

UNIpress

Das Magazin der ÖH Innsbruck



MÄRZ
Nr. 2 | 2023

HAUT NAH DABEI

Die Reportagen-Ausgabe

LEBEN mit
Endometriose
S. 14-15

ERFAHRUNGSBERICHT:
Wenn der Berg ruft
S. 17-19

GRENZEN TÖTEN
Demo in Innsbruck
S. 20-23

Herzlich Willkommen!

*Liebe Studentin,
lieber Student!*

Zum Beginn des neuen Semesters freut es mich sehr, dass ich dich im Namen der gesamten ÖH Innsbruck als Vorsitzende herzlich wieder an der Universität willkommen heißen darf!

Neues Rektorat

Seit 01. März (2023) steht der Universität Innsbruck mit Veronika Sexl erstmals eine Frau als Rektorin vor. Gemeinsam mit ihrem Team, bestehend aus Irene Häntschel-Erhart, Gregor Weihs, Christian Mathes sowie Bernhard Fügenschuh, wird sie sich künftig der universitätspolitischen Aufgaben annehmen. Als Vorsitzteam durften wir sie bereits kennenlernen und bei diesem Treffen auch gleich auf die Relevanz der guten Kommunikation zwischen ÖH und Rektorat aufmerksam machen. Auf das Realisieren gemeinsamer Projekte in den aktuellen studentischen Kernanliegen freuen wir uns schon!

ÖH Wahlen

In wenigen Wochen ist es wieder so weit – die alle zwei Jahre stattfindenden ÖH-Wahlen stehen vor der Tür. Von 09. bis 11. Mai 2023 kannst du von deinem Wahlrecht Gebrauch machen und mit deiner Stimme die hochschulpolitische Zukunft deiner Universität mitbestimmen. Solltest du an den Wahltagen verhindert sein, gibt es selbstverständlich die Möglichkeit, mittels Briefwahl zu wählen. Auf unseren Social Media-Kanälen (@oeh_innsbruck) werden natürlich sämtliche zentrale Informationen kommuniziert!

Save the date

Zum Abschluss gibt's noch gute Neuigkeiten aus deiner ÖH: Das legendäre ÖH-Semester Opening geht in die nächste Runde. Am 23. März 2023 feiern wir wieder gemeinsam mit dir im Congress Innsbruck den Start ins neue Semester – den Termin also unbedingt im Kalender schon vormerken!

So bleibt mir noch, dir für das anstehende Sommersemester alles erdenklich Gute sowie viel Erfolg und Freude zu wünschen!

Deine ÖH-Vorsitzende,

Anna Fill

Inhalt

Fraktionsartikel

4-5

Deutsch lernen
auf die besondere Art

6-7

Kreuz und Queer

8-10

Tierschutz

11-13

Leben mit Endometriose

14-15



Foto: © ÖH Innsbruck

UNI editorial press

Liebe Leserin, lieber Leser!

Was ist eine Reportage? Es ist wichtig, dass wir diese Textform erstmal erklären, da diese Ausgabe ausschließlich aus ihr besteht. Dabei handelt es sich um ausführliche, lebendige Berichte. Diese können von aktuellen Ereignissen erzählen – aber auch von älteren, vielleicht persönlicheren Geschichten, die aus dem Gedächtnis geschrieben werden. Leserinnen und Leser sollten dabei möglichst alles mit “sehen”, “fühlen”, “riechen”, “schmecken” und “hören” können.

Wir hoffen, Dir mit dieser Ausgabe ein breites Spektrum an Erfahrungen bieten zu können – von denen Du viele vielleicht nicht anders erleben könntest, als darüber zu lesen.

Zudem verabschieden wir uns nach eineinhalb Jahren in der Chefredaktion und noch länger als aktiver Redakteur von Tobias Jakober – und bedanken uns bei ihm. Von ihm bleiben seine schöne, präzise Sprache, sein ungeheures Wissen und all das, was er uns mitgegeben hat, um uns zu den Journalistinnen zu machen, die wir heute sind. Diese Ausgabe ist ihm gewidmet.

Wir wünschen mitreißende Lesestunden

Für die Redaktion
Rosa Schmitz und **Katharina Isser**

Resonanzen und Echos gerne an:
unipress@oeh.cc

Wenn der Berg ruft **17-19**

„Ganz Innsbruck
hasst die Polizei“ **20-23**

Haltung zeigen:
Moderne Spiritualität **24-26**

Das kleinere
der endlosen Übel **27-28**

Das Dilemma mit
der Wohnungssuche **30-31**

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:
Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der
Universität Innsbruck (ÖH); Josef-Hirn-Straße 7/
II; A-6020 Innsbruck; E-Mail: unipress@oeh.cc;
Web: www.oeh.cc | Referent: Rosa Schmitz | Sach-
bearbeiter:innen: Katharina Isser und Simon
Riegler | Layout: Studia Innsbruck (David Hiller) |
Druck: Studia Innsbruck | Cover: Pixabay | Illustro-
tionen & Fotos: ÖH Innsbruck, Elias Walder, uniinnsbruck,
pixabay, Mostafa Lababidi, Ninja Bergmann, Sophie
Borbe, Laura Wallner, Synthese der Diözese Inns-
bruck, Kreuz und Queer*, Schwarze Feder Innsbruck,
Laura Klemm | Texte: Anna Fill, Sophie Borbe,
Laura Wallner, David Ezechiele, Nele Sophie Bulla,
Maike Kämmer, Katharina Isser, Laura Klemm, Rosa
Schmitz, Jule Pichler | nächster Redaktionsschluss:
1. April 2023 | nächster Erscheinungstermin: Mai 2023



Foto: © Elias Walder

Liebe Studierende,

zum ersten Mal in ihrer 354-jährigen Geschichte steht seit 1. März 2023 eine Frau als Rektorin an der Spitze der Universität Innsbruck.

Während Tilmann Märk Rektor war, durften wir als AG zahlreiche Projekte in der ÖH umsetzen. Gerne erinnern wir uns an Errungenschaften wie gratis Stadträder, den Ausbau der streamingfähigen Hörsäle, unsere legendären Semesteropenings oder die Begrünung des Campus zurück. Projekte wie diese werden wir in Zukunft auch mit dem neuen Rektorat für euch umsetzen!

Wir haben uns deshalb bereits vor ihrem Amtsantritt mit der neuen Rektorin Veronika Sexl getroffen, um die gute Zusammenarbeit zwischen ÖH und Uni sicherzustellen.

Von weiteren Schritten bei der Digitalisierung über das mentale Wohlbefinden unserer Studierenden bis hin zur qualitativen Verbesserung der Lehrveranstaltungen - wir haben uns über die momentan wichtigsten studentischen Themen unterhalten und dürfen uns als AG auf zahlreiche spannende Projekte gemeinsam mit ihr freuen.



Aktions
Gemeinschaft.
Innsbruck

Wir wünschen Rektorin Sexl einen erfolgreichen Start sowie zwei offene Ohren für die Anliegen der Studierenden und uns Studierenden einen großartigen Start ins neue Semester!

Anna Fill (AG) und Matthias Lung (AG), eure ÖH Vorsitzenden

Liebe Mitstudierende,

Wir sind die Grünen & Alternativen Student_innen Innsbruck. Lass dich nicht von unserem Kürzel GRAS in die Irre führen, Rauschmittel sind nicht der Fokus unserer Vertretungsarbeit. Unsere Themen reichen von Klimaschutz und Queer-Feminismus bis zu Antirassismus und Konsumkritik.

Die Qualität des Lebens am Campus wird bestimmt von sozialer Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit. Die Universitäten selbst verfolgen diese Interessen halbherzig. Sie sind weit davon entfernt klimaneutral zu sein und Studierende müssen sich einer unfairen Behandlung bspw. aufgrund ihres Geschlechts oder ihre Herkunft stellen. Die GRAS hat den Anspruch eine starke und konsequente Vertretung zu sein, um das Leben von Studierenden am Campus zu verbessern.

Unsere Anträge und der Universitätsvertretung fordern bspw. einen Park für das neue Universitätsgebäude am

Innrain, einen Fair-Teiler von Foodsharing vor dem ÖH-Büro, einen Permakultur-Garten am Technik-Campus, Anti-Rassismus Schulungen oder Toiletten am Sonnendeck.

Neben der Hochschulpolitik sind wir aktivistisch tätig: Wir organisieren Kleidertausche, Spendenaktionen, Vorträge, Müllsammelaktionen oder nehmen an Demonstrationen teil.



GRAS
Grüne & Alternative Student_innen

Wir sind eine diverse Gruppe ehrenamtlicher Studierender aus allen Richtungen. Da wir basisdemokratisch und anti-hierarchisch sind, können alle zu gleichen Teilen mitwirken.

Du bist neugierig geworden und möchtest uns gerne kennenlernen?

Dann schreib uns auf Facebook unter /GRASInnsbruck oder Instagram unter /gras_Innsbruck. Manchmal lesen wir sogar unsere Mails – tirol@gras.at.

My body, my choice!

Durch die Aufhebung des Urteils Roe vs Wade ist die Diskussion rund um Schwangerschaftsabbrüche auch in Österreich wieder ins Rollen gekommen, obwohl die Lage hier schon länger besorgniserregend ist. So gibt es in Tirol derzeit nur einen Arzt, der Schwangerschaftsabbrüche durchführt und zudem bald in Pension gehen wird.

Auch sonst ist der Zugang zu sicheren Abbrüchen häufig nicht gewährleistet: Besonders Studierende, von denen laut Studierendensozialerhebung 2019 zwei Drittel unter der Armutsgrenze leben, können sich die Kosten für einen Abbruch (350-800 €) nur in den seltensten Fällen leisten.

Die derzeitige Landesregierung hat nun Bestrebungen, den Zugang zu Schwangerschaftsabbrüchen auszuweiten und die Durchführung dieser Eingriffe auch an öffentlichen Krankenhäusern zu ermöglichen und insgesamt zu entstigmatisieren.

Doch konservative, fundamentalistische und frauenfeindliche Kräfte versuchen – mit allen Mitteln und öffentlichkeitswirksam –, diese Änderung nicht nur zu verhindern, sondern Schwangerschaftsabbrüche gänzlich zu verbieten und Personen mit Uterus so den allerletzten Funken Selbstbestimmung über ihre Körper zu entziehen.



Das lassen wir nicht zu. Wir finden: Die Entscheidung über einen etwaigen Abbruch kann ausschließlich von der schwangeren Person selbst getroffen werden!

Siehst du auch so? Dann schick uns eine E-Mail oder DM und kämpfe

mit uns gemeinsam für eine gerechtere Welt.

Mail: office@vsstoe-ibk.at

FB: VSStÖ Innsbruck

Insta: vsstoe_innsbruck

Twitter: vsstoeinnsbruck

Der Boden der Realität?

Man hat sich das Studium als Kind ganz anders vorgestellt. Den Boden der Realität findet man oft am Boden des Hörsaals, wo man neben 1000 anderen Erstis im zum Bersten gefüllten Hörsaal die STEOP genießen darf. Dort beschallt ein demotivierter Lehrender viel zu viele Studierende mit viel zu unspannenden Informationen, ohne jemals eine Beziehung zu einer einzigen Person aufbauen zu können. Der überbeuerte Kaffee aus dem Automaten schmeckt auch eher verzichtbar, aber irgendwie muss man sich in der überfüllten Bib wachhalten, um auf die vollkommen sinnlose Knock-Out-Prüfung zu lernen. Wenn man dann durch stumpfsinniges Bulimie-Lernen glücklicherweise nicht zu den 75% gehört, die die Prüfung nicht schaffen, darf man getrost alles vergessen, was man soeben gelernt hat - man begegnet den Inhalten eh im Verlauf des Studiums nochmal. Wenn man sich dann von der kindlichen Vorstellung der Universität als perfekter Ort der Bildung weinenden Auges verabschiedet hat, streitet man sich mit sinnlosen

Voraussetzungsketten herum, muss in Seminaren mit Anwesenheitspflicht sitzen wo sogar die Lehrkraft lieber abwesend wäre und darf in Vorlesungen zum xten Mal feststellen, dass es für viele Professor:innen die höchste Kunst ist, zwei Knöpfe zu drücken: Der eine startet den

Livestream - der andere die Aufzeichnung. Nicht zu sprechen von ECTS, Seminararbeiten oder endloser Bürokratie.

Wir sind alle an der Uni, um etwas zu lernen und danach was zu können -dieses Bildungssystem kann uns das nicht bieten.

JUNOS

STUDIERENDE

Das ist der Boden der Realität. So geht es nicht weiter.

Lukas Schobesberger

1.stv. ÖH-Vorsitzender

Bundesvorsitzender JUNOS Studierende

Instagram: [junos_uni_innsbruck](https://www.instagram.com/junos_uni_innsbruck)

E-Mail: uni-innsbruck@junos.at

Deutsch lernen auf die besondere Art

Wo lernen Menschen, die nach Österreich immigrieren oder flüchten, eigentlich Deutsch? Zum Beispiel im Verein „Beziehungsweise lernen“ – einem kreativen Ort der Begegnung und des kulturellen Austauschs.

von **Sophie Borbe**

Die Tür geht auf und ein Mann mittleren Alters kommt herein: „Griaß enk!“, begrüßt er die Runde. Er kommt aus Syrien und lebt mittlerweile seit zwei Jahren in Österreich. Die Stimmung ist fröhlich und vertraut. Zwei freiwillige Deutschlehrer, ein 32-jähriger Mann aus Italien und ich sind bereits da. Sie kennen sich, weil sie alle öfter hierher kommen.

Ein Ort der Begegnung

Jeden Donnerstag findet in der Innstraße 2 in Innsbruck zwischen 18 und 20 Uhr das Sprachlerncafé statt. Mit der Unterstützung von Freiwilligen wird dabei ein Rahmen geschaffen, um individuelle Deutsch-Nachhilfe anzubieten oder einfach nur miteinander ins Gespräch zu kommen. Deutschlernende können dafür eigene Unterlagen mitbringen oder die vielen Lehrbücher und Materialien des Vereins nutzen. Insgesamt stehen zwei Räume mit Tischen und einer Couch sowie eine Küche zur Verfügung.

Auch Ninja ist da, die Leiterin des Vereins. Sie erzählt mir, dass sie damals selbst als Freiwillige im Verein begonnen hat. Ihre Motivation für den Verein sei es, einen Ort zu schaffen, an dem sich alle auf Augenhöhe begegnen. Die Menschen, die zum Deutschlernen kommen, seien ihr gegenüber immer offen. Jeder teile gerne seine Kultur, und auch Freundschaften würden entstehen. Im Gegenzug dafür möchte sie ihnen einen Ort zurückgeben, an dem sie in Österreich willkommen sind. Einen Raum des Vertrauten, in einem für viele fremden Land. Wohin man gerne kommt, wo man gerne lernt.

„Ich mag es sehr, hier zu sein“

Ich spüre diese Gemeinschaft, von der sie spricht. Der Mann aus Syrien, der uns vorher im Tiroler Dialekt begrüßt hat, stellt nun einen Teller mit einer von ihm kunstvoll zubereiteten Speise auf den Tisch, die er für uns mitgebracht hat. Das vegetarische Gericht nennt man „j Ciköfte Kippe Naie“, es schmeckt ausgezeichnet und scharf.

Wir kommen ins Gespräch und die Deutschlernenden erzählen mir, warum sie diesen Verein so besonders finden. Der Mann aus Italien betont, dass es für ihn wichtig sei, in der Praxis zu lernen. Es helfe ihm, Deutsch im Gespräch mit anderen zu üben, ohne den Druck eines regulären Deutschkurses. „Ich mag es sehr, hier zu sein“, sagt er.



Foto: © Mostafa Lababidi

Der Mann aus Syrien stimmt dem zu und erzählt, dass er zuerst in Wien gewohnt hat, bevor er nach Innsbruck gekommen ist. Doch erst hier habe er begonnen, besser Deutsch zu sprechen. Das liege daran, dass es ihm in Innsbruck leichter falle, Kontakte mit Einheimischen zu knüpfen. Das wirkt sich natürlich auch auf das Lernen der Sprache aus. Auch seinen Dialekt-Wortschatz erweitere er mit voller Motivation weit über das „Griaß di“ hinaus. Immer, wenn er ein neues Wort höre, frage er gleich nach der Bedeutung.

Lernen in der Gemeinschaft

Wie schon im Namen „Beziehungsweise Lernen“ anklingt, wird Beziehung als Grundlage für Lernprozesse verstanden. Gemeinschaft und Diversität stehen dabei im Fokus. Daher sind neben den Freiwilligen auch Einheimische jederzeit eingeladen, am Erzähl- und Sprachlerncafé oder an vom Verein organisierten Freizeitangeboten teilzunehmen. Gerade der Kontakt mit Einheimischen hilft beim Erlernen einer neuen Sprache.

Neben dem Erzähl- und Sprachlerncafé werden außerdem weitere transkulturelle Sprach- und Integrationsprogramme angeboten, wie das Sprachtrainingsprogramm „Deutsch als FreundInsprache“, ein regelmäßiger interkultureller Mittagstisch sowie Freizeitaktivitäten. Das Sprachtraining dauert insgesamt acht Wochen und ist eine Ergänzung zu den klassischen Deutschkursen. Teil dessen sind auch Aktivitäten wie gemeinsame Ausflüge, Gartenarbeit und Kochen.



Erste Vokabeln und diese verflixten Artikel

Mittlerweile ist eine weitere Gruppe zum Sprachlerncafe dazu gestoßen. Zwei der Männer sind 20 Jahre alt, der dritte 42. Auch sie kommen aus Syrien und sprechen Arabisch. Einer von ihnen ist erst seit 25 Tagen in Österreich, ein anderer seit zwei Monaten. Sie sprechen kaum ein Wort Deutsch, doch jetzt sind sie hier, um das zu ändern.



Anfangs fällt die Kommunikation etwas schwer, doch ein Anwesender spricht sowohl Arabisch als auch Deutsch und kann dolmetschen, wenn wir uns gar nicht verstehen. Dann beginnen wir mit einer kurzen Vorstellungsrunde auf Deutsch. In kürzester Zeit sind wir schließlich vom Lernen von „Hallo“ und „Guten Tag“ schon bei unseren Herkunftsländern angelangt. Beim „Ich komme aus ...“, „Er/Sie kommt aus...“ und „Wir kommen aus...“ wird es dann etwas zu komplex, doch trotz leichter Verwirrung motivieren wir uns gegenseitig. Jemand erzählt, dass er einmal versehentlich „Lieblingsmittel“ statt „Lebensmittel“ geschrieben hat, und wir lachen. Außerdem diskutieren wir darüber, ob man in Österreich in der Schule wirklich im Dialekt spricht oder ob dann alle Hochdeutsch reden müssen.

In der Zwischenzeit sind auch zwei jugendliche Mädchen gekommen. Wir stellen uns erneut vor und erfahren, dass die beiden aus der Ukraine kommen. Auch sie sind noch nicht lange hier und hatten erst wenige Unterrichtseinheiten im Deutschkurs, den sie besuchen. Zum Verein „Beziehungsweise lernen“ kommen sie dann noch zusätzlich, um ihr Deutsch ergänzend zum Kurs zu verbessern.

Obwohl die beiden erst vor kurzer Zeit mit dem Deutschlernen begonnen haben, sind sie schon sehr weit fortgeschritten. Sie widmen sich dann mit einem der Freiwilligen dem Lernen neuer Vokabeln rund ums Thema Schule und Schreibutensilien. Es wäre ja ganz okay, wenn es nicht „der“, „die“ und „das“ gäbe und noch dazu das „ein“ und „eine“. Doch die beiden nehmen das Deutschlernen mit Humor und saugen das Wissen regelrecht auf.

Finanzielle Herausforderungen

Die gelungene Lernatmosphäre, die ich wahrnehme, ist nicht nur für die Teilnehmer und Freiwilligen Motivation, sondern auch für die Leitung des Vereins selbst. Denn finanziell ist es nicht immer einfach, das Projekt über Wasser zu halten. Gleichzeitig will man die Kosten auch nicht auf die Teilnehmer abschieben. Nach momentanem Stand bezahlen die Deutschlernenden einen Jahresbeitrag von 150 Euro. In Innsbruck gibt es neben diesem Verein nur wenige ähnliche Projekte. Gerade deshalb ist es den Beteiligten so wichtig, dass dieser Raum erhalten bleibt. Die vielen Freiwilligen leisten hier einen wichtigen Beitrag.

Mittlerweile ist es 20 Uhr, das Sprachlerncafe ist somit für heute zu Ende. Wir räumen auf, bedanken uns für das gemeinsame Lernen und verabschieden uns. Dann findet jeder seinen Weg nach draußen.

Auf dem Nachhauseweg wird mir bewusst, um wie viel reicher ich an diesem Abend geworden bin. Wie vielen Menschen ich begegnet bin, die ich sonst nie getroffen hätte. Dem Verein „Beziehungsweise Lernen“ ist es gelungen, einen multikulturellen Ort, einen Ort der Begegnung zu schaffen. An dem jeder willkommen sein darf. Ganz gleich, ob einheimisch oder neu in Österreich.

„Wir klettern nicht auf Kirchtürme und hissen Regenbogenflaggen“

Jugend und Kirche sind nicht immer ein Match – wie sie das wieder werden könnten und welche Rolle der synodale Prozess dabei spielt.

von **Laura Wallner**

Noah Jenewein ist ein schlanker Mann mit Brille und kurzen braunen Haaren, der mit einem Lächeln auf den Lippen freundlich wirkt. Der Student führt mich durch das alte Gebäude der theologischen Fakultät am Karl-Rahner-Platz über eine Art Innenhof in das Büro der Fakultätsvertretung Theologie. Der Raum ist klein, aber sehr gemütlich, mit vielen Postern an den Wänden. Ich setze mich auf ein bequemes Sofa ihm gegenüber: Der 22-jährige studiert Fachtheologie und christliche Philosophie und engagiert sich seit seinem zweiten Semester mit rund fünf anderen bei der Studierendeninitiative Kreuz und Queer*. Es ist also eine recht kleine Studierendeninitiative. Auch die theologische Fakultät ist eine der kleineren Fakultäten, weshalb deren Themen oft nicht so präsent sind. So kann es schon mal sein, dass Fragen aufkommen wie „Willst du mal Priester werden?“, obwohl Theologiestudierenden unzählige Türen neben dem Priesteramt offen stehen.

Ich treffe mich heute mit Noah Jenewein, um darüber zu sprechen, in welchen Punkten die Kirche der Realität hinterherhinkt und warum sich deswegen viele, vor allem junge Menschen, abwenden. In der Vergangenheit häuften sich Aktionen wie die Initiative „Out in Church“, bei der sich 125 Bedienstete der Katholischen Kirche öffentlich als homosexuell oder queer geoutet haben. Bei einer Ministrant:innenwallfahrt in Rom haben deutsche Messdienende dem Kardinal im Gottesdienst den Rücken zugewandt und Regenbogenflaggen hochgehalten. In Österreich wurde ein Fragebogen erstellt, wo Laien Tacheles reden konnten, es wurden Regenbogenflaggen an der Voralberger Kirche gehisst – und abgefackelt. Auch in Innsbruck wurden Regenbogenflaggen vor der Kirche am Karl-Rahner-Platz im Rahmen der Aktionstage von Kreuz und Queer* aufgestellt.

Warum häufen sich solche Aktionen? Das hat verschiedene Gründe. Einer davon ist der weltweite, von Papst Franziskus 2021 angestoßene synodale Prozess. Das Wort *Synodalität* kommt aus dem Griechischen und heißt



Foto: © Laura Wallner

Das Gebäude der Theologischen Fakultät.

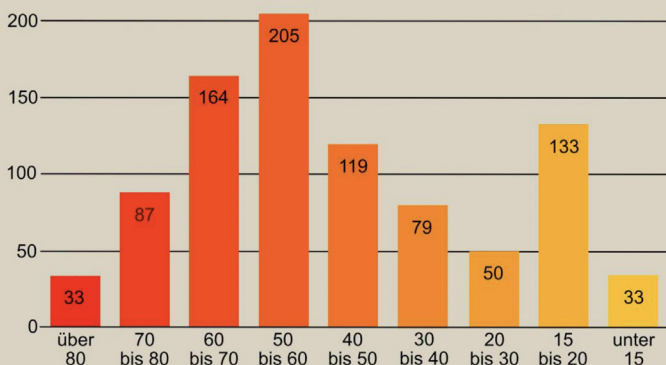
wörtlich übersetzt so viel wie „gemeinsam einen Weg gehen“. Die Katholische Presseagentur Österreich schreibt, Papst Franziskus nenne als Ziel des synodalen Prozesses, „aufeinander und auf den Heiligen Geist zu hören“ – es geht also darum, sich auszutauschen und sich zu beraten, wie man Gemeinschaft lebt und Teilhabe umsetzt, um die Kirche zukunftsfähig zu machen. Bei der Umsetzung geht jedes Land einen anderen Weg.

Österreich und Deutschland

nicht ganz einig

In Österreich bezieht sich der synodale Prozess auf die Beteiligung von Laien. Um deren Teilhabe zu reflektieren und zu erhöhen, erarbeiteten die Diözesen Fragebögen, die anschließend ausgewertet und vergangenen September präsentiert wurden. Dabei wurde die katholische Bevölkerung zu den Themen Gemeinschaft, Teilhabe und Sendung befragt. In der Diözese Innsbruck haben daran rund 2.000 Personen teilgenommen, darunter 183 Personen im Alter von 15 bis 30 Jahren.

Altersverteilung der EinzelteilnehmerInnen



183 Personen im Alter von 15 bis 30 haben der Kirche ihre Meinung gesagt.

In Deutschland wird die strukturierte Debatte „synodaler Weg“ genannt, wobei verschiedene Synodalforen ins Leben gerufen wurden, um die Missbrauchsskandale aufzuarbeiten und ins Gespräch zu kommen. Dabei sind die Themen Macht und Gewaltenteilung, priesterliche Existenz, Frauen in Diensten und Ämtern der Kirche und Sexualität und Partnerschaft zentral. In diesen Foren diskutieren Laien sowie Kleriker.

Darf man gleichgeschlechtliche

Verbindungen segnen?

Mit den Themen Sexualität und Partnerschaft befasst sich auch Kreuz und Queer* – wenn auch nicht aufgrund des synodalen Prozesses. Die Gruppe gibt es, seitdem die Antwort des Responsum ad dubium des

Dikasteriums für die Glaubenslehre auf die Frage „Darf man gleichgeschlechtliche Verbindungen segnen?“ „Nein“ hieß. Das war der Moment, in dem sich eine Handvoll Studierender im Frühjahr 2023 zusammengeschlossen haben, um sich mehr damit auseinanderzusetzen, erzählt Noah im Tiroler Dialekt. Somit war die Gruppe Kreuz und Queer* ins Leben gerufen. „Unser Anspruch ist, uns wissenschaftlich mit dem Thema zu beschäftigen, wir sind keine aktivistische Gruppe, die auf Kirchtürme klettert und Regenbogenfahnen hisst“, sagt Noah, der mir auf einem Bürostuhl gegenübersitzt, überzeugt.

Trotzdem waren sie mit einer Regenbogenflagge vor der Kirche am Karl-Rahner-Platz bei den Aktionstagen anzutreffen. „Dort waren wir einfach Ansprechpartner für interessierte Menschen, die vorbeigehen“, meint Noah und räumt auf: „Man hat oft ein schlechteres Bild von der Gesellschaft, als es dann letztendlich ist. Es gab die ein oder andere negative Reaktion, aber wir haben auch viele positive Reaktionen gespürt – der Zuspruch ist größer als der Gegenwind.“ Er empfinde den Glauben als etwas, das den Menschen bestärke und ihm helfe. Deshalb sei es nicht in Ordnung, wenn ein Mann, der einen Mann liebt, oder eine Frau, die eine Frau liebt, zu hören bekommen, dass das eine Sünde sei.

„Auf kirchlicher Seite besteht die Angst, wenn jemand sein Geschlecht ändern will, dass sich die Menschen alle zwei Wochen ument-scheiden“, lacht Noah. Niemand mache freiwillig eine Transition durch, niemand nehme freiwillig Hormone, niemand lasse gerne Operationen über sich ergehen. Für einen kurzen Realitätscheck sagt Noah: „Ein immer kleinerer Teil der Gesellschaft ist Teil der katholischen Kirche – und trotzdem gibt es keine Anzeichen, dass Chaos herrsche, nix funktioniere oder keiner mehr wisse, ob er Frau oder Mann ist.“

Brückenbauen ist angesagt

Diese Kluft zwischen Realität und Kirche ist der Grund, warum sich viele abwenden und sogar den Austritt wagen, sei es, weil sie selbst queer sind oder weil sie sich solidarisch zu Freund:innen verhalten. Was in der Gesellschaft schon total normal ist, ist es in der Kirche noch nicht. „Dieser Umgang mit gleichgeschlechtlich liebenden Personen schreckt viele ab“, sagt Noah nachdenklich und rollt mit dem Bürostuhl ein wenig von links nach rechts. Ihn jedoch nicht, er ist im Glauben verwurzelt und will von innen heraus etwas anstoßen. „Wenn es um Toleranz und Akzeptanz geht, gibt es keinen besseren gemeinsamen Nenner als Jesus“, weiß der 22-jährige aus eigener Erfahrung. Trotzdem meint Noah: „Es wäre sehr gut, wenn sich die Kirche wertschätzend mit diesen Themen auseinandersetzt.“

„Wenn es um Toleranz und Akzeptanz geht, gibt es keinen besseren gemeinsamen Nenner als Jesus“, weiß der 22-jährige aus eigener Erfahrung. Trotzdem meint Noah: „Es wäre sehr gut, wenn sich die Kirche wertschätzend mit diesen Themen auseinandersetzt.“

Queer und katholisch:

ein Widerspruch?

Kreuz und Queer*, also Kirche und Homosexualität, ist kein Widerspruch in sich. „In der Kirche geht es um die Schöpfung Gottes – da gehören queere Menschen nun mal genauso dazu wie heterosexuelle Menschen“, sagt Noah klipp und klar. „Wir wollen erreichen, dass sich die Kirche auch mit diesem Thema befasst.“ Die Studierendeninitiative hat es sich zur Aufgabe gemacht, anderen Mut zu machen, da gläubig und queer sein für viele ein Konflikt ist. Dadurch fühlt man sich schnell ausgeschlossen. Kreuz und Queer* zeigt: „Das muss nicht so sein!“, und lädt ein, am Aktionstag am 16. Mai ins Gespräch zu kommen.

Willst Du Dich im Journalismus ausprobieren
und Artikel für die UNIPress schreiben?

Dann schick uns eine E-Mail an unipress@oeh.cc
und werde zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen.

Mit etwas Glück landet Dein Name
dann in der nächsten Printausgabe.



Foto: © Kreuz und Queer*

Queer* und katholisch zu sein ist kein Widerspruch.

Für Noah wäre das Beste, das geschehen könnte, wenn die Gegenüberstellung von Gesellschaft und Kirche irgendwann wegfiel und man sich annähern würde. „Glaube ist für mich immer etwas, das frei macht – frei von Zwängen und Angst“, träumt der 22-Jährige. Seine Utopie von Kirche ist eine akzeptierende Kirche, die jeden Menschen akzeptiert – als voll dem Schöpfungsplan Gottes entsprechenden Menschen, ganz egal, wen dieser liebt. Abschließend sagt Noah mit fester Stimme: „Dann könnte die Kirche in vollem Maße dem Auftrag Jesu gerecht werden: einzustehen für Gerechtigkeit und Frieden.“ Auch wenn dieser Gedanke unrealistisch scheint, fühlt er sich wohlig weich und gemütlich an – wie ein Zuhause. Noah wirkt voller Hoffnung und Motivation. Ich glaube, wenn sich möglichst viele dafür einsetzen, kann die Kirche wirklich zu einem Zuhause für alle werden, wo, wie Noah sagt, „Gerechtigkeit und Frieden“ herrscht.

HINWEIS:

Diesen Lesestoff empfiehlt Noah Jenewein, Student der Fachtheologie und christlichen Philosophie sowie Engagierter bei Kreuz und Queer*, allen Interessent*innen:

Ewald Volgger und Florian Wegscheider (Hg). Benediktion gleichgeschlechtlicher Partnerschaften. SKUL Schriften der Katholischen Privat-Universität Linz. Herausgegeben von Stephan Grotz, Franz Gruber und Severin Lederhilger. Regensburg: Verlag Friedrich Pustet, 2020

Hemmschwelle zu öffentlicher Arbeit oft zu groß

von David Ezechiele

Was ist Tierschutz? Wer kann Tierschützer:in werden? Wie geht das?
Wo kann man sich einsetzen? Ein Einblick in meinen Einstieg in den Aktivismus.



Vorweg eine kurze Anekdote: Es ist mein drittes Studiensemester. Der Wind bläst heftig durch mein wild verwehtes Haar, während ich vergebens versuche, meine Augen vor der rohen Naturgewalt auf meinem Weg zur Bushaltestelle zu schützen. Sie wollen einfach nicht aufhören zu tränen. Da überholt mich der Bus in meiner Odyssee. Schwer beladen von der letzten Rodeltour fluche ich vor mich hin.

Plötzlich springt jemand vor mich. "Hey! Du siehst aber schwer beladen aus!", sagt eine Stimme. "Gönn dir doch eine Pause und mach' ein kurzes Ratscherle mit mir!" Es ist eine Spendensammlerin. Normalerweise würde ich sie abwimmeln, aber diesmal halte ich inne. Aus irgendeinem Grund entscheide ich mich, die nächsten zehn Minuten ein Gespräch mit ihr einzugehen.

Umweltbewusste Generation

Die meisten jungen Erwachsenen in Österreich sind sehr umweltbewusst. Doch für viele ist der Schritt von Selbstaufklärung zu Spenden oder gar zu einem ökologisch bewussten Lebensstil inklusive Vegetarismus oder Veganismus (zu) groß. Tierschutz-Aktivismus assoziieren wir zudem oft mit spektakulären Bildern von radikalen Protestaktionen oder heroischen Tierrettungen. Einige können diese bezaubern, andere wiederum abschrecken, einschüchtern oder sich abwenden lassen. Doch wenn wir uns einmal nach konkreten Möglichkeiten umschauen, uns selbst an solchen Aktionen zu beteiligen, ist schnell zu erkennen: Viele ernstzunehmenden Optionen gibt es nicht.



Flyer an Infoständen verteilen, Passant:innen um Spenden bitten oder mit den Hunden im Tierheim ein paar Mal die Woche Gassi gehen – alles etwas langweilig. Ja, auch das ist essenzieller Tierschutz-Aktivismus. Aber darin gehe ich, ganz ehrlich, nicht auf. Ich respektiere den Aufwand. Die Mühe. Den Einsatz. Ich suche bloß, salopp gesagt, "Aktiveres". Für mich sollte Aktivismus unausweichlich sein. Höfliches Betteln scheint den Tierschutz nicht weit zu bringen.

Spenden sind immer gefragt

Das Problem: Ein Großteil der Organisationen, für die man sich in Innsbruck ehrenamtlich engagieren kann, braucht vor allem das eine: Geld.

Greenpeace finanziert sich durch unparteiische Kleinspenden, um von großen Konzernen und der Politik unabhängig zu bleiben. Diese sind für das Überleben der Organisation enorm wichtig. Ohne solche könnte sie nämlich weder Umweltforscher in die Arktis schicken noch Gesetzgeber:innen zu nachhaltigen Gesellschaftsentwicklungen drängen. Greenpeace ist in Tirol daher in erster Linie mit Spendensammeln und Aufklärung beschäftigt. Die Organisation ist groß – ihre Ziele noch größer.

Es war 1971, in der Mitte des Kalten Krieges, als einige Umweltschützer:innen auf einem winzigen Fischkutter losfuhren, um Atomtests zu verhindern. Ihr Einsatz führte zum Abbruch der Testreihe

und war die Geburtsstunde von Greenpeace. Die Umweltschützer:innen gründeten Greenpeace erst in Kanada und expandierten später in die ganze Welt. Die Organisation revolutionierte die Non-Profit-Arbeit mit ihrer modernen Medienkommunikations-Strategie.

Der Kampf gegen den Klimawandel

Die Geschichte von Greenpeace hat mich immer beeindruckt. Der Ursprung der weltweit erfolgreichsten Umweltschutzorganisation ist nämlich bescheiden.

Bei Greenpeace-Aktionen wird durch den Aktivismus selbst mit der Gesellschaft kommuniziert. 1971 konnte so die kleine Gruppe Studierender sowohl das US-Militär als auch die Atom- und Waffenindustrie in den Fokus des öffentlichen Diskurses bringen, maximale Wellen in den Medien schlagen und die Gesellschaft zum Dialog zwingen. Sie konfrontierten im Pazifik sowjetische Walfänger und starteten eine Bewegung, die schließlich zum Moratorium des Walfangs führte. In den 1980ern schützten sie die Antarktis vor dem Zugriff durch die Bergbauindustrie – und wurden auch in Österreich aktiv. In den 1990er machten sie sich gegen Atommüllversenkungen stark. In den 2000ern folgte der Kampf gegen Bienengifte und den Klimawandel. Das Bienensterben konnte ich als Enkel eines Apfelbauern über die Jahrzehnte selbst nur allzu gut beobachten. Jedes Jahr schwirren weniger Brummer von Blüte zu Blüte. Wenn es so weitergeht, sind es schon sehr bald keine mehr. Die Geschichte von Greenpeace ist ein Siegeszug für den Idealismus. Ihre Erfolge sprechen für sich.

Eine großartige Gelegenheit

Bei einem kurzen Stopp in der Maria-Theresienstraße bemerke ich einen rege besuchten Infostand. Es ist der Verein gegen Tierfabriken. Zwei junge Frauen, eine mit kurzen pinken Haaren und Piercings, die andere mit einem Pferdeschwanz und einer dicken Brille, verteilen fleißig Flyer und sammeln Unterschriften. Zahlreich scharen sich die verschiedensten Leute um den Stand mit der grünen Zeltplane. Von hartgesottenen Bikern zu ländlichen Großmüttern.

Die Hemmschwelle zur öffentlichen Arbeit ist oft bei vielen Menschen groß. Doch der Verein gegen Tierfabriken ist für viele Student:innen eine großartige Gelegenheit, um in den Tierschutz einzusteigen. Der Verein gegen Tierfabriken ist eine politische Plattform, die Aufklärungsarbeit betreibt und auf deren Basis die politischen Interessen rund um das Thema Tierschutz formuliert und bündelt. Das offizielle Ziel des Vereins ist eine nachhaltige, gesellschaftliche Sensibilisierung für Tierrechte. Die Tierschutzorganisation bekennt sich in ihrem Aktivismus-Konzept klar zur Gewaltfreiheit.

Zu den Forderungen des Vereins gehören grob vereinfacht die Beendigung aller Tierversuche, das Ende des Handels mit Tierprodukten, die in Österreich nicht mehr hergestellt werden dürfen, wie Tierpelzen oder Käfigeier, das Führen einer gesellschaftspolitischen Diskussion über Tierrechte auf der breitestmöglichen Basis und eben das Ende der Förderung von Tierfabriken.

Entgegen meinen Erwartungen scheinen die Passant:innen sehr gerne am Stand stehen zu bleiben und mit den Leuten dort zu sprechen. Die überwältigende Mehrheit der Klimamuffel bleibt nämlich erst gar nicht stehen. Dementsprechend sind auch die Aktivist:innen dort gut gelaunt.

Menschenmassen gegen Tierverbrechen

Schließlich fällt mir auf, dass der Bus gar nicht weiter fährt! Eine Demonstration blockiert die Straße. Ich sehe bunte Schilder und grauen Beton, alte wie junge Leute im Menschenzug. Einige schließen sich spontan an. Auf einem der Schilder heißt es „Vier Pfoten“. Grüne, blaue und gelbe Schilder wippen auf und ab. Hunderte Leute, manche jung, manche alt, manche sind Studierende. Wieder andere schieben Kinderwagen.

Bei Tierschutz denken in Österreich viele Leute sofort an die Tierschutzorganisation *Vier Pfoten*. Die 1988 in Wien gegründeten *Vier Pfoten* sind eine internationale Tierschutzorganisation mit Büros quer über Europa, Afrika, Asien und Amerika verteilt. Sie setzen sich mit ihren Schutzzentren kurz- wie langfristig für notleidende Tiere ein. Von streunenden Hunden und Katzen, die auf den Straßen hungern, bis zu Wildtieren wie Bären oder Orang-Utans, die von Wilderern verletzt und bedroht oder von Schmugglern unter unmenschlichen Bedingungen gehalten werden – die *Vier Pfoten* wollen sie alle beschützen und einen Weg finden, um ihnen eine lebenswerte Existenz zu sichern.

In Österreich sind die *Vier Pfoten* die beliebteste Tierschutzorganisation. Ihre verschiedenen Aktivitäten fußen auf wissenschaftlicher Arbeit und gründlicher Recherche. Dazu gehören nicht nur Schutzzentren, sondern auch politische Kampagnen und Aufklärungsarbeit mithilfe von Experten aus Bereichen wie Medizin, Landwirtschaft, Biologie und Rechtswissenschaften.

Die kosmische Verschwörung endet schließlich, als der Bus weiterfährt und mich endlich in mein Heim bringt. Erschöpft stelle ich mich in den Aufzug und reflektiere. Oft kann es so wirken, als ob sich niemand für Tierschutz interessiere. Es gibt so viele Politiker:innen, die Kükenschreddern legalisieren, und Fastfood-Fans, die Massentierhaltungen normalisieren. Aber an diesem Tag habe ich etwas gelernt. Aktivismus ist nicht nur für die Radikalen. Er ist nicht einmal unbedingt viel Arbeit. Und jede:r kann mitmachen.

Vielleicht ich irgendwann auch.



Leben

Das letzte Mal, als ich während meiner Regel das Bett verlassen und wirklich leben konnte, ist eine ferne Erinnerung. Endometriose hat viele Dinge in meinem Leben kompliziert. Nicht nur ein paar Tage im Monat.

von Nele Sophie Bulla

Die Schmerzen begannen früh – wie bei so vielen anderen auch. Einmal im Monat. Dann drei Wochen Pause, bevor es wieder von vorne losging. Nur wurden sie über die Zeit immer schlimmer. Hinzu kamen weitere Symptome. Aber: „Es ist ja normal.“ „Man hat während seiner Regel halt Schmerzen.“ „Hier, nimm doch die Pille.“

*Ähm, okay.
Ähm, nein danke.
Ich will keine Hormone.*

Wenn du bereits weißt, wovon ich spreche: Es tut mir sehr leid. Es tut mir leid, dass du das auch durchmachen musst. Monat für Monat, Jahr für Jahr. Konkrete Diagnose? Die habe ich bis heute nicht. Meine persönliche Vermutung lautet aber: Endometriose.

Was ist Endometriose?

Falls ihr dieses Wort noch nie gehört habt, eine kurze Erklärung: Endometriose ist eine der häufigsten Krankheiten bei Menschen mit Uterus, bei der Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter wächst. Diese werden auch Endometrioseherde genannt und können an der Gebärmutter selbst, an den Eierstöcken, an der Bauchdecke oder anderen Organen wachsen. Das kann verschiedene Symptome mit sich ziehen. Zum Beispiel starke Schmerzen während der Periode im Unterleib, im Rücken und in den Beinen sowie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Die Erkrankung kann auch einen generellen Libidoverlust erwirken. Zusätzlich können während des penetrativen Sex starke Schmerzen auftreten, es kann zur Zysten- und Tumorbildung kommen und die Krankheit kann zur Unfruchtbarkeit führen. Wenn sich Endometrioseherde im Darm oder in der Blase ansetzen, kann dies auch zu Problemen beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang führen. Menschen mit schwerer Endometriose leben aus diesen Gründen teilweise nur mit eingeschränkter Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

Wie viele Menschen mit Uterus genau von dieser Krankheit betroffen sind, ist bisher ungewiss. Einige merken sie kaum – andere kämpfen ihr ganzes Leben damit. Es wird davon ausgegangen, dass 50 Prozent derer, die unter einer schmerzhaften Periode leiden, Endometriose haben. Das würde etwa 10 Prozent entsprechen. Schaut man genau in sein Umfeld, sind das doch ganz schön viele...

Unentdeckt oder ignoriert

Oft bleibt Endometriose auch unentdeckt. Oder schlimmer: Wird ignoriert. Hat man sich endlich durchgerungen und bei einer Praxis angerufen, darf man sich nämlich oft von Gynäkolog:innen anhören, dass Schmerzen normal seien... die ja jede:r habe. Man solle doch einfach die Pille nehmen. Dann würden die Schmerzen schon weggehen.

Theoretisch sollte man ja fast glücklich sein, sowas überhaupt gesagt zu bekommen, denn das hieße, man hätte einen Termin bekommen...

Zugegeben: Ich bin nicht die größte Freundin des Telefonierens. Aber als meine Schmerzen wieder einmal so schlimm waren, dass sogar ich das Telefon in die Hand nahm, um einen Termin bei einer neuen Gynäkologin auszumachen, sagte mir die Praxis, ich könne in sechs Monaten vorbeikommen. „Es wäre schon dringend“, erwiderte ich. Woraufhin sie meinte: „Dann können Sie ja in drei Monaten kommen.“

Dumm nur, dass ich zwei Monate später in ein anderes Land ziehen wollte.

Also wieder nichts.

Wer denkt sich so etwas aus?

Mit der:dem alten Gynäkolog:in nicht zufrieden, in eine neue Stadt oder ein neues Land gezogen oder einfach Lust, eine zweite Meinung einzuholen? Na, dann viel Glück!

Ich bin nur noch genervt. „Wer denkt sich so etwas aus?“, denke ich mir. „Warum kann ich nichts dagegen tun?“

mit Endometriose

Wenn ich nicht beim kleinsten Anzeichen von Schmerzen eine Tablette nehme, kann ich mir das Schlafen abschminken – weitere Schmerzmittel helfen meist auch nicht mehr. Den nächsten Tag kann ich vergessen. Ganz ehrlich: Ich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal am ersten Tag meiner Regel das Bett verlassen und wirklich leben konnte.

Und bei vielen ist es auch nicht nur der „erste“ Tag, welcher schmerzhaft ist. Endometriose zieht oft einen sehr unregelmäßigen Zyklus mit sich. Um euch eine bessere Vorstellung davon zu geben, was das heißt, ein Beispiel: Zwei Wochen leichte Blutungen ohne Probleme, dann einen Tag die Schmerzen aus der Hölle und dann noch eine Woche bluten. Eine Woche Pause und alles wieder von vorne. Andere haben sie hingegen dann nur ein paar Mal im Jahr und es gibt keine Regelmäßigkeit. Jeder Körper ist verschieden – so auch die Endometriose.

„Sonst wird das nichts mehr“

Viele Menschen mit Uterus leiden unter all den Symptomen – und bekommen zusätzlich mit gerade mal Anfang 20 von Ärzt:innen die Frage: „Möchten Sie noch leibliche Kinder haben?“ Gefolgt von dem Ratschlag: „Dann aber jetzt, sonst wird das nichts mehr!“

Da stellt sich mir die Frage: „Wie soll ich das denn jetzt beantworten?“ Ich befinde mich mitten im Studium. Ich fühle mich noch nicht bereit dafür. Aber was ist, wenn ich sonst niemals die Chance bekomme?

Die Content-Creatorin Anna Adamyan (ehemals Wilken), die auch Endometriose hat, dokumentiert ihren Weg bis zu einer Schwangerschaft sehr detailliert auf ihrem Instagram-Kanal (@annadamyana). Sie hat einen großen Beitrag zur Aufklärung der Krankheit im deutschsprachigen Raum beigetragen. Seit ein paar Jahren versucht sie, mit ihrem Mann ein Kind zu bekommen. Da sie auf natürlichem Wege nicht schwanger werden kann, haben sich die beiden an eine Kinderwunschklinik gewandt. Nach mehreren Fehlgeburten ist sie jetzt wieder schwanger.

Aber: Nicht jede:r hat dieses Privileg und kann sich so viele künstliche Befruchtungen leisten. In Deutschland werden nur 50 Prozent der Kosten für drei Versuche für ein heterosexuelles Paar übernommen. In Österreich sind es unter den vorgegebenen Voraussetzungen 70 Prozent der Kosten für maximal vier Versuche.

All das und dann zusätzlich noch der gesellschaftliche Druck, dass man „funktionieren“ muss – egal, wie schlecht es einem geht. Bleibst du zuhause, sieht es „doof“ aus. In einigen Ländern gibt es daher nun den so genannten

„Menstruationsurlaub“ („menstrual leave“). Als Urlaub kann man ihn aber nicht wirklich bezeichnen. Es sind Krankheitstage. Menschen, die unter starken Periodenschmerzen leiden, haben somit endlich die Möglichkeit, zu Hause zu bleiben. Daran könnten sich Österreich und Deutschland mal ein Beispiel nehmen.

Keine vernünftigen Methoden

Wenn es wenigstens vernünftige Methoden gäbe, Endometriose zu behandeln, wären wir ja schon einen großen Schritt weiter. Die Medizin hat sich bis dato aber auf Menschen OHNE Uterus spezialisiert. Weitere Forschung zieht sich.

Die zwei häufigsten Methoden der Behandlung sind momentan einmal das Einnehmen hormoneller Mittel, wie der Pille, oder eine Operation. Die Pille, wie die meisten wissen, hat eine lange Liste an Nebenwirkungen. Eine Operation kann Endometrioseherde entfernen. Das heißt allerdings nicht, dass anschließend keine neuen mehr nachwachsen. Die heftigste und vor allem wirkungsvollste Methode wäre die Entfernung der Gebärmutter mit den Eileitern und Eierstöcken, die viele Ärzt:innen jedoch nicht durchführen (wollen).

Somit ist dieses Thema ein sehr komplexes, welches mehr Aufmerksamkeit von der Gesellschaft, der Medizin und der Politik verdient. Denn so, wie es jetzt ist, möchte ich, möchten wir, nicht weitermachen.

Ein Sprung Hoffnung

Das Einzige, das mir persönlich neben Medikamenten etwas hilft, ist, darüber zu reden und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen: Hier in Innsbruck gibt es neben einer offiziellen Selbsthilfegruppe für Endometriose von der Selbsthilfe Tirol (Anmeldung und Infos unter endotiro1@gmx.at) auch eine autonome Endo-Gruppe von Studierenden, die sich alle zwei Monate trifft. Das nächste Treffen wird am 22.03.2023 um 19 Uhr im Il Corvo stattfinden. Also falls du auch betroffen bist und Zeit und Lust hast, darüber zu reden, komm doch vorbei.

Ich, für meinen Teil, werde in diesem Monat einen Termin im Endometriosezentrum haben und mich untersuchen und beraten lassen. Diesen werde ich vermutlich privat bezahlen müssen... Wie es danach weitergeht, wird sich erst zeigen.

studia

SERVICES

educom

Viva la educación!

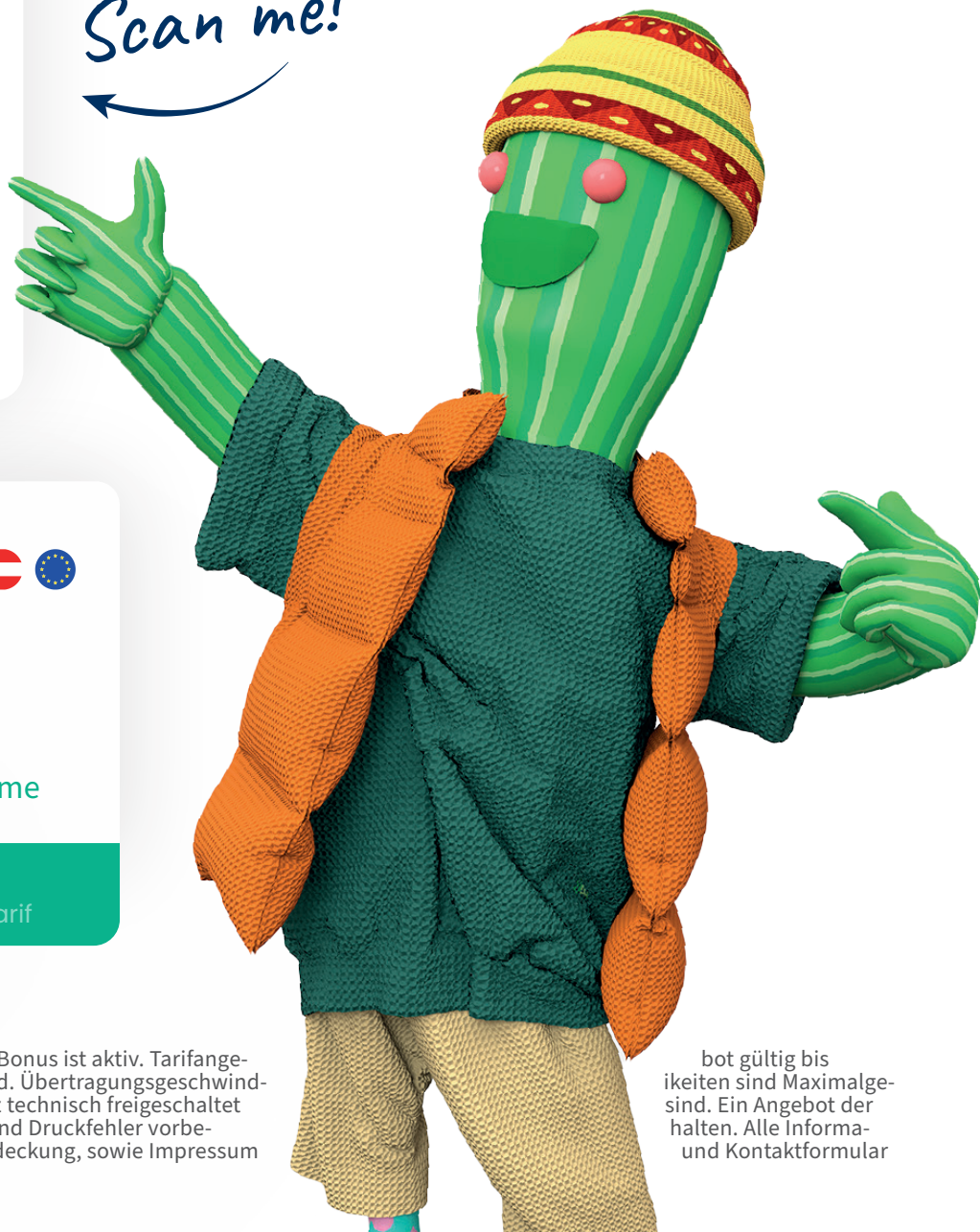
Jetzt 1 Monat gratis educom mit studia Bonus

Tarif anmelden, 1.100 educoins studia Bonus abstauben und z.B. 1 Monat vamos olé gratis nutzen



www.educom.at/invites/studia

Scan me!



vamos olé

 **44 GB** 33-GB Daten

 **2200 Min/SMS**

 **200 Mbit/s Download**

 **88 GB** 66-GB Datenmitnahme

9,99 € /Monat

oder 7,88 € /Monat im 2-Jahrestarif

QR Code scannen oder Link eingeben und der Bonus ist aktiv. Tarifangebot gültig bis 30.03.23. Inkludierte Einheiten gelten im Inland. Übertragungsgeschwindigkeiten sind Maximalgeschwindigkeiten für die, die Tarife im Funknetz technisch freigeschaltet sind. Ein Angebot der educom GmbH. Preise in EUR inkl. USt. Satz- und Druckfehler vorbehalten zu AGB, Entgeltbestimmungen, Netzabdeckung, sowie Impressum findest du auf www.educom.at

bot gültig bis 30.03.23. Inkludierte Einheiten gelten im Inland. Übertragungsgeschwindigkeiten sind Maximalgeschwindigkeiten für die, die Tarife im Funknetz technisch freigeschaltet sind. Ein Angebot der educom GmbH. Preise in EUR inkl. USt. Satz- und Druckfehler vorbehalten zu AGB, Entgeltbestimmungen, Netzabdeckung, sowie Impressum findest du auf www.educom.at



Wenn der Berg ruft

**Seit Ende November ist es wieder in aller Munde: das Skifahren.
Doch der Winter lässt immer länger auf sich warten.
Ist es überhaupt noch sinnvoll, Skifahren zu lernen?**

von **Maike Kämme**

17

Schmerz pocht durch meinen Körper. Licht sticht meine Augen. Nach unzähligen Drehungen liege ich ohne Orientierung seltsam verdreht am Hang. Die Stecken immer noch fest in der Hand, doch sie helfen mir nicht mehr beim Aufstehen.

So oder so ähnlich habe ich mir das Ende meiner ersten Abfahrt nach den Erzählungen anderer Anfänger ausgemalt. Als jemand, der Geschwindigkeit verabscheut und in seiner ersten Fahrstunde auf der Autobahn von einem LKW überholt wurde, hatte ich nie ein großes Interesse daran, diesen Sport zu erlernen.

Doch dann habe ich Anna kennengelernt, die als Skilehrerin unzähligen Kindern die Bewegung auf Ski beigebracht hat.

Seit Ende November erlebe ich keine Unterhaltung mehr, in der nicht einmal das Wort Skifahren fällt. In den Vorlesungen wird der Lawinenbericht gecheckt und an jedem freien Tag trifft man sich auf der Piste, sofern man denn fahren kann. Um nicht zu vereinsamen, muss man sich wohl oder übel der Herausforderung stellen.

Unten an der Talstation steht die Menge drängelnd. Kinder, die in ihren bunten Skianzügen laufen wie kleine Astronauten, steht die Erwartung ins Gesicht geschrieben. Ungeduldig sehnen sie die Piste herbei. Urlauber, das beste Angebot diskutierend, schlängeln sich an den Kassen.

Wir schaffen es vor ihnen in die Gondel und verschwinden

langsam im Nebel, der durch die Sprühwolken der Schneelanzen noch verstärkt wird. Die Gondelfahrt erinnert an das Durchqueren einer Waschanlage, frisch gewaschen und geföhnt erreichen wir den Gipfel. Dieser präsentiert sich weiß und wolkenverhangen neben einer Scheibe Sonne. An Tellerliften hängen Skifahrer wie Marionetten, die Maschinerie der Piste läuft fast unaufhaltbar – langsam und stetig, immer dem Berg entgegen.

Der Wahn der Skiindustrie in Zahlen

In den Alpen wird im Winter dreimal so viel Wasser versprüht, wie München pro Jahr verbraucht. Das Wasser stammt leider nicht nur aus Schneeschmelze und Niederschlag. Häufig wird es aus Trinkwasserwerken, tiefer liegenden Bächen und dem Grundwasser im Tal gepumpt und verstärkt damit die Wasserknappheit in den Bergen.

Die österreichischen Beschneiungsanlagen verbrauchen etwa 250 – 655 GWh/Jahr. Das entspricht dem Jahresverbrauch von etwa 150.000 – 400.000 Durchschnittshaushalten.

Angesichts solcher Zahlen stellt sich die Frage, ob Skifahren in der Zukunft überhaupt noch möglich ist. Tatsächlich werden nur 4 Prozent der Energie für die Präparierung der Piste benötigt. Ganze 38 Prozent entstehen durch die Anreise mit dem Auto.



Das bedeutet, ein Großteil des Problems lässt sich durch die Anreise mit dem Zug und das Bilden von Fahrgemeinschaften lösen. Aufgrund der steigenden Temperaturen wird die Beschneigung in Zukunft jedoch trotzdem immer aufwändiger und Skifahren immer teurer.

Im Jahr 2050 werden in Österreich mit den heute bestehenden Beschneiungsanlagen nur noch 50 Prozent der Skigebiete schneesicher sein. Bei Aufrüstung sind es immerhin 80 Prozent. „Schneesicher“ sind Skigebiete, wenn die Schneehöhe an mindestens 100 Tage einer Skisaison mindestens 30 Zentimeter misst. Momentan liegt die Höhengrenze der schneesicheren Gebiete bei 1.500 Metern. Mit jedem Temperaturanstieg um 1°C erhöht sich die Grenze um 150 Meter.

Die Eleganz der Anfänger

Den Zahlen zum Trotz ist es dann so weit: Ich stehe zum ersten Mal auf Ski. Gemeinsam mit Anna male ich Fischgrätenmuster in den Schnee, bezwinde einen kleinen Hügel, als würde ich seitwärts Treppen laufen, und fahre ihn Schuss wieder hinunter. Noch sind meine Bewegungen unelegant und holprig. Ich bewege mich im Watschelgang wie ein Pinguin, bleibe immer wieder stehen und setze die ersten Kurven in den Tiefschnee.

Doch nach zwei Stunden intensiver Übung erahne ich die Eleganz dieses Sports und bewege mich in weiten Schwüngen durch den Schnee. Spüre, wie er mal nur mit Widerstand krustig knirschend nachgibt oder weich unter mir zerfließt.

Mit der Zeit merke ich, dass ich nicht unbedingt Angst vor dem Berg, sondern eher vor anderen Anfängern oder zu übermutigen Profis haben sollte. Nicht nur einmal sehe ich Kinder schreiend im Schuss den Berg runter brettern, während die Eltern oben in Schock erstarren. Profis dagegen missbrauchen meine Übungsliftstrecke, nur weil die richtige Piste einem Meer aus Eisplatten gleicht. Es ist nicht einfach, sich aufs Fahren zu konzentrieren, wenn an beiden Seiten Skifahrer wie im Sturzflug an dir vorbei rasen.

Schließlich sind ganze 85 Prozent der Verletzungen im organisierten Skiraum laut österreichischem Kuratorium für Alpine Sicherheit auf Kollisionen zurückzuführen.

Auswirkungen des künstlichen Schnees

Doch ab und an habe ich auch meine Ruhe und kann die morgendliche Frische der Piste ungestört genießen. Sie ähnelt in ihrer Lockerheit gerechter Erde. Nach dem Planieren ist der Boden jedoch nachweislich stärker verdichtet und weniger bewachsen. Für die Pflanzen hat der Kunstschnee jedoch eine hohe Bedeutung. Er schützt sie vor Skikanten oder Pistebullies.



Außerdem wirkt er wärmeisolierend und verhindert das Erfrieren der Blütenknospen durch wiederkehrende Fröste. Durch den höheren Gehalt an Nährstoffen und Mineralien im Vergleich zu normalem Schnee verändert sich jedoch die Vegetation auf der Piste. Es wachsen vor allen Dingen Pflanzen, die feuchtere, nährstoffreichere Böden bevorzugen. Der künstliche Schnee bleibt außerdem bis zu vier Wochen länger liegen. Das verkürzt wiederum das Wachstum der Pflanzen.

Nach einem halben Tag finde ich mich wieder in der Gondel. Die Muskeln zitternd, die Knochen müde und der Magen brüllend vor Hunger komme ich wieder im Alltag der Stadt an. Beim Blick zurück kommt mir der Tag vor wie im Traum.



INSERAT 1/4 Seite



„Ganz Innsbruck

So verlief die Demo Grenzen-töten 2023

von Katharina Isser

Wir haben den vierten Februar, doch es riecht wie an Silvester. Der Rauch der Pyrotechnik vermischt sich in der kalten Luft mit roten Pigmentwolken, Farbe tropft von den Hosenbeinen der Polizisten und von der Wand der ÖVP-Landesgeschäftsstelle in der Fallmerayerstraße, vor der die Beamten aufgereiht stehen. Hier ist der Demozug der diesjährigen *Grenzen-töten*-Demo an seiner ersten Station stehen geblieben.

Zwei Jahre zuvor, am 30. Januar 2021, kam es bei einer Demonstration unter demselben Motto zu heftigen Zusammenstößen von Demonstrierenden mit der Polizei. Die Versammlung war wegen Nichteinhaltung der Covid-Regeln aufgelöst worden – rechtswidrig, wie später vom Landesverwaltungsgericht Tirol entschieden wurde. Ein Teil der Menge – der sogenannte „schwarze Block“ – wurde eingekesselt, es kam zum Einsatz von Schlagstöcken und Pfefferspray gegenüber Demonstrierenden. Die Demo im darauffolgenden Jahr 2022 verlief hingegen vergleichsweise ruhig.

Wie ist bei einer solchen Vergangenheit die Stimmung zwischen Polizei und Protestierenden? „Schlecht“, meint eine demonstrierende Person, „aber weniger schlecht als letztes Jahr.“

Vorsicht, aber keine Angst

Ich spreche vor Demobeginn mit Tobias Köhle vom VSSTÖ Innsbruck. Der Verband sozialistischer Studierender hat die Demo mit organisiert und stellt auch einen Großteil der Ordner:innen. Die aktuelle wirtschaftliche Lage und der finanzielle Druck, den viele Menschen gerade verspüren, führe bei vielen dazu, in Migrant:innen einen Sündenbock zu suchen, so Köhle. Dagegen wolle man ein Zeichen setzen.

Bezüglich der Situation mit der Polizei meint er: „Man geht grundsätzlich nicht mit Angst rein, aber



mit einer Vorsicht und einem gewissen Respekt vor der Situation. Prinzipiell ist die Stimmung zwischen linken Demonstrant:innen und der Polizei immer eher angespannt, es sind gewisse Ressentiments von beiden Seiten da, die das Ganze zusätzlich aufheizen. Es gibt auch Vorbereitung für Demonstrierende, um diesen auch bewusst zu machen, welche Rechte sie haben, was sie dürfen und was die Polizei darf.“

hasst die Polizei!“

Zwei Jahre nach der rechtswidrigen Auflösung der Grenzen-töten-Demo mitsamt Pfeffersprayeinsatz kommt es zur Neuauflage der Versammlung. Trotz angespannter Stimmung verläuft die Demo weitgehend ohne gröbere Zusammenstöße – bis es ganz am Ende fast zur Eskalation kommt.

Fotos: © Schwarze Feder Innsbruck



Demo im vordersten Block gehen würden – auch, um andere Teilnehmer:innen zu schützen und härteres Vorgehen vonseiten der Polizei abzufedern. Ein junger Demonstrierender, der „blocken“ wird, erklärt sich bereit, mit mir zu sprechen.

Er will vor allem gegen die Asylpolitik der EU und den Umgang mit Flüchtlingen in der Türkei Position beziehen. Beim Blocken gehe es ums „Anstiften und Anpissen“ – mit komplett friedlichen oder ruhigen Demos komme man nicht mehr sonderlich weit, so der Demoteilnehmer, da diese nicht ernst genommen würden. Gewalt sei aber kein Thema, sondern nur das Stiften „ziviler Unruhe“. Auf beiden Seiten – Polizei und Demonstrierenden – sei eine gewisse Anspannung da. Das merke man auch am massiven Polizeiaufgebot.

21



„Anstiften und anpissen“

Der sogenannte „schwarze Block“ und dessen Einstellungen und Verhalten waren nach der Eskalation der Demo im Jahr 2021 wiederholt Thema in den Medien. Es handelt sich laut Köhle um eine eher lose Gruppierung an Menschen, die tendenziell radikalere Aktionsformen im Rahmen des zivilen Ungehorsams anwenden und bei der





Farbe für die Roten

Nach dem Halt vor der ÖVP-Geschäftsstelle bleibt der Demozug als nächstes vor der FPÖ-Zentrale in der Anichstraße stehen. Erneut wird von Demonstrierenden im vordersten Block verbotenerweise Pyrotechnik gezündet, Farbe steigt wieder auf, es ist laut und stickig. Schaulustige bleiben am Gehsteig stehen, manche machen Videos.

Der eindrucksvollste Stopp ist wohl jener vor der SPÖ-Zentrale in der Salurnerstraße. Ein Wahlkampfphoto von Landeshauptmann-Stellvertreter und SPÖ-Tirol-Chef Georg Dornauer grinst von der Fassade. Auch ihn wird bald Farbe treffen. Die Polizist:innen stehen mit eisernen Minen an der Wand und fangen mit ihren Schutzschildern einen Teil ab.

Einige Tage zuvor posierte Dornauer mit Innenminister Karner auf Instagram und schrieb, beide würden „die Migrationsbewegungen nach Europa stoppen“ wollen – ein Ziel, das die Teilnehmer:innen der *Grenzen-töten*-Demo so bestimmt nicht teilen. Die wachsende Distanz zwischen Mutterpartei und den maßgeblich an der Organisation der Demo beteiligten Vorfelddorganisationen wie SJ oder VSSTÖ wird einmal mehr deutlich. Aus der Menge ertönt vereinzelt der Ruf „Ganz Innsbruck hasst die SPÖ!“.

Gegen Ende doch Eskalationsgefahr

Nach einem weiteren Zwischenstopp beim Hauptbahnhof zieht die Demo über die Sillgasse an Polizeidirektion und Hofgarten vorbei Richtung Landestheater. Am „Ni-Una-Menos-Platz“ – so wurde der Platz vor dem Theater wurde im Rahmen einer feministischen Aktion getauft – kommt die Menschenmenge schließlich zum Stillstand. Es gibt etwas zu essen, die Stimmung wirkt entspannter,

die Menschen sind nach fast zweieinhalb Stunden gehen müde. Bis jetzt ist nichts passiert.

Doch dann unterbricht eine Vortragende ihren Redebeitrag: Die Polizei habe „willkürlich“ zwei Personen festgenommen, als sich diese von der Demo entfernt hätten. Die Menge wird aufgerufen, „Solidarität zu zeigen“ und sich zur Stelle des Geschehens zu begeben.

Dann geht alles ziemlich schnell. Menschen lassen ihre Suppenteller stehen und strömen durch den Durchgang neben dem Landestheater Richtung SoWi-Gebäude. Dort hat sich eine dichte Menge gebildet, die in Sprechchören „Lasst sie frei!“ brüllt, gefolgt von „Ganz Innsbruck hasst die Polizei!“. Einige Demonstrierende kollidieren heftig mit den Polizist:innen. Allein das Betrachten des Gedrängels gibt mir ein leichtes Gefühl der Atemnot. Eine Person neben mir meint: „Das sieht nach Kessel aus.“

Plötzlich löst sich die Menge wieder auf, so schnell, wie sie sich gebildet hat. Am Rückweg durch den Durchgang ändert sich der Sprechchor zu „Hass, Hass, Hass wie noch nie! All cops are bastards: ACAB!“ Eine Person, die neben mir läuft und von allen in meiner Umgebung am lautesten schreit, scheint Tränen in den Augen zu haben.

Die Menschen finden sich dann jedoch wieder relativ ruhig am Vorplatz des Landestheaters ein. Ich erfahre, dass die verhafteten Personen wohl tatsächlich wieder freigelassen wurden. Es geht noch kurz weiter mit Redebeiträgen, bis die Versammlung durch die Veranstalter offiziell aufgelöst wird. Der letzte Ratschlag an alle Demonstrierenden: „Geht nicht alleine heim.“

Diesen Artikel findest du auch unter:

<https://www.unipress.at/gesellschaft/ganz-innsbruck-hasst-die-polizei-so-verlief-die-grenzen-toeten-demo-2023>





*Jetzt Plasma spenden.
Deine Zeit ist es wert!*

30€ + 45€

**BEI JEDER 5.
PLASMASPENDE**

PLASMAZENTRUM INNSBRUCK
Mitterweg 16 | T: +43 512 / 274 332
www.plasmazentrum.at/innsbruck

*30 € bei jeder Plasmaspende und bis auf Widerruf bei jeder 5. Spende (im persönlichen Spenderjahr) 45 € zusätzliche Aufwandsentschädigung.

Haltung zeigen: Moderne Spiritualität

Was verleiht dem Leben Bedeutung? In der westlichen Welt begeben sich immer mehr Menschen im Zuge dieser Frage auf spirituelle Sinnsuche – und werden in Südasien fündig.

von **Laura Klemm**

Auf meinem Nachttisch glimmt ein Räucherstäbchen, währenddessen blättere ich in meiner zerfledderten Ausgabe von Hermann Hesses Roman *Siddhartha*, versehen mit zahlreichen Eselsohren und neongelb leuchtenden Markierungen. Wie auch heute begleite ich fast jeden Abend den Protagonisten Siddhartha auf seiner Suche nach der Erkenntnis. An einer Stelle heißt es: „Finden aber heißt: Frei sein, offenstehen, kein Ziel haben.“ Ich greife nach meinem Bleistift und unterstreiche Siddharthas Weisheit. Zweifellos, auch bei mir treffen spirituelle Lehren einen Nerv.

Buddhas und Berge

In den darauffolgenden Wochen treffe ich, wohin ich auch gehe, auf Abkömmlinge moderner Spiritualität. Auch in Innsbruck scheinen Jahrtausende alte spirituelle Praktiken beliebt zu sein, aus der buddhistischen Welt in die alpin-urbane Szene überführt. Plötzlich fallen mir Yoga-studios auf, und aus diversen Schaufenstern blicken mir Buddha-Köpfe entgegen. Eines Morgens stelle ich fest, dass sogar in Buchhandlungen Räucherstäbchen angeboten werden. Die Aufschrift „Holy Smokes“ lässt mich kurz schmunzeln.



Nach zwei Wochen intensiver Konfrontation mit Praktiken wie Yoga, Meditation und Manifestation in Innsbrucks Altstadt, aber vor allem in den sozialen Medien, sitze ich eines Abends auf einer grünen Matte im Pulverturm. Es ist meine erste Yogastunde, die ich nicht eingequetscht zwischen Möbeln und Wäscheständern vor meinem Laptop verbringe. Im Hintergrund läuft ruhige Musik, die angenehme Stimme der Kursleiterin leitet uns Teilnehmer:innen von einer Position in die nächste. „Heute arbeiten wir intensiv daran, in den Spagat zu kommen.“ Nach mehreren sanften Haltungen liege ich in der unerwartet anstrengenden Taube, auf Sanskrit *Eka Pada Rajakapotasana*, und bin versucht, aufzugeben. Intensiv arbeiten? Eigentlich möchte ich mich entspannen, und das möglichst ineffizient.

Auf dem Nachhauseweg finde ich mich in einem Zwiespalt wieder. Zwar fühle ich mich nach der Yogastunde zufrieden und ausgeruht. Ich habe Gefallen daran, meine Fensterbank mit tibetischen Gebetsfahnen und Räucherstäbchen zu zieren und merke, dass ich Interesse an spirituellen Lehren habe. Dennoch frage ich mich, ob – und wenn ja, wie – ich Teil dieser Lehren sein kann und darf. Denn im Laufe meiner Fahrradfahrt fällt mir auf, dass ich mich ohne großes Wissen vieler Praktiken und Produkte bediene, die nicht dem Kulturkreis entstammen, aus dem ich komme. Außerdem liegt es mir am Herzen, spirituelle Erfahrungen zweckfrei und fernab von Selbstoptimierung zu erleben, und in Konsumfallen möchte ich auch nicht tappen. Überforderung überkommt mich.

Eine persönliche Reise

Darüber spreche ich mit meiner Freundin Madita. Seit Beginn der Covid-Pandemie widmet sie sich regelmäßig verschiedenen Yogastilen und der Chakra-Meditation. Zusätzlich manifestiert sie von Zeit zu Zeit und probiert gerne Ausgefalleneres, wie sie sagt. Motiviert fühlt sie sich dabei durch ihr nahestehende Personen, darunter auch ihre Großmutter. Vor allem ist Madita sehr neugierig und rät mir daher, am Anfang mit viel Wissbegierde und der Bereitschaft, Verschiedenes auszuprobieren, an die spirituellen Praktiken meiner Wahl heranzugehen. Erst einmal reiche es, zu schauen, wofür ich mich öffnen und

womit ich umgehen könne. Ihrem Eindruck nach passiere die Weiterbildung oft von ganz allein. Im vergangenen Sommer ist sie etwa für einen Monat durch Nepal gereist. Dort konnte sie viel über den Buddhismus und die nepalesische Kultur lernen. Besonders habe sie fasziniert, wie die Menschen dort aufeinander achteten.

Im Laufe des Gesprächs wird deutlich, dass für Madita Spiritualität etwas sehr Persönliches ist, das fernab von Instagram und Konsumzwang existiert: „Yoga hat für mich wenig mit Handständen und krassen Verbiegungen zu tun.“ Vor allem Meditation sei ein innerlicher Prozess, sich selbst zu hören, auf sich selbst zu achten und wirklich zu fühlen. In dieser spirituellen Praktik finde sie ihre Hoffnung und ihre Bestärkung. Als ich auflege, fühle ich mich ermutigt. Während ich mich von Beiträgen in den sozialen Medien und von gehypter, als Produkt verpackter Spiritualität eingeschüchtert gefühlt habe, motiviert mich Maditas Idee, viel auszuprobieren und ganz zwanglos herauszufinden, was mir gefällt.

(K)eine Frage der Haltung

Meine tibetischen Gebetsfahnen im Blickfeld finde ich mich wenige Tage später dennoch in den Tiefen des Internets wieder, begründet in meinem Glauben, dass auch mein privater persönlicher Raum letztendlich ein politischer ist. Dieser Gedanke steckt auch hinter der Initiative *Yoga ist politisch*. Sie tritt dafür ein, dass innerhalb der Yogaszene zu aktuellen Themen verstärkt Haltung bezogen wird. Laut den Gründerinnen soll die spirituelle Szene, allen voran die Yogaszene, anerkennen, dass der spirituelle Raum nicht außerhalb unserer Zeit und deren Probleme existiert. Außerdem sehen sie sich in der Verantwortung, ein diskriminierungssensibles Netzwerk in der Yogaszene zu schaffen. Auf ihrer Website findet sich eine Auflistung verschiedener Anliegen, darunter der Kampf gegen Klassismus, Kapitalismus, Bodyshaming, Leistungsdruck und der Kampf für mehr Sensibilisierung in Bezug auf die Debatte rund um kulturelle Aneignung. Gleich

am Anfang heißt es, Yoga sei (k)eine Frage der Haltung. Wie Madita vertritt die Initiative die Ansicht, Yoga drehe sich nicht nur um komplizierte Positionen und Haltungen – anders als vielerorts dargestellt. Eine politische Haltung setzen sie allerdings voraus.

Besonders über den Begriff der kulturellen Aneignung stolpere ich beim Lesen häufig. Gerade vor dem Hintergrund des (Post-)Kolonialismus sollte sensibel damit umgegangen werden, dass spirituelle Praktiken aus Minderheitskulturen hinaus in unseren westlichen Kontext hinein überführt wurden und werden, finden viele Yoginis. Institutionen reagieren auf die Problematik, so beispielsweise die Universität der kanadischen Hauptstadt Ottawa. Wie die indische Zeitung „The Times Of India“ im Jahr 2018 berichtet, strich die Universität aufgrund von Stimmen aus der Student:innenschaft die Yogakurse aus ihrem Sportangebot. Auch Podcast-Folgen des Podcast „Yoga Is Dead“, darunter die Folge „White Women Killed Yoga“, entfachen lebhaft Diskussionen, polarisieren und erhalten dabei online viel Zuspruch. Andere sehen modernes Yoga dagegen als globale Innovation. Eine von ihnen ist die indische Wissenschaftsphilosophin Meera Nanda.

Traditionelle Lehren, moderne Medien

Im englischsprachigen Raum ist die Diskussion um die Überführung traditionsreicher Praktiken in den modernen Kontext und die einhergehende (starke) Adaption bereits fester Bestandteil des öffentlichen Diskurses. Doch auch in den deutschsprachigen Medien geraten

Influencer:innen und Unternehmer:innen vermehrt in den Fokus der Medien. Darunter Cathy Hummels, Person des öffentlichen Lebens mit siebenhunderttausend Abonnent:innen auf Instagram. Im Juli 2022 lud sie Deutschlands populärste Influencerinnen zu dem Entspannungsprogramm *Strong Mind Retreat* ein. Laut Hummels kann die mit Yoga, Meditation und einer großen Portion Vitamin D gespickte Kurwoche Depressionen heilen. Dass es sich in Wahrheit um eine groß angelegte Werbeaktion handelt, wird mir spätestens in dem Moment klar, als ich die zahlreichen Produktplatzierungen entdeckte. Anscheinend lassen sich psychische Krankheiten mithilfe von ein paar Asanas, also Yoga-Posen, der passenden Tischdeko und den neuesten Stand-Up-Paddles schneller heilen. „Let's focus on mental health“, schreibt Cathy Hummels also auf Instagram – und posiert am griechischen Strand, das Gesicht der Sonne entgegengestreckt.

Wieder richtet sich mein Blick auf meine bunten Wimpel, die kunstvoll mit buddhistischen Mantras bedruckt sind und im Licht der tiefstehenden Sonne leuchten. Ich bin keine Buddhistin, und einen Fuß habe ich bisher weder auf nepalesischen noch auf tibetischen Boden gesetzt. Eine millionenschwere Industrie möchte ich nach Möglichkeit nicht unterstützen. Nehme ich mir ein Beispiel an den Kanadiern und setze meine Suche nach der Erkenntnis anderenorts fort? Hänge ich meine Gebetsfahnen ab? Und wie meditiere ich in Zukunft? Gar nicht?

Ein Problem ohne Lösung

Wie so oft gibt es vermutlich keine allgemeingültige Antwort. Ich beschliesse, dass sich mein Weg sowohl an Maditas Rat als auch am öffentlichen Diskurs orientieren soll. Am Morgen übe ich mich am Sonnengruß, blättere in „Siddhartha“ und zünde weiterhin meine Räucherstäbchen an. Ich mache Atemübungen, wenn ich gestresst bin oder einfach Lust darauf habe. Die Gebetsfahnen hänge ich eines Vormittags mit dem Vorsatz ab, sie dann wieder aufzuhängen, wenn ich das Gefühl habe, einen ausreichenden Wissensstand erreicht zu haben. Am Abend wage ich mich bald daran, mich mit der Kritik der Podcast-Folge „White Women Killed Yoga“ selbst zu konfrontieren. Von vielen Aussagen fühle ich mich angegriffen. Die indisch-amerikanischen Gastgeberinnen des Podcast laden die Zuhörenden zur Reflexion ein: Wieso sollte ihr Ärger legitimer sein als die Wut der betroffenen Menschen, deren Praktiken vom westlichen Kulturkreis übernommen werden? Ich merke mir Bücher und Dokumentation vor, mithilfe derer ich mich informieren möchte.

Die Vielfalt der Wege, wie mit moderner Spiritualität im westlichen Kontext umgegangen werden kann, ist groß. Wo der persönliche Raum endet und der politische beginnt, muss jede:r für sich selbst entscheiden. Meine individuelle Lösung habe ich vorerst gefunden: ausprobieren, lernen, reflektieren und hören – auf mich selbst und auf andere.





Das kleinere *der endlosen Übel*

von Rosa Schmitz

Die Möglichkeiten, zu verhüten, scheinen heutzutage unendlich zu sein: Je nach Präferenz stehen zig Präparate zur Auswahl. Aber für viele Frauen hapert es an der Verträglichkeit.

Ein Erfahrungsbericht.

Ich dachte, ich würde meinem Körper einen Gefallen tun: weniger Hormone, die insgesamt im Blutkreislauf landen, ein besser regulierter Zyklus – ohne die Spitzen und Einbrüche im Hormonspiegel – und längerfristige Stabilität. Alles, was ich über das Implantat wusste, ließ es wie eine großartige Option für mich erscheinen.

Der kleine flexible Kunststoffstab wird unter die Haut im Oberarm platziert, wo das Hormon Progesteron ausgestoßen wird, und hält drei Jahre. Die Wirksamkeit beträgt 99 Prozent. Und in einigen Fällen bekommen Frauen ihre Periode nicht mehr.

Ein Traum.

Also stieg ich nach etwa fünf Jahren vom NuvaRing auf das Hormonstäbchen um.

Damit konnte ich leben

Die ersten paar Monate, die folgten, war ich wirklich glücklich. Ich hatte mit dem NuvaRing unter ein paar Nebenwirkungen gelitten – Gewichtszunahme von ein paar Litern Wasser direkt vor jeder Periode, schmerzhaften Krämpfen und regelmäßigen Migränen mit Aura – die alle sofort verschwanden. Ich gehörte zwar nicht zu den Frauen, die überhaupt nicht bluten. Aber damit konnte ich leben. Denn wenn ich blutete, dann für kürzere Zeiträume und im Grunde schmerzlos.

Nach zirka sechs Monaten änderte sich die Situation allerdings: Ich begann von heute auf morgen durchgehend zu bluten. Mal mehr, mal weniger – aber ohne Unterbrechung. Mein Unterbauch war ständig aufgebläht. Ich hatte Muskelschmerzen im ganzen Rücken. Und ich fühlte mich erschöpft, wahrscheinlich vom ständigen Kampf mit meinem Selbstvertrauen. Mein Körper fühlte sich nicht wie meiner an. Nebenwirkungen, unter denen ein Zehntel der Frauen leidet, vor denen mich aber keiner gewarnt hatte.

Ich ging zurück zu meinem Gynäkologen, der mir Zafrilla – eigentlich ein Präparat zur Behandlung von Endometriose – verschrieb, um dem Problem entgegenzuwirken. Dieses nahm ich ein paar Monate. Leider ohne Erfolg. In letzter Not verordnete er mir dann noch zusätzliche Hormone, um die im Implantat enthaltenen zu ergänzen. Wir einigten uns darauf, dass ich diese ein halbes Jahr ausprobieren würde, bevor wir ernsthaft über eine Entfernung des Implantats sprechen würden.

Ziemlich schnell danach begann ich zuzunehmen – unerklärlicherweise, da ich weder meine Ernährung noch meinen Trainingsplan geändert hatte. Zunächst langsam. Jeden Monat um ein Kilo. Aber ich hatte schnell das Gefühl, mich selbst nicht im Spiegel wiederzuerkennen. Ich fühlte mich schwer. Langsam. Schwach. Meine Gesichtshaut trocknete

zudem aus, schälte sich ab und brach in Unreinheiten aus. Meine Wangen waren dauerhaft rot und fühlten sich aufgequollen an.

Also zog ich nach insgesamt eineinhalb Jahren den Stecker.

Fest entschlossen

Zurück zum NuvaRing wollte ich aber nicht. Ich war fest entschlossen, eine Verhütungsmethode ohne eine lange Liste von Nebenwirkungen, die ich gut tolerieren konnte, zu finden.

So kam ich zur Pille.

Wieder einmal schienen die ersten paar Monate eine Verbesserung zu bieten. Ich gewann etwas Hoffnung zurück und versuchte, mich nicht von meiner körperlichen Erscheinung unterkriegen zu lassen, sondern mich an meine neue Figur anzupassen. Ich fing an, mich bequemer anzuziehen. Ich kaufte mir neue Hosen, mit mehr Platz zum Biegen und Dehnen. Gleichzeitig achtete ich auf die Ausgewogenheit meiner Ernährung. Ich ließ nichts aus, aber ich sorgte dafür, dass ich alles bekam, was ich brauchte, um stark zu sein. Ich fing an, öfter ins Fitnessstudio zu gehen und neue Sportarten auszuprobieren. Alles, um mich wieder gesünder – und, ehrlich gesagt, „attraktiver“ – zu fühlen. Wobei ich auch übte, mich im Spiegel anzusehen und mir zuzureden, dass ich perfekt war, egal was die Waage sagte. Denn: Entscheidend ist, wie man sich fühlt. Aber egal, was ich versuchte, ich fühlte mich weiterhin elend. Ich war ständig wütend. Am Rande des Schreiens – oder Weinens. Ich hatte kein wirkliches Interesse an Geselligkeit, meine Libido war gleich null. Ich hasste mich und alle anderen, was mir ziemlich schnell Angst machte.

Zurück zum “natürlichen” Zyklus?

Ich suchte noch einmal meinen Gynäkologen auf, der mir empfahl, entweder ein paar Monate komplett auf Hormone zu verzichten, „um zurück zu meinem natürlichen Zyklus zu finden“. Auf diesen Versuch müsste ich mich allerdings mindestens ein Jahr lang einlassen, warnte er. Oder: Ich könnte zurück zum NuvaRing gehen. Eine vertraute Verhütungsmethode für mich.

Um ehrlich zu sein, hätte ich Ersteres gerne ausprobiert. Aber der Gedanke hat mir zu viel Angst gemacht. Ich verhüte im Grunde seit meiner ersten Regel – hauptsächlich, weil ich sie so spät im Leben bekommen habe. Ich habe also fast keine Ahnung, wie mein "natürlicher" Zyklus aussieht. „Was, wenn es schrecklich ist – sogar schlimmer als bei jeder Form der Geburtenkontrolle, die ich ausprobiert habe?“, dachte ich mir.

Und so endete ich dort, wo ich angefangen hatte.

Auf der positiven Seite: Ich fühle mich heute wieder mehr wie ich selbst. Ich bin wieder gelassen. Fröhlich sogar. Ich habe innerhalb weniger Monate das Gewicht, das ich zugenommen habe, wieder verloren. Meine Haut hat sich erholt.

Aber: Ich bekomme wieder regelmäßig Migräne, meine Periode ist schmerzhafter und ich schlafe schlechter.

Was ist also hier die gelernte Lektion? Das Mittelmäßige akzeptieren? Dass man als Frau nicht mehr bekommt? Ich hoffe nicht. Aber persönlich kann ich das Gegenteil bisher nicht beweisen.

Ab 1. März 2023
besuchen Studierende
die Tiroler Landesmuseen
in Innsbruck bei freiem
Eintritt:

- Ferdinandeum
- Volkskunstmuseum & Hofkirche
- Zeughaus
- Tirol Panorama mit Kaiserjägermuseum



GRATIS INS
MUSEUM

01. März - 19. März

studia semester start 23

- 250 Copycard-Punkte geschenkt***
- 10% auf alle Büroartikel**
- 5% auf alle Uni-Shop Artikel**
- Gratis Stofftasche ab 25€ Einkauf**

Die Angebote gelten vom 1. März bis zum 19. März,
in allen Studia-Filialen, nur für Studierende und Schüler:innen,
auf haushaltsübliche Mengen und solange der Vorrat reicht.

*Ab einer Kartenaufladung von 5€ - keine Barablöse möglich

studia.at



Das Dilemma mit der Wohnungssuche

von Jule Pichler

Bei der Suche nach einer WG überkommt mich der Leichtsinn. Blauäugig habe ich mich kopfüber in die Welt der Wohnungsinserate und WG-Castings gestürzt.

Es ist Sonntagmittag. Der Sonnenschein macht mir gute Laune und ich bin auf dem Weg zu meiner ersten Wohnungsbesichtigung. Ich bin zuversichtlich. Das Online-Inserat scheint vielversprechend. Es gibt mir Hoffnung auf all das, was ich bislang vermisste. Die Bilder vom Balkon haben mich angezogen. Ebenso verlockend schienen die vielen Quadratmeter, die darauf warten, von mir möbliert zu werden. Bei der ausgeschriebenen Adresse angekommen, freue ich mich bereits über die schicke Altbaufassade und den herrschaftlichen Treppenaufgang.

Nach wiederholtem Läuten an dem Klingelschild mit den meisten Nachnamen wird mir endlich die Tür geöffnet. Vor mir erstreckt sich eine Wendeltreppe, wie ich sie nur aus den *Harry-Potter*-Filmen kenne. Galant schlängle ich mich die Stiege hinauf und fühle mich in die Jane-Austen-Zeit versetzt. Mein Mantel hinter mir wehend nehme ich be-

schwinge mehrere Stufen auf einmal. Euphorisch und mit roten Wangen komme ich im dritten Stockwerk an. Die Wohnungstüre steht offen und ich stecke meinen Kopf hinein, bevor ich mich durch ein lautes „Morgeeen“ bemerkbar mache. Vier der Zimmertüren öffnen sich langsam und es treten blinzelnde Gestalten aus dem Schatten ihrer abgedunkelten Zimmer. Die gegen das gleißende Licht des Treppenhauses kämpfenden Erscheinungen sind dann wohl meine potentiellen Mitbewohner. „Es war eine lange Nacht“, beteuert einer der Jogginghosenträger und bricht damit das Schweigen. „Wir sind eine Party-WG“, kommt es aus dem Türstock eines anderen Zimmers. Immer noch voller Zuversicht, dass ich zukünftig meinen Besuch diese schöne Altbautreppe hinauf führen werde, ringe ich mich zu einem Lächeln durch und frage nach einem Rundgang durch ihr Partynest.

Um meinen guten Manieren Ausdruck zu verleihen, befreie ich mich von meinen Stiefeln und folge den Bewohnern in die Küche. Der Anblick des Küchenbodens lässt mich meine Tat des Anstands jedoch umgehend bereuen.



Was nicht passt, wird passend gemacht

Ernüchternd war nicht nur mein WG-Casting in Party-Hogwarts. Auch die kommenden Besichtigungstermine können den Zyklus aus utopischen Erwartungen und rigorosen Enttäuschungen nicht durchbrechen. Die Welle an bedürftigen Wohnungssuchenden, die Plattformen wie WG-Gesucht gerade während des Semesterwechsels flutet, eröffnet das Battle „Einer gegen 30“. Um aus der grauen Masse der Suchenden herauszustechen, versuche ich selbstreflexiv herauszuarbeiten, welche Eckpunkte meiner Persönlichkeit mich besonders machen, und mich somit von meiner Konkurrenz abheben. Möchte ich einer von unzähligen Kontrahenten sein, die behaupten, sie seien eine gesellige Person mit einer Vorliebe für Bergsport? Oder sollte ich mich lieber als Musikliebhaberin bekennen, die früher oder später ihre Zimmernachbarn mit wummernden Bässen in den Wahnsinn treibt? Welchen Persönlichkeitsumhang ich mir überwerfe, so beschließe ich, sollte situativ entschieden werden.

Den Möglichkeiten sind Grenzen gesetzt

Ich bemerke: Es ist wie bei Tinder. Nicht jeder Swipe ist ein Match. Aber auch nicht jedes Wohnungsinserat ist es wert, kostbare Zeit zu opfern und sich auf ein Treffen einzulassen. Selektiert wird auf Basis einer Kurzbeschreibung. Auch wenn die Uhr des auslaufenden Vertrages tickt, möchte ich mich nicht auf das erstbeste Mietverhältnis einlassen. Sind meine Ansprüche zu hoch oder warum ist meine Erfolgsrate so klein? Utopisch kostspielig sind die WG-Zimmer, in denen man von den Wänden bedrohlich eingeeengt wird, und erschreckend gering scheint das Angebot an bezahlbaren Bleiben. Innsbruck, die Stadt inmitten der Berge Tirols, ist ein Industrie- und Universitätsstandort ebenso wie ein Magnet für Touristen und Bergsportler. Der heiß umkämpfte Wohnraum der Landeshauptstadt übertrumpft preislich sogar die weitaus bevölkerungsreicheren Städte wie Wien und Graz. So spielt die Stadt in der gleichen Preislīga wie das mondäne Freizeitörtchen Kitzbühel, wo der Quadratmeter monatlich im Durchschnitt 14€ Miete kostet.

Ob Glücksgriff oder Übergangslösung, gemeinsames Hausen in einer Wohngemeinschaft oder alleine, wir werden uns wohl auf der Suche nach den heimlichen vier Wänden verstellen, präsentieren oder neu erfinden müssen. Der Darwinismus behält auch unter Wohnungssuchenden seine Gültigkeit. Geben wir uns nicht geschlagen!



Mein Blick senkt sich auf meine Socken, die nun die längste Zeit weiß gewesen sind. Auf Zehenspitzen folge ich den Partymäusen auf den Balkon. Das „Herzstück“ der WG war jedoch seines Zweckes komplett entfremdet. Bierkisten und sonstiges Leergut versperrten den Zugang ins Freie. Immerhin profitieren Weinhälse und Spirituosensflaschen von dem Blick auf die Nordkette. An einen Kaffee in der Morgensonne war wohl unter diesen Umständen nicht zu denken.

Meine Entscheidung gegen diese Wohnung ist insgeheim final, dennoch steht jetzt die Besichtigung der restlichen Räumlichkeiten auf der Agenda. Wollmäuse, Nudelboxen und Bierflaschen liegen dicht an dicht auf dem Fischgrätenparkett. Zeugen durchzechter Nächte der letzten Wochen sollen mir einen Vorgeschmack auf den WG-Alltag geben. Mir fällt eine Zimmerpflanze in den Blick, die sich in meine Richtung beugt, als würde sie mich beten, sie von ihrer Durststrecke zu erlösen. Ich werde ihr nicht helfen können, denke ich, während mich einer der Bewohner zur Türe begleitet.

PRIMARK[®] IN **H&M**
INTERSPAR[®]

Shoppern wie ich will!

im

SILLPARK
Wir hören die Stadt

Peek&Cloppenburg

KUNDEN PARKEN LÄNGER GRATIS: **1,5 STUNDEN**



EINKAUFEN WIRD ZUM ERLEBNIS



TRENDS, AKTIONEN & MEHR

