

eres

Landesbeirat
für Chancengleichheit
Frauenbüro



Commissione
provinciale pari opportunità
Servizio donna

Comisciun por l'avalianza dles chances y Ofize dles eres

fraueninfodonne

WARTEZEIT

Wenn Barrieren
Zeit fressen
Seite 7

AUSZEIT

Almidylle
mit Rissen
Seite 24

TEMPO D'ORGANIZZAZIONE

Per non perdersi nel fare
pagina 28

ZEIT TEMPO

Wofür wir (keine) Zeit haben,
was uns (zu) viel Zeit kostet
und wo es sich wirklich lohnt,
sich Zeit zu nehmen.



30%

der Südtiroler Gemeinderatssitze
sind seit den Wahlen
im Mai in Frauenhand

Wie vielen von Ihnen mag es wohl so gehen wie mir, wenn ich nach einem vollgepackten Tag zwischen Beruf, Familie, Freunde, Haushalt und vielleicht dem einen oder anderen Ehrenamt am Abend erschöpft auf das Sofa falle und mir denke: Wo ist sie heute mal wieder geblieben, die liebe Zeit? „Man muss sich die Zeit nehmen“, sagt Zeitzeugin Martha Ebner mit 103 Jahren ganz klar, die Zeit für sich selbst und die Zeit für das, was einem wichtig ist. In dieser aktuellen Ausgabe der *ères* haben wir Frau Ebner und sechs weitere Frauen nach ihrem Bezug zum Thema Zeit gefragt. Herausgekommen ist ein buntes Spektrum an Gedanken und Impulsen, das aufzeigt, wie unterschiedlich wir Zeit erleben, nutzen und gestalten. Daneben beleuchten wir, wie viel Zeit eine Behinderung kosten kann, warum „queere Zeiten“ ihrem eigenen Tempo folgen und was eine Auszeit auf der Alm mit feministischer Selbstermächtigung zu tun hat. Dass und wie sich die Zeiten ändern, lesen Sie in unserer Rubrik „Herstory“, die Elena Lucrezia Cornaro Piscopia gewidmet ist, der ersten Frau italienweit, die einen Doktorgrad erworben hat.

Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre

Maria Pichler
Chefredakteurin

RUBRIKEN | RUBRICHE

FOCUS | FOKUS | FOCUS 

ACT | HANDELN | AGIRE 

THINK | DENKEN | PENSARE 

SPEAK | SPRECHEN | PARLARE 

HERSTORY 

CHILL | ENTSPANNEN | RILASSARSI 

INHALT

S.06 **ÈRES YOUNG**

BASTA SUEDTIROLO –
SCHWEIGEN IST KEINE OPTION

S.08 **TITELGESCHICHTE**

SIEBEN FRAUEN UND
IHR ZUGANG ZUM THEMA ZEIT

S.13 **COLONNA**

IL SUPERPOTERE CHE NESSUNA
DONNA HA MAI CHIESTO

S.14 **DIE SÜDTIROLO PRIDE**

ALLE INFOS ZUM GROSSEN
EVENT AM 28. JUNI

S.18 **HERSTORY**

GUT DING BRAUCHT WEILE –
UND MÜHE

S.20 **GEMEINDERATSWAHLEN**

DIE ERGEBNISSE AUS FRAUENSICHT

S.24 **AUSZEIT AUF DER ALM**

ZWISCHEN „SCHEISSE UND
ARSCHLÖCHERN“

S.28 **ORGANIZZAZIONE**

DEL TEMPO
COME TENERE IN PIEDI
IL MONDO SENZA DIMENTICARSI

S.32 **ROLE MODELS**

MUSIZISTA MARIA MOLING

HERAUSGEBERIN/EDITRICE/EDIZION: Landesbeirat für Chancengleichheit – Frauenbüro, Ort: Bozen, eingetragen beim Landesgericht unter Nr. 31/96 vom 19.12.1996 – Commissione provinciale pari opportunità – Servizio donna, luogo: Bolzano, Autorizzazione del Tribunale di Bolzano n. 31/96 del 19.12.1996 **VERANTWORTLICHE DIREKTORIN/DIRETRICE RESPONSABILE/DIRETÈURA RESPUNSBILA:** Maria Pichler **REDAKTION/REDAZIONE/REDAZION:** Cristina Pelagatti (Centaurus), Hannah Lechner, Heidi Ulm, Jenny Cazzola (Centaurus), Kathinka Enderle, Linda Albanese, Lisa Settari (Frauenarchiv), Lorena Palanga, Sofia Stuflesser **AUFLAGE/TIRATURA/TIRADURA:** Insgesamt/Totale 8.000 **GRAFISCHE GESTALTUNG/REALIZZAZIONE GRAFICA/REALISAZION GRAFICA:** Punkt Design - Claudia Gruber **DRUCK/STAMPA/STAMPA:** Esperia Srl

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, www.chancengleichheit.provinz.bz.it | serviziodonna@provincia.bz.it, www.pariopportunita.provincia.bz.it
www.facebook.com/chancengleichheit.pariopportunita | Tel. 0471 416 971 | Illustration Titelseite: Adobe Stock



ULRIKE OBERHAMMER
Präsidentin

Zeit ist der kostbarste Schatz, den wir besitzen. Sie gibt uns die Chance, Träume zu verwirklichen, Veränderungen zu bewirken und unsere Welt zu gestalten. Frauen haben in der Geschichte und heute noch immer mit Benachteiligungen, Vorurteilen und Unsichtbarkeit zu kämpfen, auch in der Politik. Persönliche Grenzen werden missachtet, die Worte der Frauen nicht ernst genommen und Behauptungen aufgestellt, die jeglicher rechtlichen Grundlage entbehren. Dies zeigt, wie wenig Rücksicht manche Menschen – selbst innerhalb der politischen Gemeinschaft – auf die Würde anderer nehmen. Wir müssen für gegenseitigen Respekt eintreten und einander unterstützen.

Doch jede Sekunde, die wir investieren, bringt uns näher an eine Gesellschaft, in der Frauen gleichberechtigt sind – in Politik, Wirtschaft und im Alltag. Lasst uns deshalb mutig voranschreiten und das Unmögliche möglich machen. Gemeinsam können wir Barrieren überwinden und eine Zukunft schaffen, in der Gerechtigkeit selbstverständlich ist. Nutzt die Zeit weise – sie ist unser wertvollstes Gut und die stärkste Kraft für Veränderung.



ARNO KOMPATSCHER
Landeshauptmann

In einer Welt, die immer schneller zu werden scheint, wird eines immer kostbarer: unsere Zeit. Sie lässt sich nicht vermehren, nicht aufbewahren – und ist damit das Wertvollste, das wir haben. Jeder Tag schenkt uns 24 Stunden. Was wir daraus machen, liegt in unserer Hand. Frauen zeigen uns tagtäglich, wie viel in diesen 24 Stunden möglich ist. Sie verbinden Beruf und Familie, organisieren, halten vieles am Laufen – oft im Hintergrund und mit einer Selbstverständlichkeit, die selten hinterfragt wird.

La gestione equa del tempo è, prima di tutto, una questione di giustizia. Il tempo impiegato è tempo di vita, ed è spesso il riflesso di ruoli e responsabilità che non sono distribuiti in modo equilibrato. Per questo, ripensare la distribuzione del tempo tra i generi significa agire alla radice di molte disuguaglianze strutturali – dal Gender Care Gap al Gender Pay Gap, fino al Gender Pension Gap.

Chèsta edizion de ères possa nce vester n nvit a se fermé n mumënt, a ne manejé nia mé l tèmپ ma a se l tò cun cunsapuda, a l scinché – y a se l goder.*

** Diese Ausgabe kann aber auch Einladung dazu sein, innezuhalten. Zeit nicht nur zu managen, sondern sie bewusst zu nehmen, zu schenken – und zu genießen.*



NADIA MAZZARDIS
Vicepresidente

Cosa si può fare in tre ore? Andare da Milano a Istanbul in aereo, da Bolzano a Bergamo in auto, una maratona Netflix, una pennichella leggendaria, fare niente e farlo benissimo, oppure se sei donna puoi fare i lavori domestici per tre ore, che sono tempo medio che, ogni giorno, le donne dedicano in più rispetto agli uomini a queste attività. Se siamo sempre noi donne, a vincere la gara d'appalto (gratuita) per le pulizie, la lavanderia, lo stiro, l'educazione all'infanzia, la cura degli anziani, perché a casa nostra non ci sono altri concorrenti al bando, qualcosa non va.

“Ma sono le mamme che educano i figli maschi!” No, sono soprattutto i papà con l'esempio, che insegnano a vincere almeno la metà di quella gara d'appalto. Il tempo è l'unica cosa che non si può comprare. Noi donne chiediamo tempo, per impegnarci in politica, per noi stesse, per formarci, per entrare in un Consiglio di Amministrazione, per fare networking o per fare niente. E l'unico modo che abbiamo è trasformare le tre ore in un'ora e mezza, come? Delegando. A chi? Agli uomini.

SÜDTIROL: SCHRITT ZURÜCK IN DIE VERGANGENHEIT

Im Südtiroler Landtag wurde kürzlich ein Antrag abgelehnt, der die Grundlage dafür schaffen sollte, jungen Frauen unter 26 Jahren die Pille kostenlos zur Verfügung zu stellen – eine Forderung von Frauen*marsch – Donne* in Marcia für mehr Selbstbestimmung bei der Verhütung. Doch statt auf die Bedürfnisse der Frauen einzugehen, meinten die Herren Landtagsabgeordneten,

es sei besser, wenn die Männer öfters Kondome nutzen. Warum müssen Frauen weiterhin hinnehmen, dass Männer über ihre Verhütungsmethode bestimmen? Warum sind es ständig andere, die über den Körper von Frauen entscheiden? Kostenlose Verhütungsmittel ermöglichen einen gleichberechtigten Zugang zur Verhütung und sind über eine Gleichberechtigung hinaus entscheidend für die Selbstbestimmung von Frauen unabhängig von Herkunft, Lebenslage und Einkommen. Alles nur eine leere Floskel?



Keine kostenlose Pille für junge Frauen in Südtirol
© Reproductive Health - unsplash

AD APRILE IL PRIMO VOLO SPAZIALE INTERAMENTE FEMMINILE

Solo 11 minuti, ma la notizia ha fatto il giro del mondo: il primo volo spaziale con un equipaggio interamente femminile è decollato il 14 aprile alle 15.30, ore italiane, in Texas. A bordo sei astronave d'eccezione: Laura Sánchez, giornalista, pilota di elicotteri e nota per essere la futura moglie del fondatore di Amazon Jeff Bezos, la cantante Katy Perry, la conduttrice televisiva Gayle King, Kerianne Flynn, produttrice cinematografica, Aisha Bowe, ex scienziata della NASA e Amanda Nguyen, attivista per i diritti civili. Questo volo dal "sapore turistico" ha voluto inviare un messaggio, ovvero quello di incoraggiare le donne a inseguire i propri sogni e spingerle a lavorare nel campo della scienza. Ma mentre questa trovata di lusso viene venduta sui social media come "empowerment", la realtà di molte donne nella scienza rimane ignorata. Invece di affrontare le reali barriere che le donne devono superare, l'attenzione viene spostata sul glamour e su frasi superficiali come "Believe in your dreams". Mentre i ricchi vivono il loro "sogno", sotto il governo di Trump vengono licenziati scienziati e scienziate di primo piano della NASA e vengono tagliati i programmi di finanziamento per le professioni STEM.



Un razzo in partenza per lo spazio
© Lynn Kintziger - unsplash

AROUND THE WORLD



VEREINIGTES KÖNIGREICH: WER DARF SICH NOCH „FRAU**“ NENNEN?

Im Vereinigten Königreich hat das Oberste Gericht entschieden, dass im Kontext der Gleichstellung nur das biologische Geschlecht zählt, nicht das soziale oder geschlechtliche Selbstverständnis. Dieses Urteil hat weitreichende Konsequenzen – nicht nur für Frauenquoten und den Zugang zu frauenspezifischen Einrichtungen, sondern auch für die Rechte und den Schutz von Transfrauen. Die Schauspielerin, Fernsehproduzentin und Emmy-Preisträgerin Laverne Cox, eine Stimme im Einsatz für die Rechte von trans*-Personen, brachte es in einem Interview treffend auf den Punkt:

„Ich war niemals daran interessiert, unsichtbar zu sein oder ausgelöscht zu werden.“ Es unterstreicht, wie existenziell es für trans*-Menschen ist, sichtbar zu sein – gerade in einer Zeit, in der gerichtliche Entscheidungen beginnen ihre Identität und Rechte erneut in Frage zu stellen.



Vereinigtes Königreich
beschneidet die Rechte
von Transfrauen*
© Kathinka Enderle

SÜDTIROL: GEWALT AN FRAUEN IST EIN SCHADEN FÜR EINE GANZE GESELLSCHAFT

Zum ersten Mal hat sich das Land Südtirol nach dem gewaltsamen Tod von Sigrid Gröber im Februar 2023, wie vom Landesgesetz Nr. 13 vom 9. Dezember 2021 vorgesehen, als Nebenkläger in einen Prozess wegen Frauenmordes eingelassen – und dabei einen Schadensersatz von 30.000 Euro zugesprochen bekommen.

Weil – so steht in der Urteilsbegründung, die Mitte Mai vom Bozner Schwurgericht hinterlegt worden ist – die Kampagnen gegen Gewalt an Frauen gesetzlich gestützt werden und weil der verurteilte Lebensgefährte von Sigrid Gröber als Hausmeister in der Landesberufsschule Kaiserhof in Meran ein Landesangestellter sei. Dieses Urteil ist ein Meilenstein und nicht nur für die Angehörigen ein deutliches Signal, sondern auch für die Gesellschaft wichtig, denn es



Schadensersatz an das Land Südtirol ist ein Signal
© Martina Mainetti - Pixabay

bestätigt: Gewalt an Frauen ist keine Privatangelegenheit, sondern fügt einer ganzen Gesellschaft mit ihren öffentlichen Institutionen einen Schaden zu.

Der zugesprochene Schadensersatz muss demzufolge Projekten zugutekommen, die der Prävention von Gewalt an Frauen dienen. Informationen und Unterstützung für Angehörige in ähnlichen traurigen Fällen gibt es beim Landesbeirat für Chancengleichheit,

Tel. 0471 41 69 70.

L'ABITO MANIFESTO SUL RED CARPET DI CANNES

Gli abiti parlano. Certo che parlano. Attraverso la loro storia, attraverso le mani che li hanno realizzati. È il caso del vestito indossato dall'influencer italiana Giulia Salemi durante la première del film "Nouvelle Vague" sul red carpet del Festival di Cannes. Un abito che con la sua storia ha il profumo di rinascita. A disegnarlo infatti è stata la designer iraniana Sara Behdub che si è ispirata al movimento internazionale Donne Vita Libertà,

nato in seguito all'uccisione in Iran di Mahsa Amini. A ricamare il vestito nella sartoria del Centro Milano Donna del Municipio 9 coordinata da Samathskhsn Tihler sono state delle donne provenienti dal centro antiviolenza Svs – Donna Aiuta Donna.



Gli abiti parlano
© J Williams Tabzu - unsplash

IN ITALIA C'È IL BONUS PER COMBATTERE LA DISOCCUPAZIONE FEMMINILE

Con l'obiettivo di ridurre il divario occupazionale tra uomini e donne e di sostenere il lavoro stabile, il governo italiano ha attivato nel mese di maggio il Bonus Donne 2025, una misura che offre fino a 15.600 euro di sgravi a chi assume lavoratrici in condizioni di svantaggio. Gli obiettivi dell'incentivo sono quelli di combattere la disoccupazione femminile, di favorire l'accesso delle donne al mercato di lavoro e di promuovere i contratti a tempo indeterminato. In pratica i datori di lavoro privati che fino a fine anno assumeranno a tempo indeterminato donne svantaggiate potranno contare su un esonero del 100% dei contributi previdenziali, per un massimo di 650 euro



Italia: tasso di occupazione femminile basso
© Christina Wocintechat - unsplash

al mese per ogni lavoratrice assunta. Secondo i dati ISTAT, il tasso di occupazione femminile in Italia resta tra i più bassi d'Europa, fermo intorno al 52%. Questo incentivo è pensato per provare a ridurre questo gender gap.

BELGIEN: WERT DES OPFERS VS. WERT DES TÄTERS

In Belgien wurde der Student Ruben Vanstiphout, der eine Studentin vergewaltigte, lediglich mit einer Geldstrafe von 3500 Euro bestraft – trotz der eindeutigen Feststellung, dass es sich um eine Vergewaltigung handelte. Die Richterin Kristen Mussen begründete das milde Urteil mit dem Alter des Angeklagten (24 Jahre), seinen fehlenden Vorstrafen und dem Status des „begabten und angesehenen Gynäkologie-Studenten“. Die Schwere des Verbrechens scheint nebensächlich. Besonders verstörend: Laut Gesetz können betrunkenere Personen wie das Opfer in diesem Fall überhaupt keine Einwilligung zum Geschlechtsverkehr geben. Der „vielversprechende junge Mann“ wog offenbar schwerer als die Rechte und Sicherheit von Frauen. Wann wird sich endlich das System ändern, das derzeit



Das System muss sich ändern
© Kathinka Enderle

Täter schützt – und Opfer im Stich lässt?



Was als spontaner Impuls begann, wurde zu einer kraftvollen Stimme. Ende Oktober saß Julia-Luna Cappelletto im Zug und las in einer Facebook-Gruppe von Gisèle Pelicot, einem Übergriff auf ein minderjähriges Mädchen in Bozen, sowie von einem Feminizid in Norditalien. Sie dachte an ihre eigene Erfahrung: Als sie 15 war, wurde sie im Bus belästigt. „So viele von uns hatten mindestens ein solches Erlebnis. Eine von drei. Ich – du – du.“

Kathinka Enderle ← ← ← ← ← ←

BASTA SÜEDTIROLO!

WENN SCHWEIGEN
KEINE OPTION MEHR IST

Dabei fiel Julia-Luna Cappelletto auf: In den Medien schaffen es meist nur die extremen Fälle in die Schlagzeilen. Die alltäglichen Übergriffe? Fast schon „normal“. Doch sie hinterlassen tiefe Spuren – auch das erlebt sie als Hebamme immer wieder im Kontakt mit traumatisierten Frauen. Aus diesem Gefühl heraus entstand eine Idee. Julia teilte ihre Geschichte öffentlich, erstellte ein Formular und rief andere Frauen auf, ihre Erfahrungen mitzuteilen. Innerhalb kürzester Zeit kamen rund 80 Berichte zusammen. Daraus wuchs eine Arbeitsgruppe aus sechs weiteren Frauen, die den Social Media Account **@basta.suedtirolo** gründeten. Dort werden seither anonymisierte Geschichten von Betroffenen veröffentlicht – ein digitaler Raum für Sichtbarkeit, Solidarität und Aufklärung.

Südtirols blinde Flecke

Schnell merkte Julia, wie belastend das Lesen dieser Geschichten ist. Mittlerweile weiß sie, was sie braucht, um nicht auszubrennen. Ein Leitsatz hilft ihr: „**Schau auf die Guten, mein Kind.**“ Sie konzentriert sich auf die positiven Entwicklungen – ohne das Schwere auszublenden. Gleichzeitig betont sie: Südtirol hält sich für progressiv, aber gesellschaftlich gibt es große blinde Flecken. Die dörfliche Struktur, traditionelle Rollenbilder und kirchlicher Einfluss sorgen dafür, dass man sich möglichst anpasst, nicht auffällt – und schweigt. „**Das macht nicht nur die Opfer mundtot. Es macht das feministische Arbeiten auch schwer. Man braucht viel Selbstbewusstsein, etwas Mut und natürlich muss man es sich auch erstmal leisten können.**“

Strukturelle Gewalt sei so alltäglich geworden, dass viele sie gar nicht mehr wahrnehmen. Viele Frauen berichten, dass ihre Erlebnisse verharmlost wurden – oft auch von anderen Frauen. Sätze wie „**Stell dich nicht so an**“ oder „**Erzähl das niemandem**“ sind keine Ausnahme. Die Scham trifft oft die Falschen: das Opfer statt den Täter.

Ein System durchbrechen – gemeinsam

Veränderung beginnt im Kleinen – bei sich selbst, im Umfeld, bei den eigenen Kindern. Gewalt beginnt nicht erst bei Vergewaltigung, sondern viel früher: Wenn Mädchen lernen, still zu halten, zu gefallen, nicht aufzufallen. Wenn sie beigebracht bekommen, nett statt

selbstbewusst zu sein. Diese Muster setzen sich fort – in Beziehungen, in der Schule, beim Arzt. Julia ist überzeugt: Mädchen sind am besten geschützt, wenn sie lernen, sich abzugrenzen, sich zu wehren, Hilfe zu holen. Das verhindert Gewalt zwar nicht komplett, aber es macht einen Unterschied. Gleichzeitig müsse man bei den Jungen ansetzen: „**Statt Mädchen zu sagen, sie sollen aufpassen, sollten wir Jungs beibringen, wie man mit Emotionen umgeht.**“ Es brauche mehr Väter, Männer, Vorbilder, die diesen Kreislauf durchbrechen. Doch gerade männliche Stimmen fehlen oft in der Debatte. „**Wo sind sie? Warum werden sie nicht laut?**“ Es erfordere Reife, Selbstreflexion und Demut, sich mit der eigenen Rolle im System auseinanderzusetzen. Nicht in die Defensive gehen („**Aber nicht alle Männer...**“), sondern Verantwortung übernehmen: „**Ja, Männer haben viel Mist gebaut – und ich bin Teil dieses Systems. Aber ich kann es anders machen.**“

Das sei Julias Wunsch – für Frauen und Männer gleichermaßen: **mehr Bewusstsein, mehr Mut zur Veränderung – und mehr Miteinander. ••**

Mehr erfahren oder selbst etwas teilen

Wer die anonymen Erfahrungsberichte lesen und das Projekt unterstützen möchte, findet @basta.suedtirol auf Instagram und Facebook.

Eigene Erlebnisse können über dieses Formular geteilt werden



Alle Geschichten werden anonym veröffentlicht.

WUSSTEST DU, DASS ...

EIN LÄCHELN DIE WARTENZEIT VERKÜRZT?

**KLEINE GESTE.
GROBE WIRKUNG.**

DU machst den Unterschied!



respect.provinz.bz.it

respect

A E H



*Zeit ist ein kostbares Gut.
Doch gerade in unserem schnelllebigen
Alltag scheint sie uns ständig zu
entgleiten. Sie fliegt, sie rennt, sie fehlt.*

→ → → → → → Maria Pichler (de) & Linda Albanese (it)

24 Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche, zwölf Monate im Jahr: Nüchtern betrachtet, steht uns allen gleich viel Zeit zur Verfügung. Dennoch: Meist haben wir das Gefühl, viel zu wenig davon zu haben. Mit einem bewundernden Blick auf so manches Kind, das sich über Langeweile beschwert, wünschen wir, die Zeit möge für einen Moment stillstehen. Dann aber zieht sie sich zäh wie ein Kaugummi, der schon längst seinen Geschmack verloren hat. Und wir hoffen, sie möge endlich vergehen.

Zeit ist der Ausdruck eines unabdingbaren Wandels, der sich durch all unsere Lebensbereiche und darüber hinaus durch die Geschichte unserer Erde und unserer Menschheit zieht. Wandel braucht aber nicht nur Zeit, sondern auch Mut zu Neuem, zu Ungewohntem, zu Fremden. Und Zeit für sich selbst, die gerade Frauen in der „Rush Hour“ ihres Lebens im Spagat zwischen Familie, Beruf, Ehrenamt oder Politik nicht mehr finden. Das kann gut gehen – für eine bestimmte Zeit. Denn

wer getrieben wird vom Blick auf die Uhr, wird sich irgendwann erschöpft verlieren. Dann kann auch die langersehnte Urlaubszeit – die noch dazu gerade für Mütter nicht immer eine wirklich erholsame ist – kein Allheilmittel mehr bieten. Und wer kennt es nicht: Wenn sie endlich da ist, die unbeschwerte Zeit für etwas Ruhe, für die wärmende Sonne im Gesicht, fürs Durchatmen und Loslassen, dann wissen wir nicht mehr was damit anfangen.

Was aber können wir tun, damit uns die Zeit nicht entgleitet? Damit wir Zeit haben für uns selbst – und seien es nur zehn Minuten auf dem Balkon oder eine halbe Stunde für einen Spaziergang ohne Ziel? Wie fügt sich Zeit in das große Ganze unserer Erd- und Menschheitsgeschichte? Was ist, wenn jede Sekunde zählt? Über ihren persönlichen Zugang zum Thema Zeit berichten auf den nächsten Seiten sieben durchaus unterschiedliche Frauen, lassen Sie sich inspirieren!

DU LIEBE ZEIT...



«IL TEMPO COME NUOVA FRONTIERA DELL'EQUITÀ»

«In un'epoca di accelerazione continua, il tempo è una risorsa che scarseggia, ma fondamentale per la qualità della vita. Ed è proprio il tempo una delle principali cause del gender gap». Ad affermarlo è Maria Chiara Pasquali, architetta ed ex assessora all'Urbanistica, alla Casa e ai Tempi della Città di Bolzano.

Secondo lei, ancora oggi il lavoro di cura grava quasi esclusivamente sulle donne, condizionandone l'accesso a un'occupazione di qualità. Per questo è necessario ripensare l'organizzazione delle città con uno sguardo di genere: «Le città sono state progettate dagli uomini e per gli uomini. Ma una città a misura di donna è una città migliore per tutti».

Da assessora, ha promosso le politiche temporali, strumento strategico per coordinare orari e servizi in un'ottica policentrica. La cosiddetta "urbanistica dei tempi" mette al centro non le quantità (volumi, superfici) ma la qualità del tempo vissuto. Tra le proposte: aggiornare il Piano dei Tempi del 2005, istituire un Osservatorio sul tempo urbano, promuovere il bilancio di genere per valutare

l'impatto delle politiche pubbliche. «Serve flessibilità, partecipazione e condivisione – conclude. E serve partire dal vissuto delle donne per costruire città più giuste e vivibili per tutti».



MARIA CHIARA PASQUALI (72)
Architetta ed ex assessora all'urbanistica



© Forum Prävention

»FLEXIBILITÄT IST DER SCHLÜSSEL«

»Das Leben verläuft in Phasen: Es gibt Zeiten, in denen Familie und Kinder im Mittelpunkt stehen, und Zeiten, in denen wir uns verstärkt gesellschaftlichen Themen oder unserer Arbeit widmen. Damit ich bei all diesen Aufgaben und Herausforderungen nicht unter Druck gerate, ist für mich eines wichtig: Flexibilität. Ein hohes Zeitpensum empfinde ich nur dann nicht als Belastung, wenn ich Sinn in meinem Tun sehe – wenn ich gestalten, bewegen und bewirken kann. Macht mir eine Aufgabe Freude oder glaube ich an ein Projekt, dann verlieren Stunden und Minuten an Bedeutung.

Auch wenn vieles gleichzeitig ansteht, erlebe ich Zeit dann nicht als erdrückend, sondern als dicht – im besten Sinne: als positiven, anregenden Stress. Gleichzeitig nehme ich mir bewusst Zeit für Leerlauf – zum Nachdenken, zum Abschweifen, für neue Ideen, für die Familie und für Reisen. Ich erlaube mir, das Handy am Abend oder am Wochenende auszuschalten und nicht jede E-Mail sofort zu beantworten. Ich möchte mich nicht dauerhaft unter Druck setzen lassen.

Was ich jedoch zunehmend als belastend empfinde, ist der bürokratische Zeitaufwand – mit all den Formularen, Genehmigungen und Anträgen, die man nicht umgehen kann. Das tut weder dem Geist noch der Motivation gut und übersteigt oft ein zumutbares Maß. Ansonsten schaue ich, das was ich tue, bestmöglich und mit Energie zu machen. Wenn ich mit Begeisterung bei der Sache bin, dann zählt keine halbe Stunde mehr oder weniger. Eine starre Trennung zwischen Arbeit, Familie und Politik ist für mich persönlich deshalb wenig hilfreich – denn alles zusammen ist mein Leben.«

CHRISTA LADURNER (60)

Soziologin und Sozialpädagogin

«IL TEMPO È UNA RESPONSABILITÀ»

Elena Carion, primaria del Pronto Soccorso dell'ospedale di Bolzano, vive ogni giorno in una realtà in cui il tempo è una variabile essenziale, a volte addirittura vitale. Nella frenesia delle emergenze, ha imparato a gestirlo con lucidità, affidandosi all'esperienza, al lavoro di squadra e a un uso consapevole della tecnologia.

«Nel mio lavoro il tempo non è mai neutro: ogni secondo pesa, ogni scelta conta», afferma con fermezza. Stabilire priorità, delegare in modo efficace e mantenere il contatto umano con pazienti e colleghi sono, per lei, strumenti imprescindibili per non perdere l'equilibrio. Un episodio le è rimasto particolarmente impresso: l'arrivo simultaneo di sei pazienti ustionati in seguito all'esplosione di una fabbrica. «In quei momenti il tempo assume una dimensione paradossale. Ogni attimo si dilata e si contrae allo stesso tempo. Solo grazie alla forza del gruppo e alla freddezza costruita negli anni riesci a rimanere lucida e a governare il caos.» Con il passare degli anni, la sua percezione del tempo è cambiata. «All'inizio sembrava una linea retta. Ora è fatta di frammenti, emozioni, intensità», riflette. Il tempo ha smesso di essere solo una misura cronologica, diventando qualcosa di vivo, legato alla qualità dell'esperienza.

Nella vita privata, invece, il tempo ha un valore diverso: è un bene raro, da proteggere e dedicare alla cura di sé e agli affetti. «Cerco un equilibrio tra lavoro e vita personale. Leggere, ascoltare musica, viaggiare, stare con le persone che amo: sono questi i momenti che mi rigenerano», racconta. E se c'è qualcosa che, nonostante tutto, le insegna ancora a rallentare, è il contatto con la natura. «Camminare in silenzio lungo un sentiero, fermarmi a osservare un paesaggio... mi ricorda che non tutto deve correre. Alcuni ritmi vanno rispettati. Il tempo, a volte, va semplicemente abitato.»

ELENA CARION (52)

Dirigente medico



»ZEIT IST RELATIV«

»Schon Einstein hat festgestellt: Zeit ist nicht absolut. Auch für mich als Geologin ist Zeit relativ – wenn auch in einem etwas anderen Sinne als vom Physiker gemeint. In meiner Forschung beschäftige ich mich mit der Entstehung der Alpen: Die Gebirgsbildung dauert bereits über 100 Millionen Jahre an – aus menschlicher Sicht ein immens langer Zeitraum. Einige der beteiligten Gesteinseinheiten sind mehr als 600 Millionen Jahre alt, die ältesten der Erde sogar 4.000 Millionen Jahre. Im Vergleich dazu sind die Alpen wieder relativ jung. Den modernen Menschen gibt es seit 0,3 Millionen Jahren und die Besiedelung der Alpen begann erst, als sich die Gletscher nach der letzten Eiszeit zurückzogen, vor gerade mal 12.000 (0,012 Millionen) Jahren. Ein Wimpernschlag in der Erdgeschichte.

Als Geologin ist es mein tägliches Brot, die Geschichten in den Gesteinen zu lesen. An einigen Stellen in Südtirol wie im GEOPARC Bletterbach oder am Geotrail in Pufels sind etwa Schichten anzutreffen, die an der Perm-Trias-Grenze vor 252 Millionen Jahren abgelagert wurden. Massive Vulkanausbrüche lösten damals globale Erwärmung, Ozeanversauerung und Sauerstoffmangel im Meer aus – der Kollaps ganzer Ökosysteme folgte: Bis zu 94 Prozent aller

Meeresarten und 70 Prozent der Wirbeltierfamilien an Land starben aus. Im Gestein muss man aber genau hinsehen, um Spuren dieser Katastrophe zu entdecken. Denn die Erde drehte und dreht sich einfach weiter. Wer sich nicht schnell genug anpassen kann, verschwindet. Ob uns Menschen das angesichts der rasanten Klimaveränderungen unserer Zeit gelingen wird? Es wäre erfahrungsgemäß wohl besser, es nicht darauf ankommen lassen... «



HANNAH POMELLA (44)

Geologin

»MAN MUSS SICH DIE ZEIT NEHMEN«

Martha Ebner ist ein Stück lebendiger Zeitgeschichte. Die 103-Jährige blickt auf ein bewegtes Leben zurück: Sie hat die Option, den Krieg, die Bombenangriffe, die schwierige Nachkriegszeit, das Ringen um die Autonomie und die Entwicklung der Frauenpolitik in Südtirol miterlebt und mitgestaltet. Dabei ist sie stets mit der Zeit gegangen – „weil einem ja nichts anderes übrig bleibt“, sagt sie offen. Gleichzeitig gesteht sie, dass sie mit der Hektik und Schnelllebigkeit der heutigen Zeit wenig anfangen kann. „Manchmal fühle ich mich von innen getrieben“, meint sie nachdenklich. Früher, so erinnert sie sich, „haben die Menschen Zeit gehabt und sich Zeit genommen – für alles. Heute haben sie überhaupt keine mehr.“ Mit einem Schmunzeln verrät sie: „Für meinen Mann war telefonieren reine Zeitverschwendung – und heute verlieren die Leute ganze Stunden am Handy.“

Trotz aller Herausforderungen hat sich Martha Ebner stets Zeit für sich selbst eingeräumt. „Ich war oft beim Turnen und regelmäßig auf Kur“, erzählt sie. Frauen rät sie, trotz Beruf und Familie gut auf sich zu achten. Denn nicht allein die Gene, sondern vor allem die Lebensweise und die Lebenseinstellung seien entscheidend, um alt zu werden – und gesund zu bleiben.

Martha Ebner ist mit der Zeit gegangen und dabei stets politisch interessiert geblieben. Sie verfolgt nicht nur das aktuelle Weltgeschehen, sondern nimmt sich weiterhin Zeit für das, was ihr am Herzen liegt: für die Zeitschrift *Die Frau*, für *Frauen helfen Frauen* und für das *Haus der geschützten Wohnungen*, wo sie bis heute an den Wochenenden Anrufe entgegennimmt.



MARTHA EBNER (103)

Zeitzeugin

«IL TEMPO SI FA MIO»

Sofia Fall, ex giocatrice di basket e oggi impegnata tra lavoro e nuovi progetti personali, conosce bene la potenza di un secondo. Per anni il tempo le ha scandito la vita con la precisione di un cronometro. In campo, ogni istante poteva cambiare tutto: una vittoria, una sconfitta, un sogno che prende forma o sfuma. «Il tempo nel basket è come un filo sottile, che può spezzarsi da un momento all'altro. È il battito che guida ogni azione», racconta. Per lei, è sempre stato un avversario invisibile, ma anche un compagno fidato – se si impara ad ascoltarlo.

Grazie allo sport, Sofia ha imparato a trattare il tempo con rispetto. Non come qualcosa da inseguire, ma da abitare con pienezza. «Quando hai allenamenti, lavoro, impegni, devi imparare ad armonizzare ogni cosa. È come dirigere una piccola orchestra quotidiana», dice sorridendo. E quando ci riesci, aggiunge, il tempo smette di essere un peso e diventa un alleato silenzioso.

Anche oggi, fuori dai palazzetti e dalla frenesia agonistica, cerca momenti in cui il tempo rallenta. «La domenica è il mio rifugio. Niente fischi, niente corse. Solo le cose semplici: accendere la tv senza guardarla, mandare un messaggio a chi mi fa sorridere, uscire per un aperitivo o tornare tra le braccia della mia famiglia.» In questi momenti, tutto si fa più lieve, più vero.

Ora che ha lasciato il parquet, Sofia si augura un tempo da vivere, non solo da riempire. Un tempo che le appartenga davvero. «Ho più spazio per me stessa, per chi amo. Ma ogni tanto torno in palestra, perché il corpo sente nostalgia del ritmo e del legno sotto i piedi. E ogni volta che torno lì, anche solo per poco, il tempo smette di correre: si fa lieve, si fa mio.»

SOFIA FALL (35)

Ex giocatrice di basket



© Vanessa Runggaldier

»ZEIT IST MEINE BERUFUNG«

Wenn es um das Thema Zeit (und Zeitplanung) geht, dann führt kein Weg an ihr vorbei: Kathrin Pichler. Die 36-jährige Kurtatscherin hat nach ihrem Master in Entrepreneurship und Innovation an der Universität Bozen an einem System getüftelt, „das die Eisenhower-Matrix zur Priorisierung von Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit mit einem Notizbuch und Terminkalender kombiniert.“ Weil sie selber immer wieder mit ihrer Unstrukturiertheit und ihrem „Chaos im Kopf“ zu hadern hatte. Und weil im Gegensatz zu digitalen Kalendern und To-do-Listen das Niederschreiben auf Papier Reflexion fördert, Gedanken sortiert und Ideen konkretisiert.

Pichler ist überzeugt: „Zeitplanung macht den Unterschied.“ Dies gelte besonders für Menschen (und Frauen), die wie sie selber „gerne viel machen und grundsätzlich nicht weniger tun möchten, weil sie von ihrem Schaffen so begeistert sind. „Alles unter einen Hut zu bekommen, ist aber eine große Herausforderung, wenn man sich dabei nicht selbst vergessen will.“ Qualitätszeit müsse man sich schenken – und bewusst einplanen: Zeit für die persönliche Entwicklung, Zeit für Weiterbildung, Zeit für die Familie. Pichler, die mittlerweile auch zertifizierte Mental-Trainerin und Präsidentin des Frauennetzwerkes Wnet ist, findet, dass für ein Herzensprojekt verbindliche Zeit einzuplanen, auch Mut erfordert. Denn wer Zeit für seine Themen investiert, der setzt diese dann auch um. Und: Es muss nicht perfekt sein, „denn Perfektion hält uns eher auf, als dass sie unterstützt“, sagt Pichler, die ihre Berufung darin gefunden hat, „Menschen zu zeigen, wie sie gut mit ihrer Zeit umgehen können.“ ••

KATHRIN PICHLER (36)

Unternehmerin

IL SUPER POTERE



CHE NESSUNA DONNA HA CHIESTO

→ → → → → Tilia

C'è una creatura mitologica che abita le case, gli uffici, i supermercati e le scuole. Corre sempre, ha le occhiaie croniche, una lista infinita di cose da fare e sorride pure. È la *Donna Multitasking*. Sì, perché il multitasking viene spacciato come il “dono” di noi donne, come il nostro superpotere. Ma io, sinceramente, ne avrei preferito un altro, tipo l'invisibilità. Diciamocelo: più che un superpotere, è una trappola ben confezionata. Altro che empowerment: è un carico mentale (e fisico) permanente, mascherato da efficienza.

La mia amica Luisa, per esempio, fa la pediatra, ha due gemelli e in macchina prepara le presentazioni per il convegno mentre canta “Baby Shark” a squarciagola. Valentina, insegnante, ha due figli, un marito che “non sa stirare” e ogni sera corregge i compiti mentre cucina e cerca di ricordare dove ha nascosto i regali per il compleanno. Che una donna possa quasi contemporaneamente rispondere a un'e-mail di lavoro mentre gira il sugo, cercare la felpa rosa “quella con la fatina”, risolvere un conflitto diplomatico tra fratelli per il telecomando

e ricordare pure di pagare la mensa non nasce dal DNA ma da decenni di “gli uomini non sono capaci” e questo, per qualche ragione misteriosa, viene accettato come attenuante universale. Oltretutto il multitasking non è affatto produttivo. Studi cognitivi dimostrano che passare continuamente da un'attività all'altra peggiora la concentrazione e aumenti lo stress.

Secondo i dati, le donne italiane passano in media il doppio del tempo degli uomini tra lavori domestici e cura della famiglia. Eppure, quando un uomo cucina e mette perfino a posto la lavastoviglie, gli si dice “Che bravo, ti aiuta!”, come se fosse ospite, come se la casa non fosse uno spazio condiviso. Intanto noi donne corriamo, sempre, specialmente le madri. Abbiamo mille braccia, mille occhi, mille impegni e pochissimo tempo per noi. Il multitasking non ci rende più forti: ci rende esauste. Quindi, se ci dicono che siamo brave perché facciamo tutto insieme, rispondiamo non per forza con garbo: “Preferirei fare metà cose e con calma, riconosciute, retribuite e condivise.” Perché il tempo delle donne vale, ma non vale che sia sempre pieno. ••

ZEIT FÜR DIE PRIDE



Das Logo der Veranstaltung. Die Rose von König Laurin, umgeben von einer gehörnten Viper, vereint zwei lokale Schutzsymbole. Die Farben spiegeln jene der Pride-Flaggen wider. Der dornige Stiel der Rose und der schuppige Rücken der Schlange stehen für den Schmerz, die Ungerechtigkeiten und die Todesopfer, die queere Menschen erlitten haben.
© Marea Gadotti

Endlich ist es so weit! Am 28. Juni findet die erste Südtirol Pride in Bozen statt. Im Interview verrät Adele Zambaldi Details zur Veranstaltung.

↓ Jenny Cazzola | Centaurus

Sie ist endlich da! Die Südtirol Pride. „Wir beginnen um 15 Uhr mit einer kleinen Show“, erzählt Adele Zambaldi, vom Verein Alto Adige Pride Südtirol. „Der Treffpunkt steht noch nicht fest, aber um 16 Uhr startet dann die Parade, die durch die Stadt führt. Teil der Parade sind Wagen mit Musik und Tänzen. Musikalisch geht es auch ab 18 Uhr auf dem Alexander-Langer-Platz weiter. Verschiedene Bands spielen, es gibt Drag Performances und Vertretende mehrerer Vereine sprechen.“

Über (Sprach)barrieren hinweg

„Für die queere Community in Südtirol ist die Pride ein wichtiger Moment, vor allem, weil unsere Existenzen in Südtirol – noch mehr als anderswo – unsichtbar sind und gemacht werden. Die Pride ist ein Weg, uns den Raum zurückzuerobern, der uns verwehrt wird, und die Sichtbarkeit zu erlangen, die wir verdienen. Sie ist auch – und vor allem – ein Moment, um einander zu begegnen, unsere Gemeinschaft zu stärken und uns gegenseitig Kraft zu geben“,

unterstreicht Zambaldi die Bedeutung des Events. „Eine der Besonderheit in Südtirol ist die Sprachbarriere, die die Bewegung oft zu spalten droht – eine Barriere, die wir mit der Pride und ihrem gesamten Organisationsprozess zu überwinden versucht haben.“

Auch der Name des Events greift dieses Konzept auf „Südtirol Pride ist ein translingualer Begriff, der an die von Alexander Langer gewählte Bezeichnung „Südtirol“ erinnert, aber zugleich ein Hybrid zwischen den Sprachen darstellt – ein kreativer Versuch, Grenzen und Kategorien zu überwinden“, so Zambaldi.

Ein Event für alle

Auch deshalb war es den Verantwortlichen wichtig, möglichst viele Bevölkerungsgruppen miteinzubeziehen und auf die Bedürfnisse aller einzugehen. Zambaldi zählt einige Beispiele auf: „Für Familien wird es einen eigenen Bereich mit Aufführungen und Lesungen geben, sowie eine Ecke, in der Kinder betreut werden. Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität wird ein Wagen

bereitgestellt, auf dem sie an der Parade teilnehmen können. Was das Essen betrifft, wird es eine vielfältige Auswahl geben, einschließlich vegetarischer und veganer Optionen.“

„Für alle“ schließt heterosexuelle Menschen ein. „Auch Menschen, die nicht Teil der queeren Community sind, sollten kommen. Denn mehr Rechte für uns, heißt mehr Rechte für alle, sowie ein größeres Wohlbefinden für die gesamte Bevölkerung. Zudem kann ein Kampf um Rechte nie isoliert geführt werden, denn verschiedene Arten von Diskriminierung hängen zusammen.“ ••

Info und Freiwillige

Für das Event werden noch Freiwillige gesucht. Interessierte sollen sich auf der Website, per E-Mail unter info@pride.bz.it oder auf Instagram bei [@suedtirolpride](https://www.instagram.com/suedtirolpride) melden.



© Jonathan Cooper - unsplash

IM WARTE-MODUS:

WIE VIEL ZEIT BENÖTIGT BEHINDERUNG?

Zeit ist Geld. Zeit ist Luxus. Zeit ist ein kostbares Gut in unserer schnelllebigen und selbstoptimierenden Zeit. Für Menschen mit Behinderungen (MmB) gilt das auch, wenn nicht sogar noch mehr. Doch nicht die Behinderung frisst Zeit, sondern der Alltag voller Bürokratie und fehlender Barrierefreiheit.

Ein Aufzug – wie kürzlich am Bahnhof Brixen – ist über eine Woche defekt. Daraus wird für mobilitätseingeschränkte Personen ein großes Hindernis. Spontan mit dem Bus fahren? Geht oft nicht, denn barrierefreie Verkehrsmittel sind in Südtirol nicht Standard und ein Assistenzdienst muss teils 24 Stunden im Voraus organisiert werden. Selbstbestimmt und spontan reisen wird zur Illusion. Auch das Gesundheitssystem verlangt Geduld: Facharzttermine sind oft mit monatelanger Wartezeit verbunden und barrierefreie Praxen sind eher Seltenheit. Wer denkt beispielsweise an einen Gynäkologiestuhl für Rollstuhlnutzerinnen? Hinzu kommt der Formular-Dschungel: Anträge für Assistenz, Pflegegeld oder Hilfsmittel sind komplex, kompetente Beratung meist Mangelware. Die Bürokratie wird zum unbezahlten Nebenjob. Auch politische Reformen kommen, wenn überhaupt, im Schneckentempo. Die Südtiroler Landesregierung hat unlängst eine Kampagne zur Persönlichen Assistenz angekündigt – ein wichtiger Schritt. Doch die italienweite Reform (Dekret 62/2024), die unter anderem Behinderung multidimensional statt nur medizinisch bewerten will, wurde auf 2026 verschoben.

Crip Time – Zeit neu denken

In Disability Studies spricht man von „Crip Time“ – einem Begriff für das Zeiterleben von Menschen mit

Behinderungen (MmB). Es beschreibt, wie MmB durch sichtbare und unsichtbare Barrieren mehr Zeit benötigen. Und diese Zeit fehlt dann für anderes: für Familie, für Freund*innen, für Erholung. Crip Time fordert darum flexiblere Strukturen und Zeitgerechtigkeit.

Was Energie mit Löffel zu tun hat

Passend dazu erklärt die US-amerikanische Aktivistin Christine Miserandino in ihrer „Spoon Theorie“ (zu Deutsch: Löffeltheorie), wie Energie im Alltag begrenzt ist. Jede Handlung kostet einen Löffel: aufstehen, duschen, zur Arbeit fahren – und eben auch Warten. Menschen ohne gesundheitliche Einschränkungen haben oft genug Löffel, um durch den Tag zu kommen. Menschen mit chronischer Krankheit oder Behinderung hingegen stehen von Anfang an weniger Löffel zur Verfügung – und daher müssen Betroffene sehr genau überlegen, wofür sie diese einsetzen. Sind alle Löffel aufgebraucht, geht schlichtweg nichts mehr.

Fazit: Zeitwohlstand braucht Barrierefreiheit

Zeitwohlstand entsteht dort, wo Barrieren verschwinden – physisch, sozial und gesetzlich. Was es braucht: Barrierefreiheit, weniger Bürokratie, flexible Arbeitszeiten und die konsequente Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention. Denn Zeit ist nicht nur Geld. Zeit ist Teilhabe. Zeit ist Lebensqualität. Und sie sollte uns doch allen zustehen. ••

s' Muschi- Ding

KOLUMNE

VOLL
DURCHZIACHN #3

→ → → → → Hannah Lechner

»Veggay«

Osterbesuch 2025, ich mit meinem Cousin und meinem Vater am Küchentisch „ban Marenden.“ Fürsorglich, ja geradezu andächtig schneidet letzterer Speck auf – und reagiert (wie die gefühlt tausend Male davor auch) mit sich nicht abnutzen wollender Überraschung, als wir beide dankend ablehnen: „Wia, eis essts koa Fleisch mea?“ „Na Tata, schun seit x Johr.“ Wohin nur mit dem ganzen Speck, wenn die Kinder vegetarisch werden und „die Schwiegersöhne ah nimmer kemman?“ Als ich wieder fahre, gibt mein Vater mir ein Stück Speck für meinen Ex-Freund mit.

Outings überfordern das Umfeld mitunter. Ich weiß nicht, was in Südtirol mehr irritiert hat: Dass ich vegetarisch bin oder queer – „dassi koan Speck mea iss oder gearn Pussy“. Als wir zwölf oder 13 waren, machte eine Freundin ihre erste lesbische Erfahrung. Und dabei war das Rummachen mit anderen Mädchen in der Wirklichkeit, in der wir uns bewegten, so sehr kein Ding, dass keiner der Begriffe, die wir für vergleichbare Interaktionen mit Jungs hatten – „ummerleckn“, „lelln“, „schnulln“, you name it – als Bezeichnung in Frage kam. Es brauchte einen neuen, eigenen Namen dafür, den wir uns hinter vorgehaltener Hand zuflüsterten. Uns gleichzeitig genieierend und ein unheimlich aufregendes Kribbeln verspürend, das ein Vorgeschmack auf eine Welt sein sollte, die sich mir erst 15 Jahre später eröffnete.



© Elisabeth Ögg

Ich nehme meinem Vater das Osternest für meinen Ex- (und nach wie vor guten) Freund nicht übel. Im Gegenteil war ich in dem Moment tatsächlich belustigt von der Situation und sogar ein bisschen gerührt vom Geschenk – war mein Vater doch auch eine jener Personen, die am entspanntesten und wohlwollendsten auf mein Outing reagiert haben. Und dennoch kondensiert sich in seiner beiläufig geäußerten Bemerkung ein Weltbild, innerhalb dessen Fleischkonsum und Heterosexualität zu jenem Orientierungspunkt verschmelzen, um den *die anderen* zu kreisen haben. Menschen, die freiwillig auf Fleisch verzichten, sind darin genauso wenig vorgesehen wie Queers; die Kombi ist, zu weit vom Stabilität wahren den Altbekannten entfernt, allenfalls zu viel. Und triggert – „It amol mea an Speck terfat ma essen!?“ – an so manchen Marendtischen Denormalisierungsangst. Dabei ist es den Onkeln und Tanten, wie sie vehement betonen, egal, was andere Leute tun – jeder wie er meint – „ober miaßn sie die gonz Zeit driber reidn!?“ Sie wollen es doch schlicht und einfach nicht wissen!

Ja, Onkel Klaus, sie müssen. Wer an den Rand des Sag- und Denkbaren gedrängt wurde, wer ein neues Wort erfinden musste, weil keines der vorhandenen auf die eigenen Erfahrungen zu passen schien, wer viele Jahre später endlich die Sprache findet, um sich selbst zu beschreiben, MUSS reden. ••

© Adobe Stock

IL DIRITTO DI VIVERE IL NOSTRO TEMPO SECONDO I NOSTRI TEMPI

Il queer time ovvero la libertà di godere di un tempo più fluido rispetto a quello che le norme sociali convenzionali impongono



La maggiore età, il primo amore, la patente, lo studio, l'ingresso nel mondo del lavoro, il matrimonio, l'acquisto di una casa, la genitorialità, la pensione, la "nonnitudine", sono questi grossomodo i presupposti eteronormativi sul corso della vita. Questa etero-temporalità differisce in modo sostanziale dagli stadi della vita delle persone LGBTQA+. Il concetto di queer time palesa come le esperienze di vita delle persone queer possano essere non sincronizzate con quelle "cisteteronormative". Anche non volendo ricordare tempi in cui alle persone queer non era possibile accedere al mondo del lavoro per non parlare di unioni civili o genitorialità, è chiaro che anche oggi, le esistenze queer si distinguono per la mancanza di "crononormatività", a partire dalla più giovane età, nel caso di persone che non si riconoscano con il sesso scritto nei propri documenti o con un orientamento eterosessuale.

Il coming out tardivo: la testimonianza

Laura (nome di fantasia), 49 anni, nonostante una famiglia progressista,

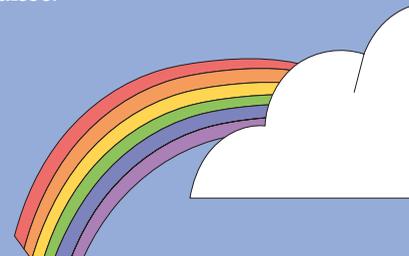
università a Bologna, indipendenza economica e amicizie consolidate, solo da 6 anni ha deciso di fare coming out.

"A me stessa non avevo mai ammesso di essere lesbica, ma inconsciamente lo sapevo. Ho avuto la vita più conforme possibile: scuola, famiglia, amici, interessi, buon lavoro. A livello di rapporti personali mi sembrava giusto uscire con i ragazzi, ma l'aspetto sessuale della cosa non mi interessava. Ho avuto rapporti con ragazzi ma non mi hanno entusiasmata, tanto che per un certo periodo ho pensato di essere asessuale. Non ho avuto mai esperienze lesbiche prima del coming out, nonostante ne abbia avuto l'occasione, forse proprio perché inconsciamente sapevo che avrebbe significato molto di più di una singola esperienza fisica.

La svolta c'è stata nel 2019 quando ho conosciuto un uomo con cui mi sono trovata bene in modo straordinario: a lui mi sono trovata a dire, nel momento peggiore possibile, 'mi piacciono le donne'. Non volevo trascinare le cose e fargli del male."

Il diritto di seguire la propria logica temporale

"Da lì, oltre all'inizio di un percorso psicoterapico che avevo sempre rifiutato, è cominciata la mia adolescenza. Ho iniziato con le app di incontri e ho conosciuto donne e scoperto che in realtà l'attività sessuale mi interessa. Ho avuto anche un 'primo amore', travolgente come tutti i primi amori, anche a 46 anni, durato due anni. Ho affiancato al mio giro abituale di amicizie nuove persone e ho parlato chiaramente con la mia famiglia che mi ha rinfacciato il fatto che li avrei privati della gioia di avere dei nipoti, come se figliare fosse mai stato nei miei piani. Le amiche più care mi hanno chiesto se le ritenessi incapaci di capire e si sono dette dispiaciute per il fatto che avessi perso gli anni migliori della vita. Ma il mio tempo migliore è questo: mi sento bene e felice. Le vite queer seguono una propria logica temporale e credo sarebbe un bene che ognuno, queer o no, la seguisse." ••



GUT DING BRAUCHT WEILE (UND MÜHE)

her STORY

Die Rubrik des Frauenarchivs Bozen

Lisa Settari | Frauenarchiv ← ← ← ← ← ←

Die Zeit mag einige Wunden heilen, aber das Patriarchat vermag sie nicht von allein zu zerstören. Elena Lucrezia Cornaro Piscopias Biografie erinnert uns daran, dass zähe gemeinsame Kämpfe nötig sind, um Veränderung in die Wege zu leiten.

Ein Haushaltswarenladen in Padua, Herbst 2022. An der Kassa *mansplaine* mir der Verkäufer, was ich mit meinem neuen Stabmixer alles zubereiten könnte, und lud sich gleich selbst zum Essen ein. Da ich wenig geschmeichelt reagierte, wechselte er das Thema und fragte nach meinem Studiengang. „Frauen- und Gengeschichte“, antwortete ich. Ob ich denn wüsste, wie die erste Frau hieß, die an der Universität von Padua einen Studientitel erhalten hat, wollte er dann wissen. Ich musste passen. „Elena Lucrezia Cornaro Piscopia“, unterrichtete er mich. Ein Name, der es in sich hat – wie die Namensträgerin selbst.

Ora et studia

Elena Lucrezia Cornaro Piscopia wurde am 5. Juni 1646 in Venedig geboren. Die Cornaro Piscopia gehörten zur Oberschicht der venezianischen Republik, allerdings schadete die lange, außereheliche und kinderreiche Beziehung von Elena Lucrezias Eltern sowie die bescheidene Herkunft ihrer Mutter Zanetta Boni dem Familienprestige. Cornaro Piscopias Vater bemühte sich auf verschiedene Art, den guten Ruf der Familie wiederherzustellen. Der Historiker Ruggero Rugolo interpretierte Giovanni Battista Cornaro Piscopias Streben nach Ansehen als eine Quelle für Elenas wissenschaftlichen Eifer – die Familie sollte glänzen, warum nicht auch dank der brillanten Tochter? Ab ihrem siebten Lebensjahr erhielt Cornaro Piscopia eine klassische Bildung. Neben Griechisch, Latein, Literatur und Philosophie standen später noch Hebräisch, Aramäisch, Arabisch, Französisch, Spanisch, Musik, Astronomie, Geografie, Mathematik und Naturwissenschaften auf dem Lehrplan. Mit dem Christentum setzte sich Cornaro



Elena Lucrezia Cornaro Piscopia war die erste laureata auf der italienischen Halbinsel © Public Domain

Piscopia als Studentin der Theologie und als tiefgläubige junge Frau auseinander. Als sie 19 Jahre alt war, wurde sie Oblatin, legte ein Keuschheitsgelübde ab und lebte nach den Regeln des Benedikt von Nursia. Zu diesem Anlass wählte sie einen neuen zusätzlichen Vornamen aus: „Scholastika“, den Namen der Schwester Benedikts von Nursia, der freilich auch Assoziationen mit Schule und Bildung weckt. Theologie war auch das Fach, in dem Cornaro Piscopia promovieren wollte. Allerdings sprach sich Gregorio Barbarigo, der Bischof von Padua und Rektor der dortigen Universität, strikt dagegen aus – die Promotion einer Frau in Theologie würde die Universität vor der ganzen Welt lächerlich machen, so seine Befürchtung.



Statue von Elena Lucrezia Cornaro Piscopia im Innenhof des Palazzo Bo in Padua
© Wikipedia/ Threearchie CC BY-SA 4.0

Ein bisschen Freiheit, für einige

Aus heutiger Sicht zeigt diese Entscheidung, dass trotz des liberalen Mottos der Universität von Padua, „Universa universis Patavina libertas“ („Die gesamte Freiheit [der Universität] von Padua ist allen eigen“) zu diesem Zeitpunkt noch Luft nach oben war, was die Freiheit von Akademikerinnen betraf. Aber Cornaro Piscopia war immerhin belesen genug, um einfach ein anderes Fach für ihre Promotion auszusuchen. Am 25.6.1678 konnte Elena Lucrezia Cornaro Piscopia schließlich vor eine Kommission treten, um in Philosophie zu promovieren. Sie präsentierte ihre Dissertation und referierte über zwei Thesen des Aristoteles, die ihr per Los zugewiesen worden waren. Sie meisterte ihre Prüfung, wie von allen erwartet, mit Bravour und gilt somit als erste *laureata* auf der italienischen Halbinsel. Schon bald nach ihrer Promotion sorgte sich ihr Lehrer und Förderer Carlo Rinaldini zunehmend um Cornaro Piscopias Gesundheit, klagte über ihr hohes Arbeitspensum und ihren asketischen Lebensstil. Tatsächlich erkrankte Cornaro Piscopia immer wieder und verstarb 1684 mit nur 38 Jahren, sechs Jahre nach ihrer Promotion. Sie wurde in der Basilika *Santa Giustina* in Padua beigesetzt, der Abteikirche eines Benediktinerklosters, was an ihren Herzensorden erinnert.

Und dann?

Nachdem Elena Lucrezia Cornaro Piscopia die Vernichtung ihrer Schriften nach ihrem Tod angeordnet hatte, ist nur wenig aus ihrer eigenen Feder erhalten. Warum sie sich dafür entschied, bleibt offen. Wollte die tiefgläubige Frau nicht hochmütig wirken? Hatte sie schon zu Lebzeiten genug Aufmerksamkeit bekommen, als sie ihr Vater als Wunderkind herzeigte? Hat es etwas mit dem heute unter Frauen und Minderheiten häufig verbreiteten *Imposter*-Phänomen zu tun? In jedem Fall spielte Cornaro Piscopia

bis zum dreihundertsten Jahrestag ihrer Promotion keine besondere Rolle in der öffentlichen Wahrnehmung. Heute erinnert die Universität von Padua freilich gerne an ihre besondere Alumna. Im Souvenirladen der Hochschule schmückt Cornaro Piscopia Tassen und Kühlschrankschmuck, im historischen Universitätssitz, dem *Palazzo del Bo*, verabschiedet eine Statue der Cornaro Piscopia Besucher*innen nach einem Rundgang, und ein nach ihr benannter Preis zeichnet Frauen für besondere Verdienste in Lehre und Forschung an der Universität von Padua aus. Allerdings nennt auch diese Institution die Dinge beim Namen: Nichts weist darauf hin, dass sich Cornaro Piscopia als Frauenrechtlerin oder Wegbereiterin verstand und auch eine Revolution setzte sie nicht in Gang. Die nächsten Frauen sollten auf der Halbinsel erst Jahrzehnte später promovieren, und erst zwei Jahrhunderte nach Cornaro Piscopias Tod wurde dies im Königreich Italien üblicher. Die Folgen dieser gesetzlichen und kulturellen Veränderungen tragen heute natürlich Früchte – jüngste ISTAT-Zahlen zeigen, dass teilweise sogar mehr Studentinnen als Studenten in italienischen Hörsälen sitzen, die ihr Studium zudem oft schneller und besser abschließen als ihre Kommilitonen. Dennoch bilden Frauen noch eine kleine Minderheit in naturwissenschaftlichen und technischen Fächern, und oft werden die Karrieren der brillanten Absolventinnen weniger glänzend als die der Kollegen. Deshalb bedarf es auch hier noch Zeit – und Mühen. ••

Lisa Settari ist seit Mai 2024 Vorstandsmitglied im Frauenarchiv Bozen/Archivio storico delle donne di Bolzano. Studium der Politikwissenschaften und der Europäischen Frauen- und Gendergeschichte. Derzeit lehrt sie am Germanistikinstitut der Universität von Iași (Rumänien).





PatIn Nadja Ahlbrecht Kompatscher „tauft“ die Sophia-Magnago-Rose
© Silvius-Magnago-Stiftung

Eine Rose

FÜR SOPHIA
CORNELISSEN-MAGNAGO

„An der Seite eines jeden erfolgreichen Mann steht eine starke Frau“, heißt es immer wieder. Mit einer Rose rückt die Silvius-Magnago-Stiftung mit Unterstützung des Landesbeirates für Chancengleichheit für Frauen, dem Südtiroler Gemeindenverband und der Südtiroler Gärtnervereinigung eine starke, weltbürgerliche und eigenständige Frau in den Mittelpunkt, die neben einem für Südtirol prägenden Mann stand: Sophia Cornelissen-Magnago.

Frauen sichtbar machen, aufzeigen, was sie leisten und was sie manchmal auch aushalten müssen: Das ist, was die langblühende, große, edel duftende und ausdrucksstarke Rose tun soll, die am 15. Mai, dem Tag der Hl. Sophia, auf den Namen Sophia (Cornelissen) Magnago getauft worden ist. Die starke Frau neben dem starken Landeshauptmann Silvius Magnago war eine weltbürgerliche, eigenständige Frau, die sich durchzusetzen wusste und die nicht nur kulturell interessiert war, sondern selbst und mit anderen Kultur schuf. Sie gestaltete Sendungen wie „Die Welt der Frau“ im Radio und „Die Frau im Blickfeld“ im Fernsehen. Sie verfasste auch Gedichte, gestaltete Filme und war überzeugt: „Wir müssen Frauen eine Stimme geben.“ Gemeinsam mit den Südtiroler Bürgermeisterinnen übernahm Nadja Ahlbrecht Kompatscher die Patenschaft für die Rose und betonte, dass Frau eigenständig sein und auch als solche gesehen werden muss, nicht nur in dem,

was sie leistet, aber auch in dem, was sie ist. In ihrem persönlichen Fall als Mutter, Lehrerin, Frau mit großer intellektueller Neugier und vielen Interessen, als Frau, die bei wichtigen Ereignissen an der Seite ihres Mannes Landeshauptmann Arno Kompatscher ist, als Hausfrau und als sich ständig Weiterbildende und Mutmacherin in den verschiedensten Umfeldern.

Die Rose ist bei allen Mitgliedsbetrieben der Südtiroler Gärtnervereinigung erhältlich und soll laut Initiatorin Martha Stocker, Präsidentin der Magnago-Stiftung, in jeder Gemeinde des Landes einen besonderen Platz erhalten. Am Silvius-Magnago-Platz in Bozen stand begleitend zudem ein Art-Container mit dem Titel „Girls wanted“, der ganz im Sinne von Sophia Magnago zu mehr Mut für Mädchen und Frauen für „typische“ Männerberufe aufruft. ••



Alexandra Ganner
Algund



Annelies Pichler
Schnenna



Astrid Kuprian
Tscherms

FRAUENSICHT

DIE GEMEINDERATSWAHLEN 2025 IN ZAHLEN



Carmen Plaseller
Lüsen



Charlotte
Oberberger
Aldein



Christine Kaaserer
Schlanders



Cristina Pallanch
Kastelruth



Daniela
Mittelberger
Vöran



Gabriela Kofler
U.I. Frau im Walde
- St. Felix



Giorgia Mongillo
Branzöll



Julia Fulterer
Ritten



Karin Jost
Neumarkt



Katharina Zeller
Meran



Roselinde Gunsch
Taufers i. M.



Sonja Plank
Hafling



Verena Tröger
Laas



Verena Überegger
Freienfeld



554 von **1.815** Ratsmitgliedern sind Frauen, dabei sticht Deutschnofen mit **9** Rätinnen von **18** hervor, das sind **50** Prozent.

Frauenhochburgen sind etwa auch Meran (17 von 36), Pfitsch (8 von 18), Tscherms (7 von 15), Taufers im Münstertal (5 von 12), Eppan (11 von 27) und Aldein, Barbian, Kurtatsch, Lajen, Tisens, Margreid, Terenten, Wolkenstein (6 von 15).

Schlusslichter sind etwa Villanders und Enneberg mit 2 Frauen im Gemeinderat.

Wie geht es weiter?

Landesweit sind mehr als 30 Prozent der neuen Gemeinderatsmitglieder weiblich. Dieses gute Ergebnis muss sich laut Gesetz dann auch in den Gemeindeforschüssen widerspiegeln.

Hervorgehoben sei an dieser Stelle etwa die Gemeinde Tisens, wo vier (von fünf) Referentinnen im neuen Ausschuss arbeiten.

Quelle: Institut für Public Management/Eurac Research

DER BASIS-LEHRGANG „FRAUEN IN DER GEMEINDEPOLITIK“

76 Frauen haben den Lehrgang des Landesbeirates für Chancengleichheit für Frauen und der Eurac besucht,

45 davon sind bei den Wahlen angetreten,

09 sogar als Bürgermeisterkandidatinnen.

22 von diesen Frauen sind in den Gemeinderat gewählt worden, **18** als Gemeinderätinnen, **4** als Bürgermeisterinnen

WO DER KÖRPER SPRECHEN DARF

Seit 2005 begleitet Julianna Kócse in Tramin Menschen durch ihre Arbeit als medizinische Masseurin – und berührt dabei nicht nur Muskeln und Haut, sondern oft auch tiefere, seelische Schichten.

– UND GEHÖRT WIRD

Kathinka Enderle ← ← ← ← ← ←



In der Praxis der medizinischen Masseurin Julianna Kócse geht es um weit mehr als das Lösen von Verspannungen. Es geht um Körperwahrnehmung, um Selbstfürsorge und manchmal, in gewisser Weise, auch um Heilung. „Berührung ist ein Grundbedürfnis“, sagt sie. „Wir brauchen sie genauso wie Nahrung und Schlaf. Ohne Berührung verkümmern wir – körperlich wie emotional.“ In einer zunehmend digitalen und distanzierten Welt bekommt diese

Erkenntnis eine besondere Bedeutung. Gerade Frauen, die viel leisten, verlieren im

Alltag oft das Gespür für sich selbst. Sie funktionieren, aber sie fühlen sich nicht mehr.

Vom Objekt zum Subjekt: der Körper als Selbst

Was bedeutet es, mit einem Frauenkörper zu leben – in einer Welt, die ihn ständig bewertet, formt, kontrolliert? „Der weibliche Körper wird oft politisch“, sagt Julianna. Er wird sexualisiert, eingeengt, kommentiert und selten als das gesehen, was er ist: ein lebendiger, intelligenter, kraftvoller Ort. In Medien, Werbung und sogar im Gesundheitswesen wird er oft auf Funktion und Erscheinung reduziert. Schönheit wird zur Pflicht. Weiblichkeit zur Maske. „Viele Frauen, die zu mir kommen, tragen eine Geschichte in ihrem Körper“, sagt Julianna. „Von Unsicherheit, Entfremdung, Scham – manchmal auch von Gewalt. All das hat Spuren hinterlassen. Und all diese Spuren dürfen und müssen gesehen werden.“ Ihre Arbeit würde in dem Sinne hier

nicht nur körperliche Entspannung bieten, sondern einen geschützten Raum, in dem Frauen sich selbst wieder begegnen können – jenseits von Blicken, Erwartungen und Rollen. Nicht im Spiegel, nicht in Zahlen oder Normen, sondern in Berührung, Atem, Gefühl.

Keine Baustelle, sondern Verbündung

Für Julianna ist Massage keine neutrale Technik, sondern eine bewusste, zärtliche Form der Körperarbeit. Eine Einladung zur Selbstermächtigung, gerade in einer patriarchal geprägten Gesellschaft, die Frauenkörper kontrolliert, sexualisiert und oft als Objekt behandelt. „Ich mache nichts gegen den Körper, ich arbeite mit ihm“, sagt sie. „Ich höre zu, was er erzählt. Ich lade Menschen, und gerade uns Frauen, ein, sich selbst zuzuhören. Nicht, um sich zu optimieren, sondern um zu verstehen. Wenn eine Frau beginnt, ihren Körper als Verbündete zu erle-



Julianna Kócse



© pexels

ben und endlich nicht als Feind, nicht als Baustelle, dann entsteht eine neue Art von Selbstliebe. Eine, die nicht von Anderen abhängt, sondern aus dem eigenen Inneren wächst.“

Gesellschaftlich gelernte Scham umlernen

Viele Frauen bringen Unsicherheit mit: über ihre Haut, ihre Form, ihre Verletzlichkeit. Diese Scham ist tief verankert, gesellschaftlich gelernt und über Generationen weitergegeben. „Diese Scham darf Platz haben“, sagt Julianna. „Ich bewerte sie nicht. Ich nehme sie ernst und halte einen Raum, in dem sie sich wandeln darf.“ Massage wird so zur Gegenkultur. Ein Frauenkörper muss nichts leisten, nichts beweisen. Er darf einfach sein. Und allein das sei für Julianna oft schon ein Schritt in Richtung Heilung.

Weiblichkeit gehört dir

Für Julianna ist auch die Weiblichkeit kein starres Konzept. Sie ist kein äußeres Merkmal, sondern ein

innerer Zustand von Verbindung. Eine Haltung. Eine sanfte Stärke, die sich in Selbstachtung und Fürsorge zeigt, jenseits von gesellschaftlichen Ansichten. „Weiblichkeit bedeutet für mich, meinem Körper zuzuhören. Ihn zu nähren, zu schützen, nicht, weil ich muss, sondern weil ich will.“ Es sei wichtig, den eigenen Körper so zu akzeptieren, wie er ist – unabhängig von Form, Alter, Geschlechtsidentität oder gesellschaftlicher Zuschreibung. Weiblichkeit dürfe vielfältig und persönlich sein. Sie gehöre jeder Person, die sie für sich selbst definiert.

Wenn Belastung unter die Haut geht

In ihrer Ausbildung hat Julianna selbst erfahren, wie tief der Körper erinnert und wie heilsam achtsame Berührung sein kann. „Ich habe gelernt, dass Schmerz oft nicht da entsteht, wo man ihn spürt. Der Körper ist intelligent. Er speichert, aber er kann auch loslassen, wenn wir ihm zuhören.“ Gerade während

der Pandemie wurde ihr auch deutlich, wie sehr psychische Belastungen sich im Körper zeigen: in verspannten Schultern, Magenschmerzen, Enge im Brustraum. „Massage war in dieser Zeit oft nicht nur Linderung, sondern ein stiller Befreiungsmoment, vor allem für Frauen.“

Ganz: von Anfang an

Unsere Welt erzieht Frauen leider zu oft dazu, sich selbst zu vergessen. In diesem Kontext wird Selbstfürsorge zu etwas zutiefst Politischem, zu einem radikalen Akt der Rückeroberung. Sie ist eine bewusste Rückverbindung zum Ursprung und eine Einladung, den eigenen Körper nicht länger als Objekt zu betrachten, sondern ihn als lebendiges Zuhause zu erleben. „Heilung unserer Frauenlinie heißt für mich: zurück in den Körper kommen. In die eigene Wahrheit. In das, was wirklich da ist. Ohne Maske, ohne Urteil.“ Gerade heute, wo Frauenkörper kontrolliert werden, wird vor allem jede respektvolle, achtsame Berührung zu einem Akt der Selbstermächtigung. Sie erinnert uns daran, dass unser Körper nie perfekt sein musste, sondern von Anfang an ganz war. „Berührung kann uns wieder mit dem Leben verbinden“, sagt Julianna. „Mit uns selbst. Mit unserem innersten Kern.“

Du bist genug - genau so, wie du bist

Massage sei kein Allheilmittel. Aber sie könnte ein Anfang sein. Ein Moment der Rückverbindung. Ein Impuls für eine andere Art, sich selbst zu begegnen – mit Achtung, mit Wärme, mit Vertrauen. Für Frauen hat sie einen Wunsch: „Entdecke die Kraft der Berührung. Sie ist kein Luxus, sondern dein Recht. Spür dich selbst. Spür deine Kraft. Du bist genug – genau so, wie du bist.“ ••



Über die Langsamkeit des Lebens,
übergriffiges Verhalten und eine
feministische Hütten-Utopie



Aras Text „Zwischen Scheiße
und Arschlöchern. Eine Almgeschichte“
finden Sie unter www.eres.bz.it

Bereits vor vier Jahren verbrachte Ara einen Sommer auf einer der höchsten bewohnten Almhütten Südtirols – damals mit ihrem Ex-Partner, letzten Sommer dann allein. Ihre Erfahrungen schildert sie ausführlich in einem Text, den *eres* online veröffentlicht hat. Und wünscht sich im Nachhinein, die „Arschlöcher ihrer Kühe wären die einzigen Arschlöcher gewesen“, mit denen sie auf der Alm zu tun hatte. *eres* hat Ara zum Interview getroffen.

” **Wie kann man sich deinen Alm-Alltag vorstellen, und was magst du daran?**

Die Hütte liegt aufknapp 2.400 Metern und ist über 100 Jahre alt – ohne Strom, nur mit eiskaltem Wasser vom Berg und sogar beim Pinkeln mit Aussicht auf Wasserfälle und Murmeltiere, weil das Plumpsklo keine Tür hat (lacht). Der Alltag sieht so aus, dass ich jeden Tag nach den Kühen schaue, wobei ich von einem Ende der Weidefläche zum anderen vier

bis fünf Stunden brauche, einmal pro Woche meine Schafe zähle und nachsehe, ob es neue Lämmer gibt, und immer wieder Heu mache. Nebenbei schenke ich ein paar Getränke aus für die wenigen Wandernden, die vorbeikommen.

Was ich daran mag, ist, wie langsam das Leben passiert, wenn man sich dem Rhythmus der Tiere anpasst und mit der Sonne aufsteht und schlafen geht, weil es in der Hütte weder Strom noch Empfang gibt. Das ganze Nervensystem fährt runter, du bist ganz weit oben und vergisst die Welt – sie könnte einfach untergehen und du würdest es nicht mitkriegen. Ich bin gern allein und fühle mich dann sehr in meiner Kraft, weil ich keinen Druck von außen spüre und alles selbst entscheiden kann – ich hab auch kein Problem, mich zu beschäftigen. Jeden Abend beim Abspülen stand einfach eine Gams direkt vor meinem Küchenfenster, weil ich allein in der Hütte war und so leise.

↓ **Deine Idylle wurde vom grenzüberschreitenden Verhalten vieler Gäste zerbrochen.**

↓ Ja, fast jeder männliche Gast hat mein Aussehen kommentiert, mit Sprüchen wie „Schneidige Sennerin!“ oder „Was macht so ein hübsches Mädchen allein auf der Alm? Traust du dich denn, allein hier zu schlafen? Soll ich nicht später zum Kuschneln vorbeikommen?“ **Ständig wurde von der Angst geredet, die ich haben sollte – auch von Frauen. Ich wollte zurückfragen: „Wovor soll ich denn Angst haben?? Die Hütte steht seit 100 Jahren, dann wird sie wohl noch einen Sommer mit Gewittern überstehen und Wölfe gibt es auch keine.“ Was niemand sagte, aber eigentlich alle meinten, war, dass ich Angst vor Männern haben sollte. Und irgendwann hatte ich die dann auch, weil ständig über meine Grenzen gegangen wurde, auch über meine körperlichen. Ich hatte mit anzüglichen Kommentaren gerechnet, die kenne ich aus der Gastro. Aber dass ich so viele sexualisierte Übergriffe erleben würde, inklusive Berührungen und verklausulierten Androhungen von Gewalt, hatte ich nicht erwartet. Ich wurde etwa ungefragt an der Hüfte angefasst und näher herangezogen, um Fotos von mir zu machen, ständig „beiläufig“ berührt oder gefragt, ob ich wisse, dass man die Sennerinnen früher von Hütte zu Hütte weitergereicht habe. Irgendwann gab es dann einen Vorfall, den ich in meinem Text näher beschreibe und der dazu geführt hat, dass ich körperlich und mental zusammengebrochen bin. Ich bin gern allein, aus all den Gründen, die ich oben genannt habe. Aber die Einsamkeit, die man spürt, wenn man Angst hat, ist völlig überwältigend und erdrückend.**

Trotzdem wirst du kommenden Sommer wieder auf der Alm verbringen.

Ja, denn nach der Angst kam die Wut. Angst und Wut kann man nicht gleichzeitig haben, weil Angst klein macht und Wut empowernd ist. Als ich mit meinem Ex-Partner auf derselben

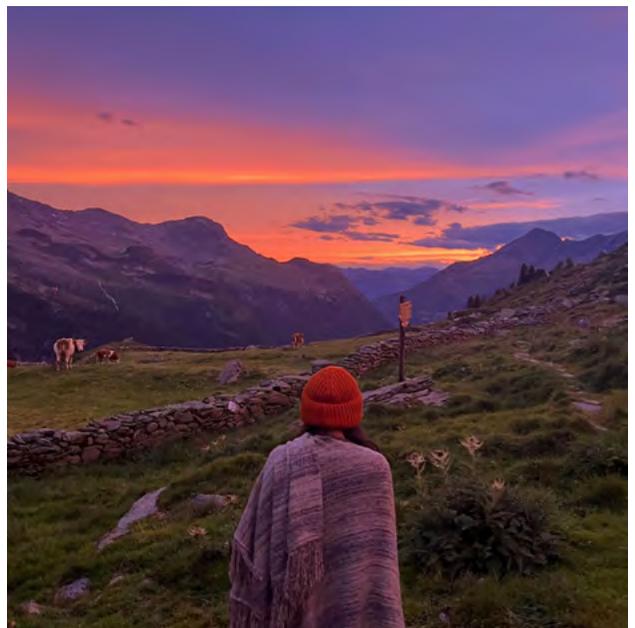
Hütte war, wurde ich kein einziges Mal berührt. Das hat mich fertig und unglaublich wütend gemacht, dass der einzige Schutz vor sexualisierten Übergriffen ein anderer Mann zu sein schien. Dass ich nicht einfach einen schönen Sommer haben konnte, habe ich zunächst als Versagen meinerseits wahrgenommen. Ich hätte mich mehr wehren und meine Grenzen noch stärker aufzeigen müssen, dachte ich. Reagieren, statt mich davon lähmen lassen und danach Monate in meiner Angst gefangen im Bett zu liegen. Nach vielen Gesprächen mit Freund*innen wurde mir klar, dass die Angst gerechtfertigt war und okay ist. Aber ich will trotzdem bestärkt aus der Alm-Erfahrung rausgehen und nicht angstvoll – die Hütte soll nicht damit in Verbindung stehen. Ich hasse es, mir Sachen verderben zu lassen wegen Männern – das mache ich schon mein ganzes Leben, ich will das nicht mehr! Und deswegen habe ich beschlossen, kommenden Sommer wieder auf der Hütte zu verbringen und habe mir mit Freund*innen konkrete Strategien überlegt, wie ich die Erfahrung für mich besser machen kann. Ich will außerdem feministische Organisationen einladen und Stammtische abhalten – die Hütte soll ein Ort sein, an dem Geschichten geteilt werden und sich Menschen inspirieren lassen, voneinander und von der Natur. Und auf lange Sicht plane ich ein Projekt gegen sexualisierte Übergriffe auf Kellnerinnen. Sexualisierte Gewalt in der Gastro ist so normalisiert. Ich will, dass wir beginnen, darüber zu reden, dass das eben nicht normal ist. Und dass wir dagegen ankämpfen können, indem wir bestimmte Verhaltensweisen als Übergriffe benennen und sie so sichtbar machen und Zivilcourage einfordern. Es reicht, wie ich auch in meinem Text schreibe, nicht, das Verhalten Einzelner zu kritisieren. Weil wir alle Verantwortung für eine Kultur tragen, in der Respekt und Sicherheit selbstverständlich sind. Dafür braucht es Aufmerksamkeit, Solidarität und den Willen, gemeinsam etwas zu verändern. ••



Ara beim Heu machen. © privat



Sich dem Rhythmus der Tiere anpassen. © privat





© facebook



AGRIGENTO 2025, CAPITALE (SOLO AL MASCHILE) DELLA CULTURA

Sui siti di alcune testate locali e poi sui social è circolata una fotografia emblematica: il palco della conferenza stampa per la presentazione ufficiale di “Agrigento Capitale Italiana della Cultura 2025” mostra una lunga fila di uomini seduti al tavolo dei relatori. Nessuna donna.

Ci sono il sindaco di Agrigento, l'assessore regionale ai Beni culturali, quello comunale alla Cultura, il direttore generale della Fondazione Agrigento 2025, il responsabile dei Beni culturali dell'Arcidiocesi, il presidente del Polo universitario territoriale e il CEO del gruppo Qubit. A questi si sarebbero potuti aggiungere altri due esponenti istituzionali – il ministro della Cultura e il presidente della Regione Siciliana – anch'essi uomini, assenti ma annunciati.

Il risultato è un'immagine che parla da sola: un tavolo interamente maschile a rappresentare un evento che dovrebbe celebrare la cultura in tutte le sue forme e voci. A fare da contrappunto, quasi ironico, il manifesto alle spalle: una ragazza abbracciata da una statua maschile. È l'unica figura femminile dell'intera scena. Ma è muta, simbolica, passiva.

Che questa immagine venga rilanciata dai media senza alcuna riflessione sulla totale assenza di rappresentanza femminile è grave. Non si tratta solo di un errore di comunicazione o di uno scatto “infelice”. In un'epoca in cui si lotta per affermare il principio del #NoWomenNoPanel, che chiede la presenza di voci femminili in ogni spazio di dibattito pubblico, continuare a diffondere – e legittimare – immagini come questa significa ignorare quella lotta e accettare ancora una volta lo status quo. La cultura, se vuole dirsi davvero tale, non può che essere inclusiva.

IL DIVARIO DI GENERE BRILLA PIÙ DELLA STELLA

In occasione della Festa del Lavoro, il 1° maggio scorso si è svolta a Trento, la consueta cerimonia ufficiale di conferimento delle “Stelle al Merito del Lavoro”. Dieci i lavoratori premiati per la provincia di Bolzano e dieci per quella di Trento. Tra i nomi, spicca un dato evidente: solo cinque su venti le donne premiate. Dato che non può essere ignorato e che fa arrabbiare, soprattutto in un contesto come quello della Festa del Lavoro, che dovrebbe celebrare con eguale dignità l'impegno di tutti e tutte. Le donne lavorano, eccome. Sono parte integrante e insostituibile del tessuto produttivo e professionale del Paese. Eppure, quando si tratta di riconoscere ufficialmente il merito, la presenza femminile continua a essere marginale. Il gender gap si insinua anche dove si parla di eccellenza e riconoscimento. E non è solo una questione statistica, ma culturale. È la conseguenza di anni di sottovalutazione, di carriere interrotte, di doppie fatiche, di ruoli dirigenziali ancora troppo spesso preclusi. La “Stella al Merito del Lavoro” dovrebbe essere un simbolo alto di equità, inclusione e progresso. Ma anche questa volta non è andata così.

© Ministero del Governo - provincia di Trento



Linda Albanese

— Sei servita —

DAS BILD DER FRAU IN DER WERBUNG

PRODUKTE GESUCHT – KÖRPER GEFUNDEN

Frauen sind im Jahr 2025 Kanzlerinnen, Chefinnen, Nobelpreisträgerinnen und stehen an der Spitze von Konzernen, Universitäten, Staaten. Und trotzdem sind sie in der Werbung vor allem eins: halbnackt und schweigend. Produkte werden beworben, aber verkauft wird der weibliche Körper.

Provex möchte silikonfreie Duschkabinen verkaufen. Doch statt die Kabinen im Großformat zu zeigen und deren Vorteile anzupreisen, sieht man sie nur am Rand – so klein, dass sie fast wie ein Accessoire wirken. Im Mittelpunkt steht hingegen eine nackte Frau, die sich den Oberkörper bedeckt. Da scheint sich „Silikonfrei“ weniger auf die Duschkabinen zu beziehen als auf ihre Brüste. Funktioniert der Verkauf einer Dusche etwa nur dann, wenn eine nackte Frau danebensteht? Und was genau wird hier eigentlich verkauft?

Avanti setzt auf den Spruch „less layers, more savings“. Im Bild: eine Frau im Bikini, darunter ein Sofa. Weniger Stoff ist gleich mehr Rabatt? Gilt der Frühjahrsverkauf nur für leicht bekleidete Kundinnen? Ist sicher witzig gemeint, aber eigentlich traurig – denn offenbar traut man dem eigenen Sofa nicht zu, ausreichend Aufmerksamkeit zu erregen.

Waibl, ein Anbieter für Beregnungsanlagen, zeigt eine Frau, die inmitten einer Sprinkleranlage sitzt. Hier wird nicht die Technik gefeiert, sondern die Fantasie bedient. Warum eine Frau auf dem Rasen sitzen muss, um eine Sprinkleranlage zu verkaufen, bleibt unklar. Ist sie der Lockvogel? Die Belohnung fürs Gießen? Oder Kulisse,

damit der Blick hängen bleibt? Die Anlage funktioniert doch auch ohne Frau, oder? Warum also dieser Umweg? Gibt das Produkt alleine nicht genug für eine Werbung her?

Boxspring Cocoon zeigt eine Frau im Bett – in Dessous, mit Stiefeln. Dazu der Spruch: „Nach dem Saufen mit Schuhen im Bett aufgewacht. Oder auch: Der gestiefelte Kater.“ Ein Kontrollverlust wird sexualisiert – in einer Realität, in der genau das oft zu Grenzverletzungen führt. Das ist dann nicht nur mehr provokant, sondern schlichtweg respektlos.

Sexismus in der Werbung ist nicht tot, sondern wird nur besser getarnt. Oft kommt er im ironischen Gewand daher, augenzwinkernd, scheinbar harmlos. Aber was bleibt, ist das alte Bild: Frauen als Blickfang, als Beiwerk, als Körper. Nicht als Menschen mit Geschichte, Haltung oder Kompetenz. Solche Werbungen machen die Sexualisierung von Frauen im Alltag normal. Sie prägen unser Bild davon, wer gesehen werden darf – und wie. Vielleicht wird's Zeit, dass Werbung wieder das zeigt, worum's eigentlich geht: Produkte. Ideen. Qualität. Und vielleicht sollten wir Unternehmen, die sich nur über nackte Haut verkaufen können, mal ganz offen fragen: *Habt ihr sonst nichts anzubieten? ••*

Kathinka Enderle



«PRIMA O POI, MI METTO IN LISTA»

*Cronache tragicomiche di una donna
che tiene in piedi il mondo... e dimentica se stessa*



Lorena Palanga ← ← ← ← ← ←

Ore 6:00.

Suona la sveglia. Apro un occhio, poi l'altro, poi li richiudo entrambi subito perché il pensiero della "to-do list" mi ha già stancata. Colazione, doccia (se c'è tempo), sveglia i figli, merenda nello zaino, calzini spaiati da rincorrere come Pokémon rari. Marito che non trova la camicia (spoiler: è nell'armadio, come sempre). Il tutto mentre tento una coda decente con una mano e con l'altra rispondo a un'e-mail di lavoro.

Ore 8:00.

Uscita in modalità ninja. Traffico, parcheggio, corsa in ufficio. Riunioni, scadenze, colleghi che sembrano aver fatto colazione con la simpatia e altri con i chiodi. Pranzo? Un'insalata mangiata davanti al PC, con il mouse come unica compagnia. Una volta avevo sogni, ora ho il calendario condiviso di Google.

Ore 17:00.

Fine del lavoro (in teoria). In pratica, parte il secondo turno: spesa, pediatra, compiti, cena. A casa mia c'è sempre qualcuno che cerca qualcosa: calzini, consigli, conforto. E io? Cerco me stessa. Sembra che sia stata vista l'ultima volta nel 2008, mentre faceva yoga e leggeva un libro.

Ore 21:30.

I figli dormono (forse), il marito guarda lo smartphone o la tv, il cane russa. Io guardo il divano con desiderio, ma mi accascio sul letto come una felpa dimenticata. "Domani mi prendo un'ora per me", penso. Domani. Sempre domani.

Eppure, tra una corsa e l'altra, tra un "mammmmm" e un "scusa, hai visto le chiavi?", ogni tanto affiora una consapevolezza: non siamo supereroine, anche se ci piacerebbe. Siamo donne con agende piene e batterie scariche. E il punto non è fare tutto, ma non dimenticarci di noi stesse mentre lo facciamo.

Perché il rischio, a furia di esserci per tutti, è non esserci più per noi. Ci alleniamo a essere presenti, utili, perfette, e dimentichiamo che non siamo "progetti da completare" ma persone da ascoltare. E che se ci fermassimo – anche solo per dieci minuti – potremmo riscoprire una cosa rivoluzionaria: che meritiamo attenzioni anche quando non stiamo salvando il mondo. Che il nostro valore non si misura in carichi di lavatrici o e-mail risposte entro le 18:00.

Quindi no, non ci serve un'altra agenda. Ci serve spazio. Respiro. Tempo che non sia solo incastrato, ma scelto. Magari non oggi. Magari non domani. Ma prima o poi, anche noi, ci scriveremo in cima alla lista. ••

«E poi un giorno ti svegli e capisci che il <tempo per te> non arriva mai da solo. Lo devi rubare. O pretendere.»

Anonima, ma probabilmente una di noi

CHI È LA PROFESSIONAL ORGANIZER

(e perché potrebbe cambiarti la vita)

Ti senti sempre in affanno? Hai l'agenda piena ma la testa nel caos? Qui entra in scena una figura ancora poco conosciuta ma preziosissima: la **Professional Organizer**.

Si tratta di una professionista specializzata nell'aiutare persone e famiglie a **riorganizzare il tempo, gli spazi e le abitudini quotidiane** in modo più efficace e sostenibile. Non è solo "quella che ti dice come sistemare l'armadio", ma una vera alleata nel trovare strategie su misura per

alleggerire la vita, liberare energia mentale e – finalmente – ritagliarsi momenti per sé.

Nel lavoro, ti aiuta a gestire meglio e-mail, riunioni, priorità. A casa, ti guida nel decluttering degli oggetti... e anche degli impegni inutili. Obiettivo? Più ordine, meno stress. Più tempo vero, meno corse a vuoto.

In pratica, non ti cambia la vita. Ti aiuta a riprendertela in mano.

© Loeewe Verlag

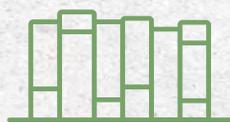


GRAPHIC-NOVEL-SERIE: HEARTSTOPPER

Von Alice Oseman

Heartstopper ist eine Graphic-Novel-Serie, die zunächst nur online und später auch gedruckt erschien und 2022 als Netflix Serie adaptiert wurde. Alice Oseman erzählt darin die Geschichte zweier Jungs – Nick und Charlie – die sich an einer britischen Oberschule anfreunden und ineinander verlieben. Über mittlerweile fünf Bände folgt man Nick, Charlie und deren Freundesgruppe durch die Herausforderungen des Erwachsen-Werdens: Es geht um Freundschaften und die erste Liebe, um Mobbing und mentale Gesundheit, um Identitätsfragen und Coming Out und immer wieder um das Sich-gegenseitig-Auffangen. Für Jugendliche, deren Eltern und alle, die in der eigenen Jugend queere Liebesgeschichten vermisst haben.

Mehr Infos auf Alice Osemans Webseite, aliceoseman.com.



CHICCHE DI CULTURA

FILM, BOOKS AND MUCH MORE
CULTURA E APPROFONDIMENTO



© Rai.it

LA RIVOLUZIONE ALLA RADIO: MICROFONI FEMMINISTI DAGLI ANNI SETTANTA

Podcast di Vanessa Roghi

Un podcast in otto puntate che scava negli archivi per riportare alla luce quella immensa varietà di voci che costituisce un unicum nel panorama storico italiano, quello conservato dalle Teche RAI. Su Radiotre Rai per dieci anni, dal 1978 al 1988, vennero mandate in onda due trasmissioni radiofoniche: *Noi, voi, loro, donna: dialoghi in diretta dedicati alle donne* e *Ora D: dialoghi in diretta dedicati alle donne*. Diverse ma in continuità l'una con l'altra, entrambe radicate nei percorsi del femminismo italiano che si sono sviluppati tra gli anni Settanta e la fine degli anni Ottanta. In questi dieci anni per la prima volta nella storia istituti secolari e intoccabili come il matrimonio, il diritto del coniuge di punire la moglie, figlia, sorella, addirittura uccidere, vengono meno. Nelle telefonate alla radio lo specchio di un paese in profonda trasformazione ma ancora fortemente legato a tradizioni arcaiche che faticano a scomparire.



© Haymon

ROMAN: ALLES DAZWISCHEN, DARÜBER HINAUS

**Von Maë Schwinghammer,
Haymon Verlag**

Alles dazwischen, darüber hinaus ist der Debütroman von Maë Schwinghammer. In kurzen, geradlinigen Sätzen und mit sehr viel Präzision schreibt Maë über das Sich-Zurechtfinden in einer komplexen Welt und die Suche nach dem eigenen Platz zwischen zugeschriebenen und selbstgewählten Identitäten: über das Aufwachsen mit einer sogenannten Wahrnehmungsstörung und die vermeintliche Sprachlosigkeit, wenn man von der Außenwelt nicht verstanden wird, über eine Kindheit zwischen serbischen Wurzeln und der österreichischen Arbeiter*innenklasse, über die Fluidität der Geschlechter und über das Ankommen – bei sich selbst und in der Gesellschaft.



© Rizzoli

I DIECI COMANDAMENTI

Riletti (al femminile) da dieci scrittrici

Una nuova collana Rizzoli affida a grandi autrici italiane il compito di esplorare e reinterpretare i temi universali da una prospettiva contemporanea, offrendo una riflessione sui rapporti di potere e sulle dinamiche di genere che ancora oggi risuonano nella nostra società. Ne sono nati libri variegati e potenti in cui la tradizione millenaria dei Dieci Comandamenti, con la sua eco morale e religiosa, viene così sottratta al racconto di una voce maschile e riletta in chiave moderna intrisa di sensibilità femminile. Tra le autrici coinvolte in questo progetto ci sono alcune delle più grandi scrittrici italiane, come Dacia Maraini, Veronica Raimo, Ilaria Gaspari, Lidia Ravera. Ad aprire la collana è Dacia Maraini con *La bambina che vola*, ispirato al primo comandamento, *Non avrai altro Dio all'infuori di me*.



© Manuela Tessaro

PODCAST: FREE! DIE STÄRKE DER FRAUEN FÜR EIN LEBEN FREI VON GEWALT

Von Christine Clignon

Free! ist eine neue Podcast-Serie aus Südtirol mit Christine Clignon, Präsidentin der Sozialgenossenschaft GEA, die unter anderem die Kontaktstelle gegen Gewalt an Frauen in Bozen koordiniert. Seit Ende März 2025 erscheinen jeden zweiten Samstag abwechselnd auf Italienisch und auf Deutsch 20- bis 30-minütige Episoden, in denen Frauen ihren Ausweg aus Gewaltsituationen in ein freies und selbstbestimmtes Leben erzählen. Zu hören auf salto.bz und überall sonst, wo es Podcasts gibt.



© Storielibere

KILL WILL - SOLUZIONI SHAKESPEARIANE AI PROBLEMI DI OGGI

Podcast ideato e narrato da Laura Tosi

Attraverso sei puntate per sei capolavori di William Shakespeare, il podcast esplora tematiche universali e di stringente attualità come la famiglia disfunzionale, le dinamiche di potere, il femmicidio e i conflitti generazionali. La serie si apre con un episodio dedicato ad "Amleto" e prosegue con il racconto di altre opere iconiche come "La Tempesta", "Otello", "Re Lear", "Il Mercante di Venezia" ed "Enrico V". Con uno stile divulgativo e una narrazione coinvolgente, la narratrice accompagna le ascoltatrici e gli ascoltatori in un viaggio attraverso i drammi shakespeariani, dimostrando come i testi del Bardo continuino a offrire chiavi di lettura efficaci per interpretare la complessità del presente.



NEUGIERIG AUF NOCH MEHR FEMINISTISCHE THEMEN?
Dann ganz einfach und kostenlos die [eres FrauenInfoDonne](http://eres.FrauenInfoDonne) hier abonnieren.



VUOI SAPERNE DI PIÙ SUI TEMI CHE RIGUARDANO IL FEMMINISMO?
Abbonati qui a [eres FrauenInfoDonne](http://eres.FrauenInfoDonne), è semplice e gratuito.

Role Models | Der eres-Fragebogen

MARIA MOLING – ie musizista, autora de cianties y produzènta cun si bands Maria De Val, Princess y Van Damme 38. La à tëüt su truepa cianties cun si bands Ganes y Me + Marie, che à fat cunzerc sëura duta l'Europa. Da ntlèuta se dala nce ju cun mujiga pop sperimentela. Sëuraprò scrijela y fejela mujiga per teater y film. Dan n valgun'enes ala fat pea pra n proiet dla Vereinigte Bühnen de Bulsan. Sën iela tl lèur de prejenté si prim solo-album "Mèda Medusa".

Co ie pa nasciuda ti pascion de cianté?

La pascion de cianté ie bele nasciuda abenëura, ajache son chersciuda su te n ambient ulache la mujiga à n gran valor. Bele da pitla jivi a Scola de Mujiga, a suné tlavir, a cianté tl cor y nce te familia univel fat y scutà su mujiga. Scialdi da jëuna ei tëüt la dezijion de fé mujiga ajache me é daniëura senti bën dlonch ulache l univa fat mujiga. Ie pënse che l cianté y la usc sibe la maniera plu direta per tuché la jënt.

Ce liam vëijes'a danter sentimënc, mujiga y tëmp?

L bel dl'ert y dla mujiga ie de ti dé na forma ai sentimënc y ala stories dla vita. Dut cie che à da nfé cun chësc pruzes ie lià al tëmp y al ritm. Na ciantia che vën scritta sën possa nce vester n documënt de n tëmp, de na fasa o de na sozieta.

Uni persona à si tëmp y si ritm. Co fova pa ti ritm de vita nchin sën?

Mi tëmp y ritm se à mudà dassënn. L me sà che plu vedli che n vën y plu aslune che l tëmp passa, dantaldut sce te es la fertuna che ti pascion ie nce ti profescion. L ie truep mudamënc y truepa sudesfazions che fej passé l tëmp drët aslune. Ie ne savësse nia canche me é stufà l ultimo iede.

Co ies'a bona de ti vester al note?

Note y tëma me acumpañieia da for incà. Cie che me juda ie de udëi che l ie note negatify note positif. Chëi mumënc canche vede ora dla comfort noze, jan ancontra a ndesfides y melsegurëzes, ie suvënz i mumënc cun l majer potenzial.

N ne dëssa nia mucé dala tëmes y dal note, ma ti cialé, y mparé a cunëscer si cunfins. Sce n mpera a architè cër pensieres y n ie cuscienc che i toca leprò, pona giapen nce n'otra destanza da chësta cosses y n ne se lascia nia plu massa tré ju.

Pudësses'a cunté n pue' de ti gran proiet "Mèda Medusa"?

"Mèda Medusa", mi prim solo-album, ie unit ora chëst ann. Son mo tl lèur de l prejenté dal vif, deberieda cun Anna Emmersberger y Chris Costa. Sunon scialdi ti paejes tudësc, ma l sarà nce n valgun cunzerc te Südtirol, un a S. Martin ai 5 d'agost, un a Burnech ai 6 d'agost y un a Kaltern d'autonn. L ie mi prim solo-proiet, chël uel di che duta la respunsablteies ie pra mé, ma é nce udù l prim iede truep aspec positif de fé n proiet da sëula; n à l mesun de se dé ju plu intensif cun si cossa. Gran pert dla produzion y dla registrazions de chësc album ei fat nstëssa, deberieda cun n cumpani. L ie l prim iede che feje scialdi dut da sëula. Una na pert de mé va drët bën tla grupa, ma l ie nce na pert de mé che vën tralascèda canche lèure tl coletif. Finé de lauré ora y tò su cërta cianties che ne me ove nia plu tëüt dl'aurela de finé, ie stat na liberazion per mé. L titul "Mèda Medusa" me sà che passenea per na figura cun n destin cruf, che ie bona de crië truep dainora, l trasfurman. La Medusa ie nce n'alegoria per la forza feminila.

