ich gehe zum Sorger.



---

# GUTES SCHREIBEN?

VON JOHANNA KÖCK



Schreiben. Schreiben. Was ist gutes Schreiben? Als Kind habe ich mich selten mit solcher Wertung befasst. Ich habe einfach gelesen. Alles was ich gefunden habe und von meinen Eltern und den Verkäufer\*innen in der Buchhandlung als altersgerecht bewertet wurde. Altersgerecht. Aus diesem Begriff bin ich schnell herausgewachsen. Als ich älter wurde, musste gutes Schreiben interessant sein. Unterhaltend. Die Literaturkritiker\*innen schauen skeptisch. Ja, unterhaltend war alles, was Schreiben für mich in meinen Teenager-Jahren sein musste. Aber jetzt, als Germanistik-Studentin, frage ich mich oft was gutes Schreiben ist. Unterhaltend ist nicht mehr die Antwort, die ich mich geben traue. Ich stimme ihr auch nicht mehr vollkommen zu. Gleichzeitig bin und werde ich vermutlich immer eine Vertreterin des Standpunkts sein, dass gute Literatur auch einfach nur unterhaltend sein kann. Gutes Schreiben sind für mich nicht ewig lange Satzstrukturen mit Fachwörtern, wo man bei jedem zweiten Satz den Duden (gebundenes Exemplar oder online) aufschlagen muss. Das sage ich, obwohl ich selbst gern ewig lange

Satzkonstrukte fabriziere. Gutes Schreiben ist nicht ein Text, bei dem ich nach dem Lesen genauso viel weiß wie zuvor, weil er unverständlich und kompliziert war. Gute Literatur zeichnet sich nicht durch Geschwurbel aus. Und natürlich verstehe ich, dass viele Texte Referenzen ziehen die man nicht versteht, wenn man nicht dieses und jenes andere Werk gelesen hat. Viel Glück mit dem sogenannten Literaturkanon, wenn man sich noch nie mit Homers *Ilias* und *Odyssee* oder Ovids *Metamorphosen* beschäftigt hat. Die Verwirrung lässt grüßen. Aber seien wir uns mal ehrlich: Das hat ja nicht unbedingt was mit gutem Schreiben zutun. Mit guter Literatur – ja, die enthält oft Referenzen zu solchen Werken. Das ist vielleicht eines ihrer Merkmale, nicht das was sie auszeichnet. Aber wenn man gut schreiben kann, dann macht man sich selbst für die Lesenden verständlich, auch wenn die vielleicht nicht wissen von welchem griechischen Helden man grad schwafelt. Kunstvolles Schreiben ist nicht gleich gutes Schreiben – es kann gut sein, wohl-

klingende Vokabel elaboriert aneinandergereiht wie die bunten Buchrücken in einer Bibliothek, es kann aber auch absoluter Blödsinn sein, wie eine Kiste voller Einzelteile, wo man erst von jedem den Sinn suchen muss.

Gutes Schreiben kann, gebe ich Blickkontakt vermeidend zu, irgendwo immer noch Unterhaltung sein; es ist etwas das Interesse weckt, zum Nachdenken anregt, einen auf neue Gedanken bringt, das Leben bereichert, Gefühle in uns wachrüttelt. Und da ein Fokus meines Studiums auf Literatur liegt, muss oder sollte ich vermutlich wissen, worum es sich bei der berühmten Liebesgeschichte von Verona handelt, wer als die schönste Frau der *Ilias* gilt und was Werther vor seinem Tod gelesen hat. Aber ich glaube nicht, dass all das Fachwissen und die Fremdwörter der Welt benötigt werden, um gutes Schreiben erkennen zu können. Viele Menschen nehmen sich nur nicht die Zeit für gut geschriebenes, weil sie es schon für lange verloren halten.

# GRAZ GRIMMS

## VORSTELLUNG EINER SPORTMANNSCHAFT

### QUADBALL – WAS IST DAS?

Der Sportverein Graz Grimms trainiert mit Begeisterung eine Sportart, die vielen eher weniger geläufig ist: Quidditch oder nun auch Quadball genannt. 2005 wurde dieser Sport in den USA ins Leben gerufen, seither hat er sich jedoch weiterentwickelt. Gespielt wird mit 4 Bällen, einer Flag, 6 Ringen und mehrere PVC-Rohren. Aber zuerst nochmal zum Grazer Verein.

2017 wurden die Graz Grimms als 3. Quadballverein in Österreich gegründet. Sie spielen international bei der Zentral-europäischen Liga und auch bei Europa- und Weltmeisterschaften mit. Ein Sportverein mit Teamwork, Fairplay, Ehrgeiz, Respekt und einfach Spaß am Sport.



© Inanna Zwettler

### ABER WIE FUNKTIONIERT QUADBALL NUN EIGENTLICH?

Quadball ist eine gemischtgeschlechtliche Vollkontaktsportart mit Elementen aus Handball, Völkerball und Rugby. Jedes Team startet mit 6 Spieler\*innen am Spielfeld und das Primärziel ist es durch das Schießen von Toren mehr Punkte zu machen, als das gegnerische Team. Jedes Team besteht aus drei Chasern, zwei Beatern, einem Keeper und einem Seeker. Das Spielfeld ist circa ein Drittel eines Fußballfeldes und auf beiden Seiten stehen drei Torringe. Ein Handicap, aber auch wichtig für das Spiel ist es, dass die Spieler\*innen mit einem ca. 1 m langen Plastikstock, genannt Broom, zwischen den Beinen laufen. Die Chaser versuchen mit einem Volleyball Tore zu schießen. Der Keeper ist Torwart, verhält sich aber ansonsten wie ein Chaser. Außerdem befinden sich drei Dodgebälle im Spiel, mit denen die Beater Völkerball spielen und gegnerische Spieler\*innen abschießen können. Wird ein\*e Spieler\*in abgeschossen, muss diese\*r vom Broom absteigen, zurück zu den eigenen Toren laufen und darf dann wieder am Spiel teilnehmen. Zur Minute 20 wird es nochmal spannend. Denn nun kommt eine neutrale Person auf das Spielfeld, der Schnatz bzw. die Flag., welche eine gelbe Hose trägt, die hinten am Hosenbund, befestigt mit einem Klettverschluss, eine Socke mit einem Tennisball trägt. Nun wird der sogenannte Flag-Runner von den Seekern gejagt, was oft auch nach Shuttlelauf oder Selbstverteidigung/Ringen aussieht, um die Flag zu bekommen. Jedes Tor zählt 10 Punkte, die Flag zählt 30 Punkte und beendet das Spiel, somit gibt es auch keine fixe Spielzeit. Quadball ist eine Vollkontaktsportart, das heißt es wird getackelt. Außerdem spielen Männer, Frauen und auch Non-binäre Personen gemeinsam in einem Team.

Durch all diese Elemente entsteht ein taktisch herausforderndes Spiel. Das Zusammenspiel der verschiedenen Positionen variiert und ist nicht nur sportlich, sondern auch geistig fordernd.



© Stefanie Krois

### **QUADBALL, EINE INTERNATIONALE SPORTART**

Obwohl der Sport der breiten Masse noch weniger bekannt ist, hat er sich still und heimlich über die ganze Welt verbreitet und kann immer mehr Menschen für sich gewinnen. Die Graz Grimms spielen in der Zentraleuropäischen Quadball Liga gegen Teams aus Österreich, Slowenien, Tschechien und der Slowakei. Außerdem gibt es mit dem European Quidditch Cup jährlich ein großes Europäisches Turnier, an dem die besten Teams jedes Landes teilnehmen, sowie Europa- und Weltmeisterschaften. Auch bei den Graz Grimms sind Spieler\*innen des österreichischen Nationalteams dabei. Bei 7 österreichischen Teams sind die Grazer derzeit auf Platz 3.

### **WERDE TEIL VOM GRAZER TEAM**

In Graz wird zwei Mal pro Woche im Stadtpark auf der Passamtswiese trainiert. Donnerstags ab 18:00 Uhr und Sonntags ab 10:00 Uhr. Willkommen ist hier jede\*r, egal ob langjährige\*r Sportler\*in oder kompletter Neuling. Man muss kein Harry Potter Fan sein, um diese abwechslungsreiche Sportart zu betreiben. Gemeinsam trainiert man Physis, Taktik und den Vollkontakt. Das Training bringt eine gute Mischung aus sportlicher Betätigung und Spaß. Der Stock zwischen den Beinen ist zuerst außergewöhnlich, aber wie auch bei Lacrosse wird es zur Gewohnheit. Auch abseits des Sports sind die Grimms gerne gemeinsam unterwegs, vom Filmabend bis zum Campingausflug ist alles dabei.

Also, suchst du nach einer neuen sportlichen Herausforderung und/oder neuen Leuten? Dann komm jederzeit vorbei oder nimm Kontakt auf. Bei uns ist ein\*e jede\*r herzlich willkommen!



© Stefanie Krois

# SAND

## DER WICHTIGSTE ROHSTOFF DER MODERNEN GESELLSCHAFT

VON ANNA WEINFURTNER



Der Sandvorrat auf der Erde schwindet. Aber die Nachfrage steigt, denn ohne Sand gibt es keinen Beton. Und das hat Folgen für die Umwelt.

Sand ist die zweitwichtigste Ressource nach Wasser. Denn er wird für die Herstellung verschiedener Dinge gebraucht. Er findet sich zum Beispiel in Ziegelsteinen, Glas, Straßen, Dämmen, Kosmetik oder Beton. „Sand ist ein versteckter Begleiter, der einen zwar jeden Tag umgibt, aber über dessen man sich überhaupt nicht so bewusst ist“, sagt Dirk Hebel vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT).

Durch das Bevölkerungswachstum boomt die Baubranche. Sand bildet neben Wasser und Zement einen Bestandteil von Beton. In Asien ist wegen des Wirtschaftswachstums die Nachfrage nach Sand und Kies am größten. Singapur hat laut Pascal Peduzzi vom Umweltprogramm der Vereinten Nationen (UNEP) den größten Pro-Kopf-Verbrauch von Sand. Afrika werde nachziehen, vermutet er. Berechnungen zufolge werden jährlich 30-50 Millionen Tonnen Sand und Kies in der Baubranche verarbeitet. Diese Menge würde für eine 20 Meter hohe und 20 Meter breite Mauer um den Äquator reichen.

Zum Bauen eignet sich aber nicht jeder Sand gleichermaßen gut. Wüstensand kommt aufgrund seiner feinkörnigen und runden Schleifung durch den Wind nicht als Baumaterial in Fra-

ge. Meeressand ist wegen seines Salzanteils weniger belastbar. Sand aus Flüssen und Kiesgruben ist am besten für Großbauten wie Brücken und Hochhäuser geeignet. Die kleinen Körner sind aber keine unendliche Ressource. Derzeit wird doppelt so viel Sand abgebaut als von den Flüssen auf der Erde nachgeliefert wird. „Bislang nutzten wir Sand, als wäre er unendlich. Doch es dürfte – genau wie beim Öl – ein Fördermaximum geben“, sagt Peduzzi. Da die Nachfrage nach Sand weiter steigt, wird er vermehrt aus dem Meer und von den Küsten geholt, da es dort am meisten davon gibt.

Sand ist jedoch nicht überall, wo gebaut wird, verfügbar. Singapur zum Beispiel importierte Sand aus Malaysia, Thailand, Indonesien oder Kambodscha. „Das führt zu Problemen. So entstehen durch das Absaugen von Meeresböden Löcher, und in die sind auf indonesischem Territorium 24 Sandinseln gerutscht.“, erklärt Peduzzi. In Afrika gibt es „aufgrund der Entstehung des Kontinents [...] keine Sand- und Kieslagerstätten, außer in den Küstenbereichen“, erklärt Harald Elsner von der Bundesanstalt für Geowissenschaften und Rohstoffe in Hannover. So fehlt mittlerweile die Hälfte des Strandes in Marokko. Durch den Abbau von Sand entlang des Mekong drang das Meerwasser im Flussdelta weiter ins Landesinnere und machte dadurch den Boden unfruchtbar. Mittlerweile haben Indonesien und

Kambodscha den Export von Sand verboten. Die weltweit steigende Nachfrage mache die Ressource jedoch attraktiv für Raubbau, so Aurora Torres vom Deutschen Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung. In Indien wird Schätzungen zufolge an über 7000 Stellen illegal Sand abgebaut. Das Land boomt. Der Sand werde gebraucht. Für die Politik gäbe es keinen Anreiz, dies stärker zu unterbinden, so Peduzzi. Auch in Marokko wird Raubbau betrieben. Illegal abgebauter Meeressand wird dort mit legalem Sand gemischt. Und das hat gravierende Folgen. Immer wieder kommt es zu Einstürzen von Gebäuden.

Alternativen zum Sand sind noch rar. Die Verwendung nachwachsender Baustoffe, der Einsatz zerriebener Gläser und klare Regeln zum legalen Abbau in Schwellenländern können aber einen Teil zur Unterbindung des Raubbaus bilden.

### QUELLEN

<https://www.deutschlandfunk.de/sand-ein-nur-scheinbar-unendlicher-rohstoff-100.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=y3EjI9i3Um8&feature=youtu.be>

# Libelle



Die Zeitschrift der ÖH Uni Graz

**DU HAST ETWAS ZU BERICHTEN?**

DANN WERDE FREIE\*R  
MITARBEITER\*IN BEI DER LIBELLE!

MELDE DICH DOCH GERNE UNTER  
[PRESSE@OEHUNIGRAZ.AT](mailto:PRESSE@OEHUNIGRAZ.AT)



# TIPPS & TRICKS FÜR DEINE MENTALE GESUNDHEIT

VON TANJA AISTLEITNER

*„Your mental health is everything – prioritize it. Make the time like your life depends on it, because it does.“ — Mel Robbins*

Es gibt einige allgemeine Dinge, die sich positiv auf die körperliche und auch mentale Gesundheit auswirken: genügend Wasser trinken, ausgewogene Ernährung, guter Schlaf und Bewegung. All das ist uns nicht neu – trotzdem fällt es oft schwer, diese Dinge zu priorisieren. Doch vielleicht sollten wir bei diesen „Basics“ anfangen, denn Studien unterstreichen wiederholt deren Relevanz für unsere Gesundheit.

Besonders die Wichtigkeit von Bewegung für unser psychisches und physisches Wohlbefinden wird immer wieder betont. Dieser Punkt lässt sich auf vielfältige Art und Weise ganz individuell in den eigenen Alltag integrieren – und auch mit weiteren Faktoren kombinieren, die uns guttun:

## **BEWEGUNG IN DER NATUR**

In verbauten, städtischen Gebieten sind wir einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt. Grüne Umgebungen und die Natur im Allgemeinen haben eine entspannende Wirkung auf unser Nervensystem und senken unser Stressniveau. Spazieren, Wandern oder auch eine Runde Joggen an der frischen Luft und vor allem im Grünen bieten sich hier an.

## **TANZPARTY**

Musik kann einen großen Einfluss auf unsere Stimmung und Emotionen haben. Sie kann uns beruhigen, glücklich machen oder Gänsehaut erzeugen. Also machen wir uns doch die stimmungsaufhellende und motivierende Wirkung unserer Lieblingslieder zunutze und tanzen dazu durch die Wohnung. Egal ob alleine oder zusammen mit Freund\*innen, Spaß macht das auf jeden Fall.

## **YOGA**

Yoga ist eine Kombination aus Meditation, Affirmation, Erdung und Bewegung. Es verankert uns im gegenwärtigen Moment und ist gut für Körper und Psyche. Wenn ein Yogakurs zu viel oder zu teuer ist, findet sich im Internet eine große Auswahl an Instruktionvideos, um es einfach mal auszuprobieren. Eine andere, etwas ungewöhnlichere Art ist Lachyoga. Diese hat zwar nichts mit Bewegung zu tun, wird aber deine Stimmung im Handumdrehen verbessern. Beim Lachyoga tut man so lange so als würde man lachen, bis man wirklich damit anfängt. Am Anfang ist das ziemlich komisch, aber schon nach kurzer Zeit wirst du dir ein Lachen gar nicht mehr verkneifen können. Wenn du lieber mit jemandem gemeinsam lachst, gibt es auch hier viele YouTube-Videos.



Ein weiterer wichtiger Punkt sind zwischenmenschliche Beziehungen. Heutzutage sind wir alle über die Sozialen Medien verbunden, doch diese ersetzen keine Verbindungen im realen Leben. Die Sozialen Medien wirken sich sogar negativ auf unsere Psyche aus. Sie gaukeln uns vor, dass alle außer uns ein perfektes Leben haben – auch wenn das natürlich nicht der Fall ist. Also probier doch mal einen Digital-Detox oder verzichte eine gewisse Zeit auf die Sozialen Medien. Was im Gegensatz zu Social Media das Gefühl von Verbundenheit verstärken kann, sind *acts of kindness* – also kleine Gesten der Nächstenliebe oder Freundlichkeit. Studien haben gezeigt, dass eigenes Glück (*happiness*) und Freundlichkeit gegenüber anderen (*kindness*) oft Hand in Hand gehen. Versuche doch mal, jemandem einen Gefallen zu tun, etwas zu spenden oder jemandem eine Kleinigkeit mitzubringen oder zu spendieren. Du wirst merken, wie gut du dich danach fühlst.

Ein Konzept, das in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit bekommt, ist die Achtsamkeit. Sie soll uns im gegenwärtigen Moment verankern und uns helfen, präsent zu sein. Beispielübungen hierfür sind:

- *Erdungsübungen* wie etwa eine Tasse Tee ganz bewusst wahrzunehmen, vom Geruch über den Geschmack bis hin zur Wärme und der Farbe
- *Körperscan*: Beginnend mit den Füßen werden alle Körperteile der Reihe nach „gescannt“ und dabei darauf geachtet, welche Empfindungen man wahrnimmt. Ist es ein Schmerz, ein Ziehen oder eher ein Kribbeln?
- *Achtsamer Morgen*: Nach dem Aufwachen nicht gleich zum Handy greifen, sondern stattdessen ein paar Minuten ruhig im Bett liegen oder sitzen bleiben. Den Tag gedanklich beginnen mit Fragen wie: Welche Pläne habe ich für heute? Worauf freue ich mich? Was will ich erreichen?

Zwei Übungen, die gerne in der Therapie verwendet werden, sind die progressive Muskelentspannung und Atemübungen. Diese können dabei helfen, uns zu entspannen und Ängste verringern.

### **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG**

Diese Übung basiert auf dem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung: Spanne beim Einatmen eine Muskelgruppe (z.B. deinen Arm) 5-10 Sekunden lang an, dann atme aus und lasse wieder locker. Gib dir 10-20 Sekunden Zeit, um die Entspannung zu spüren und gehe dann zur nächsten Muskelgruppe über. Oft fällt es schwer, sich bewusst zu entspannen, doch im Kontrast zur vorherigen Anspannung entspannen sich die Muskeln quasi automatisch.

### **ATEMÜBUNGEN**

Hier gibt es die unterschiedlichsten Übungen. Wichtig ist vor allem eine gleichmäßige und tiefe Atmung. Ein Beispiel wäre die Box-Atmung. Dabei atmet man 4 Sekunden lang ein, hält dann 4 Sekunden die Luft an, atmet wieder 4 Sekunden lang aus und wartet dann 4 Sekunden, bevor man wieder von vorne beginnt. Den Namen hat diese Übung aufgrund ihrer 4x4-Konzeption, die an die vier gleich langen Seiten einer Box erinnert.

# 7 TAGE MENTAL HEALTH-CHALLENGE

VON TANJA AISTLEITNER

Tag 1 Montag	Tag 5 Donnerstag	Tag 2 Mittwoch
<p><b>BEST POSSIBLE SELF – ÜBUNG</b></p> <p>Denke an dein Leben in der Zukunft. Stelle dir vor, dass alles so gut wie nur irgendwie möglich gelaufen ist. Du hast hart gearbeitet und alle deine Lebensziele erfolgreich verwirklicht. Stelle dir die Verwirklichung all deiner Lebenssträume vor.</p> <p>Schreibe nun auf, was du dir vorgestellt hast.</p>	<p><b>AUSMISTEN</b></p> <p>Wir besitzen zu viele Dinge und das Chaos draußen erzeugt auch Chaos in unserem Kopf. Nimm dir heute die Zeit, ein Zimmer, einen Schrank oder auch nur eine Schublade auszumisten. Alles was du seit einem Jahr nicht mehr benutzt hast kann weg. Auch Dinge, die du selten benutzt und die für dich keine große Bedeutung haben, werden aussortiert. Vergewissere dich, dass du die Dinge, die du nicht mehr brauchst weiterschenkst oder spendest, damit sie jemand anderem eine Freude machen können.</p>	<p><b>DANKBARKEITSTAGEBUCH</b></p> <p>Schreibe 3-5 Dinge auf, für die du dankbar bist. Das können ganz kleine Dinge oder wichtige Aspekte deines Lebens sein.</p> <p>Einige Beispiele: meine Familie, Freund*innen sehen, eine gute Nachricht bekommen, mein Lieblingslied hören, ein leckerer Keks, ...</p>
<p><i>Heute</i></p>		

Tag 1 Donnerstag	Tag 6 Freitag	Tag 8 Samstag
<p style="text-align: center;"><b>SELBSTMITGEFÜHL</b></p> <p>Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst das gleiche Verständnis und dieselbe Fürsorge zukommen zu lassen, die man guten Freund*innen schenken würde. Anstatt dir selbst gegenüber sehr kritisch zu sein, versuche heute wohlwollend und verständnisvoll zu sein.</p>	<p style="text-align: center;"><b>5 SINNE-ÜBUNG</b></p> <p>Das ist eine schnelle Übung, die dich in nur 1-2 Minuten in einen achtsamen Zustand bringt und dich im Hier und Jetzt verankert:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nenne 5 Dinge, die du sehen kannst</li> <li>2. Nenne 4 Dinge, die du fühlen kannst</li> <li>3. Nenne 3 Dinge, die du hören kannst</li> <li>4. Nenne 2 Dinge, die du riechen kannst</li> <li>5. Nenne 1 Sache, die du schmecken kannst</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>UMARME DICH SELBST</b></p> <p>Berührungen führen zu einem Gefühl von Geborgenheit und aktivieren das parasympathische Nervensystem, was dazu beiträgt, dass wir uns beruhigt und sicher fühlen. Es spielt keine Rolle, ob du von dir selbst oder von jemand anderem berührt wirst. Umarme dich selbst oder lege deine Hände auf dein Herz. Es mag sich anfangs komisch anfühlen, aber dein Körper erkennt keinen Unterschied zwischen deiner Berührung und den Armen einer anderen Person.</p>
<p style="text-align: center;"><i>To-Do-Liste</i></p> <p>☐ _____</p> <p>☐ _____</p> <p>☐ _____</p>		<p style="text-align: center;"><b>Tag 7 - Sonntag</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SEI STOLZ AUF DICH</b></p> <p>Schreibe mindestens 7 Leistungen/Erfolge in deinem bisherigen Leben auf. Schreibe alles auf, worauf du stolz bist, ganz egal wie groß oder klein es dir erscheint. Ein Beispiel wäre, dass du diese Challenge gemacht und durchgezogen hast.</p> <p>Ergänze diese Liste gerne im Laufe der Zeit und schau sie dir immer mal wieder an.</p>

# INMITTEN DER KRISE DES ARBEITENDEN MENSCHEN

## LITERATURKRITIK ZU BIRGIT BIRNBACHERS

### „WOVON WIR LEBEN“

VON SEBASTIAN GRAYER

Birgit Birnbacher berührt und fasziniert mit ihrem aufmerksamen diagnostischen Blick und ihrer ruhigen Sprache: Über Arbeit, Familie und das Landleben.

Mit großem Gefühl spürt Birgit Birnbacher der Frage über das Lebensglück in ihren Tiefen nach: „Wovon wir leben“ heißt und erzählt das Buch. Ihre kühle und nüchterne Sprache, die nah an die Alltagssprache der Menschen heranreicht, wie sie selbst in einem Gespräch mit Günter Kaindlstorfer erklärt hat, wandelt sich bei der Lektüre zu wärmenden Berührungen und nachhallenden Eleganzzügen um. Es kommt einem Kunstwerk gleich, mit einfachem Vokabular und unkomplizierten Sätzen komplexe Konstellationen entstehen zu lassen. In nur wenigen Augenblicken ist man ihm verfallen, fühlt sich wohl und verstanden. Und wird in seine eifrig komponierte Welt gezogen. Dass die Salzburgerin nicht nur mit dem Schreiben auf ein Wohlbefinden trifft und angenehme Resonanzen schafft, hat sie auch Anfang März bei ihrer Lesung aus „Wovon wir leben“ im Literaturhaus Graz gezeigt: Man hört ihr gerne zu und lässt sich an ihre Hand nehmen.

Darin schnürt Birnbacher die Geschichte von Julia Noch, die aufgrund eines Behandlungsfehlers an einer Patientin die Kündigung erhält und dadurch den Job als Krankenschwester in der Landesklinik der Stadt verliert, zurück zu ihren Eltern auf das Land zieht und dort im alten Heimatdorf Hofmark im Innergebirg

Zuflucht sucht und findet. Doch der Fund gestaltet sich als eine ernstzunehmende Schwierigkeit: Jene Fabrik, welche die meisten Bewohner\*innen des Orts mit Arbeit versorgt, gibt es nicht mehr, ihre Mutter hat die Familie, Vater und Bruder, der seit einer nicht behandelten Gehirnhautentzündung in einem Sanatorium lebt, nach Italien für einen freiheitsstrebenden Neuanfang verlassen und ihr Vater befindet sich in einem schlechten körperlichen Zustand. In Hofmark trifft sie ebenfalls auf einen Mann aus der gleichen Stadt, er heißt Oskar Marin und befindet sich nach einem Herzinfarkt im örtlichen Rehabilitationszentrum in Behandlung untergebracht und kann keiner Beschäftigung nachgehen. Bei einem zufälligen Aufeinandertreffen in der Gaststätte verrät er von seinem großen Glück, das Julia nachdrücklich verstimmt: Für ein Jahr habe er ein bedingungsloses Grundeinkommen gewährt bekommen. Während sich Oskar mit diesem „Freiheitsgeld“ neue Möglichkeitsräume einrichtet, ist es bei Julia gerade eine schmerzliche andere Situation: „Und immer die Ungewissheit. Dass ich nicht weiß, wie es sein wird, ohne Arbeit zu sein.“

Birgit Birnbacher zeichnet ihre rund 200 Seiten lange Erzählung aus Linien, deren Farben aus dem Spektrum der Arbeit, Familie und menschlichen Beziehungen entstammen und überzeugend wie stimmungsvoll mit der Themenlandschaft des Landlebens verbindet. In diesen konzentrischen Kreisen, an deren

einzigem gemeinsamen Schnittpunkt sich Julia wiederfindet, spielt sich die gesamte Geschichte ab. Nach Jahren des Aufenthalts in der Stadt wird Julia in ein vertrautes fremdes Sein zurückgeworfen, der in ihr eingeschriebene städtische Alltag verliert deutlich an Kontur. Wir begleiten sie auf diesem Weg: In dieses Zurückgeworfen-Sein gliedern sich ein Wiedersehen mit den eigentlich weit aus dem Bewusstsein geratenen Menschen, das Zusammenreffen mit ihrer alten Freundin Bea, der regelmäßige Besuch des Gasthauses, das gemeinhin als „der“ Treffpunkt am Land gilt oder etwa auch die notwendige Umsorgung von Vater und Bruder ein.

Das Medium, an dessen Ende jenes Psychogramm als Ergebnis hervortritt, das in sich Mensch und Arbeitslosigkeit vereint, besteht jedoch aus ungleich mehr. Neben dem leisen Abnehmen des Fremdseins im Bekannten, ist es das Übrigbleiben eines Sinns, der nicht von der Arbeit herzurühren scheint, sondern sich im prägnanten Problematisieren dieser entsteht. Welche Erwartungen werden an Frauen gestellt, wie äußern sich raue patriarchale Strukturen in der Lebenswelt und innerhalb der eigenen Familie, ist wirklich die Arbeit jene Instanz, die uns Sinn verspricht oder woraus besteht eigentlich das Lebensglück und was bleibt übrig, wenn die Arbeit wegfällt, sich ein Raum mit einem scheinbaren Nichts auftut?

Am Horizont der Inspiration erscheint die Sozialpsychologin Marie Jahoda,

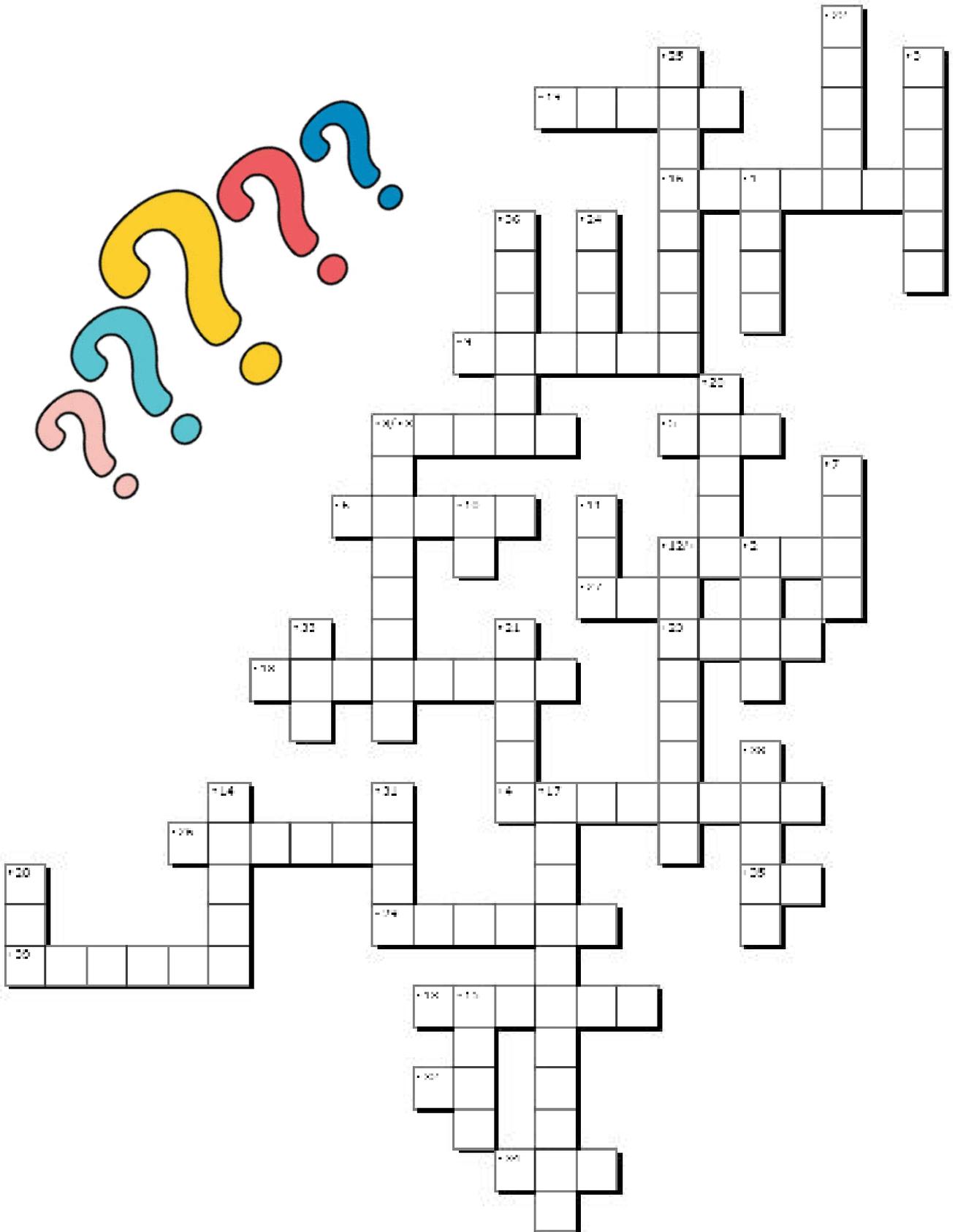
ihre Studie „Die Arbeitslosen von Marienthal“, die sie mit Paul Lazarsfeld und Hans Zeisel durchführte, gilt bis heute als Klassiker der Sozialforschung. Der Untertitel: „Ein soziographischer Versuch über die Wirkungen langandauernder Arbeitslosigkeit“. Bei der Lektüre erkennt man unschwer Birnbachers soziologischen Blick, mit großem Bedacht die sozialen gegenwärtigen Umstände zu dekonstruieren, Dinge sichtbar zu machen, die doch nicht unsichtbar sind, und trotzdem: dem Sozialen wohnt das Verschleiern inne. Hier setzt sie an: Die Autorin widmet sich konsequent dem delikaten Entschleiern mit einer klaren und unverfälschten Sprachverwendung.

Der Roman interessiert sich nicht für Ungenauigkeiten, er modelliert und vergegenwärtigt aus einem zeitdiagnostischen Fundus heraus, er macht eine unangenehme Situation unmittelbar erlebbar. Im Außen bleibt man stets an einer schon beinahe an Unheimlichkeit grenzenden Nachvollziehbarkeit und einem Grundverständnis haften. Der Text entzieht sich einer Unglaubwürdigkeit. Auch gibt es keine Leerstellen, es ist eine kompromisslose Schlichtheit am Werk: Birnbacher schreibt wenig, sagt aber genau damit viel aus. Es wäre aus Sicht des Autors dieser Zeilen fatal, mit dem Gedanken an die Lektüre heranzugehen, es handle sich um der unplausiblen Komik bedienende Zeilen, wenngleich der überwiegende Teil der Figuren wirkliche Borniertheit charakterisiert, doch überwiegt bei ruhiger Lektüre die bodenständige Ernsthaftigkeit. Diese ruhe Ernsthaftigkeit zeigt sich an starken Sätzen: „Ich weiß nicht, ob wir das jemals gehabt haben, sie und ich, ohne dass wir schwer gewesen wären von zu Hause. Vielleicht ist es wirklich nur dieses Zuhause, das uns so schwer gemacht hat, das Haus und das Dorf

und das Drumherum, vielleicht haben wir etwas verwechselt, die Umstände verwechselt mit uns selbst, die Umgebung verwechselt mit den Umständen, und über die Zeit vergessen, dass wir uns auch einfach erheben und gehen hätten können“. Mit jeder Zeile leuchtet die Autorin nicht unbedingt laut das Leben der Menschen aus, mit leisen Stimmen und dennoch gewaltig. Auch in Summe bleibt dieses langsame Ausleuchten ein angenehmes Tun. Damit hält sie an Jahoda fest: Man muss Menschen zuhören, sich ihnen widmen und das aus einer Unmittelbarkeit heraus.

Die Bachmann-Preis-Trägerin hat gewiss das feine Gespür für unsere Gegenwart, obgleich ihre Fähigkeit umso größer scheint, etwas Bedeutungsschweres nicht schmerzvoll, sondern menschlich näher zu bringen. Denn schmerzhaft ist die Gegenwart ohnehin schon.

# RÄTSELSEITE



- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1. Gegenteil von minus                             | 20. Fluss durch team      |
| 2. Kletterpflanze                                  | 21. Norm                  |
| 3. junges Pferd                                    | 22. Pflanzenanteil        |
| 4. Tischtennispielerin (Tennisler)                 | 23. jedoch                |
| 5. Halbton unter dem Ton G                         | 24. Inyct. Bierkrug       |
| 6. Chemisches Element (Al)                         | 25. Besprechung           |
| 7. Hauptstadt von Aserbaidschan                    | 26. Lehrzeit              |
| 8. Gewinnerland (1982/2002)                        | 27. Abkürzung für Straße  |
| 9. Staat der USA                                   | 28. Appetitverlust        |
| 10. in Ordnung                                     | 29. Himmelskörper         |
| 11. Obstbrot                                       | 30. Gegenteil von auf     |
| 12. weiße griech. Währung                          | 31. Kurzreise             |
| 13. US-amerikanischer Late Night Moderator (Jimmy) | 32. Exzellenz             |
| 14. weltweit bekanntes Mineral (The...)            | 33. großes Binnengewässer |
| 15. 'Hallo' auf Technisch                          | 34. Erhaltungswert        |
| 16. Pudelhaarstritt                                | 35. Ital.: Ich            |
| 17. Person vor Gericht                             | 36. in Ruhe mit...        |
| 18. Ermittlungshilfe                               | 37. Schmutz               |
| 19. Holboden                                       | 38. fertig, nicht mehr    |
|  | 39. Gabe, Schenkung       |

<b>8</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>5</b>		<b>7</b>		
	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>			<b>4</b>		
	<b>4</b>		<b>3</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>2</b>	<b>1</b>							<b>4</b>
		<b>7</b>		<b>3</b>				
			<b>2</b>		<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>6</b>							<b>4</b>	
<b>1</b>	<b>8</b>			<b>6</b>				<b>7</b>
	<b>7</b>		<b>9</b>					<b>6</b>

# KLIMASCHÜTZERIN IM KURZSTRECKENFLIEGER

VON LILLI FREI

Ich sitze im Flieger, Enddestination Hanoi, Vietnam. Zunächst jedoch Paris. Der Flieger ist gut gefüllt. Ich sitze auf der rechten Seite des Flugzeugs. Gang. Ich bin so sehr damit beschäftigt, Menschen zu beobachten und mich zu fragen, ob sie tatsächlich Kurzstreckenflieger sind oder vielleicht auch längere Reisen vorhaben, dass ich die gesamte Sicherheitseinführung verpasse. Wir heben ab. Ich fühle mich komisch. Ich sitze in einer modernen Blechkiste, die sich Kilometer für Kilometer durch den Himmel schiebt und hier und da polternd auf und ab wippt. Ich fühle mich fehl am Platz. Ich? Überzeugte Klimaschützerin. Ich? Freundin, die andere beim Besprechen

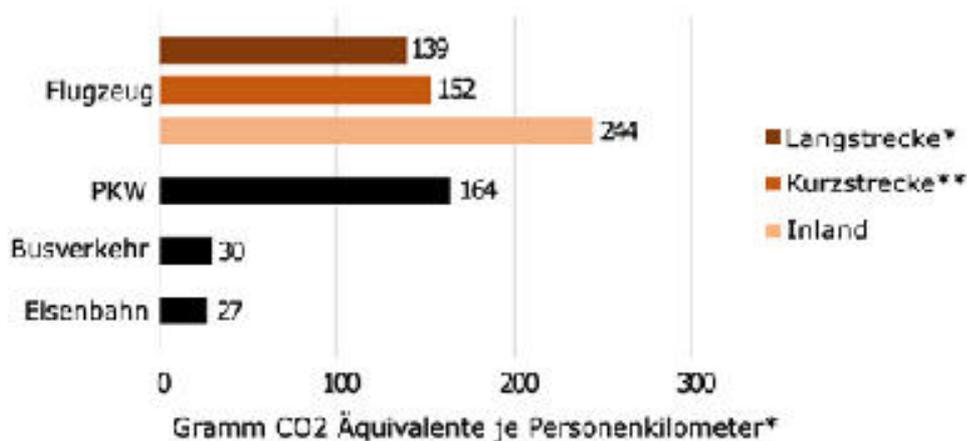
Fliegen ist die klimaschädlichste Art sich fortzubewegen. Die sogenannte Flugscham hat sich aus einem steigenden Umweltbewusstsein in der Gesellschaft entwickelt und bezieht sich auf das Empfinden persönlicher Scham bei der Nutzung von Flugreisen.

Es geht weiter nach Hanoi. Ich sitze am Fenster, es ist Anfang Februar. Wir fliegen über Europa, im Flachland alles braun. Nur im Norden von Polen liegt etwas Schnee. Später sehe ich gar nichts mehr. Dunkle, schwarze Nacht unter uns.

Das Flugzeug wird von kräftigen Triebwerken angefeuert. In der

strahlung innerhalb der Erdatmosphäre absorbiert und trägt somit zur Erderwärmung bei. Die Klimawirkung der Schadstoffe in großer Höhe ist schädlicher als die in Bodennähe, daher korrigiert man mit dem sogenannten RFI-Faktor (Radiation Forcing Index). Um die Klimawirkungen der unterschiedlichen Schadstoffe aufzaddieren zu können, wird in CO<sub>2</sub>-Äquivalente umgerechnet. Mit zusätzlichen Annahmen über die Flugzeugart, den zugehörigen Treibstoffverbrauch pro Kilometer, die Anzahl der Sitzplätze im Flugzeug und deren Auslastung, kann man die Emissionen des Flugzeugs auf die Emissionen pro Passagier herunterbrechen. So ergeben sich je nach

## Vergleich durchschnittlicher Treibhausgasemissionen einzelner Verkehrsmittel im Personenverkehr



\*Langstrecke >3700km  
\*\*Kurzstrecke <3700km

Quelle: eigene Grafik basierend auf Datengrundlage Flugreisen Umweltbundesamt Deutschland (2019), Greenhouse gas reporting: conversion factors UK government (2020)

der Sommerpläne auf die negativen Umweltauswirkungen von Flugreisen aufmerksam macht. Ich? Passagierin auf einem Kurzstreckenflug. Ich fühle sie, die Flugscham.

Verbrennung von Kerosin werden CO<sub>2</sub>, Methan, Stickoxide, Feinstaub und Wasserdampf ausgestoßen. Teils unsichtbar, teils als sichtbare Kondensstreifen wird diese Wärme-

geflogener Strecke zwischen 139 und 244 g CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Person pro Kilometer (siehe Abbildung 1). Da der Großteil der Emissionen bei Start und Landung ausgestoßen wird, sind

Langstreckenflüge effizienter. Nicht berücksichtigt sind Emissionen, die in der Gewinnung und Transport des Kerosins, der Herstellung und Wartung des Flugzeugs oder der Fluginfrastruktur verursacht werden. Die tatsächlichen Emissionen liegen also wahrscheinlich noch höher.

### DIE DURCHSCHNITTLICHE FLUGWEITE IN 2020 LIEGT BEI 981KM .

Zu wissen wie viele Emissionen pro Flugkilometer ausgestoßen werden, ist schön und gut, aber was bedeutet das? Im Vergleich mit anderen Verkehrsmitteln (siehe Abbildung 1) zeigt sich, dass Autofahren nicht gerade besser ist. Der wichtige Unterschied hier ist, dass beim Fliegen bereits berücksichtigt ist, dass mehrere Menschen im Flugzeug sitzen. Beim PKW hingegen wird angenommen, dass alleine gefahren wird. Sobald eine zweite Person im Auto ist, verringern sich die Emissionen pro Person pro Kilometer. Eisenbahn und Bus schneiden deutlich besser ab. Fahrradfahren und zu Fuß gehen sind jeweils emissionsfrei.

Ich wage die Rechnung: Mein Flug von Wien über Paris nach Hanoi. Ich komme auf 1,43 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalent. Wenn man annimmt, dass ich ja auch wieder zurückgefliegen bin, komme ich auf knapp 3 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalent für meine Reise. Wenn wir das 1,5 Grad Ziel einhalten wollen, bleiben pro Person pro Jahr ein CO<sub>2</sub>-Budget von knapp 1 Tonne CO<sub>2</sub>. Die österreichische Durchschnittsperson emittiert pro Jahr 9 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente. Darin inbegriffen sind Mobilität inklusive Reisen, Wohnen inklusive Heizen, Ernährung und jeglicher sonstiger Konsum. Innerhalb von etwas mehr als einem Tag Flugzeit habe ich also genauso viel emittiert wie eine

durchschnittliche Österreicher\*in in 4 Monaten. Und durchschnittliche Österreicher\*innen fahren Auto und essen tierische Produkte. Ich rechne das ganze mit dem CO<sub>2</sub> Bilanz-Rechner des deutschen Umweltbundesamtes nach. Hier komme ich mit meinen Flügen sogar auf 4,56 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente. Mein persönlicher Fußabdruck beträgt damit insgesamt 10,06 Tonnen pro Jahr. In knapp 26 Stunden Flugzeit habe ich also fast genau so viele Emissionen verursacht wie in einem ganzen Jahr.

### WAS HEISST DAS NUN? NIE MEHR FLIEGEN?

Mit dem Zug von Wien nach Hanoi kommt man in etwa 8 Tagen. Empfohlen wird sich 16 Tage Zeit zu nehmen. Kostenpunkt etwa 650 Euro. Die Strecke via Kiew nach Moskau. Von dort nach Peking und schlussendlich nach Hanoi. Kiew und Moskau sind zwar gerade beide etwas schwierig, aber grundsätzlich schockiert mich das nicht. Für den Flug habe ich annähernd genau so viel bezahlt. Das klingt doch nach einem ganz schönen Abenteuer. Und zugegebenermaßen auch ziemlich lang. Vielleicht also auch keine Lösung.

### ALSO, AUS FÜR FERNREISEN?

Ich denke an die 3 Monate, die ich in Vietnam und Thailand verbracht habe. Die Pflanzen, Tiere, Ortschaften, Menschen, Gespräche. An die vollkommen andere Kultur, an die anderen Werte, an die anderen Denkweisen. Ich habe so viel gelernt, über andere, über anderes - über mich. Ich bin froh, dass ich dort war. Ist das egoistisch?

Vielleicht. Eins ist klar, ich verkörpere nicht das Idealbild einer Umweltschützerin. Das bedeutet jedoch nicht, dass ich aufhören muss, eine zu sein. Oder mich so zu nennen. Ich glaube, das Problem mit der

Flugscham ist, dass wir uns schlecht fühlen, weil wir etwas tun, von dem wir wissen, dass es problematisch ist. Gleichzeitig gibt es Erfahrungen, die gerade wir als junge Menschen machen wollen. Wir wollen die Welt kennenlernen. Und das müssen wir uns nicht verbieten. Um umweltbewusst zu sein geht es nicht darum alles richtig zu machen. Wenn man doch einmal nachgibt, muss man deswegen nicht den Hut auf alle anderen Bemühungen werfen. Es ist eben nicht eh schon wurscht. Selbst Klimaschützer\*innen müssen nicht alles richtig machen. Ich glaube, es geht in erster Linie darum, sich einzugestehen, dass man die Welt nicht auf einem Wochenendtrip nach Paris, Mallorca oder die kanarischen Inseln kennenlernen. Selbst dann, wenn der Flug nur 40 Euro kostet. Es geht darum, sich darüber im Klaren zu sein, dass Fliegen kein nachhaltiges Reisemittel ist und daher nicht das Verkehrsmittel erster Wahl sein sollte. Vielleicht doch einmal das Zugabenteurer wagen. Vielleicht 12 Stunden in den unbequemen Bus setzen. Länger Reisen. Genießen. Kennenlernen. Farben sammeln.

- <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/mobilitaet/flugreisen>
- Terrenoire, E., D. A. Hauglustaine, T. Gasser, und O. Penanhoat. „The Contribution of Carbon Dioxide Emissions from the Aviation Sector to Future Climate Change“. *Environmental Research Letters* 14, Nr. 8 (Juli 2019): 084019.
- [https://climate.ec.europa.eu/eu-action/transport-emissions/reducing-emissions-aviation\\_en](https://climate.ec.europa.eu/eu-action/transport-emissions/reducing-emissions-aviation_en)
- <https://www.gov.uk/government/publications/greenhouse-gas-reporting-conversion-factors-2020>
- <https://www.eurocontrol.int/sites/default/files/2021-04/eurocontrol-data-snapshot-9-average-flight-2020.pdf>
- <https://boku.ac.at/nachhaltigkeit/boku-co2-kompensationssystem/faqs/jahresbudget-an-emissionen>
- [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/#collapse-calc](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/#collapse-calc)
- <https://www.traivelling.com/asien>

# (WIE) JEMAND ANDERES SEIN WOLLEN

## WENN VERGLEICHEN ZUM PROBLEM WIRD

VON LISA FUCHS

Egal ob in den sozialen Medien, in einer LV oder gar im Bus - manchmal verfällt man dem Drang, sich mit anderen Menschen zu vergleichen. Dabei kommen Gedanken auf, die sehr laut werden können.

Das Semester neigt sich dem Ende zu und erinnert man sich zurück an die turbulenten Anfänge zwischen VPN-Chaos und allsonstigen Problemen, haben wir es als kollektive Studierendenschaft bis hierher geschafft. Dafür ein kräftiges Schulterklopfen an uns alle. Bravo!

Dennoch kommt es immer wieder vor, dass man vergisst wie viele Leistungen man täglich erfüllt und es kann ein seltsamer Prozess der Demotivation beginnen. Es ist ein komisches Tief, das bei fast jedem von uns mal auftaucht. Das zeigt sich spätestens dann, wenn man kaum Kraft aufbringen kann die Lernunterlagen überhaupt anzufassen. Leider sind das auch oft die Momente, in denen man am anfälligsten ist für das menschliche Phänomen des Vergleichens.

Denn während man selbst es kaum schafft sein Leben in der Spur zu halten, findet man überall diese wandelnden Einhörner, die einfach alles richtig zu machen scheinen. Jede\*r kennt sie. Die Art von Mensch, die den coolen Style hat, in jeder LV etwas Kluges beizutragen weiß, von dem man selbst nur träumen kann. Und öffnet man eine der tausend Möglichkeiten an sozialen Medien, erschlagen einen die Profile der puren Perfektion fast schon. Vor allem spukt seit langer Zeit einer

gewisser Hashtag durch die sozialen Netzwerke, der ein Symbol für die Internetmentalität werden könnte. Die Rede ist von *#thatgirl* oder aber auch *#thatguy*. *that girl* oder *that guy*, ist eine Bezeichnung für jemanden, der sein Leben augenscheinlich vollkommen unter Kontrolle hat. Jeden Tag um fünf Uhr aufstehen und Sport machen? Na klar, null problemo! Nur die natürlichsten Biofrüchte essen, die man vielleicht sogar noch selber geerntet hat? Absolut! Ein durchdachter und organisierter Tagesablauf ohne Tücken oder Schwierigkeiten? *Thats that girl/that guy!*

Spannend wird es dann wenn man Google oder YouTube fragt, wie man sich diesen „life style“ denn auch aneignen kann. Spoiler: unter Millionen Posts bleibt man auf der gleichen Botschaft liegen: Durchhalten, Disziplin, Selbstliebe und noch viele andere Regenbogenbilder, die sich gut für ein Märchenbuch machen würden. Klar ist, der\*die ein oder andere beginnt sich mit diesen Menschen zu vergleichen.

Und es muss auch ganz klar gesagt sein, dass die Vorsätze und Ziele von *that girl* oder *that guy* nicht schlecht sind. Im Gegenteil. Ein gesunder Lebensstil, der einem Kraft und Freude schenkt, ist womöglich etwas, das wir alle uns wünschen. DIE WEGE DORTHIN SEHEN FÜR JEDE\*N ABER ANDERS AUS. Eine Perspektive, die schnell einmal übersehen wird, wenn das Vergleichen mit andern beginnt.

Besonders dann, wenn man anfängt sich zu wünschen (wie) jemand anderes sein zu wollen.

Auch hier muss dazu gesagt werden, dass es unterschiedliche Formen des Vergleichens gibt. Doch die Differenz liegt oft im Ergebnis. Man sieht die Arbeit einer anderen Person und fühlt sich davon motiviert, dasselbe für sich selbst einmal zu erreichen. Man schöpft also Kraft aus dem Vergleich. Die Kehrseite besteht aus einer etwas anders resultierenden Gefühlslage. Anstatt sich inspiriert zu fühlen, plagen innerliche Schuldgefühle, warum man nicht besser ist. Man ist von sich selbst enttäuscht und plötzlich steht man vor einer Gefühlswolke aus Eifersucht, Demotivation und Stress. Nicht gerade die beste Mischung, um zufrieden durchs Leben zu wandern, oder?

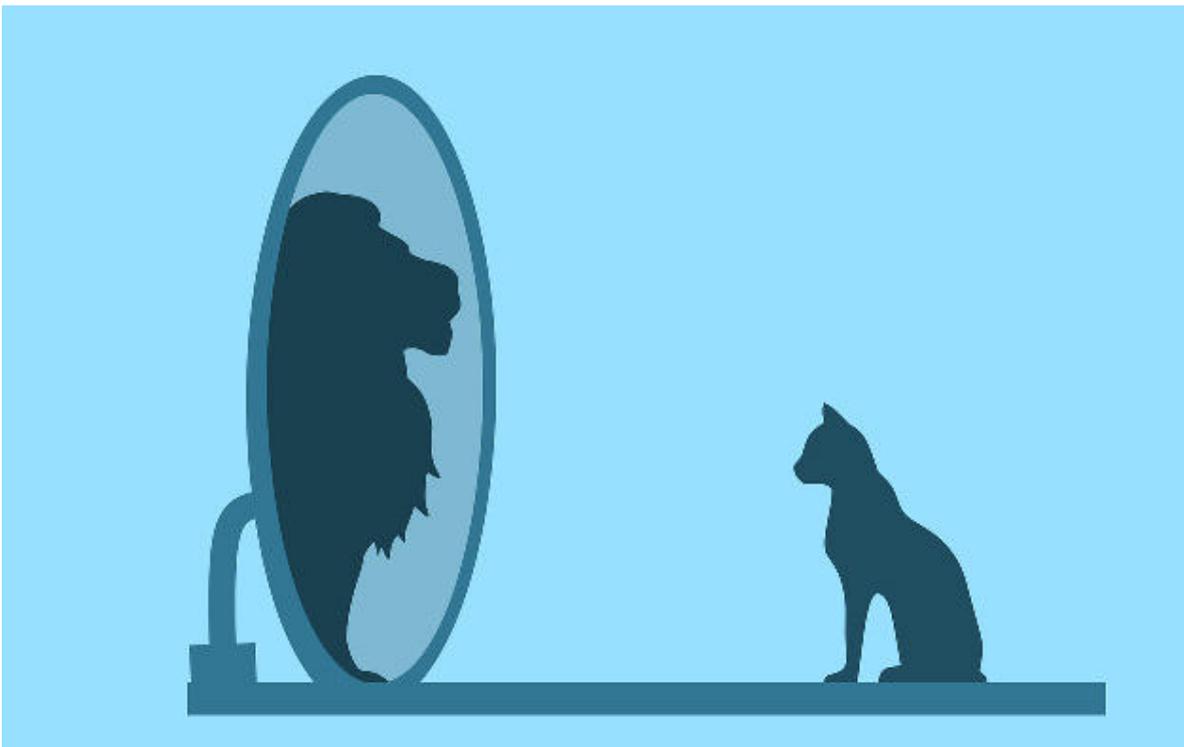
Dabei ist es irgendwie selbstverständlich, dass es dieses perfekte Leben eigentlich nicht geben kann und schon gar nicht für alle. Jeder Mensch lebt ein individuelles Leben mit unterschiedlichen Hintergründen und Aussichten. Manche davon sind von Nachteil oder gar unfair, andere bringen einen riesen Vorteil mit sich und helfen gut durch den Alltag. Das können Geld, Zeit, Raum oder Kontakte sein. Dennoch kann man nicht von jeder\*m erwarten, dass das eigene Gemüse angesetzt wird, man täglich vor 6 Uhr aufsteht, um Sport zu machen oder dass alles geplant und organisiert ist.

Wie soll man genug Schlaf und Kraft

abbekommen, wenn man bis spät in die Nacht vielleicht bei einem Job festhängt? Wie soll man ohne Platz und viel Geld einen eigenen kleinen Garten anpflanzen? Vielleicht ist man auch nicht nur für sich selbst verantwortlich und kann es sich nicht leisten einen durchstrukturierten Tagesablauf zu haben. Der Tag hat letztlich nur 24 Stunden und das ist auch gut so. Hauptsache man nutzt die Zeit, die man hat so gut es geht, aber es ist keine Lösung sich an imaginären Lebensstilen festzusaugen, wenn diese vielleicht gar nicht kompatibel für das eigene Leben sind. Veränderungen und Verbesserungen im Leben zu etablieren ist wichtig, keine Frage. Wichtig ist aber auch, dies aus der richtigen Motivation mit den passenden Mitteln und verfügbaren Ressourcen zu machen. Wer glaubt

nur erfolgreich und glücklich sein zu können, indem man das präsentierte Leben eines andern Menschen versucht zu kopieren, der findet vielleicht vieles, aber sicher keine langanhaltende Zufriedenheit.

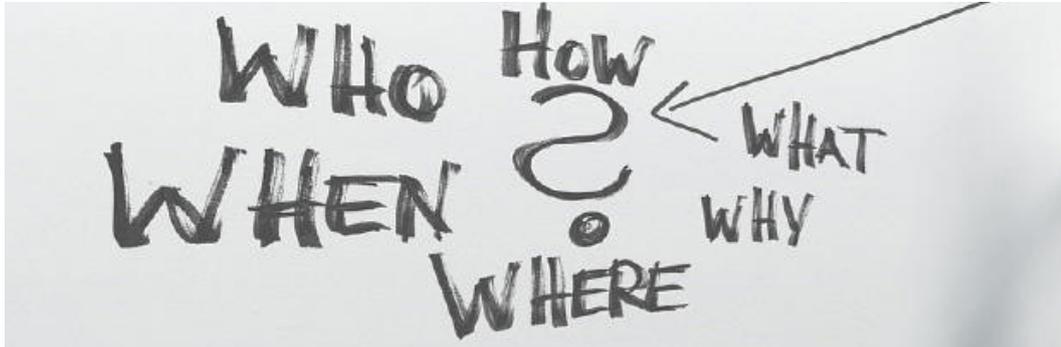
Also, unabhängig davon was der Semesterendspurt für euch bereit hält oder was eure Pläne für den Sommer sind, haltet euch hin und wieder vor Augen, dass es okay ist nicht perfekt zu sein. Das Leben ist nun mal voller Irrungen und Wirrungen, wichtig ist, sich davon nicht runterziehen zu lassen. Genießt den Sommer, egal ob bei Sonne oder Regen und fällt nicht in dieses Loch der Selbstzweifel und Sorgen. Diese Zeit lässt sich viel besser mit einem Eis in der Hand nutzen und normalerweise sieht die Welt dann schon anderes aus.



# SEMINARARBEITEN SCHREIBEN

## GERMANISTIK-STUDENTIN VERSUCHT SICH AN LEITFADEN FÜR SEMINARARBEITEN

VON JOHANNA KÖCK



Motiviert, interessiert und inspiriert – das wäre so die optimale Stimmungslage für Studierende, um das Schreiben einer Arbeit zu beginnen. Wenn man eine Umfrage starten würde, wäre das sicher nicht die Gefühlslage, die man von der Mehrzahl von Studierenden bekäme. Gestresst, verloren und voller Koffein trifft dann wohl doch eher bei den meisten. Die Prokrastination, eine alte Bekannte die kein\*e Studierende\*r gerne trifft, die einem jedoch öfter über den Weg läuft als man gerne hätte, lässt herzlich grüßen. Gerade dann, wenn die Deadline einer Seminararbeit immer näher rückt, scheint man dieser Prokrastination nicht mehr entkommen zu können. Wie man der Prokrastination entkommt ist eine uralte Frage, die noch keiner beantworten hat können – jeglicher Versuch wurde bis aufs weiterste aufgeschoben – doch wie man eine gute Arbeit schreibt, damit soll euch dieser Text helfen. Falls nicht, wird er euch zumindest helfen Zeit zu verträdeln. Als Germanistik-Studentin habe ich schon die ein oder andere (1-3 pro Semester) Seminararbeit hinter mir. Deswegen ist hier also mein Leitfaden fürs Arbeiten schreiben. Für jegliches Scheitern trotz Leitfaden wird nicht gehaftet.

### 1. WAS WILL ICH ÜBERHAUPT SCHREIBEN? – THEMENFINDUNG UND FORSCHUNGSFRAGE

Wenn ihr brave Vortragende habt, dann wurden diese Aspekte in der Lehrveranstaltung schon besprochen und zumindest einigermaßen festgelegt. Wenn ihr euch noch unsicher seid bei eurem Thema und wie ihr es angehen wollt: Fragt nach! Es ist nervig und vielleicht peinlich und man mag es vielleicht einfach nicht machen, aber eure Vortragenden wissen am besten was sie von euch wollen, also fragt sie. Da kann ich euch nicht helfen.

### 2. TAUSEND OFFENE TABS UND NICHT NÜTZLICHES – LITERATURERECHERCHE

Wenn ihr von euren Vortragenden keine nützliche Lektüre vorgeschlagen bekommen habt, dann stehen die Chancen gut, dass ihr anfangs mal im Dunkeln tappt. Kenne ich gut. Die erste Adresse, die hierbei mal zu empfehlen wäre ist Unikat. Das Verzeichnis unserer Universitätsbibliothek ist mehr als ausführlich. Die Suche kann etwas mühsam sein, doch ist meist auch fruchttragend. Ich bin noch über kein Thema gestolpert zu dem mir Unikat nicht zumindest ein paar nützliche Titel ausspucken konnte und viele Bücher sind (mit VPN) auch online verfügbar. Weiters könnt ihr über Unikat unter DBIS unterschiedlichste Datenbanken durchforsten – doch dafür muss man sich meist auskennen wo man suchen muss, was oft leichter gesagt ist als getan. Trotzdem bleibt Unikat meine Empfehlung! JSTOR ist vermutlich auch allen bekannt, die gern wissenschaftliche Artikel nutzen, auf die man online zugreifen kann, doch auch hier kann die Suche mühsam sein, der Großteil der Artikel auf Englisch und Nützlichkeit für das Thema, das man behandelt, oft fragwürdig. Für alle die mit Google Scholar gut klarkommen – gratuliere! Ich tue es nämlich nicht und würde es auch nicht unbedingt empfehlen; es ist unübersichtlich und die Quellen nicht immer qualitativ hochwertig, wenn man nicht genau darauf achtet. Literatursuche ist ohnehin nicht immer einfach. Oft werdet ihr Quellen finden, die perfekt scheinen und dann alles andere als perfekt sind. Lasst euch nicht zu schnell unterkriegen.

**INSIDERTIPP:** Für manche mag es ein wenig Oldschool wirken, aber ich kann es nur wärmstens empfehlen bei euren (Fach)Bibliotheken vorbeizuschauen, ob es Semesterhandapparate zu den Lehrveranstaltungen gibt, in denen ihr eure Arbeit schreiben müsst. Die sind von Vortragenden explizit für eure Recherche zusammengestellt worden und sollten im Normalfall immer etwas Nützliches enthalten, selbst wenn es nur die Basics sind! Und selbst ohne Handapparat sind Bibliotheken immer einen Besuch wert. So praktisch all die Onlineressourcen auch sind, solltet ihr nicht auf die Bibliotheken vergessen – dort lassen sich wahre Schätze finden.

### **3. WER HAT DAS JETZT GESCHRIEBEN? – QUELLENSAMMLUNG**

Dieser Schritt geht für mich und für viele von euch vermutlich/hoffentlich Hand in Hand mit der Literaturrecherche. Bevor ich anfangen irgendeine Arbeit zu schreiben, sammle ich Quellen und nützliche Zitate daraus. Wenn ihr längere Arbeiten schreibt, die mehr als fünf Quellen benötigen, werdet ihr schnell erkennen, dass es nicht praktisch ist, immer alle Bücher mit denen ihr arbeitet mit euch rumzuschleppen, ständig 10 verschiedene Internetseiten offen zu haben und dauernd beim Nachlesen den Faden zu verlieren. Deswegen mein Tipp: Macht ein Quellenverzeichnis. Dies ist ganz simpel: Oben kommt das Werk aus dem ihr zitiert mit allen Angaben, die ihr so dafür braucht und dann in der Form einer Liste oder Tabelle die Seitenzahl und die relevante Info, die ihr verwenden wollt. Klingt nach viel Aufwand, zahlt sich aber beim Schreiben aus. Ihr überfliegt die Texte ohnehin – warum nicht gleich Relevantes festhalten? So könnt ihr die fetten Wälzer in der Bib lassen oder müsst euch nicht mehr darum sorgen, ob ihr die Internetseite mit einem Lesezeichen versehen habt.

### **4. HOFFENTLICH SCHLÄGT DER PLAGIATSSCAN NICHT AN – RICHTIG ZITIEREN**

Bevor ihr zu Schreiben beginnt, solltet ihr euch zumindest oberflächlich darüber informieren, wie ihr zitieren sollt. Hierfür gibt es nicht unbedingt eine einfache Lösung. Die meisten Institute haben einen einheitlichen Leitfaden, eine Zitieranleitung irgendwo in den Tiefen der Institutswebsite; aber viele Vortragende haben auch ihre eigene Vorstellung wie sie es haben wollen. Hier hilft meist nur Fragen und sich dann an das Gesagte halten. Immerhin kann so etwas universell-gebrauchtes wie Zitieren ja nicht einheitlich sein!

### **5. JETZT FÄNGTS ERST RICHTIG AN – DAS SCHREIBEN**

Das Fundament habt ihr jetzt hier mal gelegt. Ihr solltet alle relevanten Informationen haben (vermutlich werdet ihr während dem Schreiben Lücken in eurer Recherche finden, das ist eine Hürde, die man dann überwindet, wenn es so weit ist). Im Grunde sollte das Schreiben jetzt leicht sein, oder? Naja... im Grunde schon. Ihr macht es euch mit all der Vorarbeit schon mal leichter, als es ohne wäre. Dennoch ist das oft der Zeitpunkt, wo ich dann die Arbeit liegen lasse und erst wieder dazu zurückkomme, wenn ich weiß, dass mir die Zeit ausgeht. Seid nicht so wie ich. Nehmt euch an der Nase, setzt euch dazu und schreibt! Leichter gesagt als getan. Euren inneren Schweinehund müsst ihr selbst überwinden – ich kann euch nur Tipps zum Schreiben geben. Wenn ihr euch dann endlich vor euren Laptop oder PC begeben habt, beginnt nicht mit der Einleitung. Schreibt zuerst den Hauptteil, dann am Ende Einleitung und Schluss. So wisst ihr zumindest was ihr wirklich fabriziert habt und stellt nicht nur irgendwelche Vermutungen auf! Also Hauptteil, alle dazugehörigen Kapitel und Unterkapitel; ich schreibe dann meistens gern den Schluss und dann die Einleitung. Beim Schreiben gilt: Nutzt euer Quellenverzeichnis, macht eure Zitate, seht nach, wenn ihr euch wo unsicher seid.

### **6. SO KANN MAN DAS NOCH NICHT ABGEBEN – ÜBERARBEITEN, KORREKTURLESEN USW.**

Die erste Fassung ist jetzt erst mal fertig – nehmt euch einen kurzen Moment, um diese Leistung kurz zu feiern. Kurz, immerhin sind wir noch nicht fertig. Lest euch die Arbeit durch, bessert grobe Fehler aus, überprüft, ob alles strukturell die richtige Ordnung hat, ob nichts fehlt und ob alles relevant ist. Wenn alles mal grob stimmt, dann lest es am besten noch mal durch und geht auf die Suche nach Satzzeichen- oder Grammatikfehlern. Dann schickt es

jemand anderem zum Durchlesen: Mama, Papa, Oma, Onkel, Freund\*in, Studienkolleg\*in – egal wem, solange ihr der Person vertraut und auf das Feedback hört, das sie euch gibt. Es hilft oft sogar, wenn sich eine Person gar nicht so mit dem Thema auskennt – so könnt ihr auch herausfinden, ob ihr verständlich geschrieben habt. Dann bessert ihr Fehler oder Unklarheiten aus die gefunden wurden und lest es dann noch einmal selbst durch. Wenn ihr wollt, könnt ihr es auch noch durch einen Plagiatsscanner schicken. Oder auch nicht – genießt das Leben am Limit!

## 7. UND JETZT NOCH SCHÖN VERPACKEN – ABGABEFERTIG MACHEN

Wenn ihr gut vorbereitet seid und schon viele Arbeiten hinter euch habt, dann habt ihr vielleicht sogar eine Vorlage dafür, inklusive Titelblatt, Inhaltsverzeichnis, Literaturverzeichnis usw. Ein Dokument mit Standardeinstellungen wie Zeilenabstand 1.5, Schriftgröße 12 und Schriftart Times New Roman. Wenn nicht... willkommen im Club! Solche Dinge folgen bei mir immer erst als letztes, davor habe ich keine Hirnkapazität dafür. Hier eine Liste zur Erinnerung: Uni, Lehrveranstaltung, Vortragende\*r, Titel, Untertitel, euer Name und Abgabedatum. Das sollte das Wichtigste abdecken. Checkt, ob ihr alle Quellen unten im Literaturverzeichnis angegeben habt, ordnet sie alphabetisch, wenn ihr gerade was Anderes aufschiebt oder eure Vortragenden darauf bestehen, so wie bei mir oft. Vergesst nicht auf die Seitenzahlen!

Jetzt wo ihr wahrscheinlich vollkommen die Nase voll habt von dem Thema eurer Arbeit, lest sie euch noch einmal durch! Ich weiß es scheint überflüssig und nervig, aber die Chancen stehen gut, dass ihr irgendwas übersehen habt. Jetzt könnt ihr sie abschicken oder ausdrucken und abgeben, die Datei schließen und nie wieder ansehen. Oder zumindest ignorieren, bis ihr die nächste Arbeit schreiben müsst und eine Vorlage braucht. Frohes Schreiben!



# NEUERSCHEINUNGEN

VON LINDA STIEGMAIER

## GAMES

„Hogwarts Legacy“ erscheint am 25. Juli 2023 endlich auch für die aus dem Hause Nintendo stammende Konsole. Auf der PlayStation 5, den Xbox Series und Microsoft Windows kann man das Spiel bereits spielen, ab diesem Sommer ist es dann auch endlich für die Switch erhältlich. „Hogwarts Legacy“ ist ein fesselndes Open-World-Action-Rollenspiel basierend auf der Fantasy-Welt der Harry-Potter-Romane von J. K. Rowling. Als Zauberschüler\*in kann man einem uralten Geheimnis auf die Schliche kommen, welches die Welt der Zauberei zerstören könnte. Man selbst kontrolliert den Ausgang der Handlung und es ergibt sich ein spannendes Abenteuer im Hogwarts-Universum.

Lang ersehnt und bereits 2019 angekündigt wurde der vierte Teil des Spiels „Diablo“. „Diablo 4“ verspricht eine offene Spielwelt, die sich alle Spieler\*innen teilen können. Das Action-Rollenspiel der Firma Blizzard erscheint am 6. Juni 2023 und ist erhältlich für PC, PS4, Xbox One, PS5 und Xbox Series X/S.

„Final Fantasy 16“ ist ebenfalls einer der langersehntesten Neuerscheinungen diesen Sommer. Der Release des Rollenspiels ist für den 22. Juni 2023 angesetzt und zunächst exklusiv für PS5 Konsolen erhältlich. Diese Exklusivität ist jedoch zeitlich begrenzt und „Final Fantasy 16“ soll in Zukunft dann auch auf anderen Medien spielbar sein.

Ein weiterer Teil der weltweit bekannten Beat ,em up-Reihe „Street Fighter 6“ soll eine neue Generation einleiten. Am 02. Juni 2023 erscheint das Spiel für PS5, PS4, Xbox Series X/S und den PC.

## MUSIK

Am 28. Juli 2023 erscheint das neue Album der Band Dexys namens „The Feminine Divine“. Das neue Album feiert die göttliche Weiblichkeit. In dem Musikvideo des ersten veröffentlichten Songs „I'm Going To Get Free“ präsentiert sich der Leadsinger laut Presse in einer „Unisex-Kluft“. Nach der Meinung der Öffentlichkeit erinnert der Frontman Rowland an eine erwachsene Version des Sängers Harry Styles und auch schon zuvor rockte Rowland bereits einige queere Looks.

Lange war es still um den Rapper Apache 207, doch im März 2023 kündigte der Rapper ein neues Album an. „Gartenstadt“ erscheint am 9. Juni 2023 und enthält 15 neue Songs, 9 davon sind noch unreleased.

Am 25. August erscheint das langersehnte Debutalbum der US-amerikanischen Rapperin und Sängerin Ashnikko. Das neue Album trägt den Titel „Weedkiller“ und enthält 13 neue Songs. Erst 4 davon sind schon veröffentlicht.

Und wer sich für das Genre der Neuen Deutschen Härte interessiert, freut sich bestimmt über die Anniversary Edition eines Albums der Band Rammstein. Die Neuauflage des Albums „Sehnsucht“ erscheint am 9. Juni 2023.

Außerdem veröffentlicht die Sängerin Taylor Swift am 07. Juli das Album „Speak Now (Taylor's Version)“ und die britische Singer- und Songwriterin Anne Marie am 28. Juli ihr drittes Studioalbum „Unhealthy“.

## NETFLIX

Im Mai 2023 erschien erst die 1. Staffel des Liebesdramas „Der Schneider“ aus der Türkei und am 28. Juli geht es bereits weiter mit Staffel 2. In der ersten Staffel der Serie geht es um einen angesehenen Schneider, welcher ein Hochzeitskleid für die Verlobte seines ehemaligen besten Freundes nähen soll. Wer auf verzwickte Liebesgeschichten und Geheimniskrämereien steht sollte sich die Serie auf keinen Fall entgehen lassen.

Die beliebte Serie basierend auf dem gleichnamigen Videospiel „The Witcher“ findet diesen Sommer eine Fortsetzung. Am 29. Juni 2023 erscheint der 1. Teil der 3. Staffel auf Netflix. Teil 2 von Staffel 3 erscheint ca. 1 Monat später am 27. Juli.

Auch für Anime-Fans ist diesen Sommer noch etwas dabei. Die zweite Staffel der Serie „Baki Hanma“ wird endlich auf Netflix veröffentlicht. Aufgegliedert in zwei Teile erscheint die neue Staffel jeweils am 26. Juli und ein Monat später am 24. August 2023.

Wer auf Science-Fiction Verfilmungen wartet, kann sich diesen Sommer auch freuen. Die 6. Staffel der Erfolgsserie „Black Mirror“ wird im Juni 2023 auf Netflix veröffentlicht.

# DAILY THOUGHTS

## IN DER PRÜFUNGSZEIT

VON HANNA DORNHOFER

Hier sitze ich nun: Gefangen zwischen Arbeit, Uni, Seminararbeiten und all meinen anderen Verpflichtungen. Meine Gedanken gehen von einer Prüfung zur anderen und im Hinterkopf habe ich noch tausend andere Dinge, die ich erledigen sollte: Eine Familienfeier da, eine andere Besorgung da und schon wieder starte ich gestresst am Morgen, das kann nur ein toller Tag werden...

Dann denke ich mir wieder, dass ein Abend mit meinen Freunden als Ausgleich sicher toll wäre, denn bei ihnen könnte ich ganz bestimmt kurz meine Sorgen und meinen Stress vergessen. Na gut, überredet. Ich verbringe den einen Abend nicht in meinem Zimmer mit meinen Lernsachen, sondern mit meinen Freundinnen. Schon am nächsten Tag holt mich dann aber mein schlechtes Gewissen ein, weil ich den letzten Abend nicht fürs Lernen genutzt habe. Wie werde ich das alles schaffen? Irgendwann platzt mir der Kopf. Dann verbringe ich die restlichen Tage bis zur Prüfung nur mit lernen und hoffe, dass sich alles ausgeht und das Gelernte für eine positive Note ausreicht. Meine Hobbys kommen sowieso schon längst viel zu kurz, für sie habe ich auch gerade keine freien Kapazitäten. Wie soll ich bloß einen Abend beim Tanzen verbringen, wenn meine To-Do Liste drei Seiten hat, in der Prüfungszeit undenkbar!

Dann kommt der große Tag und ich schreibe die Prüfung. 1 Stunde 30 Minuten...eigentlich lang, aber ich bin 15 Minuten unkonzentriert und bis zum Ende hin, habe ich unglaublichen Stress, alle Fragen zu bearbeiten. FERTIG! Ich hab's geschafft!  
Nun beginnt die Wartezeit auf die Note und alles beginnt wieder von vorne, weil bereits die nächste Prüfung ansteht...

Aber dann endlich: Am Ende vom Semester, wenn alle Seminararbeiten abgegeben, die meisten Prüfungen und der Großteil der sonstigen Aufgaben erledigt sind, dann verspüre ich ein Gefühl der Freude und Erleichterung. Erstens, dass es nun endlich vorbei ist und zweitens, dass ich alles, was ich mir soweit vorgenommen habe, geschafft habe!

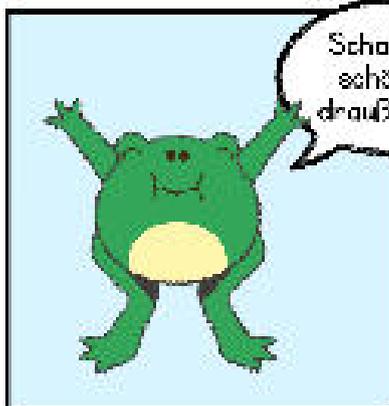
Wenn ihr die selben Gedanken habt, denkt daran, dass sich das Semester bald dem Ende zuneigt und ihr dann immerhin kurz Durchatmen könnt! In diesem Sinne: Viel Erfolg bei euren bevorstehenden Abgaben oder Prüfungen! :)



# PRÜFUNGS-COMIC

## PRÜFUNGSZEIT

...was Studis an einem schönen und sonnigen Tag in der Prüfungszeit machen...



Schau wie schön es draußen ist!



die Anderen...



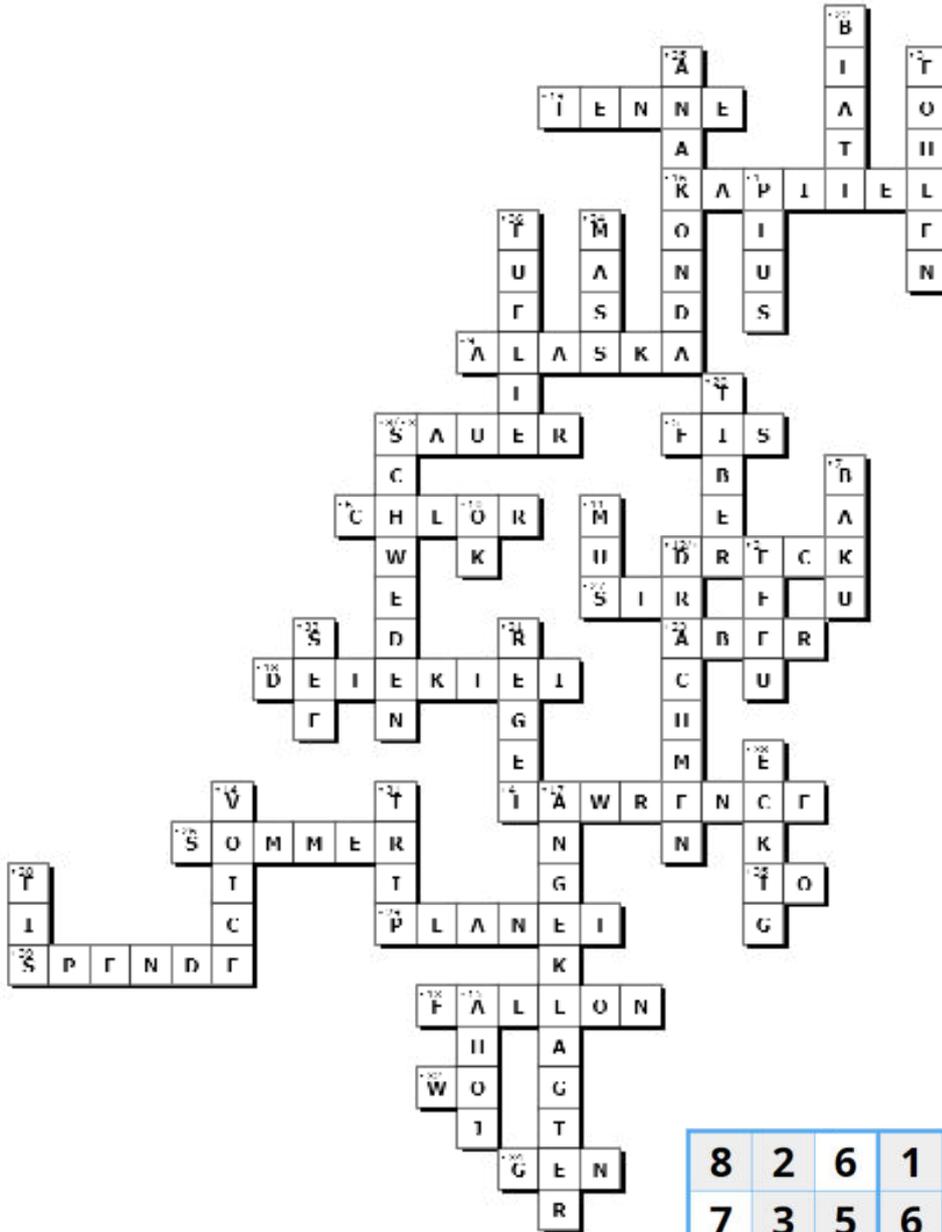
Studis...

Ich muss lernen...

## IHR SCHAFFT DAS!

...die Prüfungszeit hat auch ein Ende!

# LÖSUNGEN



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