04 | 25

ich und wir

Von uns für alle.

Gabi und die Musik

Lieblings-Sänger Hansi

Mein Körper und die Musik

Heil-Kraft der Musik

Spaghetti Aglio e Olio

Rezept

Willkommen bei ich und wir – dem Magazin, das verbindet!

In dieser Ausgabe geht es um Musik.
Musik ist für viele Menschen sehr wichtig.
Musik kann trösten, wenn wir traurig sind.
Musik kann Schmerzen für kurze Zeit leiser machen.
Musik kann uns Mut machen.

Viele Menschen mit Behinderung können Konzerte oder andere Musik-Veranstaltungen nur schwer besuchen.

Aber Musik und Kultur sind wichtig für alle Menschen.
Alle Menschen sollen Konzerte besuchen können.
Alle Menschen sollen gemeinsam Freude an Musik haben.
Für mich bedeutet Musik Freiheit.
Aber Freiheit ist nicht für alle gleich erreichbar.
Wir müssen darüber sprechen und wir müssen Barrieren abbauen.
Damit wirklich alle Menschen Musik erleben können.

Wir wollen nicht nur zuhören.
Wir wollen auch gehört werden.

Herzlichst,
Barbara Schinko-Tubikanec

Eine von uns: Katharina Haberfellner.

Ich freue mich, seit 2022 als Behinderten-Begleiterin und Grafikerin in diesem tollen Team zu arbeiten.

Alter: 29 Jahre

Hobbys: Familie und Freund:innen treffen, Musik hören, essen gehen und kochen

Lieblings-Tier: Wasch-Bär

Lieblings-Essen: Spaghetti Bolognese

Lieblings-Bands: Foo Fighters, Red Hot Chili Peppers, Audioslave

Schreiben ist für mich...
ein Weg, Gedanken klar zu machen.

Welche 3 Sachen nimmst du dir auf eine einsame Insel mit?
Meinen Mann, unsere Katze Luna, Handy

Was magst du nicht?
Unzuverlässigkeit

Mein schönster Urlaub war...
in Sri Lanka und Thailand

Ich habe Angst vor Spinnen und der Zukunft.

Das wünsche ich mir...
dass mein Umfeld und ich glücklich und gesund sind.

Darum geht es in dieser Ausgabe.

Seite 3 Eine von uns: Katharina Haberfellner.

Seite 6-7 Gabi und die Musik.

Seite 8-10 Musik kann Menschen verbinden.

Seite 11 Was ist ein Ohr-Wurm?

Seite 12-15 Eine Zeit-Reise durch die Musik.

Seite 16-18 Mein Körper und die Musik.

Seite 19 Rätsel.

Seite 20-23 Was bedeutet Musik für mich?

Seite 24 Die heilende Wirkung von Musik.

Seite 25 Konzerte für alle?

Seite 26-27 Rezept: Spaghetti aglio e olio.

Seite 28 Gedicht: Ich kann Musik machen ohne Instrumente.

Leichte Sprache Symbol:
Dieses Magazin ist in leichter Sprache geschrieben.

So kannst du das Magazin *ich und wir* abonnieren.

Im Online-Shop des Diakoniewerks kannst du 4 Ausgaben des Magazins *ich und wir* bestellen.

Scanne den QR-Code mit deinem Handy, um zum Online-Shop www.shop.diakoniewerk.at zu gelangen.

Metall-Dose „Fang dein Glück“

Die Künstlerin Rosemarie Heidler hat die Dose gestaltet.
Rosemarie Heidler hat im Atelier der Kunstwerkstatt gearbeitet.

Die Dose kann Kekse oder andere trockene Lebensmittel aufbewahren.
Sie macht Freude, wenn man sie verschenkt.
Vielleicht schenkt sie dir ein wenig Glück im Alltag.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Barbara Schinko-Tubikanec

Mitarbeitende dieser Ausgabe:
Barbara Schinko-Tubikanec, Clara Leibetseder, Daniela Köberl, Daniela Wenigwieser, Desi Mayr, Elena Seidl, Florian Sandner, Gabi Binder, Katharina Haberfellner, Lukas Schnauderer, Magdalena Zehetner, Matthias Fröschl, Michael Hannl, Reini Gruber, Renate Baumann, Sarah Eibensteiner, Sven Posch.

Zeichnungen und Schriftzug „und“ im *ich und wir*:
Sven Posch

Druck:
Druckerei Bad Leonfelden GmbH www.dbl.at

Bildnachweise
Eva Giritzer (Seite 2), Florian Balkeny (Seite 3, 6, 8, 11, 12, 16, 19, 20-24, 28), Easy-to-read Logo: © European Easy-to-Read Logo, Inclusion Europe (Cover, Seite 4), Kunstwerkstatt (Seite 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 18, 26-27), Laura Edl (Seite 14), Sarah Katharina (Seite 20), Felicitas Matern (Seite 21)

Offenlegung
Nach § 25 Mediengesetz: Medieninhaber: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen, Martin-Boos-Straße 4, 4210 Gallneukirchen, Tel.: 07235 65 505, office@diakoniewerk.at. Siehe www.diakonie.at/impressum.

Das Magazin *ich und wir* erscheint 4x jährlich.
Auflage: 800 Stück
Nähere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.diakonie.at/datenschutzerklaerung.

- gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse” des Österreichischen Umweltzeichens, Druckerei Bad Leonfelden, UW 1093

Auflösung vom Rätsel der letzten Ausgabe:

- Taucher-Brille
- Eis
- Winter-Haube

Gabi
und die Musik.

Hast du dir schon mal überlegt, was Musik ist?
Wo hören Geräusche auf und wo beginnt die Musik?
Was ist die beste Musik-Richtung?
Das sind alles Fragen, die mich beschäftigen.

Auf unserer Welt gibt es viel Musik.
Viele Menschen hören Musik.
Viele Menschen hören ähnliche Musik.
Viele Menschen hören auch sehr unterschiedliche Musik.
Für mich gibt es schöne Musik und
nicht ganz so schöne Musik.
Jeder Mensch entscheidet selbst,
welche Musik er schön findet.

geschrieben von
Gabi und Michael

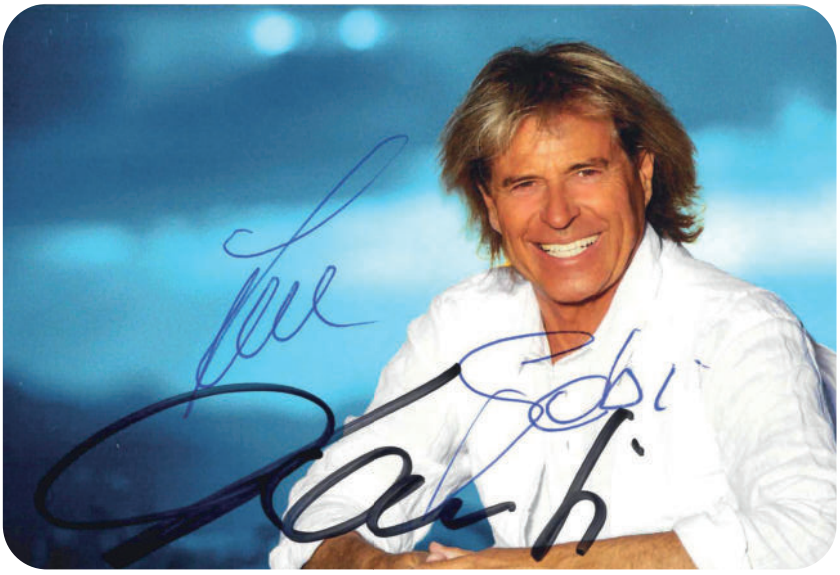
Ich höre vor allem Schlager und Volks-Musik.
Besonders gut finde ich Hansi Hinterseer.

Ich höre Musik, um zu entspannen.
Hansi hilft mir beim Entspannen, weil er gut singen kann.
Ich war schon ein paar Mal auf einem Konzert von Hansi.
Auf den Konzerten tanze ich mit meinen Mitarbeiterinnen.

Es gibt auch Musik, die ich nicht so gut finde.
Zum Beispiel Klassik.
Ich finde klassische Musik etwas langweilig.

Mein Kollege hat mir in der Arbeit Techno-Musik gezeigt.
Techno ist auch nicht so meins.
Da hört sich immer alles gleich an.
Bum, Bum, Bum, ...

Ich habe kein Lieblings-Lied.
Ich kann mich einfach
nicht entscheiden.



Ich habe aber einen
Lieblings-Musiker.
Hansi ist mein
Lieblings-Musiker.
Seine Lieder sind alle gut.

Ich glaube Menschen haben
Lieblings-Lieder,
weil sie Dinge schön finden.

Folkshilfe (Florian, Paul, Gabriel) und Sarah

Musik kann Menschen verbinden.

Musik ist für viele Menschen wichtig.
Musik schafft Gemeinschaft.
Oft entsteht daraus eine Gruppe, die zeigt:
Wir gehören zusammen.

geschrieben von
Sarah und Kathi

Musik kann zeigen, wie ein Mensch ist und was er fühlt.
Für viele Menschen ist Musik ein wichtiger
Teil ihrer Persönlichkeit.

Musik kann Menschen zusammenbringen.
Wenn Menschen die gleiche Musik hören,
fühlen sie sich verbunden.
So entstehen Freundschaften oder Gruppen.

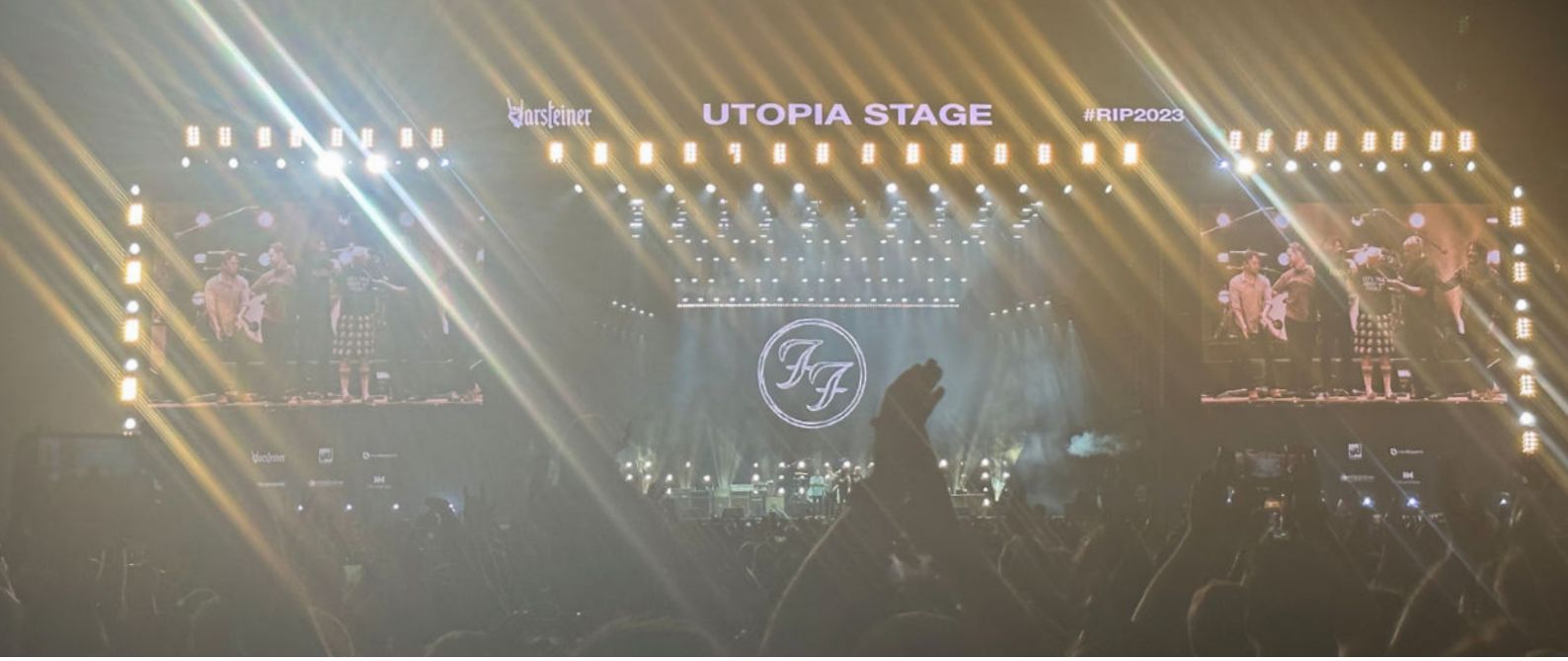
Musik kann aber auch helfen,
sich von anderen Gruppen abzugrenzen.
So entstehen verschiedene Fan-Gruppen,
die man an Kleidung, Sprache oder Verhalten erkennt.

Dabei entstehen manchmal Vorurteile gegenüber
bestimmten Musik-Richtungen oder ihren Fans.
Zum Beispiel denken manche Menschen:
Rock-Fans sind immer laut und wild.
Hip-Hop-Fans tragen immer weite Kleidung.
Das stimmt nicht immer, denn jeder Mensch ist anders.

Trotzdem treffen diese Vorstellungen manchmal zu.
Musik zeigt, wie Menschen leben und was ihnen wichtig ist.

Was bedeutet Musik für die Band *folkshilfe*?
Musik bedeutet für uns Emotion,
Leidenschaft und Lebensunterhalt.
Wir sind dankbar, dass wir als Musiker
leben können und dass andere von
unserer Musik berührt werden.
Musik ist also das Herzstück unserer
Existenz und begleitet uns auf vielen
Ebenen Tag für Tag - das ist ein Geschenk.

→ bitte umblättern



Wie zeigen Menschen ihre Gemeinsamkeiten?

Durch ihre Kleidung
Rock-Fans tragen oft Leder-Jacken und Band-T-Shirts.
Hip-Hop-Fans tragen lieber weite Kleidung, Ketten und Hüte.

Durch ihre Lebensweise
Musik-Fans teilen oft ähnliche Hobbys, Interessen und Werte.
Musik kann beeinflussen, wie jemand lebt oder denkt.

Durch ihre Sprache
Viele Gruppen benutzen eigene Wörter,
die nur die Gruppen verstehen.

Durch gemeinsame Aktivitäten
Viele gehen zusammen auf Konzerte oder Festivals.
Das stärkt das Gefühl der Zusammen-Gehörigkeit.

Durch Soziale Medien
Fans teilen Fotos, Videos oder Meinungen über Musik.
So entsteht eine Online-Gemeinschaft.

Was ist ein Ohr-Wurm?

Ein Ohr-Wurm ist ein Lied, das man nicht vergisst.
Das Lied läuft im Kopf weiter, auch wenn es nicht mehr gespielt wird.

Das Wort Ohr-Wurm kommt vom Tier Ohren-Schlüpfer.
Früher glaubten Menschen, ein Tier
namens Ohren-Schlüpfer kriecht ins Ohr.
Das stimmt aber nicht.

Ohr-Würmer entstehen im Gehirn.
Der Ton bleibt im Teil des Gehirns für Erinnerungen.
Darum können wir Lieder mitsingen, die wir schon gehört haben.

Das Gehirn mag Wiederholungen.
Lieder mit einfachen, sich wiederholenden
Teilen, merken wir uns schnell.
Sie laufen im Kopf weiter, auch wenn
wir sie nicht hören wollen.

Ein Beispiel:
Im Bus läuft ein Lied im Radio.
Am nächsten Tag singt man es noch immer.
Das ist ein Ohr-Wurm.

geschrieben von
Florian und Michael

Eine Zeit-Reise durch die Musik.

Musik begegnet uns überall.
Doch was genau macht Musik eigentlich aus?

Es gibt viele Arten von Musik.
Zum Beispiel Schlager, Volks-Musik oder Hip-Hop.
Musik gehört zur Kultur.
Musik ist auch ein Teil vom Brauchtum.

Aber was macht Musik zur Musik?
Sind es die Instrumente?
Ist es ihr Klang?
Ist es die Reihen-Folge der Töne?
Oder etwas anderes?
Ab wann sind Geräusche Musik?

geschrieben von
Matthias, Florian und Michael

Um herauszufinden, was Musik zu Musik macht,
müssen wir Musik erklären.

Wir haben folgende Erklärung im Internet gefunden:
Eine Kunst, Töne in bestimmter Gesetzmäßigkeit hinsichtlich Rhythmus, Melodie, Harmonie zu einer Gruppe von Klängen und zu einer stilistisch eigenständigen Komposition zu ordnen.

Dieser Text ist schwer verständlich und bedeutet:
Musik besteht aus Tönen.
Töne können von Instrumenten
oder von der Stimme gemacht werden.

Damit Töne Musik werden, müssen sie geordnet sein.
Die Töne folgen dann einer bestimmten Reihenfolge.
Musik hat Rhythmus.
Das heißt, man weiß, wann die Töne gespielt werden.
Die Töne ergeben eine Melodie.
Das heißt, die Abfolge der Töne klingt stimmig.

Musik hat auch Harmonie.
Das heißt zum Beispiel, dass mehrere Töne
gleichzeitig erklingen und zusammenpassen.

Musik-Töne werden so geordnet,
dass sie eine Gruppe von Klängen bilden.
Aus diesen Klängen entsteht ein eigenes
Musik-Stück oder ein eigener Musik-Stil.

→ bitte umblättern

Geräusche entstehen oft zufällig.
Musik ist geplant und hat eine Ordnung.
Deshalb ist Musik mehr als nur ein Geräusch.

Musik verändert sich laufend.
Musik ist mal schneller und mal langsamer.
Frühere Musik klingt anders als moderne Musik.
Wenn man Musik verstehen will, muss man sich auch die Entstehung und Geschichte der Musik ansehen.

Was bedeutet Musik für die Band *Poxrucker Sisters*?
Mit Musik können wir unsere Gefühle ausdrücken.
Wenn wir auf der Bühne stehen, stecken wir das Publikum mit unserer Freude und Energie an.
Wir können ihnen in schwierigen Zeiten mit unseren Texten und Melodien Mut machen.
Musik macht unser Leben schön und bedeutet uns sehr viel.

Auch die Art, wie wir Musik hören, hat sich verändert:
Früher nutzten die Menschen Schallplatten, Kassetten oder CDs.
Heute hören viele Menschen Musik über ihr Handy.

Die Geschichte der Musik.

Der Anfang

Seitdem es Menschen gibt, gibt es Musik.
Musik gibt es also schon sehr lange.
Die ältesten Musik-Instrumente
sind ungefähr 40.000 Jahre alt.
Zum Beispiel die Knochen-Flöte.
Das ist ein hohler Knochen mit Löchern.
Wenn man Luft durch den Knochen
pustet, entstehen Töne.

Das Mittelalter

Im Mittelalter entstanden neue Instrumente.
Beliebt waren Saiten-Instrumente, wie die Laute.
Auch der Gesang war im Mittelalter sehr wichtig.
Es wurde nicht nur zur Unterhaltung gesungen.
Durch Singen wurden Nachrichten und
Informationen weitergegeben.

Heute

Mit der Zeit hat sich Musik stark verändert.
Heute spielt der Computer
eine wichtige Rolle.
Musik wird nicht mehr nur mit
Instrumenten gemacht.
Musik wird heute oft auch
digital gemacht oder bearbeitet.

Mein Körper und die Musik.

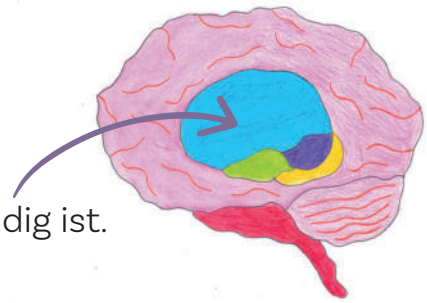
Musik beeinflusst uns.
Musik beeinflusst Gehirn, Hormone und Körper.
Durch Musik fühlen wir uns ruhiger und glücklicher.
Durch Musik können wir Sorgen leichter vergessen.

Hast du dir schon einmal überlegt,
wie uns Musik beeinflusst?

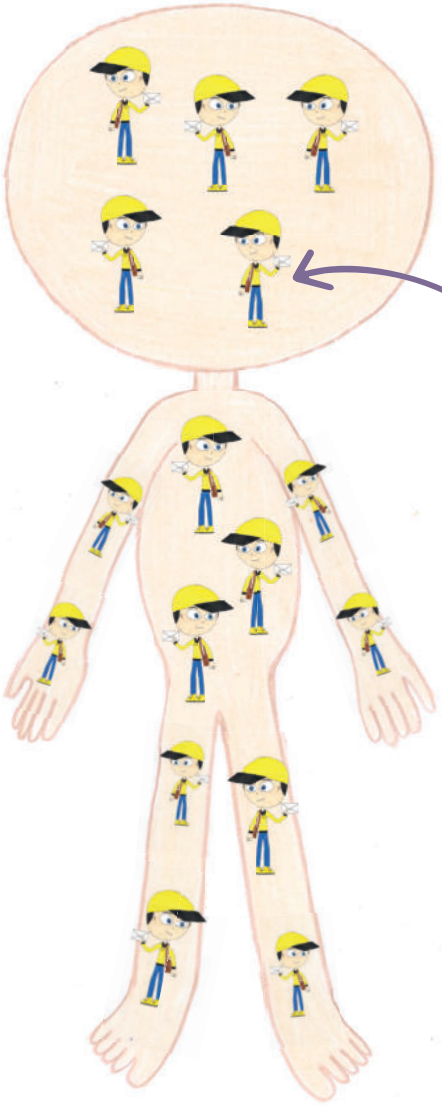
Ich bin müde und schlecht drauf.
Ich setze meine Kopf-Hörer auf und
höre meine Lieblings-Musik.
Schon nach kurzer Zeit merke ich:
mein Körper verändert sich.

geschrieben von
Sarah und Kathi

Mein Herz schlägt ruhiger.
Die Muskeln entspannen sich.
Und ich atme langsamer.
Musik beruhigt meinen Körper.



Auch im Gehirn passiert etwas.
Dort gibt es einen Bereich, der für Gefühle zuständig ist.
Musik wirkt auch auf diesen Bereich.
Ich fühle mich ruhiger und gelassener.



Musik wirkt auch auf die Hormone in unserem Körper.
Du kannst dir Hormone wie Post-Boten vorstellen.
Die Post-Boten bringen Nachrichten von einem Teil des Körpers zu einem anderen Teil.

Die Hormone sagen dem Körper was er tun soll.
Zum Beispiel etwas essen, wenn wir Hunger haben.

bitte umblättern

Es gibt verschiedene Hormone.
Stress-Hormone machen uns unruhig.
Ein Stress-Hormon heißt Cortisol.
Wenn ich Musik höre, sinken meine Stress-Hormone.
Ich fühle mich weniger gestresst.

Glücks-Hormone machen uns fröhlich.
Ein Glücks-Hormon heißt Endorphin.
Wenn ich Musik höre, werden meine Glücks-Hormone mehr.
Ich fühle mich entspannter und glücklicher.

Musik kann sogar helfen, Schmerzen leichter auszuhalten.
Beim Musik-Hören bildet der Körper mehr Endorphine.
Endorphine wirken wie ein Schmerz-Mittel.
Ich merke, meine Schmerzen tun gefühlt weniger weh.

So wirken Gehirn, Hormone und Körper zusammen.
Musik macht mich ruhiger, glücklicher und entspannter.

Was bedeutet Musik für *Sarah*?
Ich mache auch selber Musik.
Ich bin in meiner Freizeit sehr gerne bei einer Band.
Die Band heißt Klangschale.

Die Auflösung findest du im nächsten Magazin.

Rätsel.

Finde die Wörter:
Gitarre, Klavier, Trompete, Orgel, Trommel

Suche die Wörter von links nach rechts oder von oben nach unten.

erstellt von
Magdalena und Renate

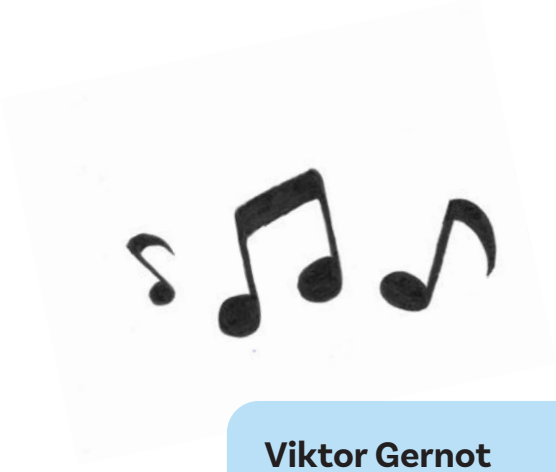
T	B	L	C	I	T	E	M	Z	P	D	O
R	H	Z	W	X	N	J	E	K	L	A	R
O	S	D	F	G	H	J	K	L	Y	X	G
M	N	B	V	C	G	I	T	A	R	R	E
P	E	R	T	Z	U	L	O	V	P	A	L
E	S	D	F	G	H	J	O	I	L	Y	X
T	R	O	M	M	E	L	Y	E	X	D	M
E	A	S	N	G	A	C	F	R	V	H	B

Was bedeutet Musik für mich?

Christina Kosik
ist Sängerin

Musik zu machen, ist für mich wie die Luft,
die ich zum Atmen brauche.
Musik ist wie meine Sucht, die ich nicht loslassen kann.

Magdalena
Ich höre gern russische Musik.
Ich singe sogar auf Russisch mit,
obwohl ich kein Russisch kann.
Musik hilft mir in vielen Situationen.
Musik macht mich glücklich.



Viktor Gernot
ist Musiker, Kabarettist und Moderator

Musik ist für mich ein Lebenselixier,
beim Hören wie auch, wenn ich selbst
Musik mache.
Ich mag Jazz und Swing.
Gepackt hat mich diese Musik,
als ich erstmals Frank Sinatra und
sein Lied *It was a very good year* gehört habe.

Desi
Für mich bedeutet Musik, dass ich besser
entspannen kann.
Ich höre sehr unterschiedliche Musik Richtungen:

- Deutsche Schlager
- Rock-Musik
- Musicals

Wenn es in Gallneukirchen am Markt-Platz
Konzerte gibt, besuche ich diese Konzerte sehr gerne.
In der klassischen Musik höre ich am liebsten
Mozart, Bach oder Tchaikovsky.
Das ist für mich eher beruhigend.

→ bitte umblättern

Matthias

Mit Musik verbinde ich oft persönliche Erlebnisse.
Musik kann mich zum Lachen oder zum Weinen bringen.

Manchmal gehe ich mit meinen Freunden und
mit meinem Freizeit-Betreuer auf ein Musik-Fest.

Wie ich mich erinnere, habe ich ganz früher mit
Oma immer die Hitparade im Fernsehen angeschaut.

Am Coolsten war das Poltern von meinem Bruder und
meiner Schwägerin, weil da eine echte Band bei uns war.

Ich finde die Musik von den 90ern cool,
weil viele Lieder gute Laune verbreiten.
Wenn ich die Musik von den 90ern höre,
erinnert mich das an meine coole Kindheit.
Ich könnte bei fast allen Liedern ausrasten,
weil ich diese Musik so cool finde.
Da springe ich fast aus meinem Rollstuhl.
Auch verbinde ich mit den 90ern viele tolle Momente.
Wie zum Beispiel, zelten mit ein paar Freunden.
Darum war ich schon öfter auf einer 90er Party,
da werde ich immer wieder zum Kind.

Renate

Ich singe schon immer sehr gerne.
Ich bin seit 50 Jahren in einem Chor.
Singen macht gute Laune.
Im Chor findet man viele Freunde.
Zusammen haben wir viel Spaß.
Wir singen bei Hochzeiten, Taufen
und Messen in der Kirche.
Es ist schön, dass wir damit vielen Menschen
Freunde machen können.

Florian

Viele Menschen kennen das Gefühl,
man hört ein Lied, und sofort
kommen Gefühle hoch.
Gewisse Erinnerungen sind mit Musik verknüpft.
Musik kann also deine Stimmung beeinflussen.

Hier sind einige Musik-Richtungen,
die bei mir verschiedene Gefühle auslösen.
Die Musik-Richtung ***Pop*** bringt mich
zum Tanzen und macht mich glücklich.
Die Musik-Richtung ***Hard Rock*** bringt mich voll in Fahrt.
Die Musik-Richtung ***Ballade*** lässt mein Herz schmelzen.

Das ist eine Schlitz-Trommel.

Die heilende Wirkung der Musik.

Musik hat mir geholfen.
Früher habe ich mehr gestottert.
Durch Musik habe ich fließender sprechen gelernt.

Meine Therapeutin und ich haben
gemeinsam mit verschiedenen
Instrumenten musiziert.
Zum Beispiel mit einer Schlitz-Trommel
und mit einem Glocken-Spiel.
Der Rhythmus hat mich abgelenkt.
Dadurch habe ich weniger gestottert.
Diese Übungen haben mir geholfen,
dass ich heute weniger stottere.

geschrieben von
Sarah und Renate

Konzerte für alle?

geschrieben von
Barbara

Konzerte sollen für alle da sein.
Die Wirklichkeit sieht anders aus.

In vielen Hallen gibt es kaum Rollstuhl-Plätze.
Oft gibt es nur ein paar Rollstuhl-Plätze oder gar keine.
Dagegen gibt es hunderte normale Sitz-Plätze oder Steh-Plätze.
Das ist strukturelles Ausschließen.

Strukturelles Ausschließen heißt:
Manche Menschen haben schlechtere Chancen,
weil Regeln, Gebäude oder Systeme so gebaut sind.

Menschen im Rollstuhl müssen sich immer extra anmelden.
Ohne Anmeldung gibt es keinen Platz.
Während andere Menschen einfach Tickets kaufen können.
Damit wird aus einem Konzert-Besuch eine Bitte um Erlaubnis.
Nicht freiwillig, sondern vorgeschrieben.

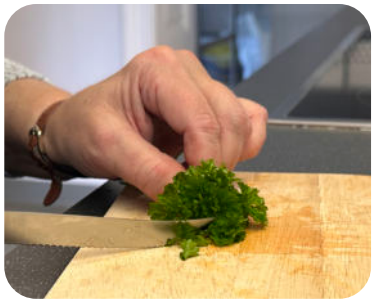
Auch der Weg zum Konzert ist oft schwer:
Barrieren in der Anreise, hohe Fahrt-Kosten, wenig Unterstützung.
Für viele Menschen mit Behinderung ist ein Konzert unerreichbar.

Musik verbindet.
Doch Barrieren trennen.
Barriere-Freiheit darf kein Extra sein.
Barriere-Freiheit ist ein Recht.

Rezept:
Spaghetti aglio e olio.

Spaghetti mit Knoblauch und Oliven-Öl.
Gekocht und getestet von der Kunstwerkstatt Medien.

Rezept für 4 Portionen:
500 Gramm Spaghetti
10 Ess-Löffel Oliven-Öl
6 Zehen Knoblauch
1 Chilli-Schote
etwas Petersilie
Parmesan, so viel du magst
Salz, Pfeffer



Wasser für die Spaghetti salzen und zum Kochen bringen.
Spaghetti dazugeben und 10 Minuten kochen lassen.
Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
Petersilie und Chilli klein schneiden.

Oliven-Öl in einer Pfanne erhitzen.
Knoblauch kurz anbraten bis er leicht braun wird.
Vorsicht: Knoblauch wird bitter, wenn man ihn zu lange röstet.
Petersilie und Chilli dazugeben.

Mit einem halben Schöpf-Löffel Nudel-Wasser ablöschen.
Parmesan fein reiben.
Spaghetti abgießen und auch in die Pfanne geben.
Spaghetti mit Petersilie, Pfeffer und Parmesan anrichten.

Gedicht:
Ich kann Musik machen ohne Instrumente.

Clara ist Mitglied der Literatur-Werkstatt.

Mit Stiften kannst du auf den Tisch klopfen.
Mit Löffeln kannst du auf die Pfannen trommeln.

Mit deiner Stimme kannst du singen.
Mit dem Körper kannst du zur Musik tanzen.
Ein Lied kannst du mit Gebärden zeigen.
Mit dem Finger kannst du über Gläser streichen.

Auf Töpfen kannst du trommeln.
Deckel kannst du zusammenklatschen.
Mit dem Salz-Streuer kannst du rasseln.

Musik kann ich auf der Haut spüren.

Musik kann die Seele beruhigen.