

ères

Landesbeirat  
für Chancengleichheit  
Frauenbüro



Commissione  
provinciale pari opportunità  
Servizio donna

Comisciun por l'avalianza dles chances y Ofize dles éres

fraueninfodonne

# UNTERWEGS IN VIAGGIO

Warum wir öfters alleine auf Reisen gehen sollten, welche Hürden es unterwegs zu bewältigen gibt und wo wir uns willkommen fühlen dürfen.

## TURISTE SOLITARIE

Viaggiare in libertà e indipendenza  
**pagina 6**

.....

## REPORTAGE

Ein Besuch im Orient Express  
**Seite 12**

.....

## SPURENSUCHE

Auf der Reise zu sich selbst  
**Seite 24**

**IL 63%  
DEL TOTALE**  
dei cosiddetti  
"solo travelers"  
è donna

Sommerzeit ist Reisezeit. Unabhängig davon, ob es Sie in diesen Wochen ans Meer oder in die Berge zieht: Haben Sie die weite Welt des Tourismus jemals aus feministischer Sicht betrachtet? Wie ist das, wenn Frauen (alleine) auf Reisen gehen? Wie erholsam ist ein Familienurlaub für Mütter? Welchen Hürden begegnen Menschen mit Behinderungen? Und wo fühlt sich die LGBTQ+-Community wirklich willkommen?

Reisen ist so vielfältig und so individuell wie die Reiseziele auf unserer großen, weiten Welt. Und nicht immer ist Reisen – und Ankommen – auch ein Grund zur Freude, davon wissen Menschen auf der Flucht wohl am besten zu berichten.

In unserer ères-Sommerausgabe werfen wir einen kritischen Blick aufs „Unterwegs-Sein“ in diesen Tagen und wollen Ihnen damit vielfältige Impulse für einen etwas anderen Zugang zum Thema Tourismus geben, damit Sie Ihren Horizont ein Stück weit erweitern können. Vielleicht auf einer Reise zu sich selbst?

*Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre  
und einen schönen Sommerurlaub,  
Maria Pichler, Chefredakteurin*

#### RUBRIKEN | RUBRICHE

FOCUS | FOKUS | FOCUS ●

ACT | HANDELN | AGIRE ●

THINK | DENKEN | PENSARE ●

SPEAK | SPRECHEN | PARLARE ●

CHILL | ENTSPANNEN | RILASSARSI ●

#### INHALT

S.06 **STORIA DI COPERTINA**  
IN VIAGGIO DA SOLA

S.10 **DONNE NEL SETTORE  
TURISTICO**  
PIETANZE PRELIBATE A  
BASE DI TESTOSTERONE

S.12 **ANKOMMEN DURCH BILDUNG**  
ZU BESUCH IM ORIENT EXPRESS

S.16 **ÈRES LADINES**  
„FEMALE ONLY“-  
LA SPEZIALIZAZIONE DE  
HOTIEI PER L'ÈILES

S.17 **TOURISMUSSTRATEGIE**  
ZIELGRUPPE: LGBTQIA+

S.18 **BARRIEREFREIER  
TOURISMUS**  
HERAUSFORDERUNG  
UND CHANCE

S.22 **ENTGELTTRANSPARENZ**  
GLEICHER LOHN FÜR  
GLEICHE ARBEIT

S.24 **SELBSTFINDUNG**  
DER GESANG DER SEELE

S.32 **ROLE MODELS**  
STERNENKÖCHIN  
ANNA MATSCHER

**HERAUSGEBERIN/EDITRICE/EDIZION:** Landesbeirat für Chancengleichheit – Frauenbüro, eingetragen beim Landesgericht unter Nr. 31/96 vom 19.12.1996 – Commissione provinciale pari opportunità – Servizio donna, Autorizzazione del Tribunale di Bolzano n. 31/96 del 19.12.1996 **VERANTWORTLICHE DIREKTORIN/DIRETRICE RESPONSABILE/DIRETÈURA RESPUNSBILA:** Maria Pichler **REDAKTION/REDAZIONE/REDAZION** Linda Albanese, Donatella Califano, Jenny Cazzola (Centaurus), Verena De Monte, Kathinka Enderle, Alexandra Kienzl, Hannah Lechner, Ulrike Oberhammer, Cristina Pelagatti (Centaurus), Noemi Prinoth, Heidi Ulm **AUFLAGE/TIRATURA/TIRADURA** Insgesamt/Totale 8.000 **GRAFISCHE GESTALTUNG/REALIZZAZIONE GRAFICA/REALIZAZIONE GRAFICA** mediamacs.design **DRUCK/STAMPA/STAMPA** Athesia Druck Bozen

*Sofern nicht anders angeführt, liegen die Rechte für alle in dieser Ausgabe veröffentlichten Fotos beim Frauenbüro.*

**Frauenbüro | Servizio donna** Dantestraße 11 | Via Dante 11, 39100 Bozen/Bolzano

[frauenbuero@provinz.bz.it](mailto:frauenbuero@provinz.bz.it), [www.provinz.bz.it/chancengleichheit](http://www.provinz.bz.it/chancengleichheit) | [serviziodonna@provincia.bz.it](mailto:serviziodonna@provincia.bz.it), [www.provincia.bz.it/pariopportunita](http://www.provincia.bz.it/pariopportunita)

[www.facebook.com/chancengleichheit.pariopportunita](https://www.facebook.com/chancengleichheit.pariopportunita) | Tel. 0471 416 971

Foto der Titelseite: Denys Nevozhai/Unsplash



**ULRIKE OBERHAMMER**  
Präsidentin

Sommerzeit ist Reisezeit. Es stellt sich somit auch die Frage, ob es eine Soloreise sein kann/soll oder doch lieber zu zweit oder mit der ganzen Familie. Im Internet finden sich mittlerweile viele Tipps und Portale für Frauen, die alleine reisen möchten. Alleine reisen liegt im Trend. Es gibt dir unendlich Raum und Zeit, deine Gedanken schweifen zu lassen, nachzudenken und in dich zu gehen. Oder doch lieber zu zweit oder mit der ganzen Familie? Auch das hat seine Vorteile: das gemeinsame Teilen von Erlebnissen, Erfahrungen und Situationen. Aber egal für welchen Weg sich Frauen entscheiden, das eigene Bauchgefühl ist auch auf Reisen der beste Wegweiser. Und so, wie im täglichen Leben, sind wir beim Alleinreisen häufig nicht allein. Wir lassen uns auf neue Abenteuer ein, sind offener, sitzen mit fremden Menschen an einem Tisch, erweitern unseren Horizont und unser Netzwerk. Gemeinsame Momente und Aktionen, wie der Equal Pay Day oder die Erarbeitung des Gleichstellungsaktionsplans schweißen uns zusammen und zeigen, was wir erreichen können, wenn wir uns gemeinsam in die gleiche Richtung auf den Weg machen. Die Genehmigung des Plans ist ein wichtiger Meilenstein auf unserem Weg, aber die Reise ist noch lange nicht zu Ende.



**ARNO KOMPATSCHER**  
Landeshauptmann

Es ist die Reise zu uns selbst, die wir Leben nennen. Die Erlebnisse, Erfahrungen und Eindrücke sind wie Meilensteine. In sozialen Medien würde man wohl von „points of interest“ mit hoher „Instagrammability“ sprechen. Doch unsere persönliche Reise macht die größten Fortschritte zumeist nicht in den „social media moments.“

Die eigene Reise nimmt gerade in den Momenten der Stille, der Erinnerung, der Einsamkeit und der Sehnsucht an Fahrt auf. Zu reisen und unterwegs zu sein, bedeutet Grenzen – auch eigene – zu überwinden. Der Horizont wird verschoben und neue Möglichkeiten werden eröffnet. Gerade Frauen finden immer öfter den Mut, auch auf eigene Faust unterwegs zu sein und das eigene Potential auszuschöpfen. Chèsta é na buna pera miliara cun gran importanza.\*

È un coraggio che molte donne devono però ancora trovare. Insieme stiamo quindi percorrendo la via che ci porterà al Piano d'Azione per la Parità di genere altoatesino. Siamo già a buon punto e gli occhi vedono ormai il traguardo finale. Questo Piano non produrrà dall'oggi al domani il cambiamento necessario, ma sarà una bussola da seguire per arrivarci.

*\*Das ist ein guter und wichtiger Meilenstein.*



**DONATELLA CALIFANO**  
Vicepresidente

L'estate è per eccellenza tempo di viaggi e vacanze; abbiamo quindi scelto il viaggio come tema centrale di questa edizione estiva della nostra rivista.

Associato nell'immaginario collettivo a ideali di libertà e di affermazione di sé, al superamento di barriere e ostacoli sia materiali che culturali, il poter viaggiare è anche un indicatore di pari opportunità.

Il presupposto di base è la possibilità di affermare la propria autodeterminazione e emancipazione a partire da una situazione di indipendenza economica e il superamento degli stereotipi e delle limitazioni imposte dalla società.

Che si tratti di viaggi di piacere, di istruzione, di necessità o desiderio di cambiare vita, dietro alle donne in viaggio c'è sempre una storia di emancipazione o di ricerca di essa.

Nelle storie delle donne migranti, che siano mosse da un distacco volontario, dalla voglia di una nuova vita, dall'impossibilità di fare diversamente, o dall'esigenza di dare un futuro ai loro figli, incontriamo forza e determinazione.

Nella metafora della vita come viaggio vorremmo che a tutte e tutti fosse data la possibilità di andare, cambiare, scegliere e ripartire.

## WOMEN IN SCIENCE: UNI BOZEN LANCIERT KAMPAGNE FÜR FRAUEN IN DER WISSENSCHAFT



Macht Mut und Lust auf eine wissenschaftliche Karriere: die Kampagne der Uni Bozen © unibz

Nur in wenigen Ländern Europas ist die Frauenquote in der Wissenschaft so niedrig wie in Italien, wo laut Eurostat 2022 nur ein Drittel aller Forschenden weiblich ist.

Auch an der Uni Bozen sind von den derzeit 4.488 Studierenden zwar 66 Prozent Frauen, von den 160 festangestellten Forscher\*innen und Professor\*innen aber nur 32,5 Prozent weiblich. Was geschieht

mit all den Mädchen, die davon träumen Neues zu entdecken und zu entwickeln? Die Freie Universität Bozen hat eine Kampagne gestartet, in der zehn Forscherinnen jungen Frauen Mut machen, sich für eine wissenschaftliche Karriere zu entscheiden. Damit sich zukünftig etwas ändert. In diesen

Wochen werden daher nicht nur Poster der Wissenschaftlerinnen an den Universitätsstandorten Bozen, Brixen und Bruneck aufgehängt, sondern auch eine Podcast-Reihe auf „unibz insight“ gestartet und eine Serie von Kurzfilmen über die Social-Media-Kanäle ausgespielt. Denn die Uni Bozen hat zwar (noch) nicht so viele, aber tolle Wissenschaftlerinnen mit Vorbildfunktion in ihrem Team.

## ITALIA: RICHIESTA DI LINGUAGGIO INCLUSIVO SU DOCUMENTI PERSONALI E AMMINISTRATIVI



La documentazione amministrativa ha tuttora un linguaggio esclusivamente maschile. © Verena De Monte

Recentemente la prestigiosa istituzione linguistica Accademia della Crusca, pur dichiarando che "è senz'altro giusto prestare attenzione alle scelte linguistiche relative al genere", si è espressa contro l'utilizzo di schwa, asterischi e genere neutro. Questa posizione non chiude di certo il dibattito sul linguaggio inclusivo.

Tant'è che a marzo l'associazione Femmine Maschile Neutro ha presentato una diffida a diversi Ministri della Repubblica per ottenere modifiche nella predisposizione, formazione e nel rilascio di documenti personali – al momento con diciture esclusivamente maschili – nel rispetto del diritto al nome, alla parità di genere e all'identità personale. "Chi non si nomina non esiste", afferma Maria Tiziana Lemme, giornalista e co-fondatrice dell'associazione, "ed è gravissimo che nella società contemporanea una donna non esista, di fatto, e sia ancora discriminata e priva di definizione nel linguaggio amministrativo."

## AFGHANISTAN: CONTINUA LA PROTESTA DELLE DONNE CONTRO IL GOVERNO DEI TALEBANI

A fine aprile un gruppo di donne afgane ha partecipato a una marcia spontanea a Kabul, sfidando le forze di sicurezza talebane. L'obiettivo era esortare la comunità internazionale a non riconoscere il gruppo estremista tornato al potere in Afghanistan nel 2021. La manifestazione si è svolta pochi giorni prima di un incontro internazionale sull'Afghanistan convocato dalle Nazioni Unite.

L'Onu non ha ancora riconosciuto il governo talebano e ha approvato all'unanimità una risoluzione che lo esorta a revocare rapidamente le sempre più dure restrizioni nei confronti delle donne. Tuttavia, la vicesegretaria generale dell'ONU Amina Mohammed ha dichiarato che potrebbero essere effettuati alcuni passi verso il riconoscimento del governo dei talebani, benché ciò dipenda da una serie di condizioni. Le donne afgane hanno lanciato un coraggioso segnale affinché la difesa delle loro vite e libertà prevalga sugli interessi economici e geostrategici.



Ancora una volta le donne afgane scendono coraggiosamente in strada per protestare. © shutterstock

## US-ASTRONAUTIN CHRISTINA KOCH UMRUNDET 2024 ALS ERSTE FRAU DEN MOND

Die 32 Astronauten, die bislang an den Mondflügen der zivilen US-Bundesbehörde für Raumfahrt und Flugwissenschaft beteiligt waren, waren alles Männer. Nun ist erstmals in der Geschichte der Raumfahrt eine Frau für eine Mondmission ausgewählt worden: die 44-jährige Christina Koch. Die amerikanische Astronautin ist kein unbeschriebenes Blatt in der Raumfahrtsszene, sondern die Frau mit dem längsten Weltraumaufenthalt am Stück: 328 Tage. Die italienische ESA-Astronautin Samantha Cristoforetti mit Trientner Wurzeln war übrigens zuletzt knapp 200 Tage im All. Neben der Ingenieurin Christina Koch ist mit Pilot Victor Jerome Glover erstmals auch eine Person of Colour an einer Mondmission beteiligt. Ziel des vierköpfigen



Auf Mondmission: Christina Koch © NASA/Bill Stafford

NASA-Teams ist die Umrundung des Erdtrabanten, dabei soll die neue Technik getestet werden. Damit 2025 dann auch erstmals eine Frau „einen großen Schritt für die Menschheit“ auf dem Mond setzen kann.



Papst Franziskus öffnet die Bischofssynode für Frauen und Laien © quirinale.it

Papst Franziskus versucht neue Wege: Bei der Bischofssynode im Herbst sollen erstmals in der Geschichte der katholischen Kirche Frauen und Laien in größerer Zahl teilnehmen – mit Stimmrecht. Dafür hat der Papst die Regeln für das regelmäßige Treffen der Bischöfe aus aller Welt abgeändert, sodass künftig fünf Ordensschwwestern (zusammen mit fünf Priestern) dieselben Rechte wie die Bischöfe erhalten und mitbestimmen können. Außerdem hat Franziskus 70 stimmberechtigte nicht bischöfliche Mitglieder der Synode ernannt, spricht Priester, Diakone, Ordensleute und Laien, die Hälfte davon Frauen. Damit erhalten Frauen zumindest etwas mehr Entscheidungsmacht, die wichtigen hochrangigen Ämter aber bleiben (noch) in Männerhand. Beim bundesweiten Predigerinnentag der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschland Mitte Mai haben daher etwa 90 Frauen bei einer Hl. Messe gepredigt, nachdem der Vatikan Ende März das kirchenrechtliche Verbot der Predigt von Laiinnen in der Eucharistiefeier bekräftigt hatte.



**POLONIA: ATTIVISTA CONDANNATA PER AVER AIUTATO UNA DONNA AD ABORTIRE**

Il 14 marzo 2023 l'attivista polacca di *Abortion dream team* Justyna Wydrzynska è stata condannata a otto mesi di lavori socialmente utili per aver aiutato una donna a procurarsi la pillola abortiva di nascosto dal marito violento e oppressivo. La Polonia, uno degli Stati più proibizionisti in materia, anche a causa di frange ultra-cattoliche che hanno un peso importante nelle scelte politiche, ha una delle leggi sull'aborto più severe dell'UE. È consentito interrompere una gravidanza solo nei casi in cui la salute o la vita della madre siano minacciate o la gravidanza sia il risultato di stupro o incesto. Justyna Wydrzynska commenta così la condanna subita: "Non mi sento affatto colpevole, so di essere nel giusto. Non ho paura della sentenza, non ci lasceremo intimidire da quei politici che vogliono tapparci la bocca. E a tutti quelli che vivono in Polonia dico: non ci fermeremo".



Proteste in Polonia contro la legge sull'aborto nell'ottobre 2020. © By Silar / commons.wikimedia.org

**SUDAN: LA GUERRA PORTA CON SÉ STUPRI E VIOLENZE SESSUALI SU DONNE E RAGAZZE**



Le violenze nel Sudan, iniziate nel 2003, sono nuovamente esplose con forza. © commons.wikimedia.org

Dal 15 aprile 2023 il Sudan è tornato ad essere martoriato da conflitti. I combattimenti tra l'esercito sudanese e i paramilitari delle Forze di supporto rapido (Rsf) si concentrano soprattutto nella capitale Khartoum, una città di 5 milioni di abitanti, che in migliaia hanno abbandonato, e nelle regioni occidentali del paese, in particolare il Darfur. Il Sudan e l'intera regione rischiano di sprofondare nel caos e a farne le spese è la popolazione civile, donne in primis. Amnesty International ha affermato che in questi anni di continui conflitti "i civili in Sudan sono sottoposti a violenze estreme: migliaia sono stati uccisi e innumerevoli altri hanno patito la fame e la disidratazione e sono stati colpiti da malattie; centinaia di villaggi sono stati distrutti; innumerevoli mezzi di sussistenza sono stati rovinati; stupri e altre violenze sessuali nei confronti di donne e ragazze sono stati frequenti."

**GUERRILLA GIRLS STELLEN IN HAMBURG AUS**

Do women have to be naked, to get into the Met.Museum? Müssen Frauen nackt sein, um ins Met.Museum zu kommen? Mit ihrem legendären Poster machten die Guerilla Girls im Jahr 1989 in New York darauf aufmerksam, dass im Metropolitan Museum of Art weniger als fünf Prozent Künstlerinnen ausstellen, aber 85 Prozent der nackten Körper auf den Kunstwerken Frauen sind. Ziel der Aktivistinnengruppe ist es bis heute, auf die Ungleichheit zwischen den Geschlechtern im Kunstbetrieb aufmerksam zu machen und eine Gleichbehandlung in der Kunstwelt zu erreichen. Die Aktivistinnen treten dabei anonym auf, benutzen Gorillamasken und verwenden Pseudonyme wie die Namen verstorbener Künstlerinnen. Das Museum für Kunst und Gewerbe (MK&G) in Hamburg zeigt in seiner aktuellen Ausstellung „The F\*word – Guerrilla Girls und feministisches Grafikdesign“ noch bis zum 17. September nicht nur kritische Plakate der Gruppe, sondern auch eine eigene Arbeit der Künstlerinnen, welche die Sammlung des Museums kritisch unter die Lupe nimmt. Infos unter [www.mkg-hamburg.de](http://www.mkg-hamburg.de).



Für Chancengleichheit in der Kunstwelt: die Guerilla Girls © By Eric Huybrechts / commons.wikimedia.org

# In viaggio da sola

→ → → → → → *Linda Albanese*

Un viaggio solitario per una donna costituisce un'occasione straordinaria per assaporare sé stessa, conoscersi meglio, respirare la propria libertà, affinare empatia e spirito di osservazione. A volte, basta una passeggiata nel parco. Un viaggio solitario si può fare anche lasciando i figli a casa.



**S**ono principalmente le donne a ideare, organizzare e prenotare le vacanze anche quando si muovono in coppia e in famiglia. Le donne acquistano più viaggi degli uomini in generale. Il 61% del totale delle prenotazioni hanno come organizzatrice una donna, segno che la gestione (e persino, spesso, la scelta della destinazione) è nelle loro mani. Ma non solo: dalle più recenti analisi pubblicate sui siti di comunità online di viaggiatori in solitaria emerge che il 63% del totale dei cosiddetti "solo travelers" è donna. Infatti, sempre più spesso le donne non prenotano per altri che per loro stesse.

### **La turista in solitaria è un esempio sempre più diffuso**

Precisamente, sono di più le millennials a viaggiare da sole: hanno

35-40 anni, prenotano in anticipo e sono più attente alle promozioni. Fra le ragioni che spingono a viaggiare da sole prevalgono il desiderio di libertà, indipendenza e la volontà di non aspettare altri. Confermate sono anche le tendenze a voler viaggiare in modo più sostenibile e a volare di meno. Ma non solo: il maggiore aumento dei viaggi in solitaria nel 2022 è arrivato dalle donne di età pari o superiore a 65 anni. Erano solo il 4% dei viaggiatori solitari nel 2019 e sono il 18% nel 2022.

Varie sono le implicazioni psicologiche e sociali che derivano dal viaggiare in solitaria. Molte affermano di ritornare dalla vacanza più sicure di sé, altre considerano il viaggio come uno strumento per conoscersi meglio, per scoprire lati inespressi della propria personalità che in compagnia

faticano a emergere. Partire da sole permette di entrare in contatto con maggiore facilità con la cultura locale e con gli abitanti e rappresenta un'occasione per conoscere realtà che in gruppo potrebbero essere più difficili da avvicinare.

### **Sì dappertutto, ma informate e attente**

Esistono mete e Paesi nel mondo che espongono le viaggiatrici a maggiori pericoli ma considerare il viaggio come più rischioso della vita quotidiana è una semplificazione. Al momento non ci sono dati che confermino una crescita di attacchi a danno di turiste. I casi di violenza in vacanza tendono più che altro ad avere un riscontro mediatico maggiore rispetto a quelli che possono verificarsi nei confronti di un uomo o tra



le mura domestiche per una donna. Ciò che è necessario nella realtà di tutti i giorni come anche in viaggio, è adottare comportamenti corretti e mettere in atto misure mirate per evitare l'esposizione a rischi. Non ci sono grosse preclusioni nella scelta della meta solo perché si è donne. Semplicemente bisogna raccogliere più informazioni possibili sulla destinazione prescelta, soprattutto qualora si opti per una meta culturalmente molto distante da quella di origine. Inoltre, le tecnologie di cui dispone la viaggiatrice moderna danno un notevole contributo: i blog, i social media, gli smartphone, ecc... facilitano le esperienze di viaggio, la ricerca informativa, il contatto in caso di necessità. Le distanze si accorciano e avvertire la solitudine non è più un problema. La rete pullula di siti e forum in cui viaggiatrici di ogni età ed estrazione sociale si confrontano e dispensano consigli in base alle proprie esperienze; i web magazine dedicati al contatto tra turiste e donne alla ricerca di compagnia per un viaggio o di informazioni per programmare la propria vacanza sono tantissimi. Solitamente questi siti offrono non soltanto consigli e racconti utili per le viaggiatrici ma propongono anche itinerari e pacchetti mirati per garantire un'offerta variegata a seconda delle distanze di percorrenza, del budget a disposizione e dell'interesse. Molti forum, siti e blog elencano hotel e locali "womenfriendly" ovvero tutte quelle strutture ricettive e servizi turistici attenti alle esigenze delle viaggiatrici.

### Donne in cammino

Un altro dato interessante arriva da Ilaria Canali, fondatrice della "Rete

Nazionale Donne in Cammino" e della community social "Ragazze in Gamba", due realtà che promuovono l'empowerment femminile attraverso il camminare e che oggi raccolgono 120mila adesioni. "Contattando 80 cammini strutturati che tengono il conto di chi si iscrive e fa il percorso, ho scoperto che almeno il 54% di chi li sceglie, ogni anno, è donna" riferisce Ilaria. "Camminare è un'esperienza di trasformazione, ci rende più sicure di noi stesse. Per chiunque il cammino può diventare una cura, un'ancora di salvezza, una boccata d'aria fresca in una quotidianità asfissiante o, semplicemente, appesantita dai pensieri

**"A volte basta una sola ora in un bosco o in città, vicino al mare o sulle colline, a condurci infinitamente lontano, e tuttavia al cuore di noi stessi, e a dare l'impressione, una volta rientrati, di vederci più chiaro."**

*Camminare. Elogio dei sentieri e della lentezza, David Le Breton*

e dagli impegni." Le donne della community sono di tutte le età, anche di 80 o 85 anni, con una passione per la comunicazione, la condivisione e l'arte, sensibili, molto attente a temi come la sostenibilità ambientale e l'inclusione. La community è un luogo di condivisione, aiuto e ascolto reciproco, ma ciò che lo distingue da altri gruppi online è che c'è un ponte tra virtuale e reale: le persone che comunicano online poi hanno l'intenzione di camminare insieme, di vedersi. "Camminare, poi, è una attività estremamente economica", aggiunge Ilaria. "Per chi inserisce la camminata nel quotidiano, l'unico costo è quello delle scarpe. Grazie alla community, però, è molto eco-

nomico organizzare anche viaggi più lunghi: basta chiedere informazioni e chi ha già fatto quel percorso fornirà ogni indicazione. Inoltre, si possono anche trovare le compagne con cui fare il viaggio. Sui cammini fioriscono amicizie, si alleggeriscono pesi e si guarda lontano, lasciando poi tracce leggere dei propri pensieri. Passo dopo passo, al tempo in cui, forse, dovrebbe battere la vita."

### Come iniziare a viaggiare da sola

"A volte basta una passeggiata dietro casa, perché spesso si parte da ciò che è noto e rassicurante. Basta modificare lo sguardo, esercitare l'attenzione per programmare itinerari sempre più complessi. C'è sempre la possibilità di iniziare", è quello che sostiene Paola Scaccabarozzi, giornalista, viaggiatrice in solitaria, mamma e autrice di "Ragazzi, la mamma parte!" (Giraldi Editore). "In assenza di auto, basta una bici. E, in assenza di una bici, si va a piedi. Iniziare con una passeggiata in solitaria costi-

tuisce tra l'altro un esperimento per capire se un eventuale viaggio senza nessuno possa risultare congeniale alla propria personalità. L'alternativa per sperimentarsi? Tornare da sola in un luogo in cui si è già stati o con la famiglia o con gli amici." Non solo: la stratificazione delle esperienze modifica l'ottica. Per questo tornare in un luogo noto insegna a comprendere qualcosa in più anche di sé stesse, oltre che del paese che si sta visitando. Nel viaggio solitario si sperimentano la paura, la rabbia, momenti di sconforto, di gioia e di incontenibile entusiasmo, è tanti viaggi insieme, in cui non si deve dimostrare nulla, se non a sé stesse. ••



# SOMMER, SONNE, URLAUBSSTRESS

URLAUB MIT KLEINEN KINDERN:  
EIN WIDERSPRUCH IN SICH



Das ganze Jahr freue ich mich auf den Sommerurlaub. Das ganze Jahr? Beinahe. Denn zwei, drei Wochen bevor es soweit ist, kommt die große Reue: Ist die Anreise nicht viel zu lang? Sind zehn Tage nicht zu viel? Und überhaupt: Warum müssen wir in den Urlaub fahren? Bei uns ist es doch auch schön!

Jammern auf hohem, sehr hohem Niveau, ohne Zweifel. Und wer Urlaub mit kleinen Kindern superentspannend und erholsam findet, der liest am besten auch nicht weiter. Denn für mich ist Urlaub mit Kindern vor allem eines: ein Widerspruch. So leid es mir tut, ihr lieben Kleinen, wenn Mama an Urlaub denkt, dann denkt sie an Ausschlafen, Faulenzen, Nix tun. Ist alles nicht drin, im Gegenteil: Wenn man nicht gerade das 5-Sterne-All-Inclusive-Kinderbespaßung-24/07-Resort gebucht hat, sondern die traditionelle Ferienwohnung, dann darf Mama all das, was sie zuhause macht, im „Urlaub“ auch machen: Kochen, Putzen, Waschen, Aufräumen – nur halt unter erschwerten Bedingungen, weil alles ein bisschen anders ist als zuhause. Klar, Papa ist auch da und tut, was er kann, aber ausspannen, dösen, Seele baumeln lassen? Eher nicht.

Beginnen tut es ja schon um vier Uhr früh auf der MeBo, wenn die gefürchtete „Seimer bold do?“-Frage zum ersten von vielen, vielen Malen gestellt wird. Man hofft darauf, dass der Nachwuchs wieder wagschlummert, so wie man selbst verleitet ist zu tun, doch erfahrungsgemäß versinken die Kids erst ca. fünf Minuten vor Ankunft in einen komatösen Tiefschlaf, aus dem sie dann unter Protestgeschrei wieder gerissen werden müssen. Bis dahin gilt es, stundenlange Autofahrten mit Videos, Kinderliedern, lustigen Spielen und verzweifelten Erpressungsversuchen („Donn kriagsch zum Frühstück a Eis auf der Raststätte!“) erträglich zu machen. Wieso konnten wir uns nicht einfach beim Bauernhof im Nachbardorf einquartieren? Eine Frage, die ich mir jährlich stelle. Bei Ankunft am Ferienort sind die Eltern also schon fix und foxi, während der Nachwuchs dank Powernap voller Tatendrang auf Erkundungstour geht, die Unterkunft auf Vordermann bringt und schon wieder gefüttert werden will. Da ist noch kein Koffer ausgepackt, kein Bett bezogen, kein Brot geschmiert.

Apropos Koffer packen: Zur ganz normalen, eh schon erdrückenden mütterlichen Mental Load kommt vor dem Urlaub ja noch die Koffer-Pack-Challenge: Was muss mit, was nicht, und was werden wir garantiert wieder zuhause vergessen? Ich packe verlässlich, wohl aus einer passiv-aggressiven Überforderungshaltung, zu wenig oder das Falsche ein. Zumindest packt der Mann seine Sachen fein säuberlich selbst ein, das muss man bereits lobend hervorheben, nachdem ich mir sagen ließ, dass das bei weitem keine Selbstverständlichkeit ist. Den Mann spontan zum Kofferpacken einteilen, wenn man den Rest des Jahres das Einkleiden des Nachwuchses kontrollfreakig selbst vornimmt, ist eher keine so gute Idee, wenn man nicht riskieren will, dass die Kinder dann hauptsächlich im Pyjama rumrennen werden. Andererseits: Wir sind im Urlaub, keiner kennt uns. Auch nur mehr egal.

Am Strand breitet Mutter dann optimistisch ihr Handtuch aus, wenn sie ganz übermütig ist, hat sie sogar ein Buch eingepackt: Es wird im Laufe des Urlaubs vor allem als Waffe zweckentfremdet werden, wenn die Kids sich gegenseitig eins überziehen wollen. Schwimmflügel aufblasen und Luft wieder rauslassen, kleine Körper mit Sonnencreme einschmieren, Sonnenhüte einsammeln und wieder und wieder aufsetzen, abtrocknen und anziehen, ausziehen und anziehen, immer wieder. Das alles durchsetzt von hektischen Blicken in den 360-Grad-Radius, weil eine\*r von dreien immer abhaut, vielleicht auch der Mann, der sich still und leise an den Kiosk verziehen will. Dabei die Mütter am Strand registrieren, die das alles schon hinter sich haben und tatsächlich wieder Urlaub machen können: Lesend, dösend, den Kindern, die alleine im Wasser planschen aus der Ferne zuwinkend, während sie am Veneziano nippen, den ihnen der Mann vom Kiosk gebracht hat. Irgendwann wird man selbst diese Mutter sein und mitleidig-verständnisvoll die Eltern mit kleinen Kindern beobachten, die innerlich die Tage runterzählen, weil sie wissen: Der wahre Urlaub beginnt für sie nach dem Urlaub, wenn alles gewaschen und verräumt ist, die Kinder im Bett sind, man die Urlaubsfotos anschaut und seufzt: Ach, schön haben wir's wieder gehabt. ••

# PIETANZE PRELIBATE A BASE DI TESTOSTERONE

Nei viaggi che intraprendiamo anche il palato vuole la sua parte. Chi ha la fortuna di potersi concedere un pasto in un ristorante rinomato, deve tuttavia essere consapevole di una cosa: nelle cucine prestigiose, di donne ne lavorano pochissime, spesso nessuna.

→ → → → → → Verena De Monte

"Le stesse attività possono essere nobili e difficili quando sono realizzate da uomini, insignificanti e impercettibili, facili e futili quando sono esercitate da donne [...]: basta che gli uomini si assumano compiti considerati femminili e li svolgano fuori dalla sfera privata perché tali compiti vengano come nobilitati e trasfigurati."<sup>1</sup> Un esempio di questo meccanismo è l'attività del cucinare.

L'occupazione quotidiana svolta da una donna viene data per scontata, anche perché, come vuole il detto popolare, "il posto di una donna è dietro ai fornelli". Quando la preparazione del cibo diventa invece un lavoro rispettato, valorizzato e (lautamente) pagato, ecco che il famigerato "posto delle donne" si tinge di azzurro, le donne spariscono e al loro posto appaiono gli uomini.



## Le stelle Michelin hanno un volto maschile

Secondo i dati dell'Ufficio studi Fipe (federazione italiana pubblici esercenti) in Italia le donne costituiscono il 52,3% delle persone impiegate nel settore della ristorazione contro il 47,7% degli uomini. L'occupazione femminile supera dunque quella maschile, eppure sono pochissime le donne che ricoprono posizioni apicali come quella di chef. Sul sito della guida Michelin, nell'elenco dei 12 italiani a cui sono assegnate 3 stelle, ci sono solo due chef donne. Segue poi una lista dei nuovi 26 ristoranti con una stella Michelin: di chef donna non ce ne è nemmeno una.

La provincia di Bolzano non fa eccezione. Secondo l'ultimo rapporto sul mercato del lavoro le donne occupate nel settore alberghi e ristorazione superano gli uomini (19.917 contro 15.403). Il settore turistico non ha mai avuto così tanti\* e dipendenti, ma le donne chef stellate continuano a essere quasi assenti. Il sito Suedtirolo Info evidenzia con orgoglio "l'abilità degli chef locali", confermata dall'assegnazione di una o più stelle Michelin a ben 21 ristoranti. L'unica donna la troviamo in fondo alla lista, dopo 20 nomi maschili: è Anna Matscher, intervistata come "role model" sull'ultima pagina di questa edizione.

### "Le donne non ce la fanno"

Il comitato "Fipe in rosa", creato per porre l'attenzione sul lavoro al femminile nel settore ristorativo, si dice soddisfatto dell'alto numero di donne impiegate. Il fatto che di queste solo il 28% abbia un contratto di lavoro a tempo pieno è salutato con favore dalla presidente del comitato Antonella Zambelli, che vede nella concessione del part time una grande attrattiva per le donne, perché permette di "conciliare i tempi familiari con quelli del lavoro." Ma questa convinzione danneggia le donne, perché presuppone che tocchi a loro destreggiarsi tra famiglia e mestiere, mentre gli uomini possono dedicare più tempo al lavoro, il che li avvantaggia smisuratamente quando si tratta di fare carriera.

Nel suo saggio sulle donne nella ristorazione, Elena Pioli<sup>2</sup> riporta le spiegazioni sull'assenza delle donne nelle cucine professionali date da due chef famosi. "Non ci sono donne in cucina perché non ce la fanno, è un mestiere troppo duro per loro" ha dichiarato Davide Oldani. "Una cucina per una donna è pesante. Una donna, una bella donna, che scende in cucina, noi la mettiamo sempre in pasticceria. È meno pesante, è più decorativa," gli ha fatto eco Gianfranco Vissani.

## Nei 21 ristoranti stellati in Sudtirolo c'è una sola chef donna

La difficoltà di conciliare l'eventuale famiglia e il lavoro non è dunque l'unico motivo per la quasi assenza di donne chef. Le cucine, come dimostrato dalle opinioni di questi illustri cuochi, sono spesso ambienti intrisi di machismo, pregiudizi e discriminazioni.

### Un luogo ostile, ma occhio alle eccezioni

Quello della ristorazione è un settore in cui viene particolarmente valorizzato il sacrificio, il lavorare oltre le proprie capacità fisiche e il non assentarsi mai. In cucina regna una gerarchia ferrea con uno chef "comandante" dai tratti autoritari a capo della sua "brigata".

In Francia da qualche anno si cerca di portare alla luce questo problema: l'autrice di "Faiminisme" Nora Bouazoune e la creatrice del blog "Je dis non, chef!" Camille Aumont Carnel denunciano i comportamenti vessatori e scorretti subiti dal personale nei ristoranti, in primo luogo da parte degli chef. La gastronomia, in Francia come in Italia, rappresenta un grande motivo di vanto e i comportamenti disdicevoli di cuochi rinomati difficilmente trovano

spazio nei media. Per dare voce a chi volesse testimoniare i maltrattamenti subiti, le autrici hanno lanciato un sondaggio anonimo online: le risposte, soprattutto da parte di donne, sono state numerosissime.

## Nelle cucine professionali i preconcetti presenti nella società sono spesso accentuati

Anche nel nostro Paese sarebbe necessario superare i tabù che permeano il mondo della ristorazione e che, attraverso l'esaltazione delle qualità cosiddette "virili", creano un ambiente malsano nelle cucine. Occorrerebbe anche dare più visibilità alle chef donne, citandole con maggiore frequenza nelle guide.

Intanto, nel nostro prossimo viaggio possiamo tentare di supportare le poche donne chef e, in generale, le donne del settore alberghiero e gastronomico, dando uno sguardo alla composizione del personale sui siti di ristoranti e alberghi e scegliendo consapevolmente dove mangiare e alloggiare. Gli esempi virtuosi di chi cerca di creare una cucina diversa e meno ostile nei confronti delle donne esistono, anche nella nostra Provincia. Sta a noi supportare e incoraggiare queste realtà. Perché il posto di una donna è ovunque lei voglia stare, anche dietro ai fornelli prestigiosi. ••

<sup>1</sup> Pierre Bourdieu "Il dominio maschile" 2014, Feltrinelli.

<sup>2</sup> Elena Pioli "Donne nella ristorazione: stereotipi da demolire" DWF Femminismo Q.B. trimestrale 2022, 1 (133)

# Ankommen durch Bildung: Ein Besuch im Orient Express

**Madineh Rasuli sitzt im Kursraum und schreibt. Sie schreibt langsam und konzentriert, Buchstabe für Buchstabe, Wort für Wort. Madineh ist 52 Jahre alt und kommt aus Afghanistan. Seit sieben Jahren lebt sie in Wien und lernt gerade zum ersten Mal in ihrem Leben lesen und schreiben – auf Deutsch.**

Wir sind im Verein *Orient Express* im 2. Wiener Bezirk. Der Verein wurde Ende der 80er in Selbstorganisation von türkischsprachigen Frauen für türkischsprachige Frauen gegründet, mit dem Ziel, Deutschkurse mit gleichzeitiger Kinderbetreuung und Freizeitangebote für die Vernetzung innerhalb der Community anzubieten. Heute umfasst er weit mehr Arbeitsbereiche: Er betreibt eine Beratungsstelle, in der türkisch- und arabischsprachige Sozialberatung angeboten wird, etwa mit Fokus auf Gewaltschutz und Scheidung, sowie Beratung zum Thema Zwangsheirat. Aus diesem thematischen Schwerpunkt haben sich auch die Schutzeinrichtungen des Vereins, die eine Not- und eine Übergangswohnung für von Zwangsheirat bedrohte oder betroffene Mädchen und Frauen bieten, entwickelt. Genauso wie die bundesweite Koordinationsstelle gegen Zwangsheirat und Verschleppung, die sich in Zusammenarbeit mit den Behörden darum bemüht, gegen ihren Willen ins Ausland gebrachte oder dort festgehaltene Mädchen und Frauen wieder zurück nach Österreich zu holen. Der letzte Arbeitsschwerpunkt des Vereins liegt, wie schon bei der Gründung, im Bereich der Bildung: In seinem Lernzentrum bietet *Orient Express* neben anderen Bildungsangeboten Basisbildungskurse an – einen solchen Kurs besucht auch Madineh.

## **Basisbildung als erwachsenengerechtes Lernen für bildungsbenachteiligte Frauen**

„Basisbildung bedeutet erwachsenengerechtes Lernen und richtet sich an Menschen, die in ihrem Recht auf Bildung eingeschränkt worden sind. In erster Linie geht es um die Kompetenzen Lesen, Schreiben, Deutsch als Zweitsprache, Rechnen, digitale Kompetenzen und Lernstrategien“, erklärt Katharina Maly, Leiterin des Lernzentrums und eine der Vorständinnen des Vereins. Basisbildungskurse unterscheiden sich je nach Kursträger in ihren Schwerpunktsetzungen und ihrer Zielgruppe. Die Kurse im *Orient Express* richten sich

## **INFOS ZU KOSTENLOSEN ANGEBOTEN IN GANZ SÜDTIROL**

Basisbildung ist vielfältig und richtet sich nicht nur an Menschen mit Migrationsgeschichte oder Deutsch als Zweitsprache, sondern auch an Menschen mit Deutsch als Erstsprache, die aus den unterschiedlichsten Gründen Basisbildungsbedarf haben können.

### **Alphabetisierungskurse**

Webseite der Südtiroler Landesverwaltung – Alphabetisierungskurse (Deutsch & Italienisch) für Menschen mit anderen Erstsprachen als Deutsch:



<https://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/sprachen/migration-alphabetisierung.asp>

### **Besser Lesen und Schreiben**

Pilotprojekt „Besser Lesen und Schreiben“ des KVV – richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, etwa weil ihre Schulbildung lange zurück liegt oder unterbrochen wurde:



<https://bildung.kvv.org/de/kvv-bildung/basisbildungn-1047.html>

explizit an bildungsbenachteiligte Frauen mit Migrationsgeschichte und das ist – wie Katharina findet – sehr wichtig: „Bildungsbenachteiligung ist ein Riesenthema, das intersektional betrachtet werden muss: Unsere Teilnehmerinnen sind als Frauen – wenn sie sich denn selber so verstehen – aufgrund ihrer Herkunft, in fast allen Fällen aufgrund ihrer ökonomischen Situation, manchmal aufgrund ihrer Religion und auf jeden Fall aufgrund ihrer Bildungsbenachteiligung von komplexen Formen von Mehrfachdiskriminierung betroffen. Wir richten uns an diese ganz spezifische Zielgruppe mit ihren ganz spezifischen Lernanforderungen, für die es gar nicht so viele Angebote gibt – vor allem nicht mit gleichzeitiger Kinderbetreuung, die für viele Frauen Teilnahmebedingung ist.“

Der Fokus der Basisbildungskurse im *Orient Express* liegt auf dem Alphabetisierungsprozess, also dem Erwerb von Lese- und Schreibkompetenz von Anfang an. Lena Knilli ist eine der Kursleiterinnen und sieht diese Rolle vor allem als „dienende“ Rolle: „In der Basisbildung geht es nicht darum, Bildung über jemanden drüberzustülpen, um einen ganz bestimmten Bildungsauftrag zu erfüllen. Natürlich muss ich irgendwo beginnen und mir auch sehr gut überlegen, wie ich

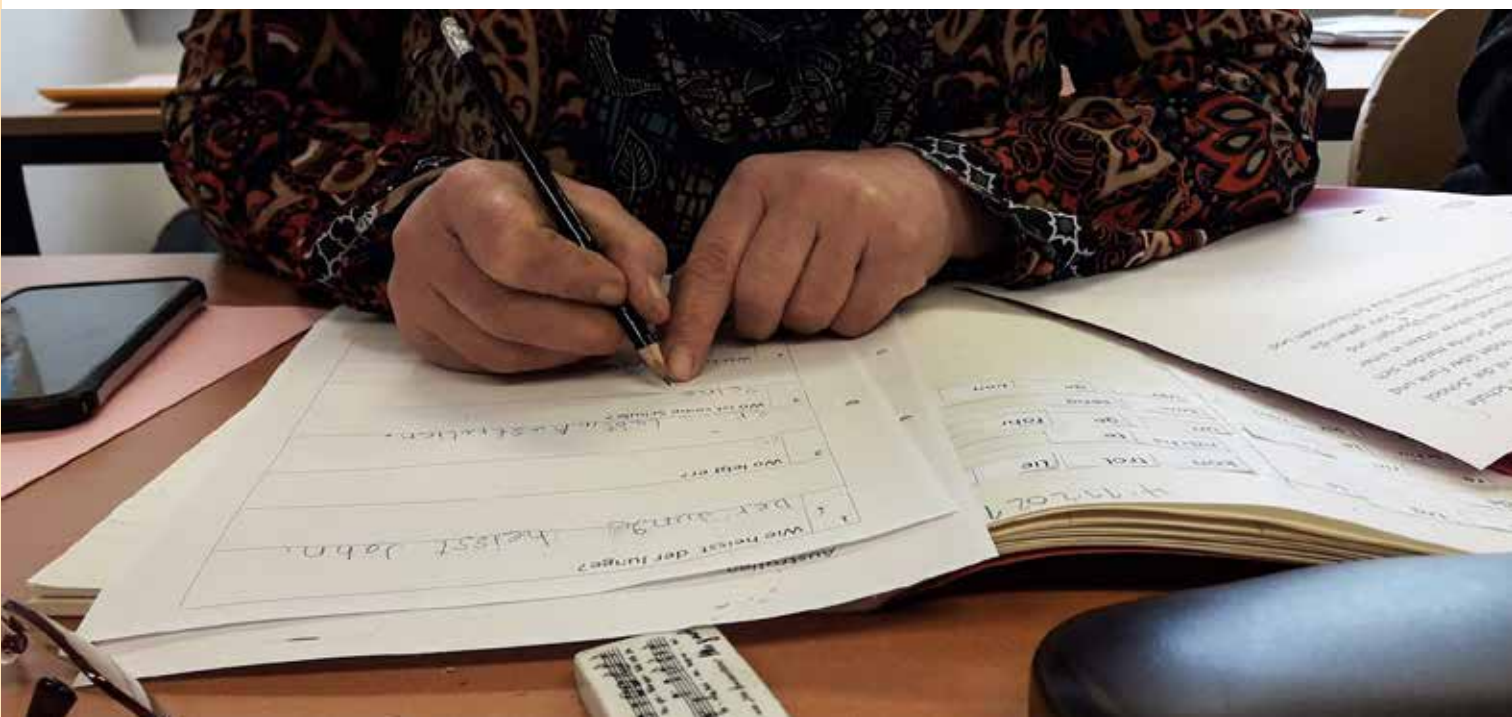
was vermitteln kann, aber alles Weitere passiert immer in Kooperation und Kommunikation mit den Personen, die im Kurs sitzen. Ich als Kursleiterin versuche auf der Basis meiner Erfahrung die richtigen Übungen und Inputs auszuwählen, von denen ich denke, dass sie einer Teilnehmerin gerade weiterhelfen könnten. Ich setz das ein, was ich kann, um Dinge verständlicher zu machen.“ In Lenas Kurs kommen Frauen mit unterschiedlichen (Lern-)Biografien, Erfahrungen und Bedürfnissen. Einige sind schon über 60, andere erst Mitte 20 oder Anfang 30. Viele kommen, so wie Madineh, aus Afghanistan, andere kommen aus Syrien, dem Iran oder aus Somalia, viele haben traumatische Migrations- und Fluchterfahrungen hinter sich. Was die meisten gemeinsam haben, ist, dass sie in ihren Herkunftsländern nie die Schule besucht, in ihren Erstsprachen also keinen Zugang zu Schriftlichkeit erhalten haben. „So ein Kurs kann ganz unterschiedlich ausschauen“, erzählt Lena, „je nach Lernstand der Teilnehmenden. Am Anfang geht es z.B. darum, zu vermitteln, dass Buchstaben Symbole für Laute sind und sich zu merken, welcher Buchstabe welchen Laut abbildet. Ich versuche, dieses System durchschaubar und für die Teilnehmerinnen greifbar zu machen. Die Frauen in meinem

**„Ich will noch länger im Kurs bleiben und besser lesen und sprechen lernen. Ich möchte z.B. beim Einkaufen alleine auf Deutsch sprechen können.“**

*Madineh*

was vermitteln kann, aber alles Weitere passiert immer in Kooperation und Kommunikation mit den Personen, die im Kurs sitzen. Ich als Kursleiterin versuche auf der Basis meiner Erfahrung die richtigen Übungen und Inputs auszuwählen, von denen ich denke, dass sie einer Teilnehmerin gerade weiterhelfen könnten. Ich setz das ein, was ich kann, um Dinge verständlicher zu machen.“ In Lenas Kurs kommen Frauen mit unterschiedlichen (Lern-)Biografien, Erfahrungen und Bedürfnissen. Einige sind schon über 60, andere erst Mitte 20 oder Anfang 30. Viele kommen, so wie Madineh, aus Afghanistan, andere kommen aus Syrien, dem Iran oder aus Somalia, viele haben traumatische Migrations- und Fluchterfahrungen hinter sich. Was die meisten gemeinsam haben, ist, dass sie in ihren Herkunftsländern nie die Schule besucht, in ihren Erstsprachen also keinen Zugang zu Schriftlichkeit erhalten haben. „So ein Kurs kann ganz unterschiedlich ausschauen“, erzählt Lena, „je nach Lernstand der Teilnehmenden. Am Anfang geht es z.B. darum, zu vermitteln, dass Buchstaben Symbole für Laute sind und sich zu merken, welcher Buchstabe welchen Laut abbildet. Ich versuche, dieses System durchschaubar und für die Teilnehmerinnen greifbar zu machen. Die Frauen in meinem

Die meisten Frauen in Lenas Kurs lernen zum ersten Mal lesen und schreiben  
© eres/Hannah Lechner





Katharina Maly (links)  
und Lena Knilli (rechts)  
im Lernzentrum des  
*Orient Express*  
© eres/Hannah Lechner

aktuellen Kurs hingegen können schon alle Buchstaben, sie können zusammenlauten und sich fremde Worte erlesen, sind aber noch nicht ganz flüssig im Lesen, Verstehen und Verschriftlichen und brauchen da noch Übung.“ Auf die Frage, ob das Lesen- und Schreiben-Lernen schwierig für sie sei, antwortet Madineh: „Ein bisschen.“ Sie erzählt mir, dass sie neben Dari auch noch Paschtu, Farsi und Belutschis spricht und dass sie in Afghanistan in der Schneiderei und Weberei ihrer Mutter gearbeitet und diese nach deren Tod weitergeführt hat. Auf ihrem Handy schauen wir uns Fotos von handgewobenen Teppichen und ihren Töchtern in traditionellen afghanischen Kleidern an, die Madineh selbst genäht hat. Auch ihre Kinder sind vor sieben Jahren zusammen mit Madineh nach Wien gekommen, davor war die Familie acht Jahre im Iran. Die jüngste Tochter ist 18 Jahre alt und geht noch in die Schule, die anderen beiden arbeiten als Schneiderin und Konditorin, Madinehs Söhne als Informatiker und Postangestellter. Madineh selbst konnte, seit sie Afghanistan verlassen hat, ihren Beruf nicht mehr ausüben. Auf die Frage, was sie sich vom Kurs im *Orient Express* wünscht, antwortet sie: „Ich will noch länger im Kurs bleiben und besser lesen und sprechen lernen. Ich möchte z.B. beim Einkaufen alleine auf Deutsch sprechen können.“ Wie Madineh geht es vielen der Frauen darum, ihren Alltag selbstständiger zu bewältigen – sich allein in der Stadt orientieren zu können, einen Behördengang zu bewältigen, sich einen Termin bei der Ärztin auszumachen oder mit den Lehrpersonen ihrer Kinder besser kommunizieren zu können. Viele haben eine

sehr hohe Lernmotivation und kommen gern in den *Orient Express*. So erzählt mir Eslah Hamo, die vor eineinhalb Monaten in Lenas Kurs eingestiegen ist: „Es gefällt mir sehr, sehr gut. Ich war in Syrien nie in der Schule, aber ich liebe es, zu lernen. Kurdisch ist meine Muttersprache, aber ich spreche auch Arabisch und Türkisch, jetzt lerne ich Deutsch. Ich will noch besser sprechen und lesen und schreiben lernen. Und ich möchte arbeiten.“ Eslah ist 57 Jahre alt, vor acht Jahren kam sie mit ihrer Familie aus Syrien in die Türkei, von dort aus fünf Jahre später nach Wien. Der Kurs im *Orient Express* ist ihr erster Basisbildungskurs, davor hat sie zu Hause mit ihrem 14-jährigen Sohn und ihrer 15-jährigen Tochter, die beide noch die Schule besuchen, begonnen, lesen und schreiben zu lernen. Eslah hat noch drei weitere Kinder, ihr ältester Sohn ist verheiratet und lebt in der Schweiz, ihre 21-jährige Tochter besucht eine berufsbildende höhere Schule in Wien und ihr 20-jähriger Sohn arbeitet in einer Wäscherei. Auf die Frage, ob ihre Kinder ihr manchmal mit den Hausaufgaben für den Kurs helfen würden, antwortet Eslah lachend: „Nur ein bisschen. Meistens mache ich sie allein.“

### **Im Spannungsfeld zwischen Zwang und Freiwilligkeit**

Basisbildung basiert idealerweise also auf Freiwilligkeit, sie will Selbstermächtigung bildungsbenachteiligter Personen bewirken und gesellschaftliche Teilhabe gerechter verteilen – all das klingt aus Lenas und Katharinas Worten und auch Eslahs und Madinehs positiver Bildungsbezug passt in dieses Bild. Und dennoch passiert sie realistischerweise natürlich nicht im luftleeren Raum, sondern, wie Katharina betont, in einem Spannungsverhältnis: „Auf der einen Seite ist es der Wunsch vieler unserer Teilnehmerinnen, Deutsch zu lernen, sie möchten hier in Österreich in Kontakt treten, Teil dieser Gesellschaft werden, eventuell arbeiten etc. Auf der anderen Seite gibt es natürlich bestimmte Anforderungen von staatlicher Seite, dass Deutschkurse besucht werden, dass Prüfungen abgelegt werden, dass eine schnelle Arbeitsmarktintegration erfolgt. Das heißt, zwischen Freiwilligkeit und Zwang liegt ein Kontinuum und auch wenn die Frauen freiwillig in unseren Kursen sind und eben nicht im Rahmen einer bestimmten Maßnahme dazu gezwungen werden, ist es Interpretationssache,

wo in diesem Kontinuum die jeweils individuelle Wahl getroffen wurde.“ Bildung sollte in Katharinas Augen ein Recht sein – ob sie im Erwachsenenalter auch eine Pflicht ist, stellt sie aus moralischer Perspektive stark in Frage. Sie plädiert für einen realistischen und deromantisierenden Blick auf Erwachsenenbildung: „Es wäre nicht richtig, zu sagen, dass alle Teilnehmerinnen herkommen, weil sie es als persönliche Ermächtigung empfinden, lesen und schreiben zu lernen. Lernen ist in jedem Lebensalter möglich, aber es verändert sich. Sich mit 40 bestimmte Kompetenzen zu erarbeiten ist nicht leicht – und nein, innerhalb weniger Monate Alphabetisierung abzuschließen, ist als Erwachsene nicht möglich, auch wenn dies oft gefordert wird.“ Auch Lena spricht die gesellschaftspolitische Rahmung an, innerhalb derer sich Basisbildung abspielt und die dafür sorgt, dass ganz bestimmte Formen von Wissen, Kompetenz und Leistung als wertvoll anerkannt werden und andere nicht: „Die Frauen, die in unseren Kursen sitzen, leisten extrem viel für die Gesellschaft. Sie ziehen die nächste Generation groß, sie sprechen teilweise sehr viele Sprachen, sie sind unheimlich lebensklug. Und dabei werden sie behandelt, als würden sie nichts können, ihre Leistung wird einfach nicht gesehen.“

### **Basisbildung als Safe Space und Empowerment**

Wenn Geschlecht bzw. Gender auch nicht die einzige Identitätskategorie ist, die in Bezug auf Bildungsbenachteiligung eine Rolle spielt, so sei die Situation von Männern und Frauen im Hinblick auf ihre Bildungsmöglichkeiten dennoch oft sehr unterschiedlich, sagt Lena: „Frauen sind benachteiligt und Frauen, deren Familien Migrationsgeschichte haben, ganz besonders

und vor allem auch systematisch in Österreich, das muss man leider sagen, weil Aufenthaltsstatus und Sozialleistungen auch an bestimmte Kompetenzen gekoppelt sind.“ Katharina und Lena würden sich also wünschen, dass ihre Arbeit unter anderen politischen, gesellschaftlichen und bürokratischen Rahmenbedingungen stattfinden könnte. Nichtsdestotrotz sei Bildung aber natürlich ein Schlüssel zur Autonomie innerhalb der bestehenden Verhältnisse und Basisbildung ein möglicher Safe Space, der Empowerment durch Gemeinschaft, Austausch und Lernerfolge ermöglicht: „Wenn man lesen und schreiben lernt, verändert man sich“, das würden Lena und ihre Teilnehmerinnen immer wieder erleben. Sie erzählt mir von einer Frau, die über mehrere Jahre in ihrem Kurs war. Weil sie die Aufschriften in den U-Bahn-Stationen nicht lesen konnte, fand sie sich in der Stadt allein nicht zurecht und musste immer von Familienmitgliedern oder Freundinnen in den Kurs begleitet werden. Zu einem Zeitpunkt, zu dem Lena rückblickend gar nicht mehr mit einem so großen Fortschritt gerechnet hätte, kam sie plötzlich allein in den Kurs und erklärte, sie könne die U-Bahn jetzt lesen und sich allein in der Stadt bewegen. „Das ist ein Plädoyer für die Zeit“, sagt Lena, „hier sieht man im Kleinen das Entwicklungspotenzial von Basisbildung, wenn sie in der Lage ist, den Teilnehmerinnen einen Raum zu bieten, in dem sie ihrem eigenen Tempo und ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend lernen können.“ Dass dieser Raum im *Orient Express* geschlechtergetrennt ist, könne man, wie Katharina lachend anmerkt, gut oder schlecht finden. Der Verein finde es jedenfalls gut und auch die Teilnehmerinnen würden rückmelden, dass sie einen solchen Raum sehr wertschätzen. ••

**Zum Entstehungskontext dieses Textes:** Mobilität und „In Bewegung-Sein“ haben im Kontext von Flucht und Migration eine ganz andere Bedeutung als im Kontext vieler anderer Themen, die wir in diesem Heft aufgreifen. In meinem Text habe ich versucht, mich dem Thema aus der Perspektive des Ankommens in einem neuen Land und den damit verbundenen Hürden und Herausforderungen zu nähern und ganz spezifisch aus der Perspektive der Basisbildung. Diese ist für mich im Laufe des vergangenen Jahres, während ich selbst die Ausbildung zur Basisbildnerin gemacht und einige Monate als Praktikantin im *Orient Express* mitgearbeitet habe, zu einem wichtigen feministischen Anliegen geworden. Durch diesen Kontakt und Einblick ist auch dieser Text entstanden.

## „FEMALE ONLY” – LA SPEZIALISAZION DE HOTIEI PER L'ÈILES

**Hotiei mé per families, mé per granc o gor mé per l'èiles, l setor dl turism se spezialisea for deplù sun na cërta grupa de persones. Ie pa chësc n fenomen che se manifesta mé tl ultim tëm, ne durons'a nia plu la desvalianza o à pa l'èiles che va de viac da sèules de bujën de hotiei ulache les se sënt al segur?**

Al didancuei ne ie i hotiei per families nia plu velch de nuef. Tl Sudtiroi iel 23 albièrges, ulache l'ufièrta y dut l cunzet ie nderzà a families cun mutons y mutans. Te n valguni de chisc hotiei, ne possen nianca apusté na majon sce n ne à degun pitli. Ora de chisc iel nce hotiei mé per granc, che ne azetea nia mutons y mutans. A chësta maniera uel l setor dl turism definì si "traget" for plu avisa, la hotelieres y i hotelieres à la puscibltà de urganisé y pité n'ufièrta for plu spezialiseda, la turistes y i turisc sà cie che l ti aspiaeta y de cie che n possa se nuzé ntan la ferias. I pères che ne à deguna fianc o degun fions ne muessa ntan cëina per eejëmpl nia sté sentei dlongia mëndres y mëndri che fej matades y possa se goder la gheneda ntan che i paussa o sta a surëdl. I pères cun mutons y mutans nveze, possa se la ciaculé cun d'autri genitores y i pitli possa fé damat deberieda, nce ntan vel'prupostes d'assistënza. Chësta sort de vacanzes à suzes, ajache i turisc y la turistes ie for deplù ala crissa de n'ufièrta che ie spezialiseda y ti va ancontra a si bujëns.

Nia mé per families y granc, ma nce per l'èiles iel hotiei spezialisei. For deplù èiles va de viac da sèules per viver na bela esperienza y per mparé a cunëscer de nueva persones y cultures. Ma l viagë da sèules possa nce vester na gran ndesfidada. Nrescides

La dumanda che messon se fé ie sce hotiei spezialisei per l'èiles ie da zacan o de moda.  
© Joshua Rawson Harris/Unsplash

à mustrà su che l jì de viac de sèules vën cunscidrà, da belau la metà dl'èiles, na cossa nia segura. Vel'hotiei uel ti jì ancontra a chësc cruze: "Female only". Perdrët ne ie chësc nia velch de nuef, davia che bele ti primes ani dl 1900 fovel tl America structures mé per l'èiles. Scumencià ova dut cun l fat che jëunes dla tlasses soziales plu basses jiva a laurè tla gran ziteies. Iló stajoveles deberieda te cuatieres sota la verdia de na patrona de cësa. Bele plan ova for deplù èiles scumencià a se n jì da cësa, nce per jì n ferias, y de cunseguënza fova aumentà l numer de hotiei che ti dajova d'albièrch mé a d'èiles. Chisc hotiei fova posc segures che judova nce a normalisé l fat che l'èiles se spustova y jiva de viac da

sèules. Ala fin di ani 70 ne fovel pona nia plu n grum de tei hotiei, davia che l'èiles ne n ova nia plu de bujën de se despartì.

Ultimamënter iel inò plu y plu hotiei che ti dà mé d'albièrch al'èiles. Tl Suditrol ne n iel mo degun, ma dla Spania per eejëmpl a giaurì un tl ann 2019. Uel pa chësc di che al didancuei se sënt l'èiles al segur mé sce les ie danter èiles o cumparësc pa inò na vedla spezialisazion di hotiei che vën nterpretada da nuef? L cunsej per la valianza di dërc dl Denemarchie dla minonga che chësta sort de hotiei porta a na descrimiazion dl auter ses. La cossa ne ie mo nia stata ejaminada assé per pudèi di sce la nes porta n var inant o doi de reviers. ••





# Everyone is Welcome

## Zielgruppe: LGBTQIA+

**Wie ist es um den LGBTQIA+ Tourismus in Südtirol bestellt? Dieser Frage ist unibz-Absolvent Matteo Czeslik in seiner Bachelorarbeit nachgegangen.**

→ → → → → Jenny Cazzola | Centaurus

„Der Status Quo von nicht-heteronormativem Tourismus in Südtirol“ heißt die Diplomarbeit, mit der Matteo Czeslik 2022 sein Bachelorstudium in Tourismus-, Event-, und Sportwissenschaften an der unibz abgeschlossen hat. Darin geht er der Frage nach, welche Angebote es in Südtirol für queere Tourist\*innen gibt und welche Hürden queeren Menschen auf Reisen begegnen.

### **Minderheitenstress**

Unter Minderheitenstress versteht man den vermehrten Stress, dem Angehörige einer sozialen Minderheit aufgrund ihrer Position in der Gesellschaft ausgesetzt sind. Unterschiedliche Minderheiten erleben unterschiedlichen Minderheitenstress und dieser beeinflusst das Verhalten und die Konsumententscheidungen von Betroffenen. Das gilt auch für LGBTQIA+ Personen. Sie achten bei der Wahl ihres Urlaubsziels besonders auf ihre Sicherheit, aber auch darauf, mit wem sie reisen und wie sie sich auf Reisen verhalten. Viele LGBTQIA+ Personen bevorzugen Destinationen, in denen sie rechtlich vor Diskriminationen geschützt sind. Das ist in Südtirol nur zum Teil der Fall, denn es gibt in Italien aktuell kein Gesetz, das breit vor Diskriminierung in allen Lebenslagen schützt.

Trotzdem ist Südtirol als Urlaubsziel für queere Menschen interessant. Vor allem die Möglichkeit, die Südtiroler Landschaften zu genießen und sich aktiv zu betätigen, wird von LGBTQIA+ Reisenden geschätzt. In diesem Punkt unterscheiden sie sich nicht von heteronormierten Reisenden. Die Motivation dahinter allerdings schon, denn draußen trifft man seltener Menschen, die Gefahr diskriminiert und Minderheitenstress ausgesetzt zu werden, ist kleiner. Faszinierend ist in diesem Zusammenhang auch die Beobachtung, dass queere Menschen besonders den Herbst in Südtirol schätzen. Winter und Wintersport sind für diese Zielgruppe eher weniger interessant. Czeslik stützt diese Beobachtung auf eine Studie von 2019, die von der US-amerikanischen Community Marketing & Insights durchgeführt wurde. Ob er damit eine Marktlücke entdeckt hat?

Ein großer Stressfaktor für reisewillige queere Menschen ist die Unterkunftssuche. Oft ist nicht ersichtlich, ob ein Hotel LGBTQIA+ friendly ist, nur selten wird dies explizit – z.B. auf der Hotelwebsite – kommuniziert. Czeslik hat untersucht, wie Hotels auf homosexuelle Paare reagieren und kommt zu dem Schluss, dass nur 6 Prozent der Beherbergungsbetriebe in Südtirol einen Unterschied zwischen homo- und heterosexuellen Gäst\*innen machen, wobei Diskriminierung vermehrt in abgelegeneren Ferienregionen auftritt. Auch scheinen Hotels mit mehr Sternen queeren Paaren gegenüber aufgeschlossener zu sein als Betriebe mit weniger als drei Sternen.

### **Positiv, aber ausbaufähig...**

...ist die Situation des nicht-heteronormativen Tourismus in Südtirol laut Czeslik. Um die Situation zu verbessern, braucht es aber noch viel. Bessere rechtliche Rahmenbedingungen. Bessere Kommunikation von Seiten der Beherbergungsbetriebe. Und auch den Einsatz der Südtiroler Tourismusagierenden, die queere Personen als Zielgruppe wahrnehmen und auf ihre Bedürfnisse eingehen müssen. ••

# BARRIEREFREIER TOURISMUS IN SÜDTIROL – HERAUSFORDERUNG UND CHANCE ZUGLEICH

Der regnerische Mai ist vorbei, die sommerlichen Temperaturen sind nun hoffentlich auch in Südtirol zu spüren und die Sonne gibt den Serotoninkick. Der Sommer und die damit verbundene Reiselust ist wohl bei jeder und jedem angekommen. Doch nicht für alle ist Reisen eine selbstverständliche Freizeitaktivität.

→ → → → → → Heidi Ulm

DIE UNGEKÜRZTE  
FASSUNG DES TEXTES  
IST HIER ABRUFBAR.



Für Menschen mit Behinderung bedeutet Reisen meistens viel Planung, Flexibilität, Geduld und Verzicht. Doch wie barrierefrei ist das Reisen in Südtirol? Eine Bestandsaufnahme von mehreren Selbstbetroffenen und meiner Wenigkeit (einer Frau mit einem Arm).

## Die Öffis – eine dualistische Situation

Barrierefreies Reisen, falls nicht mit dem Privatfahrzeug, erfordert als allerersten Schritt barrierefreie öffentliche Verkehrsmittel. Die Situation in Südtirol weist mehrere Schwachstellen auf. Es gibt zwar die neueren Züge ohne Treppen, Niederflurzüge genannt, jedoch stellen die Höhendifferenzen zwischen Bahnsteigen und Zugeinstiegen an verschiedenen Bahnhöfen für Rollstuhlfahrer\*innen ein Hindernis dar.

Die Brennerbahnlinie verläuft vom Brenner bis nach Salurn und hat

einige Haltestellen, die nur bedingt oder mit Hilfestellung zugänglich sind, darunter der Bahnhof Brenner und der Bahnhof Bozen. Rollstuhlfahrer\*innen beklagen, dass sie nicht mit dem Zug nach Österreich fahren können, weil ein Umsteigen unmöglich ist. Ähnliche Probleme gibt es auch am Bahnhof von Bozen. Für eine Landeshauptstadt ist das eine schwache Leistung, wobei gerade (Mai 2023) durch das Anbringen von Treppenliften entgegengewirkt wird.

Für Fahrgäste mit Behinderungen gibt es an den meisten nicht zugänglichen Bahnhöfen einen Reiseassistenzdienst (Sala blu), der über mobile Hebebühnen verfügt und mindestens 24 Stunden vor Reiseantritt über den Italienischen Schienennetzbetreiber RFI gebucht werden kann. Dieser Dienst löst jedoch nicht das grundlegende Problem und hat mit flexiblem, selbstbestimmtem Reisen wenig gemeinsam.

Es gibt jedoch positive Beispiele wie die Bahnhöfe von Klausen, Waidbruck/Lajen, Leifers und Auer, die eine gute Barrierefreiheit und einen komfortablen höhengleichen Einstieg bieten.

Auch die eingleisige Bahnlinie Meran-Bozen weist Hindernisse auf, weil die Bahnhöfe von Terlan und Bozen keinen barrierefreien Einstieg ermöglichen. Hier sollen jedoch Modernisierungsarbeiten stattfinden.

Der Vinschgerzug zwischen Meran und Mals und die Pustertalbahn bieten einen stufenfreien Eingang, wobei der Bahnhof von Innichen noch keine höhengleiche Einstiegsplattform hat.

## Die vielen Probleme in Bussen

Nicht nur Treppen stellen Barrieren dar, sondern auch fehlende visuelle und/oder akustische (Haltestellen) Durchsagen für Menschen mit einer Seh- oder Hörbehinderung.



Logo von  
„Südtirol für alle“  
© independent L.

angewiesen sind, eine Urinflasche angelegt werden kann, ist das kleine Geschäft bei Rollstuhlfahrerinnen alles andere als klein und schnell erledigt.

Meistens sind mehrere Menschen erforderlich, um die Person vom Rollstuhl auf die Toilette zu tragen. Das Ausmaß und die Art der Unterstützung ist jedoch individuell aufzufassen. Ein wahrlich barrierefreies WC sollte daher auch über einen Hebekran und eine Liegefläche verfügen. Zudem sollte der Seifenspender einarmig zu bedienen sein. Diese Aspekte werden oft übersehen, aber ich als jemand mit nur einem Arm erlebe letztere Barriere hautnah. Die Schaffung einer solchen Toilette in jeder Stadt wäre doch mal ein innovatives Projekt für Südtirol.

### Das Reiseportal „Südtirol für alle“

Barrierefreies Reisen beinhaltet nicht nur den Abbau von architektonischen Barrieren, sondern umfasst viele weitere Aspekte. Dazu gehören Kulturangebote in leichter Sprache oder in Gebärdensprache, digitale Speisekarten, Wandern oder Sportarten ausüben ohne Hindernisse und ein geschultes Personal. Wo können Menschen in Südtirol solche Informationen finden?

Es gibt das Reiseportal „Südtirol für alle“ von der Sozialgenossenschaft independent L. Dort werden barrierefreie Hotels, Restaurants,

Museen, Schwimmbäder, Wanderungen etc. in Südtirol beschrieben und mit Fotos dokumentiert. Die Suche nach Unterkünften etc. kann durch wählbare Optionen wie Aufzüge, glutenfreies Essen oder Schwimmbadlifter verfeinert werden. Die Webseite ist auch in Leichter Sprache verfügbar.

### Versteckte Herausforderungen beim Reisen mit Behinderung

Reisen mit Behinderung bedeutet oft zusätzliche Kosten, beispielsweise für das Fahren mit dem Privatfahrzeug oder die Begleitung einer persönlichen Assistenzperson. Menschen mit Behinderungen haben meistens schon weniger Einkommen und müssen sich ungewollt einen teureren Urlaub leisten können. Auch haben manche Menschen mit Behinderung aufgrund von Therapieaufenthalten keine Zeit auf einen Entspannungsurlaub oder haben keine Begleitpersonen, sodass sie nur die Möglichkeit haben, an gemeinsam organisierten Gruppenreisen mit anderen Betroffenen teilzunehmen.

Barrierefreiheit ist nicht nur für Menschen mit Behinderungen wichtig, sondern erleichtert auch das Leben für Eltern mit Kleinkindern, Senior\*innen und Menschen mit vorübergehender Behinderung (z.B. einem gebrochenen Fuß). Es ist an der Zeit eine 360-Grad-Barrierefreiheit mit Selbstbetroffenen als Expert\*innen in Südtirol umzusetzen, um eine inklusive Gesellschaft zu schaffen, in der alle Menschen gleichberechtigt teilhaben können. ••

Diese Durchsagen funktionieren bei den Niederflurzügen recht gut, nicht aber bei den Bussen. Dort ist es ein Glücksspiel, ob die Durchsage funktioniert oder nicht.

Fehlende oder defekte Rampen sind ein weiteres großes Problem. Auch die Bushaltestellen sind nicht immer barrierefrei, so fehlt häufig die Überdachung für Rollstuhlfahrer\*innen, die somit wortwörtlich „im Regen stehengelassen“ werden. Zurzeit nehmen viele Betroffene deshalb lieber das Privatfahrzeug.

Dagegen sind die meisten Seilbahnen barrierefrei und ermöglichen eine schnelle und komfortable Fahrt.

Übrigens kann jede\*r solche nicht barrierefreie Begebenheiten der Antidiskriminierungsstelle oder dem technischen Büro des Landesamtes für Menschen mit Behinderungen melden.

### Männer und ihr Vorteil bei barrierefreien Toiletten

Eine barrierefreie Toilette ist mehr als nur ein extra großer Raum mit einem „Rollstuhlsymbol“ an der Tür. Hier kommt das Thema Geschlecht zum Zuge. Während bei männlichen Rollstuhlfahrern, die auf Hilfe

*Non chiuderti in te stessa, non rassegnarti al dolore, non ci dovrai convivere per sempre, non è vero che è tutto nella tua testa.*

**I tuoi fastidi sono reali e la soluzione esiste!**

**CISTITE.INFO APS onlus**

**CORPI FEMMINILI IN VIAGGIO,**

**VERSO LA GUARIGIONE**



In foto Rosanna Piancone, fondatrice del forum Cistite.info e presidente Aps Cistite.info © ères/Cristina Pelagatti

**Un gruppo di donne si incammina in un percorso di divulgazione, per aiutare altre donne a conoscere il proprio corpo e le patologie del pavimento pelvico che sono tante, diverse e debilitanti e spesso non vengono diagnosticate per tempo o derubricate in modo superficiale a cistite o candida.**

Un anno lanciato online, per disperazione, agganciato da donne che non aspettavano altro che riconoscersi in altre "sorelle di dolore": comincia così il viaggio terapeutico collettivo di "cistite.info", il primo sito italiano a trattare di patologie del pavimento pelvico. Il cammino di "cistite.info" parte da Bolzano, da Rosanna Piancone, infermiera professionale che comincia a soffrire di cistiti ricorrenti nel 2000. "Vivo anni di cicli di antibiotici, senza arrivare ad una soluzione, nonostante esami, visite con specialisti e dolori atroci. Su un forum di salute ci troviamo in tante sotto la sezione 'cistite non ne posso più' e decidiamo di dividerci in gruppi, ogni gruppo prova una delle terapie proposte dai medici, chi l'antibiotico, chi la fitoterapia, chi la psicoterapia, chi il D-mannosio. Dei vari gruppi solo quello che utilizza il D-Mannosio, allora non presente in Italia, sembra avere benefici senza recidive. Da lì comincia un nuovo capitolo. Nel 2007 nasce il sito cistite.info, con un forum ad hoc. Le donne arrivano sul sito dopo aver avuto diagnosi di cistite o candida curate con antibiotici e disinfettanti vaginali, il problema è che l'80% delle persone che pensano di avere una cistite hanno altro, dalla neuropatia del pudendo alla vulvodinia e nel sito trovano non solo storie di persone che soffrono come loro, ma anche una lista di medici, regione per regione, provati dalle iscritte, specializzati

sulle patologie pelviche e di riabilitatori del pavimento pelvico." Il sito diventa un aggregatore di informazioni per le donne italiane in un percorso di consapevolezza, anche del proprio corpo, in un periodo pre-social media, in cui di certe patologie non si sentiva parlare. "Abbiamo 170.000 visite mensili al sito, 35.000 iscritti alla newsletter. Da un paio di mesi abbiamo chiuso il Forum, che rimane come enciclopedia e testimonianza. Sul sito e i social il lavoro è costante ed è possibile contattare via chat direttamente le volontarie per avere aiuto a orientarsi tra le informazioni. Cistite.info è una onlus, con sede in via Resia a Bolzano, che si occupa della salute intima delle donne e tra i nostri scopi c'è quello di cercare fondi per costruire un centro di riferimento per la vulvodinia in Trentino Alto Adige e per promuovere la formazione. Ad oggi in Alto Adige non c'è la riabilitazione del pavimento pelvico." Le donne in viaggio "fisico" possono utilizzare alcune accortezze per evitare il riacutizzarsi di alcune patologie del pavimento pelvico: "Lo schiacciamento del nervo pudendo in lunghi viaggi sedute può dare sintomi simili a cistiti e candida. In viaggio si tende a non urinare per evitare i bagni pubblici ma un ristagno urinario protratto può scatenare la cistite così come non bere per evitare di urinare durante gli spostamenti". ••



# A ognuno la sua pila

Il pensiero di partire per un viaggio con tutta la famiglia mi rende strafelice e stressata allo stesso tempo. Sicuramente più felice che stressata, ma altrettanto sicuramente più stressata nella settimana prima della partenza. Causa principale dello stress è la valigia, o meglio LE valigie, quattro per la precisione. La mia e dei miei tre figli che, almeno per ora (il più grande ancora per poco), sono esentati dal farsela da soli. Diciamo che ci sto lavorando. Mio marito se la prepara da solo. Per fortuna ha sempre viaggiato parecchio per lavoro, anche da prima di metterci insieme, quindi ci pensa lui. Se dovessi descrivere l'iter di preparazione delle nostre valigie, sarebbe questo. Io preparo la mia pila, le tre pile per i bambini, lui la sua; poi lui passa e sfofisce le mie pile; io passo e rinfoltisco la sua (più precisamente una delle sue due pile - perché due lo spiegherò più avanti).

Ok, è vero, lo ammetto, io rientro in quella categoria di persone che pensano: "eh, ma se fa freddo, eh ma se piove, eh ma se c'è vento, eh ma se fa caldo, eh ma se i bambini si sporcano tanto, eh ma se sudano, eh ma se mille altre cose... serve ANCHE questo, non si sa mai." Quindi tendo a mettere in valigia un po' tutto ciò che potrebbe servire per le varie condizioni meteo e situazioni. Col risultato che le pile di vestiti mia e dei bambini sono più alte di quella di mio marito. Diciamo che col tempo, e anche grazie a lui, sono migliorata e porto meno cose (soprattutto meno scarpe, che in

effetti sono il mio punto più debole). Almeno due paia ci vogliono, ma minimo, metti che un paio si bagnano? Ci piace andare al mare d'inverno, che bello tirare i sassi nell'acqua, stupendo scappare indietro quando arriva l'onda... peccato poi che l'onda arriva quasi regolarmente anche sulle scarpe. Quindi ho ragione a essere previdente, l'esperienza lo dimostra.

Ma adesso vogliamo parlare della sua di pila, di mio marito? Prima di tutto, lui inizia a dedicarsi alla valigia solo appena prima della partenza prevista e non è per niente stressato da questo. Infatti... spesso partiamo dopo il previsto perché non ha ancora finito. "Pila" al singolare, come già accennato sopra, non è così corretto, meglio le due pile. Sì, perché la pila più "assortita" e più ordinata e la prima a cui si dedica è quella dei capi sportivi. Il suo primo pensiero nel fare la valigia è l'abbigliamento da corsa, e da qualche tempo anche da bici. Non ne bastava uno di sport?

L'altra pila, più sottile, molto più sottile, è quella dei vestiti non tecnici. Allora, a me sta anche bene che si vesta casual, ma quello che impila di non sportivo è solo "casuale" più che casual. A caso butta sul letto: x mutande, x calzini, qualche maglietta, quasi mai camicie (una gliela aggiungo sempre io senza farmi notare, perché "non si sa mai"...), pochissimi pantaloni per niente abbinati alle magliette, spesso un solo paio di scarpe e comunque sportive (se sono due è perché farà due tipi di corsa), le cose del bagno e poco altro legato alla stagione e alla destinazione. Ma regolarmente durante la vacanza mi chiede se "abbiamo" (non se ho o se ha) portato le medicine, il caricabatteria, le infradito, i teli mare, gli occhiali da sole, ecc.

Però a suo favore c'è da dire che conosce l'arte dell'arrangiarsi e non stressa per i pochi vestiti che si è portato, anche perché se non gli bastano, sarà lui a lavarseli spesso da solo o a comprarsene in più, attività che non gli dispiacciono, tra l'altro. Il risultato è che molto spesso torna dalla vacanza con delle t-shirt alquanto bizzarre... l'ultima era con un cinghiale della Maremma in tenuta da corsa, e non aggiungo altro. ••



© Frauenbüro

## Gleiche Arbeit - gleicher Lohn: die Forderung der Frauenorganisationen zum Equal Pay Day ist immer noch dieselbe

**MÄNNER UND FRAUEN BEKOMMEN FÜR GLEICHE ARBEIT NICHT GLEICH  
VIEL LOHN. DAS WILL NUN EINE EUROPÄISCHE RICHTLINIE ÄNDERN.**

Es hat schon etwas Gebetsmühlenartiges, wenn der Landesbeirat für Chancengleichheit für Frauen und die Südtiroler Frauenorganisationen alljährlich am Equal Pay Day mit den bekannten auffälligen roten Taschen und anderem Informationsmaterial auf die Lohnschere zwischen Männern und Frauen aufmerksam machen. „Gell, die roten Taschen heißen ungerecht“, versteht sogar schon der Vierjährige, was Mama ihm mit einfachen Worten zu vermitteln versucht. Und doch: was dem kleinen Jungen so logisch erscheint, ist noch lange nicht überall angekommen. Der Weg zu einer Lohngerechtigkeit zwischen Männern und Frauen ist schon viel eher ein langer, steiniger und zäher. Geht es nach der EU, dann soll sich das aber nun ändern.

### Zwei Jahre Verhandlungen um Transparenzbestimmungen

Mit der Entgelttransparenz-Richtlinie der Europäischen Union vom 24. April 2023 sollen Frauen und Männer künftig den gleichen Lohn für gleiche bzw. gleichwertige Arbeit erhalten. Die EU-Länder müssen die Bestimmungen bis Juni 2026 in nationales Recht umsetzen, ein bisschen Geduld ist also noch gefragt. Konkret sieht die Richtlinie vor, dass bereits Arbeitssuchende über das Einstiegsgehalt bzw. die Gehaltsspanne der ausgeschriebenen

Stelle informiert werden müssen. Bei Arbeitsantritt haben die neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dann das Recht, das Durchschnittsgehalt aufgeschlüsselt nach Geschlecht von all jenen im Betrieb zu erfahren, die die gleiche oder gleichwertige Arbeit machen. Und die objektiven und geschlechtsneutralen Kriterien für die Höhe des Gehalts und die Laufbahntwicklung. Die Betriebe müssen zudem der zuständigen Behörde in regelmäßigen Abschnitten Bericht über das Lohngefälle in ihrer Organisation erstatten. Zudem gibt es ein Recht auf Schadensersatz bei Lohndiskriminierung – die Beweislast liegt hierbei beim Arbeitgeber – und nicht zuletzt gilt all dies auch für intersektionelle Diskriminierung. Klingt schön und gut, aber was soll das alles bringen?

### Vorteile der neuen EU-Richtlinie

Die Lohntransparenz soll dazu beitragen, mögliche Diskriminierungen zwischen Männern und Frauen aufzudecken und anzufechten. Denn nicht immer sind sich auch die Arbeitgeber darüber im Klaren, weshalb mehr Transparenz zu einem höheren Problembewusstsein beitragen kann. Denn nicht allen leuchtet es ein, was es bedeutet weniger Gehalt für gleiche Arbeit zu erhalten, obwohl: im Prinzip hat's ja sogar der Vierjährige schon verstanden. ••



Die roten Taschen sind das Symbol schlechthin für Lohnungerechtigkeit © LPA/Fabio Brucculeri



Der diesjährige Equal Pay Day stand im Zeichen der finanziellen Bildung, im Bild Michele Benvenuti (links) und Petra Degasperì von der Banca d'Italia (rechts) © LPA/Fabio Brucculeri



v.l. Angelika Huber, Ulrike Oberhammer, Renate Gebhard, Magdalena Perwanger, Heidrun Goller, Helga Mutschlechner und Antonia Egger © Frauenbüro

# ÆQUITAS

GLEICHSTELLUNGS-AKTIONSPLAN  
PIANO D'AZIONE PER LA PARITÀ DI GENERE  
SÜDTIROL | ALTO ADIGE

## GLEICHSTELLUNGS-AKTIONSPLAN ÆQUITAS AUF DER ZIELGERADEN

Nachdem in den vergangenen Wochen die Redaktion das finale Dokument für den Gleichstellungsaktionsplan Æquitas in deutscher und italienischer Sprache abgeschlossen hat, wird es nun konkret: Der Landesbeirat für Chancengleichheit für Frauen gibt voraussichtlich Mitte Juni sein Gutachten, danach wird der Aktionsplan grafisch ansprechend aufbereitet und kann im Sommer 2023 von der Landesregierung beschlossen werden. In der Septemerausgabe wird die ères ausführlich über die beschlossenen Inhalte und Maßnahmen berichten. Bis dahin gibt es laufend Informationen unter [www.aequitas.bz.it](http://www.aequitas.bz.it).



v.l. Astrid Pichler, Maria Hochgruber Kuenzer, Ulrike Oberhammer und Renate Kerschbaumer © Frauenbüro

Landesweit informieren und sensibilisieren Frauen in Südtirol – danke fürs Mitmachen auch in diesem Jahr! © privat





## DER GESANG DER SEELE – EINE REISE ZU SICH SELBST

Die Suche nach sich selbst ist seit Anbeginn der Zeit ein zentrales Thema der menschlichen Geschichte. Die 21-jährige Camilla entschied sich dafür, sich auf die Suche nach ihrer inneren Stimme zu begeben und nutzte die Psychotherapie als Werkzeug, um die Schönheit in der Unvollkommenheit zu finden.

→ → → → → → Kathinka Enderle

### Der Lockdown als Chance

„Für das Menschsein an sich habe ich mich schon immer tiefer interessiert. Warum Menschen so sind, wie sie sind und dementsprechend handeln, waren Fragen, die mich bereits von klein auf begleitet haben. Ich wusste immer, dass jeder sein Päckchen mit seinen Sorgen und Gedanken zu tragen hat und habe deshalb vieles hinterfragt – während des Covid-Lockdowns schließlich vor allem mich selbst. *Dort hatte ich Zeit für mich und konnte nicht anders, als mit mir selbst, meinen eigenen Gedanken und privaten Ereignissen zu sitzen.* Das hat mich viel Kraft gekostet, aber mir auch wiederum Kraft gegeben. Ich habe angefangen, darüber nachzudenken, wer ich bin, was ich will, was mir wichtig ist, wo mir etwas im Leben fehlt. Ich war immer ein sehr perfektionistischer Mensch, sehr selbstkritisch und es mir selbst recht zu machen fiel mir immer schwer. Oft war ich zu ungeduldig und streng

mit mir selbst. Andere verstand ich immer sofort, für mich selbst konnte ich kein Verständnis aufbringen. Ich selbst musste immer alles sofort schaffen und zweifelte sofort an mir, wenn ich etwas nicht gleich hinbekam. Dazu kam, dass ich nie die Beliebtteste war. Ich fragte mich oft, ob es an mir liegt, was mit mir falsch läuft. Wie muss ich mich ändern? Wie mich verstellen? Aber vor allem: Wie muss ich mich verhalten und wie kann ich mich anpassen? Das waren Fragen, die oft in meinem Kopf herumschwirrten. Im Lockdown habe ich gemerkt, dass ich mich nicht verstellen muss, sondern es viel mehr um den Prozess und das Lernen geht, Nein zu sagen, zu mir selbst zu stehen und authentisch zu sein. Ich habe mich schließlich für mehrere Monate in Therapie begeben, um herauszufinden, wie ich authentischer sein kann und darf, zufriedener werde und wie ich lerne, auf meine eigene Stimme zu hören.“



### Camillas erste Schritte

„Für mich sind Psychologen und Psychologinnen neutrale Gesprächspersonen. Ich finde es großartig, dass man sich bei gewissen Themen eine Meinung oder Tipps von außen holen kann. Deshalb war es mir wichtig, dass ich in der Therapie Denkanstöße bekomme, ohne strikte Anweisungen. Am Anfang begleitete mich die Ansicht, dass ich in die Therapie gehe, um meine Probleme zu deponieren – jemand anderes wird sie dann für mich lösen und mir den Weg zeigen. Mit der Zeit hat sich das geändert. Ich bin in die Therapie und habe selbst versucht, meine eigenen Wege zu finden und für mich selbst zu bestimmen, was mir wichtig ist. Es war ein schöner Prozess, wieder das Vertrauen mir selbst gegenüber zu finden und zu wissen, dass ich auf mich selbst hören darf, wenn es darum geht, was für mich stimmig ist.“

### Das Aushalten der eigenen Gedanken

„Die beste, aber gleichzeitig auch schwierigste Methode war, mich vor den Spiegel zu setzen, mich anzuschauen und meine Gedanken auszuhalten. Mir wurde bewusst, dass alles, was ich tue, denke oder wie ich mich präsentiere, für mich selbst eigentlich gar nicht stimmig war. Ich war lange so, wie ich dachte, dass andere mich in meinem Umfeld im Vinschgau eher aufnehmen und akzeptieren, aber eigentlich nicht so, wie ich selbst tatsächlich war. Es war schwer, mich selbst anzuschauen und mir sagen zu können, dass ich stolz darauf bin, wer ich bin und mich selbst liebe. Auch das Positive in eher negativen Ereignissen zu finden, fiel mir schwer. Deshalb bekam ich die Aufgabe, meinen Tag abends Revue passieren zu lassen und fünf Adjektive niederzuschreiben, die zu meinem Tag passten. Teil der Aufgabe war, negative Angelegenheiten positiver zu sehen und mich zu fragen, was ich mitnehmen kann. Ich lernte mich vom Pessimismus zu befreien und mir für schlechte Dinge nicht mehr selbst die Schuld zu geben.“

### „Ich entscheide mich für meine mentale Gesundheit“

„Während der Pandemie habe ich radikal gesagt, dass ich auf mich schauen möchte. Es fühlte sich nicht mehr stimmig an, alles für jeden zu tun. Ich wollte nicht mehr, dass man mich ausnutzt, sondern wollte viel mehr respektiert werden und mich auch selbst respektieren. In meinen zwischenmenschlichen Beziehungen hatte ich oft das Gefühl, ausgegrenzt zu werden. Es war mir zwar irgendwo bewusst, aber eigentlich war es mir egal. Ich habe meine eigenen Fehler groß geredet, war streng zu mir selbst aber habe bei allen anderen Personen toxische Verhaltensweisen durchgehen lassen, damit es für mich in Ordnung

ist, weiterhin so naiv zu bleiben. Ich habe meine eigenen Bedürfnisse hintenangestellt, habe oft meine Meinung für mich behalten, nur um dazuzugehören. Ich realisierte in der Therapie, dass ich einen Schlussstrich ziehen muss und nicht mehr zurückblicken darf – dementsprechend kam es zu vielen Trennungen im Freundeskreis und auch von meinem Partner. Es war wichtig, mir sagen zu können: „Ich stelle mich selbst über andere Beziehungen und Freundschaften“, vor allem, weil ich anderen immer eine höhere Priorität als mir selbst zuschrieb. Ich habe die Auswirkungen dieser Entscheidung gesehen und bin stolz auf mich, dass ich mich für meine mentale Gesundheit entschieden habe, auch wenn es nicht immer leicht war.“

### Durch Therapie zu einem neuen Menschen werden, ist nicht realistisch

„Durch die Therapie habe ich eine Stimme bekommen. Ich reflektiere mehr über meine Entscheidungen darüber, in welcher Gesellschaft ich bin, ob ich mich wohlfühle und wie ich bin. Verhalte ich mich so, wie ich bin oder verhalte ich mich so wie ich denke, dass andere mich wollen? Mittlerweile gelingt es mir, mir selbst diese Fragen zu stellen. Ich bin nicht mehr so naiv, wie ich einst war. All das war eine Entwicklung. Therapie bedeutet nicht ein ‚Ich habe das jetzt geschafft. Jetzt führe ich andere Beziehungen, Freundschaften, bin ein neuer Mensch‘. Es ist ein Prozess und ein Lehrgang, bei dem ich mich noch oft selbst auf den Boden der Tatsachen holen und mich fragen muss, ob ich nicht evtl. doch wieder in alte Muster zurückverfallen bin. Ich finde, man geht nicht in die Therapie und kommt als neuer Mensch raus, das ist für mich nicht realistisch. Es wird im Leben immer Themen geben, die in neuen Lebensbereichen dazukommen oder wegfallen, aber die Selbstliebe und der Respekt vor sich selbst begleitet einen immer. Für mein Leben ist es mir wichtig, achtsamer zu sein, auf mich selbst zu schauen, mich zu lieben, wie ich bin und auch mal Nein sagen zu dürfen – grob gesagt, den gesunden Egoismus zu leben.“

### Die Psychotherapie als ein Augen-Öffnen

„Meine Augen haben sich durch das in Anspruch nehmen von Hilfe geöffnet. Mir wurde bewusst, welche Art von Beziehungen, in welcher Qualität ich führte. Ich sah, wie ich mich verstellte und wie wenig mir meine Meinung wert war. Der Drang, normkonform zu gehen, brachte mich oft dazu, dass ich für viele den Deppen gespielt habe, damit ich akzeptiert werde. Ich verschaffte mir Bewusstsein über meine Verhaltensweisen und lernte Grenzen zu kommunizieren und Selbstbewusstsein aufzubauen. Ich bin stolz auf mich und kann sagen, dass ich endlich so bin, wie ich bin. Die Therapie hat mich auf dem Weg

begleitet. Alle meine Lebensereignisse waren der Weg zu mir selbst. Das Reflektieren und das In-sich-Gehen war mein Knackpunkt. *Die Therapie war schließlich der Startschuss, damit ich allein meinen Weg beschreiten kann. Sonst wäre ich vermutlich nicht an diesem Punkt.*“

### Das Gute im Leben finden

„Mein Lifestyle hat sich verändert. Ich nehme mir bewusst Zeit für mich selbst, gönne mir Auszeiten, meditiere und mache Yoga. Ich darf mir Zeit für mich nehmen und verpasse nichts, muss mich auch bei niemandem dafür rechtfertigen. Anderen und auch mir selbst gegenüber wurde ich achtsamer. Ich genieße die kleinen Dinge. Früher dachte ich immer, dass ich überall dabei sein muss, viele Freundschaften führen soll – aber das braucht es alles nicht. *Es braucht die richtigen Freunde.* Dann macht es auch nichts aus, wenn man eine Woche mal mit niemandem etwas unternimmt. Es heißt nicht, dass man dann keine Freunde mehr hat, sondern dass man sich selbst Zeit gönnt. Dabei lernt man so viel über sich selbst. *Ich lernte auf meinen Körper zu hören.* Er sagt mir immer, was ich brauche. Dadurch konnte ich mich im Leben fokussieren, kleine Ziele in kleinen Etappen verfolgen, Prioritäten setzen. Ich fing an, mich dafür zu interessieren, was ich machen möchte und was ich brauche. *Die Menschen in meinem Umfeld haben sich auch verändert. Ich bin der Meinung, dass man das anzieht, was man ausstrahlt. Ist man zufrieden mit sich, trifft man auf genau das, was man selbst verkörpert. Im Endeffekt möchte man genau das: Gleichgesinnte im Leben haben. Die habe ich mittlerweile gefunden.*“

### Mehr Feminismus durch Psychotherapie

„Ich finde, dass das „Sich selbst genug sein“ bei uns Frauen ein großes Thema ist. *Wir Frauen sind noch nicht an dem Punkt, an dem wir sagen können, dass wir gleich angesehen werden wie ein Mann* – auch wenn sich in den letzten Jahren viel verändert hat. Das Thema Selbstliebe ist eng damit verbunden. Ich sehe oft bei anderen, dass Frauen häufig viel mehr Wert auf die Meinung und Bestätigung von Männern legen als auf ihre eigene Meinung. Ich sah das in Vergangenheit bei mir selbst, wenn auch nie ganz so schlimm. Das muss sich ändern. Meine Beziehungen zu Frauen, aber auch allgemein zu Menschen, haben sich verbessert. Feminismus wurde zu einem wichtigen Thema für mich. Wenn ich merke, dass jemand dieselben Unsicherheiten hat oder ähnliche Verhaltensweisen an den Tag legt wie ich früher, dann versuche ich auf diese Personen zuzugehen. Man muss es nicht gleich machen,

sondern man kann sich aus der toxischen Spirale lösen, sich schrittweise ändern und darf das ausleben, was für einen passt – vor allem in positiver Hinsicht. Viel hängt auch mit dem Selbstbewusstsein zusammen. Den Frauen in meinem Leben versuche ich bei Unsicherheiten Zuspruch zu geben. *Wir genügen uns selbst, dürfen selbstbewusster auftreten, müssen uns nicht alles gefallen lassen und auch nicht das Ideal der süßen Frau als Accessoire an der Seite des Mannes verkörpern. Wir sind eigenständige Menschen und sollten auf unsere Intuition hören. Sie ist am stärksten.*“

### Die Gegenwart

„Ich bin immer noch in Therapie, die Themen blieben dieselben. Therapie ist ein Prozess und es kommt noch immer vor, dass ich mich wachrütteln muss und einsehen darf, dass auch gelegentliche Rückschritte ein Teil des Lebens sind. Durch das Studium, Arbeit, Verpflichtungen, Hobbys und auch soziale Medien leben wir in einer stressigen Zeit – dort auf dem Boden zu bleiben, den Ausgleich zu finden und für sich sowie seine Mitmenschen genügend Zeit zu haben ist schwer. Ausreichend Respekt vor mir selbst zu haben ist immer noch ein Thema, mit dem ich zu kämpfen habe, aber es wurde schon viel besser. Ich sehe den Weg, den ich gehe, klar vor mir und werde nur noch selten von negativen Gedanken getrübt. Im Moment brauche ich manchmal noch jemanden, der mich zurück auf den Boden holt und mir hilft, mich zu reorientieren. *Mein Ziel ist aber, von der Therapie wegzukommen.* Besonders positiv war, dass die Therapie mein Interesse für die Psychologie verstärkt hat und ich genau das zu meinem Beruf machen will, weshalb *ich jetzt selbst Psychologie studiere.* Darüber bin ich unbeschreiblich froh.“

### Camillas Rat für andere

„Ich weiß, dass jeder Anfang schwer ist. Aber es ist toll, durch eine neutrale Gesprächsperson auf den richtigen Weg gelenkt zu werden, Tipps dafür zu bekommen, wie man das Leben leichter managen kann und Unterstützung zu erhalten. *Wichtig ist dranzubleiben, nicht aufzugeben und sich nicht selbst runterzuziehen, wenn nicht alles direkt funktioniert, wie man es möchte. Die Reise zu sich selbst ist ein Prozess, der über Jahre geht – wenn nicht übers Leben hinweg.* Man wird sich immer wieder mal wachrütteln müssen, um sich dran zu erinnern, wer man ist, wofür man steht und wohin man im Leben will. Die positiven Dinge vor Augen führen ist wichtig: Was kann ich gut, was habe ich erreicht, worauf bin ich stolz, was gefällt mir an mir – und dann einfach diesen Weg gehen.“ ••



© edition a

# BEGEISTERN, BESTÄRKEN UND BEGLEITEN AUF DER LEBENSREISE

Normalerweise stellt die eres in dieser Rubrik „literarische Frauenstimmen“ Autorinnen vor, dieses Mal ist die Wahl ausnahmsweise auf einen Mann gefallen, den die eine und andere noch aus Kindertagen kennen dürfte: Thomas Brezina.



Thomas Brezina hat sich zum 60. Geburtstag ein Buch geschrieben.  
© Lukas Beck

„Was soll ich mir wünschen, wenn ich nicht weiß was ich will“ ist der Titel der philosophischen Erzählung, die der Erfolgsautor Thomas Brezina anlässlich seines 60. Geburtstages herausgegeben hat. „Wie soll ich mich fühlen, wenn ich nicht weiß, wer ich bin? Wie soll ich leben, wenn ich nicht weiß, was der Sinn meines Lebens ist?“ Die Suche nach Antworten und neuen Perspektiven führt auf eine Reise zum Strand der Wünsche – mit spannenden Begegnungen, unerwarteten Wendungen und tiefgründigen Erkenntnissen, die sich gut und gerne lesen.

Der österreichische Erfolgsautor Thomas Brezina ist 1963 in Wien geboren und hat bereits in seiner Schulzeit gerne Geschichten geschrieben. Brezina, der mit seinem Partner Ivo und Hund Joppy in Wien und London lebt, schöpft aus seiner schier unerschöpflichen Kreativität. Auch in Südtirol ist Brezina kein unbeschriebenes Blatt, die Knickerbocker-Bande und Tom Turbo haben nahezu eine ganze Generation geprägt. Seit 2017 schreibt der Autor, Produzent und Moderator aber nicht mehr nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene. Mit seinem jüngsten Werk hat sich Thomas Brezina zu seinem runden Geburtstag sozusagen selbst beschenkt.

Wer über seine erfolgreichen Kinder- und Erwachsenenbücher hinaus über Thomas Brezina recherchiert,

wird bald merken, dass der Tausend-sassa auch in den sozialen Medien sehr präsent und aktiv ist: Twitter, Facebook, Instagram – und auch dort gelingt es ihm, wie mit seinen Büchern, nicht nur Kinder, sondern vor allem die Erwachsenen „zu begeistern, zu bestärken und zu begleiten.“ Brezina gibt wertvolle Inspirationen für die persönliche „Lebensreise“ auf seinen beiden Podcasts „Einfach Glückliche - der 5-Minuten-Freude-Kick!“ und „Treffen sich Drei.“ Über seine Homosexualität spricht Brezina heute leichter als früher, aber – so erzählte er 2017 in der Ö3 Radiosendung „Frühstück bei mir“, an sich wolle er keine große Sache daraus machen, weil es eben keine große Sache sei.

„Das schönste Kompliment, was mich erreicht, ist jenes von den Lesern von früher, die sich heute für eine schöne Kindheit bedanken“, zitiert News.at den österreichischen Erfolgsautor. Danke nicht nur für die schlaflosen Nächte mit dem Licht einer Taschenlampe und einem spannenden roten Buch unter der Bettdecke, sondern auch für das bereichernde „Geburtstagsgeschenk.“ ••

**„Dieses Buch aber habe ich für mich selbst geschrieben...“**

Thomas Brezina,  
„Was soll ich mir wünschen...“

# — Sei servita —

DAS BILD DER FRAU IN DER WERBUNG

## TIFA PER IL CAMBIAMENTO

Il calcio femminile ha un grande potenziale da esprimere, soprattutto nell'aiutare le atlete a non porre limiti alle proprie capacità e ai propri obiettivi, facendosi influenzare da vecchi stereotipi e pregiudizi. Così Euronics lancia la campagna "Tifa per il cambiamento" a sostegno della parità di genere e dell'inclusione, valori importantissimi per la costruzione di "Un mondo più avanti" divenuto claim e manifesto dell'insegna. La campagna vuole dare voce alle giovani calciatrici che, con passione e dedizione, praticano una disciplina ritenuta fino a qualche anno fa un'esclusiva maschile. Le loro storie di determinazione e coraggio possono essere d'ispirazione per le ragazze per continuare a credere nei loro sogni. Bello il messaggio della prima atleta che compare nello spot: "per me un mondo più avanti è un mondo alla pari".



© Euronics



screenshot © saratoga.it

## "BRAVA GIOVANNA, BRAVA!"

Speravamo di essercene liberati, invece a volte purtroppo ritornano... Si tratta dello spot della vernice Fernovus di Saratoga, nota azienda italiana di Trezzano sul Naviglio, Milano. La protagonista è Giovanna, di recente tornata in tv a dipingere la cancellata nel sequel del contestato spot anni '80, alquanto trash e sessista. La sexy cameriera riappare questa volta in hot pants e con due aiutanti maschi. L'entrata in scena della Giovanna degli anni 2000 rimane in pieno stile Saratoga anni '80,

volgare a dir poco: la prima inquadratura è il suo lato B, per poi salire al resto del corpo. Il ritorno in onda di questa pubblicità ha fatto riparlare del primo spot, dove la "brava" Giovanna era una cameriera in tenuta sexy che dipingeva un'uccelliera su una scala in tacco 12 (come da normativa antinfortunistica) in compagnia della padrona di casa, invece elegante in bianco con tanto di filo di perle. Rientra a casa il marito e quando le vede esclama l'epica frase "Brava Giovanna, brava" passandosi le dite sulle labbra, come a far intuire una lieve allusione alle fantasie erotiche maschili sui rapporti lesbo. Ma proprio accennatissima. Infine, la telecamera torna su Giovanna sorridente, o meglio sulla minigonna e le calze a rete di Giovanna riprese dal basso. Il vero prodotto in vendita sembra essere la cameriera, non la vernice. Questo primo spot non va più in onda da parecchi anni, per fortuna, ma udite udite sul sito di Saratoga, in homepage, c'è bello in vista il link a una sezione chiamata "film cult" dove sono presenti tutti gli spot del marchio. Ci vuole coraggio a dedicare una sezione del sito e a chiamarla "film cult"... non era sufficientemente beccero e da eliminare per sempre già il primo di spot?



Tourismus: Die Männer stellen die Weichen, die Frauen bewirten die Gäste  
© LPA



**NA DANN, NIX WIE RAN AN DEN HERD...**

Wer sich in Südtirols Tourismusbranche umschaute, wird bald merken: Ohne Frauen läuft da schon rein gar nix. Ob im Service, in der Zimmerreinigung, an der Rezeption oder in der Küche, so sind es zu einem großen Teil (ausländische) Frauen, die tagtäglich dafür sorgen, dass die Gäste in unserem schönen Land unbeschwerte Urlaubstage verbringen können. Wenn es aber darum geht, die Weichen für die Zukunft des Südtiroler Tourismus zu stellen, dann sind „die fleißigen Bienchen“ in unseren Tourismusbetrieben plötzlich

wie vom Erdboden verschluckt. Vermutlich reinigen sie gerade die letzten Zimmer, decken die Mittagstische ein oder drehen die Speckknödel, während die Herren Präsidenten und Vorstände in der Handelskammer in Bozen den Ergebnissen einer Klausur zu einer effizienteren Zusammenarbeit und klareren Aufgabenteilung zwischen den verschiedenen Tourismusorganisationen in Südtirol lauschen. Na dann, nix wie ran an den Herd, sonst wird das nichts mit den zufriedenen Gästen, die immer wieder gerne wiederkommen.



Verkehrsmanagement ist männlich (so wie die Politik)  
© Land Tirol/Seldak

**...UND AUCH DEN ANREISEVERKEHR DENKEN DIE MÄNNER**

Bevor unsere Frauen aber ihre Gäste bewirten können, müssen diese zunächst einmal anreisen. Und das geht im Land der Berge nicht immer ohne Hindernisse. Wenn auch viele Gäste ihr Auto in der Hotelgarage stehen lassen und auf

die Öffis umsteigen, wenn sie einmal da sind, so stehen sie zunächst mal im Stau. Das wird sich auch so schnell nicht ändern: Autobahn verbreitern ist nicht. Und dann will Tirol noch die Lueg-Brücke sanieren. Neues, innovatives und kreatives Denken ist also gefragt, wenn es um ein effizienteres und klimafreundlicheres Verkehrsmanagement an der Brennerachse geht. Doch darum sollen sich die Frauen nicht kümmern müssen, den Verkehr denken die Männer. Schließlich fahren sie ja auch besser Auto. Zur Verteidigung der fünf Männer im Bild müssen wir aber festhalten, dass sich – zumindest was den jüngsten Verkehrsgipfel in Kufstein angeht – nur die großen Chefs aus München, Innsbruck und Bozen getroffen haben. Und Politik ist bekanntlich ja auch Männersache.

Maria Pichler

- 
- 
- 
- 
- 
-



## CHICCHE DI CULTURA

FILM, BOOKS AND MUCH MORE  
CULTURA E APPROFONDIMENTO



### ŞEYDA KURT: RADIKALE ZÄRTLICHKEIT – WARUM LIEBE POLITISCH IST

In Radikale Zärtlichkeit bricht die Journalistin und Autorin Şeyda Kurt mit, wie sie es nennt, „toxischer Romantik“. Sie setzt dem modernen Mythos Liebe, der – niemals unabhängig von gesellschaftlichen Machtverhältnissen – unsere Arten der Beziehungsführung bestimmt, ein neues Verständnis von Zärtlichkeit entgegen und zeigt dabei, dass so vertraut wie unhinterfragbar scheinende Liebesnormen einem kritischen Blick nicht standhalten.



© Harper Collins



© Beatrice Frasl

### „GROSSE TÖCHTER“, DER FEMINISTISCHE PODCAST FÜR ÖSTERREICH: SHOURA HASHEMI UND WASLAT HASRAT-NAZIMI ÜBER FRAUENRECHTE IM IRAN UND IN AFGHANISTAN

„Große Töchter“ ist ein Podcast der Wiener Kulturwissenschaftlerin, Podcasterin und Autorin Beatrice Frasl, den sie nach eigenen Angaben startete, weil sie fand, „dass jemand ihn machen muss“: um in Zeiten antifeministischer Backlashes mehr feministische Gegenöffentlichkeit zu schaffen und politische Entwicklungen aus feministischer Perspektive zu thematisieren und zu kommentieren. Vor dem Hintergrund des – oder als Hintergrund zum – Text über die Basisbildung und den *Orient Express* (S. 12-15), seien ganz besonders zwei Folgen empfohlen. In diesen spricht Frasl mit Shoura Hashemi und Waslat Hasrat-Nazimi über Frauenrechte im Iran und in Afghanistan. Die Folgen geben einen Einblick in die komplexen Geschichten der Länder und in aktuelle politische Entwicklungen, sie thematisieren wichtige Ereignisse und Zusammenhänge und räumen mit Vorurteilen und Halbwissen auf.

#### Folge 81: Shoura Hashemi über Frauenrechte im Iran

Shoura Hashemi ist als Juristin für den diplomatischen Dienst des Österreichischen Außenministeriums tätig. Sie wurde 1982 im Iran geboren und floh von dort 1987 mit ihrer Familie nach Österreich, wo sie politisches Asyl erhielt. Als Aktivistin und Unterstützerin der feministischen iranischen Revolution dokumentiert und kommentiert sie die aktuellen politischen Ereignisse im Iran.

#### Folge 83: Waslat Hasrat-Nazimi über Frauenrechte in Afghanistan

Waslat Hasrat-Nazimi ist eine deutsch-afghanische Journalistin. Sie wurde 1988 in Afghanistan geboren und flüchtete mit ihrer Familie bereits als Kind nach Deutschland, wo sie aufgewachsen ist. Im August 2022, knapp ein Jahr nach dem Abzug der internationalen Truppen, erschien ihr Buch „Die Löwinnen von Afghanistan“, in dem Hasrat-Nazimi einen Einblick in den Kampf afghanischer Frauen gegen die systematische Unterdrückung gibt. Über und aus diesem Buch erzählt sie auch im Podcast.

„Große Töchter“ ist auf Spotify, Podbean, Apple Podcasts und anderen Plattformen verfügbar.



© Disney+

## THE GOOD MOTHERS

**diretto da Julian Jarrold ed Elisa Amoruso**

La serie tv disponibile su Disney+ racconta le storie vere e spesso dimenticate di tre donne unite da destini diversi e un'unica volontà: ribellarsi alle regole "patriarcali" dell'organizzazione criminale. Denise Cosco, figlia di Lea Garofalo, Maria Concetta Cacciola e Giuseppina Pesce, collaboratrici di giustizia capaci di sfidare la 'ndrangheta. "The Good Mothers" ravviva la tradizione della fiction civile nazionale aggiornandola con il linguaggio delle piattaforme. Una serie necessaria perché squarcia il velo di un dramma non più e non solo circoscritto a livello locale. Intrecciando le storie e raccordandole attraverso lo sguardo di un'altra donna – la procuratrice Anna Colace – la serie ha inizio nel 2010, con la misteriosa sparizione di Lea Garofalo a opera del marito. Vincitrice del Berlinale Series Award, "The Good Mothers" è un viaggio d'introspezione nelle coscienze di donne invisibili, eroine moderne capaci di scardinare gli ingranaggi di un sistema a costo della vita e dell'emarginazione.

## LA GIUDICE

**di Paola Di Nicola Travaglini, edito da Harper Collins**

"La giudice" è il libro che racconta dell'esperienza di donna in magistratura di Paola Di Nicola Travaglini. Avvocato, giudice, magistrato. Tre mestieri nobili, ambiti. Tre parole di uso comune. Tre sostantivi maschili per cui il corrispettivo femminile non è nemmeno contemplato dalla maggioranza delle persone, come se non fossero professioni cui una donna può dedicarsi, posizioni che una donna può sperare di occupare. Paola Di Nicola Travaglini, giudice di grande esperienza, ha subito per una vita intera i pregiudizi di un sistema intrinsecamente maschilista. Gli sguardi di disprezzo, sufficienza o diffidenza dell'intero contesto giudiziario, i pregiudizi insiti nel linguaggio e nella mentalità comune, la difficile combinazione di vita professionale e personale quando si diventa madri: essere giudice, una giudice, è stata una vera sfida. La sua esperienza personale si unisce a documenti e statistiche che testimoniano come la donna fosse, fino a pochi anni fa, ritenuta inadatta. "La giudice", in questo senso, è un potentissimo strumento di lotta, una testimonianza della esperienza quotidiana di una donna coraggiosa e forte: un racconto di passione, ostinazione e successo.



© Harper Collins



© Forum Edizioni

## RESISTENZE FEMMINILI. UNA TRILOGIA

**di Marta Cuscunà, edito da Forum Edizioni**

Marta Cuscunà è autrice e performer di teatro visuale, nella sua ricerca unisce l'attivismo alla drammaturgia per figure. Nel 2009 vince il "Premio Scenario per Ustica" con "È bello vivere liberi!" primo capitolo di "Resistenze femminili, una trilogia" di cui fanno parte "La semplicità ingannata" e "Sorry, boys". Tre storie vere di rivolta al patriarcato. Tre utopie realizzabili che aspirano a un mondo in cui uomini e donne hanno gli stessi diritti, il volume pubblica i testi inediti di una trilogia teatrale interamente dedicata a donne e uomini che in tempi e luoghi diversi, hanno escogitato nuove forme di Resistenza a una società sbilanciata al maschile. "Earthbound" è il titolo di uno dei più recenti spettacoli di Marta Cuscunà. Scritto e realizzato come un romanzo di fantascienza, è un monologo teatrale di fantascienza per attrice e creature meccaniche, ispirato al pensiero di Donna Haraway, che mette in scena l'ecofemminismo e indaga sulle dinamiche di oppressione fra uomo e donna, e fra la nostra specie e il pianeta.

# Role Models | Der *elles*-Fragebogen

**ANNA MATSCHER** – Manchmal führt das Leben auf ungeplante Pfade, so auch das von Anna Matscher. Was einst als Laufbahn einer Masseurin begann, entwickelte sich zu einer bemerkenswerten Reise, die sie an die Spitze der kulinarischen Welt führte. Heute ist Anna Matscher eine renommierte Sterneköchin, die mit ihren kreativen und saisonalen Gerichten voller Kräuter und Heimat die Gaumen von Feinschmecker\*innen erobert.

## Wie kam es zum Jobwechsel von der Masseurin zur renommierten Sterneköchin?

Kochen war immer ein Hobby für mich, also habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht. Früher, als ich in Österreich meine Ausbildung gemacht habe, habe ich in einem Heim gewohnt und damals schon zu Weihnachten gebacken und für die Familie gekocht. Auch zuhause habe ich immer gekocht. Irgendwo wurde mir das Kochen also in die Wiege gelegt und mitgegeben. Als ich meinen Mann kennengelernt habe, erbte mein Schwiegervater das alte Gasthaus hier in Tisens beim Löwen. Ich habe dann direkt gesagt, dass ich Interesse daran hätte, aber das Gasthaus war geschlossen. Mein Mann war am Anfang nicht begeistert, weil die Gastronomie nicht Seines war, aber er hat sich überreden lassen und hier sind wir jetzt. Ich bereue es auf keinen Fall, ich würde meinen Weg immer gleich gehen – heute so wie früher.

## Wie hast Du es geschafft, in der männerdominierten Welt der Sterneküche erfolgreich zu sein?

Ich war immer sehr ehrgeizig mit dem Blick nach vorne. Sich immer zu verbessern ist, glaube ich, der einzige Weg, um nach oben zu kommen. Man muss beweisen, dass es so ist, fertig.

## Wie definierst Du Feminismus in Hinblick auf die Gastronomie?

Als Frau ist man irgendwo immer im Hintertreffen beim Start einer Karriere. Da muss man sich schon profilieren, um nach oben zu kommen. Aber in der Zeit, in der ich angefangen habe, war das natürlich noch mal anders als heute. Heute gibt

es mehrere Frauen in diesem Job, früher waren es noch wenige. Da musste ich wirklich kämpfen, um den Weg etwas freizuschaukeln - das ist jetzt (zum Glück) leichter.

## Wie hat sich das Frau-Sein in der Gastronomie verändert?

Heute gibt es viel mehr Frauen in diesem Beruf. In meiner Mannschaft gibt es fast nur Frauen. Es ist sehr angenehm, mit Frauen zusammenzuarbeiten, weil sie ganz einen anderen Blick auf die Küche haben und auch vom Wesen her anders sind. Männer sind manchmal eher harsch, Frauen sind in der Hinsicht von Natur aus feiner. Ich habe immer das Gefühl, dass man in der Küche und auch wie man Produkte umsetzt, anders darauf achtet. Für mich ist es immer sehr wichtig, dass das Essen gut verdaulich ist. Ich sage oft, dass der Grund dafür der Mutterinstinkt ist, weil wir Frauen eine andere Sichtweise haben – auch in der Küche.

## Welche Botschaft hast Du für junge Frauen, die eine Karriere in der Gastronomiebranche anstreben?

Was ich mir oft für junge Leute wünsche, ist die Möglichkeit, in die Welt hinauszugehen, viel zu erleben, viel zu sehen. Das bringt einen Vorteil in der Küche mit sich. Man muss sich profilieren, zeigen, was man kann, und dadurch schaufelt man sich automatisch den Weg frei. Heutzutage ist alles ein bisschen anders. Als Frau ist man immer noch in vielerlei Hinsicht benachteiligt, aber ich denke in so einem Beruf wie in unserem müssen die, die nach oben kommen, einfach gut sein, egal ob Mann oder Frau. Es geht darum, immer den Blick nach vorne zu richten, ehrgeizig zu sein, das Ziel zu verfolgen – ich denke dann gelingt es.

