



gutgestalten

Wicked Problems

Die Probleme der Generation Z

Ausgabe 2024

WILLKOMMEN ZU „GUT GESTALTEN: WICKED PROBLEMS - DIE PROBLEME DER GENERATION Z“

Herzlich willkommen zur diesjährigen Ausgabe von „Gut Gestalten“. In 13 Beiträgen erkunden unsere Masterstudierenden im Grafikdesign die komplexen Probleme der Generation Z und präsentieren kreative Lösungsansätze. Tauchen Sie ein in Umweltthemen, soziale Gerechtigkeit und vieles weiteres – begleitet von inspirierenden Designideen.

Doch was sind Wicked Problems? Wicked Problems sind komplexe Herausforderungen ohne klare Lösungen, geprägt durch Unsicherheit, Vielschichtigkeit und miteinander verbundene Aspekte.

Dieses Magazin ist mehr als eine Sammlung von Beiträgen. Es ist ein Aufruf zur kreativen Auseinandersetzung, eine Plattform, auf der Design die Welt verändern kann. Wir laden Sie ein, sich von den visionären Ideen unserer Studierenden inspirieren zu lassen und gemeinsam eine bessere Zukunft zu gestalten.

Vielen Dank, dass Sie Teil dieser gestalterischen Reise sind und sich auf eine bessere Zukunft einlassen wollen. Willkommen bei „Gut Gestalten: Wicked Problems“ – wo Design nicht nur schön aussieht, sondern auch die eine neue Welt formt.

INHALT



© João Cabral

GESELLSCHAFT

04_ KLIMA

Der Herbst im Wandel

10_ SYSTEMMISSTRAUEN

Verlorenes Vertrauen ins System

16_ INFLATION

Der Kampf der Wirtschaft

22_ POLITISCHE LAGE

Die Politike in Österreich



© Polina Sirotina

LEBENSSTIL

04_ UMWELT

Wien im Wandel

04_ NORMEN

Trinkst du noch, oder lebst du schon?

04_ WORK-LIFE BALANCE

Die Hustle- Culture

04_ DISKRIMINIERUNG

Die anderen Frauen und ich nicht



© Jeswin Thomas

BEFINDEN

04_ GESUNDHEIT

Besser fühlen um sich besser zu fühlen

04_ GESUNDHEITSSYSTEM

Mit Design zur Pflege-Revolution?

04_ SOZIALE BEZIEHUNGEN

Die Probleme der Gesellschaft

04_ IDENTITÄTSKRISE

Der Kampf gegen sich selbst

04_ SOCIAL MEDIA

Den Social-Media-Bann durchbrechen

DER HERBST IM WANDEL

„Der Herbst, einst geprägt von kühlen Temperaturen, raschelnden Blättern und geselligem Zusammensein, verändert sich. Der Klimawandel definiert die Jahreszeiten neu und verlängert den Sommer. Doch was erstmal nett klingt kann schwere Folgen haben.“

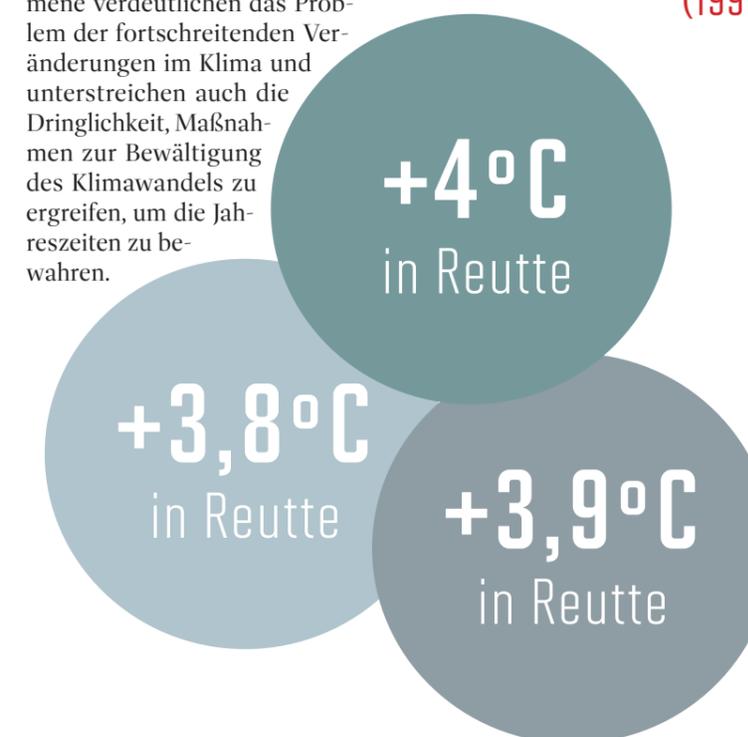
Als junger Erwachsener oder Jugendlicher erinnere ich mich an die Herbsttage meiner Kindheit, die von kühlen Temperaturen, Kastanien sammeln und dem Klang knirschender Blätter unter meinen Füßen geprägt waren. Doch in den letzten Jahren habe ich beobachtet, wie der Herbst immer wärmer und sommerlicher wurde. Der Klimawandel hat die Jahreszeiten verändert, und der Herbst, den ich kenne, beginnt sich in einen endlosen Sommer zu verwandeln. In diesem Artikel werden wir erkunden, wie der Klimawandel den Herbst beeinflusst und welche Herausforderungen sich daraus ergeben. Außerdem werden Vorschläge gemacht was wir, als Designer:innen, zur Lösung dieses Problem steuern können.

Der Klimawandel hat die Temperaturen weltweit steigen lassen, und diese Veränderungen sind in den Jahreszeiten besonders spürbar. Der Herbst, der traditionell von kühleren Temperaturen und fallenden Blättern geprägt ist, wird immer wärmer. Der Herbst, den wir heute erleben, unterscheidet sich stark von dem unserer Eltern und Großeltern. In Österreich können wir für gewöhnlich alle Jahreszeiten voll auskosten, jedoch wir der Verlust der vier Jahreszeiten immer mehr zu einem Problem, das durch den Klimawandel verursacht wird. Wird unsere Zukunft nur mehr aus Winter und Sommer bestehen oder gibt es noch eine

Möglichkeit die vier Jahreszeiten in all ihrer Bracht zu retten?

Der Oktober 2022 markierte in Österreich einen historischen Wendepunkt in den meteorologischen Aufzeichnungen seit 1767, indem er sich als der wärmste Oktober erwies. Mit einer Durchschnittstemperatur, die erstaunliche 3,3 Grad über dem langjährigen Mittel von 1991 bis 2020 lag, stellt dieser Monat den Höhepunkt von acht überdurchschnittlich warmen Monaten im Jahr 2022 dar. Die Auswirkungen waren landesweit spürbar, insbesondere im Westen mit Abweichungen von etwa 4 Grad. Selbst auf über 1000 Metern Höhe wurde ein ungewöhnlicher „Sommertag“ gemessen, gefolgt von der spätesten „Tropennacht“ in der österreichischen Messgeschichte. Diese ungewöhnlichen Wetterphänomene verdeutlichen das Problem der fortschreitenden Veränderungen im Klima und unterstreichen auch die Dringlichkeit, Maßnahmen zur Bewältigung des Klimawandels zu ergreifen, um die Jahreszeiten zu bewahren.

TEMPERATUR ABWEICHUNGEN
VOM KLIMAMITTEL- TOP 3
(1991 - 2020)



DAS PROBLEM DES SICH WANDELNDEN HERBSTES

Der wärmere Herbst mag auf den ersten Blick wie eine angenehme Veränderung erscheinen, die längere Sommertage und mehr Gelegenheiten für Outdooraktivitäten bietet. Aber dieser Wandel bringt auch ernsthafte Probleme mit sich. Einer der Hauptaspekte ist die damit einhergehende Veränderung der Umweltauswirkungen.

Der verlängerte Sommer kann die Umwelt und die Natur in vielerlei Hinsicht beeinflussen. Pflanzen und Tiere sind darauf angewiesen, sich an bestimmte Jahreszeiten anzupassen, um ihre Lebenszyklen zu koordinieren. Wenn der Herbst seine typischen kühlen Temperaturen und das Fallen der Blätter verliert, kann dies zu Ungleichgewichten in Ökosystemen führen. Einige Arten könnten Schwierigkeiten haben, sich an die neuen Bedingungen anzupassen, was zu einem Rückgang der Biodiversität führen könnte.

Die Landwirtschaft, die stark von den saisonalen Veränderungen abhängig ist, steht vor erheblichen Herausforderungen. Landwirt:innen müssen sich auf unvorhersehbare Wetterbedingungen einstellen, was die Nahrungsmittelproduktion unsicherer machen kann.

Die Veränderung des Herbstes hat auch Auswirkungen auf unsere Lebensweise und Freizeitaktivitäten. Die Art und Weise, wie wir unsere Freizeit gestalten, muss sich an die neuen Gegebenheiten anpassen. Schließlich

könnte die längere Trockenheit im Herbst zu Wasserknappheit führen. Verlängerte Trockenperioden könnten die Verfügbarkeit von Wasserressourcen beeinflussen und die Wasserversorgung in einigen Regionen gefährden. Wie man sehen kann, ist es entscheidend, Maßnahmen zu ergreifen, um den Klimawandel und seine Auswirkungen zu bekämpfen.

DOCH WAS KÖNNEN WIR TUN?

Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf den Herbst sind ein komplexes „wicked problem“, bei dem es keine einfache oder perfekte Lösung gibt. Es erfordert eine breite Zusammenarbeit und vielfältige Maßnahmen auf globaler, nationaler und individueller Ebene, wie hier beschreiben:

Die Eindämmung des Klimawandels erfordert eine koordinierte globale Anstrengung. Zentral ist die Reduktion von Treibhausgasemissionen, um die Erderwärmung zu bremsen. Erneuerbare Energien wie Sonnen- und Windkraft spielen da-

bei eine Schlüsselrolle, indem sie den Energieverbrauch dekarbonisieren und den CO₂-Ausstoß minimieren.

Gleichzeitig ist die Sensibilisierung der Bevölkerung von entscheidender Bedeutung. Durch Bildung und Bewusstseinsbildung kann jeder seinen

ökologischen Fußabdruck reduzieren und umweltfreundliche Entscheidungen treffen. Politische Maßnahmen und die Festlegung von Emissionsreduktions-

zielen, sind unerlässlich, um den Klimawandel wirksam zu bekämpfen und eine nachhaltige Zukunft zu gestalten.



© Markus Spiske

WAS KÖNNEN WIR TUN?



© Robin Erino

DESIGN FÜR NACHHALTIGKEIT: DIE ROLLE DER DESIGNER: INNEN

In der Welt des Designs haben wir die einzigartige Fähigkeit, komplexe Themen visuell ansprechend zu gestalten und somit das Bewusstsein zu schärfen. Angesichts des sich wandelnden Herbstes und des Klimawandels können wir als: innen eine entscheidende Rolle spielen. Durch die Schaffung von Grafiken, Infografiken und Illustrationen können wir die Auswirkungen des verlängerten Herbstes auf einen Blick vermitteln und die Aufmerksamkeit der Betrachter:Innen gewinnen.

Unsere kreative Expertise ermöglicht es uns, nachhaltige Lösungen visuell zu präsentieren. Durch ansprechende Designelemente können wir dazu beitragen, das Bewusstsein für umweltfreundliche Verhaltensweisen zu fördern. Ob es darum

geht, den Einsatz erneuerbarer Energien zu unterstützen oder auf die Bedeutung von Wassereffizienz hinzuweisen – wir haben die Kraft und zum Handeln zu motivieren. Ein Umdenken in unsere Gesellschaft muss passieren! Der sich wandelnde Herbst, der sich wie ein endloser Sommer anfühlt, ist zweifellos eine unmittelbare Auswirkung des Klimawandels, der unsere Welt in alarmierendem Tempo verändert. In der Vergangenheit konnten wir den Herbst mit seinen kühlen

Temperaturen, den bunten Blättern und der Vorfreude auf gemütliche Abende in warmen Pullovern erwarten. Doch heute sehen wir uns mit einem veränderten Herbst konfrontiert, der sich scheinbar nahtlos in den Sommer erstreckt, begleitet von ungewöhnlich hohen Temperaturen und unvorhersehbaren Wetterphänomenen.

Diese veränderten Jahreszeiten sollten uns als junge Erwachsene alarmieren, denn sie sind eine direkte Erinnerung daran, dass der Klimawandel keine abstrakte Theorie ist, sondern eine Realität, die unser tägliches Leben beeinflusst. Wir tragen die Verantwortung, uns für eine nachhaltigere Zukunft einzusetzen.

Wir müssen die Ursachen des Klimawandels angehen und Maßnahmen ergreifen, um seine Auswirkungen zu minimieren. Unsere Unterstützung ist von entscheidender Bedeutung, denn nur gemeinsam können wir die Umwelt schützen, die lebenswert für zukünftige Generationen sein sollte. Wenn wir heute nicht handeln, könnten unsere Kinder und Enkelkinder den Herbst in einer Welt erleben, die von Extremwetterereignissen, Naturkatastrophen und Ressourcenknappheit geprägt ist.

Die verlängerte Sommersaison im Herbst sollte uns daher nicht nur besorgt machen, sondern uns auch motivieren, aktiv zu werden. Wir müssen unser Konsumverhalten überdenken, erneuerbare Energien unterstützen, die Reduzierung von Treibhausgasen fördern und uns für den Erhalt von natürlichen Lebensräumen einsetzen.

Lasst uns unsere Designfähigkeiten nutzen, um nicht nur ästhetisch ansprechende, sondern auch wirkungsvolle Botschaften zu vermitteln. Gemeinsam können wir Menschen dazu bewegen, aktiv an einer nachhaltigen Zukunft teilzunehmen. Nur so können wir sicherstellen, dass auch unsere Kinder im Herbstlaub springen, Kastanientiere basteln und eine intakte Umwelt genießen können. Es liegt in unserer Hand, diese Vision einer

nachhaltigen Zukunft Wirklichkeit werden zu lassen. Also lasst uns diese nachhaltige Zukunft für uns und künftige Generationen schaffen und tun wir uns und der Welt etwas gutes!



„WE CAN MAKE A DIFFERENCE“

IMPRESSUM



JULIA

HERAUSGEBER
Masterklasse Grafik Design

AUTHOREN
Masterklasse Grafik Design

REDAKTIONSLEITUNG
Julia Thaler

GRAFISCHE UMSETZUNG
Julia Thaler



MASTERKLASSE



gutgestalten

2024

WICKED PROBLEMS



gutgestalten 2024



INHALTSVERZEICHNIS

6-11	DIE POLITISCHE LAGE IN ÖSTERREICH von Kerstin Höbart	Österreichs politische Szene ist von Skandalen und Ermittlungen geprägt, was das Vertrauen der Bürger:innen erschüttert.	46-51	WORK-LIFE-BALANCE von Selma Hacker	Was bedeutet Hustle-Culture und welche Rolle spielt Selbstoptimierung in unserer heutigen Arbeitswelt?
12-15	DER HERBST IM WANDEL von Julia Thaler	Der Klimawandel definiert die Jahreszeiten neu und verlängert den Sommer. Doch was erstmal nett klingt, kann schwere Folgen haben.	52-57	DIE ANDEREN FRAUEN UND ICH NICHT von Sarah Schweiger	„Ich kann nicht frauenfeindlich sein, ich bin doch eine Frau!“ Diskriminierung wird oft als etwas gesehen, was von außen kommt und nicht von innen.
16-21	HERAUSFORDERUNGEN DURCH INFLATION von Denis Bayer	Inflation betrifft besonders die junge Generation. Welche Lösungswege bieten sich an, um den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen?	58-63	MIT DESIGN ZUR PFLEGE-REVOLUTION? von Anika Podrietschnig	Medizinischer Fortschritt und verbesserte Lebensqualität führen dazu, dass die Anzahl der Menschen über 80 Jahren kontinuierlich zunimmt.
22-27	WIEN IM WANDEL von Kerstin Kollitsch	Die steigenden Temperaturen in den Sommermonaten stellen die Stadt Wien vor enorme Herausforderungen.	64-69	DIE PROBLEME DER GESELLSCHAFT von Barbara Gerdl	Die Suche nach ehrlichen Verbindungen, die Entwicklung sozialer Fähigkeiten und die Bewältigung des sozialen Drucks spielen eine essenzielle Rolle.
28-33	BESSER FÜHLEN UM SICH BESSER ZU FÜHLEN von Nicole Lang	Wir fühlen vieles und jedes einzelne Gefühl hat seine Daseinsberechtigung. Egal ob es ein schwaches, starkes, negatives oder positives Gefühl ist.	70-75	TRINKST DU NOCH, ODER LEBST DU SCHON? von Finn Schneppenheim	Der Konsum von Alkohol in unserer Gesellschaft unterliegt einem komplexen Geflecht sozialer Normen und Erwartungen.
34-39	DEN SOCIAL-MEDIA-BANN DURCHBRECHEN von Clara Baudis	TikTok, Instagram, WhatsApp und Co – zwei Drittel der Österreicher:innen nutzen Soziale Netzwerke - das ergab eine Studie im Jahr 2023.	76-81	DER KAMPF GEGEN SICH SELBST von Nehar Harpreet	In einer Zeit rascher Veränderungen stehen viele vor einer tiefgreifenden Herausforderung: die eigene Identitätskrise.
40-45	VERLORENES VERTRAUEN IN DAS SYSTEM von Gjeneta Osmanaj	Mangelndes Vertrauen führt zu politischer Passivität und Desinteresse, was die demokratische Entscheidungsfindung gefährdet.			

DIE POLITISCHE LAGE IN ÖSTERREICH

Österreichs politische Szene ist von Skandalen und Ermittlungen geprägt, was das Vertrauen der Bürger:innen erschüttert. Korruption und fehlende Transparenz sind zentrale Probleme. Eine aktuelle Sonntagsumfrage enthüllt vielschichtige politische Präferenzen. In diesem Kontext stellt sich die Frage, wie Transparenz gestärkt und Bürgerbeteiligung gefördert werden können.

In den vergangenen Jahren wurde die politische Bühne Österreichs von Skandalen, Untersuchungsausschüssen und Ermittlungen gegen Politiker dominiert. Als junge Erwachsene beobachten wir diese Entwicklungen mit Sorge. Bernhard Görg, Daniela Holzinger, Reinhard Heinisch, Florian Willet und Ole Skambraks besprechen im TV-Format „Talk im Hanger-7“ einige zentrale Probleme, welche die politische Lage in Österreich belasten. Ein zentrales Problem sind Korruption und mangelnde Transparenz in der Politik. Dieses Problem hat das Vertrauen der Bürger:innen in die Politik erheblich erschüttert.

VIELSCHICHTIGE HERAUSFORDERUNGEN

Junge Erwachsene fragen sich, ob die politischen Parteien und ihre Interaktionen tatsäch-

lich zur Lösung der drängenden gesellschaftlichen Probleme beitragen oder ob sie eher dazu führen, dass die Politik sich in oberflächlichen Skandalen verliert. Ein Blick auf die politische Landschaft Österreichs zeigt sich in einer kürzlich durchgeführten Sonntagsumfrage zur Nationalratswahl. Dabei ist jedoch zu bedenken, dass es sich hierbei lediglich um eine Momentaufnahme aus einer begrenzten Zielgruppe handelt. Dennoch zeigt sich laut Statista 2023¹ Umfrageergebnissen, dass die FPÖ derzeit die stärkste Partei ist, gefolgt von der SPÖ und der ÖVP. Auch die NEOS und die Grünen könnten in den Nationalrat einziehen, während die KPÖ an der Vier-Prozent-Hürde scheitert. Die Umfrageergebnisse zeigen, dass die politische Präferenz in Österreich sehr unterschiedlich ist und verschiedene Altersgruppen unterschiedliche

¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/288503/umfrage/sonntagsfrage-zur-nationalratswahl-in-oesterreich-nach-einzelnen-instituten/>



Parteien bevorzugen. Bei besonders jüngeren Wählern scheint die FPÖ großen Anklang zu finden, möglicher in den sozialen Medien, wo sie eine beträchtliche Anhängerschaft gewonnen hat – ein Phänomen, das sich von den anderen Parteien in Österreich abhebt. Die SPÖ hingegen hatte durch ein Excel-Unglück Schwierigkeiten, ihren Parteivorsitzenden zu wählen, was ihre Position in der öffentlichen Wahrnehmung weiter geschwächt hat. Die journalistischen Recherchen von Matthias Winterer (Wiener Zeitung) enthüllten, dass prominente SPÖ-Politiker an Umwidmungen ehemaliger Schrebergärten in Breitensee beteiligt waren, die nun auch Gegenstand von Ermittlungen der WKStA sind. Unser Bundeskanzler Karl Nehammer (ÖVP) steht ebenfalls unter Druck, insbesondere aufgrund von kontroversen Aussagen in einem gekürzten Video, in welchem der Bundeskanzler kritische Aussagen über die Armut und Teilzeitarbeit äußert. Die junge Generation erwartet von den politischen Akteur:innen echte Lösungen für gesellschaftliche Probleme anstelle von oberflächlichen Skandalen. Dennoch gibt es auch politische Akteur:innen, die sich für positive Veränderungen einsetzen. Einer davon ist Franz Fehr, ein langjähriges ÖVP-Mitglied, das sich



für Umweltschutz und Nachhaltigkeit einsetzt. Fehr zeigt, dass politische Überzeugungen und Umweltschutz wichtiger sind als die Parteizugehörigkeit. Ebenfalls profitiert nicht nur die FPÖ, sondern auch die Bierpartei (BPÖ) von der missglückten Führung der Regierungsparteien

bei Wähler:innen. Die Bierpartei ist eine österreichische Kleinpartei und wurde 2015 gegründet. Im Jahr 2020 erreichte sie bei der Bundespräsidentenwahl zusammen mit dem Parteivorsitzenden Dominik Wlazny den dritten Platz mit 8,3% der Stimmen. Aktuell verzeichnet sie in aktuellen Sonntagsumfragen eine Unterstützung von bis zu 12 %. Junge Menschen in Österreich zeigen nach der 2022 veröffentlichten SORA-Studie zunehmend geringeres Vertrauen in das politische System, was sich besonders bei Institutionen der repräsentativen Demokratie wie dem Parlament und der Bundesregierung zeigt. Die politische Lage in Österreich ist komplex und vielschichtig. Im Korruptionsindex von Transparency International (CPI) 2022 ist Österreich aus den Top 20 gefallen. Österreich nimmt nur mehr Rang 22 ein. Diese Tendenz ist nicht nur negativ, sondern inzwischen auch besorgniserregend.

TRANSPARENZ UND BÜRGERBETEILIGUNG STÄRKEN

Wie können wir als Wähler:innen die Korruption und Intransparenz, die durch zahlreiche

Untersuchungen und Ermittlungen aufgedeckt wurden, überwinden? Es gibt bereits viele Gesetzesinitiativen und Reformvorschläge, die im Nationalrat diskutiert werden, darunter auch das Informationsfreiheitsgesetz. Expert:innen betonten schon sehr lange die Notwendigkeit von mehr Transparenz in der Politik.

Dies könnte durch die Aufhebung des Amtsgeheimnisses und dem neuen Informationsfreiheitsgesetzes für Bund, Länder und Gemeinden erreicht werden, sodass Bürger:innen leichter Zugang zu Informationen von öffentlichem Interesse erhalten. Dieser Schritt würde die Bürger:innen in die Lage versetzen, die Handlungen der Politik besser zu verstehen und zu überwachen. Die Stärkung der Unabhängigkeit von Ermittlungsbehörden ist ein weiterer wichtiger Schritt, um Korruption und Machtmissbrauch zu bekämpfen. Wenn Ermittlungen unabhängig von politischem Druck geführt werden können, erhöht dies das Vertrauen der Bürger:innen in den Rechtsstaat. Jedoch enthält das Gesetz auch Ausnahmen, die einer genaueren Prüfung bedürfen, insbesondere die Ausnahme, dass das Informationsfreiheitsgesetz nicht für Gemeinden mit weniger als 5.000 Einwohner:innen gilt.



BOTSCHAFTEN TRAGEN!

Dies bedeutet, dass nur 259 von insgesamt 2.093 Gemeinden von diesem Gesetz betroffen sind. Transparency International und andere Fachleute kritisieren, dass Transparenz nicht abhängig von der Gemeindegröße sein sollte. Sie betonen, dass die Verwaltung dazu verpflichtet ist, Informationen bereitzustellen, und der Aufwand für kleinere Gemeinden überschaubar ist.

Eine kreative Lösung für dieses Anliegen könnte die Entwicklung einer T-Shirt-Reihe sein, die mit frechen Sprüchen versehen ist, um die Aufmerksamkeit auf die Abschaffung des Amtsgeheimnisses zu lenken. Jedes T-Shirt könnte mit provokanten Slogans gestaltet werden, die die Notwendigkeit der Transparenz in der Regierung betonen. Die Designs könnten humorvoll, aber gleichzeitig informativ sein, um die Öffentlichkeit über die Auswirkungen der Aufhebung des Amtsgeheimnisses zu informieren. Die

Verwendung von klaren Botschaften könnte dazu beitragen, das Bewusstsein für die Rechte der Bürger:innen und die Vorteile der Transparenz zu schärfen. Zusätzlich könnten kreative Präsentationen, wie beispielsweise Fotoshootings oder kurze Videos, die die T-Shirts in verschiedenen Alltagssituationen zeigen, dazu beitragen, das Interesse und die Neugier junger Erwachsener zu wecken. Durch die Nutzung moderner Plattformen wie Instagram und TikTok könnte die T-Shirt-Reihe als Gesprächsthema in sozialen Medien verbreitet werden, wodurch eine breitere Diskussion über die Notwendigkeit der Abschaffung des Amtsgeheimnisses für ganz Österreich angeregt wird.



**JETZT!
AMTSGEHEIMNIS
AUFHEBEN!**



**WEIL DIE
WAHRHEIT ZU
TRANSPARENT IST.**



**JETZT!
AMTSGEHEIMNIS
AUFHEBEN!**



**WIR HABEN
DOCH NICHTS ZU
VERBERGEN...
ODER DOCH?**



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Fachhochschule St. Pölten GmbH
3100 St. Pölten, Campus-Platz 1
Österreich

KONZEPTION & GESTALTUNG

Kerstin Höbart, BSc
3100 St. Pölten, Kremsergasse 39
Österreich

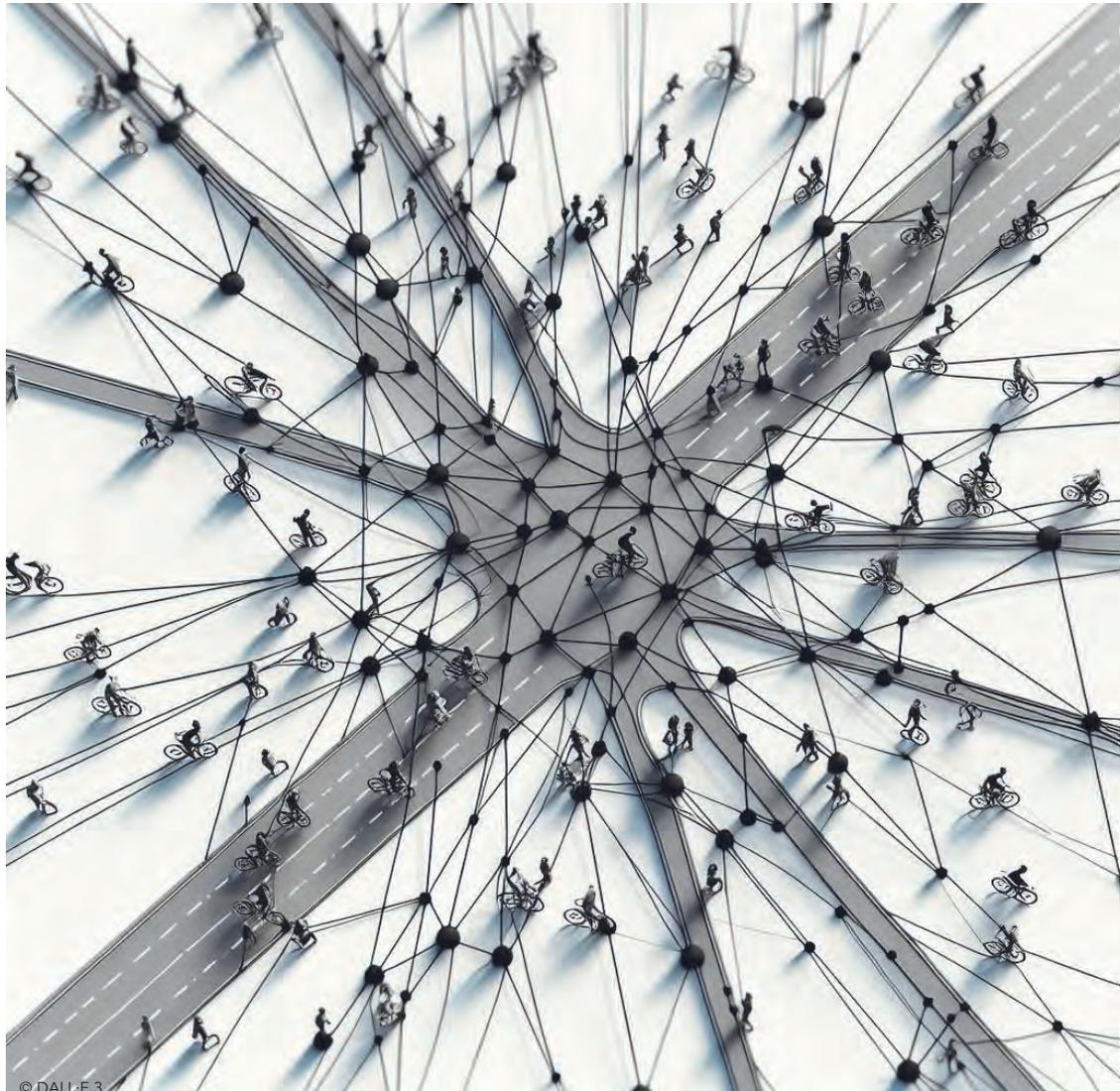
+43 650 551 46 40
dd231508@fhstp.ac.at
www.portfoliomitk.com

Alle Rechte vorbehalten. Alle in dieser Broschüre enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Bitte beachten Sie, dass das Layout und der Inhalt dieser Broschüre urheberrechtlich geschützt sind. Jegliche Vervielfältigung oder Verbreitung, auch auszugsweise, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers.

© 2024 | Kerstin Höbart, BSc

WICKED PROBLEMS

MASTERCLASS GRAFIKDESIGN



Ausgabe 02/2024
FH St. Pölten

© DALL·E 3

Inhaltsübersicht

- 04** **Wien im Wandel: Visionen für klimafreundliche Mobilität.**
Von Kerstin Kollitsch
Die steigenden Sommertemperaturen führen in Wien zu unerträglichen Bedingungen, die ein immer größer werdendes Gesundheitsrisiko für die Bewohner:innen darstellen. Der motorisierte Verkehr verstärkt diesen Effekt weiter.
- 10** **Der Herbst im Wandel**
Von Julia Thaler
Der Klimawandel definiert die Jahreszeiten neu und verlängert den Sommer. Doch was erstmal nett klingt, kann schwere Folgen haben.
- 14** **Verlorenes Vertrauen ins System**
Von Gjeneta Osmanaj
In einer Zeit, in der das Vertrauen in das politische System schwindet, stehen Designer:innen vor der Herausforderung, Lösungen zu gestalten, die die Kluft zwischen Bürgern und Regierung überbrücken.
- 18** **Mit Design zur Pflege-Revolution?**
Von Anika Podrietschnig
Der medizinische Fortschritt führt zu mehr Menschen über 80, was den Bedarf an Pflegepersonal erhöht. Die Frage, ob Designer:innen den Pflegeberuf attraktiver gestalten können, wird relevant.
- 26** **Besser fühlen um sich besser zu fühlen**
Von Nicole Lang
Wir fühlen vieles und jedes einzelne Gefühl hat seine Daseinsberechtigung. Egal ob es ein schwaches, starkes, negatives oder positives Gefühl ist. Wichtig ist, dass wir fühlen. Alles fühlen. Und wenn wir ein großes Spektrum fühlen können, ist das ein Zeichen dafür, dass es uns gut geht.

- 32** **Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst**
Von Harpreet Nehar
In Zeiten schneller Veränderungen und steigender sozialer Erwartungen kämpfen viele mit einer Identitätskrise, während sie nach ihrem Platz in der Welt suchen.
- 36** **Die politische Lage in Österreich**
Von Kerstin Höbart
Österreichs politische Szene ist von Skandalen und Ermittlungen geprägt, was das Vertrauen der Bürger erschüttert. Die Stärkung von Transparenz und Bürgerbeteiligung ist angesichts von Korruption zentral.
- 40** **Trinkst du noch, oder lebst du schon?**
Von Finn Schneppenheim
Der Konsum von Alkohol in unserer Gesellschaft unterliegt einem komplexen Geflecht sozialer Normen und Erwartungen.
- 46** **Den Social-Media-Bann durchbrechen**
Von Clara Baudis
TikTok, Instagram, WhatsApp und Co – zwei Drittel der Österreicher:innen nutzen Soziale Netzwerke. Doch warum ist die Online-Welt so interessant und was hat das eigentlich für Auswirkungen?
- 50** **Die anderen Frauen und ich nicht**
Von Sarah Schweiger
Warum internalisierte Misogynie einen genaueren Blick wert ist und wie Frauen heute noch ungleich behandelt werden.
- 54** **Soziale Beziehungen – Die versteckten Probleme der Gesellschaft.**
Von Barbara Gerdl
Soziale Beziehungen sind entscheidend für die menschliche Identität. In der Ära digitaler Transformation stehen Jugendliche und junge Erwachsene vor komplexen Herausforderungen.
- 58** **Work Life Balance**
Von Selma Hacker
Was bedeutet Hustle-Culture und welche Rolle spielt Selbstoptimierung in unserer heutigen Arbeitswelt?

Wien im Wandel: Visionen für klima- freundliche Mobilität.

Die steigenden Temperaturen in den Sommermonaten stellen die Stadt Wien vor enorme Herausforderungen. Besonders nachts staut sich die Hitze an vielen Stellen, insbesondere in engen Gassen, die keine Bäume oder Grünflächen aufweisen – die erhoffte Abkühlung bleibt immer öfter aus. Diese Situation führt nicht nur zu unerträglichen Alltagsbedingungen, sondern stellt auch ein enormes Gesundheitsrisiko für die Stadtbewohner dar. Durch den motorisierten Verkehr wird dieser Effekt zusätzlich drastisch verstärkt.

Das Auto in der Großstadt: Ist es wirklich notwendig?

Autos heizen Stadt auf

Autos tragen sowohl aktiv als auch passiv zur Wärmeentwicklung in der Stadt bei. Neben der bekannten Problematik der Wärmeabgabe durch Verbrennungsmotoren über Abgase wird der Umstand vernachlässigt, dass auch geparkte Autos einen erheblichen Beitrag zur Wärmeentwicklung leisten.

Asphaltierte Straßen und Parkplätze, die gegenwärtig 67% der Straßenfläche in Wien einnehmen, absorbieren die Sonnenenergie und strahlen sie in Form von Wärme ab. Ein geparktes Auto blockiert diese natürliche Wärmestrahlung, insbesondere in den Abend- und Nachtstunden, wenn eine natürliche Abkühlung stattfinden soll. Diese kombinierten Faktoren verstärken die Entwicklung urbaner Wärmeinseln, die insbesondere in dicht besiedelten städtischen Gebieten negative Auswirkungen auf das Stadtklima haben. Darüber hinaus ist der motorisierte KFZ-Verkehr für 36% der Treibhausgase Wiens verantwortlich, wobei auf private PKW-Fahrten ein Anteil von 72% entfällt.

Modal Split

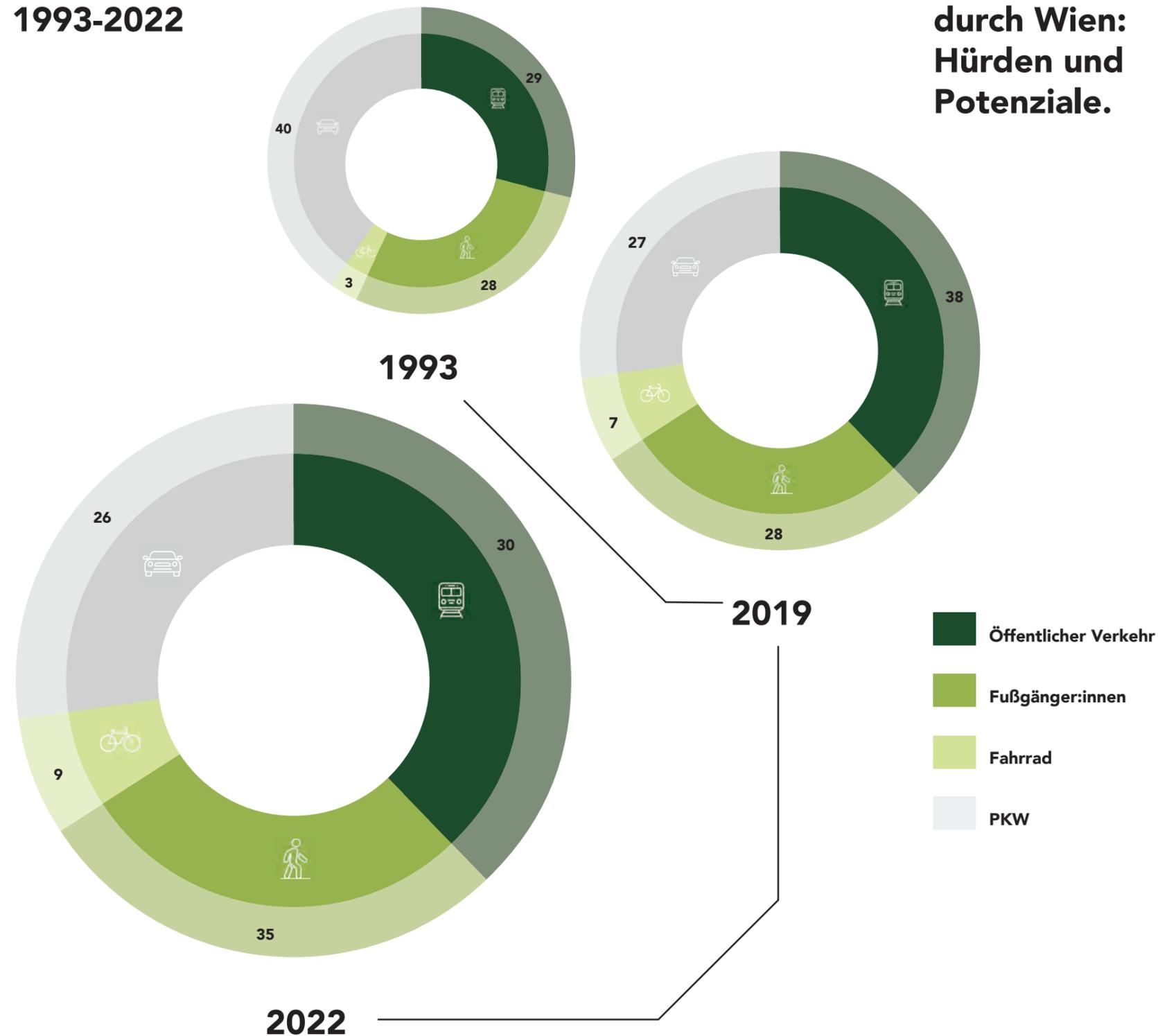
Der Modal Split 2022 zeigt: Wien ist durchwegs klimafreundlich unterwegs! 35% aller Wege wurden in der Bundeshauptstadt zu Fuß zurückgelegt und damit das außergewöhnliche Niveau des Vorjahres, bedingt durch die Corona-Krise, nahezu beibehalten. Radfahrer und Scooter konnten seit 2019 ein Plus von 2% verbuchen und einen Anteil von 9% halten. 26% aller zurückgelegten Wege wurden 2022 mit dem Auto bewältigt. Dieser Wert ist allerdings seit 10 Jahren konstant bei +/- 1% Anteil.

45 Prozent der Wiener besitzen kein Auto

Auch wenn sich einige Wiener ein Leben ohne Auto nur schwer vorstellen können, so stimmen neun von zehn Wiener zu, dass man in der Stadt auch gut ohne eigenes Auto auskommt. Mit 47% besitzt bereits jetzt fast die Hälfte aller Wiener Haushalte kein Auto. Dieses Ergebnis wird auch von Daten der Statistik Austria unterstrichen, wonach jede zweite Autofahrt in der Bundeshauptstadt weniger als 5km beträgt.



Modal Split 1993-2022



Mit dem Rad durch Wien: Hürden und Potenziale.

Wien – Eine Stadt der kurzen Wege

Wie der Online-Routenplaner Bike Citizens zeigt, ist ein Großteil der Orte innerhalb Wiens innerhalb von 30 Minuten mit dem Fahrrad erreichbar – Ampelschaltungen und Steigungen sind dabei bereits berücksichtigt. Das offenbart: Wien hätte durchaus das Potenzial zur Radfahrstadt. Das Fahrrad ist nicht nur klimafreundlich, sondern auch ein äußerst gesundes Verkehrsmittel, das sich ideal zwischen Fußwegen und dem öffentlichen Nahverkehr in ein zukunftsorientiertes Mobilitätskonzept einfügen lässt. Die Chancen von aktiver Mobilität wurden auch von der Stadtregierung erkannt, die es sich zum Ziel gesetzt hat, den Radverkehrsanteil bis 2025 auf 10% zu steigern – aber wie?

Fehlende Infrastruktur für aktive Mobilität

Bauliche Infrastruktur hat einen starken Einfluss auf unser Mobilitätsverhalten. Wird etwa genügend Platz und ein attraktives Umfeld für Fußgänger bereitgestellt, wird im Durchschnitt auch mehr gegangen. Ebenso verhält es sich beim Radfahren. Protected-Bike-Lanes, die durch Poller oder anderweitig vom KFZ-Verkehr getrennt sind, zeigten in Montreal eine 2,5-fach höhere Radfrequenz. Auch die Unfallrate konnte um 28% reduziert werden. Im Gegensatz zu anderen Großstädten ist das Radwegenetz in Wien allerdings nicht nur lückenhaft, auch baulich getrennte Radwege sind regelrecht Mangelware. Bei weniger als 10% des Radwegenetzes handelt es sich um echte Radwege, noch geringer fällt der Anteil an Fahrradstraßen aus. Überwiegend zu finden ist der

durchaus gefährliche Mehrweckstreifen, der auch von Autos befahren werden darf und oft nur wenige Zentimeter Seitenabstand zwischen motorisiertem Verkehr und dem Fahrrad zulässt. Hinzu kommt der hohe Andrang auf Wiens Radrouten, die eine einfache Radfahrt zwischen Elektromopeds von Essenzustellern, E-Scootern und querenden Autos zu einem Parcours werden lässt.

Faire Verteilung des öffentlichen Raums

Der überwiegend für den motorisierten Verkehr gestaltete Straßenraum muss dringend an die Bedürfnisse der Stadtbevölkerung angepasst werden.

Ganze 67% der Straßenfläche kommt dem Autoverkehr zu, während Fußgängerzonen und Radwegen nur jeweils 1% Platz gegeben wird. Obwohl aktive Mobilität den Modal Split mit einem Anteil von 44% anführt, steht der umweltfreundlichen Fortbewegung im Vergleich zum motorisierten Verkehr viel zu wenig Fläche zur Verfügung. Ein Missstand, der in Anbetracht steigender Hitzetage und Tropennächte nicht länger hinzunehmen ist. Flächendeckende Begegnungszonen sind ein vielversprechender Ansatz, um diesen Anforderungen gerecht zu werden. Durch die flächendeckende Umgestaltung von Straßenabschnitten könnten nicht nur Fußgänger:innen und Radfahrer:innen die Stadt sicherer und komfortabler nutzen, auch für Anrainer:innen würde eine Verkehrsberuhigung zu einer höheren Lebensqualität führen. Die Begrünung von Begegnungszonen durch Bäume ist dabei von besonderer Wichtigkeit, um Schattenspendende Plätze zu schaffen und die Stadt zu kühlen.



© Die Grünen Wien / Katharina Puxbaum

Die Macht der Bilder: visuelles Design als Wegbereiter für urbane Innovation.

Bürger:innen wünschen sich mehr Grün, mehr Verkehrssicherheit, weniger Lärm und Abgase

Die äußere Mariahilferstraße im 15. Wiener Gemeindebezirk ist stadtplanerisch alles andere als klimafit: Schneller KFZ-Durchzugsverkehr, extrem unsichere Fahrradstreifen in der Dooring-Zone, schlecht zu überquerende Straßenstellen, fehlende Aufenthaltsflächen, wenige Bäume.

Die geplante Sanierung bietet die Möglichkeit einer umfassenden Neugestaltung, für die mittels Befragung der Anrainer:innen bereits beeindruckendes Feedback gesammelt werden konnte:

96 % der Bürger:innen wünschen sich einen Zuwachs an Begrünung und Schatten, 90% attraktiveren Verkehr und Fahrrad und ganze 87% sehen weniger Autoverkehr und eine Reduktion der Abgase als besonders wichtig an.

Erste Konzepte, welche diese Wünsche berücksichtigen, wurden bereits erarbeitet und visualisiert. Zukünftig soll ein Fahrstreifen für den KFZ-Verkehr durch einen neuen, baulich getrennten Zweirichtungsradweg ersetzt werden, während Fußgänger von breiteren Gehsteigen und begrünten Aufenthaltsplätzen profitieren.

Visuelle Konzepte für Bewegung und Veränderung

Die Zusammenarbeit zwischen visuellem Design und Stadtplanung ist von großer Bedeutung, um innovative Lösungen für eine nachhaltige Stadtgestaltung zu entwickeln.

Grafische Darstellungen urbaner Konzepte können einen positiven Einfluss auf die öffentliche Meinung haben und so dazu beitragen, den Weg zu einer lebenswerten und umweltfreundlichen Stadt zu ebnet. Angesichts der oft vorhandenen Skepsis gegenüber Veränderungen ist die visuelle Aufbereitung innovativer Lösungen unabdinglich, um den Menschen zu verdeutlichen, welche positiven Veränderungen möglich sind. Bereits die ersten Entwürfe zur Neugestaltung der Äußeren Mariahilferstraße veranschaulichten eindrucksvoll, wie eine Neugestaltung öffentlicher Plätze besser den Bedürfnissen der Menschen entsprechen könnte und betont damit die positiven Auswirkungen auf die Lebensqualität der Bewohner:innen in Rudolfsheim Fünfhaus.

Die künftige Lebensqualität in Wien wird davon abhängen, ob eine nachhaltige Stadtgestaltung umgesetzt werden kann, welche die vielfältigen Bedürfnisse der Menschen berücksichtigt und den öffentlichen Raum gerecht verteilt. Hier ist es auch wichtig, die Bevölkerung aktiv in die Gestaltung einzubeziehen und durch die Integration neuer Konzepte von den positiven Veränderungen zu überzeugen. Wenn wir eine lebenswerte Zukunft für Wien möchten, ist es jetzt an der Zeit, diesen Weg konsequent zu beschreiten.



© Illustrationen: Stadt Wien/ Dialog Plus, Claudia Marschall



Diese Publikation der Masterclass Grafikdesign an der FH St. Pölten widmet sich komplexen Herausforderungen unserer Gesellschaft, denen unsere Generation mit Sorge gegenübersteht. Die Beiträge widmen sich der Frage, wie junge Menschen diesen Problemen gegenüberstehen und untersuchen, welchen Beitrag wir als Designer:innen leisten können, um innovative Lösungsansätze zu gestalten, die zu einer besseren Welt beitragen.

Impressum

Design, Inhalt und Produktion

Kerstin Kollitsch

Redaktionsleitung und Ansprechperson

Mag. Jochen-Gerald Elias

Kontakt

Fachhochschule St. Pölten Campus-Platz 1,
3100 St. Pölten

© 2024 Fachhochschule St. Pölten GmbH

w

i

c

e

k

d

problems
unserer Generation

Inhalt

Die diesjährige Ausgabe von Gut Gestalten verlässt die klassischen Themen der Gestaltung und widmet sich den Wicked Problems unserer Generation. Jedes Kapitel beschäftigt sich mit einem anderen großen, scheinbar unlösbaren Problem, das uns alle betrifft und betroffen macht. Auch wenn klar ist, dass keine einzelne Person eines der Probleme vollständig lösen kann, können wir als Gestalter:innen dennoch einen wichtigen Beitrag beim Umgang damit leisten. Grafiker:innen haben ja bekanntlich ein Händchen dafür den Knoten in Wicked Problems zu lösen.

01 Umwelt
Julia Thaler

02 Klima
Kerstin Kollitsch

03 Psychische Gesundheit
Nicole Lang

04 Social Media
Clara Baudis

05 Verlorenes Vertrauen ins System
Gjeneta Osmanj

06 Work-Life-Balance
Selma Hacker

07 Diskriminierung/Sexismus
Sarah Schweiger

09 Gesundheitssystem
Anika Prodietschnig

08 Politische Lage
Kerstin Höbart

10 Soziale Beziehungen
Barbara Gerdl

11 Gesellschaftsnormen
Finn Schneppenheim

12 Identitätskrise
Harpeet Nehar

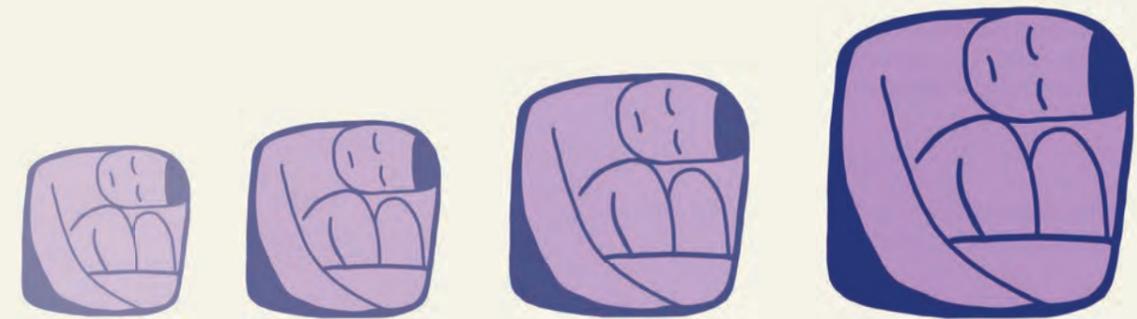
04

Besser fühlen um sich besser zu fühlen

von Nicole Lang

Jede:r weint mal. Jede:r fühlt sich mal überfordert.
Jede:r fühlt sich mal ängstlich, traurig, wütend oder enttäuscht.
Aber genauso fühlt sich jede:r mal zufrieden. Jede:r fühlt sich mal stolz.
Jede:r fühlt sich mal hoffnungsvoll, freudig, vergnügt, dankbar oder inspiriert.

Wir fühlen vieles und jedes einzelne Gefühl hat seine Daseinsberechtigung. Egal ob es ein schwaches, starkes, negatives oder positives Gefühl ist. Wichtig ist, dass wir fühlen. Alles fühlen. Und wenn wir ein großes Spektrum fühlen können, ist das ein Zeichen dafür, dass es uns gut geht.



Die Belastung steigt, die psychischen Erkrankungen ebenso

Momentan prasseln unzählige Meldungen, Videos und Bilder von unbegreifbaren Gewaltakten an Menschen, zerbombten Städten, Naturkatastrophen und noch so viel mehr auf uns alle ein. Täglich werden wir mit unfassbar großem Leid konfrontiert, während die „kleinen“ Probleme und der Stress des Alltags nicht weniger werden. Es bleibt keine Zeit die vielen Eindrücke zu sortieren. Wenig überraschend also, dass negative Gefühle zur Zeit häufig die Oberhand haben. Dazu kommt, dass negative Gefühle stärker von uns wahrgenommen und in Erinnerung bleiben, als positive. Viele kleine Momente, die über den Tag verteilt Glück in uns auslösen, erhalten weniger Beachtung als ein einziger Moment, der ein starkes negatives Gefühl wie Wut ausgelöst hat.

Dass ein großer Teil der Gesellschaft momentan eine starke psychische Belastung verspürt, zeigen auch die Zahlen aktueller Erhebungen über das Wohlbefinden der Österreicher:innen. In der „Gesundheitsstudie 2023“ der Wiener Städtischen, durchgeführt vom Gallup Institut, gaben 35 Prozent der Österreicher:innen an, dass sie aktuell oder in der Vergangenheit an psychischen Erkran-

kungen leiden oder litten. Das sind im Vergleich zum Vorjahr der gleichen Studie vier Prozent mehr. Besonders belastet sind trotz leichter Rückgänge weiterhin Kinder bis zu 18 Jahren: 39 Prozent sind aus der Sicht ihrer Eltern aktuell mental belastet bis sehr belastet. Auch wenn das eine Verbesserung von vier Prozent im Vergleich zum Vorjahr bedeutet, sind die Zahlen alarmierend. Vor allem mit Blick auf die psychische Gesundheitsversorgung in Österreich. Derzeit gibt es nur für einen Prozent der Bevölkerung krankenkassenfinanzierte Psychotherapie. Um eine Behandlung zu bekommen muss man entweder lange Wartezeiten auf einen freien Platz in Kauf nehmen oder selbst tief in die Tasche greifen - sofern einem dies möglich ist. Dabei sollte eine angemessene psychotherapeutische, sowie gesundheitliche Behandlung nie eine Frage der finanziellen Lage sein.

Die Belastung steigt, die psychischen Erkrankungen ebenso. Dies hat nicht nur individuelle negative Auswirkungen, sondern auch auf unsere gesamte Gesellschaft, das Gesundheitssystem und die Wirtschaft.

Was kann man für sich selbst tun?

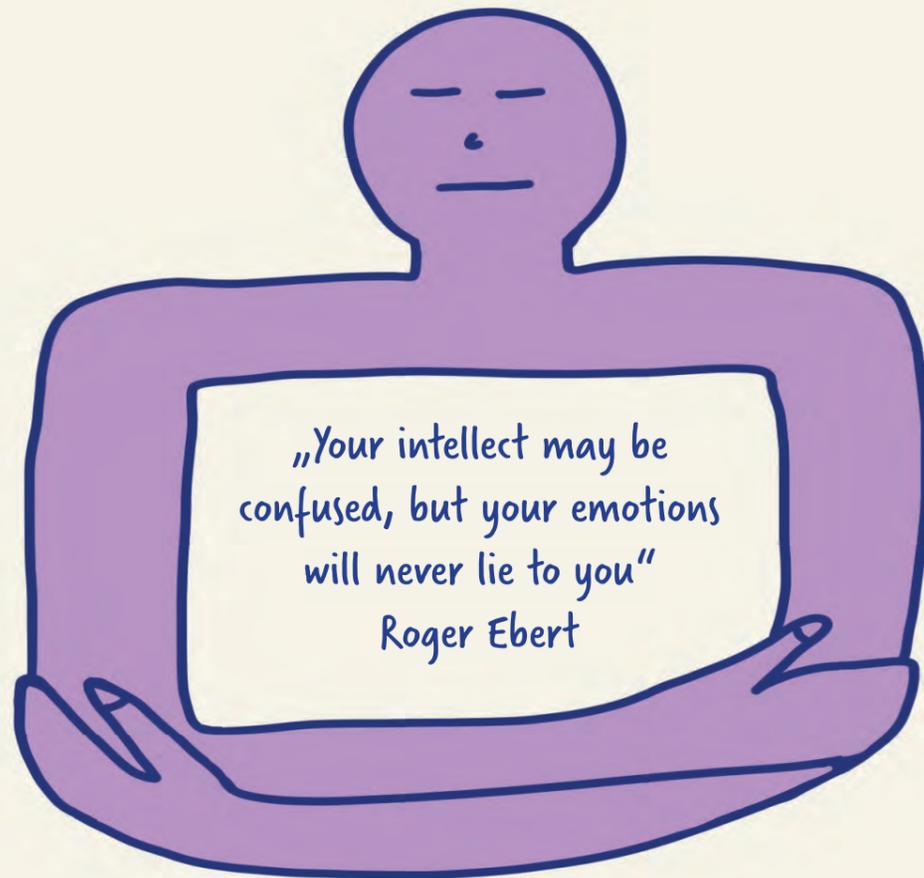
Wenn ein Zugang zu professioneller Unterstützung derzeit nicht möglich ist, ist deswegen nicht alles verloren.* Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Methoden und Herangehensweisen, wie man sich selbst und damit auch anderen helfen kann. Ein erster hilfreicher Schritt ist es, sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen. Nicht jedes Gefühl fühlen wir gerne. Und trotzdem fallen einem vermutlich schneller mehr Bezeichnungen für negative, als für positive Gefühle ein. Weil wir

gelernt haben, diese häufiger zu benennen und darüber zu grübeln. Schnell grübelt man mal über etwas, das man gesagt hat, ist besorgt, dass es vielleicht zu viel oder peinlich war, ist ängstlich, was andere darüber denken und so weiter. Eher selten grübeln wir aber darüber, warum wir uns heute so zufrieden oder vergnügt fühlen. Doch sollten wir uns darüber bewusst werden, dass jedes Gefühl einen Zweck erfüllt - egal, ob wir es gern fühlen oder nicht. Wir fühlen, um zu verstehen, was wir

erleben und schaffen uns so unsere Realität. "Your intellect may be confused, but your emotions will never lie to you" schrieb Roger Ebert, ein bedeutender amerikanischer Filmkritiker. Und dennoch geben wir oft unser Bestes, Gefühle zu verdrängen, sie zu unterdrücken oder sich mit Arbeit, Essen oder anderen Dingen davon abzulenken. Das macht auf Dauer krank. Daran können wir, jede:r für sich, etwas ändern. Man kann lernen, die eigenen Gefühle zu erkennen, verstehen und

mit ihnen umzugehen. Diese Fähigkeit kann zu einer unheimlichen Stärke werden: Können wir besser fühlen, werden wir uns auch besser fühlen.
* Personen mit akuten psychischen Problem oder Krankheiten bekommen bei diesen Stellen schnelle, sofortige Hilfe:

Notruf (144)
Rat auf Draht (147)
Telefonseelsorge (142)



Impressum

Autor:innen

Clara Baudis, Barbara Gerda, Selma Hacker, Kerstin Höbart, Kerstin Kollitsch, Harpreet Nehar, Gjeneta Osmanaj, Anika Podrietschnig, Nicole Lang, Finn Schneppenheim, Sarah Schweiger, Julia Thaler

Layout & Design

Nicole Lang

Titelseitengestaltung

Nicole Lang

Inhaltsverzeichnis und Impressum

Nicole Lang

Redaktionsleitung und Ansprechperson

FH-Hon. Prof. Mag. Jochen Elias

Kontakt

Fachhochschule St.Pölten Campus Platz 1, 3100 St.Pölten

© Fachhochschule St.Pölten GmbH Alle Rechte vorbehalten.



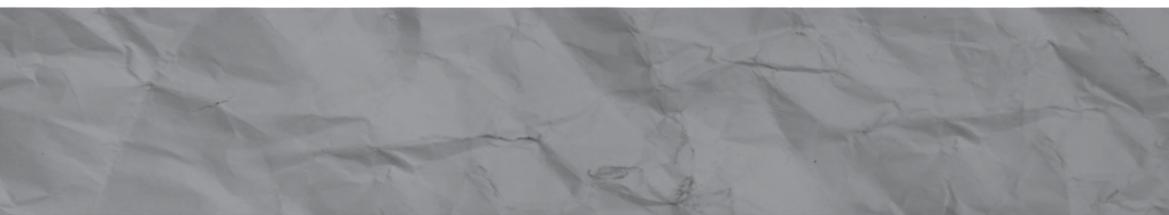
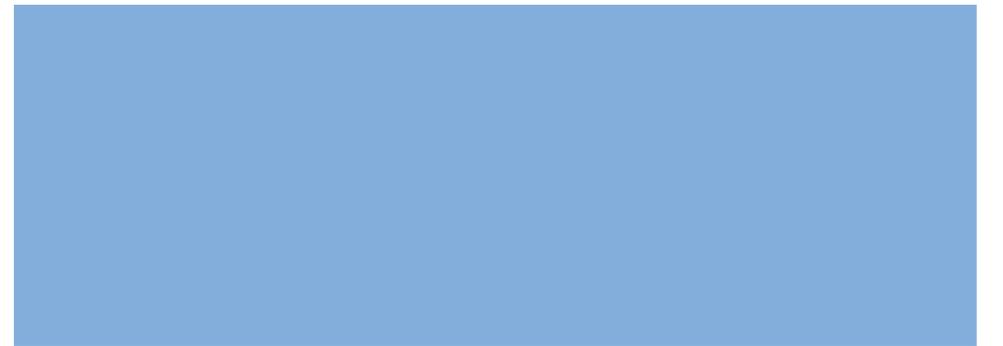
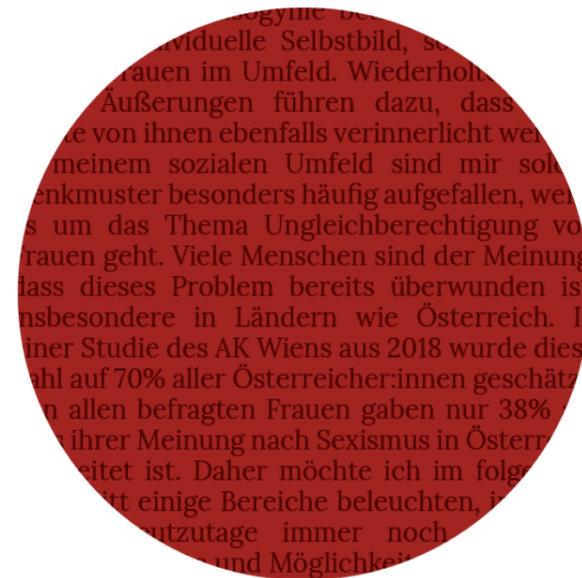


gutgestalten

WICKED PROBLEMS

unserer Generation







EDITORIAL

Gut Gestalten Redaktion

Herzlich willkommen zur aktuellen Ausgabe von „Gut Gestalten“ – dem Magazin, das nicht nur das Auge anspricht, sondern auch Inhalte an die Leser:innen vermitteln will. In dieser Ausgabe stehen junge Designer:innen im Rampenlicht, die sich mit den Wicked Problems unserer Zeit auseinandersetzen – von Sexismus und Inflation bis hin zu Social Media und Identitätskrisen.

Wie kann ein Plakat sexistische Klischees herausfordern? Welche Rolle spielt Design in der Reflexion unserer sozialen Zugehörigkeit? Wie können wir durch visuelle Kommunikation die Herausforderungen der Work-Life Balance bewältigen?

Die Antworten auf diese Fragen werden Sie nicht nur zum Nachdenken anregen, sondern auch dazu inspirieren, die Macht des Designs als Instrument des Wandels zu erkennen. Die aktuellen Seiten von „Gut Gestalten“ sind nicht nur eine Hommage an die Ästhetik, sondern auch an das Engagement junger Designer, die eine positive Wirkung auf unsere Welt haben möchten.

Blättern Sie durch die Ausgabe, lassen Sie sich von den Geschichten inspirieren und entdecken Sie, wie „Gut Gestalten“ dazu beiträgt, die Wicked Problems unserer Generation zu verbessern. Gemeinsam schauen wir über den Horizont hinaus und gestalten eine Zukunft, in der Design nicht nur schön aussieht, sondern auch aktiv Veränderungen bewirkt.

- 01.** **Verlorenes Vertrauen ins System** S 6
Gjeneta Osmanaj
- 02.** **Mit Design zur Pflege-Revolution?** S 10
Anika Podrietschnig
- 03.** **Der Herbst im Wandel** S 14
Julia Thaler
- 04.** **Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst** S 18
Harpreet Nehar
- 05.** **Die politische Lage in Österreich** S 24
Kerstin Hörbat
- 06.** **Die anderen Frauen und ich nicht** S 28
Sarah Schweiger
- 07.** **Trinkst du noch, oder lebst du schon?** S 32
Finn Schneppenheim
- 08.** **Den Social-Media-Bann durchbrechen** S 38
Clara Baudis
- 09.** **Social Media: Die versteckten Probleme der Gesellschaft** S 42
Barbara Gerdl
- 10.** **Work Life Balance** S 46
Selma Hacker
- 11.** **Besser fühlen, um sich besser zu fühlen** S 52
Nicole Lang
- 12.** **Wien im Wandel: Visionen für klimafreundliche Mobilität** S 56
Kerstin Kollitsch





DIE ANDEREN FRAUEN UND ICH NICHT

„Ich kann nicht frauenfeindlich sein, ich bin doch eine Frau!“ Diskriminierung wird oft als etwas gesehen, was von außen kommt und nicht von innen. Dieses Essay beleuchtet den Begriff „Internalisierte Misogynie“, die Annahme, dass Gleichberechtigung doch sowieso kein Thema mehr ist und gibt Anreize, wie an diesem Problem gearbeitet werden kann.

Sarah Schweiger

„Ich verbringe lieber Zeit mit Männern, Frauen sind mir zu anstrengend.“ „Die hat sich sicher hochgeschlafen, schau sie dir an.“ „Frauen sind doch eh schon gleichberechtigt, die sollen nicht so jammern.“

Viele Frauen haben Aussagen wie diese in ihrem Leben wahrscheinlich schon mehr als einmal gehört. Im ersten Moment assoziiert man diese Aussagen vielleicht mit einem Mann, umso überraschender ist es, wenn sie von Frauen getätigt werden. Vielleicht hat man Sätze wie diese sogar schon einmal selbst ausgesprochen. Doch warum diskriminieren Frauen andere Frauen?

Die eigene Erfahrung

Als Autorin dieses Artikels möchte ich mich nicht in Unschuld waschen, denn auch ich habe in der Vergangenheit solche Ansichten vertreten. Besonders in meinen Hauptschuljahren wollte ich bewusst von allem Abstand nehmen, was als „typisch Mädchen“ galt. Die Farbe Rosa, Kleider, Röcke, Liebesfilme, Hobbys wie Tanzen oder Reiten – all das wollte ich so weit wie möglich von mir fernhalten, da es „Mädchendinge“ waren und damals automatisch als uncool galten. Ich war stolz darauf, mich mit den Jungs in der Klasse besser zu verstehen und Videospiele zu spielen, ein Hobby, welches eher als maskulin gilt (wobei die

Hälfte aller Spieler:innen weiblich ist). Ich strebte nach Anerkennung und Bestätigung von den Jungen in meiner Klasse. Keinesfalls wollte ich wie andere Mädchen sein, weil andere Mädchen sind emotional, zickig und laut. Erst viele Jahre später lernte ich, dass hinter diesen Gedanken tiefere Gründe lagen.

Was ist bitte internalisierte Misogynie?

„Internalisierte Misogynie“ heißt der Begriff, welcher in den letzten Jahren vermehrt im Internet und auf feministischen Social-Media-Plattformen auftaucht. „Misogynie“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Frauenhass“ (miso „Hass“, gyne „Frau“). Dies umfasst die Abwertung von Frauen, Frauenfeindlichkeit sowie das Vertreten sexistischer Vorurteile und vieles mehr. Internalisiert wird sie dadurch, dass viele Menschen in unserer Gesellschaft Misogynie unterbewusst verinnerlicht haben. Oft wird internalisierte Misogynie Frauen zugeschrieben, jedoch kann sie jeden unabhängig von deren Geschlecht betreffen. Auch unter Feminist:innen sind mitunter misogynen Denkmuster verbreitet; etwa wenn eine Frau einem traditionellen Rollenbild nachgeht und sie im Zuge als Bedrohung für die Bewegung angesehen wird.

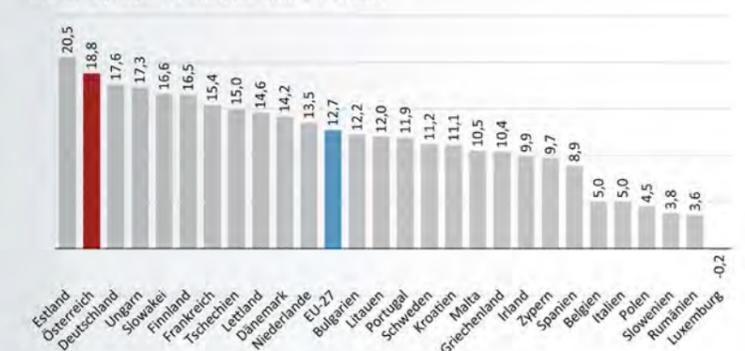
Gender Pay Gap

Sucht man im Internet nach Beispielen für Ungerechtigkeit zwischen Männern und Frauen, ist wahrscheinlich eines der ersten Suchergebnisse der Gender Pay Gap. Österreich gehört laut Bundeskanzleramt immer noch zu den EU-Ländern mit dem größten Lohnunterschied zwischen Frauen und Männern. 2021 betrug dieser Unterschied 18,8%, deutlich über dem EU-Schnitt von 12,7% (Bundeskanzleramt Österreich, o. J.). Um dies zu veranschaulichen, gibt es den „Equal Pay Day“ - dieser beschreibt jenen Tag im Jahr, ab dem Männer jenes Einkommen erreicht haben, für welches Frauen noch bis Jahresende arbeiten müssen. Im letzten Jahr war dieser Tag der 30. Oktober. Somit arbeiteten Frauen 2022 praktisch zwei Monate „umsonst“

(Un)gleichberechtigung der Frau

Internalisierte Misogynie betrifft jedoch nicht nur das individuelle Selbstbild, sondern auch andere Frauen im Umfeld. Wiederholte abwertende Äußerungen führen dazu, dass diese Werte von ihnen ebenfalls verinnerlicht werden. In meinem sozialen Umfeld sind mir solche Denkmuster besonders häufig aufgefallen, wenn es um das Thema Ungleichberechtigung von Frauen geht. Viele Menschen sind der Meinung, dass dieses Problem bereits überwunden ist, insbesondere in Ländern wie Österreich. In einer Studie des AK Wiens aus 2018 wurde diese Zahl auf 70% aller Österreicher:innen geschätzt. Von allen befragten Frauen gaben nur 38% an, dass ihrer Meinung nach Sexismus in Österreich verbreitet ist. Daher möchte ich im folgenden Abschnitt einige Bereiche beleuchten, in denen Frauen heutzutage immer noch nicht die gleichen Rechte und Möglichkeiten wie Männer haben.

Gender Pay Gap im EU-Vergleich 2021 – in Prozent



Q: Eurostat. – Geschlechtsspezifischer Lohnunterschied (ohne Anpassungen). – Unterschied zwischen den durchschnittlichen Bruttostundenverdiensten von Frauen und Männern in Unternehmen mit zehn und mehr Beschäftigten in der Privatwirtschaft. – EU-27 (ohne UK). – Werte für Griechenland 2018 und Irland 2020.

© Statistik Austria

Data Pay Gap

Ein weiteres Thema, das viele Bereiche beeinflusst, ist der Gender Data Gap. Sie befasst sich mit der unzureichenden Datenerhebung zu Frauen in Bereichen wie Wissenschaft, Wirtschaft und Medizin.

Ein konkretes Beispiel findet sich beim Einsatz von Crashtest-Dummies. Gesetzlich vorgeschrieben ist nur die Verwendung von Crashtest-Dummies, welche einem durchschnittlichen Mann ähnlich sind. Weibliche Dummies existieren zwar, jedoch werden sie nur sehr selten angewendet und selbst dann repräsentiert das heute verfügbare Modell mit einer Körpergröße von 152 cm und 54 kg Gewicht lediglich fünf Prozent aller Frauen – im Gegensatz zu den zwei männlichen Dummies dessen Körperwerte 50% und 95% von Männern ähnlich sind. Dies hat zur Folge, dass Frauen bei Autounfällen häufiger schwere Verletzungen erleiden und eine höhere Sterblichkeitsrate haben als Männer. Der Gender Data Gap zeigt sich auch in der Medizin. Frauen sind oft unterrepräsentiert in Medikamentenstudien, Schwangere sind häufig komplett ausgeschlossen. Dies kann eine falsche Dosierung, nicht genug erforschte Nebenwirkungen und einen generellen negativen Einfluss auf die Gesundheit von Frauen haben.

Ein weiteres Beispiel betrifft die Behandlung von Herzinfarkten. Die klassische Symptombeschreibung eines Herzinfarkts – stechen in der Brust, welches in den linken Arm strahlt – trifft hauptsächlich auf Männer zu. Symptome bei Frauen sind anfangs häufig unspezifisch – Atemnot, Kältegefühl, Übelkeit oder Schwindel – akute Schmerzen in der Brust sind selten, stattdessen tritt oft ein Engegefühl in der Brust auf. Aufgrund mangelnden Bewusstseins sterben Frauen immer noch mehr an Herzinfarkten als Männer. Eine US-amerikanische Studie von 2018 zeigte sogar, dass das Geschlecht des behandelnden Arztpersonals die Sterblichkeitsrate beeinflusst: Wenn Frauen von einer Ärztin behandelt werden, überleben sie signifikant häufiger.

Altersarmut bei Frauen

Im Jahre 2022 waren in Österreich rund 235.000 Menschen über 65 von Armut oder Ausgrenzung betroffen. Zwei Drittel dieser Gruppe (155.000) sind weiblich. Im Durchschnitt erhalten Frauen in Österreich um 40,5% weniger Pension als Männer. Dies ist teilweise darauf zurückzuführen, dass etwa die Hälfte der Frauen in Österreich in Teilzeit arbeiten und somit die Pensionsberechnung dementsprechend niedriger ausfällt. Auf der anderen Seite arbeiten viele Frauen überhaupt erst in Teilzeit, weil sie in unserer Gesellschaft immer noch den Großteil der unbezahlten Arbeit im Haushalt übernehmen. Darunter fallen Tätigkeiten wie Kinderbetreuung, Einkaufen, Putzen oder Kochen. Da diese Arbeit „im Hintergrund“ stattfindet wird sie im System nicht ausreichend oder gar nicht honoriert. Somit haben Frauen ein deutlich höheres Risiko später von Altersarmut betroffen zu sein, obwohl sie viel Arbeit geleistet haben.

nung dementsprechend niedriger ausfällt. Auf der anderen Seite arbeiten viele Frauen überhaupt erst in Teilzeit, weil sie in unserer Gesellschaft immer noch den Großteil der unbezahlten Arbeit im Haushalt übernehmen. Darunter fallen Tätigkeiten wie Kinderbetreuung, Einkaufen, Putzen oder Kochen. Da diese Arbeit „im Hintergrund“ stattfindet wird sie im System nicht ausreichend oder gar nicht honoriert. Somit haben Frauen ein deutlich höheres Risiko später von Altersarmut betroffen zu sein, obwohl sie viel Arbeit geleistet haben.



Der eigene Beitrag

Vorherige Abschnitte haben hoffentlich veranschaulicht, dass in Bezug auf Gleichberechtigung und Sexismus noch viel Aufholbedarf besteht, trotz der Behauptung vieler, dass die vollkommene Gleichberechtigung bereits erreicht sei. Es ist wichtig, sich diese Probleme vor Augen zu führen, vor allem wenn man Sprüche wie „Frauen geht's hier doch eh nicht so schlecht.“ und „Frauen können ja eh schon alles, was Männer können.“ verinnerlicht hat. Doch wie löst man so ein verschachteltes Thema wie „Internalisierte Misogynie“?

Der erste Schritt sollte eine Selbstreflexion sein, bei der man sich fragt, wie internalisierte Misogynie im eigenen Denken sichtbar wird. Welche Anmerkungen hat man vielleicht selbst in der Vergangenheit gegen Frauen getätigt, die ihre Wurzeln im Sexismus tragen? Selbst wenn man sich bereits als Feministin bezeichnet, ist dieser Schritt essenziell, da oft nicht bewusst ist, wie stark

Vorurteile und Misogynie verinnerlicht sein können. Dieser Schritt ist natürlich nicht einfach und erfordert viel Zeit und Selbstreflexion, ist jedoch trotzdem einer der ersten, um dieses Problem zu verringern.

Als zweites sollte man andere Frauen unterstützen, die herabwürdigende Aussagen gegen Frauen treffen. Die genaue Herangehensweise hängt dabei sehr von der jeweiligen Beziehung ab, die man mit dieser Person hat. Grundsätzlich sollte man jedoch keinen herablassenden Ton anschlagen, oder die Person beschuldigen. Vor allem da, aus eigener Erfahrung, Frauen mit unbewusster internalisierter Misogynie häufig aus Zeiten vor der Millennial-Generation stammen und einfach nicht dieselben Möglichkeiten an Gemeinschaft und Informationsverfügbarkeit hatten, da sie nicht mit dem Internet aufwuchsen und die Welt damals generell noch etwas anders aussah. Am besten antwortet man auf derartige Äußerungen mit „Warum findest du das?“ oder ähnlichen Fragen. Auf diese Weise kann eine konstruktive Konversation starten, bei der man verstehen kann, woher der oder die Gesprächspartner:in diese Gedanken hat.



Wie kann sonst noch geholfen werden?

Wie wir gelernt haben, sitzt internalisierte Misogynie oft tief und bedarf viel und vor allem stetiger Selbstreflexion. Im Alltag muss man sich immer wieder daran erinnern, dass gewisse Denkweisen einen unbewussten sexistischen Ursprung haben können. In diesem Fall wäre es hilfreich, wenn man eine kleine Erinnerung immer an der Hand tragen könnte. Dies könnte beispielsweise mit einem Armband oder einem Ring geschehen. Mit auffälligen Farben oder einer eingravierten Message könnte so immer wieder ins Bewusstsein gerufen werden, dass man zu sich selbst und anderen freundlich sein, und Vorurteile ablegen sollte. Ein Beispiel, wie dies umgesetzt werden könnte, sieht man in der Abbildung nebenan.

Gemeinsam stark machen

Abschließend ist zu sagen, dass internalisierte Misogynie nur eine Facette des Problems der Ungleichbehandlung von Frauen ist. Jedoch ist es eine wichtige Facette, welche es wert ist, beleuchtet und verstanden zu werden. Frauen sollten untereinander zusammenhalten und sich gemeinsam stark machen, statt sich gegenseitig herabzusetzen. Je mehr Menschen aktiv tagtäglich daran arbeiten, Frauenfeindlichkeit in der Gesellschaft zu verringern, desto eher folgt eine dauerhafte Veränderung und ein Umschlagen im allgemeinen Bewusstsein. Desto eher bekommen Frauen und andere marginalisierte Gruppe endlich die Gleichberechtigung, die ihnen zusteht.

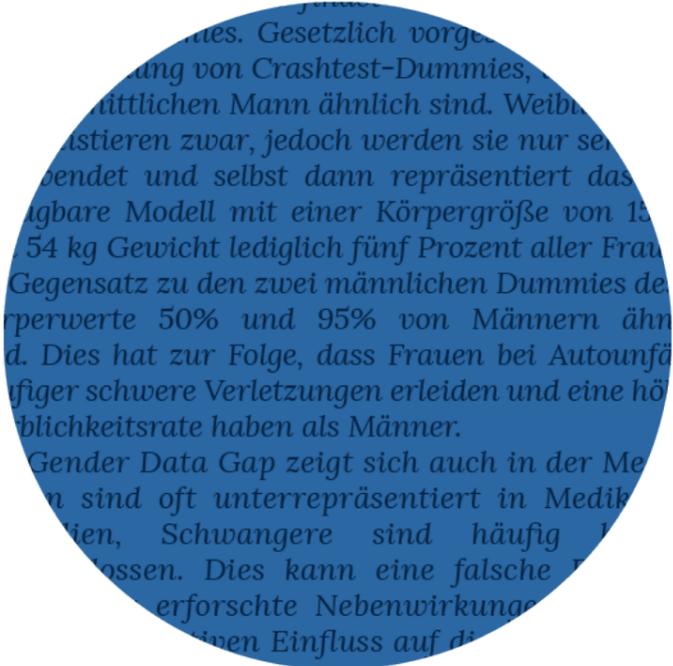


IMPRESSUM

Dieses Magazin ist im Wintersemester 2023/24 Digital Design in der Masterklasse Grafik Design unter Aufsicht von Jochen-Gerald Elias entstanden.

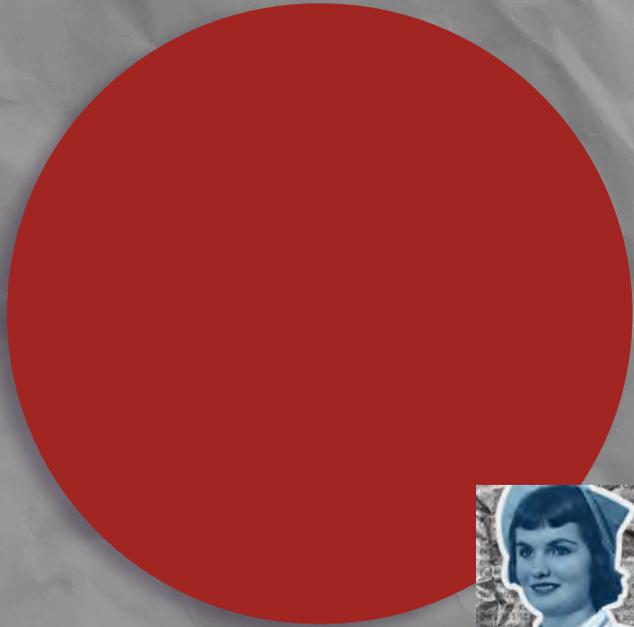
Sowohl Text, Layout und Design wurden erstellt von Sarah Schweiger.

Fachhochschule St. Pölten
Campus-Platz 1, 3100 St. Pölten



FOTOCREDITS

Das Copyright von verwendeten Fotos und Grafiken befindet sich direkt unter diesen. Alle Bilder bei denen dies nicht der Fall ist, unterliegen der Gemeinfreiheit und sind somit frei zu verwenden und eine Angabe des Copyrights nicht nötig ist.



gutgestalten

Eine gutgestalten Produktion

WICKED PROBLEMS



© Fachhochschule St. Pölten 2024, Selma Hacker

Work-Life Balance und Hustle Culture

Was bedeutet Hustle-Culture und welche Rolle spielt Selbstoptimierung in unserer heutigen Arbeitswelt?

Besser fühlen um sich besser zu fühlen

Egal ob es ein schwaches, starkes, negatives oder positives Gefühl ist. Wichtig ist, dass wir fühlen. Alles fühlen.

Verlorenes Vertrauen ins System

In einer Zeit, in der das Vertrauen in das politische System schwindet, stehen Designer:innen vor einer Herausforderung.

INHALT

Komplexe Herausforderungen unserer Zeit

In dieser Ausgabe widmen wir uns den sogenannten „Wicked Problems“ – komplexen, vielschichtigen Herausforderungen, die unsere moderne Welt prägen. Diese Probleme zeichnen sich durch ihre Vernetztheit, ihre ständige Veränderung und die Vielzahl beteiligter Interessengruppen aus. Von Klimawandel über soziale Ungleichheit bis hin zur digitalen Transformation – wir beleuchten, wie diese Themen miteinander verwoben sind und wie Designer:innen bei der Lösungsfindung helfen können. Entdecken Sie neue Perspektiven, die zum Nachdenken anregen.

Selma



Besser fühlen um sich besser zu fühlen

Nicole Lang

Wir fühlen vieles und jedes einzelne Gefühl hat seine Daseinsberechtigung. Egal ob es ein schwaches, starkes, negatives oder positives Gefühl ist. Wichtig ist, dass wir fühlen. Alles fühlen. Und wenn wir ein großes Spektrum fühlen können, ist das ein Zeichen dafür, dass es uns gut geht.

10

Love- Stories

Identitätskrise: Der Kampf gegen sich selbst

Harpreet Nehar

04

Die politische Lage in Österreich

Kerstin Höbart

08

Wien im Wandel: Visionen für klimafreundliche Mobilität.

Kerstin Kollitsch

12

Soziale Beziehungen – Die versteckten Probleme der Gesellschaft

Barbara Gerdl

16

Trinkst du noch, oder lebst du schon?

Finn Schneppenheim

20

Den Social-Media-Bann durchbrechen

Clara Baudis

22

Die anderen Frauen und ich nicht

Sarah Schweiger

24

Work Life Balance

Selma Hacker

28

Der Herbst im Wandel

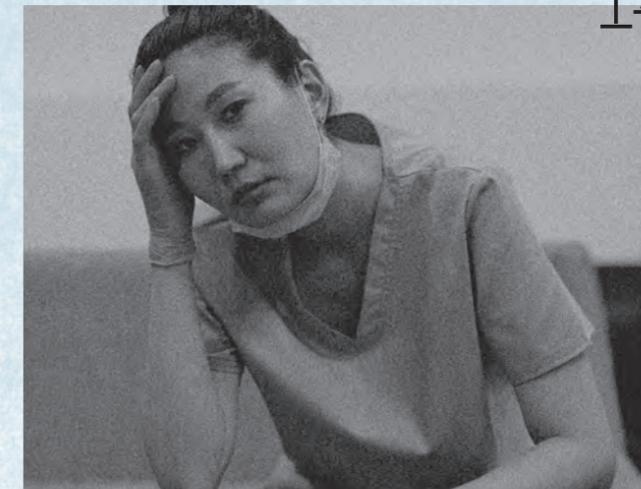
Julia Thaler

30

Mit Design zur Pflege-Revolution?

Anika Podrietschnig

Medizinischer Fortschritt und verbesserte Lebensqualität führen dazu, dass die Anzahl der Menschen über 80 Jahren kontinuierlich zunimmt. Diese Entwicklung stellt eine Herausforderung dar, da in Zukunft ein größerer Bedarf an Pflege- und Betreuungspersonal entstehen wird - in einer Branche, die ohnehin stark belastet ist. Vor diesem Hintergrund drängt sich die Frage auf, wie dieser wachsende Bedarf bewältigt werden kann. Und ob auch Designer:innen einen Beitrag dazu leisten können, den Pflegeberuf attraktiver zu machen?



14



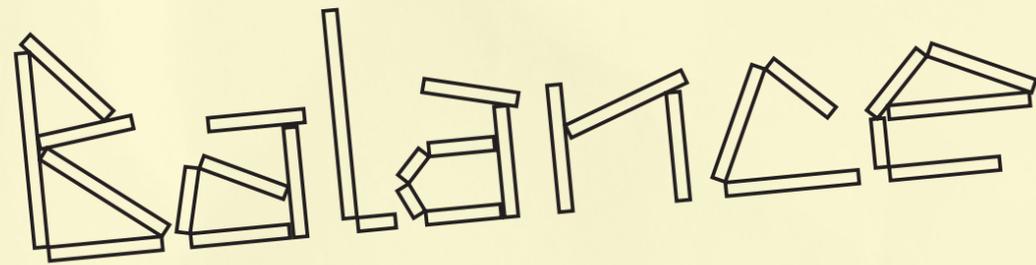
26

Verlorenes Vertrauen ins System

Gjeneta Osmanaj

In einer Zeit, in der das Vertrauen in das politische System schwindet, stehen Designer:innen vor der Herausforderung, Lösungen zu gestalten, die die Kluft zwischen Bürgern und Regierung überbrücken. Mangelndes Vertrauen führt zu politischer Passivität und Desinteresse, was die demokratische Entscheidungsfindung gefährdet. Designer:innen können eine entscheidende Rolle spielen.

Work- Life



In unserer heutigen Gesellschaft wird eine gesunde Work-Life Balance für Arbeitende aus jeglichen Berufsfeldern immer wichtiger. Die Design Branche ist da keine Ausnahme! Ein Ausgleich zwischen Karriere und persönlichem Leben ist nämlich Voraussetzung, um kreative Arbeit leisten zu können. Welche Rolle spielt die Verteilung zwischen Karriere und Freizeit für Dienstleister:innen wie Gestalter:innen und Designer:innen? Wie sah das eigentlich früher aus? Und zu guter Letzt: Wie kann man eine Work-Life Balance finden? Diese Fragen beantworten wir auf den nächsten Seiten.

© Text und Gestaltung von Selma Hacker

Heute schon gechillt?



Bevor wir uns näher mit der aktuellen Situation in Design-Agenturen beschäftigen, unternehmen wir eine kurze Reise in die Vergangenheit. Die Rahmenbedingungen für Arbeit und Freizeit waren nämlich vor einigen Jahren noch ganz anders als wir sie heute kennen...

VON BAUERN ZU FABRIKSARBEITERN

Im Mittelalter waren die meisten Menschen als Handwerker oder Bauern tätig. Freizeit und Beruf waren eng miteinander verflochten, da die Arbeit oft zu Hause oder in unmittelbarer Nähe zum Wohnort stattfand. Die Menschen richteten sich nach dem natürlichen Tageslicht: Der Tag wurde grob in Morgen, Mittag und Abend unterteilt. Christliche Feiertage waren im Mittelalter arbeitsfrei und dienten als wichtige Ruhepausen. Es gab allerdings keine modernen Freizeitangebote oder Zeitvertreibe wie Bücher, Filme oder das Internet.

Mit dem Beginn der Industrialisierung änderte sich die Arbeitsweise drastisch. Die Landwirtschaft reichte für

den Lebensunterhalt nicht mehr aus und viele Menschen flohen aus ländlichen Gebieten in die Stadt, um in Fabriken zu arbeiten. Da die Uhr im Alltag präsenter wurde, entstand ein neues Zeitgefühl und die Arbeitnehmer:innen mussten sich an präzise festgelegte Arbeitszeiten halten. Die Löhne waren oft sehr niedrig und die Tage und Wochen extrem lang. Frauen und Kinder wurden ebenfalls in die Berufswelt mit einbezogen.

Die Idee von Freizeit bekam jedoch eine neue Bedeutung, da den Arbeiter:innenn die Zeit zum Konsumieren fehlte. So wurde im Jahr 1918 der 8-Stunden-Tag eingeführt. Im Laufe der Jahrzehnte wurde auch noch durch weitere Maßnahmen eine Arbeitszeitverkürzung erreicht, wie beispielsweise durch die Erhöhung der Urlaubstage, die Senkung des Pensionsalters und die Verlängerung der Schulzeit.

Insgesamt verdeutlicht die Entwicklung vom Mittelalter bis zur Industrialisierung, wie sich das Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit im Laufe der Zeit gewandelt hat: Von einem Lebensstil, in dem beide Bereiche untrennbar miteinander verbunden waren, bis hin zu einer Welt, in der die Uhr diese Bereiche wieder trennte.

HUSTLE CULTURE UND SELBSTOPTIMIERUNG

Heute gilt die 40-Stunden-Woche als Standard für eine berufliche Vollzeitbeschäftigung in Österreich. Geschichtlich gesehen ist das zwar eine Erungenschaft auf Arbeitnehmer:innen-Seite, allerdings gibt es einige versteckte Aspekte, welche weiterhin zu einer Unausgewogenheit der Work-Life Balance beitragen. Erwähnenswert ist die sogenannte „Hustle Culture“. Diese Arbeitseinstellung, die in den 1990er und 2000er Jahren von innovativen Unternehmen wie Tech-Startups vom Silicon Valley geprägt wurde, legt großen Wert auf Selbstoptimierung und den **ständigen Drang nach mehr Geld, Titeln und höherem Status**. Den Menschen wird vermittelt, dass mehr Arbeiten automatisch glücklich macht. Umfragen zeigen jedoch, dass Sinnhaftigkeit im Job, Gemeinschaft und Gesundheit viel nachhaltigere Faktoren für das individuelle Glücksempfinden sind. Weiters sind in vielen Branchen sogenannte „All-in-Verträge“ üblich, laut denen Überstunden nicht ausbezahlt werden müssen. Man schätzt, dass es sich alleine in Österreich um Überstunden im Wert von mehreren Millionen Euro handelt.

Ein Umdenken fand während der COVID-19-Pandemie statt, da viele Menschen die Gelegenheit hatten, ihre Lebenssituation zu reflektieren. Seitdem geben laut Umfragen viele Arbeitende ihrem persönlichen Leben einen höheren Stellenwert als ihrer beruflichen Karriere. Vor allem jüngere Generationen stufen **soziale Kontakte am Arbeitsplatz, sinnvolle Tätigkeiten sowie einen authentischen Unternehmensauftritt** wichtiger ein als beispielsweise eine höhere Bezahlung.

Neben der ausbeutenden Arbeitsmoral der „Hustle-Culture“ ist auch die Selbstoptimierung als deutlicher Trend

erkennbar: Menschen streben danach, ihre Effizienz und Produktivität in allen Lebensbereichen zu steigern. Im Arbeitsleben wird beispielsweise mit Hilfe von Tracking-Apps die Produktivität protokolliert, aber auch für die persönliche Weiterentwicklung gibt es mittlerweile einen Markt im Form von Ratgebern, Workshops und Produktivitätstechniken. Man neigt dazu, sich in einen ständigen **Wettbewerb um Perfektion** und Selbstverbesserung zu verlieren, statt spielerisch und experimentell zu wachsen.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Die Jagd nach der „besten Version“ unseres Selbst sowie ständiges Überarbeiten und Leistungsdruck können eine Reihe schwerwiegender psychische und körperliche Gesundheitsprobleme verursachen, beispielsweise Stress, Minderwertigkeitskomplexe, Überforderung oder Depressionen. In den letzten Jahren sind die **Krankheitstage aufgrund von Stress und Burnout** stetig gestiegen. Darüber hinaus zeigen Statistiken, dass längere Arbeitszeiten das Risiko von Unfällen erhöhen, insbesondere bei Arbeiten, die hohe Konzentration erfordern.

Oft ist uns nicht bewusst, dass unsere Gesundheit unter anderem von genügend Regeneration und Ruhepausen abhängig ist. Wahres Nichtstun und „Langeweile“ können echte Entspannung bieten, wobei Surfen im Internet oft als Erholung betrachtet wird, obwohl das Gehirn in diesem Zustand oft auf Hochtouren läuft und auf digitale Weise gestresst wird.

HERAUSFORDERUNGEN IN DER DESIGNBRANCHE

Für Kreative in Büro- oder Agenturjobs spielt die Work-Life Balance eine entscheidende Rolle für den Erfolg und das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen. Diese Branche bringt jedoch auch einzigartige Herausforderungen mit sich, die es zu bewältigen gilt.

Eine sehr branchenspezifische Herausforderungen, die immer wieder genannt wird, ist, dass ein kreativer Flow nicht erzwungen werden kann. Im Gegenteil: In der Designarbeit ist **Kreativität oft schwer planbar**. Ideen kommen zu den unerwartetsten Zeiten und lassen sich nicht einfach zu einem bestimmten Zeitpunkt heraufbeschwören. Hierbei ist es wichtig zu verstehen, dass Freizeit und das Leben selbst für viele Kreative eine wertvolle Inspiration sein können.

Designprojekte können unvorhergesehene Wendungen nehmen und erfordern oft schnelle, spontane Anpassungen. Manchmal müssen Designer:innen Kundenbeziehungen auch außerhalb der Bürozeiten pflegen. Hin und wieder ist ein Meeting oder Telefonat außerhalb der regulären Arbeitszeiten erforderlich, was die Unterscheidung von Beruf und Freizeit erschwert.

Ein etwas zweischneidiger Faktor im Leben von Personen, die digital arbeiten ist **Remote Work**: Einerseits führt die Möglichkeit von zuhause oder unterwegs arbeiten zu Flexibilität: Die Arbeit kann in den Lebensrhythmus integriert werden, da Laptop und Co mobil einsatzfähig sind. Andererseits verschwimmt so die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben und es fällt den Arbeitenden schwerer, die beiden Bereiche zu trennen.



ZEIT
WOHL
STAND



GLEICHGEWICHT IN EINER HEKTISCHEN WELT

Eine Lösung, die sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene erhebliche Vorteile bieten könnte, ist die Einführung der **30-Stunden-Woche**. Laut einer Statistik der Arbeiterkammer Österreich wünschen sich 82% der Arbeitnehmer:innen, weniger Stunden zu arbeiten. Tatsächlich würden sogar 74% der Befragten 25-30 Stunden pro Woche als ideale Vollzeitbeschäftigung ansehen.

Die Idee der 30-Stunden-Woche gewinnt zunehmend an Beliebtheit, da sie eine bessere Work-Life Balance ermöglicht: Menschen, die derzeit Vollzeit arbeiten, könnten von einer kürzeren Arbeitswoche profitieren, indem sie mehr Zeit für ihre Familie, Hausarbeit und Freizeitaktivitäten haben. Dies würde es den Menschen außerdem ermöglichen, sich aktiver in sozialen und gemeinnützigen Aktivitäten zu engagieren und **bewusst Verantwortung zu übernehmen**. Die Entschleunigung des Lebens wäre nicht länger auf den Sonntag beschränkt, sondern könnte in den Alltag integriert werden.

UMVERTEILUNG VON ARBEIT

Eine 30-Stunden-Woche könnte auch die Umverteilung von Arbeit in der Gesellschaft fördern. Menschen, die derzeit arbeitslos sind, weil eine 40-Stunden-Woche für sie zu belastend ist, könnten in Jobs mit kürzeren Arbeitszeiten eine Chance finden. Dies könnte insbesondere für ältere Arbeitnehmer:innen, benachteiligte Bevölkerungsgruppen und Menschen mit Behinderungen von Vorteil sein. Diese Umverteilung von Arbeitskraft würde nicht nur **mehr Köpfe in den Arbeitsmarkt einbringen**, sondern auch die Produktivität steigern.

Zwar können Personen auf individueller Ebene eine Work-Life Balance erreichen, doch sollte man die Macht von Gewerkschaften und politischen Entscheidungsträgern nicht außer Acht lassen. Diese könnten bei der Einführung einer 30-Stunden-Woche eine entscheidende Rolle spielen: Sie könnten sich für Arbeitsgesetze und -verträge einsetzen, die die Vorteile einer ausgewogeneren Work-Life Balance auf breiter gesellschaftlicher Ebene realisieren.

3 Tipps für eine bessere Work-Life Balance in Agentur & Co

Lerne, Grenzen setzen und Nein zu sagen:
Designer:innen sollten den Wert ihrer Freizeit kennen und lernen, auch mal Nein zu sagen, wenn zusätzliche Aufgaben die Work-Life Balance beeinträchtigen könnten. Im schlimmsten Fall können Aufgaben immer noch delegiert werden.

Betreibe Self-Care:
Die Pflege von Körper und Geist ist unabdingbar. Dies kann regelmäßige Bewegung, Meditation oder das Verfolgen persönlicher Interessen umfassen und einen guten Ausgleich zu langwieriger Büroarbeit bilden.

Beschäftige dich mit Zeitmanagement:
Effizientes Zeitmanagement ist entscheidend, um private sowie berufliche Deadlines einzuhalten. Wichtig ist, neben den Verpflichtungen im Arbeits- und Privatleben auch genug Zeit für Entspannung und Regeneration zu planen und diese auch ohne schlechtem Gewissen wahrzunehmen.

WIE DESIGN HELFEN KANN

Abschließend wollen wir uns mit der Frage beschäftigen, wie die Fähigkeiten von Gestalter:innen dazu beitragen können, das Bewusstsein für Work-Life Balance zu schärfen und praktische Hilfestellungen zu bieten.

Die Gestaltung von verschiedensten Medien ist für Designer:innen „daily Business“. Zum Beispiel werden Schulungsmaterialien, Marketingmaterialien, Apps und Ratgeber produziert. Dabei kann vermehrt darauf geachtet werden, dass die Work-Life-Balance der Menschen nicht gefährdet wird. Im Gegenteil: Inhaltlich könnten Produkte mit Themen wie Zeitmanagement, Stressbewältigung, Lebensqualität, Gesundheit und Wellness sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen einen Mehrwert für Menschen bieten und sie dabei unterstützen, ihre Work-Life Balance zu verbessern.

Benutzerfreundliche Planer und Organisationshilfen wären ein weiteres Beispiel für Designprodukte, die Arbeitende helfen können. Hier können Ziele und Fortschritte dargestellt, aber auch Ruhephasen und Entspannung visuell in den Alltag eingeplant werden. Nachweislich sorgt vor allem die handschriftliche Umsetzung für Entschleunigung.

Insgesamt können Grafiker:innen nicht nur ästhetisch ansprechende Inhalte erstellen, sondern auch dazu beitragen, ein besseres Verständnis für die Bedeutung der Work-Life Balance zu schaffen. Inspirierende Grafiken und Zitate können Menschen daran erinnern, das Gleichgewicht in ihrem Leben zu wahren. Diese Designs können in sozialen Medien, auf Postern oder in redaktionellen Inhalten verwendet werden.



Selma Hacker

ist 26 Jahre alt, lebt in Linz und ist Gestalterin. Aktuell studiert sie Digital Design, sie hat davor schon einige Jahre in einer Marketing-Agentur gearbeitet. Dort stellte sie sich erstmals die Frage nach der Work-Life Balance und war die erste Vollzeit-Beschäftigte, die nicht 40 Stunden pro Woche arbeiten wollte. Ihre Freizeit nutzt sie für Entspannung, etwa mit Sport, Büchern oder Kunst.

Das Poster zum Heraustrimmen auf der rechten Seite ist hier auch zum Download verfügbar.
Man kann es zum Beispiel als Bildschirmhintergrund verwenden. Gestaltung: Selma Hacker





© **FH St. Pölten 2024**

Fachhochschule St. Pölten GmbH
Campus-Platz 1
3100 St. Pölten
Österreich

UID-Nummer: ATU 53208201
Firmensitz: 3100 St. Pölten

Tel.: 01234/56789
Fax: 01234/56789-0

Ansprechperson:
FH-Hon.Prof. Mag. Jochen Gerald Elias
E-Mail: lbelias@fhstp.ac.at

Gestaltung von Selma Hacker