

# MEGA PHON

Ausweis gesehen?

Mehr dazu unter [www.strassenzeitung.at](http://www.strassenzeitung.at)

Gib Zuversicht.

Nimm mitreißende Interviews.



Foto: Thomas Raggam

Nimm deine  
Straßenzeitung  
mit!

REICHLUNDPARTNER

**3.40**  
50% für die  
Verkäufer:innen

Eine Initiative der Straßenzeitungen Österreichs:

Kupfermuckn

zebra.

kaz.  
Soziale Initiative und Medien

zoer

APROPOS  
DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG

MEGA  
PHON

marie  
Die Voralberger Straßenzeitung

AUGUSTIN



# Schenk auch du ein Paar Schuh'

Die Not ist groß! Ganz im Ernst - die Not zeigt sich nicht selten an den Füßen. Oft genug tragen Menschen auf der Flucht gar keine Schuhe, häufig ganz minderwertige.

Bisher haben etwa 8.000 Menschen gespendet. Mit dieser Schuhspenden konnten wir 20.000 Menschen gute Schuhe schenken. Mach auch du mit und spende ein paar Schuh'.

**Danke im Namen aller Beschenkten.** Das Foto ist in einem Flüchtlingslager im Libanon entstanden. Das Mädchen im Bild ist Aischa. Auch sie sagt Euch „Danke“.

**Kontonummer „Schuhspende“**  
**IBAN: AT83 3241 5000 0001 8630**  
**BIC: RLNWATWWOWS**  
**www.gea.at/schuhspende**



EDITORIAL VON  
CLAUDIO NIGGENKEMPER  
(REDAKTEUR)

COVER-FOTO:  
THOMAS RAGGAM

AUTOR: INNEN-  
ILLUSTRATIONEN:  
LENA WURM

## Gemeinsam gesehen und gelesen werden

Du hältst gerade ein Megaphon in der Hand – bravo, du bist also schon einen Schritt weiter als viele andere! Aber weißt du eigentlich, was genau hinter den gebundenen Geschichten steckt? Wer sie produziert, wer sie verkauft, wer davon profitiert? Straßenzeitungen weltweit sind mehr als nur ein journalistisches Produkt mit sozialem Mehrwert – es sind Chancen. Sie bieten Menschen am Rand der Gesellschaft die Möglichkeit, wieder auf eigenen Beinen zu stehen.

Um genau diese Botschaft zu verbreiten, haben die österreichischen Straßenzeitungen gemeinsam eine Kampagne gestartet – siehe auch das Cover der aktuellen Ausgabe –, um mehr Bewusstsein zu schaffen. Unterstützt wurden die Straßenzeitungen von der Agentur REICHLUNDPARTNER, die ihre Dienste und ihr Know-how dankenswerterweise pro bono zur Verfügung gestellt hat.

Das Gesicht der steiermärkischen Kampagne ist Irena Balogova. Seit Herbst 2020 verkauft sie am Hasnerplatz in Graz das Megaphon. Mit Ruhe und einer Freundlichkeit, die ihresgleichen sucht, begegnet sie allen Menschen, stets mit einem Lächeln. Ihr Weg von der Slowakei nach Graz war schwer, geprägt von Entbehrungen und dem Zwang, irgendwie an Geld zu kommen – zur Not durch Betteln. Eine Erniedrigung, die niemand erleben sollte. Menschen wie Irena, die in einer prekären Lebenslage sind, werden oft unsichtbar gemacht, gar aktiv ausgeblendet. Gemeinsam mit Irena wollen wir all jene Menschen sichtbar machen, die wie sie oft keine fairen Chancen bekommen. Mit ihrer Geschichte und ihrem Engagement ist Irena eines von zwei Gesichtern der Kampagne in der Steiermark.



FOLGT UNS  
Das Megaphon ist auch im Web aktiv: Schaut vorbei auf Instagram, stöbert in unserem Shop (siehe QR-Code).

Indem du das Megaphon gekauft hast, unterstützt du nicht nur Irena, sondern hilfst dabei, Perspektiven zu schaffen – und das fühlt sich doch gut an, oder? Noch besser wird das Gefühl, wenn du anderen davon erzählst. Plakate können vieles zeigen, aber Worte haben die Kraft, Menschen zu verbinden und Grenzen zu überwinden.

100 Jahre  
Caritas #11



↑  
100 JAHRE CARITAS  
Wer hundert wird, darf auch feiern.  
In diesem Jubiläumjahr stellen wir euch Monat für Monat eine:n Mitarbeiter:in der Caritas vor.  
Diesmal: **Godwin Azubuikwe Nwaimo**. Aufgeschrieben von Peter K. Wagner.

↓  
GODWIN AZUBUIKWE  
NWAIMO ist 54 Jahre alt und arbeitet seit sechs Jahren als Reinigungskraft bei der Caritas.  
Der ehemalige Megaphon-Verkäufer spricht über seine Flucht, Herausforderungen und die kleinen Freuden des Alltags.



„Ich bin dankbar, dass Österreich mir geholfen hat.“

Ich kam 2003 von Nigeria nach Graz – mit nichts weiter als meinem Leben und der Hoffnung auf eine bessere Zukunft. In den ersten Jahren war es hart. Als Asylsuchender hatte ich keinen festen Job und verdiente Geld durch den Verkauf des Straßenmagazins Megaphon, wo ich auch sehr gerne Teil des Fußballteams war und sogar Verkäufer:innensprecher. Ich war dankbar für die Unterstützung, die ich von der Caritas und vom österreichischen Staat erhielt. Sie halfen mir, Fuß zu fassen und mich mit dem Nötigsten zu versorgen.

Heute arbeite ich 30 Stunden pro Woche als Reinigungskraft. Um 12 Uhr beginnt mein Arbeitstag, oft auch am Wochenende. Ich reinige Schulen und Einrichtungen der Caritas wie die Arche oder das Marianum, wo ja mittlerweile auch das Megaphon zuhause ist. Diese Arbeit gibt mir Stabilität, auch wenn es nicht immer leicht ist. Manchmal ist es eine Herausforderung, weil ich die deutsche Sprache nicht perfekt spreche. Vor allem, wenn Menschen im steirischen Dialekt mit mir sprechen, verstehe ich oft nur wenig. Aber ich versuche immer, mich zu verbessern und die Menschen um Geduld zu bitten.

Eines der schwersten Kapitel in meinem Leben war der Verlust eines meiner vier Kinder, als ich bereits in Österreich war. Meine Familie blieb in Nigeria, und obwohl ich jahrelang versucht habe, sie nach Österreich zu holen, hat es nicht funktioniert. Das war eine große Enttäuschung für mich, aber ich habe gelernt, mit der Distanz zu leben. Dank moderner Technik kann ich regelmäßig mit meiner



Familie telefonieren, aber es ist trotzdem hart, sie nicht bei mir zu haben.

Trotz allem habe ich mich hier gut eingelebt. Die Caritas ist ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Sie hat mir nicht nur Arbeit gegeben, sondern auch Unterstützung in schwierigen Zeiten. Meine Vorgesetzte, Frau Strobl, ist eine sehr freundliche Frau. Sie hat immer ein offenes Ohr für unsere Anliegen und sorgt dafür, dass wir uns am Arbeitsplatz wohlfühlen. Ich arbeite auch wirklich gerne und habe noch keinen Arbeitstag wegen Krankheit verpasst, nur einmal musste ich zu einer Kontrolle zu einem Arzt und habe dafür frei bekommen.

Neben der Arbeit habe ich auch in der afrikanischen Gemeinschaft in Graz einen Platz gefunden. Einmal im Monat treffen wir uns, um uns gegenseitig zu unterstützen und Pläne für die Zukunft zu schmieden. Mein größter Wunsch ist, dass Nigeria eines Tages wieder stabil und sicher wird. Ich bete dafür, dass meine Landsleute eine bessere Zukunft haben.

# Advent der GUTEN TATEN

24€  
für soziale  
Projekte



Vorderside

Rückside



Vorderside

Rückside



QR-Code scannen  
und mehr erfahren.

Ein Projekt der  
Caritas Steiermark  
und Caritas Wien

**Caritas  
&Du**  
Wir helfen.

1 Adventkalender  
24 soziale Projekte  
24 helfende Euro  
24 anregende Beiträge

WWW.ADVENT-DER-GUTEN-TATEN.AT



## Einmal Zahlen, bitte

AUFGESCHRIEBEN VON CLAUDIO NIGGENKEMPER

# ~190

junge Patient:innen mit Post-Covid-/Long-Covid-Syndrom wurden seit März 2021 im Rehasentrum Kokon behandelt. Das Rehasentrum bietet spezialisierte interdisziplinäre Therapie- und Rehabilitationsprogramme für Menschen, die Unterstützung bei der physischen und psychischen Genesung benötigen. Das Ziel der Behandlungen im Rehasentrum ist es, Patient:innen nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf mentaler Ebene zu stärken und sie dabei zu unterstützen, in ein aktives und gesundes Leben zurückzukehren.

# 2.676

Alkoholunfälle im Straßenverkehr verzeichnete die Statistik Austria für das Jahr 2023. Alkohol beeinflusst das Gehirn und wie der Mensch Informationen bzw. Reize wahrnimmt und verarbeitet. Schon unterhalb der am Steuer erlaubten 0,5 Promille kann es zu Beeinträchtigungen kommen.

# 85

Millionen Euro – das ist der Betrag, den die Steiermark zusätzlich in den Klimaschutz investiert. Das Klimakabinett der Landesregierung zieht Bilanz über die bisherigen Maßnahmen und präsentiert die „Klima- und Energiestrategie 2030+“. Mit Projekten wie dem Ausbau der E-Mobilität, der thermischen Sanierung öffentlicher Gebäude und Investitionen in erneuerbare Energien zeigt die Steiermark entschlossen, wie der Weg zur Klimaneutralität bis 2030 aussehen soll. Ziel: eine nachhaltige und lebenswerte Zukunft für alle.

# 10

Jahre Selbstvertretung. Die Lebenshilfe Steiermark feiert das runde Jubiläum der Selbstvertretung. Damit

haben Menschen mit Behinderungen seit einem Jahrzehnt die Möglichkeit, ihre Rechte und Interessen selbstbestimmt zu vertreten. Zahlreiche Projekte und Initiativen wurden erfolgreich umgesetzt, um Inklusion voranzutreiben und Barrieren abzubauen.

# 66

Tage lang waren Menschen in Südosteuropa in diesem Sommer starkem Hitzestress ausgesetzt – mehr als doppelt so viele Tage wie im Durchschnitt. Der EU-Klimawandeldienst Copernicus verzeichnete damit den heißesten Sommer seit Beginn der Aufzeichnungen. Neben Rekordtemperaturen in der Region erreichte auch die Mittelmeer-Wassertemperatur einen Höchstwert von 28,45 Grad Celsius. Während Südosteuropa unter extremen Hitze- und Trockenperioden litt, verzeichneten nördliche Teile Europas deutlich mehr Niederschläge als üblich.

# 5.600

Frauen erkranken jährlich an Brustkrebs und etwa 1600 versterben an den Folgen der Krankheit. Im Rahmen des weltweiten Projekts Global Illumination erstrahlte im internationalen PINK RIBBON Brustkrebs-Monat der Grazer Uhrturm von 1. bis 9. Oktober unter dem Motto „Sorgt vor und schaut auf euch!“ in Pink. Frauen sollten dadurch an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorgeuntersuchung erinnert werden. Die Frauenkrebshilfe stellt Programme bereit, die auf die Bedürfnisse von an Krebs erkrankten Frauen zugeschnitten sind. Vorsorge kann Leben retten!



# WELTWEIT WANDERN WIRKT...!

präsentiert:

**Der Adventkalender, der wirkt.**



Mach mit bei unserem Online-Adventkalender und sichere dir täglich die Chance auf Überraschungen im Gesamtwert von über 3.500 Euro – Hauptpreis ist eine Schneeschuhwanderreise im Kärntner Lesachtal!

Mit einer Mindestspende von 25 Euro nimmst du am Online-Adventkalender teil, dieser lässt sich übrigens auch gut verschenken. Der Erlös dieser Aktion kommt den Kindern der Kundalinee School in Nepal zugute. Mitmachen lohnt sich also gleich doppelt!



**Hier mitmachen:**

**WWW.WELTWEITWANDERNWIRKT.ORG**

## Heimatg'schichten



**AHMAD ALSHRIHI**  
(\*1993, Damaskus) ist einer der Preisträger:innen des „Exil-Literaturpreises 2019“. Hier schreibt er über seine Erfahrungen als Neo-Grazer zwischen zwei Heimaten.

### Made in Syria

Warum? Ich frage sie immer nach einem Grund. Oft bekomme ich eine klare Antwort: Weil du ein Flüchtling bist. Weil du keine Papiere hast. Oder wie ein Bankangestellter mir erklärt hat: „Du gehörst einfach nicht hierher, und kannst jederzeit abgeschoben werden. Deshalb gibt es keine Bankomatkarte für dich.“ „Nein, lieber Herr, ich habe Papiere!“ Er wirft einen Blick, mit einem Lächeln, auf meinen Asylbescheid. Wie glücklich ich war, als ich diese Papiere bekommen habe! Ich dachte, ich bin jetzt wie jeder, der hier lebt. Aber leider stimmt das gar nicht. In meinem Reisepass steht, dass man jedes Land besuchen kann, außer seiner Heimat. Aber ich bin schon in meiner Heimat! Egal.

Im ersten Land, das ich besuchte, wurde ich am Flughafen aufgehalten. Als ich fragte, warum, meinten sie, es sei nötig bei Personen, die verdächtig vorkommen. Aha. Hier auch. Schon wieder.

Ich bin ein Flüchtling, der jetzt vor Ihnen steht. Keine Angst! In meinem Land essen wir kein Menschenfleisch. Wir können nicht mal Krieg führen oder eine Gefahr darstellen. Vielleicht wundern Sie sich, aber die Bomben, die dort explodieren, werden in Deutschland hergestellt, und die Flugzeuge, aus denen diese Bomben fallen, vom Iran und Russland geschickt. Die Kontrolle im Süden hat die Türkei, und die Waffen werden von Amerika verkauft. Wenn ich Amerikaner wäre, würden Sie mich auch als Flüchtling bezeichnen? Würde ich die gleichen Wörter hören, die ich überall höre? Ich bin mir nicht sicher. Wir haben nichts, womit wir den Menschen Angst einjagen könnten. Nur den Tod. Dass wir sterben. Der Tod wird bei uns hergestellt. Made in Syria.

Und wir sind tot. Wer dort nicht gestorben ist, kam hierher, um seinen Stolz zu töten, durch diese Wörter, die ins Gesicht stechen. Warum? Antworten Sie mir! Weil ich ein Flüchtling bin? Nehmen Sie die Papiere zurück! Und geben Sie mir meine Menschenwürde wieder!

## Pflegebericht



**MARIO SCHEMMERL**  
(\*1987, Graz) hat eigentlich einen handwerklichen Beruf erlernt. 2010 wechselte er in die Pflege. Zurzeit ist er als Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger angestellt.

### Zeit

Zeit ist das Wichtigste. Ich brauche Zeit in der Arbeit. Ich brauche Freizeit, um für mich da sein zu können. Und Zeit in der Tätigkeit mit den Menschen. Ich arbeite nur noch 30 Stunden in der Woche, mehr will ich nicht mehr und mehr geht auch nicht mehr. Ich habe öfters gehört: „Die Jungen halten nichts mehr aus.“ Zynisch, aber richtig. Die Jungen halten das nicht mehr aus. Mir persönlich, wie auch dem gesamten System, würden niederschwellige Einstiegschancen in den Beruf nützen. Ich freue mich über Kolleg:innen, die so wie ich damals ohne Vorkenntnis einsteigen, die Lust verspüren, Arbeitsleistung zu erbringen. Ich glaube fest daran, dass Führungskräfte entstehen und nicht aus dem Nichts auftauchen.

Ich möchte über meine Zeit verfügen, ich möchte die Selbstermächtigung der anderen erleben, nicht von ihr getrieben werden. Viele lechzen nach einem Dienstblock nach Erholung, und genau dann finden wir uns auf der Couch wieder und sehen Serien, ganze Staffeln in einem Zug, an. Bestellen ungesundes Essen und trinken Softdrinks.

Sobald du bereit bist, dagegen anzutreten, bist du aber das Fähnchen gegen den Wind oder die langsame Kollegin, über die gesprochen wird. Der Zeitdruck ist ein Naherwandter unseres Berufsstandes, noch dazu weil wir uns in der Langzeitpflege in einem Bereich befinden, in dem mehr oder weniger Akutsituationen möglich, aber natürlich nicht planbar sind. Ich glaube, Sie wissen, was ich meine. Wenn die arme Maria wieder mal stürzt, dann wusste ich von der Gefahr, konnte es in diesem Fall aber nicht verhindern und leiste Erste Hilfe etc. Das ist nicht planbar. Ich fehle dadurch vielleicht bei der Essensausgabe, der Abendpflege oder sonst einer Routinetätigkeit und muss ersetzt werden. Doch da gibt es niemanden, der mich ersetzen kann, weil wir ohnehin schon ersatzlos sind. Ich habe viele Pflegekräfte gesehen, die sich förmlich zerreißen, aber noch keine, die es geschafft hat, sich in zwei zu teilen.



## Leben mit Glasknochen



**REBEKKA PIMPERL**  
(\*1993, Oberwart) ist Rollstuhlfahrerin und queer. Auf ihrem Instagramblog @rebekkas\_inklusions\_blog und im Megaphon klärt sie über die Diskriminierung auf, die für sie Alltag ist.

### Kinderwunschreise

„Wollen Sie einen Jungen oder ein Mädchen?“, fragte mich vor einigen Jahren mein Gynäkologe, als ich als Frau mit Behinderung meine Kinderwunschpläne angesprochen habe.

Als ich geantwortet habe, dass es mir nicht egal sein könnte, da ich mich für ein KIND und nicht für ein Geschlecht entschieden hätte, entgegnete er mir grinsend: „Richtig so, Hauptsache gesund.“

Dieses „Hauptsache gesund.“ ließ mich zusammensucken, da dieser Satz in mir als Frau, die von der Mehrheitsgesellschaft offensichtlich nicht als „gesund“ tituiert werden würde, viel auslöste. Zum Glück fiel mir ein passender Konter ein: „Und wenn nicht? Es ist trotzdem MEIN Kind, das deshalb kein bisschen weniger geliebt werden wird.“

Beschämt entschuldigte sich mein Gynäkologe bei mir für die unachtsame Bemerkung. Ich wurde dann aufgrund des Kinderwunsches an die Humangenetik überwiesen, wo ich über die Vererbbarkeit der Glasknochen auf-

geklärt wurde. Dort hat man mir erklärt, dass man nicht sagen kann, wie hoch das Risiko einer Vererbung ist, man könne mir aber garantieren, dass Glasknochen bereits im Mutterleib durch Untersuchungen festgestellt werden können und man mir auch noch in der Spätschwangerschaft die Möglichkeit einer Abtreibung anbieten würde, sollte mein ungeborenes Kind auch Glasknochen haben.

In diesem Moment wusste ich, dass mich diese Kinderwunschlinik nie wieder sieht, denn keine zukünftige Mutter möchte hören, dass so über ihr noch nicht mal gezeugtes Kind gesprochen wird. Aufs Wesentliche reduziert, hat man mir damit gesagt, dass ich mir keine Sorgen machen solle, denn ein Kind wie mich würde man auch sehr spät noch abtreiben können.

Warum betrachtet es unsere Gesellschaft als völlig legitim, dass derart abwertend über das Leben von Menschen mit Behinderung gesprochen werden darf? Noch schlimmer ist es, wenn selbst Ärzt:innen einen derart ableistischen Sprachgebrauch an den Tag legen, der zu verstehen gibt, dass ein Leben mit Behinderung ein Leben zweiter Klasse ist.

Auch als ich als Frau im Rollstuhl auf meinem Instagram-Blog meinen Kinderwunsch öffentlich angesprochen habe, wusste ich nicht, worauf ich mich da einlasse. Es waren viele bestärkende Nachrichten dabei, aber genauso gab es eine Vielzahl an Stimmen, die mir für einen Wunsch, der für Frauen meines Alters absolut legitim ist, Egoismus vorgeworfen haben. „Es gibt schon genügend Leid auf dieser Welt, man müsse nicht noch mehr Leid in die Welt setzen.“ oder „Behinderte sollten überhaupt keine Kinder kriegen DÜRFEN!“ oder „Wenn man selbst behindert ist, sollte man wissen, wie traurig so ein Leben ist, sich dann noch zu reproduzieren, ist purer Egoismus.“ – All das kam von Menschen, die nicht die geringste Ahnung von der Lebensrealität behinderter Menschen und deshalb ein sehr verzerrtes Bild von Menschen mit Behinderung haben.

Die Gesellschaft muss endlich aufhören, das Leben von behinderten Personen ständig abzuwerten, und die Beurteilung, wie lebenswert ein Leben ist, den Betroffenen selbst überlassen.

## Lautsprecher



MEGAPHON  
LAUTSPRECHER  
Dieses Mal von Max Haller. Er war von 1985 bis 2015 ord. Professor für Soziologie an der Universität Graz; seither forscht er an der Österreichischen Akademie der Wissenschaften und lehrt weiterhin an den Universitäten Graz und Wien.

### Rätselhafte Wähler:innen – und Politiker:innen

In der Steiermark sind in Kürze Landtagswahlen zu schlagen. Die Umfragen zeigen: Die FPÖ steht in der Wähler:innengunst mit fast 30% an der Spitze, gefolgt von der ÖVP deutlich darunter und der SPÖ mit weniger als 20%. Dabei ist die steirische FPÖ in den letzten Jahren selbst innerhalb der Gesamt-FPÖ negativ hervorgetreten. So trat 2021 die gesamte Grazer FPÖ-Parteispitze zurück, nachdem zutage gekommen war, dass 2014 bis 2021 rund 1,8 Millionen Fördergeld veruntreut worden waren, u.a. durch Zahlungen an den FPÖ-Vizebürgermeister Eustacchio und Klubchef Sippel. Gegen sechs Beschuldigte, darunter auch der Chef der Landes-FPÖ und vormalige Verteidigungsminister Mario Kunasek, wird von der Staatsanwaltschaft Klagenfurt wegen des Verdachts des Betrugs, der Untreue und des Fördermissbrauchs ermittelt. Man könnte diese Frage auch an die Wähler:innen in ganz Österreich stellen. Der FPÖ-Vorsitzende Herbert Kickl wurde 2019 als erster Minister

in Österreich vom Bundespräsidenten seines Amtes als Innenminister enthoben, da er im Rahmen des Ibiza-Strache-Skandals als Verantwortlicher für die finanzielle Gebarung der FPÖ benannt wurde. Er war als Minister auch durch Aussagen und Aktionen hervorgetreten, die im In- und Ausland demokratiepolitisch als höchst befremdlich angesehen wurden. Trotzdem hat er mit dem Slogan, Kanzler werden zu wollen, mit gut 28% die meisten Stimmen aller Parteien erhalten (allerdings nur 2% mehr als die ÖVP). Wie sind diese Wähler:innenpräferenzen und Wahlergebnisse angesichts solcher Fakten zu erklären? Es fällt einem dazu etwa ein: Ein Hauptmerkmal des bisherigen steirischen Wahlkampfes scheint die „Themenleere“ bei den anderen Parteien gewesen zu sein (so der Unternehmens- und Strategieberater Martin Zechner im Standard). Es wird bei SPÖ und ÖVP ersetzt durch den Slogan: Wählt uns, um die FPÖ zu verhindern. Zugleich stellen die Parteivorsitzenden fest, ihre jetzige Koalition fortsetzen zu wollen. Allerdings betont LH Drexler, anderen Parteien gegenüber offen zu sein – mit Ausnahme der Kommunist:innen. Ja, der Begriff Kommunismus ist seit Enthüllung der Gräueltaten von Stalin und Mao Tse-tung massiv diskreditiert. Allerdings geht der Begriff nicht auf Marx, sondern auf die Pariser Kommune von 1871 zurück, die kein Terrorregime war, sondern im Zuge ihrer nur zweimonatigen Existenz eine Reihe bahnbrechender Sozialgesetze erließ. Der Begriff wurde dann allerdings durch die Marxist:innen-Leninist:innen diskreditiert. Dennoch waren die steirischen Kommunist:innen sehr erfolgreich. Sie sitzen seit 20 Jahren im Landtag und

stellen seit 2021 sogar die Bürgermeisterin von Graz. Die Geheimnisse ihres Erfolgs sind recht klar: Spitzenfunktionär:innen wie Ernest Kaltenegger und Elke Kahr stellen und stellen authentische, vertrauenswürdige Persönlichkeiten dar; die Partei hat wenige, aber klare Ziele (insbesondere die Wohnungsproblematik), die vor allem im Interesse von sozial Schwächeren liegen; alle politischen Mandatar:innen treten einen erheblichen Teil ihres Einkommens für soziale Zwecke ab. Die Befürchtung, dass diese Partei, einmal an der Macht, stalinistische Methoden wiederbeleben könnte (wie einige Kommentator:innen der Wahlergebnisse von 2021 suggerierten), haben 28% der Grazer Wähler:innen nicht geteilt. Als die KPÖ noch Oppositionspartei war, konnte man ihr vorwerfen, fast nur auf ein Thema zu setzen. Unter der Amtsführung von Bürgermeisterin Kahr wurde immerhin 2023 erstmals ein Grundsatzbeschluss des Gemeinderates für den Ausbau des öffentlichen Verkehrs gefasst (mit Zustimmung der anderen Parteien) und es erfolgte der jahrelang aufgeschobene Bau der Umleitung der Straßenbahn durch die Neutorgasse. Dass die in London ansässige City Mayors Foundation 2024 den Preis der weltbesten Bürgermeisterin an Kahr verlieh, wird nicht ohne entsprechende Recherchen entschieden worden sein. Bei Wahlen auf der Gemeindeebene, in einem Bundesland und auf der Bundesebene geht es zum Teil um recht unterschiedliche Themen. Trotz allem muss man feststellen: Es bleibt überall und insbesondere in der Steiermark wirklich ein Rätsel, wovon sich Wähler:innen und Regierende bei ihren Präferenzen leiten lassen.



## Rätselecke



CHRISTOPH STEINKELLNER (\*1984) ist Rätselbuchautor und Mathematiker. Er lebt in Graz. Scanne die QR-Codes, um zu den Anleitungen und den Lösungen zu gelangen.

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

SUDOKU  
SCHWIERIG



HIDOKU  
MITTEL  
Beispiel:

1	2	4
7	5	3
6	8	9



## UNTERWEGS

mit Chia-Tyan Yang



CHIA-TYAN YANG (\*1979, Taiwan) nennt sich Neo-Österreicherin mit MigrationsVORDERgrund, sie ist klassische Pianistin und schreibt auf Deutsch sowie Mandarin. Mit ihrem Mann, der Jurist und Hobby-Winzer ist, lebt sie in Graz.

### Midori

Es ist gerade 8 Uhr morgens, ich gehe in ein hipbes Café. Lediglich eine Handvoll Gäste sitzt verstreut da. Wie es heutzutage oft üblich ist, holt man sich die Getränke an der Theke. Die junge Barista wischt etwas desinteressiert über die Arbeitsfläche. Sie wirkt reserviert und nicht sehr herzlich. Ich bestelle einen Kräutertee, den sie wortlos mit einem Kopfnicken zu Kenntnis nimmt. Dann blicke ich auf ihr kleines Namensschild, das sie auf ihrer Brust trägt: „Midori“, links und rechts vom Namen steht ein handbemaltes Herzerl.

Ich schaue sie neugierig an, die Barista hat nahöstliche Gesichtszüge, ist adrett geschminkt und trägt ein beiges Kopftuch. Und einen japanischen Namen, der grün bedeutet. „Heißen Sie Grün?“, rutscht es mir heraus.

Sie hält einen Moment inne, macht ganz große Augen: „Sind Sie Japanerin?“ „Nein, ich komme aus Taiwan“, antworte ich, „aber eine ganz gute Freun-

din kommt aus Japan und heißt Midori.“ Ihr ganzes Gesicht hellt auf. „Grün ist meine Lieblingsfarbe. Ich liebe japanische Kultur und daher habe ich mir das Wort für die Farbe Grün als Spitznamen ausgesucht!“

Ich erzähle ihr auch, dass eine große japanische Geigerin ebenfalls Midori heißt. Sie ist so bekannt, dass sie auf den Familiennamen verzichtet. In der klassischen Musikwelt weiß man einfach, wer gemeint ist, wenn von Midori die Rede ist.

„Ich heiße wie eine weltbekannte japanische Geigerin!“, kichert sie entzückt und schiebt mir den Tee hinüber.

Als ich weggehe, sehe ich, wie Midori ihren Kollegen und Kolleginnen von der Begegnung erzählt und dabei fröhlich lacht. Hinter der reservierten Barista-Fassade steckt offensichtlich eine lebenslustige Frau, die fremde Kulturen liebt. Beschwingt nippe ich an meinem Tee und muss dabei lächeln: Sind wir nicht alle auch ein bisschen Midori?

„Das Hirn ist eine Waffe,  
die Politiker:innen oft in die  
falsche Richtung nutzen“



INTERVIEW:  
CLAUDIO NIGGENKEMPER

AUFGESCHRIEBEN VON:  
JULIA REITER

FOTOS:  
ERIC JOEL NAGEL

\*Das Akronym FLINTA  
steht für Frauen, Lesben,  
inter, nicht-binäre, trans  
und agender Personen.

Im Oktober startete **Paula Carolina** ihre Tour „Willkommen in der Realität“ in Graz. Wir haben uns mit der deutschen Indie-Pop-Sängerin über Hasskommentare, Realitätsklatschen und FLINTA\* in der Musikbranche unterhalten.



←  
PAULA  
CAROLINA  
sagt: „Ich bin einfach  
ein Fan davon, zu  
sagen, was man denkt  
und fühlt.“

### Wie sieht deine Realität denn momentan aus?

→ **Paula Carolina:** Meine Realität ist keine Realität. Es ist eher eine Mischung aus Paradies und den ganzen Tag träumen, ohne zu schlafen. Gleichzeitig thematisiere ich in meinen Songs sehr viel Realität und versuche unromantisch zu zeigen, was passiert. Aus dieser komischen Realität, die wir darstellen, ist ein krasser Traum geworden.

### Wieso startet eure Tour ausge-rechnet in Graz?

→ Ich liebe Österreich. Ich bin an der Grenze im Allgäu aufgewachsen. Ein paar Jahre war ich auch in Österreich. Graz war aber vor allem am schlauesten vom Routing. So können wir am südlichsten Punkt starten und uns dann Richtung Norden hocharbeiten.

### Du versuchst in deiner Musik, extrem ehrlich zu sein. Warst du in deinen Texten immer schon politik- und gesellschaftskritisch?

→ Ich war schon lange eine Person, die sich mit unserer Gesellschaft auseinandersetzt. Ich habe auch sechs Semester Sozialkunde, Philosophie und Soziologie studiert. Ich war immer die

Person in meinem Freundeskreis, die als Erste vegan war, versucht hat, die Zeit auf dieser Welt so gut wie möglich zu nutzen usw. Nächstenliebe war mir immer wichtig – so bin ich erzogen worden. Als ich nach Mannheim gezogen bin, habe ich erstmals eine Realitätsklatsche gekriegt. Da war ich auf einmal unter den Menschen, die man im Allgäu nicht dahaben wollte. Das fand ich zwar toll, aber da clasht dann auch sehr viel. Im Berliner Bezirk Neukölln bin ich dann völlig in der Realität angekommen. Natürlich hat man in Deutschland verhältnismäßig viel Glück. Auch in Neukölln ist man sehr sicher, aber trotzdem bist du dort sehr viel mit Schicksalen konfrontiert. Die Orte, wo ich aufgewachsen bin und wo ich dann lebte, haben nicht zusammengepasst. Und ich denke, so klingt auch ein bisschen das Album. Ich werde oft als politische Künstlerin bezeichnet. Dabei singe ich einfach über die Dinge, die mich beschäftigen. Nicht jeder Song, den ich rausbringe, muss politisch sein. Ich bin einfach ein Fan davon, zu sagen, was man denkt und fühlt.

### Gehen manche Artists politisch in die Tiefe, weil das ihre Chancen in der Musikindustrie verbessert?

→ Ich würde Artists nie unterstellen, dass die Person das aus dem und dem Grund macht. Wir haben gerade eine sehr polarisierende Zeit, und den Mut aufzubringen, die eigenen Gedanken dazu zu teilen, ist gar nicht so leicht. Ich merke das selbst auch. Seit ich das mache, sitze ich so oft in Interviews mit Politiker:innen, die ich gar nicht kenne. Ich glaube, dass viele Sänger:innen aus Angst vor dieser Unwissenheit sehr vorsichtig sind. Ich hab' da einen großen Schutzschild: Meine Hörer:innen gehen davon aus, dass ich es gut meine mit der Welt.

### Bekommst du manchmal auch negatives Feedback von deinen Hörer:innen?

→ Ich habe oft das Gefühl, dass unsere Hörer:innen uns schon sehr stark vertrauen. Das übt aber auch einen gewissen Druck aus, immer das Richtige sagen zu wollen. Das ist natürlich nicht möglich. Und nicht alle Moves sind leicht, wie zum Beispiel die Zeile „Angst frisst Demokratie“. Schaut man sich die Abkürzung an, ist das sehr plakativ bis provokativ. Trotzdem hat es sich wichtig angefühlt, das zu machen. Das gibt unseren Hörer:innen sehr viel.

Aus der anderen politischen Ecke gibt es aber gleichzeitig viele Leute, die das beschissen finden, was ich mache. Weibliche Künstlerin, kurze Haare, sieht aus wie ein Frettchen – sowas kommt dann zurück. Ich bekomme zum Beispiel Nachrichten auf Instagram, wo drinsteht: „Ey, wenn ich dich auf der Straße sehen würde, würde ich so auf dich einboxen, bis du auf dem Boden liegst, und du hättest kein Recht die Polizei zu rufen, weil du ja keine Steuern zahlst.“ Mittlerweile bin ich ganz gut darin, so etwas nicht mehr zu lesen oder mich darüber lustig zu machen. Ich schreib dann zum Beispiel einen ironischen Song drüber.

Unter einem Video von mir gibt es mittlerweile um die 3.000 Kommentare, die sich politisch streiten. Das finde ich einfach geil. Das sollte es auch im Bundestag und in den Schulen geben. Im Internet trauen sich die Menschen das halt. Es wäre leicht zu sagen: „Alle Rechten runter von meinem Profil!“ Aber es ist gut, dass sie da sichtbar sind, weil es auch genug Menschen gibt, die dagegen argumentieren.

### Vielleicht wäre es an der Zeit, im Klassenzimmer mal deine Songs anzuhören anstatt immer nur Goethe zu lesen ...

→ Das gab es schon. „Angst frisst Demokratie“ haben sie in einer deutschen Schule während der Demokratiewoche behandelt. Und in den USA wird mittlerweile „Schreien“ zum Deutschlernen im Unterricht verwendet. Was geil ist: Mit Texten hast du die Möglichkeit, die Leute selbst denken zu lassen. Oft passiert es in der Indie-Welt, dass die Menschen genau vorserviert bekommen, worum es in den Liedern geht, z.B. dieses Gefühl, als ich um 3 Uhr morgens an dich gedacht hab mit deinen blauen Augen ... Das ist wie ein Film, der dir vorgelesen wird. Ich finde, unsere Texte hingegen lassen den Menschen Raum, um selbst zu denken.

### Deine Texte regen durch den Interpretationsspielraum auch zu Diskussionen an.

→ Stimmt. Ich zeige meine Songs oft vor der Veröffentlichung meinem Umfeld. Bei „Angst frisst Demokratie“ hatte ich davor zum Beispiel echt Angst, weil ich nicht wusste, was danach auf mich losschießen könnte. Öffentlich-rechtliche Radiosender haben den Song dann

gespielt. Es kam eine Welle aus Hass. Die war aber noch erstaunlich angenehm, bezogen darauf, welche Aussage wir in dem Song treffen.

### Du hast kürzlich gepostet, du möchtest FLINTA-Künstler:innen mehr Aufmerksamkeit geben. Was wäre denn dein Tipp: Wie können Hörer:innen Künstler:innen unterstützen?

→ Ich habe mich letztes mit zwei Festival-Bookern unterhalten und nachgefragt: „Wie bucht ihr?“ Sie meinten, sie wollen und müssen die Line-ups so weiblich wie möglich gestalten. In den letzten fünf Jahren haben sie allerdings bereits alle weiblichen Tickets-verkaufenden Artists auf der Bühne gehabt und sie dürfen ihr Line-up nicht so oft wiederholen. Als wir auf den Markt kamen, haben sie uns händeringend gebucht, weil sie wussten, dass sie mit uns Tickets verkaufen. Die Festivals strugeln gerade so oder so. Dementsprechend braucht es Acts, die Leute ziehen, und diese Acts sind oft nicht weiblich. Was man also machen kann, ist mehr weibliche Künstler:innen zu hören, zu fördern, ihre Konzerte zu besuchen usw. Denn wenn Festival-Booker sehen, dass Künstler:innen Leute anziehen, buchen sie diese. Packt Künstler:innen in Playlists, packt sie in Form eines T-Shirts

in euren Schrank! Es ist leider unromantisch, aber du musst einfach Geld ausgeben, um sie zu fördern. Letztlich geht es um Fans, Merch und Zahlen.

### Mit OK KID singt ihr darüber, dass es Hirn regnen sollte, damit alles besser wird. Sollte es nicht besser Herz als Hirn sein?

→ Den Text habe ich nicht geschrieben, sondern OK KID. Was sie damit meinten, war: Wenn in unserem patriarchalen System mehr Frauen in hohen Positionen wären, würde auch unsere Welt anders aussehen – dann würde es Hirn regnen. Ich habe deine Frage aber schon oft gestellt bekommen und ich denke, es sollte auch Herz regnen. Ich glaube, wir können so schlau sein, wie wir wollen, es kommt letztlich auf unsere Werte an. Viele Politiker:innen sind unfassbar schlau, aber die Frage ist: Was machen sie daraus? Das Hirn ist eine Waffe, die sie oft in die falsche Richtung nutzen. Dann fehlt auf alle Fälle Herz.

### Wenn du träumen darfst, was braucht es in Zukunft für ein besseres Miteinander?

→ Kommunikation. Das ist unser großes Problem unserer Zeit. Ich habe das Gefühl, dass sich die Polarisierung zwischen ganz linken und rechten Meinungen gerade sehr zuspitzt. Ich glaube, das liegt daran, dass sehr lange fehlkommuniziert wurde und wir es auch nicht lernen, positiv zu streiten. Streiten ist in unserer Welt so ein krasses Darf-man-nicht. Aber es gibt so gute Streits! Und viele Probleme könnten wir durch gute Kommunikation lösen. Dann hätten wir auch mehr Verständnis füreinander. Das ist halt eine sehr privilegierte Aussage aus Deutschland, wo wir keine Naturkatastrophen, Krankheiten, Armut usw. haben. Diese Dinge lassen sich nicht so leicht durch Ausreden lösen. Wenn du etwas aktiv verändern möchtest, geh zu den Leuten und rede!



←  
PAULA  
CAROLINA hat  
2024 ihr erstes Album  
mit dem Titel „Extra“  
veröffentlicht.

→  
CLAUDIO  
NIGGENKEMPER hat die  
Hoffnung noch nicht aufgegeben,  
dass es irgendwann Hirn und  
Herz gleichermaßen regnen wird.



## → InTaKT Festival

7. BIS 11. NOVEMBER, **Graz**, Hier können alle Menschen etwas erleben. Es gibt Tanz, Theater, Film, Musik. Und auch einen inklusiven Poetry Slam! Künstler:innen mit und ohne Behinderung tragen bei der Festivaleröffnung (7.11., 18 Uhr, Graz Museum) ihre Texte vor. Das Thema ist „Zusammenleben“. Alle Texte werden in Österreichische Gebärdensprache übersetzt. Nähere Infos und Locations unter: [intakt-festival.at](http://intakt-festival.at)

## → Kinderfilmfestival

23. NOVEMBER BIS 1. DEZEMBER 2024  
In diesem Zeitraum stehen die Leinwände der steirischen Festivalkinos ganz im Zeichen herausragender Kinderfilme aus aller Welt. Bereits zum 36. Mal bietet das Festival ein sorgfältig kuratiertes Programm, das junge Zuschauer:innen auf eine filmische Reise mitnimmt und Einblicke in andere Kulturen und bewegende Geschichten gewährt. Infos unter [kinderfilmfestival.at](http://kinderfilmfestival.at)



Kinderfilmfestival, Lenzfeld

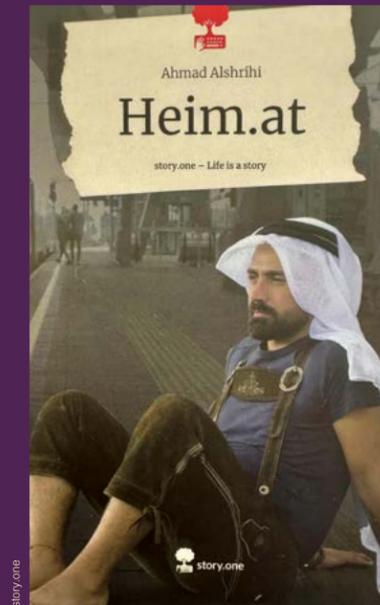
## → wöchentliches Tanzen

Der Tanzverein Jagati möchte mit seinen Tanzworkshops Menschen verbinden und Zugehörigkeit vermitteln. Im offenen Open Wave Abend wird zu fünf Rhythmen getanzt.

15.11.2024, 18:30 – 21:00, LENDLOFT  
ANMELDUNG UNTER [JAGATI.ORG](http://JAGATI.ORG)

## → Buch von Open-Call-Gewinner

BUCHTIPP In einer Welt voller Grenzen, die für viele unüberschreitbar scheinen und in der es für Millionen keine Heimat gibt, lädt der Megaphon-Open-Call-Gewinner und Autor Ahmad Alshrihi mit seinem Buch Heim.at ein, innezuhalten. In spannenden Erzählungen fordert er dazu auf, zuzuhören und den ungehörten Stimmen unserer Gesellschaft eine Chance zu geben. Erhältlich auf [thalia.at](http://thalia.at)



story.one

# Tipps

## ← Kirche im Kino

1. UND 3. SONNTAG IM MONAT, 11:11 UHR  
**Schubertkino, Graz** Wie man Menschen, die schon ewig nicht mehr in der Kirche waren, für den Gottesdienst begeistern kann, darüber haben sich junge Katholik:innen in Graz den Kopf zerbrochen und die „Kirche im Kino“ ins Leben gerufen. Jeweils am 1. und 3. Sonntag im Monat, um 11:11 wird im Schubert Kino eine Messe im modernen Rahmen gefeiert. Infos unter: [kircheimkino.com](http://kircheimkino.com)



Aschbacherhof

## → Dokumentarfilm und Diskurs

BIS 9.11. 2024, **Forum Stadtpark und Volkskundemuseum, Graz** Das Crossroads Filmfestival lädt zu Auseinandersetzungen mit wichtigen Entwicklungen der Gegenwart ein. In spannenden, neuen Filmen erfährt man über Initiativen und Bewegungen, die sich für unsere Lebensgrundlagen, Freiheit und Gerechtigkeit einsetzen. Im Anschluss stehen Gespräche mit den Filmschaffenden und Workshops am Programm. Freier Eintritt. Infos: [crossroads-festival.org](http://crossroads-festival.org)

## ← Special Screening

8. NOVEMBER 2024, **KIZ RoyalKino Graz**, Der somalisch-österreichische Drehbuchautor Mo Harawe feiert die Premiere seines neuen Films „The Village Next To Paradise“ in den österreichischen Kinos. Ein Film über das Leben einer Familie in einem abgelegenen Dorf in Somalia. Trotz Turbulenzen und unterschiedlichen Zielen findet die Familie durch Liebe und Vertrauen ihren eigenen Weg.

The Village Next To Paradise, Freibuater Film

## → Uni für jedermann

Das Bildungsprogramm **UNtogether** startet in das Wintersemester. In acht Veranstaltungen steht die Frage nach dem menschlichen Wohlbefinden im Vordergrund.

AM 6.11. Z.B. VORTRAG ZU KI-RECHTSFRAGEN  
MEHR INFOS: [UNITOGETHER.UNI-GRAZ.AT](http://UNITOGETHER.UNI-GRAZ.AT)

## → Photo Graz

19. OKTOBER BIS 24. NOVEMBER 2024, **Altes Kino Leibnitz Die Kulturvermittlung Steiermark** präsentiert mit der **Steirischen Fotobiennale** dieses Jahr zum zehnten Mal einen Querschnitt der aktuellen Fotoszene in Graz und der Steiermark. Die Ausstellung versteht sich als Forum, das sich abseits von Freizeit- oder Reisefotografie der künstlerischen Fotografie verpflichtet fühlt.

## → Jugendtheater

Medea, eine Geschichte über Liebe, Verlust und die Suche nach Gerechtigkeit. Paul J. Diwiak gestaltet mit dem Jugend-Ensemble des theaterzentrums eine moderne Version dieser Tragödie.

7. & 8. NOVEMBER,  
THEATERZENTRUM DEUTSCHLANDSBERG



Freibuater Film



[megaphon.at/shop](http://megaphon.at/shop)

→ **Weihnachten naht!** Wie praktisch, dass du unsere Sonderprodukte – wie etwa die brandneuen **Taschenkalender 2025** oder die Megaphon-KIDS Ausgaben – online kaufen kannst. Ein Besuch lohnt sich. Der Erlös fließt direkt ans Megaphon und damit zu unseren vielen Verkäufer:innen in sozialer Notlage. Vielen Dank für deinen Einkauf. **Vielen Dank für deine Unterstützung.**



DIREKT ZUM SHOP  
Mit nebenstehendem QR-Code gelangst du direkt zum Onlineshop und zu unseren vielen Megaphon-Produkten.



FOTOS: LEX KARELLY

Die steirische Künstlerin **Anna Tropper-Lener** hat bereits mit fünf Jahren zu musizieren begonnen. Heute verbindet die Multiinstrumentalistin Musik und Comedy auf charmante Weise, ganz ohne Eitelkeiten, dafür mit viel Raum zum Schmunzeln.



INSTAGRAM  
@anna\_tropperlener

# 3 Fragen an

→ **Anna Tropper-Lener**

→ **1**  
**Wenn du eine beliebige Person auswählen könntest: Wen würdest du gerne bei einem gemeinsamen Essen kennenlernen?**

Ohne viel darüber nachzudenken, fällt meine Wahl sofort auf Helge Schneider. Meine zwei großen künstlerischen Steckenpferde sind der Humor, das Entertainment und die Musik – und hier suche ich vor allem den Zugang durch die Improvisation. Die Improvisation ist für mich die höchste künstlerische Disziplin. Da ist er für mich die größte Inspiration und mein persönlicher Lehrer. Also: Bitte ein Essen mit Herrn Schneider.

→ **2**  
**Wenn deine Lebensgeschichte einen Titel hätte, wie würde dieser lauten?**

Fast and Furious, wobei furious hier eigentlich zu negativ ist, aber ich fand den Titel für mein Leben gerade lustig. Ich lebe mein Leben sehr intensiv und möchte aktuell alles ausprobieren, erleben und so viele Erfahrungen wie möglich einsammeln, um in absehbarer Zeit meinen künstlerischen Fokus herauszukristallisieren. Bis dahin genieße ich mein Leben in vollen Zügen und bin da, wo die Party ist :).

→ **3**  
**Das Megaphon wird 30. Wo siehst du dich in 30 Jahren?**  
Am Land mit Mann, Haus, Kind, Hund. (Kein Schmä, ich liebe das Land und die Natur und ich liebe die Vorstellung einer Partnerschaft mit Kindern und Hunden :)) ABER gleichzeitig wünsche ich mir auch, regelmäßig mit zwei, drei Musikprojekten, die mir am Herzen liegen, auf Tour zu sein und im Fernsehen eine Entertainment- oder Late Night Show zu moderieren. Weil: Groß träumen dürfen wir :)



## Hört! Hört!

### Musik für jedes Wetter und alle Zeit

Aus der walisischen Provinz kommt eine der interessantesten, originellsten und kraftvollsten Veröffentlichungen dieses Sommers. The Bug Club aus Caldicot in Süd Wales zieht auf ihrem bei Sub Pop erschienenen Album „On The Intricate Inner Workings Of The System“ alle musikalischen Register und erzeugt mit einem Mix aus Pop, Punk, Glamrock, Garage- und Psychedelic Rock ein dynamisch-explosives Soundgemisch von Premiumqualität. So unverbraucht und unverwechselbar hat Indiemusic schon lange nicht geklungen. Das organische Ineinandergreifen von skurrilen, sarkastischen und ironischen Texten, schmissigen und eingängigen Melodien und einer mitreißenden Spielfreude beeindruckt ebenso wie ihre spielerischen, aber immer überzeugenden Versuche, die Ausdrucksmöglichkeiten moderner Pop- und Rockmusik zwischen DIY-Attitüde, Feedback-Klängen, Distortion-Sounds und melodischem Pop zu erforschen. Inhaltlich werden die Werbe- und Konsumwirtschaft, die Musikindustrie und die (sozialen) Medien treffend aufs Korn genommen und musikalisch zitiert man Franz Ferdinand („Londsdale Slipons“), Art Brut („A Bit Like James Bond“) oder die B 52s mit ihrem beschwingten Call-and-Response-Spaß. Der mit Charme und Witz an Jonathan Richman erinnernde Song „Pop Single“ ist ein überaus gelungenes Beispiel dafür, wie der Inhalt eines Songs – was braucht es, um einen Hit zu schreiben – und die musikalische Umsetzung – eingängig und formatradiotauglich – bestens miteinander korrelieren. Doch nicht nur die walisische Provinz glänzt mit hörenswerten Veröffentlichungen – auch das im steirischen Wies angesiedelte Independent-Label Pumpkin Records hat zwei überaus hörenswerte Tonträger veröffentlicht. Patrick Möstl, der als Solo-Künstler als Ratrock Tot Sint Jans firmiert, hat mit „Gotik Junkyard“ ein Album produziert, auf dem er sich auf die Outlaws der amerikanischen Musiktradition beruft und es gekonnt versteht, deren Manierismen und Mythen ins Hier und Jetzt zu holen. Fragile Balladen stehen neben eigenwilligen Folkrockvariationen, verschrobene LoFi-Popsongs neben Exerzitien in Americana. Und alles beugt sich dem Primat der Entschleunigung. „Johnny's Jacuzzi“, das mittlerweile dritte Album von Johnny Batard, bietet dagegen einen gelungenen musikalischen Spagat zwischen Genialität und Dilettantismus. Mit schräger Stimmlage und erfrischendem DIY-Optimismus wechselt Johnny Batard zwischen Englisch und Deutsch und überzeugt mit unverbrauchten und ungeschliffenen Sounds und gewitzten Songs. Ein absolutes Hörvergnügen.



↑  
HEIMO MÜRZL (\*1962, Graz) ist Herausgeber und Mitautor der Pop-Anthologien „Lauter Lärm“ und „Noch mehr Lärm!“ und schrieb für das „Extra“ der „Wiener Zeitung“ Musikkritiken. Seit April schreibt er für die Online-Plattform „extramusic.at – Der Pop-Salon“.

# Die Krankheit, die keiner sehen will

**Esther** ist 18 und kämpft seit zwei Jahren mit den Folgen einer Corona-Infektion. Im Gegensatz zu ihren Mitschüler:innen ist ihr Alltag geprägt von Erschöpfung, Schmerzen, unzähligen Medikamenten. Long Covid (LC) ist eine Folgeerkrankung einer Coronainfektion. Die Betroffenen sind weitestgehend unsichtbar, eine Behandlung kompliziert.



TEXT: CLAUDIO  
NIGGENKEMPER

Esther sitzt auf ihrem Stammplatz im Atelier ihrer Mutter und öffnet behutsam die Pillendose. Um uns herum hängen Kunstwerke in verschiedensten Farben. Passend für jeden Tag der Woche liegen mehrere bunte, dicke wie dünne, lange wie kurze Tabletten im mit Stickern übersäten Döschen. Wie viele es insgesamt sind, ist auf die Schnelle nicht erkennbar. Klar ist nur: Mit 18 Jahren ist in der Regel maximal der Griff zu einer Ibuprofen notwendig. Während viele das Privileg haben, gesund zu sein, kämpft Esther mit den Folgen von Long Covid.

2024 ist die Corona-Pandemie vorüber – so scheint es zumindest. Die breite Masse der Gesellschaft wiegt sich in Sicherheit. Die aktuellen Varianten bringen nur noch kurze Infekte mit sich. Kein Vergleich zu den Anfängen, als weder



FOTOS: ELLA  
BÖRNER

## 180-Grad-Wendung

Im April 2022 infizierte sich Esther mit dem Coronavirus. Nachdem die erwartbaren Symptome abgeklungen waren, folgte kurz darauf das, was gemeinhin als Long bzw. Post Covid bezeichnet wird. „Es hat nach der Corona-Infektion mit Chronic Fatigue (CFS) angefangen. Dann kamen der Brain Fog und Lufthunger dazu. Ich habe extreme Schmerzen bekommen und war in den ersten vier, fünf Monaten komplett unfähig, irgendetwas zu machen“, erklärt Esther erstaunlich sachlich. Während wir im bunt eingerichteten Atelier ihrer Mutter bei Tee und Gebäck sitzen, wird schnell deutlich, wie unerwartet die Erkrankung eintreten kann. „Als sie negativ war, dachte sie, sie wäre noch müde von der Corona-Infektion. Dann ging es schnell. Es hat sich angefühlt, als wäre es

Impfungen noch genügend Kenntnis vorhanden waren. In der Politik reicht es nur mehr dazu, um Stimmung zu machen – Teil einer seriösen gesundheitspolitischen Debatte sind die Pandemie und ihre Folgen schon lange nicht mehr.

Vulnerable Gruppen sehen sich jedoch heute wie damals mit einer Flut an Infektionsherden konfrontiert und andere tragen die Folgen einer lang zurückliegenden Infektion noch immer mit sich herum. Ein schwerer Rucksack – so schwer, dass er die Betroffenen wörtlich zu Boden reißt und fixiert. So auch Esther.



DAS Long-Covid-Medikament gibt es nicht. Pro Tag nimmt Esther bis zu 7 Medikamente ein, die verschiedene Symptome behandeln – mal mit mehr, mal mit weniger Nebenwirkungen.



esi\_life – so heißt Esthers TikTok-Kanal. Eine klare Empfehlung für alle, die aus erster Hand erfahren wollen, wie es Esther geht und wie sie mit den Folgen der Erkrankung umgeht.



von einem Tag auf den nächsten schlimmer geworden“, beschreibt ihre Mutter Sarah die Entwicklung.

Zu diesem Zeitpunkt war Esther 16 Jahre jung, ging zur Schule, traf sich mit Freund:innen und arrangierte sich mit lästigen Schulaufgaben. Dies änderte sich durch die Folgen der Coronainfektion drastisch. „Wie schlimm kann es schon werden?“, dachte sie sich und war damit in ihrer Schulklasse nicht allein. Ab diesem Moment sieht sie ihre Mediziner:innen häufiger als die Schule oder Freund:innen.

#### Wie war das nochmal?

Die Begriffe „Long Covid“ und „Post Covid“ werden oft synonym verwendet, beschreiben jedoch unterschiedliche Stadien der Langzeitfolgen einer Covid-19-Infektion. „Long Covid“ bezieht sich auf Symptome, die länger als vier Wochen nach der akuten Infektion bestehen bleiben. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht man von Post Covid, wenn Beschwerden noch zwölf Wochen nach der Infektion anhalten und keine andere Ursache gefunden wird.

Nach einer Covid-19-Infektion entwickeln manche Betroffene Symptome, die dem chronischen Erschöpfungssyndrom (ME/CFS) ähneln, einer Erkran-

kung, die zu ständiger körperlicher und geistiger Erschöpfung führt und sich selbst nach kleinsten Anstrengungen verschlechtern kann. Dieser Symptomkomplex führt bei vielen zu erheblichen Beeinträchtigungen im Alltag und zu einem Verlust der Lebensqualität. Bei Esther zeigen sich genau diese Symptome: Bereits kleine Aktivitäten führen bei ihr zu einer Verschlechterung, sodass sie nur eingeschränkt in der Lage ist, ihren Alltag zu bewältigen oder am sozialen Leben teilzunehmen.

#### Crash

„Die Symptome waren einfach zu viel. Plötzlich konnte ich nicht atmen, hatte so starke Kopfschmerzen, dass ich nicht mehr klar denken konnte; ich hatte Schmerzen im ganzen Körper. Ich konnte nicht aufstehen und habe am ganzen Körper gezittert“, beschreibt Esther einen sogenannten „Crash“. Ein „Crash“ bezeichnet eine plötzliche und deutliche Verschlechterung der Symptome, die oft nach einer körperlichen oder geistigen Überanstrengung auftritt. „Am Anfang haben wir versucht, einfache Dinge zu machen, wie aus dem Fenster zu schauen und zu sagen, was wir sehen. Ich konnte nicht einmal eine Farbe oder ein Objekt benennen“, erzählen Esther und ihre Mutter Sarah,

indem sie die Sätze der anderen beenden. Seither sind Kreislaufzusammenbrüche, chronische Erschöpfung, Brain Fog (Konzentrations- und Gedächtnisprobleme), Atembeschwerden, Schlafstörungen und Nervenschmerzen täglich ihre Begleiter. Esthers sprichwörtlicher Rucksack ist seitdem prall gefüllt mit Symptomen, die ihr kaum Luft zum Atmen lassen. Dass dies nicht einmal alle Symptome sind, mit denen Esther täglich konfrontiert ist, macht ihre ruhige und sachliche Art umso beeindruckender. Ab und an lockert sie die Stimmung mit einem selbstironischen Witz auf.

#### Pacing ist alles ...

Dass LC bei Esther diagnostiziert wurde, ist keine Selbstverständlichkeit. Trotz des Bewusstseins, das 2022 noch deutlicher erkennbar war als heute, durchlaufen Betroffene oft einen echten Spießrutenlauf zwischen Krankenkassen, Krankenhäusern, Psycholog:innen und Fachmediziner:innen. „Wir hatten das Glück, dass wir mit einem sehr guten Arzt befreundet sind, der uns sofort auf LC aufmerksam gemacht und die richtigen Tests durchgeführt hat“, erzählt Esthers Mutter. Noch immer werden die vielfältigen Symptome oft falsch interpretiert. Aufgrund der fehlenden Energie wird vielen Kindern

und Jugendlichen eine Depression diagnostiziert. „Es gibt immer Überschneidungen. Erkennbar ist jedoch, dass viele Kinder und Jugendliche in der Reha hoch motiviert sind, die Krankheit zu verstehen und daran zu arbeiten. Es ist also oft keine depressionsbedingte Antriebslosigkeit, sondern schlicht eine fehlende Energie“, erklärt Dr.<sup>in</sup> Beate Biesenbach, Fachärztin im Rehazentrum Kokon und Esthers ehemalige Ärztin.

Zwischen der Diagnose und dem richtigen individuellen Umgang mit der Erkrankung liegt ein weiter Weg. Das sogenannte Pacing spielt dabei eine große Rolle. Pacing beschreibt eine Methode, mit der Betroffene von LC lernen, ihre Kräfte besser einzuteilen und sich nicht zu überfordern – in einer Lebensphase, in der die meisten nur so vor Energie strotzen, keine leichte Aufgabe. „Man muss ständig auf die eigenen Grenzen achten und sie respektieren, selbst wenn man das Gefühl hat, dass man mehr schaffen könnte“, erklärt Esther. „Es bedeutet, den Tag so zu strukturieren, dass ich nur das mache, was ich auch wirklich bewältigen kann – und dann ganz bewusst Pausen einlege.“ Schon der Weg zur Apotheke, ein paar Stunden am Unterricht teilnehmen oder eben das Interview zu führen, müssen sorgfältig geplant werden.

Den Umgang mit LC hat Esther im Rehazentrum Kokon Rohrbach-Berg gelernt. Das Rehazentrum hat sich auf die Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen spezialisiert und bietet in Rohrbach-Berg (Oberösterreich) sowie Bad Erlach (Niederösterreich) einen geschützten Raum, in dem sich junge Patient:innen auf Augenhöhe und in einem sicheren Umfeld auf ihre Genesung konzentrieren können.

„Wir haben festgestellt, dass gerade im Jugendalter das richtige Einschätzen und Planen der eigenen Kräfte essenziell ist, um langfristige Verbesserungen zu erzielen“, sagt Dr.<sup>in</sup> Beate Biesenbach. Sie erklärt weiter, dass bei LC der Fokus der Reha weniger auf der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit liege, sondern eher auf Kompetenzsteigerung im Umgang mit der Erkrankung selbst. Da eine vollständige Genesung oft unklar sei, werde verstärkt an der Selbstwahrnehmung und am Pacing gearbeitet.

#### Schwindendes Verständnis, fehlende Integration

Pacing, unzählige Tabletten am Tag, pädiatrische sowie psychologische Betreuung, Zusammenbrüche – je mehr Esther aus ihrem Leben erzählt, desto deutlicher wird, wie sehr sich ihr Alltag verändert

hat. Und, wie weit dieser von dem ihrer gleichaltrigen Mitschüler:innen und Freund:innen entfernt ist.

Im Gespräch einigen wir uns darauf, dass die Schulzeit womöglich für die wenigsten eine unbeschwertere Zeit ist. Chronisch krank zu sein, macht diesen Umstand kein Stück besser. „Zu Beginn war die Hilfsbereitschaft noch deutlich spürbar. Die Pandemie war voll im Gange und viele waren zeitweise krank, der Unterricht fiel aus oder wurde auf die digitale Lehre umgestellt“, fasst Esthers Mutter rückblickend zusammen. Doch mit der andauernden Erkrankung, den wiederkehrenden Ausfällen und Zusammenbrüchen sank das Verständnis seitens der Schule, der Lehrenden und vor allem der Mitschüler:innen immer weiter. Sprüche wie: „Ich habe gestern gesoffen, kann ich heute auch zuhause bleiben?“, oder „Mein Leben ist mindestens genauso anstrengend, ich möchte auch auf Schulaufgaben verzichten!“, hört Esther mittlerweile immer häufiger im Klassenumfeld. Gleichzeitig ist die Unkenntnis der Lehrenden ein Problem. Esther: „Viele glauben noch immer, eine Pause mache alles besser. Ich solle mich in den Ferien einfach gut ausruhen. So funktioniert das aber nicht.“ „Integration ist so überhaupt nicht mehr gewährleistet“, fügt Esthers Mutter hinzu.



Diesen Irrglauben benennt Dr.<sup>in</sup> Beate Biesenbach im Gespräch ebenfalls: „Es ist ein typischer Denkfehler, den man von anderen Erkrankungen kennt: ‚Ruhe dich aus und dann wird es besser.‘“ Die Krankheit verlaufe wellenförmig, was in vielerlei Hinsicht kontraintuitiv sei. Obwohl sich die Symptome durch Ruhe kurzfristig bessern könnten, führe dies langfristig nicht unbedingt zu einer vollständigen Genesung, wie es bei anderen Virusinfektionen oft der Fall sei.

Wie stark dieser „Wellengang“ doch sein kann, wird klar, als wir gemeinsam entscheiden, uns die Beine in der Sonne zu vertreten. „Es ist nicht so, dass ich nur neue ‚Oma-Hobbys‘ entwickelt habe, wie das Aus-dem-Fenster-Schauen und Leute-Beobachten“, sagt Esther mit einem schiefen Lächeln. „Seit Längerem habe ich auch einen Rollstuhl.“

„So ist es leichter, Wege zur Schule, zu regelmäßigen Untersuchungen und zur Apotheke zu schaffen“, fügt sie hinzu. Ob sie einen elektrischen und vollständig individualisierten Rollstuhl bekommt, muss sie mit ihrer Mutter verhandeln. Kostspielig wäre es (leider) allemal.

### Support ist alles

Wann und wie weit es aufwärts geht, muss sich zeigen. Entscheidend dafür ist auch

der soziale Halt im unmittelbaren Umfeld. Die enge Bindung zur Familie und die Unterstützung durch ihre Geschwister ist essenziell. Gemeinsam haben sie geweint, gekämpft und immer wieder Rückschläge erlebt – das ist in jeder Sekunde des Gesprächs spürbar. Und auch wenn einige Freund:innen aus ihrem Umfeld sich im Laufe der Zeit distanziert haben, gibt es andere, die geblieben sind: Diejenigen, die mit ihr einfach nur im Bett liegen, Musik hören oder einen Film schauen, wenn mehr nicht möglich ist.

Darüber hinaus trifft sie im LKH regelmäßig andere LC-Betroffene, eine Gruppe von Gleichbetroffenen. Seit Längerem nimmt Esther nämlich an einer speziellen Behandlung im LKH-Graz teil: der sogenannten hyperbaren Sauerstofftherapie (HBO-Therapie) im Drucktank. Diese Therapie erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, was zu einer Linderung der LC-Symptome führen kann. Erste Ergebnisse sind vielversprechend; sowohl aus fachlicher als auch aus Esthers persönlicher Erfahrung.

Und auch online hat Esther eine Community gefunden, die ihr zusätzlich Halt gibt. Vor rund einem Jahr hat sie einen TikTok-Kanal eröffnet, auf dem sie über ihr Leben mit den chronischen Beschwerden erzählt. In den Videos teilt sie



←  
Esther hat durch ihre Erkrankung gezwungenermaßen neue Hobbys begonnen, z.B. Scratchbooks erstellen.

ehrliche Momente, spricht offen über ihre Erschöpfung, ihre Ängste und den Frust. „Die Community ist nicht groß, aber wir sind alle super befreundet – obwohl wir uns eigentlich nie treffen können“, erzählt sie mit einem breiten Lächeln.

Den Rucksack voller Symptome, den sie Tag für Tag trägt, wird sie wohl noch länger nicht ablegen können. Ihr Wille, die Schule erfolgreich zu beenden, ausziehen und zu studieren ist eindeutig spürbar. Und wieso auch nicht? Wie bei allen gesundheitlichen Einschränkungen sind nicht die Betroffenen das Problem, sondern die fehlende Unterstützung und die unzureichende integrative Infrastruktur. Sobald sich das ändert, wird sich womöglich auch Esthers „Auf und Ab“ stabilisieren – und vielleicht braucht sie dann bald keinen Rollstuhl mehr. Denn naturgemäß folgt auf ein Tief stets auch ein Hoch.

→  
CLAUDIO NIGGENKEMPER war wie Esther nur 1x Covid-positiv. Zum Glück ohne Folgen.



## Vom Mut, geduldig zu sein

↓  
Vergangenen Herbst porträtierten wir Long-Covid-Betroffene. Unter anderen auch Jakob Gosch. Er erzählt uns, wie er es geschafft hat, sich „ins Leben zurückzuschieben“.

TEXT: JAKOB GOSCH  
FOTOS: ARNO FRIEBES



Als ich vor 3 Jahren an Long Covid erkrankte, sah ich schwarz für meine Zukunft. In der Gestalt eines müden Zombies saß ich da und schrieb etwas in mein Tagebuch.

„12. März 2021. Guten Morgen Tagebuch, jeder Tag ist gleich, warum schreib ich dir eigentlich? Die Nebelschwaden ziehen am Fenster vorbei und ich weiß nicht mehr, welches Jahr wir haben. Der Faktor Zeit existiert in meinem Universum nicht. Niemand ist da. Niemand ist da. Niemand ist da. Ich halte mich selbst im Arm und drohe zu ertrinken. Aber wo kein Meer ist, da kann auch niemand ertrinken.“

Es folgte eine schwere Zeit, in der auf einmal alles anders war als je zuvor. Durch die Infektion mit Covid litt ich an schweren Konzentrations- und Denkstörungen, die mehr als zwei Jahre anhalten sollten. Ich erfuhr Zustände ähnlich einer Psychose und eines „Gehirnnebels“. Diese traten bei jeder kleinsten, alltäglichen Belastung auf und endeten oft in einem sogenannten „Overload“. In diesem Zustand ist das Gehirn komplett überlastet. Als Reaktion darauf erlitt ich regelmäßig starke Erschöpfungserscheinungen, die mich daran hinderten, mein bisheriges Leben fortzuführen.

Irgendwann ging es nicht mehr. Niemand konnte mich sehen. Keiner konnte verstehen, was ich hatte. Ich konnte nicht arbeiten gehen, keine Freund:innen besuchen, kein Buch lesen, nicht denken, niemanden fühlen. Die Ärzt:innen konnten mir zu diesem Zeitpunkt nicht helfen, man untersuchte mich und man fand nichts. Ich hatte Angst, ich war wütend, ich wurde langsam depressiv. Eines Morgens verabschiedete ich meinen Stolz und suchte psychologische Hilfe. Ich kann jedem, der mit dieser Thematik zu tun hat, raten, dies auch zu tun. Endlich konnte ich die angesammelten Erlebnisse verarbeiten, endlich hörte mir jemand zu, der wirklich die Kapazität dazu besaß.

Ich fand wieder Mut. Es tat gut, zu wissen, dass jemand da war und zuhörte, sowie zu wissen, dass es nicht für immer andauern würde. Ich versuchte, wieder regelmäßig zu essen und zu schlafen, um genug Energie zu bekommen. Zusätzlich nahm ich Vitamine, machte Bewegung und übte mich in der Meditation. Diese Dinge gaben mir Hoffnung.

Immer wieder riefen mich die Vorgesetzten aus der Arbeit an. „Wann kommst du wieder?“ „Hast du eine psychische Krankheit?“ „Hast du wirklich Corona?“ Das stresste mich, ich wollte den anderen und mir selbst beweisen, dass ich wieder bereit war, Aufgaben zu erledigen. Die Reaktion meines Nervensystems: Overload. Alles ist laut. Alles ist laut. Alles ist laut. Es war einfach zu viel. Das Wichtigste, das ich dabei lernte: „Gib dir Zeit und akzeptiere den Zustand, in dem du jetzt bist. Geduld. Geduld. Geduld. Halte dich fern von Stress, auch wenn es schwer ist.“

Einiges an Zeit ist verstrichen und ich habe es wieder geschafft, mich ins Leben zurückzuschließen. Die Beschwerden sind viel schwächer geworden, ich kann mich wieder besser konzentrieren und treffe mich regelmäßig mit Freund:innen. Um weiter an meinem körperlichen Zustand zu arbeiten, mache ich viel Sport, gehe oft in die Sauna und esse große Portionen.

Seit Herbst studiere ich und bin sehr froh, dass ich wieder zum größten Teil uneingeschränkt leben kann. Ich bin dankbar, Freund:innen und Familie zu haben und wieder Perspektiven im Leben zu sehen.

Ich möchte, dass jede Betroffene und jeder Betroffene weiß: Ihr seid nicht allein! Mittlerweile ist diese Krankheit besser erforscht und es gibt viel Hoffnung auf Genesung. Haltet durch, habt Geduld und holt euch Hilfe.

←  
JAKOB GOSCH ist wieder aktiv, seit etwa einem Jahr auch als Praktikant beim Megaphon.

# „Ich habe wieder gearbeitet, obwohl ich nicht gesund war“

PROTOKOLL:

PETER K. WAGNER

FOTO: ARNO FRIEBES



Vergangenen Herbst porträtierten wir Long-Covid-Betroffene. Damals war für Matthias Regula an Arbeit nicht zu denken, heute kann er sogar wieder Sport machen. Aber nicht wie früher.

\* ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) ist eine komplexe, chronische Erkrankung, die durch extreme Erschöpfung, Schmerzen und eine Vielzahl weiterer Symptome gekennzeichnet ist, die sich durch körperliche oder geistige Anstrengung verschlimmern.



Ende Februar dieses Jahres konnte ich endlich mit meiner Reha beginnen. Den Antrag dafür habe ich bereits im Sommer 2023 gestellt. Das war der früheste Termin, den ich bekommen konnte. Ich habe versucht, auch bei anderen Reha-Einrichtungen anzufragen, aber alle waren überbucht mit Long-Covid-Patient:innen. So landete ich schließlich in Gleichenberg, wo ich 22 Tage verbrachte.

Während dieser Zeit machte ich leichtes Kraft- und Ausdauertraining sowie Entspannungsübungen, Elektrotherapie oder Physiotherapie. Man hatte täglich ein recht straffes Programm, auch wenn es zwischendurch Pausen gab. An manchen Tagen hatte ich nur zwei bis drei Einheiten, an anderen Tagen waren die Vormittage mit Terminen vollgepackt, während die Nachmittage ruhiger verliefen. Wenn es mir während einer Einheit schlecht ging oder ich merkte, dass ich sie nicht durchhalten konnte, durfte ich jederzeit abbrechen.

Ein wichtiger Punkt, der von Anfang an betont wurde: Es gibt kein Heilmittel gegen Long Covid. Das Einzige, was wirklich hilft, ist sogenanntes „Pacing“. Das bedeutet, dass man seine Belastungsgrenze nie überschreiten darf, sondern immer darunter bleiben muss, um Rückschläge zu vermeiden. Medikamente gibt es weiterhin nicht wirklich, die Symptome können nur gemildert werden. Mir wurde auch gesagt, dass niemand genau weiß, wie lange der Zustand anhält. Manche Betroffene sind nach einem Jahr wieder fit, andere kämpfen seit ihrer Infektion im Jahr 2020 mit den Folgen und haben sogar schwerere Krankheiten wie ME/CFS\* entwickelt.

Nach der Reha kam ich nach Hause und hatte gleich einen Termin bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Dort wurde mir mitgeteilt, dass mein Krankenstand beendet sei. Mir wurde vorgeschlagen, das Rejahjahr bei der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) zu beantragen, aber die Chance, dass dies bei Long Covid und ME/CFS\* genehmigt wird, ist sehr gering. Viele Betroffene werden als Simulant:innen abgetan. Außerdem wäre die finanzielle Unterstützung sehr gering gewesen. Ich entschied mich daher, wieder zu arbeiten – obwohl ich nach der Reha nicht gesund war.

Ich habe in der Reha einige Strategien gelernt, um meine Symptome

in den Griff zu bekommen, aber es hat meinen Zustand insgesamt nicht sehr verbessert. Dennoch habe ich es geschafft, langsam wieder mit Spaziergängen und leichtem Wandern anzufangen. Früher bin ich zweimal pro Woche zehn Kilometer gelaufen und habe zusätzlich noch eine längere Radtour unternommen. Diese Intensität schaffe ich bis heute nicht. Laufen gehe ich nur, wenn es mir wirklich gut geht. Im Sommer habe ich sogar beim Grazathlon über die Fünf-Kilometer-Distanz mitgemacht. Es hat mir gefallen, endlich wieder etwas Sportliches zu tun. Am nächsten Tag spürte ich allerdings, dass es zu viel gewesen war: Die Muskel- und Nervenschmerzen, dieses Brennen, kamen wieder und das bleibt bis heute so, wenn ich mich überanstrengte.

Nach einem Jahr Therapie und verschiedenen Versuchen habe ich im April wieder angefangen zu arbeiten. Über die ÖGK beantragte ich eine Wiedereingliederungsteilzeit. Das ist ein sanfter Wiedereinstieg in den Job, den ich immer noch mache. Ich begann mit vier Stunden an vier Tagen pro Woche, und alle zwei Monate wurde meine Arbeitszeit um eine halbe Stunde pro Tag verlängert. Vor meiner Corona-Erkrankung war ich Vollzeit tätig. Ich habe die Wiedereingliederungsteilzeit gerade verlängert – das ist einmal möglich. Zuerst dauerte sie sechs Monate, jetzt läuft sie noch einmal drei Monate länger. Aktuell arbeite ich sechs Stunden am Tag. Wenn ich nach Hause komme, bin ich oft erschöpft und muss mich ausruhen.

Im Vergleich zu vor einem Jahr, als selbst ein Spaziergang zu viel war, ist es heute ein Unterschied wie Tag und Nacht. Ich bin zwar noch nicht auf dem Level von vor meiner Erkrankung, aber es geht mir definitiv besser. Ich hoffe, dass es irgendwann komplett verschwindet, aber ich weiß auch, dass das nicht von heute auf morgen geht. Es ist ein Prozess, und ich bin zumindest zuversichtlicher als vor einem Jahr.



MATTHIAS REGULA hat wieder seinen alten Job, aber noch nicht in dem Umfang von früher.

# „Muskelkater“ im Gehirn

TEXT: ANDREA LEGAT

FOTO: ARNO FRIEBES



Vergangenen Herbst porträtierten wir Long-Covid-Betroffene. Andrea Legat war eine davon. Was hat ihr im letzten Jahr geholfen?



„Hallo Andrea, wie geht es dir? Bist du wieder fit?“ Auf diese Frage antworte ich mittlerweile: „Sehr gut, danke!“ „Das heißt, du hast Long Covid hinter dir gelassen?“ „Nein, noch nicht ganz.“ Ja, es ist ein langer Weg, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn man versteht, wie tief Long Covid im Körper Einfluss nimmt, weiß man, dass es nicht mit einer Reha erledigt ist. Bei mir war vor allem das vegetative Nervensystem betroffen, das viele Körperfunktionen reguliert, wie z. B. Kreislauf, Herz, Zellatmung, Verdauung. Der Weg zurück in einen normalen Zustand ist lang, aber ich habe viel gelernt und mich als Mensch nochmals ganz neu kennengelernt.

## Mein Weg mit Long Covid

Heute, fast zwei Jahre nach dem Start von LC, arbeite ich wieder nahezu Vollzeit, bewältige Haushalt und Garten, spiele Tennis, gehe wandern und habe sogar wieder mit dem Laufen begonnen. An vielen Tagen bin ich symptomfrei. Doch an stressigen Tagen oder nach körperlicher Anstrengung reagiert mein Gehirn immer noch mit Symptomen – einer sogenannten Anpassungsreaktion bei einem disregulierten Nervensystem. Mein Gehirn will mich schützen und glaubt, das mit Symptomen am besten zu können.

An der Stelle muss ich meinen Körper nach wie vor trainieren: die Grenzen austesten und positiv mit den Symptomen umgehen. Mein Gehirn lernt so, dass Symptome nicht nötig sind. Es verlernt das alte Krankheitsmuster. Klingt kompliziert? Ich vergleiche es mit einem Marathontraining: Man fordert den untrainierten Körper immer wieder heraus, und der unangenehme Muskelkater baut den Muskel auf und man wird stärker. Das war auch ein entscheidender Wendepunkt: die Symptome nicht als Rückschritt zu sehen, Ängste über eine Verschlechterung abzulegen und das Grübeln über Symptome aufzugeben. Diese negative Gedankenspirale verstärkt das Problem. Je früher man diese Spirale verlässt, desto schneller erholt sich das Nervensystem und lernt das Gehirn.

## Meine Tipps für Betroffene

Seit einigen Monaten unterstütze ich auch andere Long-Covid-Betroffene. Eine zentrale Botschaft dabei ist: Symptome

nicht negativ bewerten, sondern als Teil des Heilungsprozesses sehen – quasi als „Muskelkater“ im Gehirn. Bleibt man positiv, lässt das Gehirn das Symptommuster irgendwann los.

Was mir am meisten geholfen hat, war die Steigerung der Aktivität und die Arbeit an der Neuroplastizität – meinem Gehirn beizubringen, dass es auch ohne Symptome funktioniert. Nervensystemarbeit (wie Achtsamkeitstraining), guter Schlaf und gesunde Ernährung waren ebenfalls wichtig, aber das eigentliche Problem des abgespeicherten Symptommusters wird dadurch nicht allein gelöst. Daher muss man viel mit seinen Denkmustern und Glaubenssätzen arbeiten und die Zuversicht und Leichtigkeit trotz der Symptome wieder finden.

## Was hat mir gefehlt?

In unserem Gesundheitssystem fehlt eine Antwort auf Erkrankungen, die länger als 52 Wochen dauern, aber nicht lebenslang anhalten. Meine Chefin sagte damals: „Wir können ihre Wiedereingliederung nicht genehmigen. Dafür muss man gesund sein und laut Statistik wird es ihnen wieder schlechter gehen.“ Hätte ich darauf gehört, würde es mir auch sicherlich wieder schlechter gehen. Und: Viele hilfreiche Therapien wie Cranio oder Akupunktur musste ich selbst finanzieren und haben mich mittlerweile einen hübschen Kleinvagn gekostet.

## Wie mich Long Covid verändert hat

Ja, Long Covid hat mich verändert – und zwar auf eine Weise, die ich rückblickend als positiv empfinde. Diese Erkrankung hat mir gezeigt, dass es nicht nur einen Weg im Leben gibt und man Denkweisen und eingefahrene Muster durchbrechen muss. Ich habe gelernt, dass es viele Wege gibt, ein erfülltes Leben zu führen. Das hat mein Leben facettenreicher gemacht und mir eine neue innere Stärke gegeben. Diese Resilienz nehme ich mir für mein weiteres Leben mit. Egal, welche Hürden noch kommen – ich weiß, dass ich sie meistern kann.



ANDREA LEGAT teilt ihre Erfahrungen und Tipps unter @andigirlandi\_beats\_long\_covid auf Instagram.

# Shakiru Olatunji Ogundele

TEXT: PETER K. WAGNER

FOTOS: ELLA BÖRNER

**Ich bin nach Österreich gekommen ...** um an der Montanuniversität Leoben zu studieren. Dort belege ich den Bachelorstudiengang „Responsible Consumption and Production“. Es war jedoch ein langer Weg, bis ich endlich in Graz ankam. Zunächst musste ich in Nigeria einige Dokumente beglaubigen und verifizieren lassen, bevor ich sie zur österreichischen Botschaft bringen konnte. Das gesamte Verfahren dauerte fast zwei Jahre. Erst im Juli erhielt ich die endgültige Zusage, und seit August bin ich nun in Österreich. Da mir physikalische Grundlagen fehlen, muss ich seit Oktober noch mein drei Semester dauerndes Vordiplom absolvieren, bevor ich mit dem Masterstudium beginnen kann. Es gibt mir Zeit, in Österreich anzukommen und Deutsch zu lernen, den ersten Kurs besuche ich schon.

**In Nigeria ...** habe ich 2019 meinen Bachelor in Betriebswirtschaft an der Moshood Abiola Polytechnic in Abeokuta abgeschlossen. Danach habe ich als Manager einer Tankstelle gearbeitet und kleine Unternehmen geführt.

## **Ich habe mich für diesen Studiengang entschieden**

... weil ich fest davon überzeugt bin, dass Nachhaltigkeit und verantwortungsvoller Konsum die Zukunft sind. In Nigeria gibt es viel Potenzial, aber oft fehlt es an der richtigen Strategie und Infrastruktur, um die natürlichen Ressourcen nachhaltig zu nutzen. Ich möchte in meinem Land etwas verändern.

**Ich plane, nach Nigeria zurückzukehren ...** sobald ich mein Studium und meine ersten beruflichen Erfahrungen abgeschlossen habe. Mein Ziel ist es, Unternehmen zu helfen, umweltfreundlicher und verantwortungsvoller zu produzieren. Das Studium hier in Österreich soll mir das Wissen und Werkzeuge geben, um in meiner Heimat etwas zu verändern.

## **Im Megaphon-Verkauf**

... fühle ich mich wohl. Es ist eine Tätigkeit, die zu mir passt, da ich gerne mit Menschen spreche, mein Deutsch verbessern kann und auch im Verkauf Erfahrung habe. Zum Megaphon bin ich durch Taiwo Ojumo gekommen, der früher selbst Megaphon-Verkäufer war. Wir sprechen beide Yoruba, eine der Sprachen Nigerias, und so haben wir uns schnell in Graz gefunden, auch, wenn wir uns davor nicht kannten. Ich kenne ohnehin noch wenige Leute in Graz und möchte das schnell ändern. Auch bin ich noch für andere Jobs offen – zum Beispiel in der Gastronomie und Küche.

**In meiner Freizeit ...** gehe ich gerne wandern. Schon in Nigeria war ich gerne auf Bergen wie etwa dem Erin Osun, der in der Region Osun State liegt. Dort bin ich regelmäßig aufgestiegen, um die Natur zu genießen und meine Gedanken zu ordnen. Auch hier in Österreich bin ich bereits mit einer Wandergruppe unterwegs gewesen. Es ist eine großartige Möglichkeit, das Land zu erkunden und neue Leute kennenzulernen. In Nigeria habe ich auch Fußball gespielt und bin gerne ins Fitnessstudio gegangen. Das möchte ich in Graz auch wieder machen.

**Meine Familie ...** ist mir sehr wichtig. Ich habe sechs Geschwister in Nigeria, mit denen ich über Videoanrufe in Kontakt bleibe. Meine Mutter unterstützt mich finanziell, damit ich mich voll auf mein Studium konzentrieren kann. Sie hat immer hart gearbeitet, um uns alle zu versorgen.



OLATUNJI verkauft das Megaphon vor dem Billa am Waltendorfer Gürtel 10 in Graz.



OLATUNJIS MUSIKTIPP: Asake – MMS ft Wizkid



David Stampfer

**Das Megaphon heißt Petra und Bernadette herzlich willkommen.** Seit Anfang Oktober hat Petra Kaspar-Buchegger (links im Bild) die Leitung des Megaphons übernommen. Sie bringt nicht zuletzt umfassende Expertise im Bereich Arbeitsmarktintegration mit, die sie in unserer Straßenzzeitung und sozialen Initiative einbringen möchte. Ebenfalls neu ist Bernadette Boesch (rechts im Bild), die künftig für Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und den Anzeigenverkauf verantwortlich sein wird.

**Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:** Caritas der Diözese Graz-Seckau, Grabenstraße 39, 8010 Graz; **Redaktionsadresse Megaphon:** Marianum, Mariengasse 24, 8020 Graz, Telefon: 0316 8015 653, E-Mail: megaphon@caritas-steiermark.at, megaphon.at; **Leiterin:** Petra Kaspar-Buchegger. **Chefredakteur:** Peter K. Wagner. **Redaktion:** Claudio Niggenkemper, Julia Reiter. Die in Gastbeiträgen geäußerte Meinung muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Kulturtipps an:** megaphon.termine@caritas-steiermark.at; **Anzeigen:** Bernadette Boesch, bernadette.boesch@caritas-steiermark.at; **Sekretariat und Abo-Verwaltung:** Nathalie Ackermann, Telefon: 0316 8015 653, megaphon@caritas-steiermark.at; **Vertrieb:** David Stampfer (Koordination), david.stampfer@caritas-steiermark.at, Telefon: 0676 88 01 56 55; Nathalie Ackermann; Claudio Niggenkemper; **Layout und Gestaltung:** Kristina Kurre – MitKa **Illustrationen:** Lena Wurm (Autor:innen) **Repro und Druck:** Druck Styria GmbH & Co KG

DAS MEGAPHON  
IST EINE  
INITIATIVE DER  
**Caritas**  
MIT FREUNDLICHER  
UNTERSTÜTZUNG VON



Das Megaphon bietet Menschen Chancen für den sozialen Aufstieg. Die Initiative verteilt keine Almosen, sondern setzt auf Arbeit als Schlüssel zur Integration. Die Hälfte des Verkaufspreises von 3,40 Euro bleibt den Verkäufer:innen.

[www.megaphon.at](http://www.megaphon.at)

**Unser Straßenmagazin** erscheint seit Oktober 1995 monatlich und ist Ausdruck eines Lebensgefühls: sozial engagiert, nah am Menschen, aber auch umweltbewusst sowie politisch interessiert. Das Megaphon ist ein urbanes Grazer Magazin mit regionaler Verankerung und globaler Denkweise, das kulturelle Vielfalt als Chance und Bereicherung einer Gesellschaft sieht.



Das nächste  
Megaphon  
erscheint am  
**2.12.2024**

**WOLLE**  
**WÄRMT**  
**AM BESTEN.**

**chic**  
**ethic**  
FAIR TRADE SHOP



**Pullis, Handschuhe, Hauben, Schals und Decken aus Wolle bei CHIC ETHIC.**

Wolle ist ein geniales Naturprodukt. Sie ist leicht, wärmt unglaublich gut, ist unempfindlich gegen Feuchtigkeit und wirkt temperaturnausgleichend. Alpaka-, Merino-, Mohair-, und Kaschmirwolle stechen dabei besonders hervor. Flauschig weich und kuschelig warm gehören sie in der Wollfamilie zum Besten vom Besten. Dass es sich dabei um ein Tierprodukt handelt, ist uns bewusst. Deshalb ist uns sehr wichtig, auf die Herkunft zu achten: Unsere ausgesuchten Wollpartner\*innen gehen besonders respektvoll mit Tier und Umwelt um. Hochwertige Siegel bestätigen das.

Graz - Zentrum, Tummelplatz 9 • [www.chic-ethic.at](http://www.chic-ethic.at) • Mo-Fr 9:30 - 18:00h, Sa 9:30 - 17:00h



# ZLATKO KOPLJAR AUSLÖSCHUNG

AUSSTELLUNG: DI-SA 11-17 UHR, SO 14-17 UHR  
BIS 12. JAN 2025 | FÜHRUNGEN AUF ANFRAGE

DOPPELTE GÄSTE – LYRIK IM KULTUM

dich morgens wecken wenn Gott will

**ELKE LAZNIA**  
**OLGA MARTYNOVA**  
FR, 15. NOV. 2024

**JUDITH NIKA PFEIFER**  
**MIHRET KEBEDE**  
DI, 3. DEZ. 2024

**MINORITENZENTRUM** Graz  
Mariahilferplatz 3  
8020 Graz



**KULTUMUSEUM GRAZ**

Infos und Karten  
[www.kultum.at](http://www.kultum.at)



Bild: Zlatko Kopljar, K12, 2008, Videofilm