

Lichtblicke

NEUIGKEITEN FÜR UNVERZAGTE

Wenn wir es
geschafft haben
werden

» 4-5

Die Schwalbe
Ein Nest für den
Neustart

» 30-32

Meinst du, es ist an der Zeit,
ihm zu sagen, dass er
adoptiert ist?



**EIN GARTEN,
DER SO VIEL
GRÖßER IST ...**

Interview mit den
Architektinnen Gabu Heindl
und Hannah Niemand

» 10-14

*Nicht weil es schwer ist,
wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen,
ist es schwer.*

DANKE für den Druckkostenbeitrag: 3,50 Euro

Nr. 9 | Mai 2023

Wer mutig ist, der kennt die Angst

Sind wir ohnmächtig oder gibt es Handlungsspielräume? Angesichts der gesellschaftlichen, politischen und ökologischen Herausforderungen braucht es oft vor allem den Mut, Neues zu denken und es auch auszuprobieren.

Es braucht auch die Kraft, sich offenen Auges Zuversicht zu bewahren. Zuversicht hilft, dass wir uns den Krisen der Welt zuwenden können, und hilft uns – zumindest im eigenen Aktionsradius – aktiv die Welt mitzugestalten und uns den Glauben an Sinn und Wirksamkeit des eigenen Handelns zu bewahren.

Auf den folgenden Seiten haben wir viele Beispiele solcher Geschichten der Beherztheit und Courage zusammengetragen.

Mut tut gut!

Christiane Krieger & Sigrid Müller
Christiane Krieger & Sigrid Müller



Das Wenige, das du tun kannst,
ist viel.

Albert Schweitzer

**Lust,
für mehr
Lichtblicke
zu sorgen?**

Spenden an
AT63 1912 0003 9330 2610

Lichtblicke

Christiane Krieger

REUSE STEIERMARK

Nachhaltige Entrümpelungen,
Räumungen, Recycling, Upcycling,
Förderung von „Müllbewusstsein“
www.reuse-stmk.at

PSYNOT

Neues psychiatrisches Krisentelefon in
der Steiermark, telefonische 24-Stunden-
Notfall-Hotline, die bei psychischen
Notfällen kontaktiert werden kann.
psyNot: 0800 44 99 33

„PLAUDERKASSEN“

Weniger Hektik und Einsamkeit: die
niederländische Supermarktkette Jumbo
hat ab 2019 langsame Kassen eingeführt.
Inzwischen haben 200 der 700 Filialen
derartige Plauderkassen.

◆ Redaktion

IMPRESSUM: Herausgeber & Redaktion: Christiane Krieger & Sigrid Müller, Mitterfladnitz 15, 8311 Eichkogel **Druck:** kaindorfdruck **Grafik:** Claudia Koschak. **Cover:** Illustration Christiane Krieger. „Lichtblicke“ ist ein politisch unabhängiges Informationsblatt zu den Themen **Umweltpolitik und Gesellschaft.** Die inhaltliche Verantwortung für die Artikel liegt bei den jeweiligen Autor*innen. Für allfällige Fehler übernehmen wir keine Haftung.

**Anregungen gerne an
kontakt.lichtblicke@protonmail.com**
**Spenden an
AT63 1912 0003 9330 2610**

Wenn ich Königin wär ...

... würde in meinem Land für alle Menschen Platz sein und fürs Überleben gesorgt sein, z. B. indem es Zugang zu Getreide und Gemüse in ausreichenden Mengen für alle gibt.

... würde kein einziger Quadratmeter mehr versiegelt werden.

... würde jede Arbeit einen Wert haben, nicht nur die, für die es zurzeit eine Bezahlung gibt.

... würde ich in allen Medien Diskussionen darüber sehen, lesen und hören wollen, was wirklich unsere Lebensgrundlagen sind (Luft, Wasser, Boden, Essen, Wärme, Freunde und Freundinnen, medizinische Versorgung – was denn eigentlich noch?) Ich würde wollen, dass wir zu unterscheiden lernen, was Bedürfnisse und was Begehrlichkeiten sind.

... würde ich in Zeiten wie diesen für die nächsten 10 Jahre die Produktion von jeglichen Gebrauchsgütern einstellen, die nicht dem Überleben dienen. Weil wir von allem genug haben und lernen können das, was da ist, zu teilen und zu reparieren.

... würde es längst keine Pestizide, Kunstdünger oder andere schädlichen Substanzen mehr geben.

... würde es nachvollziehbare transparente Energie- und Treibstoff-Kontingente für alle Menschen geben.

... würde es eine Obergrenze für Vermögen, für Verdienst und für Grundbesitz geben.

Was würdest
du als Königin
wollen?
◆ Eva Schmid



Evas „Königreich“: reiches, königinnengemäßes, einfaches, (um)weltfreundliches, enkelinnentaugliches Leben auf 13,76 m² Wohnfläche

Wenn wir es geschafft haben werden

Die Protestforschung zeigt: Drei Prozent der Bevölkerung reichen, um eine Transformation anzustoßen

Das ist ganz klar, dass man viel Mut braucht, sich auf die Straße zu setzen und mit Sekundenkleber die eigene Hand am Asphalt festzukleben. Sich völlig passiv und friedlich mit dem eigenen Körper dem fossilen Wahnsinn in den Weg zu setzen. Das weckt unglaublich viel Aggression in der am Weiterkommen gehinderten Dinosaurierherde. Den freien Bürgern die freie Fahrt zu nehmen, löst eine derartige Empörung aus, dass ein paar Duzend entschlossene Menschen ausreichen, um mit der unbeliebtesten Botschaft in die Köpfe von Millionen zu dringen: Die Zukunft der Menschheit steht auf dem Spiel! Das zu realisieren, dafür braucht es noch viel mehr Mut. Dass wir uns auf die Natur nicht mehr verlassen können, dass sie sich verwandelt von unserer verlässlichsten Lebensgrundlage zur tödlichsten Bedrohung, diese Vorstellung in sich zuzulassen und dabei nicht dem Fatalismus zu verfallen, das ist eine ungeheuerliche Zumu-

nung. Das schaffe ich, und das schaffen wir alle, die sich als Letzte Generation im friedlichen Widerstand befinden, nur gemeinsam und nur dadurch, dass wir etwas tun, das Hoffnung in uns weckt.

Wenn alles auf dem Spiel steht, gibt es auch alles zu gewinnen.

Wenn wir diese erste gemeinsame Aufgabe aller Menschen auf der Erde meistern, dann wird die Menschheit eine bessere sein. Wenn wir es geschafft haben werden, durch eine globale Anstrengung unsere Versorgung ohne Ausbeutung der Natur sicherzustellen, dann schaffen wir es auch, die systematische Ausbeutung von Menschen zu beenden.

Die Klimakrise abzuwenden ist die größte Herausforderung in der Geschichte der Menschheit. Noch nie hat es eine Situation gegeben, in der die Lebensgrundlage von Milliarden von Menschen und damit auch das Funktionieren aller Zivilisationen, der



Am 22. März 2023 haben in Wien Aktivist*innen von Letzte Generation mit einem Dutzend Ärzt*innen vor dem Gesundheitsministerium den Ring blockiert, um auf die Gesundheitsprobleme aufmerksam zu machen, die die Erderhitzung mit sich bringt.



Demokratie und der Rechtsstaatlichkeit, durch ein globales Problem dermaßen durch Zerstörung und Untergang bedroht war.

Dabei die Zuversicht nicht zu verlieren, ist der Ausgangspunkt aller denkbaren Lösungen.

Trotzdem ist diese Zuversicht kein naiver Optimismus: die Geschichte des zivilen Ungehorsams zeigt, dass ein kleiner Teil einer Gesellschaft reicht, um eine Transformation anzustoßen. Die Frauenrechtsbewegung und die schwarze Bürgerrechtsbewegung zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts, die vielen friedlichen Unabhängigkeitsbewegungen in ehemaligen Kolonien, sie alle hatten bei weitem nicht die Mehrheit der Bevölkerung mit sich auf der Straße. Die Protestforschung zeigt anhand von mehr als hundert Beispielen, dass fast alle friedlichen Protestbewegungen, die in etwa drei Prozent der Bevölkerung mobilisierten, einen Wandel der Gesellschaft angestoßen haben. Das wären in Österreich ungefähr 250.000 Menschen.

Selbstverständlich sollen sich die nicht alle auf die Straße picken! Die Formen des Protests werden vielfältig sein und sich ständig weiterentwickeln. Was unseren friedlichen Widerstand ausmacht, ist, dass wir laut und unignorierbar dem zerstörerischen Alltag im Weg stehen, um deutlich zu machen: Wir lassen uns diese verantwortungslose Politik nicht mehr gefallen!

✦ Florian Wagner

www.letztegeneration.at



Bei ihren Aktionen machen die Aktivist*innen von Letzte Generation auch auf Missstände wie Bodenversiegelung und Lebensmittelverschwendung aufmerksam – hier mit Brot und anderen Lebensmitteln, die sie aus dem Müll gefischt und auf die Straße gekippt haben.

Straßenaktion in Graz im Dezember 2022





Artists for Future (3)

Klima-Zeitmaschine

Die Klima-Zeitmaschine wurde 2022 vom Wiener Fotografen und Artists-For-Future-Aktivisten Tom Poe ursprünglich für das Launch Event der „Es brennt!“-Kampagne entwickelt.

artistsforfuture.at/esbrennt/ Aufgrund des großen Interesses wurde beschlossen, das Projekt fortzusetzen und eine neue, transportable Version der Zeitmaschine zu konstruieren.

Es gibt für Bildungseinrichtungen, Firmen und Organisationen die Möglichkeit, die Zeitmaschine für Veranstaltungen oder Projekttag zu mieten. Infos und Kontakt dazu gibt es unter: <https://artistsforfuture.at/klima-zeitmaschine/>



Die Wachrüttelmaschine der Artists for Future beim Launch-Event in Wien



Zu mieten: die Klima-Zeitmaschine als Wachrüttler

Klima-Zeitmaschine

Kunstinstallation für mehr Klimabewusstsein

Die Klima-Zeitmaschine soll Bewusstsein schaffen, indem sie sinnlich spürbar macht, wie sich die Zukunft anfühlt, wenn wir jetzt nicht entschlossen handeln.

Die Kabine wird auf die Höchsttemperaturen aufgeheizt, mit denen nach Berechnungen der Scientists For Future in den kommenden Jahren zu rechnen ist. Ein Sensor misst diese Temperatur und wandelt sie über einen Mini-Computer in das entsprechende Jahr um, welches als „Destination Time“ auf einem Display an der Zeitmaschine angezeigt wird.

Zusätzlich gibt es in der

Kabine eine VR-Brille, mit der man sich in eine virtuelle Stadtumgebung der Zukunft versetzt sieht: Man steht auf rissigem Boden und ist von verdorrten Bäumen, Hitzeflimmern über heißem Asphalt, ausgetrockneten Brunnen, menschenleeren Straßen und Werbeplakaten umgeben, die an dieses Klima angepasst sind.

Dadurch sollen auch Menschen, denen die Dringlichkeit der Lage noch nicht bewusst ist, wenn schon nicht überzeugt, dann doch zumindest ange-regt werden, über die Situation nachzudenken.

◆ Tom Poe

Ihr Klimakleber seids sowieso alles Terroristen!



Mensch, Huber! Schalt die Klima ein! Wir haben seit 4 Wochen an die 40 Grad da draußen!



©wilkri



Die Hirtenkultur

Wir beißen und treten uns in eine vielfältige Zukunft

Seit tausenden von Jahren gibt es das Hirtentum in weiten Teilen unserer Erde, und es hat vielerorts die Landschaft, die Lebewesen und ihr Zusammenspiel maßgeblich geprägt. In der extensiv bewirtschafteten Landschaft, in der auch die heute ältere Generation in Österreich aufgewachsen ist, sind viele ökologische Prozesse oftmals ganz unbemerkt und selbstverständlich abgelaufen. Seit einigen Jahren werden diese Prozesse von Wissenschaft und Naturschutz immer mehr thematisiert und in Teilbereiche untergliedert, da ihre Wirksamkeit und Wichtigkeit im Vergleich zu den Folgen heutiger Praktiken immer deutlicher werden. Die Aus-

wirkungen im Umgang mit unserer Umwelt und Natur beschränken sich nicht nur auf den Klimawandel oder ein oftmals abstraktes Artensterben, sondern beginnt auf dem Boden unter unseren Füßen, vor unserer Haustür, hinaus und auf den Wiesen.

Der Verein Hirtenkultur wurde im Jahr 2020 gegründet mit dem Ziel, den Austausch von Gleichgesinnten Menschen zu fördern, die überzeugt sind, dass den komplexen Herausforderungen unserer Zeit mit relativ einfachen und seit Jahrhunderten bewährten Mitteln begegnet werden sollte.

Wenn wir von Beweidung sprechen, so können wir dies als Prozess be-

schreiben, der sich über die Dauer eines Jahres zieht und somit in einem natürlichen Rhythmus wiederholt. Pflanzen wachsen, vermehren sich, werden gefressen, werden ausgeschieden und anschließend in ihre Bestandteile zersetzt, wodurch ihren Nachkommen die Grundlage für ihr eigenes Leben gesichert wird. Weidetiere äsen zum Teil selektiv, verursachen kleinräumig offene Bodenstellen und verbreiten Pflanzensamen, wodurch sie die pflanzliche Vielfalt entlang der Trift und Weideflächen erhöhen und unser gesamtes Landschaftsbild prägen. Von offenen Bodenflächen profitieren zahlreiche Schmetterlinge und andere Insekten, und die Biodiversität

Vernetzung, Erhalt und Förderung des Hirtenwesens – Landschaftspflege fokussiert auf Naturschutz und Biodiversität

der Pflanzen beeinflusst in direkter Weise die Vielfalt der vorkommenden Insekten. Eine Wiese ist eines der besten und unglaublichesten Beispiele von Koevolution zwischen Pflanzen, Weidetieren und Insekten, wobei keiner ohne den anderen kann. Heutzutage sind viele Wiesen überdüngt und verbleibende Beweidung abseits der Almen oftmals sehr intensiv, sodass die Flächen nicht davon profitieren, und auch der Dung der Weidetiere ist aufgrund der in dieser Form notwendigen Medikamentengabe für Mistkäfer und co. nicht mehr verwertbar.

Der Verein Hirtenkultur setzt sich dafür ein, eine vielfältige Landschaft mit blühenden Wiesen und

eine traditionelle Form der Landnutzung durch schonende Beweidung zu erhalten. Unser Verein stellt eine Plattform für Interessierte dar und möchte Hirt*innen sowohl national, als auch international in ihrer Arbeit unterstützen. Durch Weiterbildungskurse, Informationsveranstaltungen und den direkten Austausch unter Praktiker*innen bei Hoffesten und anderen Events schaffen wir eine gesellschaftliche Basis, die unser Anliegen stützt und trägt. Viele unserer Mitglieder haben eigene Herden, die sie aktiv behirten, und sind Ansprechpartner zu

Fragen verschiedener Themengebiete von Hunderrassen über Tiertransport bis Landschaftspflege. Wer unser Engagement wertschätzt oder unsere Überzeugung teilt, ist eingeladen, unsere Homepage zu besuchen und uns zu kontaktieren, durch Spenden unsere Arbeit zu unterstützen oder selbst aktives Mitglied (mit oder ohne eigene Herde!) zu werden.

◆ Frederik Sachser,
Verein Hirtenkultur



Ein Garten, der so viel größer ist, als ihn irgendwer jemals alleine haben könnte ...

Im Gespräch mit den Architektinnen Gabu Heindl & Hannah Niemand

Mut

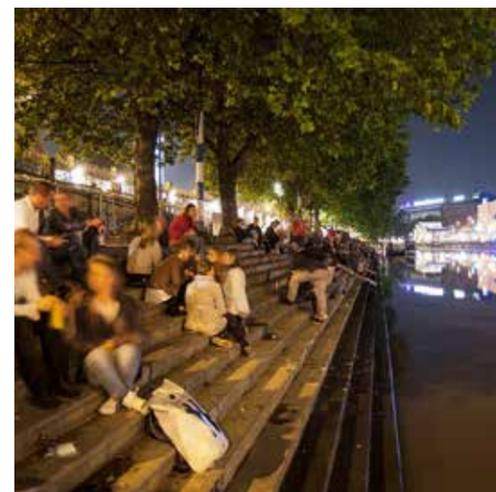
Gabu Heindl: Mut muss man sich leisten können. Mut ist manchmal schwer erkaufte. In der Architektur gibt es viele Möglichkeiten, mutig zu sein. Ein klares Wählen: was macht man, was macht man nicht. Wo kann man mutig sein, Widerspruch zu üben. Und in der Stadtplanung braucht es noch viel mehr Mut, gegenzuhalten gegen das, was an Spekulation und Druck auf die Stadt besteht. In der Politik selbstverständlich genauso. Wir sprechen ja von einem grundsätzlichen Mut.

Das Problem ist, dass beim Investment der Mut, im Moment zumindest, eher da steht, wo man riskant investiert. Was Menschen in diesem Business wahrscheinlich Mut nennen würden, nennen wir Übermut ... Es geht aber eher darum, einer eh schon ungleichen Verteilung von Kapital insofern zu widersprechen, auch dass es Regularien gibt dafür, dass sich nicht an der einen Stelle was immer mehr häuft, während woanders dann gewisse Infrastruktur immer weniger wird. Das ist der Mut der Gesellschaft, der Mut der Politik, der Mut der Stadtplanung: Zu schauen, dass nicht einer nimmt und viele geben, sondern dass es wirklich eine bessere Verteilung von Raum, von Geld, von Ressourcen, von Chancen gibt, von allem, was man jetzt eigentlich für ein gutes Leben braucht.

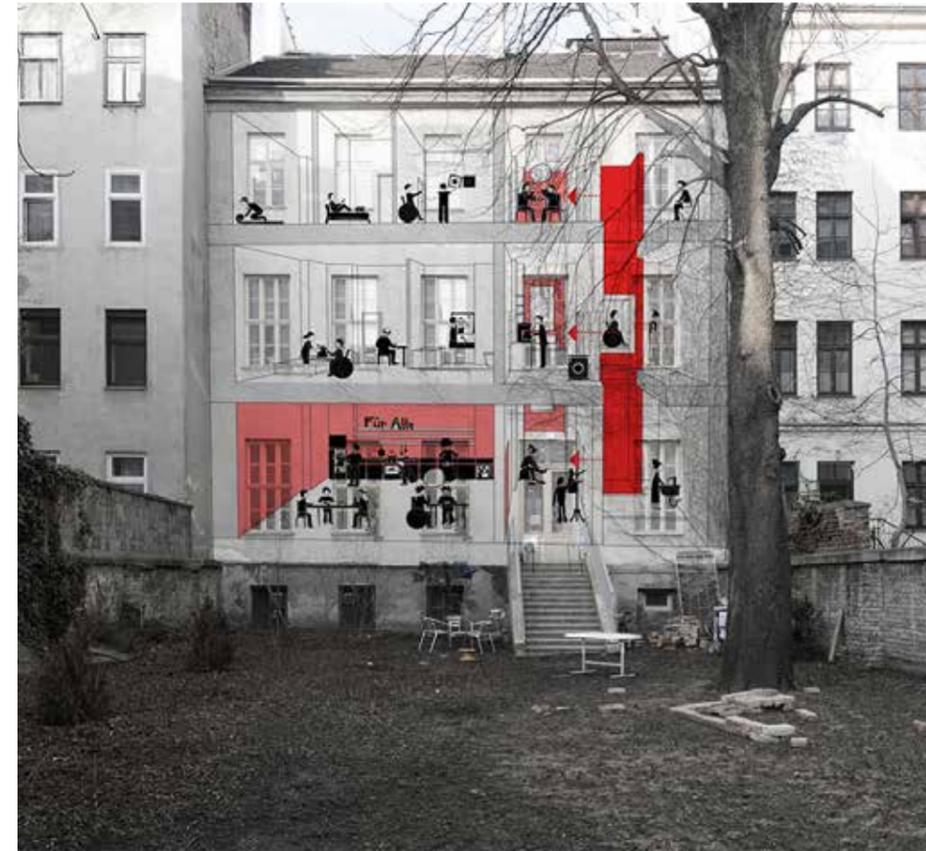
Hannah Niemand: Vielleicht auch den Mut, das einzufordern.

Umnutzung – Wertvoller Bestand versus Neubau/Bodenversiegelung

GH: Was gebaut wird, da steckt schon viel Energie drin, und was man abreißt, braucht nochmal Energie, und nochmal Bauen braucht nochmal Energie. Das heißt, im Neubau steckt bis zu dreimal so viel Energie drin wie im Umbau. Aber da gibt es einen Paradigmenwechsel in der Architektur, in der Stadtplanung, zumindest da, wo die Menschen kritisch sind. Es gibt viele Möglichkeiten, wertvollen Bestand umzubauen. Aber leider ist es zum Teil billiger, ein Haus abzureißen und neu zu bauen, als umzubauen. Noch viel mehr, wenn dann mit einer neuen Widmung höher, dichter,



Donaukanal Partitur – Entwicklungs- und Gestaltungsleitlinien für den Wiener Donaukanal



Intersektionales Stadthaus – Kooperative Planung und kollektiver Umbau eines dreigeschossigen Hofhauses in Wien Ottakring gemeinsam mit dem Verein für die Barrierefreiheit in der Kunst, im Alltag, im Denken, Wien 2016

was auch immer gebaut wird ... Und dann gibt es ganz bewussten Leerstand, nach dem Prinzip, ein leerstehendes Haus verfällt schneller als ein bewohntes. Das heißt, es ist eine ganz gezielte Strategie, den Verfall zu generieren, abzureißen und dann neu und höher drüber zu bauen ...

HN: Ich möchte da widersprechen: Es ist nicht billiger, es ist rentabler.

GH: Das ist richtig. Im Sinne der Kostenvahrheit ist es nicht billiger. Für den, der zahlt, ist es leider billiger ...

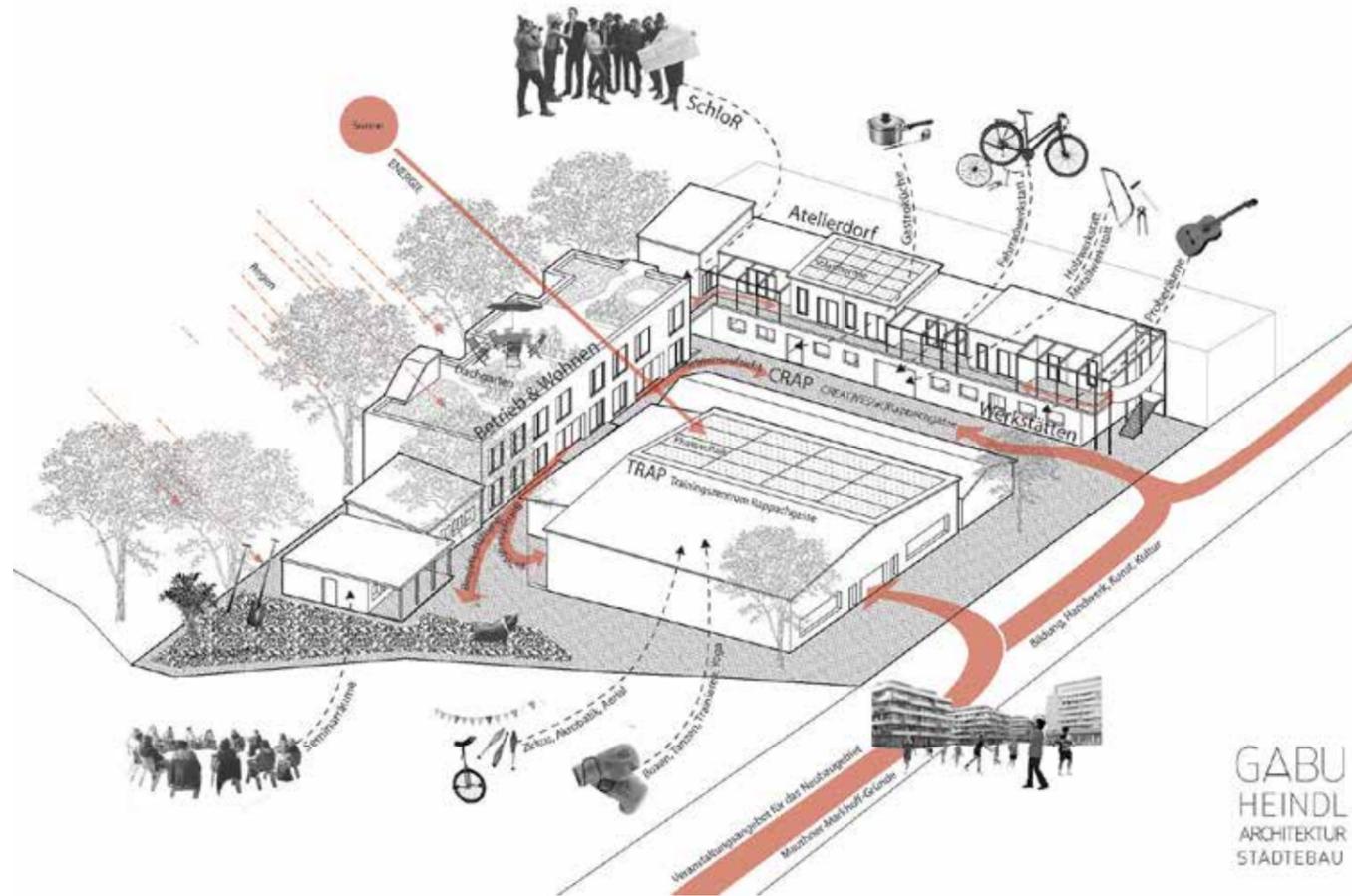
HN: Aber gesellschaftlich ist es nicht billiger. Und ich finde es total wichtig, dass so zu benennen, dass es da nicht um Kosten, sondern um Rendite geht in ganz, ganz vielen Fällen. Weil das ja auch eine Möglichkeit ist, zum Beispiel wieder Raum einzufordern und überhaupt die Forderung zu stellen, dass Gebäude nicht abgerissen werden, obwohl es ein Gebäude ist, das man so vielleicht nicht mehr bauen würde. Ich finde das ist voll das spannende Feld. Also die Frage, wie kann man Orte um-

nutzen, wer kann sie umnutzen, welche neue Möglichkeiten eröffnen sich da auch wieder.

GH: Das ist das große Problem, dass Leerstand die Menschen, die es sich leisten können, etwas leerstehen zu lassen, wirklich nichts kostet, aber gleichzeitig die Gesellschaft sehr wohl. Wir erweitern die Dörfer, die Stadtgebiete etc., während Häuser im Zentrum verfallen. Es gibt viele Thesen dazu. Eine davon ist eine Leerstandssteuer, also dass man besteuert, dass jemand etwas leerstehen lässt. Das heißt aber noch nicht, dass die Häuser dann benutzt werden, weil: Es gibt Menschen, die sich sagen, ja, dann zahl ich halt die Steuer. Es gäbe auch die Möglichkeit, Leerstand einzufordern, also von öffentlicher Seite her könnte diese Möglichkeit genutzt werden: Damit Leerstand jemandem zugeführt werden kann, der den Raum braucht. Also, dass die Öffentlichkeit hier eine aktivere Vermittlerrolle und auch der Nutzung zuführende Rolle einnimmt. →

Es geht auch nicht nur um Leerstand, der spekulativ leersteht, sondern auch um Leerstand, wo die Leute einfach nicht wissen, was tun damit. Wenn wir da vielleicht eine Form finden würden, wo Menschen, die möchten, dass was Gescheites damit gemacht wird, zusammengebracht werden mit denen, die eigentlich was Gescheites machen wollen. Wir kennen wirklich viele Leute, die auf der Suche sind nach solchen Räumen, die sie umnutzen, weiterbauen können, um etwas Gemeinnütziges zu machen, was eben nicht profitorientiert ist. Und vielleicht gibt es anderswo Gruppen, die Leute kennen, die was hätten und nicht wissen, was damit zu tun ist.

Und dann: Wie kann man die vielen leerstehenden Einfamilienhäuser umbauen, verdichten, zusammenbringen ... Wir können uns alle vorstellen, wie toll so ein schöner alter Vierkanthof umgebaut werden kann. Aber so ein ganz normales Häuschen: Dass da ein Wert drinsteckt,



SchloR – Schöner Leben ohne Rendite –
Selbstorganisiertes kollektives Betriebs- und
Wohngemeinschaftsprojekt, kooperatives
Sanierungsprojekt als Teil von habiTAT



GABU Heindl Architektur, SchloR

zu suburbanisierenden Einfamilienhäusern, und wir diese auch nie geplant haben. Auch aus dem Grund, weil wir nicht gegen Versiegelung und gegen weiteren Landfraß etc. sprechen, schreiben, Interviews geben können, und daneben aber schöne Einfamilienhäuschen planen. Selbst die besten Plusenergiehäuser – die können noch so toll gedämmt und noch so technisch ausgestattet sein – führen die Idee weiter, dass der Wunsch vom Im-Grünen-Leben nur über das Einfamilienhaus möglich ist und eben über Versiegelung, Erschließung und all das.

Es geht darum, diese Qualitäten auch im näheren Zusammenwohnen zu finden. Ich sag zum Beispiel gerne, ich habe einen Garten, der ist so viel größer, als ihn irgendwer jemals alleine haben könnte, und zwar die Jesuitenwiese im Wiener Prater. Und das ist ein Luxus, den ich nur habe, weil ich ihn mit vielen teile. Wir müssen wieder schauen, dass Menschen möglichst nahe zu großen Gärten leben.

SM: Architektur ist ja immer gleichzeitig auch ein Eingriff in soziales, in Gesellschaftsleben überhaupt. Da müssen ja auch die Einzelpersonen umdenken. Vom Einfamilienhaus weg. Das hat ja alles auch eine soziale Bedeutung!

HN: Spannend ist an Einfamilienhäusern ja auch, wie sehr das eigentlich ein →



Gabau Heindl (2)

**Draußen im Gefängnis – Männerspazierhof
in der Justizanstalt Krens**

das ist wirklich eine neue Aufgabe. Wenn man Verdichtung sagt, dann ist das immer gleich ganz schrecklich für manche Leute. Aber wenn man verdeutlichen kann, dass da jetzt auch mehr Leute zusammenkommen: Da trifft man sich oder man könnt eine Spur anonym sein, als dass ich mit jedem über den Zaun dies oder das mitteilen können muss. Und das braucht ja jeder Mensch an jedem Ort. Und da wird's auch noch viel zu tun geben: ein Umnutzen und Neugestalten an vielen Orten, denen diese Qualitäten verloren gegangen sind oder die da nie geplant worden sind.

**Lebenswerte Stadt –
spannendes Land**

Sigrid Müller: Was tun, damit Städter auch gern in ihrer Freizeit in der Stadt sind und nicht immer aufs Land fahren und umgekehrt. Wenn die Dörfer veröden, weil kein soziales Leben stattfindet, dann ist das sehr unspannend. Da muss wirklich auch sozial was passieren, damit sich auch im Verkehr was verändern kann. Da kommt eh auch das Einfamilienhaus dazu, wo man dann in die Stadt pendelt, weil man da die Arbeit hat.

GH: Ich versteh nicht, warum man neue Einfamilienhäuser noch zulassen sollte. Es gibt so viele, die leerstehen. Auf unserer Webseite steht, dass wir „Ja“ zu gewissen Dingen sagen. Und „Nein“, beispielsweise



Gabu Heindl

patriarchales Projekt ist. Also: Wer hat sich das überlegt, wer kann das eigentlich genießen und wer ist damit eigentlich auch viel mehr gebunden. Wenn ich ein Einfamilienhaus habe und der Mann in die Arbeit fährt und es kein zweites Auto gibt, dann heißt das, dass tendenziell die Frau auf dem Land sitzt und damit ja auch in ihrem sozialen Leben eingeschränkt ist ... Also, das finde ich so ein Beispiel, wie sehr Architektur fehlproduziert. So ein Haus an sich ist für viele Frauen, die einsam auf dem Land sitzen, erstmal ein großes Problem, ohne dass sie das vielleicht artikulieren können. Also ich bin da immer ein bisschen vorsichtig, wie Architektur soziales Leben formt, weil es in kleinen Momenten passiert, aber auch in ganz strukturell großen. Aber genauso auch teilweise Architektur ganz anders genutzt wird und überhaupt nicht formt, sondern das soziale Leben die Architektur formt.

Christiane Krieger: Zum Beispiel, dass so ein Einfamilienhaus zu einer Kommune wird?



Andreas Buchberger

Kindergartenzentrum Furth

HN: Ja, voll! Und das macht ja dann die Kommune mit dem Einfamilienhaus und nicht das Einfamilienhaus mit der Kommune.

GH: Da gibt's übrigens auch schöne Beispiele – meistens übrigens nicht Einfamilienhäuser –, wo total interessante Formen des sozialen Zusammenlebens entstanden sind oder entstehen, zum Beispiel ein Projekt „SchloR“. Die Gruppe, für die wir da planen, heißt „Schöner leben ohne Raiffeisen“ oder „Schöner leben ohne Rendite“, „Schöner Leben ohne Räumungen“.

GABU Heindl Architektur
www.gabuheindl.at



Katharina Gossow

Prof. Dr. Gabu Heindl
Architektin,
Städtebau &
Forschung



Hannah Niemand

Hannah Niemand
Architektin
Mitarbeit im Kollektiv
Raumstation
www.raumstation.org



ZOOMBY

Fünf Freund*innen – Geförderter Wohnbau



earthseason (3)



Marcel & Marco (Foto Mitte), Gründer Earthseason, und ihre Collections: Planet Paradise & Life is Good

green, still fancy

Earthseason

Hinter Earthseason stehen Marcel Tunst und Marco Lambauer: Wir haben uns über den Sport (Fußball) kennengelernt und haben die gleiche Leidenschaft, nämlich Mode. Da wir selbst zur Zielgruppe gehören, wissen wir, dass es kaum bzw. keine Produkte gibt, welche coole Designs und Schnitte haben und gleichzeitig den Nachhaltigkeitsaspekt erfüllen. Genau dieser Aufgabe haben wir uns gestellt, und wir werden dieser auch zu 100 Prozent gerecht.

Neben dem Herstellen herausragender Mode möchten wir Menschen zum Umdenken bewegen und diejenigen, die schon dieselbe Ansicht haben wie wir, mit an Bord holen. Unsere Intention ist es, die Mes-

sage „green, still fancy“ zu verbreiten. Was heißen soll, dass nice Mode auch Hand in Hand mit Nachhaltigkeit und Fairness gehen kann.

Bei Earthseason kannst du dir mit gutem Gewissen ein neues Kleidungsstück kaufen und den Wert deiner Kleidung schätzen. Unsere Produkte werden unter fairen und erstklassigen Bedingungen in einem sozialökonomischen Betrieb, der Chance B in Gleisdorf, und in einem Familienbetrieb in Portugal gefertigt. Wir verwenden bei unseren Kollektionen ausschließlich 100 Prozent GOTS-zertifizierte Bio-Baumwolle und recycelte Materialien. Hochwertige Drucke und Stickerien werden in Österreich unter strengen Vorgaben und in meisterlicher Hand-

arbeit erledigt. Unsere Verpackung beziehen wir von Packhelp, die transparente Wiederaufforstungsprojekte durchführen. Um unsere unvermeidbaren CO₂-Emissionen zu kompensieren, sind wir Klimapartner bei der CO₂ EA GmbH.

Earthseason ist nicht nur eine weitere fashion brand, nein – es ist eine Lebenseinstellung der neuen Generation. Nice pieces, positive vibes und sustainability.

We are future.

◆ Marcel Tunst & Marco Lambauer

Earthseason
Marcel Tunst & Marco Lambauer
<https://www.instagram.com/earthseason.clo/>
<https://earthseason.shop>
earthseason.clo@gmail.com

100 Prozent Baum –
HolzStoff aus
TENCEL™ Fasern



Wood Fashion / Christian Leopold (2)



100 Prozent echt Baum

Österreichische Mode aus Holz

Wood Fashion erzeugt Bekleidung aus 100 Prozent Baum. Holz, das kleidet, ist von der Natur und geht zurück zur Natur, 100 Prozent nachhaltig, 100 Prozent ökologisch und Made in Austria. Eigentümer und Designer Emanuel Burger beschreitet dabei mutige Wege.

Von der Faser bis zum Shirt kommt alles aus Österreich. Emanuel Burger betreibt aufwändige Produktbeschaffung: „Wir haben zum Beispiel lange nach einem Anbieter von Gummibändern gesucht. Unserem Anspruch trendige Mode „Made in Austria“ wollen wir gerecht werden.“

**100 Prozent echt Baum –
Fashion aus erneuerbarem Rohstoff**

Wer also 100 Prozent echten Baum tragen möchte, findet im Wood Fashion Sortiment eine fein sortierte Kollektion. Der HolzStoff wird aus Buchenholz gewonnen und stammt aus nachhaltiger Forstwirtschaft, bei der weder Fungizide, Pestizide noch Bewässerung eingesetzt werden. Das Gewebe aus rein botanischer Faser wird aus erneuerbarem Rohstoff gewonnen, exklusiv für Wood Fashion ohne Beigabe anderer Fasern produziert und ressourcenschonend verarbeitet.

**Von der Faser bis zum Shirt –
100 Prozent Nachvollziehbarkeit
Made in Austria**

„Höchste Ansprüche gelten auch bei der Wahl der ausschließlich österreichischen Produktionspartner. In Vorarlberg wird der HolzStoff hergestellt, im Burgenland, in der Steiermark und in Oberösterreich wird gefertigt,“ erläutert Emanuel Burger. „Eine lückenlose Rückverfolgbarkeit in der Produktionskette ist uns wichtig: Unsere Partner werden im Produkt angeführt. Das ist unüblich, und wir gehen damit neue Wege in der Transparenz.“

**real green & no traces –
echter ökologischer Kreislauf**

Die Wood Fashion Kollektion zeichnet sich durch besondere Langlebigkeit aus. Sollten die treuen Begleiter doch einmal ausrangiert werden, so gehen sie dort auf, wo sie einst herkamen – in der Natur.

Das „No-Traces“ Material hinterlässt keine Spuren. Je nach Witterung verschmilzt das Gewebe nach etwa sechs Wochen wieder zu 100 Prozent mit der Natur.

◆ Dr. Ricki Weiss

www.wood-fashion.at

Von einem, der seine Partei verlassen hat



Stadtgemeinde Gleisdorf

Es sind nun schon mehr als eineinhalb Jahre her, dass ich aus meiner politischen Gruppierung, der Österreichischen Volkspartei, ausgetreten bin.

Nach 60 Jahren Mitgliedschaft, vielen Stunden Arbeit und Verantwortung in verschiedenen Funktionen innerhalb einer sogenannten „Gesinnungsgemeinschaft“ ist das doch ein nicht so einfacher Schritt. Meist bringt ein Tropfen letzten Endes das Fass der Unzufriedenheit zum Überlaufen. In meinem Fall war es die Abschiebung von zwei gut integrierten Mädchen zur nächtlichen Zeit und mit rigidem Einsatz der Polizei. Hier war für mich eine Grenze überschritten. Wie konnte eine politische Partei, die aus einer christlichen Werthaltung entstanden war, in dieser Form agieren!

Unter Bundeskanzler Kurz war diese für mich unmenschliche Haltung zur Selbstverständlichkeit geworden. Ich war ehrlich gesagt überrascht, dass ein Leserbrief im Standard dann so eine breite Reaktion ausgelöst hat. Sehr viele Menschen haben mir Recht gegeben, und ich konnte immer wieder erleben, dass mir unbekannte Personen mich auf der Straße angesprochen und mir zu diesem Schritt gratuliert haben. Die weitere Entwicklung der Dinge, die ich damals noch nicht wissen konnte, aber geahnt habe, hat mir Recht gegeben. Es ist eben manchmal notwendig, ein Zeichen zu setzen, wenn die Ereignisse in eine falsche Richtung laufen.

Nach wie vor bin ich ein kritischer Beobachter der österreichischen Innenpolitik und hoffe, dass auch wieder einmal eine Zeit kommt, in der Österreich eine vermittelnde Rolle in der europäischen Migrationspolitik spielt.

◆ Siegbert Rosenberger

Verpasse keinen Lichtblick

Lichtblicke-Abo

Die Lichtblicke gibt es als **digitales Jahresabo im PDF-Format** für 7 Euro und als **Jahresabo als Druckausgabe** zum Preis von 15 Euro innerhalb Österreichs für zwei Ausgaben pro Jahr.



Eine **Zusendung der bisherigen Ausgaben** 1 bis 8 ist auf Wunsch ebenfalls möglich zum Preis von 28 Euro.

Wir freuen uns aber auch einfach über **Spenden** unter: **AT63 1912 0003 9330 2610**

Ein Jahresabo und/oder eine Liste der Geschäfte, in denen die Lichtblicke zum Verkauf aufliegen, erhältet ihr auf Anfrage unter: **kontakt.lichtblicke@protonmail.com**



Denkmäler für mutige Menschen

Was erinnert im öffentlichen Raum an sie?

Nahzu in jedem Dorf finden wir ein Kriegerdenkmal, hin und wieder auch eine Würdigung eines Dichters, Musikers, ehemaligen Politikers durch ein Kunstwerk oder die Benennung einer Straße. Mit der Errichtung von Kriegerdenkmälern ab 1915 wollte man die Kriegsbegeisterung der Bevölkerung erhalten und machte aus den gefallenen Opfern Helden, die für ihre Kameraden, für die Heimat, für Gott, Kaiser oder für den Führer ihr Leben ließen.

Denkmäler für andere Opfer der Nazi-Zeit sind selten. Die in Städten verlegten Stolpersteine erinnern an jüdische und politische Opfer.



Anton Posch
Josefa Posch

Vereinzelt werden auch mutige Menschen gewürdigt, wie z. B. Josef Gadolla, der seinen Mut mit der Hinrichtung bezahlte. Für den Grazer, der die deutsche Stadt Gotha vor der Zerstörung 1945 rettete, wurde in Graz eine Stele errichtet und ein Platz nach ihm benannt.

Nach einer Definition ist Mut die Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält.

Eine mutige Frau in der Oststeiermark war Josefa Posch, derer die Stadt Gleisdorf seit 2014 durch die Umbenennung einer Straße gedenkt. Das kam so: Eine Straße im Gewerbegebiet von Gleisdorf hieß seit 1990 Fritz-Knoll-Straße. Als bekannt wurde, dass Knoll als Nazi-Rektor der Uni Wien schon im April 1938 mehr als 250 jüdische und politisch miss-

Umbenennung der Fritz-Knoll-Straße in Josefa-Posch-Straße in Gleisdorf



Stadtgemeinde Gleisdorf



Ilona Anka Lakatos

Miksa Zafir

liebige Dozenten entlassen hatte, beschloss der Gemeinderat, die Straße nach Josefa Posch zu benennen. Sie versteckte 1945 einen Monat lang fünf entkräftete, hungernde ungarisch-jüdische Zwangsarbeiter am Dachboden ihres kleinen Hauses in Gschmaier und versorgte sie mit Lebensmitteln, die sie von einer Wehrmachtsküche abzuweigen musste.



Familie Schenk

Karoline Schenk

Nichts erinnert im öffentlichen Raum an den Mut der Familie Lederer, die Juden beherbergte, obwohl sich SS-Männer im Haus einquartiert hatten. Weil diese SS-Männer Verdacht schöpften, musste das Versteck der Juden mehrfach verlegt werden, unter anderem in den Dachraum einer kleinen Kapelle. Auch die Familien Ackerl, Grätzer in Gschmaier, Mandl und Gruber in Nestelbach, Koller und Buchmüller in Goggitsch, Salmhofer in Oberrettenbach, Edelmann in Thondorf, Scherling in Graz und Juwanschitz in St. Peter/Freienstein versteckten und versorgten jüdische Zwangsarbeiter erfolgreich, obwohl sie Angst hatten, von der SS erschossen zu werden. Sie wagten auch Jahrzehnte nach der Befreiung vom Nazi-Regime nicht, darüber zu reden. Denn viele Nachbarn sind Antisemiten geblieben, und eine Nazi-Diktatur könnte ja wieder entstehen.

Sehr mutig waren auch 116 als christlich-ungari-



Rita Mang

Maria Sommer als Godl

sche Arbeiter getarnte jüdische Zwangsarbeiter, die sich vom Todesmarsch nach Mauthausen absetzen konnten. Geführt von Miksa Zafir schlugen sie den Weg nach Hitzendorf ein (wahrscheinlich durch Gleisdorf) über Graz, wo ihr ehemaliger Aufseher Rainer lebte. Sie erstellten eine Liste mit christlich, deutsch klingenden Namen, grüßten hohe Nazis und Offiziere mit „Heil Hitler“ und verlangten selbstbewusst Nahrung und Unterkunft. Sie mussten täglich fürchten, dass ihre Tarnung durchschaut werden könnte und sie sofort erschossen werden würden. Alle 116 überlebten durch die Hilfe vieler Unbekannter.

In Jennersdorf lebte die besonders mitfühlende, tiefgläubige Karoline Schenk. Ohne zu zögern wagte sie es 1943, den fünfjährigen Roma-Bub Karli Greiß in ihrem entlegenen Haus im Bachergraben zu verstecken und vor der Ermordung in einem „Zigeuner-KZ“ zu bewahren sowie 1945 drei ge-



E. Kremshofer

Seifried-Kapelle in Gschmaier

flohene jüdische Zwangsarbeiter und zwei Deserteure unterzubringen.

Bis zu 15 Frauen versteckten sich 1945 im Haus der Köchin Maria Sommer in Bad Gleichenberg vor Übergriffen der russischen Soldaten. Nachdem sie einen Einzelnen verjagen konnte, fürchtete Maria seine Rückkehr, unterstützt von mehreren Soldaten der Roten Armee. In ihrer Angst erinnerte sie sich an einen Zeitungsbericht, wonach Russen Angst vor wahnsinnigen Frauen hätten. Sie schwärzte ihr Gesicht mit Ruß, kleidete und frisierete sich wild und lief den sich nähernden Russen wie eine fauchende Wildkatze gestikulierend entgegen. Sie hatte Glück. Die Russen drehten um und liefen weg.

Engelbert Kremshofer



E. Kremshofer

BUCHTIPP
Engelbert Kremshofer,
Gerettet in der Steiermark

Wenn der Mut größer ist als die Angst

Das Museum am Peršmanhof – Muzej pri Peršmanu

Geschichtsträchtige Orte sind oft gleichzeitig Orte des Mutes. Als ein Beispiel dafür kann der Peršmanhof, ein Bergbauernhof in der Gemeinde Bad Eisenkappel/Železna Kapla, nahe der slowenischen Grenze fungieren. Es gibt wenige Orte, die von einer so starken Zerrissenheit durchzogen sind wie der Peršmanhof. Er liegt eingebettet in die raue Idylle der Karawanken, doch auf ihm lastet eine schwere und leidvolle Geschichte. Es ist ein Ort großer Offenheit und Gastfreundschaft, der gleichzeitig als Mahnung für folgende Generationen dient, ein Ort der Hoffnung auf eine bessere Welt, der gleichzeitig die Gräueltaten des NS-Regimes in Kärnten/Koroška in Erinnerung ruft, ein Ort in provinzieller Abgeschiedenheit, der gleichzeitig internationale Strahlkraft und Bedeutung in sich trägt. Doch was hat es mit diesem Ort auf sich?

Vor dem Zweiten Weltkrieg galt der von der Familie Sadovnik bewirtschaftete Peršmanhof als einer der größten Bauernhöfe in der Region. Die Sadovniks waren wie die Mehrheit in dieser Gegend Kärntner Slowen*innen. Nach dem „Anschluss“ Österreichs an das nationalsozialistische Deutschland im Frühling 1938 spitzten sich die Germanisierungsmaßnahmen gegen die slowenischsprachige Bevölkerung in Südkärnten drastisch zu. Ab 1942 kam es sogar zu zwangsweisen Aussiedlungen von Kärntner Slowen*innen in Zwangsarbeitslager. Die Familie Sadovnik konnte am Peršmanhof bleiben, sie unterstützte unter

strenger Geheimhaltung den Widerstand gegen das NS-Regime. Dank ihrer antifaschistischen, widerständigen Haltung wurde ihr Hof zu einem wichtigen Stützpunkt für den Partisan*innenwiderstand in der Region. Ein großes Risiko, denn Unterstützung von Widerstandstätigkeit wurde streng geahndet und hart bestraft. Doch der Mut der Sadovniks war größer als die Angst vor der Gestapo.

Am 25. April 1945, nur zwei Wochen vor Kriegsende, kam ein SS-Polizeiregiment zum Peršmanhof und verübte dort ein Massaker an der Bauersfamilie. Sieben Kinder und vier Erwachsene wurden vor Ort ermordet, elf unschuldige Opfer als brutaler Vergeltungsschlag für den mutigen Widerstand.

Auf Grund dieser tragischen Ereignisse brannte sich der Peršmanhof schon sehr bald nach Kriegsende als Exempel für die Leiderfahrungen der Kärntner Slowen*innen in deren kollektives Bewusstsein ein. Er etablierte sich

Die Großfamilie Sadovnik zirka 1915 am Peršmanhof



Archiv des slowenischen wissenschaftlichen Instituts Klagenfurt

Museum für Neuere Geschichte Ljubljana

auch über die politischen und ideologischen Differenzen der Community hinweg als wichtiger Identifikationsort. Bis in die 1980er Jahre blieb der Peršmanhof aber ein eher intimer Gedenkort für die kärntner-slowenische Minderheit, ehemalige Partisan*innen und deren Nachfahren. Die deutschsprachige Mehrheitsbevölkerung nahm keine Notiz von diesem Ort oder tat ihn als Hort von Vaterlandsverrätern ab. Im Jahr 1982 wurde der Peršmanhof renoviert und ein Museumsraum eingerichtet. Gleichzeitig war der Hof noch immer Wohnort von Ana Sadovnik, die das Massaker als Kind verletzt überlebt hatte. Das erste kleine Museum setzte sich zum Ziel, die Geschichte(n) des lokalen Widerstands und der Opfer aus der Region festzuhalten und einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Die Realisierung dieser Frühform des Museums ab 1982 war nur auf Grund grenzenlosen ehrenamtlichen Engagements und internationaler Solidarität möglich. Und sie erforderte neben Tatkraft auch Mut, denn die Republik Österreich verhielt sich dem Peršmanhof gegenüber zögerlich, und von Seiten der Kärntner Landesregierung gab es mehr Gegenwind als Unterstützung. Das aufgeheizte politische Klima in Kärnten/Ko-

Überlebende der Familie Sadovnik und Kogoj 1946 vor dem abgebrannten Peršmanhof



Museum am Peršmanhof/Muzej pri Peršmanu

Mai bis Oktober geöffnet: freitags, samstags, sonntags und an Feiertagen, 10 bis 17 Uhr. Auf Anfrage können auch außerhalb der Öffnungszeiten (Gruppen-)Führungen durch das Museum ermöglicht werden: office@persman.at

roška war geprägt von Hetzkampagnen der deutschnationalen Heimatverbände gegen den antifaschistischen Widerstand und die slowenische Minderheit.

Die Peršmanaktivist*innen ließen sich in den folgenden Jahren nicht entmutigen, und gut vierzig Jahre später zeigt sich in Kärnten/Koroška ein durchaus anderes Bild. Der Peršmanhof hat sich – auch dank einer Neugestaltung und räumlichen Erweiterung des Museums im Jahr 2012 entwickelt – zu einem modernen Vermittlungsort für die (Zeit-)Geschichte der Region und für aktuelle Themen wie Zivilcourage, Minderheitenrechte und Demokratiebewusstsein. Die verschiedenen Ansprüche an den Ort zwischen intemem Gedenkort und zeitgemäßem Museum werden in dem zweisprachigen, übergenerationalen Projekt immer wieder neu verhandelt. Den Ehrenamtlichen von damals ist es zu verdanken, dass wir den Peršmanhof trotz seiner umkämpften Geschichte auch heute noch besuchen können. Getragen wird das Museum von zwei Vereinen, dem Društvo/Verein Peršman und dem Verband der Kärntner Partisanen/Zveza koroških partizanov. Sie vereinen Menschen mit Mut und einer Vision für eine friedliche Zukunft in einem pluralen, mehrsprachigen Kärnten/Koroška.

◆ Markus Gönitzer, Nadja Danglmaier, Eva Hartmann

ZUM WEITERLESEN

Lisa Rettl/Gudrun Blohberger (Hrsg.), Peršman. 2014. www.persman.at

Die Klimakrise eskaliert allerdings so langsam, dass das erst in einigen Jahren klar werden wird. Dann werden unsere Kinder und Enkelkinder zu Recht fragen, was wir uns damals eigentlich gedacht haben, als wir das Schlimmste noch verhindern hätten können, es aber nicht getan haben.

Reinhard Steurer,
Wissenschaftler & Assoc. Prof.
Mag. Dr. an der Boku Wien

Wald statt Beton

Crowdfunding Kampagne

Der Verein Wald statt Beton – Wake up Gleisdorf versucht, die Rodung eines Stadtwaldes zu verhindern. Wald der für Klimaschutz steht, aber auch für Naherholung.

4700 Unterschriften wurden für den Erhalt dieses fast 12.000 m² großen Waldes gesammelt.

Die ÖWG, die Besitzerin des Waldes, will nun verkaufen, und der Gleisdorfer Bürgermeister und die Gemeinderäte haben grünes Licht für die Crowdfunding-Kampagne gegeben, mit der der Verein Wald statt Beton das Grundstück kaufen könnte! Die ganze Kampagne wird von einem Notar begleitet. Wenn das Ziel von 2,5 Millionen Euro nicht erreicht wird, wird alles Geld zurücküberwiesen.

☛ Susanna Schinnerl

Jeder Euro zählt! Auch kleine Beträge summieren sich! Mit deiner Spende setzt du ein sichtbares Zeichen für Bodenschutz! Bodenschutz ist Klimaschutz!



#WAKEUPGleisdorf

Wake up Gleisdorf

www.waldstattbeton.com

Crowdfunding-Konto:

Wald statt Beton

AT09 3150 0659 0712 7236



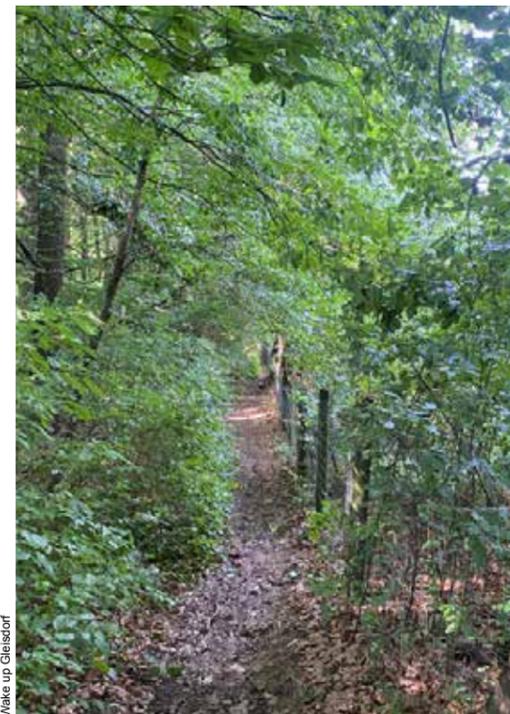
Gisi Hafner

Moderatorin und Waldliebhaberin

#WAKEUPGLEISDORF

Die Zeit der Lippenbekenntnisse muss endlich vorbei sein. Seit 20 Jahren versprechen uns Bund, Land und Gemeinden die Bodenversiegelung auf 2,5 Hektar pro Tag zu begrenzen. Derzeit liegt Österreich aber bei 11,5 Hektar und damit um das Vierfache über dem eigenen Nachhaltigkeitsziel.

Maria Schachinger, WWF-Bodenschutz-Sprecherin,
in Bezug auf Bodenversiegelung und Flächeninanspruchnahme



Wake up Gleisdorf

Weiterhin Lieblingswaldweg statt betonierte Autoabstellflächen

Der sechste und damit jüngste IPCC-Synthesebericht schreckt (wieder einmal) oder sollte es zumindest. Wie oft und auf welche Weisen müssen wir es noch hören, dass wir unsere Zukunft riskieren? Die gute Nachricht ist: Wir können uns eine gute Zukunft schaffen. Die schlechte Nachricht ist: Wir müssen es jetzt tun. Sofort. Überall. Auf jegliche friedliche Weise, die uns einfällt. Zum Beispiel auch, indem wir Bäume und Wälder retten, statt sie zu roden. Und alte Häuser renovieren, statt Boden für neue zu versiegeln. Hier. Jetzt. In Gleisdorf. Und überall.

Prof. Dr. Kirsten von Elverfeldt
Scientist for Future & Geographin

Fragt, was Ihr für Gleisdorf tun könnt!

Es ist ein Dilemma, das wir lösen müssen: Wenn alle die Flächen, die in Gleisdorf als Bauland ausgewiesen sind, auch bebaut werden, wird es noch heißer in der Stadt. Menschen sind schon heute im Klimastress. Unbebaute Böden wie Wiesen und Wälder nehmen Regenwasser auf und kühlen bei Hitze. Asphalt heizt sich bei Sonne über 60 Grad auf. Das Leben in Gleisdorf kann damit im Sommer für viele Menschen sehr belastend werden.

Zusätzlich wächst die Stadt rasch. Alle Bewohnerinnen und Bewohner von Gleisdorf sollten zu Fuß Erholungsflächen erreichen und nutzen können. Damit kann Gleisdorf auch weiterhin eine lebenswerte Stadt bleiben.

Vor diesem Hintergrund fällt mir der Satz aus der Antrittsrede des amerikanischen Präsidenten John F. Kennedy (1961) ein: „Fragt nicht, was Euer Land für Euch tun kann, fragt, was Ihr für Euer Land tun könnt!“ Wenn wir in einer Situation wissen, dass es rechtlich kaum Möglichkeiten gibt, die intensive Verbauung von Gleisdorf zu stoppen, und die Stadt keine finanziellen Spielräume hat, sollten wir Bürgerinnen und Bürger uns fragen, was wir in dieser Situation für Gleisdorf und damit für uns selbst tun können.

Die Initiative WAKE UP Gleisdorf hat sich das gefragt. Wenn Tausende Gleisdorfer*innen nach ihren Möglichkeiten finanziell beitragen, könnte der Wald in der Schießstattgasse gekauft und als Erholungsmöglichkeit erhalten werden. Was wo anders schon gemacht wurde, könnte auch hier gehen. Gemeinsam mit der Stadtregierung können die Bürgerinnen und Bürger ein Zeichen setzen und die Initiative WAKE UP Gleisdorf unterstützen. Alle die unter der Sommerhitze leiden, wissen, wie angenehm kühl es ist, im Stadtpark unter den Bäumen zu sitzen. Das sollte auch im Schießstattwald so bleiben.



Winfried Lechner

Franz Wolfmayr,
Zentrum für Sozialwirtschaft GmbH,
Manager & Berater

Angehörigen-Akademie

Wissensvermittlung als Ressource

Seelisches Leid ist eine geteilte Erfahrung, kein Mensch steht für sich allein. Doch nur selten haben Angehörige ein ausreichendes Hintergrundwissen über psychische Krisen. Dass selbst innerhalb der Schulmedizin konsensfähiges und verlässliches Wissen fehlt und widerstreitende Behandlungskonzepte existieren, trägt zur allgemeinen Verunsicherung bei.

Information und Aufklärung stehen an erster Stelle, wenn man Angehörige von Menschen in psychischen Krisen nach ihren Wünschen fragt.

Der ApK Berlin bietet unabhängige und anonyme Beratung von Angehörigen für Angehörige, unterstützt die Initiativen der Selbsthilfegruppen für Angehörige

Angebote der Angehörigen-Akademie

und organisiert öffentliche Informationsveranstaltungen und Tagungen zu speziellen Themen. Daraus entstand die Angehörigen-Akademie – Wissensvermittlung als Ressource.

Hoffnung macht Sinn

Unsere Arbeit als Angehörigenverband generiert wertvolles Wissen und Erkenntnisse, die in vielen gesellschaftlichen Kontexten von Bedeutung sind. Unsere Angehörigen-Akademie gibt dieses Wissen an Interessierte weiter und betreibt Informations- und Wissensvermittlung auf mehreren Ebenen. Wir geben Seminare und Workshops, zu denen u. a. ein Recoveryseminar gehört, das sich mit den Möglichkeiten und Grenzen des Versorgungssystems befasst.

Mit unserer Akademie möchten wir Menschen erreichen, die nicht unbedingt Teil des Psychiatric systems sind,

und sie für unsere Themen sensibilisieren. Die Arbeit mit der Öffentlichkeit ist für den ApK ein wichtiger Eckpfeiler und Teil unseres Selbstverständnisses. Dabei arbeiten wir vorwiegend partizipativ: Angehörige laden ein und informieren Betroffene, Angehörige sowie Professionelle im konstruktiven Dialog.

Peer-Qualifizierung

In dieser vom ApK Berlin angebotenen Schulung werden Angehörige psychisch erkrankter Menschen auf die Beratung von Menschen in ähnlichen Lebenslagen vorbereitet. Ziel der Schulung ist, ein Bewusstsein des eigenen Denkens, Fühlens und Verhaltens zu entwickeln, um die Teilnehmenden so in die Lage zu versetzen, andere qualifiziert zu beraten.

Die Peer-Beratung basiert auf einem ressourcenorientierten Ansatz. Ratsuchende stehen im Mittelpunkt und sollen dabei begleitet werden, Gefühle der Macht- und Hilflosigkeit zu überwinden und Gestaltungsspielräume besser wahrzunehmen und zu nutzen.

Ziel unserer Beratung ist es, die einzelne Person in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken, sie dabei zu unterstützen, ihre Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren und ihre Handlungskompetenz im Umgang mit seelischen Krisen zu erweitern.

So wirkt die Stärkung des Individuums im Umgang mit psychischen Krisen auf natürliche Weise multiplikatorisch in allen ihren Lebensbereichen, sei es im privaten, öffentlichen oder im Arbeitsbereich, und nimmt so langfristig Einfluss auf gesellschaftliche Prozesse.

Recovery für Angehörige

Das Recovery-Konzept wurde im anglo-amerikanischen Raum entwickelt. In der deutschen Übersetzung bedeutet der Begriff etwa: Genesung, Erholung, Wiederherstellung, Gesundheit. Viele Betroffene berichteten in den 90er Jahren, wie sie den Weg zu einem selbst-

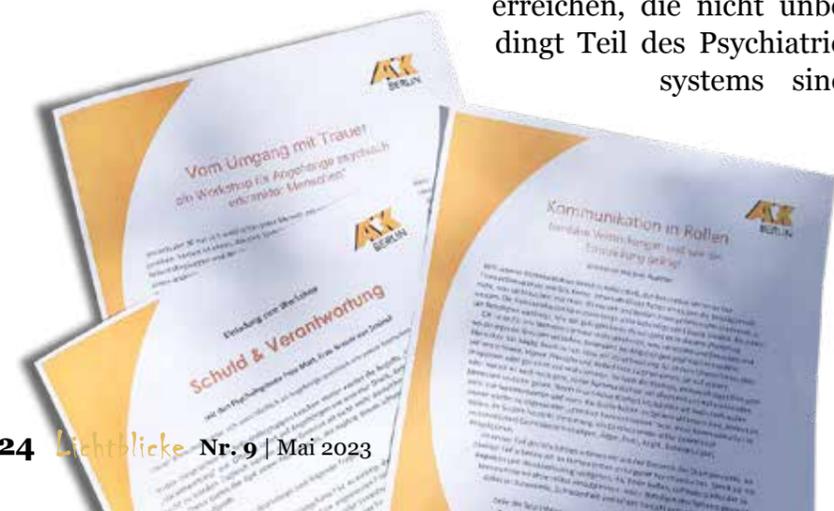


... was meiner Seele gut tut

Im Rahmen der Kunsttherapie bei einer REHA habe ich entdeckt, wie gut mir kreative Beschäftigung tut und dass in jedem Menschen eine kreative Seite ruht, die es zu wecken gilt.

Ob ich zeichne, male, aus Ton Gefäße oder Tiere forme, aus Speckstein z. B. ein Pferd, mein Seelentier, herausarbeite – das Versinken in der kreativen Tätigkeit ist das, was meiner Seele gut tut, das Gedankenkreisen stoppt. Die Wahl des Materials drückt sehr oft aus, was mich im Innersten beschäftigt. Es geht nicht um Leistung, materiellen Wert, Zeit, sondern um den Ausdruck von Befindlichkeit, Emotionen, Fantasien, Vorlieben und das Tun. Ich freue mich über konstruktive Kritik von Menschen, die mir wichtig sind, und sehr oft führt das dazu, dass ich beim Malen noch Korrekturen vornehme, die das Werk tatsächlich aufwerten.

◆ Eva, Angehörige und Betroffene





Öffentlichkeitsarbeit durch Infostände

bestimmten und sinnerfüllten Leben trotz, mit oder durch die psychische Erkrankung gefunden haben.

Um die Selbstwirksamkeit der Angehörigen zu stärken und sie dabei zu unterstützen, ihr Gefühl der Macht- und Einflusslosigkeit (powerlessness) zu überwinden, bietet der Landesverband Berlin den Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen mit Förderung durch eine Krankenkasse seit 8 Jahren erfolgreich Recovery-Seminare für Angehörige an.

◆ Gudrun Weissenborn



APK BERLIN

Angehörige psychisch erkrankter Menschen LV Berlin e.V.

info@apk-berlin.de

www.apk-berlin.de



Ich vergesse nie den Oktober 2018. Mein Sohn David (26) stand zu dieser Zeit kurz vor dem Ende seines Studiums. Wir lebten noch in einer gemeinsamen Wohnung in Berlin. Eine kurze Flugreise endete für mich in einer Katastrophe. Ich erhielt die Nachricht, dass mein Sohn zwangsweise in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wurde. „Wir dürfen Ihnen keine Auskunft geben, Ihr Sohn ist volljährig“, hieß es von Seiten der Klinik. Unser gemeinsames Leben war auf den Kopf gestellt. David hatte eine Vorstellung von der Welt, die ich nicht mehr verstand. Er fühlte sich verfolgt und war allen Menschen gegenüber sehr misstrauisch. Innerhalb kurzer Zeit hatte er eine psychische Krise entwickelt. Unser zwischenmenschliches Miteinander war erschüttert. Ich fühlte mich ratlos, machtlos und hilflos.

Auf der Suche nach Hilfe lernte ich den ApK Berlin kennen. Ein Landesverband in Berlin, der die Angehörigen von Menschen mit seelischem Leid unterstützt, berät und weiterbildet. In einem ersten Beratungsgespräch hatte ich endlich die Möglichkeit, mir mein eigenes Leid von der Seele zu reden. Meine Beraterin, empathisch und emotional, wusste wovon ich sprach. Sie ist selbst Angehörige eines Menschen mit psychischer Krise. Sie hatte es mit ihrer Erfahrung sowie ihrer Kompetenz und ihrem Wissen geschafft, mir das Gefühl der Hilflosigkeit zu nehmen und mich dadurch wieder handlungsfähiger gemacht.

„Habe ich Schuld an der Krise meines Sohnes“? Dieses Schuldgefühl hat mich sehr

Wie Angehörige lernen, sich selbst zu helfen

Die psychische Krise – ein Bericht aus Angehörigenperspektive

lange begleitet und mich immer wieder beschäftigt. Aus Angst vor Ablehnung und Stigmatisierung konnte ich meine Sorge kaum teilen. Nur sehr wenige Menschen kannten meine Nöte.

Mein schwieriger Alltag mit David wurde noch weiterhin erschwert durch ein ständiges Abwägen, mit wem ich im Freundes-, Bekanntenkreis und sogar in der eigenen Familie über meine spezielle Lebenssituation sprechen konnte oder nicht.

In einer Selbsthilfegruppe lernte ich andere Angehörige kennen. Ich war nun nicht mehr allein mit meinem Leid. Es entwickelten sich daraus wunderbare und freundschaftliche Beziehungen. Der offene und empathische Erfahrungsaustausch hatte mich gestärkt, und ich wurde kompetenter im Umgang mit meinem Sohn, mit Behörden und mit der Klinik.

Im Sommer 2021 nahm ich an einem Recovery-Seminar teil. Der Fokus der Inhalte war die Wiederherstellung von psychischer Gesundheit. Neu für mich war, wie über den üblichen Rahmen der Wissenschaft hinaus individuelle und unkonventionelle Ansätze nachweislich hilfreich für die Betroffenen waren. Aber auch, wie wichtig doch Hoffnung und eine positive Erwartungshaltung sind. Dieses Wissen gibt mir viel Kraft und Sicherheit.

Seit einem Jahr befinde ich mich in einer Qualifizierung zur Angehörigen-Peer-Beraterin. Diese beinhaltet sowohl Praxis- als auch Theorieanteile und wird wissenschaftlich begleitet. Ich lerne viel über das psychiatrische Versorgungssystem, über Konzepte und Modelle zur Krankheit und Gesundheit, über Beratungstechniken, Medikamente und vieles mehr. Ich werde mit positiven Berichten Betroffener konfrontiert, die Hoffnung machen. Dieses wertvolle Wissen bereitet mich auf eine ehrenamtliche Rolle als Beraterin beim ApK vor.

Vor allem habe ich in den vergangenen vier Jahren gelernt, die psychische Krise meines Sohnes besser zu verstehen. Was wiederum einen positiven Effekt auf Davids psychische Gesundheit hatte und wodurch sich eine hoffnungsvolle Entwicklung bei ihm abzeichnete. Ein Rückfallrisiko besteht weiterhin. Aber ich habe gelernt, meine Ängste besser einzuschätzen und professioneller mit der Krise meines Sohnes umzugehen.

„Wir können nicht helfen, aber wir können hilfreich sein“, hatte kürzlich Gudrun Weissenborn, die Leiterin des ApK Berlin, in einem Beratungsgespräch gesagt. Das „hilfreich sein“ des ApK war und ist für mich essentiell bedeutsam und ein echter Lichtblick.

◆ M. A. Mitglied und ehrenamtliche Mitarbeiterin beim ApK Berlin

Aus der Fotoserie „Zeigen Sie Gesicht“ – einer Aktion von Angehörigen psychisch Erkrankter



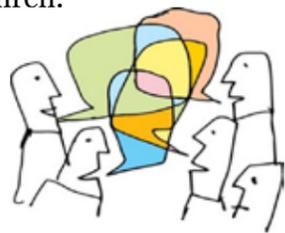
Es gibt nicht die Wahrheit und nicht die Expert*innen

Mut zu Neuem: Über den Offenen Dialog im Verein LOK – Leben ohne Krankenhaus

Gerade in der aktuellen Situation der vielfältigen Krisen, die tatsächlich jede Person betreffen, erfahre ich regelmäßig Bestätigungen, wie sehr echte dialogische Begegnung das eigentliche Medium für Entwicklung und Veränderung darstellt. Sich vom Gegenüber als Person berühren zu lassen, feinfühlig und achtsam persönliche Dimensionen aufzuspüren, bedeutet wesentlich mehr, als im professionell-distanzierten Modus bewährte und gelernte Interventionen zu setzen. Es geht eigentlich darum, statt die anderen das eigene Handeln als Professionist*in zu verändern.

Existenzielle Dimensionen, die bei entsprechend sorgfältiger Hinwendung zur eigenen Person ohnehin in jedem Lebensmoment zu entdecken sind, sollten gerade in Krisensituationen weder bei sich selbst noch beim Gegenüber übersehen werden. Dem eigenen Bewusstsein zugängliche emotionale Resonanzen auf das

Gegenüber anzusprechen kann durch diese innere Beteiligung Begegnungsmomente ermöglichen und, seien sie auch nur als Augenblick erfahrbar, zu ungeahnten Entwicklungen führen.



Der finnische Ansatz des Offenen Dialogs ist eine Möglichkeit des Umgangs mit akuten psychosozialen Krisen und bietet eine Alternative zum stationären Aufenthalt. Er ermöglicht es, mit Mitgliedern des eigenen Netzwerkes (Familie, Freund*innen, Professionell Helfende) der Krise in der eigenen Lebenswelt zu begegnen und einen selbstbestimmten Umgang mit den eigenen Ressourcen zu gestalten. Im Rahmen einer integrierten Versorgung bedeutet diese Methode eine deutliche Verringerung der Hospitalisierung und längerfristig Krisenprävention.

Im offenen Dialog geht es um eine ganz besondere Haltung in der Begegnung mit Menschen, unabhängig davon, ob die Person Verhaltensweisen zeigt, die als „Symptome“ bezeichnet werden könnten. Ich lege mein professionelles Kostüm ab und bin zuerst neugierig. Ich fasse menschliche Begegnungen als grundsätzlich neuartig auf, sodass sich in jedem wahrhaft dialogischen Gespräch immer wieder neue Begegnungen und Wege des Miteinanders eröffnen können. Ich beobachte und bin offen jeder Erfahrung gegenüber ... es gibt kein gut oder schlecht, kein richtig und falsch, sondern nur Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen im jeweiligen Augenblick. Es gibt kein Hinstreben oder Wegstreben, Besserwissen oder Bewerten. Auch die Unterscheidung zwischen „gesund“ und „krank“ wird unwichtig. Es geht darum, eine gemeinsame Sprache zu finden für etwas, das bisher nicht in Worte gefasst werden konnte.



Verein LOK (3)

Viele Jahre bevor ich meine Ausbildung zur Moderatorin des Offenen Dialogs absolviert habe, habe ich mich in dieser Haltung wiedergefunden, und es war und ist mir ein sehr bedeutsames Anliegen, diese Form der dialogischen Praxis im Verein LOK weiter zu etablieren. Und darüber hinaus im psychosozialen Feld.

Wie wird im Verein LOK der offene Dialog nun umgesetzt?

Im Verein gibt es eine Gruppe von Mitarbeiter*innen, die sich die Methode des Offenen Dialogs im Rahmen einer Weiterbildung angeeignet hat und als Moderator*innenpool für Netzwerkgespräche zur Verfügung steht. Konkret werden unterschiedliche Elemente und Formen des Offenen Dialogs im Verein LOK umgesetzt.

- Der offene Dialog als moderiertes Netzwerkgespräch, um unterschiedlichen Sichtweisen zum Austausch zu verhelfen,

z. B. in andauernden Krisen oder wenn Situationen festgefahren wirken

- Einbeziehung von Elementen des Offenen Dialogs in unterschiedliche Besprechungsforen, um Perspektivenwechsel anzuregen wie z. B. Klient*innenohr, reflektierendes Team, soziale Netzwerkkarte
 - Erarbeitung einer Fortbildung zur Haltung des Offenen Dialogs als Teil der Einschulung für neu einsteigende Mitarbeiter*innen
 - Einfließen von Elementen des Offenen Dialogs in die individuellen Krisenpläne der Klient*innen und laufende gemeinsame Evaluierung
 - Jahresgespräche und Teambesprechungen mit Klient*innen enthalten oft Elemente des Offenen Dialogs bzw. werden in Form von Netzwerkgesprächen geführt.
- In regelmäßigen Intervisions- und Reflexionstreffen wird die Methode inner-

Begegnungen auf Augenhöhe

halb des Verein LOK weiterentwickelt, mit weiteren Vereinen im sozialpsychiatrischen Umfeld werden Kooperationen aufgebaut. Hervorheben möchte ich in diesem Zusammenhang auch die wertvolle Arbeit von Genesungsbegleiter*innen. Sie haben die besondere Fähigkeit, Übersetzer*innen für Menschen in Krisen zu sein und sind damit auch Hoffnungsträger*innen.

☛ Karin Kornprobst



Verein LOK
Leben ohne Krankenhaus
www.lok.at



Karin Kornprobst
Geschäftsführerin des Verein LOK
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Bergsteigerin und Pflanzenliebhaberin aus Leidenschaft



Helmut Vanek

Ein Nest für den Neustart

Begleitetes Wohnen für Frauen mit psychischen Erkrankungen

Ein Tag im Wohnhaus „Die Schwalbe“

9 Uhr: Acht Bewohnerinnen und zwei Betreuerinnen versammeln sich zur täglichen Morgenrunde. Es wird besprochen, wer für das Kochen zuständig ist, was noch einzukaufen ist und ob jemand Unterstützung in bürokratischen Angelegenheiten oder Begleitung zu einem Termin braucht. Es wird auch darüber gesprochen, dass sich das Geschirr in der Abwasch türmt und der Boden dringend aufgewaschen werden sollte. Ein typisches WG-Problem, auch dafür ist Platz, damit eine für alle zufriedenstellende Lösung gefunden werden kann.

Ab 10 Uhr beginnt das Tagesprogramm. Heute steht ein Catering-Auftrag für 50

Personen an. Wir machen Spinat-Schafkäse-Quiche, Fleischbällchen mit Buchweizen und Polentawürfel mit getrockneten Tomaten. Jede Bewohnerin hilft mit, so gut sie kann. Sinnvolle Beschäftigung im Alltag, um wieder ins Tun zu kommen und Antrieb zu finden, ist ein wesentlicher Bestandteil in der „Schwalbe“.

Während wir in der Küche arbeiten, kommt Barbara von der Therapie nach Hause und ist ziemlich erschöpft. Alle Bewohnerinnen nehmen während ihres Aufenthaltes in der Schwalbe außer Haus psychotherapeutische und fachärztliche psychiatrische Behandlung in Anspruch, im Sinne eines reflektierten Umgangs mit der eigenen Er-

Beim Weihnachtsbazar herrscht auf der Terrasse buntes Treiben. Doch der große Garten bietet vor allem Raum für Rückzug und Entspannung, das gemütliche Wohnzimmer den Rahmen für die Morgenrunde.



Litteneis



Die Schwalbe

krankung, denn Selbsthilfe bedeutet auch Hilfe anzunehmen. Die Schwalbe gibt Rückhalt, denn sie ist sicherer Rückzugsort und geborgenes Zuhause, von dem aus Therapie möglich wird.

13 Uhr: Der Gong für das Mittagessen ertönt, und alle – Betreuerinnen und Bewohnerinnen – treffen sich zum gemeinsamen Essen, Zeit für Gespräche und gemeinsames Genießen. Dann gibt es eine Mittagspause bis 14 Uhr, in der sich die Bewohnerinnen meist in ihre Zimmer zurückziehen. Zwei Doppelzimmer und vier Einzelzimmer, für die ein monatlicher Mietbeitrag von 300 Euro zu bezahlen ist. Ein bewusst niedrig angesetzter Betrag, damit die Schwalbe →

Wohnhaus „Die Schwalbe“

In der „Schwalbe“ leben Frauen nach einem längeren stationären Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik in einer selbständigen Wohngemeinschaft und werden von Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr von Psychiatrieerfahrenen betreut, die alle auch über eine Ausbildung im psychosozialen Bereich verfügen. Die Bewohnerinnen können bis zu drei Jahre in der „Schwalbe“ wohnen. Diese Zeit soll soweit stabilisieren, dass ein selbständiges Wohnen und eine Rückkehr in die Arbeitswelt wieder möglich werden.

„Die Schwalbe“ wurde 2009 als Selbsthilfeinitiative von zwei Betroffenen gegründet, die während eines stationären Aufenthalts in einer psychiatrischen Klinik zahlreiche Menschen kennenlernten, die mit der Problematik Wohnen und Arbeiten in der Zeit nach dem Krankenhaus konfrontiert waren.

So entstand die Idee einer von Psychiatrieerfahrenen begleiteten Wohngemeinschaft für Frauen, in der sie durch das Leben in Gemeinschaft soziale Unterstützung erfahren und durch ein Beschäftigungsmodell Anerkennung ihrer persönlichen Fähigkeiten im Rahmen ihrer momentanen Möglichkeiten finden.

Das Wohnhaus „Die Schwalbe“ versteht sich als Ergänzung zum umfangreichen professionalisierten Wohnangebot im psychosozialen Bereich in Graz und in der Steiermark, wobei der innovative Aspekt der Betroffenenarbeit und die Haltung im Sinne einer Anti-Stigma-Kampagne für Menschen mit psychischen Erkrankungen essentieller Bestandteil sind.



Helmut Vanek

Das Betreuerinnenteam der Schwalbe



Die Bewohnerinnen in ihren selbstgenähten Schwalbe-Schürzen backen auf Bestellung rund 150 Kilogramm Weihnachtskekse jedes Jahr.



auch für I-Pensions- und Mindestsicherungsempfängerinnen leistbar ist.

14 Uhr: Zeit, unsere selbst gezüchteten Gemüsepflanzen in das Hügelbeet auszusetzen, die uns über den Sommer frisches Gemüse liefern werden. Sofia sät liebevoll Radieschen- und Karottensamen. Ein wichtiger Teil des Seins in der Schwalbe – Arbeit im Garten, mit der Erde. Säen, pflegen, gießen und ernten und vor allem das Geerntete genießen.

Für den Nachmittag hat sich die Oma von Karin angekündigt. Gespräche mit den Angehörigen unserer Bewohnerinnen sind uns ein großes Anliegen – leider werden sie nur selten in Anspruch genommen. Zerrüttete Familienverhältnisse und abgebrochene Beziehungen machen das Reden über Erkrankung und aktuelle Situation für Betroffene und Angehörige oft schwer. Karins Oma geht beruhigt nach Hause. Jetzt weiß sie, dass sich ihre erst 18-jährige Enkelin für einen sehr erwachsenen Weg entschieden hat – den Weg der Selbsthilfe.

Die Schwalbe steht für Hoffnung

Die Schwalbe ist ein Zugvogel. Das Wohnhaus „Schwalbe“ soll eine vorübergehende Wohnmöglichkeit für Frauen in schwierigen Lebenssituationen bieten und bei der Vor-

bereitung auf den Neustart im selbständigen Leben helfen. Die Frauen können sich im Wohnhaus wie Schwalben niederlassen und ziehen dann weiter.

Die Rückkehr der Schwalbe im Frühling symbolisiert Hoffnung, Fruchtbarkeit und Erneuerung. In vielen Kulturen steht die Schwalbe für das Licht. Bei den Chinesen symbolisiert sie Wagemut, Treue und eine Wendung zum Positiven.

So steht die Schwalbe in unserem Projekt für einen hoffnungsvollen und mutigen Neubeginn.

Möge das Wohnhaus „Die Schwalbe“ für viele Frauen zu einer neuen Heimat und zu einem Ort werden, den sie auch später immer wieder gerne besuchen.

◆ Angelika Vanek-Enyinnaya



Verein „Die Schwalbe“
Wohn- und Beschäftigungsinitiative für
Frauen in Lebenskrisen
www.dieschwalbe.at

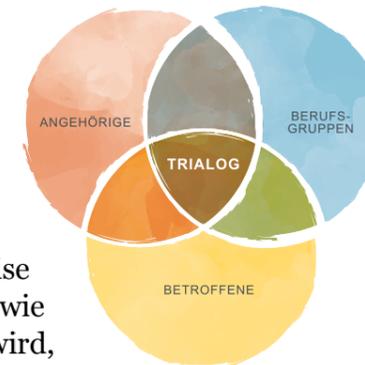
Brücken in ein „normales“ Leben

Offener Dialog ist eine Möglichkeit des Umgangs mit akuten psychosozialen Krisen.

Psychische Krisen sind einschneidende Lebensereignisse.

Was in der akuten Krise passiert und wie sie begleitet wird, hat oft bestimmen Einfluss auf die weitere Lebensbiografie: Welche Brücken es von der Akutversorgung/Begleitung zurück in ein „normales“ Leben gibt ebenso.

Der finnische Ansatz des Offenen Dialogs bietet eine Alternative zum stationären Aufenthalt. Er ermöglicht es Menschen in Krisen mit ihren Familien, Freund*innen, Kolleg*innen und anderen professionell Helfenden, der Krise in der eigenen Lebenswelt zu begegnen und einen Um-



gang damit mit den vorhandenen Ressourcen selbstbestimmt zu gestalten.

So kann das soziale Netz erhalten bleiben, sich gemeinsam entwickeln und stabilisiert werden. Toleranz von Vielfalt sowie die Wahrung von Würde und Autonomie aller Menschen tragen diesen Prozess.

Offener Dialog arbeitet konsequent mit Netzwerk und Kontext. Im Bereich schwerer gesellschaftlicher Dilemmata und verzweifelter mitmenschlicher Situationen wird der Dialog zwischen allen Beteiligten gefördert.

◆ Sigrid Müller

„Der gleichwertige, ‚kollaborative Austausch‘ aller birgt die Möglichkeit, dass ein neues gemeinsam geteiltes Verstehen in Vielstimmigkeit entsteht, bei dem jeder einen bedeutsamen Teil beigetragen hat. Eine Rangordnung gibt es dabei nicht, und die Unterscheidung zwischen ‚gesund‘ und ‚krank‘ wird unwichtig.“

Olson Seikkula et al Key elements 2014

LEITIDEEN

- Sofortige Hilfe flexibel und mobil
- Soziale Netzwerkperspektive wird eingenommen
- Strukturelle Basis sind ambulante, multiprofessionelle Teams
- Vielstimmigkeit
- Kollegiale Reflexion

FORTBILDUNG OFFENER DIALOG

Der Offene Dialog kommt nach Graz – der 18-tägige Lehrgang startet im Herbst 2023.

OFFENER DIALOG

Mit der Fortbildung zum Offenen Dialog kommt ein innovativer Ansatz zur Unterstützung von Menschen in akuten psychischen Krisen nach Graz!

Der Offene Dialog nimmt die bedürfnisorientierte Behandlung von Betroffenen in den Fokus und integriert dabei das unmittelbar umgebende soziale Netz. Mit dieser Methode können akute Krisen in der Situation abgefangen und individuell betreut werden.

Team Offener Dialog:
Verein Achterbahn in Kooperation mit Sigrid Müller, Mitglied von HPE Steiermark

Information & Anmeldung

Tel.: 0676/55 24 724
offener-dialog@achterbahn.st
www.achterbahn.st

Projekt Zuversicht zur Förderung seelischer Gesundheit

Für seelische Schmerzen braucht man sich nicht zu schämen

Der gemeinnützige Verein inspire hat sich die seelische Gesundheit zu Herzen genommen und sie mit dem Start des Gesundheitsvorhabens „Zuversicht“ gemeinsam mit Partner*innen im April 2022 auch in die Hand genommen: Wir wenden uns speziell an Menschen in unsicheren, prekären Arbeitsbedingungen, die dadurch schwerer Zugang zu Gesundheitsangeboten finden, aber die Teuerungen verschärft erleben.

Viele von uns spüren es privat und beruflich – auch Menschen, die sich bisher für ausgeglichen und robust gehalten haben: Die Folgen der COVID-19-Pandemie haben psychische Belastungen verstärkt an die Oberfläche gespült. 1992 hat die Weltgesundheitsorganisation am 10. Oktober den „Welttag der psychischen Gesundheit“ ausgerufen: Körperliche und seelische Schmerzen sollen gleich ernstgenommen werden, Menschen ohne Angst darüber reden können, rasch passende Unterstützung oder Behandlung erhalten und keine Beschämung oder gar Verachtung für ihr Leid erleben. Viele Ver-

besserungen sind seither geschehen, doch das Engagement und der Druck von Bewegungen wie Achterbahn, HPE und Trialog ist nach wie vor wesentlich.

Ein besonderes Anliegen sind uns die 24-Stunden-Betreuer*innen: Rund 60.000 unterstützen in Österreich betagte oder beeinträchtigte Menschen mit Betreuungsbedarf „daheim“. Viele dieser Personenbetreuer*innen sind Frauen aus den neueren EU-Ländern – in der Steiermark oft aus der Slowakei oder Rumänien. 24-Stunden-Betreuer*innen tragen dazu bei, dass das Pflegesystem in Österreich nicht zusammenbricht.

Aber die Rahmenbedingungen rufen nach Weiterentwicklung

Viele verrichten ihre Arbeit in einer – von ihnen unerwünschten – Scheinselbständigkeit. Personenbetreuer*innen werden als Wirtschaftskammermitglieder geführt und haben in der Folge keine arbeitsrechtlichen Standards, da sie als Unternehmer*innen gelten. Auch die Reisebedingungen sind



teils fragwürdig. Trauriges Beispiel war ein Personentransporter-Unfall in Stainz im August 2022, wo eine rumänische Personenbetreuerin ums Leben kam. Im-

merhin gelang es nach massivem rechtlichen Druck, dass seit Juni 2022 zugewanderte „Personenbetreuer*innen“ die volle Familienbeihilfe erhalten.

Personenbetreuer*innen leben in Privathaushalten, sind zeitlich sehr gefordert, und erleben anspruchsvolle Situationen wie Schmerzen, Trauer oder Palliativthemen ihrer Klient*innen sehr nahe.

Gute Vernetzung untereinander kann da helfen

Simona Ďurišová, Mitarbeiterin bei CuraFAIR und aktiv bei der „IG24 – Interessengemeinschaft der 24h-Betreuer*innen“, ist in der Steiermark eine wichtige Ansprechperson, ebenso Elena Popa als engagierte Betreuerin und Aktivistin.

Projekt „Zuversicht“ hat die wirtschafts- und arbeitsbezogene Situation im Blick – dies gemeinsam mit der IG24, CuraFAIR,

Betreuer*innen-Café
Graz Juni 2022

dem PSZ Voitsberg, der Steirischen Gesellschaft für Suchtfragen, Achterbahn, aber auch Amnesty International. Die Gesundheitsförderung nennt das „Verhältnisprävention“, da gute gesellschaftliche Bedingungen dem Wohlbefinden der Betreuer*innen und der betreuten Menschen, ihren Angehörigen und dem Umfeld dienen. Dazu tragen Vernetzungstreffen, Bestandsaufnahmen der Arbeitsbedingungen, Betreuer*innen-Cafés, Workshops, Anfragebeantwortungen und Rundgänge bei. Im Herbst 2023 findet der Zuversicht-Fachtag in Graz statt: Wir sind guten Mutes, dass die von der Bundesregierung angekündigte Pflegereform bis dahin vorweisbare Verbesserungen bieten wird.

◆ Edith Zitz



Aktivistin
Elena Popa
und Edith Zitz
von Projekt
Zuversicht



edith.zitz@inspire-thinking.at

<https://www.inspire-thinking.at/zuversicht>
<https://ig24.at>

<https://helsinki.at/projekte/pflegestuetzpunkt-3-0>
<https://www.achterbahn.st>

[https://www.hpe.at/de/bundeslaender/steiermark/
Zentrum für Interdisziplinäre Alterns- und
Care-Forschung: <https://cirac.uni-graz.at/de>](https://www.hpe.at/de/bundeslaender/steiermark/Zentrum_fur_Interdisziplinare_Alterns-_und_Care-Forschung)

Zuversicht wird
gefördert vom Fonds
Gesundes Österreich,
Land Steiermark –
Gesundheit,
Gesundheitsamt und
Sozialamt Graz.



IG24-
Mitgründerin
Simona
Ďurišová

Salon delux

Geschichten von Heldinnen und Helden

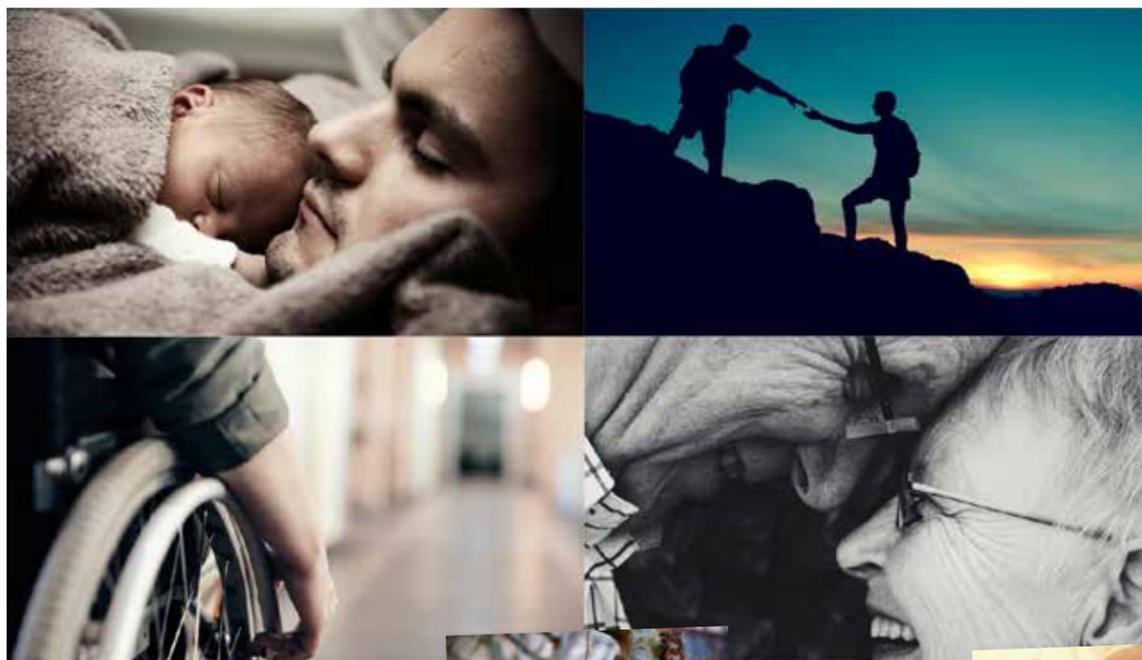
Filmprojekt im Rahmen des 20. Weltsuizidpräventionstages

Um die Öffentlichkeit auf die weitgehend verdrängte Problematik der Suizidalität aufmerksam zu machen, wird alljährlich der Welttag der Suizidprävention veranstaltet. Dieser den Themen Suizidprävention und Krisen gewidmete Tag wurde das erste Mal am 10. September 2003 von der International Association for Suicide Prevention (IASP) und der Weltgesundheitsorganisation WHO ausgerufen und steht dieses Jahr unter dem Motto „Aktiv werden und Hoffnung schaffen“.

Im Jahr 2021 nahmen sich in der Steiermark 201 Menschen das Leben. Damit übersteigt die Anzahl der Suizidtoten die Anzahl der Verkehrstoten in der Steiermark (50 Verkehrstote im Jahr 2021) um das Vierfache. Aufgrund des Stigmas ist die Gesamtanzahl der Suizidversuche nur schwer abzuschätzen – viele werden von Betroffenen und deren Familien aus Scham verheimlicht und deshalb nie öffentlich bekannt. Aktuelle Forschungsergebnisse gehen davon aus, dass die Anzahl der Suizidversuche die Anzahl der vollendeten Suizide um das 10- bis 30-fache übersteigt – dies würde für die Steiermark bedeuten, dass jährlich 2000 bis 6000 Suizidversuche stattfinden. Trotzdem findet der Suizid nur selten Platz in der öffentlichen Diskussion – er ist eines der letzten Tabuthemen der österreichischen Gesellschaft.

Männer suizidieren sich weitaus häufiger als Frauen. Dieser Geschlechterunterschied ist schon lange bekannt. Neu ist, dass in den letzten Jahren diese Diskrepanz größer zu werden scheint (31 Frauen und 170 Männer im Jahr 2021). Theorien für die Ursachen und Hintergründe dafür sind vielfältig. Vor allem sind aber Männer für die psychosoziale Versorgung schwerer zu erreichen, wenn es um die Themen psychische Gesundheit geht. Das „gelernte“ Rollenbild des Mannes erschwert das Hilfesuch- und das Hilfeannahmeverhalten. Neue Wege, innovative Angebote und Initiativen erscheinen notwendig, um Suizidprävention für alle Geschlechter ansprechend, attraktiv und somit auch effektiv zu gestalten.

Aus diesem Grund hat GO-ON Suizidprävention Steiermark im Rahmen des internationalen Weltsuizidpräventionstages 2022 das Filmprojekt "Geschichten von Heldinnen und Helden" ins Leben gerufen. Der Film reagiert auf den Bedarf eines niederschweligen Zugangs zur Thematik der Suizidprävention und erzählt Geschichten von Menschen, die es geschafft haben, suizidale Krisen zu überwinden. Im Film fungieren positive Rollenmodelle als Orientierung für Menschen in Krisen und sprechen über Hilfsmöglichkeiten, Alternativen zum Suizid und darüber, wie wichtig es ist, über die eigenen Probleme zu reden und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



EX-ÖSV-Trainer und Skisprunglegende Alexander Pointner und seine Frau berichten darüber, wie sie versucht haben, den tiefen Schmerz und die Trauer nach dem Suizid ihrer Tochter zu überwinden, was ihnen dabei geholfen hat und welche Ratschläge sie Menschen in ähnlichen Situationen heute mit auf dem Weg geben würden. Bergbauer, Social-Media- und mittlerweile auch Kino-Star Christian Bachler spricht über seine Existenzängste, suizidale Krisen und die Kraft, die es kostet, den Schein des (psychischen) Wohlbefindens nach außen hin aufrechtzuerhalten.

Die „Geschichten von Heldinnen und Helden“ werden steiermarkweit im Rahmen der Veranstaltungen von GO-ON Suizidprävention Steiermark präsentiert und sollen helfen, das Stigma rund um die Themen Krise, Depression und Suizid abzubauen.

◆ Rene Stefitz



Filmabend im Schubertkino, Graz, im Herbst 2022

GO-ON Suizidprävention Steiermark

Die Steiermark ist – nach wie vor – eines der beiden Bundesländer mit den höchsten Suizidraten in Österreich. Aus diesem Grund wurde im Jahr 2011 durch das Land Steiermark das Suizidpräventionsprojekt „GO-ON“ ins Leben gerufen.

GO-ON ist ein Kompetenzzentrum für Suizidprävention bestehend aus Mitarbeiter*innen der Fachbereiche Psychiatrie, Psychotherapie, Psychologie, Sozialarbeit und Erziehungswissenschaften. Wir vermitteln Wissen in Form von Vorträgen und Workshops zu den Themenbereichen psychosoziale Krise, Suizidalität und Wege, damit umzugehen. In unseren Veranstaltungen versuchen wir Antworten auf Fragen zu geben wie: „Welche Warnsignale gibt es für Suizidabsichten?“ oder „Was kann ich tun, wenn ich denke, dass ein Familienmitglied Suizidgedanken hat?“. Unser Ziel ist es, die Bevölkerung, aber auch Fachpersonal für das Thema Suizid zu sensibilisieren, das Tabu um diese Themen abzubauen und aufzuklären.

GO-ON organisiert jedes Jahr im Rahmen des Weltsuizidpräventionstages am 10. September steiermarkweite Veranstaltungen, um die Gesellschaft auf die Problematik des Suizides aufmerksam zu machen.

Insbesondere die vergangenen Jahre haben gezeigt, wie wichtig es ist, sich mit Krisenbewältigung und psychischer Widerstandsfähigkeit auseinanderzusetzen. GO-ON bietet verstärkt Vorträge und Workshops speziell zu dieser Thematik an. Alle Leistungen von GO-ON sind durch den Gesundheitsfonds Steiermark finanziert und somit für alle teilnehmenden Organisationen kostenlos.

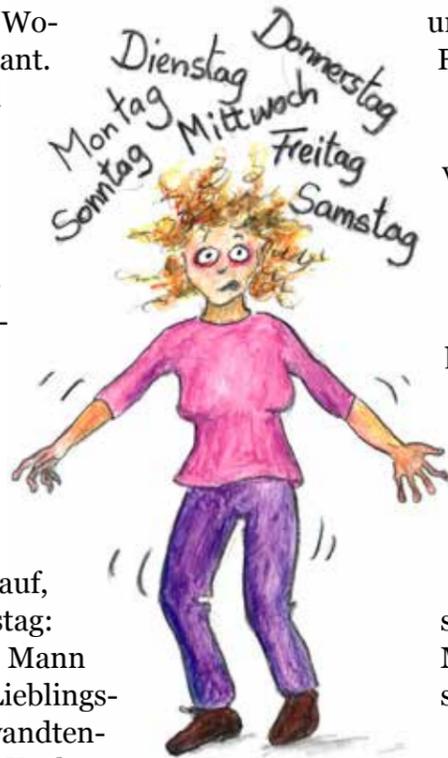
Auskünfte, Terminvereinbarungen, Kontaktdaten der jeweiligen Regionen & Informationen www.suizidpraevention-stmk.at

Das Team von GO-ON



Mut brüllt nicht immer

Hanna hat ihre Woche perfekt geplant. Montags: Arbeit, Kind und Yoga. Dienstags: Arbeit, Kind, Oma besuchen und Lieblingsserie. Mittwoch: Arbeit, Kind, Gitarrenstunde und Verantwortung fürs Familienglück, Donnerstag: Homeoffice, Kind und Taxidienst, Lieblingsserie, Freitag: Homeoffice, Hausputz und Einkauf, Lieblingsserie, Samstag: Shoppingtour, Kind, Mann beglücken, Joggen, Lieblingsserie, Sonntag: Verwandtenbesuch, Alkohol und Kuchen essen. Müde – Kannst du dich in einigen Bereichen wiederfinden?



und abends mit dem Partner reden, Freitag, Homeoffice, klare Einteilung, wer was im Haushalt beiträgt, Joggen und am Samstag darf jetzt vieles sein: wandern allein oder mit Familie, Zamstehen bei den Nachbarn, auf den Markt gehen, Shoppen, mitanand tischgrieren oder a Partie Schnapsen. Sonntags: Hanna hat den Mut auszusprechen, dass sie manchmal gern auf Besuch ist und manchmal einfach Zeit für sich allein braucht. Hanna fühlt sich nun lebendiger. Das spürt ihre ganze Familie.

Die Summe deines Lebens setzt sich überwiegend aus alltäglichen Momenten zusammen. Ja, es ist schön am Gipfel zu stehen. Die meiste Zeit deines Lebens bist du jedoch am Weg. Tal und Bergspitze machen den Weg möglich.

Jetzt!



Hanna hat durch kleine Schritte viel mehr Lebensqualität gewonnen. Durch ihre Eigeninitiative. Es gibt so viele Möglichkeiten, es dir leichter zu machen.

Sei mutig und trau dich, liebevoll mit dir zu sein. Du bist wirksam. Du kannst deine Welt gestalten.

◆ Nelli Zoller

„Mut brüllt nicht immer. Manchmal ist Mut die kleine Stimme am Ende des Tages, die sagt, dass ich es morgen wieder versuche.“

Mary Anne Radmacher

» LESEN

Gemeinsinn neu denken



Oekom Verlag / Lisa Bolyos

Von politischen Vorstößen wie dem Green New Deal über der unermüdlichen Arbeit von Menschenrechtsorganisationen wie medico international oder Afrique-Europe-Interact bis zu Sozialbewegungen wie der Via Campesina, einem Bündnis von Kleinbauern, Landarbeitern, Fischern, Landlosen und Indigenen oder alternativen Lebensentwürfen: Ansätze für ein solidarisches, gerechteres und ressourcenschonendes Zusammenleben gibt es viele.

Klimawandel, Migration, ausbeutende Lohnarbeit, Kriege, ein immer größeres Auseinanderklaffen der Armutsschere, Landraub und Bodenversiegelung, industrielle Agrarwirtschaft auf Kosten von Gesundheit und Biodiversität etc. – was wie eine Vielzahl von nicht bewältigbaren Krisen anmutet, nennt Alexander Behr zu Recht eine

zusammenhängende Vielfachkrise, deren Auswirkungen wir weltweit nur gemeinsam und solidarisch entgegenwirken können, indem wir alle kleinen und großen Register ziehen, die uns zur Verfügung stehen, indem wir über Landesgrenzen und Kontinente hinweg und über Interessenschwerpunkte (Klimagerechtigkeit, Landarbeiter*innenbewegung, Frauen, LGBTIQ*, Artenvielfalt etc.) unsere Kräfte bündeln.

„Globale Solidarität – Wie wir die imperiale Lebensweise überwinden und die sozial-ökologische Transformation umsetzen“ ist eine umfassende Bestandsaufnahme der Ursachen, der bewährten und gescheiterten früheren Gegenbewegungen und aktueller Gegenentwürfe. Sehr kompakt und knapp das Ganze, klar und verständlich formuliert, sehr lebendig und berührend, wenn Alexander Behr aus dem eigenen Erfahrungsschatz schöpft, und sehr gut strukturiert, so dass man das Buch nicht nur gut in einem Zug lesen, sondern auch kapitelweise oder nach bestimmten Unterpunkten immer wieder zur Hand nehmen kann. Die Quellenangaben zeugen nicht nur von fundierter Kenntnis und Recherche, sondern bieten gleichzeitig wertvolle Hinweise auf vertiefende Literatur.

◆ Redaktion



Oekom Verlag

„Globale Solidarität ist deshalb so zentral, weil diejenigen, die am meisten unter den Auswirkungen der Vielfachkrise leiden, diejenigen sind, die am wenigsten zu ihr beigetragen haben.“

Alexander Behr Globale Solidarität

Rundumadum



» **REPARIER-BAR**
 13. Mai, 3. Juni, 8. Juli,
 9. September
 9.00–12.00
 Polytechnische Schule
 Gleisdorf

» **LETZTE
 GENERATION**
 Krisengespräche
 19. Mai, 18.00
 Café Kaiserfeld, Graz

» **TRIALOG**
 „Die Wolken fressen
 nicht den Himmel“ Norman Sartorius
**Gemischte Gesprächsgruppe
 zum offenen Austausch**
 zwischen Menschen mit
 psychischer Krisenerfahrung,
 Angehörigen und beruflich in
 diesem Feld Tätigen
 Jeden 3. Montag im Monat
 18.30 bis 21.00
 SMZ Graz Jakomini
 Conrad-von-Hötzendorfstr. 55
Voranmeldung: Sigrid Müller
 Tel.: 0699/19039312
 sigrid_mueller@ymail.com
 www.berani.at

» **KERSTIN
 FEIRER OFFLINE**
 25. Mai, 19.00, Stadt-
 bücherei Gleisdorf
 Eintritt: freiwillige Spende
 zugunsten Wald statt Beton



Jan-Uwe Rogge

» **VORTRAG
 JAN UWE ROGGE**
 „Halt mich, aber lass
 mich auch los!“
 14. Juni, 19.00, Forum
 Kloster Gleisdorf

» **ZUKUNFT BRAUCHT ERINNERUNG**
 5. Mai, Gedenktag gegen Gewalt und Rassismus
 in Erinnerung an die Opfer des NS-Regimes
 10.30–11.30, Mahnmal in Gleisdorf / Rathausplatz:
 Gedenkfeier – Zivilcourage
 19.00, katholisches Pfarrzentrum Gleisdorf:
 Film & Diskussion: 3400 Semmeln – Flüchtende.
 Helfende Menschen – Ein Film zur Situation Geflüchteter
 in der Steiermark 2015–2020 von Heinz Trenczak



» **DIE MÜHLE WIRD
 ZUR BÜHNE**
 17.–21. Mai
 „Die Mühle malt wieda“
 St. Johann bei Herberstein



17. 5.: Lage der Frau
 Puppenkabarett mit
 Elfriede Scharf



18. & 19. 5.: Moko
 Kabarett mit Mona Kospach



20. 5.: Lorenz Bücherwurm
 Puppenkabarett mit
 Elfriede Scharf



21. 5.: Vom Dienstmädchen
 zum Fräulein vom Amt
 Szenische Lesung &
 Küchenlieder mit Sibylle &
 Petra Schleicher

www.teresa-katharina.com

Teresa Katharina Binder (6)

Anregungen gerne an kontakt.lichtblicke@protonmail.com

Spenden an AT63 1912 0003 9330 2610