

ÖSTERREICH SPIEGEL

Herbst 2023 **Nº 103**

Die Zeitung für den Deutschunterricht

OIF ÖSTERREICHISCHER
INTEGRATIONS
FONDS

öi Österreich Institut



Virtuelle Realität

Sprachen lernen
mit VR-Brille

Seite **9**



Zurück aufs Land

Wie lebt es sich ohne U-Bahn
und Pizzaservice?

Seite **11**



Klimaschutz

Mit Bahn und Bus
zum Bergsteigen

Seite **18**



© ISTOCK | BOGGYZZ

Generation
Z

Wie tickt Österreichs Jugend?

Junge Menschen, die zwischen den Jahren 1997 und 2010 geboren sind – das ist die Generation Z. Sie ist die erste Generation, die von Kindheit an mit Smartphones und sozialen Medien aufgewachsen ist und einen anderen Zugang zu Informationen und Kommunikationsmöglichkeiten hat als frühere Generationen. Unser Schwerpunkt widmet sich Österreichs Jugend aus mehreren Blickwinkeln. Ist es wirklich so, dass sie sich nur noch für ihr Smartphone begeistert? Wie sieht das Idealbild junger Erwachsener von einer lebenswerten Zukunft aus? Was erwarten sie sich von der Arbeitswelt? Und warum spiegeln gerade Hafermilch und Second-Hand-Kleidung das Lebensgefühl der jungen Generation wider? Wieso die Generation Z nicht gern im Büro sitzt, erfährt man in einem Radiobeitrag von Ö1. Zu jedem Hörbeitrag und Artikel gibt es didaktische Übungen, zum Thema Generation Z darüber hinaus eine eigene Unterrichtseinheit.

**KLEINE
ZEITUNG**

3.8.2023, Klaus Höfer



Die Generation Z möchte gefördert und gefordert werden

Junge Österreicherinnen und Österreicher möchten arbeiten, aber nicht um jeden Preis und nicht mit einer Vielzahl an Überstunden.

Man nennt sie nicht mehr Jugendliche, sondern bezeichnet sie als „Generation Z“ – Menschen mit Geburtsjahren ab 1997. Während die Vorgängergeneration, die Generation Y, zum Teil schon als „Digital Natives“ bezeichnet wurde, ist die Generation Z endgültig Teil einer 24 Stunden vernetzten Online-Community. Das macht es für Arbeitgeber in der „analogen“ Welt nicht einfacher. „Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer der Generation Z wollen nicht Arbeitskraft sein, sondern als Men-

schen wahrgenommen werden, die ihr Können und Wissen einbringen. Sie möchten gefördert und gefordert werden, fühlen sich jedoch häufig nicht ernst genommen und ausgenutzt“, heißt es in einer Analyse von karriere.at. Ob falsche Versprechungen, unfaires Gehalt oder Aufgaben, die sich nicht mit der Ausschreibung decken: Die Generation Z setzt Ehrlichkeit und Transparenz für eine gute Zusammenarbeit voraus. Es geht ihnen um ein Arbeitsklima, das von Fairness, Feedback und gegenseitigem Respekt geprägt ist. Dass sie jedoch ohne lang zu zögern bereit sind, den Job zu wechseln, bestätigt die Studie nicht. Vielmehr sehnen sich auch junge Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nach einem sicheren Job.

02 | Neues

INHALT

Neues 2

Auftakt

> Oida! > Wien wird immer jünger > Studieren in Innsbruck > Winzer mit 20 3

SCHWERPUNKT

Generation Z

> Von Aktivismus bis Boykott > Was tun gegen Cyber-Mobbing? > Das Internet sicher nutzen > Übersicht der Generationen > Es geht um eine lebenswerte Zukunft > Ein Kilo Kleidung um 45 Euro > Sag niemals Milch zum Hafer 4

Umwelt und Natur

> Wem gehören die Berge? > Schokolade kaufen, Baum pflanzen > Wo es in Österreich überall Moore gab > Aber die Chinesen! 7

Bildung und Beruf

> „Arbeit wird überall stattfinden“ > Die Rechte als Lehrling kennen > Kochlehre ohne Fleisch? > Mehr lesen > Power-Posing vor jeder Präsentation > Virtual Reality soll beim Sprachenlernen helfen 8

Familie und Gesellschaft

> „Will Vorbild für meinen Sohn werden“ > „Wer ist bei euch der Mann?“ > Woran junge Menschen glauben > Generation Z in der Schuldenkrise > Einfach nur faul sein > Sehnsucht nach dem Leben am Land 10

Essen und Trinken

> Ein Trend erreicht den Gipfel > Wurstsemmel ist beliebtester Mittagssnack in Österreich > Ist Aspartam gefährlich? > Brot selbst backen > „Girl-Dinner“ heißt der neue Foodtrend – dabei ist es nur Jausnen > „Das Gulasch meiner Mutter ist für mich ein emotionales Gericht“ 12

Integration und Zusammenleben

> Lesen um die Wette > Elena Gmeiner kämpfte gegen die Vorurteile > Job-Drehscheibe mit Integrationsfaktor > Syrien auf dem Teller, Österreich im Herzen > „Singen macht glücklich!“ 14

Kunst und Kultur

> Die geballte Wucht des Widerstandes > Alles ganz normal > TikTok will jetzt auch Bücher verlegen > Songs werden immer kürzer > Alma & Oskar > Von Robbie und Harry 16

Sport und Freizeit

> Mit den Öffis zum Bergsteigen > Felix Gall, stiller König der Alpen > Einst zum Fußballtraining, heute ins Fitnessstudio > Ess-Störungen im Klettersport > Zu Hause Töpfern > Die sieben Radfahr-Typen 18

Beilage > 20 Seiten Übungen und Aufgaben

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

falls Sie Deutschlehrer/in sind oder vielleicht auch selbst Kinder haben, ist Ihnen die Generation Z vermutlich nicht unbekannt. Sie wissen, dass sie das Smartphone wie ein Familienmitglied behandeln und es immer und überall mit dabei haben.

Falls Sie Deutschlerner/in sind, gehören Sie vermutlich selbst der Generation Z an und nutzen selbstverständlich Ihr Smartphone (auch) zum Vokabellernen und um Grammatikregeln nachzuschlagen.

In unserem Schwerpunkt gehen wir der Frage nach, was die Generation Z sonst noch beschäftigt, was ihr wichtig ist, wie sie tickt. Lesen Sie nach, tauschen Sie sich aus und diskutieren Sie, ob die Themenbereiche Ihren Erfahrungen entsprechen!

Wir stellen Ihnen außerdem die Medienkünstlerin Valie Export, den Radfahrer Felix Gall, die TikTokerin Jelena Kristić sowie einige ehemalige Bachmannpreis-Gewinnerinnen vor, die Deutsch erst als Zweitsprache gelernt haben.

In jedem Ressort gibt es ab dieser Ausgabe zwei Kurz- & Leicht-Texte – so kann ein Thema komplexer dargestellt werden.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start in den Herbst und das neue Schuljahr!

Ihre Redaktion



Die Familie Becker wird durch die deutsch.info: Intro-App führen.

Deutschlernen mit Sprachlern-Apps!

Die beliebte Webseite www.deutsch.info, an der das Österreich Institut seit mehr als 10 Jahren in verschiedenen von Erasmus+ geförderten Projekten mitarbeitet, wird wieder erweitert:

Einerseits entwickeln wir im Projekt **deutsch.info: Intro** eine App, die es Anfänger/innen auf intuitive Weise ermöglicht, selbstständig die ersten Schritte auf Deutsch zu machen. Die App wird auf der Häufigkeit von Wörtern und einer langen Reihe von Übungen basieren, bei denen die Lernenden selbstständig einfache Sätze bilden lernen.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Österreich Institut GmbH, Garnisongasse 3/9, 1090 Wien, oei@oei.org. REDAKTIONSL EITUNG: Mag. Christine Sicher. REDAKTION: Mag. Susanne Hartmann; Mag. Tamara Kerschbaumer; Maja Kicinski, MA; Mag. Verena Kreamsner; Mag. Katharina Schwabl; Marie-Theres Stampf, MA; Mag. Caroline Weber. GESTALTUNG: Mag. Sandra Steiger. PRODUKTION: Riedel Druck, Bockfließstraße 60–62, 2214 Auers-thal. MEDIENINHABER UND HERSTELLER: Österreichischer Integrationsfonds – Fonds zur Integration von Flüchtlingen und Migrant/innen (ÖIF), Schlachthausgasse 30, 1030 Wien, mail@integrationsfonds.at;

Sprachportal in neuem Design

Selbstständig Deutsch lernen wird mit dem neuen Sprachportal noch einfacher. Die größte Deutschlernplattform Österreichs wurde auf die Nutzung mit Smartphones hin optimiert und bietet eine bessere und schnellere Orientierung. Mit einer neuen, praktischen Suchfunktion auf der Startseite finden Lernende nun noch schneller, was Sie brauchen. Das Sprachportal ist mit über 5.000 Übungen, über 500 audiovisuellen Features und Live-Online-Kursen die größte Lernplattform im deutschsprachigen Raum. Besonders nachgefragt sind die kostenlosen Live-Onlinekurse für den Beruf. Von Montag bis Freitag finden **Kurse für die Arbeit im Hotel- und Gastgewerbe** statt. Für den **Lebensmittelhandel** gibt es zweimal wöchentlich einen Online-Deutschkurs am Abend. Die Lehrkräfte vermitteln live wichtige Wörter, Phrasen und Grammatik für die Arbeit. Gemeinsam übt man das Sprechen. Die Kurse für den Beruf sind auf dem Deutschniveau A2/B1. In der Kursreihe **Berufsbilder** lernen die Teilnehmer verschiedene Berufe kennen, zum Beispiel Barista, Bäcker oder Brief- und Paketzusteller. Dieser Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die weniger gut Deutsch sprechen (Niveau A1/A2). sprachportal.at

In der App **Dandelin geht zur Schule** wird das lustige Fabelwesen aus der Dandelin-App, mit denen Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren Deutsch lernen können, eine Freundin namens Daneline bekommen. Die beiden werden Vorschulkinder in Österreich, Deutschland, Polen, Litauen und Slowenien sprachlich auf den Schuleintritt vorbereiten.

Die beliebte **Dandelin-App** für 5 bis 8-Jährige, die noch kein Deutsch sprechen, wird um mehrere Module erweitert. Neue Videos, Lieder und ein Belohnungssystem werden Kindern viel Freude beim Deutschlernen bereiten. Ebenso wird es auch mehr Übungen für Kinder geben, die Deutsch als Zweitsprache lernen. Gratisdownload unter www.deutsch.info/kids.

Sämtliche Informationen über den Medieninhaber und die grundlegende Richtung dieses Mediums können unter www.integrationsfonds.at/impresum abgerufen werden. Die Inhalte dieses Mediums wurden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert und erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Die in den abgedruckten Artikeln veröffentlichte Meinung muss nicht den Positionen des Österreichischen Integrationsfonds und des Österreich Instituts entsprechen. Das Urheberrecht verbleibt bei den Autoren und Autorinnen.

ÖSTERREICHISCHES DEUTSCH

Oida!

Oida ist ein Zauberwort für Jugendliche in Österreich. Ursprünglich war es die Wiener Dialekt-Variante vom Wort „Alter“, heute wird es aber neutral verwendet und universal eingesetzt. „Oida“ kann praktisch alles heißen. „Alter“ und „Alte“, aber auch „Mist“, „Nicht wahr!“, „Ein Wahnsinn!“, „Cool!“ oder „Das ist toll!“. „Oida“ wurde bereits 2018 in Österreich zum Jugendwort des Jahres gewählt, seit kurzem hört auch Amazons Sprachdienst Alexa auf die Bezeichnung „Oida“. Mit dem Sprachbefehl „Alexa, ich nenn dich ab jetzt Oida“ kann sie aktiviert werden.

OIDA!

© FREPIK

SYMBOLE

KURZ & LEICHT

LEICHT MITTEL SCHWER



HÖRBEITRAG

DIE HÖRBEITRÄGE STEHEN AUF
WWW.SPRACHPORTAL.AT AUCH
ONLINE ZUR VERFÜGUNG.
ZUGANGSCODE: Grh6ftbp

ÖSTERREICH SPIEGEL

Die Zeitung für den Deutschunterricht gibt es hier:

- > **Österreich Institut Zentrale Wien:**
www.oesterreichinstitut.at
T.: +43 1 319 48 58; E.: oei@oei.org
- > **Österreich Institut Beograd:**
T.: +38 11 133 44 986; beograd@oei.rs
- > **Österreich Institut Bratislava:**
T.: +42 12 544 10 797; office@oei.sk
- > **Österreich Institut Brno:**
T.: +42 05 492 41 991; oei@oei.cz
- > **Österreich Institut Budapest:**
T.: +36 1 322 3030; office@oei.hu
- > **Österreich Institute Kraków, Warschau, Wrocław:**
T.: +48 12 422 95 53; krakow@oei.org.pl
T.: +48 22 331 91 36; warszawa@oei.org.pl
T.: +48 71 344 71 13; wroclaw@oei.org.pl
- > **Österreich Institut Moskau:**
T.: +7 499 702 5352 102; office@oei.msk.ru
- > **Österreich Institut Sarajevo:**
T.: +387 33 555 275; sarajevo@oei.org
- > **Österreich Institut Roma:**
T.: +39 06 321 34 83; info@oeiroma.it
- > **Österreichischer Integrationsfonds:**
T.: +43 715 10 51-250;
oesterreichspiegel@integrationsfonds.at

Abopreise Österreich: Einzeljahresabo: EUR 68,20;
Gruppenjahresabo: EUR 198,-

KURZ & LEICHT



Wien wird immer jünger

Wien wächst und wird immer jünger. In Wien leben bald mehr als zwei Millionen Menschen. Grund dafür ist die Zuwanderung. Besonders viele junge Leute zwischen 18 und 30 Jahren ziehen nach Wien, deshalb ist Wien schon seit einigen Jahren das jüngste Bundesland Österreichs. Die

jungen Erwachsenen kommen auch zum Studieren oder um eine Ausbildung zu machen. Nur 26 Prozent der Bevölkerung sind in Wien älter als 57 Jahre, der Altersdurchschnitt beträgt rund 41 Jahre. Im Burgenland und in Kärnten gibt es das höchste Durchschnittsalter mit rund 46 Jahren.

ÖSTERREICH SPIEGEL August 2023

Die Zeitung für den Deutschunterricht



Studieren in Innsbruck

Innsbruck ist eine Studentenstadt. Unter den 130.000 Einwohnern gibt es 34.000 Studentinnen und Studenten. 52 Prozent kommen aus der EU. Der Großteil ist an der traditionsreichen Leopold-Franzens-Universität eingeschrieben. Innsbruck hat allerdings noch mehr Hochschulen zu bieten. So kann man auch an der Unternehmerischen Hochschule (MCI) oder an der Medizinischen Universität Innsbruck studieren. Zum Wohnen ist Innsbruck die teuerste Studentenstadt in Österreich. Eine kleine Wohnung bis 40 Quadratmeter Wohnfläche kostet in der Tiroler Hauptstadt durchschnittlich 640 Euro Gesamtmiete.



Lernen und Chillen am Inn ist bei den Studenten und Studentinnen beliebt.

ÖSTERREICH SPIEGEL August 2023

Die Zeitung für den Deutschunterricht



Leo Hillinger Junior hat vor kurzem seine eigene Weinserie herausgebracht.

Winzer mit 20

Leo Hillinger Junior, der Sohn des bekannten burgenländischen Winzers Leo Hillinger, tritt in die Fußstapfen seines Vaters und zeigt sein Talent im Weinbau. Mit 20 Jahren bringt er seine eigene Note in das Familienunternehmen ein. Als Kind war er bereits von Weinbau fasziniert und wird von allen „Jack“ genannt, aufgrund seiner Bewunderung für Jack Sparrow aus „Fluch der Karibik“. Bereits mit 14 Jahren hat er sein erstes Winzerprojekt gestartet. Dabei emanzipiert er sich von seinem Vater und entwickelt eigene Premiumweine mit Namen wie „Jack White“ und „Jack Red“. Nun bringt er eine neue Serie namens „Angel“ heraus: fruchtige Weine in barocken Flaschen und Engel auf den Etiketten. Jack reist viel und sammelt Ideen für das Design seiner Weine.

DER STANDARD

25.3.2023, Melanie Raidl, Alexander Amon



Von Aktivismus bis Boykott

Junge Menschen zwischen 13 und 28 kennen kaum eine Welt ohne Social Media. Oft heißt es, sie würden sich nur noch für ihr Smartphone begeistern. Ist das so? Der STANDARD hat nachgefragt.

Wir sind vor allem eins: fucking Social-Media-süchtig“, schreibt die 22-jährige Autorin und Content-Creatorin Valentina Vapaux in ihrem 2022 erschienenen Buch *Generation Z – Zwischen Selbstverwirklichung, Insta-Einsamkeit und der Hoffnung auf eine bessere Welt* über die Probleme der zwischen 1995 und 2010 Geborenen. TikTok, Instagram, Discord seien Teil des Alltags der Jungen. Es gibt aber auch eine Gegenbewegung, manche Medien schreiben zugespitzt bereits von einem Social-Media-Exodus der Generation Z. Ist dem wirklich so? Ziehen sich die Jungen von den Plattformen zurück? Fakt ist: Das Liebäugeln mit einem Ausstieg aus Social Media trendet – ironischerweise ausgerechnet auf Social Media. 600 Millionen Aufrufe zählt der Hashtag #Flip-Phone, mit dem junge Menschen die Vorzüge eines internetlosen Klapphandys preisen.



© PRIVAT

Die 19-jährige Influencerin Aline Xue aus Kärnten hat auf TikTok über 400.000 Follower.

Christophe Andunda aus Wien ist noch nicht so weit. Der 20-jährige nutzt Instagram, Snapchat, Twitch, Youtube und Discord täglich. So richtig eingestiegen ist er über Twitch und Discord. Games würden ihn einfach interessieren, das wären halt die Plattformen dafür. Mit der Zeit seien aber immer mehr seiner Freunde zu Discord gekommen, damit habe sich auch seine Nutzung verändert:

„Wir unterhalten uns jetzt auf Discord-Servern über Video-Chat.“ Instagram dagegen sei so was wie sein Nachrichtenkanal. Er ist dort Konsument, selbst postet er gar nichts. „Nur einfach irgendwas aus meinem Leben online zu stellen, will ich eigentlich nicht.“

LEBEN ALS INFLUENCERIN

Die 19-jährige Aline Xue sieht das anders. „Ich hatte schon mit 12 Jahren auf Social Media einen Account, und wollte auch immer gerne bekannt werden.“ Aline hat auf TikTok mittlerweile mehr als 400.000 Follower. Denen erzählt sie von ihrem Schulalltag, Urlauben – „alles, von dem ich denke, es ist lustig und könnte unterhalten.“ All das klingt für Laien recht simpel, die Videos wirken spontan und nicht hochprofessionell – aber genau diesen Effekt zu erzielen, ist gar nicht so unstressig.

Alleine das Erzeugen der Videos nimmt zwei bis drei Stunden am Tag ein. Einmal hat Aline Social Media bereits den Rücken gekehrt. Damals war es in der Schule gerade „besonders stressig, mir wurde dann beides zu viel: Lernen, Produzieren, Posten und die Kommentare beantworten.“ Einen Monat hat die Pause gedauert, dann war sie wieder back on track. Ganz auszusteigen? Kein Gedanke.

VERZICHT KANN GLÜCKLICH MACHEN

Die 15-jährige Olivia Leopold hat sich selbst eingeschränkt. Sie legt eine tägliche Bildschirmzeit für sich fest. „Nach zwei Stunden auf TikTok und Instagram bekomme ich eine Meldung, dass mein Limit erreicht ist.“ Sie würde sonst ewig in dem scheinbar endlosen Fluss aus Kurznachrichten, Videos und Fotos hängen. Früher, sagt sie, war sie ein „Bücherjunkie“, las pro Woche 200 Seiten. Jetzt ginge es ihr oft zu langsam beim Lesen.

„Ich glaube, da sind auch die sozialen Medien schuld.“ Die 28-jährige Ulrike Schwier hat genau deshalb vor einem halben Jahr alle Social Media-Apps auf ihrem Handy gelöscht. „Es hat so unendlich viel Zeit gestohlen“, sagt sie heute. „Mit 80 möchte ich in einem Kaffeehaus sitzen und an die spannenden Situationen zurückdenken, die ich erlebt habe – und nicht Zeit vergeudet haben.“

KURZ & LEICHT



© ISTOCK | GWENS GRAPHIC STUDIO

Was tun gegen Cybermobbing?

Cybermobbing ist kein Spaß, sondern eine strafbare Handlung. Damit sind Beleidigungen, Belästigungen oder Drohungen gemeint, die über das Internet und Handy verbreitet werden und über einen längeren Zeitraum andauern. Das kann das Leben der Betroffenen stark beeinträchtigen. Wehre dich gegen Cybermobbing und unterstütze die Opfer: Sammle Beweise (z. B. Screenshots), blockiere und melde die Täterinnen und Täter in sozialen Netzwerken. Suche Hilfe bei Eltern, Freunden oder Personen, denen du vertraust! Die Organisation „Rat auf Draht“ kann dir auch im Fall von Cybermobbing helfen. Du kannst sie online, im Chat oder rund um die Uhr anonym und kostenlos unter der Nummer 147 erreichen. rataufdraht.at

ONLINE-TIPP

INTERNET-BETRUG

Infos & Tipps für mehr Sicherheit im Netz



Das Internet sicher nutzen

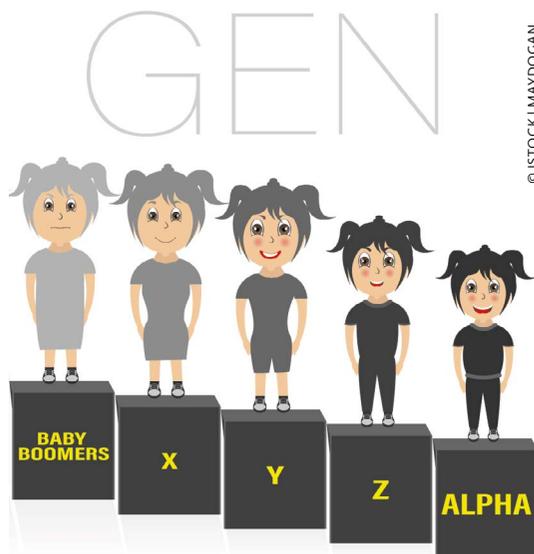
Du liebst dein Handy, Spiele, Instagram, WhatsApp und alles, was digital ist? Dann bist du bei saferinternet.at genau richtig. Hier findest du aktuelle Infos, Tipps und Tricks für den sicheren Umgang mit Handy und Internet. Die Initiative unterstützt Jugendliche dabei, digitale Medien sicher und verantwortungsvoll zu nutzen. Praktisch sind zum Beispiel die Schritt-für-Schritt-Anleitungen, um deine Privatsphäre besser zu schützen und auch regelmäßig zu überprüfen. Die Einstellungen ändern sich nämlich immer wieder. Wohnadresse, Handynummer, E-Mail-Adresse etc. gehen Fremde im Internet nichts an! Halte deine Passwörter aber auch vor Freundinnen und Freunden geheim.

woman

Woman.at, Sommer 2023

Übersicht der Generationen

Baby Boomers, Gen X, Gen Y, Gen Z und Gen Alpha. Die verschiedenen Generationen unterscheiden sich in Bezug auf ihre Geburtsjahre, prägende Erfahrungen und historische Ereignisse.



> BABY BOOMER

Baby Boomer (1946 bis 1964): Die meisten Baby Boomer sind in einer Zeit ohne Internet und Mobiltelefone aufgewachsen (kaum vorstellbar, oder?). Sie haben traditionelle Karrierewege verfolgt, hatten eine loyale Bindung gegenüber dem Arbeitgeber und waren 9 to 5 im Büro.

> GENERATION X

Gen X (1965 bis 1980): Prägendes Ereignis war der technologische Fortschritt (PCs, Mobiltelefone). Gen X erlebte den Aufstieg der Computertechnologie und des Internets, aber eben nicht von Kindheit an.

> GENERATION Y

Gen Y/Millennials (1981 bis 1996): 9/11 und die Finanzkrise 2007 waren prägende Ereignisse. Der Aufstieg des Internets geht weiter. Millennials sind die erste Generation, die mit dem Internet und Mobilgeräten aufwachsen ist, wodurch sich ihre Kommunikation stark veränderte.

> GENERATION Z

Gen Z (1997 bis 2010): Es folgt der Aufstieg der sozialen Medien. Facebook ist out. Instagram und vor allem TikTok revolutionieren die Smartphone-Nutzung. Klimawandel und politische Unruhen rücken in den Mittelpunkt. Die Gen Z ist die erste Generation, die von Kindheit an mit Smartphones und sozialen Medien aufwächst.

> GENERATION ALPHA

Gen Alpha (ab 2010): Als Nachfolgegeneration der Gen Z sind sie die erste Generation, die komplett im 21. Jahrhundert aufwächst. Prägende Einflüsse für die Generation Alpha sind der Klimawandel, Umweltschutz und Künstliche Intelligenz.

DER STANDARD

19.05.2023, Selina Thaler

Es geht um eine lebenswerte Zukunft!

Eigenheim, Heiraten, Kinder: Jugendforscher Simon Schnetzer erklärt das Idealbild, das die Jungen von der Zukunft haben.



Die Jugendlichen von heute haben viele Krisen miterlebt und wünschen sich für die Zukunft den Wohlstand, in dem sie aufgewachsen sind.

Viele wollen wissen, wie es der Jugend geht: Diese Woche wurden drei Erhebungen veröffentlicht, die ein recht düsteres Bild zeichnen zur Frage, wie Junge in die Zukunft blicken.

Standard: Klima, Pandemie, Krieg, Inflation: Gibt es noch eine unbeschwerte Jugend?

Schnetzer: Sie ist nicht mehr so unbeschwert wie vor der Klimakrise. Im Sorgen-Ranking ist das Klima zwar konstant oben, aber die Teuerung ist gerade akuter. Schauen Junge in die Zukunft, befinden sie sich wie im Tunnel, wo eine Krise auf die andere folgt. Sie glauben nicht, dass mal eine bessere Phase kommt.

Standard: Was hat das für Folgen?

Schnetzer: Die psychische Belastung steigt. Das Stresslevel der Jungen durch diese Krisen ist doppelt so hoch wie bei älteren Menschen.

Standard: Woran liegt das?

Schnetzer: Sie sind in einer Lebensphase voller Umbrüche, müssen viel entscheiden: der Übergang von der Schule in Uni oder Job, ausziehen. Die Entscheidungen sind schwerer, weil es so viele Optionen gibt und aufgrund der Unsicherheit. Und sie erleben Krisen live am Handy. Schon Zwölfjährige sehen, wie Menschen im Schützengraben sterben.

Standard: Was sorgt die Jugend?

Schnetzer: Aktuell die Inflation. Der Konsum ändert sich: Statt im Club treffen sie sich daheim. Viele merkten in der Pandemie, dass ihr Einkommen nicht safe ist, dass das Geld nicht reicht, um etwas aufzubauen. Sie denken nicht, dass es ihnen mal besser gehen wird als den Eltern.

Standard: Trotzdem wollen viele laut Ö3-Jugendstudie ein Eigenheim, heiraten, Kinder – recht konservativ.

Schnetzer: Das ist ihr Idealbild, das ist seit Jahren konstant. Es geht um eine lebenswerte Zukunft mit dem Wohlstand, in dem sie aufgewachsen sind. Darin liegt oft das böse Erwachen. Solange sie bei den Eltern sind, haben sie ein unbeschwertes Verhältnis zu Geld. Später, im Job, fordern viele bald mehr Geld, weil sie merken, dass sie sich ihre Wünsche so nie leisten können.

Standard: Gleichzeitig wollen sie sinnerfüllte Jobs und Work-Life-Balance und fordern das auch ein.

Schnetzer: Ja, aber in der Pandemie verzichteten sie aber auf viel, das kein Luxus ist. Den 16. oder 18. Geburtstag zu feiern, auf Urlaub zu fahren – sie haben großen Nachholbedarf. Sie wollen nicht bis zur Rente warten, um das Erarbeitete zu genießen. Sondern im Jetzt leben: Sie vertrauen nicht darauf, dass sie sich in der Pension zurücklehnen können.

Ö3-JUGENDSTUDIE

Die Generation Z will heiraten und Kinder kriegen, einen sicheren Arbeitsplatz, neue Lehrpläne, die mehr Wissen über psychische Gesundheit, Finanzen und Medien vermitteln, ein Eigenheim, sieht dringenden Handlungsbedarf in puncto Klimawandel und fühlt sich von der Politik nicht gehört. Das sind zentrale Ergebnisse einer Jugendstudie des Radiosenders Ö3, an der ca. 40.000 Personen im Alter von 16 bis 25 Jahren teilgenommen und 80 Fragen quer durch alle Lebensbereiche beantwortet haben.



Ein Kilo Kleidung um 45 Euro

Gebrauchte Kleidung ist bei jungen Leuten in aller Munde. Kein Wunder, dass beim „Vintage Kilo Sale“ in Innsbruck 1.000 Leute stöberten und kauften.

Auf die Zehenspitzen muss man sich stellen, um die beiden Schlangen überblicken zu können, die sich vor der Olympiahalle in Innsbruck gebildet haben. „Ich hab' gedacht, da kommen jetzt alles Vierzehnjährige. Aber die sind ja alle älter!“, ist aus dem Stimmengewirr zu hören. Von jungen Hipstern bis zu Frauen mit Yves-Saint-Laurent-Taschen – zumindest ein Teil der erwachsenen Gesellschaft ist vertreten. Die vielen Menschen warten darauf, dass der zweitägige „Vintage Kilo Sale“ seine Pforten öffnet. Secondhand-Ware mit Retro-Touch wird hier zu einem Kilopreis von 45 Euro angeboten. Veranstalter ist das Grazer Start-up BeThriftly. Englisch-Affine erkennen gleich: Da steckt das englische „thrifty“ drin – zu Deutsch: sparsam. Das Unternehmen wirbt damit, leistbare Vintage-Kleidung mit guter Qualität zu verkaufen.

WOHER KOMMT DIE WARE?

Aber woher kommt die Ware? „Aus Secondhand-Sortierwerken in Holland, Italien, Deutschland und Österreich“, verrät Christian Mayr, Geschäftsführer von BeThriftly. Für die Grazer wird Mode der 70er bis hin zu den Nullerjahren aussortiert, gewaschen und gebügelt. So kommt die Ware nach Österreich und muss nur noch kategorisiert und fotografiert werden. Kleine Schäden werden repariert, Unbrauchbares an die Autoindustrie

als Füllstoff für Sitze vermittelt. Nachhaltiger geht's nicht.

GUT FÜRS KLIMA

Zurück nach Innsbruck, wo die ersten Mitarbeiter die Türen öffnen. Wer nicht schon mit einem Online-Ticket vorgesorgt hat, bezahlt an der Kassa drei Euro Eintritt. Und da geht es auch schon los: Prüfende Blicke fallen auf entfaltete Schlaghosen. Freundinnen lachen über ein besonders eigenwilliges Kleidungsstück. Wieder andere warten vor den Umkleiden darauf, ihre gewählten Sachen anzuprobieren. Im Raum verteilt gibt es Wiegestationen, bei denen man überprüfen kann, ob sich die Wunschstücke fürs Geldbörserl ausgeben.

Zwei Mädchen, Vanessa und Michelle Gröfler, wiegen ihre gefundenen Stücke ab. Die Zwillinge haben schon ein Ziel: „Das, was wir finden, das wollen wir haben! Der Preis spielt keine Rolle.“ Dafür nehmen die beiden auch einiges in Kauf – zum Beispiel die lange Anreise, die sie von ihrem Heimatort Prägraten in Osttirol antreten müssen. „Wir sind zum ersten Mal da. Denn leider gibt es so coole Sachen bei uns nicht“, bedauern die 20-Jährigen. Sie kommen – so wie viele andere – auch wegen des Umweltgedankens. „Dass Kleidung mehrfach verwendet wird, ist super fürs Klima.“



Gebrauchte Kleidung kaufen war früher eine Notlösung, heute gehört es zum Lifestyle und schont Klima und Geldbörse.

Sag niemals Milch zum Hafer

Die Generation Z liebt sie, der Handel hofiert sie, die Molkereien kopieren sie: die „Hafermilch“, die nicht so heißen darf. Über ein Produkt, das die Welt ein bisschen besser machen soll.



Aus Liebe zur Umwelt greifen immer mehr junge Menschen zur Hafermilch.

Sie sieht aus wie Kuhmilch, hat eine ähnliche Konsistenz, eignet sich zum Kochen, Backen und geht auch zum Kaffee. Sie hält verschlossen monatelang, enthält keine Laktose, kein Milcheiweiß, kein Cholesterin und hat vor allem eine Kuh noch nie gesehen – vegan also. Das sind Zutaten für ein Produkt, das längst nicht nur als Lebensmittel dient. Es spiegelt auch das Lebensgefühl der Generation Z, das sind Jugendliche und junge Erwachsene, die um die Jahrtausendwende geboren wurden.

Es geht um die „Hafermilch“, die, wie der Name schon sagt, aus Getreide hergestellt wird und damit formell keine Milch sein darf. Das zumindest hatte 2017 der Europäische Gerichtshof entschieden. Seither dürfen rein pflanzliche Produkte nicht als „Milch“, „Butter“, „Käse“, „Rahm“ oder „Joghurt“ vermarktet werden – das bleibt Produkten tierischen Ursprungs vorbehalten.

Dem Zuspruch gerade unter jüngeren Konsumentinnen und Konsumenten tut das keinen Abbruch. Laut Agrarmarkt Austria (kurz AMA) bestehen vier Prozent der in Österreich verkauften Milchprodukte nicht mehr aus Kuhmilch, sondern aus Hafer, Dinkel, Reis, Mandeln und Soja. Das ist doppelt so viel wie noch vor fünf Jahren. Pflanzliche „Milch“ ist damit noch immer eine Nische am Milchmarkt, aber eine, die wächst. Am beliebtesten ist derzeit Milch aus Getreide – etwa aus Hafer, knapp vor Soja- und Reismilch. Das Hauptargument der Freunde und Produzenten pflanzlicher Milch: Rein umwelttechnisch schneiden diese pro Liter besser ab. Um Hafermilch herzustellen, braucht es elf Mal weniger Anbaufläche pro Liter, drei Mal weniger CO₂-Emissionen werden dabei ausgestoßen.

KURZ & LEICHT

Wem gehören die Berge?

In Österreich besitzen ein paar große Organisationen den Großteil der Berge. Den Bundesforsten gehören 30 Prozent aller Gipfel mit mehr als 3.000 Metern. Das sind in Österreich insgesamt 946 Gipfel. Auch der Österreichische Alpenverein besitzt viele hochalpine Flächen. Darunter sind weite Teile des Großglockners, des höchsten Berges in Österreich (3.798 m).



Das Großglockner-Gebiet gehört dem Österreichischen Alpenverein.

Viele Berge gehören auch den Gemeinden. Dass man damit Geld verdienen kann, zeigt ein Beispiel aus Osttirol: 14.000 erhielt eine Gemeinde dort, weil sie den Mullwitzkogel in Wiesbauerspitze umbenannt hat – nach dem bekannten Wursthersteller Wiesbauer. Scherzhaft wird der Gipfel jetzt oft „Wurstberg“ genannt. Das Geld wird in neue Wege und Werbung investiert.

Können die Besitzer den Wanderern den Zutritt verbieten? In fast allen Bundesländern Österreichs, außer Tirol und Niederösterreich, gibt es Gesetze über die Wegfreiheit im Bergland. Wo es diese Gesetze nicht gibt, kann theoretisch ein Betretungsverbot ausgesprochen werden.

UMWELTTIPP

Schokolade kaufen, Baum pflanzen

Felix Finkbeiner hat schon mit neun Jahren die Initiative *Plant-for-the-Planet* gegründet. Ihr Ziel ist es, gemeinsam mit anderen Organisationen 1.000 Milliarden Bäume auf der ganzen Welt zu pflanzen. Bäume bremsen die Klimaerwärmung, weil sie CO₂ aufnehmen. Leider sind von den ursprünglichen sechs Billionen Bäumen auf unserer Welt nur mehr drei übrig. Wer helfen will, muss nicht selbst zur Schaufel greifen und einen Steckling kaufen. Schokolade essen reicht!

Plant-for-the-Planet verkauft „Die Gute Schokolade“. Für fünf gekaufte Tafeln wird ein Baum in Mexiko gepflanzt. Schon 9 Millionen Bäume wurden durch die Schokolade finanziert. Und das Beste: Sie ist auch noch Gewinnerin bei Stiftung Warentest. Bei dem Test von Milkschokolade konnte „Die Gute Schokolade“ im letzten Test 2018 den ersten Platz belegen.



DER STANDARD

26.07.2023, Martin Stepanek

Wo es in Österreich überall Moore gab

Wieder entdeckte Karten zeigen ehemalige Moore – und können auch beim Klimaschutz eine Rolle spielen.

Gebhard Banko vom Umweltbundesamt in Wien ist sich sicher: Die im Keller des Instituts für Kulturtechnik und Bodenwasserhaushalt gefundenen Dokumente müssen die verschollen geglaubten Moorkarten von 1911 sein.

DER SPEKTAKULÄRE KARTENFUND

Doch was ist an den Karten so besonders? „Das ist der Heilige Gral der österreichischen Moorforschung“, freut sich der Ökologe Axel Schmidt. Er hat die Suche beim Umweltbundesamt angestoßen. „Es ist die detaillierteste Bestandsaufnahme, wo es in Österreich einst Moore gab.“ Der Ökologe hatte die Karten jahrelang gesucht, nachdem er über ein antiquarisches Büchlein gestolpert war, in dem auf die Karten verwiesen wurde.

MOORE ALS KLIMAFAKTOR

Moore zählen trotz ihrer geringen Fläche von drei Prozent an der weltweiten Landmasse zu den größten Kohlenstoffspeichern. Schätzungen gehen davon aus, dass sie 30 Prozent des weltweiten Volumens, also doppelt so viel wie die Wälder speichern. Durch die Entwässerung allerdings entweicht der Kohlenstoff als CO₂ in die Luft. In Deutschland geht man davon aus, dass die trocken-



Moore speichern laut Schätzungen doppelt so viel CO₂ wie Wälder.

gelegten Moore für 7,5 Prozent der nationalen Treibhausgas-Emissionen verantwortlich sind, in Österreich spricht man von 1 bis 2 Prozent.

Die Berechnung ist unter anderem schwierig, weil man nicht genau weiß, wo noch Torfboden vorhanden ist. Die Ausgasung geht auch weiter, wenn sich darüber bewirtschafteter Boden befindet. Mit der Wiedervernässung solcher Flächen könnte der CO₂-Ausstoß reduziert werden. Wie der Abgleich mit dem Moorschutzkatalog aus den 90ern zeigt, sind 70 bis 80 Prozent der 1911 verzeichneten Moore in Österreich verschwunden.

KURIER

30.6.2023, Josef Ertl

Aber die Chinesen!

Wir halten uns für klimafreundlicher, als wir es tatsächlich sind.

Die meisten Menschen halten Klimaschutz für wichtig und versuchen, danach zu handeln. Sie trennen den Müll und schalten das Licht aus. Thomas Brudermann, promovierter Psychologe und Professor für Innovations- und Nachhaltigkeitsforschung an der Universität Graz, nennt diesen Typus „Hans“, der in den Spiegel schaut und dort den „Öko-Superhans“ sieht, der schon alles tut, um Klima und Umwelt zu schützen. „Aber zwischen dem Selbstbild und dem Verhalten im Alltag klafft eine Lücke. Wir nennen das kognitive Dissonanz, wir wollen den inneren Widerspruch auflösen.“ Ausreden sollen uns dabei helfen. Das Aufwiegen verschiedener Dinge gegeneinander (moralisches Lizenzieren) ist ein Beispiel. Nach dem Motto „ich fliege zwar in den Urlaub, spare aber Energie und recycle Müll“. Das gehe sich psychologisch wunderbar aus. Brudermann: „Wenn man im Urlaub nach Bali fliegen würde, könnte man im CO₂-Äquivalent zu Hause das Licht 300 Jahre lang brennen lassen. Das hat vielleicht auch mit Wissensmissverständnissen zu tun; die



© FREEPIK

Verlockung ist, dass man sich der unbequemen Wahrheit nicht so gern stellt.“ Ein anderes Beispiel für

Ausreden ist, dass es in China doch viel schlimmer sei. Es gebe dort viele Kohlekraftwerke. Brudermann: „Das mit den Kohlekraftwerken und dem Abholzen des Regenwaldes in Brasilien stimmt, das sind problematische Dinge. Wir haben aber die Tendenz, Umweltprobleme stärker wahrzunehmen, wenn sie woanders passieren. Bei uns gibt es die Bodenversiegelung, immer mehr und größere Autos und seit 1990 noch immer nicht gesunkene Emissionen aus dem Verkehr.“ Brudermann: „Wir sehen nur die negativen Dinge in China. Wir sehen aber nicht, dass die Abgasnormen dort für Neuzulassungen viel strenger sind als in Europa.“ Wenn man sich den CO₂-Ausstoß ansehe, relativierten sich die Verhältnisse nochmals. Da seien die USA mit 25 Prozent und die EU mit 22 Prozent weit vor China (13 Prozent). „Der durchschnittliche Chinese ist öko-freundlicher als der durchschnittliche Österreicher. Konsumbasiert kommen wir in Österreich auf zehn Tonnen CO₂ pro Kopf und Jahr, China auf sieben Tonnen.“

08 | Bildung und Beruf

Tiroler Tageszeitung

19.05.2023, Verena Langedger

„Arbeit wird überall stattfinden“

Zukunftsforscher Tristan Horx sieht in Zukunft keine Pizzaboten, sondern Drohnen Essen ausliefern.

Tiroler Tageszeitung: Wie sieht die Arbeit der Zukunft aus?

Horx: Arbeit wird überall stattfinden. Viele Berufe, die wir jetzt kennen, wird es nicht mehr geben. Kassiererinnen oder Lieferdienste etwa. Diese werden von Maschinen oder Drohnen ersetzt. Vermutlich wird es eine Form von Grundeinkommen geben, das heißt aber nicht, dass niemand mehr arbeitet.

Tiroler Tageszeitung: Derzeit herrscht ein Arbeitskräftemangel. Wird sich das ändern?

Horx: Es ist interessant, welche Berufe Mangelberufe sind. Es fehlen etwa Handwerker. Was nicht fehlt, sind PR- und Marketingmenschen. Mit der Hand arbeiten wird aber immer beliebter. Es geht also zurück zu der Arbeit, die man angreifen kann.



© ISTOCK | POLINA MILOSLAVOVA

Jobs wie den Lieferservice übernehmen in Zukunft Maschinen.

Tiroler Tageszeitung: Wie sehen Sie die steigende Bedeutung von Work-Life-Balance?

Horx: Der Begriff Work-Life-Balance impliziert, dass das positive Leben mit dem negativen Arbeiten balanciert werden muss. Das sollte eigentlich nicht sein. Beides sollte miteinander vermischt werden.

Tiroler Tageszeitung: Wenn die Generation der Boomer in Pension geht, wird es ohne Arbeitsmigration nicht möglich sein, das Sozialsystem zu erhalten. Wie muss sich die Gesellschaft ändern?

Horx: Das Thema Migration wird leider immer politisch aufgegriffen und instrumentalisiert. Es hängt sehr stark davon ab, wie es von der Politik kommuniziert wird. Es gibt aber neben der Arbeitsmigration noch das Potenzial der Frauen. Hier kann ein unglaublicher Schatz gehoben werden.

Tiroler Tageszeitung: In welchen Bereichen werden wir arbeiten?

Horx: Vermutlich gibt es mehr Berufe im ökologischen Kontext. Wir werden alle weniger arbeiten und vermutlich glücklicher sein. Die Übergangsphase wird wehtun. Doch es werden Jobs erfunden werden, die die Welt besser machen. Es kommt mehr auf Geist und Intellekt an. Soft Skills, wie soziale Intelligenz, werden wichtiger. Es braucht eine Durchmischung der Generationen und Geschlechter. Weisheit des Alters gepaart mit Energie der Jungen. Und es braucht mehr Frauen in Führungspositionen. Das männliche Prinzip „Draufhauen, bis das Problem weggeht“ funktioniert nicht mehr.

KURZ & LEICHT



© ISTOCK | WAVEBREAKMEDIA

Die fleischlose Kochlehre sorgt für Diskussionen.

Kochlehre ohne Fleisch?

In Österreich müssen Kochlehrlinge Fleischgerichte kochen, auch wenn sie selbst kein Fleisch essen. Das steht im Lehrplan und ist Pflicht. Doch viele Fachleute unterstützen die Idee eines neuen Lehrberufs: Veganer und vegetarischer Koch oder Köchin. So könnte man mehr Jugendliche für den Beruf begeistern, weil es in der Gastronomie an Arbeitskräften mangelt. Sternekoch Paul Ivic findet die Idee gut: „Es geht um gutes Essen und gesellschaftliche Veränderung.“ Ivic besitzt das einzige vegetarische Sterne-Restaurant in Österreich. Auch Gastronom Joachim Ivany ist für die neue Lehre: „Wir schließen aktuell 20 bis 25 Prozent der Jugendlichen aus.“ Andere in der Branche sind dagegen. Sie könnten sich vorstellen, eine vegane oder vegetarische Zusatzausbildung anzubieten. Aber die Möglichkeit, Fleisch zuzubereiten, ist für sie wichtig, um als Koch arbeiten zu können. Ein weiteres Gegenargument ist, dass die zukünftigen Köchinnen und Köche es dann schwerer auf dem Arbeitsmarkt haben.

ÖSTERREICH
SPIEGEL August 2023
Die Zeitung für den Deutschunterricht

Die Rechte als Lehrling kennen

In Österreich steigt die Anzahl der Lehrlinge wieder. Doch was dürfen Lehrlinge und was nicht?

Mit 30.160 Lehrlingen konnte Ende Juli 2023 im Vergleich zum Vorjahr ein Plus von 4,8 Prozent verzeichnet werden. Im Bereich Bank und Versicherung ist der Zuwachs am größten, danach folgt die IT-Branche. Über 200 Lehrberufe stehen für Jugendliche nach dem 9. Schuljahr zur Wahl. Was sollten Jugendliche beachten, die sich für eine Lehre entscheiden?

SORGFÄLTIG WÄHLEN

Wenn mit dem Betrieb ein Lehrvertrag abgeschlossen wurde, gilt zuerst eine Probezeit von drei Monaten. Innerhalb dieser Zeit kann der Vertrag ohne Grund aufgelöst werden. Danach ist das komplizierter. Angehende Lehrlinge sollten am besten vorher mit anderen Jugendlichen sprechen, wie es ihnen in dem Lehrberuf geht. Oder zum Hineinschnuppern in den Betrieb kommen.

Eine einvernehmliche Auflösung des Vertrags ist möglich, oder eine Auflösung bei groben Verfehlungen. Das ist etwa der Fall, wenn ein Lehrling ausbildungsfremde Tätigkeiten machen muss in der Firma, zum Beispiel für den Chef Privateinkäufe erledigen. Auch bei sexueller Belästigung oder Mobbing kann man den Betrieb verlassen. Kommt es zu einem Abbruch der Lehre, kann diese in einem anderen Lehrbetrieb fortgesetzt werden.

ACHTUNG BEI ÜBERSTUNDEN

Minderjährige Lehrlinge dürfen gar keine Überstunden leisten, also nicht mehr als 40 Wochenstunden arbeiten. Ist man über 18, darf man Überstunden machen. Diese müssen dann aber in der Höhe eines normalen Facharbeiterlohns ausbezahlt werden.

BILDUNGSTIPP



© ISTOCK | JAT306

Mehr lesen

Bücherwürmer werden oft als schüchterne, zurückhaltende Menschen betrachtet. Aber Forscher haben herausgefunden, dass Lesen gut für soziale Kontakte ist. Wenn man ein gutes Buch liest, hat man immer etwas, worüber man sprechen kann. Interessant ist auch, dass man Leserinnen und Leser sehr positiv beurteilt. Menschen, die lesen, gelten als interessant und einfühlsam. Tatsächlich verbessert das Lesen unsere Fähigkeit, uns in andere Menschen hineinzusetzen. Lesen hält uns auch psychisch fit: Es kann Alzheimer vorbeugen und hilft gegen Stress. Außerdem lernen wir durch das Lesen neue Wörter kennen. Neue Bücher kann man zum Beispiel auf der Buch Wien entdecken. Die größte Buchmesse Österreichs findet vom 8. bis 12. November statt.

Die Presse

10.06.2023
Esther Reiserer

Power-Posing vor jeder Präsentation

Eine offene Haltung signalisiert Furchtlosigkeit, Blickkontakt schafft es, Aufmerksamkeit zu erregen.



© ISTOCK | JACOB LUND

© ISTOCK | TOMMY WANG 12

Gegen Lampenfieber helfen kleine körperliche Übungen, wie die Power-Pose.

Jede Managerin muss früher oder später vor einer Gruppe sprechen. Selbst, wenn es sich dabei „nur“ um die Mitarbeitenden handelt. Sich ins Rampenlicht zu stellen fällt vielen nicht leicht. „Die meisten überschätzen sich. Sie denken: Wer im Alltag gut sprechen kann, überzeugt auch auf einer Bühne oder vor Publikum“, sagt die Moderationstrainerin Belinda Veber, „gut zu präsentieren muss aber gelernt sein.“ Die Vorbereitung ist essenziell: „Es ist wichtig, sich neben dem Inhalt vorab zu überlegen: Wie gehe ich auf die Bühne, und wie schicke ich meine Stimme in den Raum?“

Dafür rät sie, Alltagssituationen zu nutzen. An der Supermarktkassa bewusst auf die Körperhaltung zu achten und bei einer Bitte die Stimmlage zu kontrollieren. Denn: Je tiefer die Stimme, desto kompetenter wirken Vortragende. Dieses Phänomen wurde auch an der Fuqua School of Business in North Carolina untersucht. Anhand von 792 Redebeiträgen kommen die Autoren zu dem Schluss, dass CEOs mit tieferer Stimme größere Unternehmen leiten. Mit Stimme und Atmung kann viel gesteuert werden. So empfiehlt Veber bei Nervosität leicht mit der Faust auf die Brust zu klopfen und der Stimme eine Farbe zu geben.

Auch die Power-Pose soll Wunder wirken. „Ich empfehle meinen Klienten, vor jedem Auftritt auf die Toilette zu gehen, um dort zwei Minuten lang ihre Fäuste an die Hüfte zu stellen und die Brust zu öffnen.“ Diese Machtpose soll den Testosteronspiegel erhöhen und Stress verringern. „Ich stelle mir jeden Tag die Frage: Bin ich heute eine Königin oder eine Bettlerin?“

Kronen Zeitung

18.06.2023



Virtual Reality soll beim Sprachenlernen helfen

Die 13-jährige Lucy lernt Englisch in der virtuellen Zauberwerkstatt. Dass das Unterrichts ist, vergessen die Kinder fast dabei.

Eigentlich klingt es mehr nach Computerspiel als nach Nachhilfe: „Du setzt dir die VR-Brille auf, gibst Name und Sitzungscode ein und dann wählst du deinen Charakter aus“, erzählt die 13-jährige Lucy von ihren Erfahrungen. Sie ist eine von 30 Schülerinnen und Schülern, die an der Testphase des neuen Programms vom Wiener Nachhilfe-Start-up GoStudent teilgenommen haben – begleitet von sechs Tutorinnen und Tutoren. Im Juni wurde das Programm („GoVR“) in Österreich, Deutschland und der Schweiz ausgerollt.

WIE LÄUFT DER UNTERRICHT AB?

Gruppen von drei bis fünf Schülern – jeder sitzt bei sich zu Hause – treffen sich in der virtuellen Realität: Lucy war zum Beispiel „auf einem Spielplatz, in einem Restaurant und in einer Zauberwerkstatt. Das war sehr cool, das sah so aus wie bei Harry Potter! Es gab Zaubertränke, Kessel, und man konnte sich einen Zauberstab nehmen.“

Jede Einheit beginne mit der Wiederholung der letzten Stunde, erklärt Tutorin Christina: „Dabei können wir sehen, dass sich die Kinder gut an



Virtual Reality wird bald in den Klassenzimmern ankommen, die Nachhilfe mit Brille zu Hause ist in Österreich schon möglich.

POKÉMON, MINECRAFT UND VR

Seit 2018 bietet GoStudent Online-Einzelunterricht an, auch mit kreativen Hilfsmitteln: Mathe wird mit Minecraft, Englisch mit Fortnite gelernt. „Ich hab selbst beim Pokémon-Spielen am Gameboy Lesen gelernt“, erinnert sich Mitgründer Felix Ohswald. Schon 2020 entstand die Idee: „Seither gab es große Fortschritte, die Technik ist günstiger geworden.“ Derzeit kostet eine „Quest 2“-Brille von Meta rund 349,99 Euro. Nachhilfeschüler bekommen das Gerät zur Verfügung gestellt, eine VR-Einheit kostet rund 25 Euro.

den Stoff erinnern, ihn auch mit den besuchten Plätzen verbinden.“ Auch Wiederholen während des Unterrichts sei wichtig, weil keine Notizen gemacht würden.

Sie selbst war zu Beginn skeptisch: „Ich konnte mir den VR-Unterricht nur schwer vorstellen! Was mich überrascht hat: Wie schnell die Schüler sich getraut haben zu sprechen. Sie konnten ihren Avatar wählen, sich verkleiden, – das war so natürlich und spielerisch für sie, dass sie, glaube ich, gar nicht daran dachten, dass sie im Unterricht sind.“ Auch Lucy gefällt's: „In der Schule sitzen und schreiben wir nur, hier kann man sich austoben, alle Sachen angreifen und ausprobieren.“

10 | Familie und Gesellschaft

KURIER

10.06.2023, Laila Docekal



„Will ein Vorbild für meinen Sohn werden“

Einblicke in die Licht- und Schattenseiten des Alltags mit Familie

Es geht nicht nur darum, wer die Windeln wechselt oder den Haushalt macht. Eine aktuelle Umfrage von Vorwerk Österreich und TQS ging der Frage nach, wie es um die Verteilung der „Mental Load“ steht, also der Erledigungen, die mitgedacht werden müssen. Hier übernehmen Väter vorwiegend Aufgaben wie die Finanzen, das Kümmern um Strom und Internet oder Reparaturen. Aufgaben rund um das Leben der Kinder bleiben aber eher in der Hand der Mütter, wie die Organisation von Kleidung, Schulsachen oder das Planen von Geburtstagen.

Im [papa-blog.at](#) beschreibt ein Wiener Vater die Herausforderungen des Alltags mit Kind – von



© PRIVAT

Der Papa-Blogger teilt mit seinem Sohn nicht nur die Leidenschaft für Fußball, sondern auch Aufgaben im Haushalt.

der Schwangerschaft bis zum aktuell anstehenden Schulbeginn. Hinzu kam zuletzt auch die Brustkrebs-Erkrankung seiner Frau. Über seine Rolle und Aufgaben als Vater.

- > **So sieht die Aufgabenteilung bei uns aus:** Wir teilen uns alles sehr partnerschaftlich auf – nach Schwerpunkten und Zeitressourcen.
- > **Meine Lieblingsbeschäftigung mit meinem Kind:** Aktuell sind wir im Fußball-Fieber und nützen jede freie Minute für ein Papa-Sohn-Training. Wir teilen auch die Leidenschaft für neue Brett- und Kartenspiele.
- > **Bei diesen Aufgaben drücke ich mich lieber:** Schwimmen – meine Frau hat meinem Sohn das Schwimmen sehr früh beigebracht. Beide sind echte Wasserratten, ich bleibe aber lieber an Land.
- > **Mein Tipp für eine gute Familien-Work-Life-Balance:** Die richtige Balance suche ich (immer) noch. Die Zeit ist bei allen Dingen zu knapp. Daher versuche ich gemeinsame Erinnerungen zu schaffen und diese Erlebnisse richtig zu genießen.
- > **Mein schönster Moment als Vater:** Die ersten Minuten nach der Geburt: Dieser Mix aus Erleichterung, Freude, Unsicherheit, Angst und Stolz fährt mit einem Papa eine emotionale Achterbahn. Und dann gibt es diese vielen, kleinen Momente, z. B. wenn mein Sohn aus dem Nichts einen Satz wie „Ich wusste schon im Bauch meiner Mama, dass ich einen super Papa haben werde“ raushaut.

Die Presse

09.04.2023

Barbara Schechtner



Woran junge Menschen glauben

Sie stoßen vor dem Fußballmatch ein Gebet gen Himmel, andere hinterfragen Werte der Kirche.

Die Mitgliedschaft in einer Religionsgemeinschaft unter jungen Menschen sinkt eindeutig, beobachtet Astrid Mattes, Religionsforscherin an der Uni Wien. 2019 sieht das so aus: 31,9 Prozent der befragten Jugendlichen sind katholisch, 18,6 Prozent muslimisch, 7,3 Prozent orthodox, 6,1 Prozent evangelisch, 2,7 Prozent wählen „Sonstiges“ – und 33,5 Prozent „religionsdistanziert“. Für ein Forschungsprojekt hat sie mit Jugendlichen gesprochen, die sich sehr wohl als religiös bezeichnen. „Viele von ihnen nehmen sich als Minderheit wahr: entweder einer säkularen Mehrheit gegenüber oder einer christlichen.“



© KALEIDO | JACK HAIJES

Die Jungschar organisiert Freizeitaktivitäten und Ferienlager für katholische Jugendliche.

BEZIEHUNG MIT JESUS

Abigail Faffelberger aus Graz ist überzeugte Christin. In der Bibel erkennt sie Gottes Willen. Diese beantwortet ihr die großen Lebensfragen: „Woher komme ich? Warum bin ich hier?“ Antworten, die Jonas nicht in der Bibel finden kann. Und auch nicht in der katholischen Kirche. Die hat er verlassen – und gehört damit zu den 90.808 Personen, die 2022 ausgetreten sind. Junge Menschen nennen als Grund oft den Kirchenbeitrag. Jonas nennt Inhalte, die er nicht vertreten kann. Das Konzept der Sünde und Buße, die Haltung gegenüber Homosexuellen, die fehlende Gleichberechtigung. Oft fällt unter Jugendlichen der Satz: „Ich glaube an die Wissenschaft“, oder: „Ich will die Verantwortung für mein Leben alleine tragen.“

LIFESTYLE-RELIGIOSITÄT

Angesprochen fühlen Jugendliche sich heute von „Sinnfluencern“ im Internet. Sie vernetzen sich mit Gleichgesinnten und diskutieren über ihren Glauben. Angesprochen fühlen sie sich auch von einem Justin Bieber, der auf offener Bühne über Gott, Glaube und Erlösung spricht. Oder von Fußballstars. Zahlreiche von ihnen bekennen sich öffentlich zu ihrem Glauben. David Alaba, Lionel Messi, Neymar, Jérôme Boateng, um nur ein paar zu nennen. Eintätowierte Psalme, Bilder der Muttergottes oder ein Gebet an den „Vater im Himmel“. „Wir sprechen in solchen Fällen von Lifestyle-Religiosität. Für die Jugendlichen sind solche Leute wichtige Identifikationsfiguren“, so Astrid Mattes.

biber

09.05.2023, Anja Bachleitner



„Wer ist bei euch der Mann?“

Manchmal ist ein Ikea-Regal nur eine Do-It-Yourself-Challenge. Manchmal kann es einem aber auch einen Spiegel vorhalten.

Vor etwa drei Jahren habe ich nach einer langjährigen Heterobeziehung meine jetzige Freundin kennengelernt. Plötzlich begann sich die Kategorie „Frau in der Beziehung“ komplett von mir zu lösen. Es gab keine Arbeits- und Rollenverteilung mehr nach Geschlecht. Das bedeutet natürlich nicht, dass man sich als queeres Pärchen davon freimachen kann, von anderen durch eine „Heterolinse“ gesehen zu werden. Sätze wie „Wer ist denn bei euch eigentlich der Mann?“ habe ich den Leuten mal mehr, mal weniger übel genommen. Solche Aussagen sind jedenfalls Anzeichen dafür, dass es vielen Menschen nach wie vor schwerfällt, über die klassische Mann-Frau-Beziehung hinauszudenken. Auch ich selbst bin davor nicht gefeit – immerhin wachsen wir alle in einer Gesellschaft auf, in der Heterosexualität die Norm darstellt.

Womit ich allerdings nicht gerechnet hätte, ist, wie oft sich die gelebte Geschlechterteilung in meinem Beziehungsalltag breit macht. Und zwar immer dann, wenn es für meine Freundin und mich spürbar wird, dass wir „als Frauen“ erzogen wurden. Beispielsweise beim Einzug in unsere erste gemeinsame Wohnung: Die Montage eines Ikea-Regals stand an, im Baumarkt fragte mich der freundliche Obi-Verkäufer, um welche Wand es gehen würde. Ich konnte gerade noch meinen Impuls unterdrücken, „eine weiße“ zu sagen, erinnerte mich rechtzeitig, dass er wahrscheinlich Rigips- oder Ziegelwand hören will und war wieder mal an mein mangelndes handwerkliches Wissen erinnert. Bei meiner Freundin sieht es nicht viel besser aus. Spätestens seit da weiß ich, dass mich traditionelle Geschlechterrollen in meinem Alltag noch länger begleiten werden, wegen meiner Erziehung. Man muss nur die selbst montierten Möbel in unserer Wohnung zählen, um zu wissen, wie oft wir uns gewünscht haben, dass auch uns mal ein Hammer in die Hand gedrückt worden wäre – und nicht nur dem Cousin oder dem Bruder.

KURZ & LEICHT



Durch das Überziehen des Kontos entsteht schnell ein Schuldenberg.

Generation Z in der Schuldenkrise

Viele junge Menschen wenden sich an eine Schuldenberatung, etwa ein Viertel von ihnen ist unter 30 Jahre alt. Einige von ihnen haben schon in jungen Jahren so viele Schulden, dass sie Schwierigkeiten haben, sie zurückzuzahlen. Der schnelle Kauf auf Raten und die Überziehung des Kontos sind häufige Gründe für diese Verschuldung. Im letzten Jahr haben die Schulden der jungen Klientinnen und Klienten dieser Altersgruppe im Durchschnitt etwa 30.000 Euro ausgemacht. Fast die Hälfte von ihnen (43,1 Prozent) ist arbeitslos und hat eine geringe Ausbildung. Das durchschnittliche monatliche Einkommen der Jungen beträgt 1.030 Euro netto. „Ein Kontoüberzug passiert laufend, das heißt, ich gebe jedes Monat 200 bis 300 Euro mehr aus als ich zur Verfügung habe, und am Jahresende sind es ein paar tausend Euro“, sagt die Expertin der Schuldnerberatung

ENTSPANNUNGSTIPP

**Einfach nur faul sein**

Auch Hobbys können Stress erzeugen – Freizeitstress. Jugendliche brauchen öfter eine echte Auszeit. Sie wünschen sich mehr Ruhe. Ein neuer TikTok-Trend zeigt, wie diese Auszeit aussieht: Bed Rotting. Das heißt, einfach nur im Bett liegen. Ohne Termine, Pläne oder Verpflichtungen. Ob man dabei liest, fernsieht, eine Gesichtsmaske einwirken lässt oder wirklich gar nichts tut, ist egal. Wichtig ist, im Bett zu liegen und sich zu entspannen.

Solche Auszeiten sind gesund für die Psyche. Sie können ein Burnout vorbeugen. Viele Jugendliche fühlen sich gestresst. Seit der Pandemie sind psychische Probleme bei jungen Menschen angestiegen. Dazu soll auch Social Media beitragen. Experten raten bei Stress zwar zu Sport als Ausgleich. Aber wenn man nicht ins Fitnessstudio oder Joggen gehen möchte, ist es auch nicht gut, sich dazu zu zwingen.

DER STANDARD

27.05.2023, Rosa Winkler-Hermaden

**Sehnsucht nach dem Leben am Land**

Wie lebt es sich abseits von U-Bahn und Zustellservice?



Die Autorin ist von Wien nach Wolkersdorf gezogen, eine Kleinstadt mit viel Grün und sehr guter Schnellbahn-Anbindung in die österreichische Hauptstadt.

Vermisst du Wien manchmal?“, fragt mich B. Unsere Kinder spielen auf einem Erdhügel. Seit bald zwei Jahren lebe ich auf dem Land. Viele ziehen zur Ausbildung nach Wien und bleiben dann auch dort. Die Großstadt hat ihre Vorteile: Jobmöglichkeiten, ein gut ausgebautes Öffi-Netz, das kulturelle Angebot, Gastronomie.

Was bringt Menschen wie mich dennoch dazu, der Großstadt den Rücken zu kehren? Da wären überbezahlte Wohnungen, Wohnraumknappheit – und andere Ansprüche. Wir leben, konsumieren und arbeiten zunehmend von einem Ort aus. Die Corona-Pandemie beschleunigte diese Entwicklung. Zukunftsforscher Daniel Dettling erkennt eine „neue Form des Biedermeier“. Da wird Gemüse im



Viele Eltern wünschen sich für ihre Kinder ein Aufwachsen am Land, wie sie es selbst erlebt haben.

Hochbeet gezogen oder Marmelade eingekocht. Das Zuhause als Paradies, das man gar nicht mehr verlassen muss. Auf dem Land lässt sich das besser umsetzen. In der Stadt ist es immer schwieriger, sich eine große Familienwohnung zu ermöglichen.

Die Stadtflucht schlägt sich auch in Zahlen der Statistik Austria nieder. Wirft man einen Blick auf Österreichs Städte über 100.000 Einwohner, etwa Wien, Salzburg, Linz oder Graz, sieht man, dass mittlerweile mehr Menschen aus den Städten rausziehen als aus den Regionen rein in die Zentren. Bis vor wenigen Jahren war das noch umgekehrt.

SEHNSUCHTSORT DORF

Hohe Wohnkosten waren für uns das wichtigste Argument. Dazu kamen die Nähe zu Oma und Opa, die bei der Kinderbetreuung mitanpacken, und die Möglichkeiten des Homeoffice. Und da ist die Sehnsucht, meinem Kind ein ähnliches Aufwachsen zu ermöglichen, wie ich es erlebt habe.

Vermisse ich die Stadt manchmal? Nein, antworte ich B. Ich bin ohnehin zweimal pro Woche zum Arbeiten in Wien. Ja, es gibt Dinge, die mir abgehen: nach einem langen Arbeitstag unkompliziert im Restaurant essen. Oder beim Treffen mit Freundinnen nicht ständig auf die Uhr zu schauen, um den Zug nicht zu verpassen. Sitze ich dann aber in der Schnellbahn, steigt die Vorfreude auf zu Hause. Der Stress fällt ab, ich schalte einen Gang hinunter. Mein Umzug war mehr als das Wechseln der Adresse, es ist mein Weg zur Entschleunigung.

12 | Essen und Trinken

Die Presse

11.06.2023, Bernadette Bayrhammer



Ein Trend erreicht den Gipfel

Immer mehr Berghütten servieren rein vegetarisches Essen, seit heuer ist eine sogar vegan.

Es war reiner Zufall, der Birgit und Jens Gocht zu Hüttenwirten machte: Nach einer Weltreise landeten sie in der Steiermark, trafen auf die Wirtsleute des Gleinalm-Schutzhauses – und übernahmen das Haus. Diesen Sommer starteten sie in ihre erste Saison. Und zwar vegan.

„Es gab viel Skepsis zu Beginn, aber nach dem ersten Wochenende waren die Gäste durchwegs zufrieden“, sagt Birgit Gocht, die selbst seit zehn Jahren vegan lebt. Auf den Teller kommen Gerichte wie Dinkellaibchen mit Sauerkraut oder Linseneintopf. „Auch unsere Übernachtungsgäste, die noch nie vegan gefrühstückt haben, waren positiv überrascht – obwohl Hafer- oder Sojamilch für manche noch gewöhnungsbedürftig ist.“

NACHFRAGE NIMMT ZU

Das Gleinalm-Schutzhaus ist wahrscheinlich die erste rein vegane Hütte, die es auf den heimischen Bergen gibt. Abseits der großen alpinen Vereine ist die Szene etwas unübersichtlich. Der Trend zu weniger Fleisch nimmt im Gebirge Fahrt auf. In den Alpenvereinshütten in Österreich muss ein vergünstigtes Bergsteigeressen seit vorigem Jahr verpflichtend vegetarisch sein.

Einer Hochrechnung zufolge essen mittlerweile zirka zehn bis 15 Prozent der Gäste auf Alpenvereinshütten vegetarisch. Das hängt wohl mit dem allgemeinen Trend zusammen: Geschätzt gut zehn Prozent der Österreicherinnen und Österreicher



© ÖSTERREICH WERBUNG | SEBASTIAN STIPHOUT

Traditionell gehört zur Jause auf der Hütte der Speck, doch vegetarische Alternativen werden immer beliebter.

sind Vegetarier oder Veganer. „Zudem gewinnt Bergsport besonders bei den Jüngeren an Beliebtheit, die ein höheres Bewusstsein für Nachhaltigkeit zeigen“, heißt es vom Alpenverein.

PIONIERE IN SALZBURG

Auch die Hütten, in denen es kein Fleisch mehr gibt, werden mehr. Pioniere sind hier Evelyn Matejka und Tom Burger, die gemeinsam die Franz-Fischer-Hütte im Salzburger Lungau betreiben. Die beiden leiten Fortbildungen, im Frühjahr hat Matejka einen Kochkurs gegeben. Was welche Hütte anbieten kann, liegt nicht nur am Wissen und am Wirt, sondern auch an der Lage: Frisches Gemüse etwa wird schwierig, wenn die Hütte per Hubschrauber versorgt wird. „Da gibt es eigene Rezepte, die für solche Hütten geeignet sind: ein Krautstrudel auf Biersauce zum Beispiel, oder eine Rote-Bete-Lasagne“, sagt Burger.

KLEINE ZEITUNG

01.06.2023

Wurstsemmel ist beliebtester Mittagssnack in Österreich

30 Prozent der Österreicher verbringen ihre Arbeitspause am Schreibtisch – und essen dort meistens eine Wurstsemmel.

Die Wurstsemmel ist der beliebteste Mittagssnack der Österreicherinnen und Österreicher. Ihr Mittagessen im Büro besteht mehrheitlich aus gefüllten Weckerln, ergab eine Umfrage von Integral. Bei 61 Prozent landet die Wurstsemmel mehrmals pro Woche auf dem Mittagsteller.

15 Prozent ernähren sich mittags sogar ausschließlich von kalten oder warmen Weckerln. Die Wurstsemmel belegt dabei den ersten Platz. Zu Salaten greifen 34 Prozent, zu Suppen 21 Prozent mehrmals die Woche. Zumindest einmal pro Woche gönnen sich 42 Prozent Nudelgerichte, Pasta ist das beliebteste warme Mittagessen.

Männer greifen deutlich öfter als Frauen zu Fast Food. Frauen essen öfter Salate. Auch das Alter

beeinflusst die Ernährungsgewohnheiten. Unter 30-Jährige bevorzugen deutlich mehr Abwechslung und essen viel öfter Curry, Bowls oder Wok-Gerichte.

MITTAGSPAUSE AM SCHREIBTISCH

30 Prozent verlassen oft nicht einmal den Schreibtisch. 39 Prozent verbringen die Mittagspause in Aufenthaltsraum oder Küche, 16 Prozent in der Betriebskantine. Männer sowie Jüngere gehen öfter extern essen. Nur acht Prozent nehmen sich gar keine Auszeit. Das sind meist Teilzeitkräfte. Die Ausgaben für das Mittagessen bewegen sich mehrheitlich unter zehn Euro. Nur eine bzw. einer von zehn gab an, mehr als zehn Euro auszugeben. 46 Prozent geben fünf bis zehn Euro pro Tag aus, 45 Prozent unter fünf.



© ADOBE STOCK

KURZ & LEICHT

Ist Aspartam gefährlich?

Aspartam ist ein künstlicher Süßstoff. Man findet ihn vor allem in Diät-Limonaden, Marmeladen, Kaugummis und Milchprodukten. Die WHO hat Aspartam vor kurzem als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft. Das bedeutet, dass Forscher nicht sicher wissen, ob der Süßstoff Krebs verursachen kann, aber es ist möglich. Die meisten Menschen müssen sich jedoch keine Sorgen machen. Ein Erwachsener müsste zwischen zwölf und 36 Dosen Light-Getränk jeden Tag trinken. Erst dann nimmt er so viel Aspartam zu sich, dass es schädlich sein könnte.

Süßstoffe und Zucker sind trotzdem nicht gesund. Es wird vermutet, dass Aspartam Depressionen verursachen kann. Der Körper reagiert auch anders auf Süßstoffe als auf Zucker. Von Süßstoffen wird man nicht satt. Das heißt, man hat mehr Hunger und isst mehr. Er hilft nicht beim Abnehmen. Wenn du wissen möchtest, wo Aspartam enthalten ist: Es versteckt sich hinter dem Kürzel E 951.

TIPP



© ISTOCK | LARISA STEFANUK

Brot selbst backen

Das Backen von Brot wird immer beliebter. Es ist gar nicht so schwer. Im Internet gibt es viele Rezepte für Anfänger und Anfängerinnen. Zusätzlich gibt es einige Tricks für ein gutes Brot:

- > Backe das Brot immer mit Ober- und Unterhitze.
- > Der Ofen sollte heiß sein, wenn man das Brot hineingibt.
- > Der Ofen sollte auch feucht sein. Beim Aufheizen kannst du ein Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen, um Dampf zu erzeugen.
- > Wenn du den Brotteig in den Ofen gibst, sprühe mit einer Sprühflasche auch etwas Wasser auf den Ofenboden. Der Dampf hilft, eine gute Kruste zu bekommen.
- > Ob das Brot fertig gebacken ist, kann man durch Klopfen herausfinden: Klopfe mit den Fingernägelchen auf den Boden des Brots. Wenn es fertig ist, klingt es hohl.

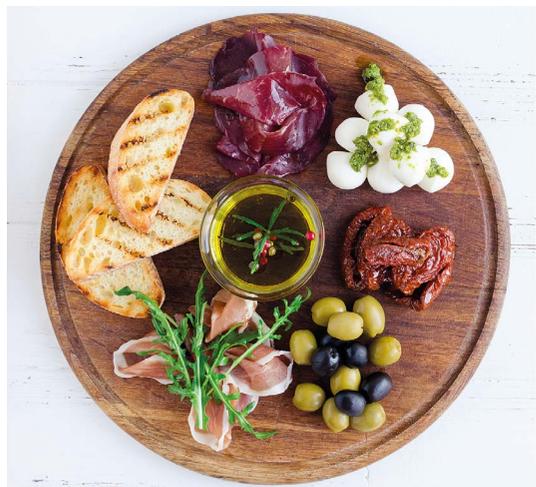
DER STANDARD

19.07.2023
Kevin Recher

„Girl-Dinner“ heißt der neue Foodtrend – dabei ist es nur Jausnen

Käse, Wurst, Brot, eingelegtes Gemüse und Obst: Mehr braucht es nicht für den viralen Snack-Hype.

Der neueste TikTok-Trend ist zumindest für Österreicherinnen und Österreicher eine Nonanet-Gschicht. Denn es handelt sich ums Jausnen. Aber natürlich wird es nicht so genannt. Das Arrangement von unterschiedlichem Käse, Wurstaufschnitt und Gemüse in Snackgröße heißt auf der Social-Media-Plattform „Girl-Dinner“, also Abendessen für Mädchen.



© ISTOCK | INELLISYR

Was noch im Kühlschrank übrig ist, wird mit Brot und Gemüse auf einem Teller oder Brettchen angerichtet.

GRENZENLOSE JAUSE

Die Idee hinter dem Trend ist ein Abendessen für eine Person, das kein Kochen oder Zubereitung verlangt. Man nimmt einfach das, was man im Kühlschrank findet, und gibt es auf ein Brett oder einen Teller. Wenn der Käse fehlt, kein Problem. Wenn nur mehr zwei Essiggurkerln übrig sind, reicht das. Beim „Girl-Dinner“ gibt es keine Regeln oder Grenzen.

Der Jausentrend hat unter dem Hashtag #Girl-Dinner bereits mehr als 237 Millionen Aufrufe generiert. Begonnen hat der Hype um das Snack-dinner laut „New York Times“ mit dem Video von Olivia Maher. In ihrem Video beschreibt sie ihr Essen, das aus Käse, Brot, Weintrauben und Gurkerln besteht, als „Girl-Dinner“. „Girl-Dinner“ deswegen, so Maher, weil sie kein typisches Abendessen zubereiten müsse, wenn ihr Freund nicht zu Hause ist. Wie die „New York Times“ schreibt, sei das Girl-Dinner eine „bewusste Entscheidung, die Tyrannei des Kochens abzulehnen“.

Einige TikTokerinnen kritisieren den Trend. So seien die Snacks am Abend kein ausgewogenes Essen, außerdem glorifizierten die kleinen Happen am Abend, dass es ausreiche, nur eine kleine Menge zu essen. Hätte man das erahnen können, könnte die Brettljause bereits ein viraler Trend sein.

DER STANDARD

31.03.2023, Michael Steingruber



„Das Gulasch meiner Mutter ist für mich ein emotionales Gericht“

Der Kabarettist und Youtuber Michael Buchinger über Dinnerpartys, die nie stattfinden, und die Sacherschnitten seiner Oma

Ich habe 2016 ein alkoholfreies Jahr gemacht. Es fiel mir nicht schwer, aber zum Ende hin habe ich Lust auf einen Cocktail bekommen. Als das Jahr geschafft war, probierte ich mal Wodka Martini, den die Protagonistinnen in der Reality-Sendung „Real Housewives of New York“ immer trinken. Den besten mache ich natürlich selbst.

Jedes Jahr nehme ich mir vor, mehr Dinnerpartys zu veranstalten. Aber Termine zu finden, gestaltet sich oft schwierig. Wenn es mal klappt, bin ich für die Drinks zuständig. Das Kochen lasse ich meinem Freund über, ich mag das gar nicht so gerne, obwohl ich sehr gut darin bin. Besonders beliebt sind immer meine Mehlspeisen wie Fudgy Brownies oder Cheesecake. Vielleicht bringe ich demnächst ein Kochbuch heraus. Frühstücksrezepte wird es darin aber nicht geben. Breakfast-Tacos? Wer macht sowas? Dafür werde ich aber das Rezept meiner Oma für Sacherschnitten abdrucken.

Bei einem Besuch habe ich mal fünf Stück davon gegessen. Wie Omas halt so sind, war sie danach immer unzufrieden, wenn ich mal weniger geschafft habe. Auch das Gulasch meiner Mutter ist für mich ein emotionales Gericht. Sie kann anhand des Blubbergeräuschs feststellen, wann es fertig ist. Mmh, so ein Mama-Gulasch hätte ich jetzt gerne.



© DOMINIK PICHLER

Zur Person

Michael Buchinger ist ein österreichischer Kabarettist und Social-Media-Star. Berühmt wurde er mit seinen „Hass-Listen“ auf Youtube, wo er sich humorvoll über Alltagsdinge beschwert. Der 30-Jährige hat inzwischen vier Bücher geschrieben und tritt regelmäßig auf, aktuell mit seinem Programm „Ein bisschen Hass muss sein“.

REZEPT: GULASCH WIE BEI MAMA



© ISTOCK | MARIHA-KITCHEN

ZUTATEN:

700 g Zwiebeln
2 g Knoblauchzehen
1 kg Gulaschfleisch vom Rind (Hals, Schulter oder Wade)
5 EL Öl zum Anbraten
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Weißweinessig
1 l Wasser
1 EL Tomatenmark
1 TL Kümmel, gemahlen
1 Stk Zitrone, unbehandelt
1 TL Majoran, getrocknet
1 TL Salz
1 EL Weizenmehl, universal

Das Rezept für die Sacherschnitten wird Michael Buchinger wohl selbst in seinem Kochbuch veröffentlichen. Wir verraten aber, wie der österreichisch-ungarische Traditionseintopf gelingt: ein Gulasch wie bei Mama. Das Gericht braucht nicht viele Zutaten, aber viel Zeit.

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Fleisch mit der Faser in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, dann daumenbreite Scheiben schneiden. Zwiebeln im Öl

unter ständigem Rühren braun rösten. Paprikapulver einrühren, sofort mit Essig ablöschen, Wasser zugießen und 20 Minuten dünsten. Fleisch und Tomatenmark in den Ansatz geben. Kümmel, Knoblauch, Zitronenschale und Majoran einrühren, salzen. Gemeinsam aufkochen, dann zugedeckt auf dem Herd ca. zweieinhalb Stunden unter mehrmaligem Umrühren dünsten. Am Schluss Mehl mit etwas kaltem Wasser gut vermischen und rasch mit einem Kochlöffel in das kochende Gulasch einrühren, dann weitere fünf Minuten dünsten.

14 | Integration und Zusammenleben

Salzburger Nachrichten

29.06.2023, Anton Thuswaldner

KLEINE
ZEITUNG

07.05.2023

Daniela Buchegger



Lesen um die Wette

Viele Gewinnerinnen des Ingeborg-Bachmann-Preises haben Deutsch erst als Zweitsprache gelernt.

Am Ingeborg-Bachmann-Preis lässt sich ablesen, wie sich die neueste deutschsprachige Literatur verändert hat. Von den elf Hauptpreisen seit 2021 haben sechs Autorinnen gewonnen, die aus einer anderen Sprachwelt mit eigenem kulturellen Hintergrund kommen. Sie haben sich Deutsch erst als Zweitsprache angeeignet, um sich dann so souverän darin zu bewegen, dass es Literatur wird. Damit geht eine Bereicherung der Literatur einher. Nicht nur finden diese Autorinnen oft ihre Stoffe in den Ländern ihrer Herkunft, Schwerpunkt Osteuropa, sie bereichern auch die Sprache, weil sie behutsam auf die Wortwahl achten und Denkmuster, die aus der Sprache kommen, im Deutschen erprobt werden.



© MARIA SVIDRYK

Tanja Maljartschuk

Tanja Maljartschuk, sie hielt in diesem Jahr die Eröffnungsrede, wurde 2018 mit dem Bachmann-Preis ausgezeichnet. Sie wurde 1983 in der Ukraine geboren und emigrierte 2011 nach Wien, wo sie heute lebt. Ihre ersten Bücher verfasste sie auf Ukrainisch, bevor sie sich der deutschen Sprache zuwandte. Schon 2014, als Russland die Krim besetzte, wehrte sie sich in einem Essay: „Russland, du bist ein großes und reiches Land. Sage mir bitte, wozu brauchst du jetzt auch noch mein Land und mein Geld?“



© SASHA ANDRUSYK | SUHRKAMP VERLAG

Katja Petrowskaja

Noch einmal Ukraine. 2013 stand **Katja Petrowskaja** auf dem Siegerpodest mit einem Auszug aus der

Erzählung „Vielleicht Esther“. Sie wurde in Kiew geboren und kam 1990 im Alter von 29 Jahren nach Deutschland. Sie betreibt Literatur als Geschichtsforschung. Esthers Urgroßmutter wurde 1941 verschleppt und fiel dem Massaker von Babi Jar zum Opfer. Jetzt tobt ein neuer Krieg im Land ihrer Herkunft, und Petrowskaja nimmt den Westen in die moralische Pflicht, sich auf die Seite der Ukraine zu schlagen.



Olga Martynova

2012 war **Olga Martynova** die Preisträgerin. Sie wuchs in St. Petersburg auf, als es noch Leningrad hieß. Mit dem Regime kam sie nicht zurande, weshalb sie 1990, als sie über die Gruppe Minerva und deren „Zeitschrift für Notwehr und Philosophie“ nach Berlin kam, in Deutschland blieb. Sie schreibt auf dem Hintergrund einer slawischen Tradition, in der der Groteske und dem Sprachwitz besonderer Raum zukommt.



Nava Ebrahimi

2021 schaffte **Nava Ebrahimi** den Sprung in die Runde der Preisträgerinnen. Sie wurde in Teheran geboren, wuchs in Köln auf und lebt heute in Graz, wo sie regelmäßig Kolumnen für die „Kleine Zeitung“ schreibt. Sie veröffentlichte bereits zwei Romane, „Sechzehn Worte“ und „Das Paradies meines Nachbarn“, im April 2023 wurde ihr erstes Theaterstück, „Die Cousinen“ am Volkstheater in Wien uraufgeführt.

Elena Gmeiner kämpfte gegen die Vorurteile

Elena kam aus der Sowjetunion und hat lange gebraucht, um in Österreich Fuß zu fassen. Jetzt lebt sie aber ihren Traum.

Mehr als zehn Jahre arbeitete Elena Gmeiner als Putzfrau. Ohne Aussicht auf einen Berufswechsel, trotz Studium samt Bachelor- und Master-Abschluss in ihrer Heimat, der ehemaligen Sowjetunion. Die 40-Jährige wollte nur eine Chance, die sie jahrelang nicht bekam. So wie ihr geht es vielen, die ihre Heimat verlassen und in Österreich Fuß fassen wollen. „Die Menschen, die ich kenne, wollen sich integrieren und hier arbeiten, aber uns werden oft nur Hilfsarbeiter-Jobs angeboten“, erzählt Gmeiner, die nach ihrem Studium mit 24 Jahren als Au-pair nach Ebersdorf gekommen ist. „Ich wollte die fremde Sprache lernen und fand hier die Liebe meines Lebens.“



© DANIELA BUCHEGGER

In ihrem Job als Putzfrau fühlte sich Elena nicht wohl.

Sie blieb, heiratete, bekam Kinder. Und suchte sich Arbeit. „Ich wollte eigentlich weiterstudieren, habe aber begonnen, in einer Therme zu putzen, weil mein Deutsch noch nicht gut genug war, ich aber Geld verdienen wollte.“ Eine Entscheidung, die sie jahrelang in die Putzecke drängen sollte.

ERFOLGLOSE BEWERBUNGEN

Nach der Scheidung von ihrem Mann wollte sie sich 2018 komplett verändern. „Ich war jung und wollte neue Wege finden.“ Der Weg war aber längst versperrt. „Mir wurde gesagt, was ich mir erwarte, ich kann ja nur putzen“, sagt die Hartbergerin, die verzweifelt war: „Wieso schaffe ich das nicht? Warum bekomme ich keine Chance?“ Nicht viele glaubten an sie. Eine, die es tat, war Sadika Moric vom Hartberger Verein „Omega“, der Migrantinnen und Migranten bei der sozialen und beruflichen Integration unterstützt. „Elena hat hart gearbeitet, um ihre Ziele zu erreichen. Sie ist ein Vorbild für alle, die gegen Vorurteile und Diskriminierung ankämpfen müssen“, sagt Moric über ihren ehemaligen Schützling. Über das Omega-Projekt „Einleben“ hat Elena Gmeiner neuen Mut gefasst. 2020 begann sie das Kolleg für Sozialpädagogik in Oberwart, das sie bald beenden wird. Zugleich arbeitet sie nun als Caritas-Flüchtlingsbetreuerin im Bezirk. „Ich habe viel mit Menschen zu tun, helfe ihnen, sich zu integrieren. Das ist mein Traum.“

Integration und Zusammenleben | 15

**KLEINE
ZEITUNG**

12.05.2023

Hannes Gaisch-Faustmann


 Das Magazin zu **Integration in Österreich**
zusammen

Sommerausgabe 2023



Job-Drehscheibe mit Integrationsfaktor

Bäcker, Fleischer, Lkw-Fahrer, Lagerarbeiter, Verkäufer: Spar Steiermark hat viele Jobs zu vergeben (für Frauen und für Männer). In den Filialen sind es mehr als 70 und insgesamt rund 100 freie Stellen, betont Personalchefin Manuela Krenn bei der Karriereplattform mit dem Österreichischen Integrationsfonds (ÖIF) in der Spar-Zentrale in Graz-Puntigam. Der ÖIF ist zum dritten Mal in der Steiermark. In ganz Österreich hat man seit vorigem Sommer 26 Veranstaltungen organisiert, bei der Ukrainer, Ukrainerinnen und andere Asyl- und subsidiär Schutzberechtigte (vorwiegend aus Afghanistan) mögliche Arbeitgeber kennenlernen können. Begonnen hat die Plattform im Juli 2022 bei der Post, es folgten weitere bei großen Unternehmen, zum Beispiel bei Ikea. Informationen über aktuelle Plattformen unter: www.integrationsfonds.at

KURIER

29.04.2023



Momen Moussa, Mohammed Yousef und Mohamad Bakjajii flüchteten von Syrien nach Österreich.

Syrien auf dem Teller, Österreich im Herzen

Arabische Schriftzeichen, orientalisches Ambiente, fremde Gerüche, freundliche Menschen. In der Linzer Mozartstraße hat ein neues arabisches Restaurant eröffnet: „Der Araber“, also das „Alarabe“. „Der Araber“ sind eigentlich drei Personen. Küchenchef Mohammad Yousef (32) und seine zwei Freunde, Momen Mousa (29) und Mohammad Bakjajii (31), der sich um das Service kümmert. Wie bei der Renovierung machen die drei auch im Lokal alles selbst. Dieses Lokal haben sich die drei Araber fleißig erarbeitet: als Lagerarbeiter, auf Baustellen, als Koch. „Österreich ist unsere Heimat, unsere Kinder sind hier geboren. Heimat ist dort, wo man leben kann. Unsere Zukunft ist in Österreich.“ Ein schöner Platz, ein Glas Ayraan, dazu eine sehr persönliche Einführung in das orientalische Angebot machen den Restaurantbesuch zum Erlebnis. Das Lokal ist sieben Tage die Woche von 10 bis 22 Uhr geöffnet. Es gibt jeden Tag ein typisch syrisches Mittagmenü für 8 Euro und keinen Alkohol.

„Singen macht glücklich!“

Die Serbin Jelena Krstić zeigt der TikTok-Gemeinde, wie man richtig singt. Sie ist begeisterte Österreicherin, vergisst dabei aber nicht auf die Traditionen der alten Heimat.



Jelena ist stolze Gesangstrainerin und zeigt auf TikTok in zahlreichen Videos, wie sie mit ihren Schützlingen übt.

Es ist wohl ein Traum vieler trällernder Teenager – als Sängerin oder Sänger auf TikTok entdeckt zu werden. Vocal-Coach Jelena Krstić kann zwar zu keiner Stimme à la Adele verhelfen, zeigt aber, was mit der Stimme alles möglich ist – wenn man die richtige Technik beherrscht. Im März startete die serbische Sängerin als Gesangstrainerin auf Instagram und TikTok und konnte schon 600.000 Likes unter ihren Lernvideos vereinen. Hemmungen und Angst vor hohen Tönen gibt es in ihren unterhaltsamen Clips, die sie in ihrem Studio in Wiener Neustadt aufnimmt, keine. „Es zählt einzig der Spaß am Singen.“ Ihre Zielgruppe: Kinder und Jugendliche aus dem ehemaligen Jugoslawien. „Am Balkan hat die Musik einen hohen Stellenwert. Viele Jugendliche träumen von einer Karriere als Sängerin oder Sänger. Ich ermutige sie dazu.“ Denn Krstić selbst ist der beste Beweis, dass man es mit Talent, Ehrgeiz und Durchhaltever-



Die quirlige Serbin erhielt schon als Kind professionellen Gesangsunterricht.

mögen weit bringen kann. In ihrer aktiven Zeit als Sängerin, die sie vor drei Jahren beendete, stand sie mit Weltstars wie Sting auf der Bühne, sang in der Band von Gypsy-Jazz-Ikone Harri Stojka und tourte durch die ganze Welt. Die Leidenschaft zum Singen begleitete sie ein Leben lang.

FRANZ SCHUBERT AUF SERBISCH

Krstić wurde in der serbischen Stadt Kovin in eine Musikerfamilie hineingeboren und erhielt schon als Kind professionellen Gesangsunterricht. Mit 19 Jahren übersiedelte sie nach Graz, um an der Musikakademie zu studieren. „Meine Aufnahmeprüfung schaffte ich mit der serbischen Version eines Franz-Schubert-Liedes“, erzählt sie stolz. Die österreichische und die serbische Kultur zu vereinen, das zieht sich auch später durch ihr Leben. Ihr Zuhause ist schon lange in Österreich: „Ich fühle mich als Österreicherin. Zwar fahre ich gerne auf Heimaturlaub nach Serbien. Nach einer Woche bin ich aber froh, wieder in Wiener Neustadt zu sein.“ Ihre Wurzeln will sie trotzdem nicht vergessen. Die Kultur der alten Heimat spielt in ihrer Familie nach wie vor eine große Rolle. Krstić und ihr Ehemann bekennen sich zum serbisch-orthodoxen Glauben, zelebrieren serbische Feiertage und erziehen die zwei Kinder zweisprachig. Auch mit der serbischen Community in Österreich ist die quirlige Gesangstrainerin bestens vernetzt, sie singt zum Beispiel auf Festen oder in der serbischen Botschaft. „Der Zusammenhalt in der Gemeinschaft und die Pflege der serbischen Traditionen bedeuten mir sehr viel.“

16 | Kunst und Kultur

KLEINE
ZEITUNG

25.06.2023, Susanne Rakowitz



Die geballte Wucht des Widerstandes

Legendär und radikal: Die Albertina ehrt mit einer Retrospektive das Werk von Valie Export.

Sie war und ist die Meisterin der Provokation, aber kann man Valie Export selbst auch provozieren? Die Antwort kommt noch vor der Frage, als jemand ziemlich nah an einem ihrer Werke vorbeischleicht. „Das macht mich fertig“, lässt sich die 83-Jährige kurz aus dem Konzept bringen. Inmitten des Ausstellungstrubels, Fotografen und Interviews am laufenden Band: Man könnte meinen, sie wäre gut abgelenkt, aber es entgeht ihr hier nichts: „Ich bin ja nicht nur Künstlerin, sondern beobachte auch die Menschen.“



Valie Export heute und damals: Die 83-jährige Performance-Künstlerin und Fotografin bei der Ausstellungseröffnung

163 Werke hat Kurator Walter Moser in Abstimmung mit Export zu einer Retrospektive verdichtet. Albertina-Chef Klaus Albrecht Schröder: „Ihre Kunst ist unendlich aktuell, und einige Werke sind von einer Radikalität, die heute noch verstören würden.“ Kaum spricht er die 1968 in Wien und

München aufgeführte Performance „Tapp und Tastkino“ an, da wird auch schon geschmunzelt. Auch 55 Jahre nach der Aufführung lässt dieses Konzept niemanden unberührt.

Die Künstlerin trägt eine kleine Box vor ihrem nackten Oberkörper, in München können Passantinnen und Passanten hineingreifen und ihre Brüste berühren. Das Video zeigt die vielen Blicke, die hier wirksam werden: Die einen schauen verschämt, die anderen lachen verschmitzt, manche schauen schockiert weg, andere wieder neugierig hin. Nicht zu vergessen: der voyeuristische Blick der Zugreifenden. Dieser trifft den Blick von Valie Export, die ihm standhält.

Die Reaktionen, die ihr über viele Jahre entgegenschlugen, waren alles andere als Jubelstürme: Sie wurde verlacht, verspottet und bedroht. Kein Wunder, die Entlarvung patriarchaler Strukturen fand zu einer Zeit statt, als Frauen nur mit der Zustimmung ihres Ehemannes arbeiten gehen durften.

Mit 83 Jahren stand Valie Export inmitten ihres Lebenswerkes und strahlte: „Worte finde ich dafür keine, nur Gefühle.“ Aber nur kurz, dann wird sie wieder ernst, als das Gespräch auf die aktuelle Lage des Feminismus kommt: „Wir müssen dranbleiben. Bis man alle Schichten erreicht hat, wird die Befreiung der Frau aus dieser Unterdrückung ein längerer Prozess sein.“

© JOE KLAMAR APP | PICTUREDESK.COM

KURIER

25.06.2023, Oson



Alles ganz normal

Die Ausstellung „Queer“ widmet sich der sexuellen Vielfalt in der Natur.

Seepocken, die einmal im Leben das Geschlecht wechseln können – zuerst sind sie männlich, und wenn das Sperma aufgebraucht ist, werden sie weiblich. Pilze, die Tausende verschiedene Geschlechter haben. Komodowaran-Weibchen, die Nachwuchs ohne männliches Zutun produzieren, in einer sogenannten Jungfernzeugung. Schnecken, die Zwitter sind, und sich darum raufen, wer weiblich sein soll, weil man dann Eier legen muss und das ja viel anstrengender ist. Wie vielfältig Sexualität und Geschlecht sein kann, zeigt ein Blick in die Natur. Genau diesen Blick greift die Ausstellung „Queer“ auf, die seit Juni im OK Haus in Linz zu sehen ist.

MEHR ALS ZWEI

Betrachtet man den Menschen als Teil der Natur,

wird umgekehrt schnell klar, dass das dominant vorherrschende Gesellschaftsbild, nämlich ein binäres Geschlechtersystem, das ausschließlich die beiden Kategorien „männlich“ und „weiblich“ akzeptiert, die große Ausnahme ist: 97 Prozent der Tiere zählen zu den Wirbellosen und dort ist die Geschlechtervielfalt besonders groß. Viele Organismen haben mehr als zwei Geschlechter, Homosexualität ist von mehr als 1.500 Arten bekannt und dokumentiert.

Die vom Naturhistorischen Museum Bern übernommene und für Linz adaptierte Ausstellung spannt den Bogen vom Tierreich über die queere Geschichte hin zu gesellschaftlich relevanten Debatten.

Es gibt viel zu sehen, zu lesen, zu hören und zu lernen. Interviews mit queeren Personen aus Linz und Oberösterreich zeigen die lokale, bunte Vielfalt, machen aber auch auf Probleme und Diskriminierung aufmerksam.

KURIER

25.07.2023
Georg Leyrer

TikTok will jetzt auch Bücher verlegen

Für die Verleger ist der neue Konkurrent keine gute Nachricht.



Auf TikTok tauscht man sich über Büchertrends aus – das wird die Plattform bald für eigene Verkäufe nutzen.

Am lukrativsten ist die digitale Welt dort, wo sie bestehende Geschäftsmodelle kapert: Social Media saugen die Werbeeinnahmen der bisherigen Medien ab, Airbnb Geld, das sonst in Hotels geflossen wäre. Dass aber ausgerechnet eine chinesische Plattform für Kurzvideos, auf der hauptsächlich Teenager tanzen, die Buchbranche durcheinanderwirbeln würde, war nicht abzusehen.

Längst ist TikTok ein großer Faktor am Buchmarkt. Auf der Plattform tauschen sich Leserinnen und Leser über bewegende Leseerfahrungen aus. Das nennt sich „BookTok“. Einer der größten Hits, Colleen Hoover's „Nur noch einmal und für immer“, stand 2022 auf Platz zwei der Bestseller-Charts in Österreich. Das, so denkt man sich, nützt wohl den Verlagen und dem Buchhandel, der längst Präsentationstische für TikTok-Lektüre aufstellt.

Nun aber macht der Eigentümer von TikTok, ByteDance, einen Schritt, der Verlage in den USA beunruhigt: Er will selbst ins Verlegergeschäft einsteigen und den etablierten Playern Konkurrenz machen, berichtet die New York Times. So könnte die bereits etablierte Marktmacht im Buchbereich zu eigenen Gunsten genutzt werden. Was aber, wenn auf TikTok dann jene Videos bevorzugt werden, die hauseigene Bücher positiv besprechen? Und andere Videos mit Konkurrenzbüchern weniger Reichweite bekommen? Was heißt das auch für das, was gelesen wird?

Es soll eine Plattform entstehen, auf der man Bücher entdecken, lesen und natürlich kaufen kann. Ob es die Bücher des TikTok-Verlags – er soll 8th Note Press heißen – im regulären Buchhandel zu kaufen geben wird und vieles andere, ist noch nicht bekannt. Erste Angebote an Autorinnen waren alles andere als spektakulär, geboten wurden nur wenige Tausend Euro für die Rechte an Romanen.

TikTok verkauft bereits jetzt viele Bücher von anderen Verlagen. Die Zahlen sind Balsam auf der Seele all jener, die den Niedergang des Lesens befürchten: 91 Milliarden Mal wurden im Vorjahr TikTok-Videos mit dem Hashtag #BookTok angesehen.

KURZ & LEICHT



Songs werden immer kürzer

Popsongs werden immer kürzer. Von 1995 bis 2019 wurden sie durchschnittlich um 49 Sekunden gekürzt. Das liegt auch an TikTok und Spotify. Für Künstler auf Spotify ist es wichtig, dass Zuhörer in den ersten 30 Sekunden nicht weiterklicken. Sonst verdienen sie nichts. Wenn der Song bis zum Ende gehört wird, empfiehlt der Algorithmus auch andere Lieder vom selben Künstler. Deshalb werden Intros und Stücke allgemein kürzer. Ein Beispiel ist der Titelsong des Barbie-Films „Barbie World“ von Nicki Minaj und Ice Spice. Er dauert nur 1:50 Minuten.

Auf TikTok müssen Lieder in 20 bis 30 Sekunden überzeugen, da die Videoclips nicht länger sind. Der Refrain oder die Hauptmelodie sind besonders wichtig, sie müssen ein Ohrwurm sein. Viele Künstlerinnen und Künstler schreiben ihre Musik so, dass sie auf diesen Plattformen gut funktioniert. Doch darunter leidet oft die Kreativität. Teile von Songs wie das Intro, Gitarrensolo oder die Bridge fehlen häufig.

FILMTIPP



Alma und Oskar

In der Wiener Künstlerszene der 1910er Jahre entflammt eine Liebe: Alma Mahler, die Witwe von Gustav Mahler, trifft auf den rebellischen Oskar Kokoschka. Seine expressionistische Kunst gefällt nicht allen, sie ist modern und nicht klassisch schön. Aber Alma erkennt ihren Wert. Sie möchte sich von Oskar porträtieren lassen. Bald wird sie seine Geliebte und Muse. Alma nutzt ihre Stellung in der Gesellschaft, um Oskar zu unterstützen. Zwischen ihnen gibt es Leidenschaft, aber auch Streit und Eifersucht. Oskar verehrt Alma und will sie ganz für sich haben. Doch Alma liebt ihre Unabhängigkeit. Der deutsche Kinofilm „Alma & Oskar“ erzählt die fesselnde Liebesgeschichte dieser historischen Figuren aus der Wiener Kunstszene. Emily Cox und der aufstrebende Valentin Postlmayr spielen die Hauptrollen.



22.07.2023, Lisa Schneider

Von Robbie und Harry

Was ist ein männlicher Popstar 2023? Über das Konzert von Harry Styles in Wien.



Harry Styles war Mitglied der berühmten Boyband One Direction, seit 2016 ist er als Solokünstler unterwegs und ein Idol der jüngeren Generation.

Eines der Lieder, das durchs Stadion schallt, bevor Harry Styles am 8. Juli die Bühne des Ernst-Happel-Stadions betritt, ist „Angels“ von Robbie Williams. Keine Ahnung, ob Harry diese Lieder selbst aussucht, die als Warm-up laufen, er hört sie jedenfalls, während er backstage wohl noch ein paar Klimmzüge macht und viel Wasser trinkt.

Vielleicht denkt er kurz an die Boyband-Vergangenheit, die ja auch Robbie mal geprägt hat. Harry muss weiterhin zumindest einen Song von One Direction im Programm haben, es ist bittererweise das Lied, das den Menschen im Stadion fast das meiste gibt. Robbie Williams hat im Mai schon zwei Wiener Stadthallen-Konzerte gespielt. Die Menschen wären atemlos gewesen, wie bei Harry – und doch ganz anders.

ROBBIE, BAD FOREVER

Robbie Williams ist jetzt 49, 1990 wurde er mit Take That berühmt. Er ist der liebe Draufgänger, früher hätte man wohl „bad boy“ gesagt. Dass von allen gerade er die steilste Solokarriere hinlegen wird, hätte so niemand gedacht – außer ein Mensch namens Guy Chambers, der immer schon viel mehr über Pop gewusst hat als andere. Er schreibt Robbie die Hits.

Wer erinnert sich an das Live-At-Knebworth-Album, erschienen 2003? Wer erinnert sich an den Moment, als Robbie zu „Come Undone“ eine junge Frau auf die Bühne geholt hat? Sie

hat ihm auf den Hintern gegrapscht, er ihr an die Brust, und dann wurde geschmust. Das hier hinzuschreiben, 2023, ist schon ein kleiner Wahnsinn. Das kann sich heute niemand mehr vorstellen.

Harry Styles würde das niemals machen. Er ist fast beschämt, wenn ihm eine junge Frau im Publikum zuzwinkert. Es ist gut vorstellbar, dass Robbie Williams in bestimmten Lebensphasen ein kleines bisschen Mistkerl war. Es ist nicht vorstellbar, dass Harry Styles genug Persönlichkeit hat, ein Mistkerl zu sein. Vor allem ist Harry Styles ein schmähibefreiter Bühnenmensch, da bewegt sich nichts in Herz oder Gesicht. It's a job.

Irgendjemand Schlaues hat Harry mal mit einem Roboter verglichen, und hat man's einmal gehört,



wer Robbie Williams vergöttert, outet sich schnell als Mitglied der Generation X oder als Millennial.

geht's nicht mehr weg. Nicht, dass die Fans die seltsame Distanz irgendwie spüren. Ohne jemandem zu nahe treten zu wollen, im Gegenteil, gerade darin lag das Schönste an diesem Harry-Abend: Das Stadion hat vibriert, dieses blöde „Knistern“ in der Luft, es war da, das Publikum war so drauf, als wär's gerade von der Pride zurückgekehrt, Energie, Licht, es war alles Regenbogen und Glitzer. Wie geht das zusammen, fragt man sich da, die Kühle und das Witzlose und das Wunderschöne und diese gute Gruppe an Menschen, tolerant und jung und ziemlich sicher viel besser als die, die vor ihnen gekommen sind.

18 | Sport und Freizeit

DER STANDARD

29.04.2023, Guido Gluschtsch



Mit den Öffis zum Bergsteigen

Nach der Besteigung eines Dreitausenders ins Auto zu steigen, käme Stefanie Ruep komisch vor.

Penkkopf, die Lausköpfe und die Schlafende Hexe haben eine schöne Gemeinsamkeit. Um sie zu besuchen, braucht man von Salzburg aus kein Auto. Und um nach Salzburg zu kommen auch nicht. Sie sind ideale Ausflugsziele für Menschen, die gerne wandern, aber nicht so gerne Auto fahren. 80 solcher Routen – vom Spaziergang über Bergüberquerungen bis zur 3000er-Besteigung – hat Stefanie Ruep in ihrem Buch *Mit Bahn und Bus zum Berggenuss* zusammengetragen.

„Es käme mir komisch vor, wenn ich eine Wanderung, bei der ich Abgeschiedenheit und Natur genießen will, auf einem großen Parkplatz



© OBB | HARALD EISENBERGER

Neun von zehn Wanderern reisen laut Alpenverein mit dem Auto zum Berg, dabei geht's auch mit der Bahn.

beginne“, sagt Stefanie Ruep. Sie besitzt kein Auto. „Ich wohne in Salzburg, da ist alles mit dem Rad erreichbar“, und wenn es einmal wirklich nicht ohne Auto gehen sollte, „dann bin ich Mobilitätsschnorrerin“. Doch die Freundinnen und Freunde ohne Auto werden mehr. Daran ist Ruep auch selbst schuld.

EINMAL AUSPROBIEREN

Während Corona erkundete sie immer öfter mit den Öffis die Berge rund um die Stadt. Inzwischen ist sie oft mit Freundinnen unterwegs, die es schätzen, dass Ruep die Planung übernimmt und einfach die Abfahrtszeit ausschickt. Weil das alles so gut geht, hat eine Freundin nun ihr Auto verkauft. Ruep wünscht sich, dass mehr Leute die Anreise mit den Öffis ausprobieren. Das bietet auch Möglichkeiten, etwa, dass man nicht zwingend zum Ausgangspunkt zurückkehren muss, weil auf der anderen Bergseite auch ein Bus fährt. Mit dem Buch will sie auch jenen helfen, die solche Touren gerne machen würden, aber zu faul oder zu unerfahren sind, um sich an die Planung zu machen.

> Mit Bahn und Bus zum Berggenuss.

80 Öffi-Wanderungen rund um Salzburg. € 25,- / 306 Seiten. Verlag Anton Pustet



KURIER

04.03.2023

Elisabeth Kröpfl



Einst zum Fußballtraining, heute ins Fitnessstudio

„Gemma pumpen?“ – Jugendliche setzen heute auf Krafttraining.



© FREEPIK

Waren es vor der Pandemie vorrangig Ältere, die Österreichs Fitnessstudios einen Schub brachten, pilgern heute immer mehr Jugendliche dorthin. Der Anteil der unter 18-Jährigen bei den Neuanmeldungen im Discount-Segment lag im Jänner bei rund 15 Prozent. „Das ist sehr viel“, wie Christian Hörl, Branchensprecher in der Wirtschaftskammer Österreich, bestätigt.

Er erklärt die Zunahme damit, dass viele Sporteinrichtungen während der Pandemie geschlossen waren. Die Jungen hätten dadurch den Anschluss verloren: „Früher haben sie Fußball gespielt, jetzt gehen sie ins Fitnessstudio“, fasst Hörl zusammen. Aber auch Social Media und Fitnessinfluencer „sind ein großes Vorbild, dem junge Männer und Frauen nacheifern“.

Etwas kritischer sieht Alexander Tiesenhausen den Einfluss der sozialen Medien. Viele Jugendliche würden den Druck verspüren, dort einen perfekten Körper zu präsentieren. „Das ist extrem problematisch, da es das negative Vergleichen fördert“, erklärt der Sportwissenschaftler und Psychologe. Ab wann Eltern besorgt sein sollten? „Ungesund wird es, wenn der Fokus sich nur mehr aufs Aussehen richtet“, weiß Tiesenhausen. Grundsätzlich sehe er Krafttraining aber „überhaupt nicht negativ“. Richtig ausgeführt stärke es die Muskulatur, Knochen und Sehnen. Auch ein besseres Körpergefühl werde entwickelt, Disziplin und Selbstwert gefördert.



BODY POSITIVITY

Von einem „Fitnesswahn“ möchte Hörl nichts hören: „Der sogenannte ‚Fitnesswahn‘ wiegt nicht mal im Ansatz den gesamten Mangel an Bewegung auf.“ Und er betont: „Das langfristige gesundheitliche Risiko, das ich habe, wenn ich zu Hause auf der Couch mit dem Smartphone liege, ist viel größer.“ Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO warnt vor zunehmender Bewegungsarmut – vor allem in jungen Jahren. Wie im Vorjahr veröffentlichte Daten zeigen, bewegen sich 71 Prozent der Buben zwischen elf und 17 Jahren in Österreich zu wenig. Bei den Mädchen sind es sogar 85 Prozent.

Hörl sieht dennoch einen positiven Trend zwischen den Geschlechtern: Die Neuanmeldungen im Fitnessstudio sind bei Mädchen und Burschen ausgeglichen. Und: „Mädchen treten heute viel selbstbewusster auf“, sagt er. Durch Trends wie Body Acceptance und Body Positivity sei die Nachfrage nach reinen Frauenstudios stark gesunken. „Heute schämt sich niemand mehr, ins Fitnessstudio zu gehen!“

DER STANDARD

20.7.2023, Florian Vetter



Felix Gall, stiller König der Alpen

Der 25-jährige Osttiroler Felix Gall gewann die Königsetappe der Tour de France über 5.000 Höhenmeter und das Dach der Tour, den Col de la Loze, mit einem beeindruckenden Solo-Ritt. Er ist damit nach Max Bulla (1931), Georg Totschnig (2005) und Patrick Konrad (2021) erst der vierte Österreicher, der eine Tour-Etappe gewann. Es ist ein steiler Aufstieg, der sich so nicht angekündigt hat. „Ich kann gar nicht sagen, dass es mein Kindheitstraum war, denn die Tour war immer so weit weg. Selbst vor eineinhalb Jahren konnte ich mir noch nicht vorstellen, dass ich da antreten werde“, sagte Gall. Als vielseitiges Talent probierte er verschiedene Sportarten, kletterte, kickte und war Triathlet. Für den Radclub Wörgl setzte er sich erst mit 15 Jahren ausschließlich aufs Rennrad. Es folgten mehrere österreichische Meistertitel und ein WM-Titel der Junioren 2015. Der Durchbruch bei den Profis gelang aber lange nicht, erst im Vorjahr fasste Gall Fuß in der Eliteklasse. Sein sonniges Gemüt wird in seiner Mannschaft ebenso geschätzt wie seine Hartnäckigkeit. Gall, der bis zu 30.000 Kilometer im Jahr auf dem Rennrad absol-

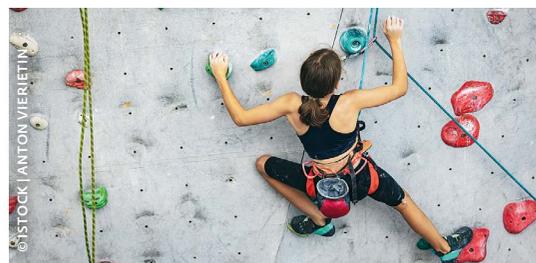


© PRESSSPORTS | EXPA | PICTURESK.COM

Gleich bei seiner ersten Teilnahme an der Tour de France holt Felix Gall als erst vierter Österreicher einen Etappensieg.

viert, gilt als heimatverbunden. Der HAK-Maturant lebte bis vor kurzem noch bei seinen Eltern, in Lienz kaufte er sich unlängst eine Wohnung. Sein größtes Hobby ist Golf, für Liebschaften bleibt ihm wenig Zeit. Radprofis sind Workaholics.

KURZ & LEICHT



Leicht sein ist im Klettersport ein Vorteil, deshalb sind viele Sportlerinnen und Sportler zu dünn.

Ess-Störungen im Klettersport

Beim Klettern ist es besser, leicht zu sein. Man braucht dann weniger Kraft, um sich an der Wand hochzuziehen. Das führt manchmal zu Gewichtsproblemen bei Sportlerinnen und Sportlern. Janja Garnbret, eine Olympiasiegerin, hat darüber gesprochen. Sie fragte, ob wir eine Generation von sehr dünnen Menschen im Klettersport wollen.

Viele Profis im Klettersport sind zu dünn. Sie haben eine Essstörung. Das kann zu einem Syndrom mit dem Namen RED-S führen. Diese Krankheit kommt von zu wenig Essen. RED-S schadet den Knochen, dem Herz und der Psyche. Bei Frauen bleibt die Periode aus.

Ärzte kritisieren den Weltverband. Sie sagen, es sollte strengere Regeln geben. Zum Beispiel einen Mindest-Body-Mass-Index. Das ist das Verhältnis von Gewicht zu Größe. Die Ärzte wollen, dass Athletinnen und Athleten vor dem Wettkampf auf RED-S getestet werden. Wenn sie nicht gesund sind, dürfen sie nicht teilnehmen.

KREATIV-TIPP



Zu Hause Töpfern

Immer mehr Leute entdecken die Freude am Töpfern. Möchtest du es auch ausprobieren? Du brauchst für den Anfang keinen teuren Kurs oder eine Drehscheibe. Besorg dir einfach Ton, am besten halbfetten Töpferton. Der ist gut für Anfänger. Nutze Dinge aus dem Haushalt für deine ersten Töpferei-Versuche, zum Beispiel ein Nudelholz, Messer, Pinsel oder Zahnstocher. Ein feuchter Schwamm macht die Oberfläche glatt.

Mit Schlicker kannst du Teile verbinden. Das ist Ton gemischt mit Wasser. Am Anfang lassen sich besonders Schalen gut formen. Mach eine Kugel und drücke ein Loch mit dem Daumen hinein. Mach das Loch dann immer größer. Du kannst deine Kunstwerke zum Brennen günstig in eine Töpferei oder Volkshochschule bringen.

Die Presse

04.06.2023, Barbara Schechtner

Die sieben Radfahr-Typen



Die Radfahrerinnen und Radfahrer am Salzburger Residenzplatz gehören wohl zu den Entspannten, manchmal trifft man in der Stadt aber auch auf Raser.

DIE RASER

Der Fußgänger lebt in ständiger Furcht vor ihm: dem Rennradfahrer. Oft fährt er in einer Horde Gleichgepolter, der es hauptsächlich um das eine geht: die Aerodynamik. Dünne Reifen, das Rad federleicht, nur kein Gramm zu viel. Auch nicht an sich selbst: Die hautengen Trikots und Shorts würden es zum Vorschein bringen. Für den Raser gibt es kein Halten. Er nutzt geschickt den Windschatten des Vordermanns, es geht um jede verlorene Sekunde, die penibel aufgezeichnet würde. Seine Devise: „Wer eine Klopause braucht, hat noch nicht genug geschwitzt.“

DIE ENTSPANNTEN

Ganz anders geht es der Schleicher an. Auf seinem robusten Hollandrad sitzt es sich bequem. Ein Körbchen vorne, bestückt mit bunten Blumen, darf nicht fehlen. Oft sind es gleich zwei, drei Frauen, die in ein Gespräch vertieft nebeneinander dahinfahren und damit die ganze Spur blockieren. Sie haben Zeit und Ruhe. Ärger holen sie sich auch mit ihren über den Gepäckträger gespannten Yogamatten ein, Bewunderung wiederum dafür, dass sich ihre langen Röcke nicht in der Kette verfangen.

DIE MOTORISIERTEN

Man schnauft den Berg hinauf, plötzlich wird man von links überholt. Man blickt in ein süffisantes Lächeln, und dann schon auf den kleinen, am Fahrrad-Rahmen angebrachten Motor. Der E-Bike-Fahrer wird vom Raser nicht einmal beachtet, sein sportlicher Einsatz infrage gestellt. Pensionisten sind gern damit unterwegs, auch Essenslieferanten wissen die Technik für sich zu nutzen. Das E-Bike erfreut sich auch bei den Jungen zunehmender Beliebtheit – bis ihnen der Akku ausgeht. Die Besitzer versichern ohnehin immer: „Ich fahr' meistens ohne Motor.“

DIE ABENTEURER

Der Abenteurer fällt nicht unbedingt in die Kategorie „Begegnung auf der Straße“, auf diese könnten

viele aber sowieso verzichten. Mountainbiker und Downhillfahrer müssen es sich selbst beweisen, strampeln über Berge, stürzen sich steile Hänge hinab. Sie kommen mit Schlamm überzogen, aufgeschürft und erledigt von ihren Ausfahrten zurück. Und das macht ihnen ganz offensichtlich Freude.

DIE MOBILEN

Klappradfahrer sind flexibel unterwegs. Sie packen das Rad in den Zug, schwingen sich in den Sattel, bevor sie zu lang auf den Bus warten. Sie erscheinen mit dem Fahrrad unter dem Arm zum Treffen – pünktlich, weil sie Parkplatzsuche sowie Stau umgehen. Das Klappfahrrad erleichtert ihnen das Leben. Dass es oft nur einen Gang hat und der nicht besonders gut ist, lassen wir einmal dahingestellt.

DIE BELADENEN

„Mathea und Julian, hört auf zu streiten, sonst halte ich an!“ Um die Eltern auf dem Lastenfahrrad mit ihren Kindern im Gepäck macht man am besten einen großen Bogen. So das denn möglich ist. Sie brauchen zwei Meter Platz, halten mit einer Warnflagge noch einen weiteren hinter sich frei. Sie sind oft wackelig unterwegs, vor allem aber langsam. Das Gehupe hinter sich ignorieren sie gekonnt. Viel mehr sind sie auf die Auseinandersetzungen im Inneren konzentriert.

DIE DAUERFAHRER

365 Tage im Jahr ist der Dauerfahrer unterwegs. Das Fahrrad ist sein einziges Fortbewegungsmittel. Es ist oft alt, klapprig und rostig und somit garantiert diebstahlsicher. Oder aber es ist nur eines von vielen: Sammler haben für jede Situation das richtige Fahrrad parat. So oder so, er ist jedenfalls ausgerüstet für alle Eventualitäten. Er fährt bei jeder Wetterlage, bei Tag und auch bei Nacht. Und natürlich auch im Urlaub, da legt er mit dicken Gepäcktaschen Meilen zurück und erkundet neue Städte auf seinen zwei Rädern.

20 | **Anzeigen**

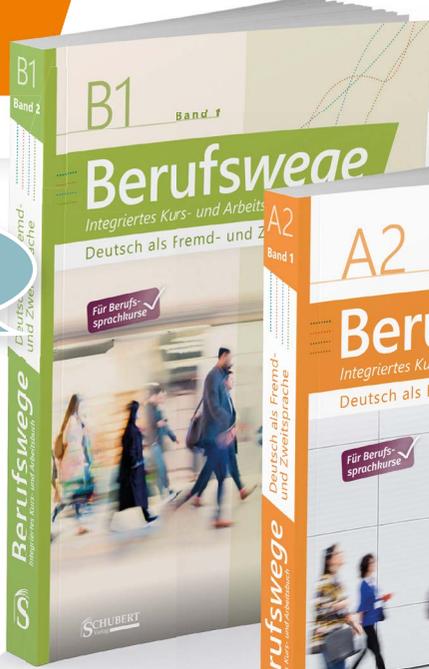
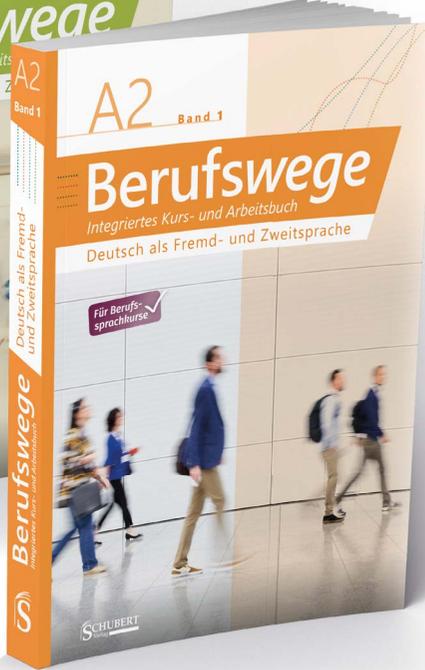
Berufswege

Unsere neue Lehrwerkreihe für Deutsch als Berufssprache

A2 und B1

- Für Jugendliche und Erwachsene, die aus beruflichen Gründen Deutsch lernen
- Zur Berufsorientierung, für die Berufsausbildung oder den Berufseinstieg
- Mit umfangreichem Begleitmaterial und intensiver Prüfungsvorbereitung
- Auch als digitale Ausgabe mit praktischem Lern-Management-System erhältlich

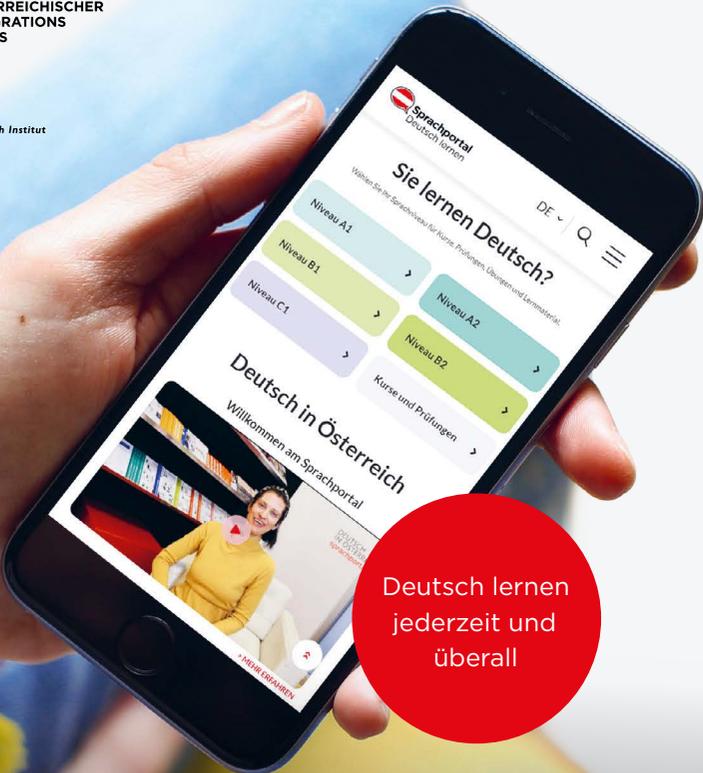
mehr unter: www.schubert-verlag.de/berufswege

Erscheint ab Winter 2023/24







Deutsch lernen jederzeit und überall



Österreichs größte Deutsch-Lernplattform mit Übungen 5.000 täglichen Onlinekursen und über zum Leben und Arbeiten in Österreich

 <p>Onlinekurse live & kostenlos</p>	 <p>Selbstständig Deutsch lernen</p>
 <p>Deutsch für die Arbeit</p>	 <p>Prüfungsvorbereitung</p>



sprachportal.at