

iuris _ acta

ÖH Jus

Stefan Preh

ÖH MMJus Ansprechpartner

Janina Koschitzky

ÖH WiJus Vorsitzende

Anna Durstberger

ÖH Jus Vorsitzende

Stefanie Kohlberger

ÖH Jus

ab Seite 08

Historischer Hintergrund

Entwicklung des Völkerrechts in Europa

ab Seite 16

Streitschlichtung auf Welt-Ebene

Die Funktion des Internationalen Gerichtshof

ab Seite 26

Menschenrechts-anwält: innen

Zwischen Recht, Politik und Menschlichkeit

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Welt scheint aus den Fugen geraten zu sein: Kriege, geopolitische Spannungen, internationale Machtverschiebungen und globale Krisen stellen die bestehende Weltordnung zunehmend auf die Probe. Gerade in Zeiten wie diesen rückt eine Frage in den Mittelpunkt: Worauf ist in diesen unsicheren Zeiten noch Verlass und welche Rolle spielt das Völkerrecht heute noch?

Zwischen dem Anspruch internationaler Zusammenarbeit und den politischen Realitäten zeigt sich immer deutlicher, wie fragil die Mechanismen sind, die Frieden, Sicherheit und Menschenrechte gewährleisten sollen. Gleichzeitig wird sichtbar, dass das Völkerrecht keineswegs nur ein theoretisches Konstrukt ist, sondern ein dynamisches Rechtsgebiet, das auf aktuelle Entwicklungen reagieren muss – und dabei ständig neu herausgefordert wird.

Unter dem Titel „Weltordnung unter Druck – Völkerrecht heute!“ widmet sich unsere diessemestrigte Ausgabe den Herausforderungen, Grenzen und Möglichkeiten des internationalen Rechts in einer sich wandelnden Welt. Die Beiträge dieser Ausgabe greifen aktuelle Konflikte und Debatten auf, analysieren die Entwicklungen im historischen Kontext, beleuchten grundlegende Prinzipien des Völkerrechts und wagen zugleich einen kritischen Blick auf dessen praktische Durchsetzbarkeit.

Wir zeigen dir in dieser Ausgabe aber auch, wie man nicht nur die rechtliche und geopolitische Sicherheit wiederherstellen kann, sondern auch wie man das eigene Gefühl von Sicherheit für sein Wohlbefinden beeinflussen kann. Denn gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtig auf die mentale Gesundheit zu achten und sich nicht von Prozessen einschüchtern und verunsichern zu lassen die man selber eigentlich kaum beeinflussen kann.

Wir hoffen, dass diese Ausgabe der Iuris Acta dir spannende neue Perspektiven auf das Völkerrecht eröffnet und zum Weiterdenken anregt. Vielleicht findest du darin nicht nur interessante Artikel, sondern auch Denkanstöße für dein eigenes juristisches Interesse und Studium. Wir wünschen dir ganz viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst,
Nadja Ratzenböck



Nadja Ratzenböck
Chefredakteurin



Inhaltsverzeichnis

Editorial der Chefredakteurin, Impressum	02
Vorwort der FAK	03

Schwerpunkt Weltordnung unter Druck - Völkerrecht heute!

Die Prozesse gegen Kriegsverbrecher nach 1945	06
Wie hat sich das Völkerrecht in Europa entwickelt?	08
Ausnahmegesetze in Krisenzeiten	10
Wirtschaftssanktionen	12
Diplomaten im Sonderstatus	14
Die Funktion des Internationalen Gerichtshofs	16
Deine ÖH Jus	18
Deine ÖH WiJus	19
Deine ÖH MMJus	20
ELSA Linz Die Paragraphinnen Linz LLP Linz	21
Wie geht man am besten mit Unruhen und Unsicherheit in der Welt um?	24
Menschenrechtsanwält:innen	26

Liebe Kolleg:innen,

mein Name ist Anna Durstberger und in meiner Rolle als Fakultätsvorsitzende der ÖH JUS bin ich unter anderem für die Koordination und Zusammenarbeit der Studienvertretungen an der rechtswissenschaftlichen Fakultät verantwortlich, stehe im regelmäßigen Austausch mit Lehrenden, um studentische Anliegen einzubringen, und verrete euch als Studierende in den maßgeblichen Gremien.



Gemeinsam mit Magdalena Brandmair, der Vorsitzenden der ÖH JUS Studienvertretung, Janina Koschitzky, der Vorsitzenden der WiJUS, Stefanie Kohlberger und Stefan Preh, unserem MMJus Ansprechpartner, und dem gesamten Fakultätsteam setzen wir uns engagiert für die Interessen der (Wi)Jus-Studierenden ein.

Doch was beschäftigt die ÖH JUS aktuell und welche Angebote und Projekte verfolgen wir zurzeit? Einen Einblick darüber möchte ich euch im Folgenden geben.

Vertretung

Am Anfang dieses Semesters haben wir aufgrund der Curriculums-Änderungen im vergangenen Wintersemester noch wegen Problemen bei den Übergangsbestimmungen (betreffend Strafrecht I) zahlreiche Gespräche mit den zuständigen Professorinnen und Professoren geführt. Dabei konnten wir mit der erneuten Einrichtung der VU Strafrecht I einen großen Erfolg für die betroffenen Studierenden erzielen.



Ein weiteres Thema, das uns seit einigen Semestern sehr beschäftigt, ist das der Fachprüfungsanmeldung. Das derzeitige System führt oftmals dazu, dass die Kontingente sehr schnell gefüllt sind und sich viele Studierende, die gerne eine Prüfung ablegen möchten, nicht mehr anmelden können. Aufgrund einer fehlenden Warteliste ist ein späteres Nachrutschen ins Kontingent dazu nicht möglich, sodass meist 2/3 der Prüfungsplätze ungenutzt bleiben. Wir sind zu diesem Thema bereits seit längerem mit dem Vizerektor Dr. Janko und allen Zuständigen im Gespräch. Für die Änderung ist eine Satzungsänderung durch den Senat der JKU notwendig. Der neue Satzungsentwurf wird bereits in diesem Gremium diskutiert und hoffentlich auch zeitnah beschlossen. Wir halten euch jedenfalls auf dem Laufenden!

Damit auch die Sommermonate genutzt werden können und mehr Flexibilität im Studium geschaffen wird, konnten wir auch dieses Semester wieder viele Fachprüfungstermine im Sommer erreichen.



Unsere derzeit größte Forderung betrifft die aktuelle Prüfungsdauer der Fachprüfung Steuerrecht, die für viele Studierende eine große Herausforderung darstellt. Eine vollständige und gewissenhafte Bearbeitung innerhalb der 1,5h ist für viele Studierende nur kaum realistisch, daher setzen wir uns für eine Verlängerung der Prüfungszeit ein, um faire und angemessene Prüfungsbedingungen zu schaffen.

Um für mehr Transparenz im Jusstudium zu sorgen, haben wir uns dieses Semester dazu entschieden, in Zukunft regelmäßig die Prüfungsstatistiken bzw. Durchfallquoten von Lehrveranstaltungen und Prüfungen anzufordern und für euch auf Instagram zu veröffentlichen. Diese sollen auch uns helfen, Entwicklungen über kommende Semester hinweg nachvollziehen zu können und als Grundlage dienen, um

mögliche Problembereiche frühzeitig zu erkennen und künftig gezielt darauf reagieren zu können.

Melde dich gerne jederzeit bei uns, wenn du irgendwelche Probleme im Studium bemerkst, damit wir uns für dich einsetzen können und deine Anliegen zu den Professor:innen tragen können!

Team

Danke an das großartige Team, das mich jeden Tag aufs Neue bei unseren Aufgaben unterstützt und somit ein reibungsloses und abwechslungsreiches Studium ermöglicht.

Werde Teil des Teams!
Du willst auch Teil unseres Teams werden, dich weiterentwickeln und deine Studienzeit einzigartig gestalten?

Anna Durstberger
ÖH Jus Vorsitzende

Melde dich bei mir unter **anna.durstberger@oeh.jku.at** und lerne das gesamte Team kennen!

Wie erreichst du uns?
Email: jus@oeh.jku.at
Instagram: [@oeh_jus](https://www.instagram.com/oeh_jus)

Veranstaltungen

Um deinen Studienalltag spannender zu gestalten, legen wir großen Wert darauf, abwechslungsreiche und zugleich sinnvolle Veranstaltungen auf die Beine zu stellen. In letzter Zeit konnten wir unter anderem eine Exkursion zum Obersten Gerichtshof und zum Bundeskanzleramt, interessante Workshops und Vorträge, ein Hörsaal-kino, sowie unseren Fakultätsspritzerstand organisieren. Es freut uns, dass diese Angebote so großen Anklang finden und die verfügbaren Plätze stets innerhalb kürzester Zeit vergeben sind.

Nähere Infos zu Veranstaltungen folgen immer zeitnah auf unserem Instagram [@oeh_jus](https://www.instagram.com/oeh_jus) und per Mail!

Abseits unserer Veranstaltungen möchten wir auch auf andere Weise neue Inputs geben. Mit dem neuen Iuris Acta greifen wir aktuelle Entwicklungen und spannende Fragestellungen des Völkerrechtes heute auf und bereiten sie aus juristischer Perspektive auf.

Viel Freude beim Lesen!

Schwerpunkt

Stefanie Kohlberger

ÖH Jus

Stefan Preh

ÖH MMJus Ansprechpartner

Anna Durstberger

ÖH Jus Vorsitzende





Weltordnung unter Druck - Völkerrecht heute!



Hanna Brandstetter

Anna Durstberger

Hanna Kothbauer

Frieden durch Gerechtigkeit?

Die Prozesse gegen Kriegsverbrecher nach 1945

Wenn nach Kriegen über Frieden gesprochen wird, stehen meist Waffenstillstände, politische Neuordnungen oder internationale Verträge im Mittelpunkt. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs rückte jedoch eine andere Frage in den Vordergrund: Kann dauerhafter Frieden entstehen, wenn schwerste Verbrechen ungestraft bleiben?

Die Nürnberger Prozesse als Wendepunkt der Justiz

Mit den Nürnberger Prozessen begann ab November 1945 erstmals die systematische juristische Aufarbeitung nationalsozialistischer Verbrechen. Führende Köpfe des NS-Regimes mussten sich vor einem internationalen Militärgericht verantworten. Die Anklagepunkte wogen schwer: Kriegsverbrechen, Verbrechen gegen die Menschlichkeit sowie Verbrechen gegen den Frieden.

Besonders bedeutsam war, dass erstmals nicht nur einfache Soldaten:innen, sondern auch politische und militärische Führungspersonen direkt zur Verantwortung gezogen wurden. Dadurch wurde das Prinzip gestärkt, dass selbst Staatsführer:innen nicht über dem Recht stehen. Die Nürnberger Prozesse hatten daher nicht nur symbolische Bedeutung, sondern schufen

gleichzeitig das Fundament für das moderne Völkerrecht und die internationale Strafgerichtsbarkeit. Doch die juristische Aufarbeitung war von Anfang an umstritten. Kritiker:innen warfen den Alliierten vor, ausschließlich die Verbrechen der besiegten Staaten zu verfolgen, während Gewaltakte der Siegermächte weitgehend unbeachtet blieben. Der Vorwurf der sogenannten „Siegerjustiz“ begleitet die Nürnberger Prozesse deshalb bis heute.

Zudem gelang es zahlreichen Täter:innen, sich einer Verurteilung zu entziehen – sei es durch Flucht oder weil politische Interessen im beginnenden Kalten Krieg Vorrang vor einer Strafverfolgung erhielten. Viele Betroffene hatten daher das Gefühl, dass nicht alle Verantwortlichen tatsächlich zur Rechenschaft gezogen wurden.

Österreichische Volksgerichte

Nicht nur in Deutschland, sondern auch in Österreich begann nach 1945 die juristische Aufarbeitung der NS-Verbrechen. Zwischen 1945 und 1955 wurden dafür sogenannte Volksgerichte eingerichtet, die für die Ahndung von NS-Verbrechen zuständig waren. Zunächst entstanden eigene Senate beim Landesgericht Wien, später auch in Graz, Linz und Innsbruck.

Die Gerichte bestanden aus drei Laienrichter:innen und zwei Berufsrichter:innen. Die Rechtsgrundlage für die Verfahren bildeten vor allem das Verbotsgesetz von 1945 sowie das Kriegsverbrechergesetz. Insgesamt leiteten die Gerichte mehr als 136.000 Verfahren und fällten über 23.000 Urteile. Dabei wurden auch schwere Strafen verhängt: 43 Angeklagte erhielten Todesurteile, von denen 30 vollstreckt wurden.

Die Volksgerichte sollten einerseits Gerechtigkeit schaffen und NS-

Verbrechen konsequent verfolgen, standen andererseits jedoch ebenfalls in der Kritik – unter anderem, weil Rechtsmittel teilweise ausgeschlossen waren. Trotzdem gelten sie bis heute als bedeutender Bestandteil der österreichischen Nachkriegs- und Erinnerungskultur.

Öffentliche Prozesse machen Verbrechen sichtbar

Neben ihrer juristischen Bedeutung hatten die Prozesse auch eine enorme gesellschaftliche Wirkung. Durch Zeugenaussagen, Dokumente und Bildmaterial wurde das Ausmaß der nationalsozialistischen Verbrechen erstmals einer breiten Öffentlichkeit vor Augen geführt. Vor allem die Gräueltaten in den Konzentrationslagern und der Holocaust wurden dadurch weltweit sichtbar. Für viele Menschen bedeuteten die Prozesse die erste direkte Konfrontation mit den Verbrechen des NS-Regimes. Die Gerichtsverfahren waren daher nicht nur Orte der Bestrafung, sondern zugleich Orte der

historischen Aufklärung.

Frieden durch Gerechtigkeit?

Trotz der Urteile wurde jedoch schnell deutlich, dass juristische Verfahren allein keinen dauerhaften Frieden schaffen können. Viele Überlebende litten weiterhin unter den Folgen von Verfolgung, Gewalt und Verlust. Zudem blieb die gesellschaftliche Aufarbeitung in vielen Ländern über Jahrzehnte hinweg unvollständig. Die Prozesse gegen Kriegsverbrecher nach 1945 waren deshalb weit mehr als reine Gerichtsverfahren. Sie waren der Versuch, nach den beispiellosen Verbrechen wieder Vertrauen in Recht, Verantwortung und eine internationale Ordnung herzustellen. Auch wenn sie nicht alle Erwartungen erfüllen konnten, setzten sie ein wichtiges Zeichen gegen Straflosigkeit und für die Erkenntnis, dass Frieden ohne Gerechtigkeit langfristig kaum bestehen kann.



Berfin Gürkan

ÖH Jus



Stefanie Kohlberger

Oliver Mairhofer

Anna Durstberger

Hanna Kothbauer



Stefan Preh

Hanna Kothbauer

Historischer Hintergrund

Wie hat sich das Völkerrecht in Europa entwickelt?

Die Haager Friedenskonferenzen von 1899 und 1907 markieren einen Wendepunkt in der Geschichte des europäischen – und letztlich globalen – Völkerrechts. Sie entstanden in einer Zeit, in der die Staaten Europas einerseits in einem intensiven Rüstungswettlauf standen, andererseits aber auch zunehmend erkannten, dass ungebremste militärische Eskalation in eine Katastrophe führen könnte. Genau diese Sorge formulierte Zar Nikolaus II., der Initiator der Konferenzen, bereits 1898: Ohne internationale Regeln drohe ein verheerender Krieg.

Die Ausgangslage: Europa zwischen Pazifismus und Militarismus

Im 19. Jahrhundert wuchs eine pazifistische Bewegung heran, die aus der Aufklärung hervorgegangen war und die Idee eines „Rechts statt Gewalt“ in die politische Debatte einbrachte. Gleichzeitig standen die Großmächte Europas in Konkurrenz um Kolonien, Einflusszonen und militärische Stärke. Diese widersprüchliche Gemengelage führte zu einem historischen Moment, in dem die Staaten bereit waren, zumindest über Regeln des Miteinanders zu sprechen – ohne jedoch ihre Machtansprüche aufzugeben.

Die Erste Haager Friedenskonferenz 1899: Ein erster großer Schritt

Vom 18. Mai bis 29. Juli 1899 trafen sich 26 Staaten in Den Haag – darunter alle europäischen Mächte, die USA, Japan und China. Ziel war es, Verfahren zur friedlichen Streitbeilegung zu entwickeln und Regeln für die Kriegsführung festzulegen.

Zu den wichtigsten Ergebnissen gehörten:

- Die Einrichtung des Ständigen Schiedshofs (Permanent Court of Arbitration, PCA) – die erste ständige Institution zur Beilegung internationaler Streitigkeiten.
- Die Haager Landkriegsordnung, die erstmals systematisch festlegte, wie Kriege geführt werden dürfen – etwa das Verbot unnötiger Leiden, der Schutz von Zivilpersonen und die Behandlung von Kriegsgefangenen.

- Erste Beschränkungen bestimmter Waffen, darunter das Verbot von Gift und vergifteten Waffen.

Diese Konferenz war der erste ernsthafte Versuch, den Krieg als „Institution“ zu regulieren und langfristig sogar zu überwinden.

Die Zweite Haager Friedenskonferenz 1907: Mehr Staaten, mehr Ambitionen – und mehr Konflikte

Die zweite Konferenz, abgehalten vom 15. Juni bis 18. Oktober 1907, war deutlich größer: 44 Staaten nahmen teil, darunter erstmals nahezu alle organisierten Nationen der Welt. Der Auslöser war nicht ein einzelnes Ereignis, sondern eine Kombination aus wachsendem Militarismus, globalen Machtverschiebungen und dem Wunsch, die

unvollendeten Arbeiten der ersten Konferenz von 1899 fortzuführen.

Die Themen waren ähnlich, doch die Ambitionen größer:

- Ausbau der Schiedsgerichtsbarkeit
- Die Einführung einer obligatorischen Schiedsgerichtsbarkeit scheiterte jedoch am Einstimmigkeitsprinzip – insbesondere das Deutsche Reich, Österreich-Ungarn und die Türkei lehnten ab.
- Erweiterung der Regeln für Land- und Seekriegsführung

Die Konferenz kodifizierte außerdem detaillierte Normen für Kriegsführung zu Land und zur See, einschließlich Neutralitätsrecht und Beschränkungen bestimmter Waffen.

Humanitäres Völkerrecht

Die 1907 verabschiedeten Konventionen ergänzten die Genfer Konvention von 1864 und prägten das moderne humanitäre Völkerrecht. Besonders wichtig war die sogenannte Martens'sche Klausel, die betont, dass selbst in Fällen ohne explizite Regelung die „Gebote der Menschlichkeit“ gelten.

Warum die Haager Konferenzen so bedeutsam sind

Obwohl die Konferenzen keine Abrüstung erreichten und den Ersten Weltkrieg nicht verhindern konnten, legten sie das Fundament für das moderne Völkerrecht: die Institutionalisierung internationaler

Streitbeilegung.

Der Ständige Schiedshof war ein Vorläufer des späteren Internationalen Gerichtshofs. Viele heutige Mechanismen der Konfliktlösung – Vermittlung, Untersuchungskommissionen, Schiedsverfahren – wurden dort erstmals systematisch festgelegt.

Aber auch die Kodifizierung des Kriegsrechts bildete einen Meilenstein in der Geschichte des Völkerrechts. Die Haager Landkriegsordnung gilt bis heute als Kernbestandteil des humanitären Völkerrechts und ist in vielen Teilen Gewohnheitsrecht geworden.

Die Konferenzen waren die ersten Treffen, bei denen Staaten kollektiv über Abrüstung und Friedenssicherung verhandelten – ein Vorläufer des späteren Völkerbunds und der Vereinten Nationen.

Europa und das Völkerrecht: Ein langer Weg

Die Haager Konferenzen waren nicht der Beginn des Völkerrechts, aber sie waren der Moment, in dem Europa begann, seine politischen Konflikte nicht nur durch Machtpolitik, sondern durch Recht zu ordnen. Sie stehen am Anfang einer Entwicklung, die über den Völkerbund, die UN-Charta von 1945 und die europäische Integration bis hin zum heutigen Internationalen Gerichtshof reicht.

Auch Österreich etwa erkannte 1937 die Haager Übereinkommen ausdrücklich als verbindlich an – ein Zeichen dafür, wie dauerhaft diese Normen wurden.

Die Haager Friedenskonferenzen waren also ein mutiger Versuch, die internationale Politik zu zivilisieren. Sie entstanden aus der Einsicht, dass Frieden nicht allein durch Macht, sondern durch Regeln entsteht. Auch wenn sie die großen Kriege des 20. Jahrhunderts nicht verhindern konnten, schufen sie die Grundlagen für ein internationales Rechtssystem, das bis heute Konflikte einhegt, Menschen schützt und Staaten zur Verantwortung zieht.

In einer Welt, die erneut von geopolitischen Spannungen geprägt ist, lohnt sich der Blick zurück: Die Haager Konferenzen erinnern daran, dass Frieden immer ein Projekt ist – eines, das verhandelt, gepflegt und verteidigt werden muss.



Nadja Ratzenböck

ÖH Jus



Oliver Mairhofer

Hanna Kothbauer



Stefanie Kohlberger

Anna Durstberger

Was darf der Staat?

Ausnahmegesetze in Krisenzeiten

Krisenzeiten stellen demokratische Rechtsstaaten vor eine paradoxe Herausforderung: Gerade dann, wenn schnelle Entscheidungen notwendig erscheinen, müssen jene Prinzipien gewahrt bleiben, die den Staat legitimieren. Pandemien, Terroranschläge, Naturkatastrophen oder geopolitische Konflikte erzeugen politischen Handlungsdruck und oft auch den Ruf nach außergewöhnlichen Maßnahmen. Doch wie weit darf der Staat in Österreich tatsächlich gehen? Welche verfassungsrechtlichen Grenzen gelten für Notverordnungen und Ausnahmegesetze? Und welche Rolle spielen Parlament, Gerichte und Grundrechte in solchen Situationen?

Ausnahmезustand ohne Ausnahmeverfassung?

Anders als manch andere Staaten kennt Österreich keinen umfassenden „Ausnahmезustand“ im verfassungsrechtlichen Sinn. Das Bundes-Verfassungsgesetz (B-VG) enthält keine Generalklausel, die der Regierung in Krisensituationen freie Hand geben würde. Vielmehr bleibt auch in Ausnahmelagen grundsätzlich die bestehende Verfassungsordnung maßgeblich. Dennoch sieht die österreichische Bundesverfassung bestimmte Instrumente vor, mit denen rasch auf außergewöhnliche Situationen reagiert werden kann. Besonders relevant ist dabei das sogenannte Notverordnungsrecht des Bundespräsidenten:in gemäß Art. 18 Abs. 3 B-VG. Dieses erlaubt unter

engen Voraussetzungen die Erlassung vorläufiger Gesetzesändernder Verordnungen auf Vorschlag der Bundesregierung. Die Voraussetzungen dafür sind allerdings streng: Der Nationalrat darf nicht rechtzeitig zusammentreten können, ein „offenbarer, nicht wiedergutzumachender Schaden“ für die Allgemeinheit muss drohen und die Bundesregierung muss einen entsprechenden Vorschlag erstatten. Zudem bedarf die Verordnung der Gegenzeichnung durch die Bundesregierung. Bestimmte Materien sind ausdrücklich ausgenommen, etwa Änderungen der Bundesverfassung oder dauerhafte finanzielle Belastungen des Bundes. In der politischen Praxis spielte dieses Instrument bisher kaum

eine Rolle. Gerade deshalb ist es verfassungsrechtlich interessant: Das österreichische Modell setzt weniger auf einen umfassenden Ausnahmезustand als vielmehr auf punktuelle Sonderkompetenzen unter parlamentarischer und gerichtlicher Kontrolle.

Die Pandemie als verfassungsrechtlicher Stresstest

Besonders deutlich zeigte sich die Problematik staatlicher Krisenmaßnahmen während der COVID-19-Pandemie. Binnen kurzer Zeit wurden weitreichende Eingriffe in Grundrechte beschlossen: Ausgangsbeschränkungen, Betretungsverbote, Quarantänemaßnahmen oder Versammlungsbeschränkungen prägten den Alltag. Rechtsgrundlage war dabei vor

allem das COVID-19-Maßnahmen-gesetz sowie darauf basierende Verordnungen des Gesundheitsministers.

Die Pandemie machte sichtbar, wie stark moderne Krisenbewältigung auf Verordnungen der Exekutive angewiesen ist. Das Parlament beschloss vielfach nur einen relativ offenen gesetzlichen Rahmen, während konkrete Maßnahmen durch Ministerialverordnungen ausgestaltet wurden. Kritiker:innen sprachen deshalb von einer „Verordnungsgesetzgebung“.

Verfassungsrechtlich stellt sich dabei insbesondere die Frage nach dem Legalitätsprinzip gemäß Art. 18 B-VG. Dieses verlangt, dass staatliches Handeln ausreichend gesetzlich determiniert sein muss. Die Verwaltung darf nicht nach Belieben agieren, sondern benötigt eine hinreichend konkrete gesetzliche Grundlage.

Der Verfassungsgerichtshof (VfGH) hob während der Pandemie mehrere Verordnungen oder einzelne Bestimmungen auf. Teilweise fehlte eine ausreichende Begründung für die Maßnahmen, teilweise waren die gesetzlichen Grundlagen zu unbestimmt. Die Entscheidungen zeigen: Auch in Krisenzeiten bleibt die Exekutive an rechtsstaatliche Vorgaben gebunden.

Gleichzeitig offenbarte die Pandemie ein Spannungsverhältnis zwischen Effektivität und Rechtsstaatlichkeit. Einerseits müssen Maßnahmen oft rasch getroffen werden; andererseits benötigen demokratische Verfahren Zeit. Gerade deshalb kommt den Gerichten eine zentrale Kontrollfunktion zu.

Grundrechte unter Druck

Krisenzeiten führen häufig zu Einschränkungen von Grundrechten. Betroffen sein können etwa die persönliche Freiheit, die Erwerbsfreiheit, die Versammlungsfreiheit oder das Recht auf Achtung des Privatlebens. Solche Eingriffe sind jedoch nicht automatisch verfassungswidrig.

Die österreichische Rechtsordnung, ergänzt durch die Europäische Menschenrechtskonvention (EMRK), erlaubt Grundrechtseingriffe unter bestimmten Voraussetzungen. Maßnahmen müssen

gesetzlich vorgesehen, im öffentlichen Interesse gelegen und verhältnismäßig sein.

Der Grundsatz der Verhältnismäßigkeit spielt dabei eine Schlüsselrolle. Staatliche Maßnahmen müssen geeignet sein, das angestrebte Ziel zu erreichen, erforderlich sein und dürfen die Betroffenen nicht übermäßig belasten. Gerade in Krisensituationen ist diese Prüfung besonders anspruchsvoll, weil Entscheidungen oft unter Zeitdruck und basierend auf unsicheren Prognosen getroffen werden müssen. Die Diskussion um Kontaktbeschränkungen oder digitale Überwachungsmaßnahmen zeigt zudem ein weiteres Problem: Einmal eingeführte Sicherheitsinstrumente verschwinden häufig nicht vollständig. Ausnahmebefugnisse können sich schleichend normalisieren. Rechtsstaatlich problematisch wird dies vor allem dann, wenn zeitliche Befristungen fehlen oder parlamentarische Kontrolle geschwächt wird.

Wer kontrolliert den Krisenstaat?

Demokratische Kontrolle ist gerade in Ausnahmezeiten essenziell. In Österreich kommt dabei insbesondere dem Nationalrat eine zentrale Rolle zu. Auch wenn die Exekutive in Krisensituationen oft rascher handeln kann, bleibt das Parlament Träger der Gesetzgebung und Kontrollinstanz gegenüber der Regierung.

Ebenso bedeutend ist die Rolle des Verfassungsgerichtshofs. Der VfGH fungiert als „Hüter der Verfassung“ und überprüft Gesetze sowie Verordnungen auf ihre Verfassungsmäßigkeit. Gerade während der Pandemie wurde deutlich, wie wichtig unabhängige Gerichte für den Schutz der Grundrechte sind.

Darüber hinaus spielen Medien, Wissenschaft und Zivilgesellschaft eine wesentliche Rolle. Krisenzeiten erhöhen die Gefahr politischer Polarisierung und exekutiver Machtkonzentration. Öffentliche Debatten und kritische Kontrolle sind daher keine Belastung des Staates, sondern Bestandteil demokratischer Resilienz.

Fazit

Krisenzeiten verlangen vom Staat entschlossenes Handeln. Der Rechtsstaat darf dabei jedoch nicht suspendiert werden. Österreich verfügt über Mechanismen, die rasches staatliches Handeln ermöglichen, ohne die verfassungsrechtliche Ordnung grundsätzlich außer Kraft zu setzen. Gerade darin liegt eine Stärke demokratischer Systeme: Sie sollen auch unter Druck rechtsstaatlich bleiben.

Die Erfahrungen der vergangenen Jahre zeigen allerdings, dass Krisen stets die Gefahr einer Machtverschiebung zugunsten der Exekutive mit sich bringen. Notverordnungen und Ausnahmegesetze dürfen deshalb niemals als Freibrief verstanden werden. Entscheidend bleiben klare gesetzliche Grundlagen, wirksame gerichtliche Kontrolle und eine aktive parlamentarische Opposition.

Für Juristinnen und Juristen ergibt sich daraus eine zentrale Erkenntnis: Der Rechtsstaat bewährt sich nicht in ruhigen Zeiten, sondern in der Krise. Gerade dann entscheidet sich, ob Grundrechte und Gewaltenteilung tatsächlich belastbar sind oder ob sie unter dem Druck politischer Zweckmäßigkeit erodieren.



Christoph Waldenberger

ÖH Jus





Melanie Markschläger

Hanna Brandstetter

Wirtschaftssanktionen

Ein effektives Mittel zur Durchsetzung von Völkerrecht?

Durch die Aktualität sind Wirtschaftssanktionen oft Teil der politischen Diskussion in Österreich und auf EU-Ebene. Sie prägen unseren Alltag durch Schlagzeilen, Marktgestaltung und vor allem die Preise an der Zapfsäule. Die völkerrechtliche Beurteilung ist schwer zu differenzieren. Dennoch nutzen viele Staaten und staatliche Organisationen Wirtschaftssanktionen, aber wirken diese auch wirklich?

Was sind Wirtschaftssanktionen?

Es gibt nicht „die Wirtschafts-sanktion“ vielmehr sind diese ein Überbegriff für hoheitliche wirtschaftliche Beschränkungen, mit denen Staaten oder internationale Organisationen versuchen, das Verhalten eines anderen Staates zu beeinflussen. Oft werden sie benutzt, um auf völkerrechtswidriges Verhalten zu reagieren und weitere Eskalation durch militärische Gewalt zu verhindern. Ein aktuelles Beispiel sind die Restriktionen der EU gegen Russland, die nach Beginn des Angriffskrieges gegen die Ukraine beschlossen wurden, um wirtschaftlichen und politischen Druck auf Russland auszuüben und dadurch die Fortsetzung des Krieges zu erschweren oder eine Änderung des staatlichen Verhaltens zu bewirken. Wobei der Erfolg noch nicht ganz klar ist, das Land leidet zwar an finanziellen Schwierigkeiten, dies aus verschiedenen Gründen. Jedoch haben diese noch nicht zu einem dauerhaften Waffenstillstand oder einer Verhaltensänderung geführt. Wirtschaftssanktionen können unterschiedlichste Formen annehmen. Sie reichen von Ein- und Ausfuhrverboten über Finanzsanktionen, Kontensperren und Investitionsbeschränkungen

bis hin zu Handelsboykotten oder sektoralen Embargos (wie z.B. Öl oder Militärgüter). Es wird versucht die wirtschaftlichen Beziehungen gezielt und stark einzuschränken, um ein politisches oder rechtliches Ziel zu erreichen.

Wie unterscheiden sich Wirtschaftssanktionen?

Auch hier gibt es leider keine einfache Trennungsregel. Zwar ist völkerrechtlich zwischen verschiedenen Arten von Restriktionen zu unterscheiden, jedoch sind Sanktionen, die vom Sicherheitsrat der Vereinten Nationen nach Art. 41 UN-Charta beschlossen werden, besonders legitimiert. Diese Bestimmung erlaubt es Maßnahmen ohne Anwendung militärischer Gewalt zu beschließen, z.B. die Unterbrechung wirtschaftlicher Beziehungen oder von Verkehrs- und Kommunikationsverbindungen. Diese Restriktionen sind für die Mitgliedstaaten der Vereinten Nationen verbindlich und müssen umgesetzt werden. In der Praxis ist die UNO durch Vetomächte der ständigen Mitglieder:innen des Sicherheitsrates oft handlungsunfähig. Des Weiteren gibt es Restriktionen einzelner Staaten oder Staatengemeinschaften, etwa der

Europäischen Union. Diese sogenannten „autonomen Sanktionen“ sind völkerrechtlich deutlich umstrittener und schwer zu beurteilen. Sie müssen insbesondere mit dem allgemeinen Völkerrecht vereinbar sein. Problematisch können sie vor allem dann werden, wenn sie gegen das Interventionsverbot verstoßen oder eine unzulässige Einmischung in die inneren Angelegenheiten eines anderen Staates darstellen. Das Interventionsverbot schützt Staaten davor, in Angelegenheiten beeinflusst zu werden, die durch ihre eigene Hoheitsgewalt vorbehalten sind. In der Literatur wird dieser Bereich häufig als „domaine réservé“ bezeichnet. Der Internationale Gerichtshof hat im Nicaragua-Urteil betont, dass ein Staat grundsätzlich frei darin sei, sein politisches, wirtschaftliches, soziales und kulturelles System sowie seine Außenpolitik selbst zu bestimmen.

Das bedeutet aber nicht, dass jede wirtschaftliche Sanktion automatisch völkerrechtswidrig ist. Entscheidend ist hier, ob die Maßnahme einen unzulässigen Zwang auf den betroffenen Staat ausübt oder ob sie eine zulässige Reaktion auf eine Völkerrechtsverletzung dar-

stellt. Gerade hier liegt die Schwierigkeit, Wirtschaftssanktionen stehen häufig in Konkurrenz zwischen legitimer Durchsetzung des Völkerrechts und unzulässiger politischer Einflussnahme.

Umsetzung von Wirtschafts-sanktionen

Damit Wirtschaftssanktionen Wirkung zeigen können, müssen sie den betroffenen Staat tatsächlich wirtschaftlich treffen, es kann schon eine Herausforderung darstellen, die Achillessehne eines Staates zu finden und diese zu treffen. Prinzipiell kann eine Sanktionierung auf verschiedensten Wegen geschehen, etwa über Devisen-, Kapital, Güter- oder Kreditmärkte. Besonders häufig sind Einfuhr- und Ausfuhrverbote (wie z.B. von KI-Chips), Finanzsanktionen, Beschränkungen des Zugangs zu internationalen Märkten, das Einfrieren staatlicher Vermögenswerte oder gezielte Maßnahmen gegen wichtige Unternehmen des Staates und politische Entscheidungsträger:innen.

Das Ziel muss klar sein, denn es sollen die wirtschaftlichen Kosten für ein bestimmtes Verhalten erhöht werden. Der sanktionierte Staat soll dazu gebracht werden, sein Verhalten zu ändern, weil die Fortsetzung dieses Verhaltens wirtschaftlich zu teuer oder politisch kaum mehr tragbar wird (z.B. durch die schwierige Lage, die für die Bevölkerung entstanden ist). Restriktionen sollen also Druck erzeugen, ohne dass militärische Gewalt eingesetzt werden muss. Ein häufig genanntes Beispiel sind die internationalen Sanktionen gegen den Iran im Zusammenhang mit dessen Atomprogramm in den 2010er Jahren. Die Restriktionen umfassten unter anderem Beschränkungen im Handel mit bestimmten Gütern sowie technische und finanzielle Maßnahmen gegen Bereiche der iranischen Wirtschaft, vor allem gegen die Öl- und Gasindustrie. Sie trugen dazu bei, Iran an den Verhandlungstisch zu bringen und das Atomabkommen, den sogenannten „JCPOA“, zu ermöglichen. Dieses Abkommen ist aber nicht nur aufgrund der Wirtschaftssanktionen

zustande gekommen. 2018 wurde es einseitig durch den damaligen US-Präsidenten Donald Trump gekündigt.

Sind Wirtschaftssanktionen effektiv?

Ob Wirtschaftssanktionen tatsächlich effektiv sind, ist schwer zu beurteilen und generell unklar. Ihre Wirkung hängt stark davon ab, wie breit sie international getragen werden, wie abhängig der betroffene Staat von den sanktionierenden Staaten ist und wie gezielt die Maßnahmen ausgestaltet sind. Restriktionen können erheblichen wirtschaftlichen Druck erzeugen, sie können aber auch umgangen werden oder vor allem die Zivilbevölkerung treffen, ohne das politische Verhalten der Regierung wesentlich zu ändern. Gerade umfassende Wirtschaftssanktionen stehen daher oft in der Kritik. Wenn sie die allgemeine Versorgungslage verschlechtern, Preise erhöhen oder den Zugang zu wichtigen Gütern erschweren, können sie humanitäre Folgen haben. Dies gilt auch in dem Staat, der die Restriktionen beschließt. Daher versuchen moderne Sanktionen gezielter zu wirken. Statt ganze Volkswirtschaften pauschal zu treffen, richten sie sich häufig gegen bestimmte Personen, Unternehmen, Wirtschaftssektoren oder Finanzströme. Solche gezielten Restriktionen sollen den politischen Entscheidungsträger:innen schaden, ohne die Bevölkerung unverhältnismäßig stark zu belasten, dennoch ist dies nicht immer leicht umsetzbar. Rechtlich und politisch bleiben Wirtschaftssanktionen dennoch ein zweischneidiges Instrument, welches es ermöglicht, sich klar gegen ein Verhalten zu setzen und tätig zu werden, ohne einen militärischen Konflikt zu verursachen. Andererseits sind sie nicht immer erfolgreich und können selbst völkerrechtliche Fragen aufwerfen, insbesondere wenn sie ohne Mandat des UN-Sicherheitsrates verhängt werden. Eine veröffentlichte Studie aus 2025 in The Lancet Global Health (Rodríguez F, Rendón S, Weisbrot M „Effects of international sanctions on age-specific mortality: a cross-national panel data analysis“, 13, e1358-

e1366] wirft ein düsteres Bild über die Sanktionen, der Hauptautor, Francisco Rodríguez, kommt zum Fazit, dass diese oft ihr Ziel verpassten würden und oft nur die Zivilbevölkerung treffen, denn durch das Schrumpfen der Volkswirtschaft leidet die Bevölkerung oft unter schwierigen Lebensbedingungen, in Ländern, in welchen oft schon eine schwere Situation herrscht.

Umgehung von Sanktionen

Nach Angaben der europäischen Kommission ist das Umgehen von EU-Sanktionen eine Straftat, dennoch gelingt es den Ländern durch komplexe Handelswege diese zu umgehen. Bei Einfuhrverböten ist dies relativ einfach, statt das Gut direkt zu kaufen, importiert das sanktionierte Land die Güter über einen Drittstaat, der Drittstaat verlangt meistens dafür eine höhere Provision. Um wieder Russland als Beispiel zu nehmen, chinesische Firmen können die sanktionierten EU-Waren kaufen und können diese dann an russische Firmen weiterverkaufen. Durch diese Umleitung gelangen zwar die gleichen Waren wieder nach Russland, aber zu einem deutlich höheren Preis. Die Regale werden somit meist nicht leer, sondern nur die Preise höher.

Fazit

Die Forschung zeigt zwar, dass die Sanktionen oft nicht die gewollte Wirkung erzielen. Sie treffen jene, die für den Konflikt nichts können: die Zivilbevölkerung. Trotzdem bleibt die Frage offen, ob Staaten einfach zusehen können, wenn das Völkerrecht gebrochen wird. Eine eindeutige Antwort auf diese Frage gibt es leider derzeit nicht.





Oliver Mairhofer

Anna Durstberger

Diplomaten:innen im Sonderstatus

Welche Rollen spielen sie wirklich und welche Rechte haben sie?

Diplomatische Beziehungen spielen in der heutigen Welt eine enorme Rolle. Sie sind das Fundament dafür, dass Staaten miteinander kommunizieren, verhandeln und Konflikte friedlich lösen können. Geregelt werden sie durch völkerrechtliche Normen, allen voran durch das Wiener Übereinkommen über diplomatische Beziehungen (WÜD) von 1961, das weltweit als Standardwerk der Diplomatie gilt.

Der Zweck einer diplomatischen Mission wird in Artikel 3 WÜD klar beschrieben. Eine Mission vertritt den Entsendestaat im Empfangsstaat und schützt dort – im Rahmen des Völkerrechts – die Interessen des eigenen Staates und seiner Staatsangehörigen. Sie führt Verhandlungen mit der Regierung des Empfangsstaates, informiert sich mit rechtmäßigen Mitteln über politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen und berichtet darüber an den Entsendestaat. Außerdem soll sie die freundschaftlichen Beziehungen zwischen beiden Staaten fördern und deren wirtschaftliche, kulturelle und wissenschaftliche Zusammenarbeit vertiefen.

Eine diplomatische Mission ent-

steht nie einseitig, sondern nur durch gegenseitiges Einvernehmen. Artikel 2 WÜD hält fest, dass sowohl die Aufnahme diplomatischer Beziehungen als auch die Errichtung ständiger Missionen nur „in gegenseitigem Einvernehmen“ erfolgen. Ein Staat kann also nicht einfach beschließen, eine Botschaft in einem anderen Staat zu eröffnen – der Empfangsstaat muss zustimmen. Für den:die Missionschef:in, insbesondere den:die Botschafter:in, ist zusätzlich das sogenannte *Agrément* erforderlich, also die vorherige Zustimmung des Empfangsstaates zur vorgeschlagenen Person [Art. 4 WÜD]. Ein subjektives Recht auf die Begründung diplomatischer Beziehungen gibt es nicht; Staaten können frei entscheiden, ob sie diplomatische Be-

ziehungen aufnehmen oder nicht. Auch der Standort einer Mission ist nicht beliebig. Nach Artikel 12 WÜD darf der Entsendestaat ohne ausdrückliche Zustimmung des Empfangsstaates keine weiteren Büros an anderen Orten eröffnen als an dem Ort, an dem die Mission eingerichtet ist. In der Praxis bedeutet das: Der Hauptsitz einer Botschaft wird im Einvernehmen festgelegt, meist in der Hauptstadt oder am Regierungssitz. Zusätzliche Außenstellen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung zulässig.

Diplomatische Beziehungen können auf zwei Arten enden: durch einvernehmliche Beendigung oder durch einseitigen Abbruch. Da es kein Recht auf diplomatische Beziehungen gibt, kann ein Staat die-

se jederzeit abbrechen. Dennoch bleiben bestimmte Verpflichtungen bestehen: Selbst nach Abbruch der Beziehungen muss der Empfangsstaat die Räumlichkeiten der Mission sowie deren Eigentum und Archive schützen (Art. 45 WÜD). Dieser Schutzmechanismus soll verhindern, dass diplomatische Konflikte in Willkür oder Vergeltungsmaßnahmen ausarten. Diplomaten:innen genießen einen besonderen Status, der oft missverstanden wird. Ihre Immunitäten dienen nicht persönlichen Vorteilen, sondern sollen sicherstellen, dass sie ihre Aufgaben unabhängig und ohne Druck ausüben können. Dazu gehören die Unverletzlichkeit der Person (Art. 29), Immunität von der Strafgerichtsbarkeit des Empfangsstaates (Art. 31), die Unverletzlichkeit der Missionsräumlichkeiten (Art. 22) sowie der Schutz diplomatischer Post und Kuriere (Art. 27). Wichtig ist: Diese

Immunität kann der Entsendestaat jederzeit aufheben, wenn er es für angemessen hält.

Diplomaten:innen sind also weit mehr als Vertreter:innen eines Staates im Ausland. Sie sind Vermittler:innen, Beobachter:innen, Krisenmanager:innen und Brückenbauer:innen. Ihr Sonderstatus ist kein Ausdruck von Überlegenheit, sondern eine Voraussetzung dafür, dass Staaten auch in schwierigen Zeiten miteinander im Gespräch bleiben. Das Wiener Übereinkommen schafft dafür einen klaren und verlässlichen Rahmen – und gerade in einer Welt voller geopolitischer Spannungen ist dieser Rahmen wichtiger denn je.



Stefan Preh

Hanna Kothbauer



Oliver Mairhofer

Hanna Kothbauer

Melanie Markschläger

Anna Durstberger

Stefanie Kohlberger

Streitschlichtung auf Welt-Ebene

Die Funktion des Internationalen Gerichtshofs

Wenn man heute auf die Weltkarte blickt, sieht man Grenzen, die oft wie mit dem Lineal gezogen wirken – und doch sind sie das Ergebnis jahrzehntelanger Konflikte, Verhandlungen und manchmal auch bitterer Kriege. Dass viele dieser Streitigkeiten heute nicht mehr auf dem Schlachtfeld, sondern in einem Gerichtssaal ausgetragen werden, ist keine Selbstverständlichkeit. Es ist das Ergebnis einer Entwicklung, die 1945 in Den Haag ein neues Kapitel erhielt: die Gründung des Internationalen Gerichtshofs, kurz IGH.

Der IGH ist das wichtigste Rechtssprechungsorgan der Vereinten Nationen. Und er ist, trotz seiner nüchternen Bezeichnung, ein Ort, an dem Weltpolitik verhandelt wird – manchmal leise, manchmal mit großer Symbolkraft. Wer verstehen will, wie internationale Konflikte heute gelöst werden können, kommt an diesem Gericht nicht vorbei.

Ein Gericht für die Welt

Der Internationale Gerichtshof wurde mit der UN-Charta geschaffen, um Streitigkeiten zwischen Staaten friedlich zu lösen. Das klingt selbstverständlich, war es aber nie. Vor 1945 gab es zwar bereits den Ständigen Internationalen Gerichtshof, doch erst nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Idee einer globalen Rechtsordnung

ernsthaft institutionalisiert.

Der IGH entscheidet ausschließlich zwischen Staaten. Einzelpersonen, Unternehmen oder NGOs können dort nicht klagen. Auch internationale Organisationen – selbst die UN – können keine Verfahren anstrengen, sondern nur Gutachten anfordern. Das macht den IGH zu einem Gericht, das nicht über Menschen, sondern über Staaten urteilt – und damit über die großen Linien der Weltpolitik.

Wie ein Verfahren vor dem IGH abläuft

Ein Verfahren beginnt nur, wenn beide Staaten zustimmen – entweder im konkreten Fall oder durch frühere Verträge, in denen sie die Zuständigkeit des IGH anerkannt haben. Das ist eine der größten Be-

sonderheiten: Der IGH ist mächtig, aber er kann niemanden zwingen, vor ihm zu erscheinen.

Kommt es zu einem Verfahren, ähnelt der Ablauf einem klassischen Gerichtsprozess: Schriftsätze, Anhörungen, Zeugen, Experten. Doch die Atmosphäre ist eine andere. Die Richterinnen und Richter – 15 an der Zahl, gewählt von der UN-Generalversammlung und dem Sicherheitsrat – repräsentieren die wichtigsten Rechtstraditionen der Welt. Ihre Aufgabe ist nicht nur juristisch, sondern zutiefst politisch: Sie müssen Recht sprechen, ohne die fragile Balance der internationalen Beziehungen zu gefährden.

Wenn Recht und Politik aufeinandertreffen

Der IGH ist kein politisches Gremi-

um, aber er arbeitet in einem politischen Umfeld. Das zeigt sich besonders deutlich in Fällen, die die Weltöffentlichkeit bewegen.

Beispiel Myanmar (Gambia gegen Myanmar, 2019)

Gambia klagte Myanmar wegen mutmaßlichen Völkermords an den Rohingya an. Der IGH ordnete Schutzmaßnahmen an – ein historischer Moment, weil ein kleiner Staat einen großen zur Verantwortung zog. Hier zeigte sich die moralische Autorität des Gerichts besonders deutlich.

Beispiel Klimawandel (Gutachten 2023/2024)

Mehrere Staaten baten den IGH um ein Gutachten zur Frage, welche Pflichten Staaten im Kampf gegen den Klimawandel haben. Das Gutachten wird weitreichende Folgen haben – nicht, weil es Staaten zwingt, sondern weil es den globalen Diskurs prägt.

Die stille Macht des Rechts

Die Entscheidungen des IGH sind bindend. Doch es gibt keine Weltpolizei, die sie durchsetzt. Seine Macht beruht auf etwas anderem: Legitimität. Staaten akzeptieren seine Urteile, weil sie wissen, dass die Alternative – Konflikte ohne Regeln – gefährlicher wäre.

In vielen Fällen funktioniert das erstaunlich gut. Grenzstreitigkeiten zwischen Burkina Faso und Mali,

zwischen Nicaragua und Costa Rica oder zwischen Rumänien und der Ukraine wurden durch IGH-Urteile dauerhaft gelöst. Ohne Blutvergießen, ohne Drohgebärden, ohne Sieger und Besiegte.

Warum der IGH trotz seiner Grenzen unverzichtbar ist

Kritiker bemängeln, dass der IGH langsam arbeite, politisch beeinflusst sei oder von mächtigen Staaten ignoriert werde. Und ja: Der IGH ist kein perfektes Instrument. Aber er ist eines der wenigen Foren, in denen Staaten einander auf Augenhöhe begegnen müssen – nicht mit Waffen, sondern mit Argumenten.

Seine Bedeutung liegt nicht nur in den Urteilen, sondern im Prinzip: Konflikte sollen durch Recht gelöst werden, nicht durch Gewalt. Das ist die Essenz der internationalen Ordnung nach 1945 – und der IGH ist ihr sichtbarstes Symbol.

Ein Blick in die Zukunft

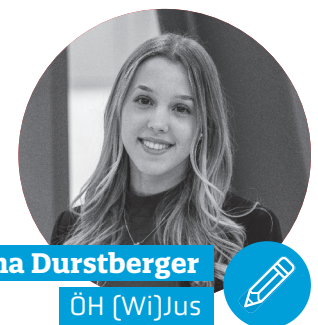
Die Welt verändert sich rasant. Neue Konflikte entstehen im Cyberraum, auf dem Meeresboden, im Weltraum. Der Klimawandel schafft völlig neue Rechtsfragen. Und gleichzeitig wächst der Druck auf internationale Institutionen.

Der IGH wird sich anpassen müssen. Doch seine Grundidee bleibt zeitlos: Staaten brauchen Regeln,

und sie brauchen einen Ort, an dem diese Regeln ausgelegt werden. In einer Welt, die immer komplexer wird, ist ein solcher Ort wichtiger denn je.

Der Internationale Gerichtshof ist kein allmächtiges Weltgericht. Aber er ist ein Kompass. Er zeigt, wohin die internationale Gemeinschaft strebt – zu einer Ordnung, in der Recht über Macht steht. Seine Urteile sind manchmal unbequem, manchmal wirkungslos, oft aber wegweisend.

In einer Zeit, in der geopolitische Spannungen wieder zunehmen, erinnert der IGH daran, dass Frieden nicht nur eine Frage der Diplomatie ist, sondern auch des Rechts. Und dass selbst in einer unvollkommenen Welt der Versuch zählt, Konflikte zivilisiert zu lösen.



Anna Durstberger

ÖH (Wi)Jus



Stefan Preh

Stefanie Kohlberger

Anna Durstberger



Magdalena Brandmair

ÖH Jus Stv.-Vorsitzende

Stefanie Kohlberger

ÖH Jus

ÖH Jus Tätigkeitsbericht ÖH Jus

Liebe Studierende!

In der ÖH Jus tut sich einiges. Im Sommersemester konnte unser Team nahezu wöchentlich spannende Veranstaltungen für euch organisieren. Von Hörsaalkinos über „How to Steuererklärung“, einer Exkursion zum Bundeskanzleramt bis hin zu unserer Podiumsdiskussion „Tatort Gehirn“ war für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders spannend war zudem ein Vortrag zur Realität der Unterbringung, bei dem uns zwei Richter praxisnahe Einblicke in die Unterbringung und deren Herausforderungen gegeben haben.

Auch der Bereich Karriere und Berufseinstieg stand in diesem Semester wieder auf dem Programm. Mit der Jus-Karrieremesse sowie der Podiumsdiskussion „Match me if you can“ konnten wir zwei erfolgreiche Veranstaltungen rund um Bewerbung, Karrierewege und Chancen in der Rechtsbranche anbieten.

Abgerundet wurde das Semester durch eine Informationsveranstaltung zu den verschiedenen

Schwerpunkten im Jus-Studium. Wir bedanken uns bei allen TeilnehmerInnen für das große Interesse und freuen uns bereits auf ein spannendes kommendes Semester. Über zukünftige Veranstaltungen und Termine informieren wir euch laufend auf unserem Instagram-Account.

Natürlich steht die ÖH Jus nicht nur für Entertainment und Information – unser Hauptanliegen ist es, das Studium für euch so angenehm wie möglich zu gestalten. Daher befinden wir uns aktuell in Gesprächen mit Prof. Garber, dem Vorsitzenden der Studienkommission, sowie mit Prof. Bieber vom Institut für Steuerrecht. Gemeinsam konnten wir eine Reform der Fachprüfung Steuerrecht erarbeiten, die in der nächsten StuKo-Sitzung im Juni beschlossen werden soll. Im Grunde geht es dabei darum, die Bearbeitungszeit für die Fachprüfung um eine halbe Stunde zu verlängern und somit den Studierenden ein konzentriertes und stressfreies Arbeiten zu ermöglichen.

Über alle weiteren Neuerungen informieren wir euch wie gewohnt per Mail und auf unseren Social-Media-Kanälen.

Wir wünschen euch ein erfolgreiches restliches Semester und wunderbare Sommerferien!



Magdalena Brandmair

ÖH Jus





Anna Durstberger

ÖH Jus Vorsitzende

Janina Koschitzky

ÖH WiJus Vorsitzende

ÖH WiJus Tätigkeitsbericht ÖH WiJus

In diesem Sommersemester hat sich das Team der ÖH WiJus wieder mit vollem Einsatz für die Anliegen aller Wirtschaftsrecht-Studierenden starkgemacht. Neben unserer täglichen Arbeit in den verschiedenen Hochschulgremien und der Unterstützung bei individuellen Problemen im Studienalltag lag uns die Organisation von Events besonders am Herzen. Unser Ziel war es, den Studierenden sowohl den Start ins Studium zu erleichtern als auch Plattformen für den fachlichen Austausch und das Knüpfen neuer Kontakte zu bieten.

Praxisnahe Einblicke und Kooperationen

Ein Highlight des Semesters war die gemeinsam mit der ÖH-Wirtschaft organisierte Hausführung bei KPMG. Im Anschluss an die Führung wurden in Kleingruppen drei verschiedene praxisnahe Cases bearbeitet, die die Teilnehmenden im Anschluss präsentierten. Der Nachmittag bot neben wertvollen Einblicken in den Berufsalltag auch hervorragende Vernetzungsmöglichkeiten.

Zudem fand in Kooperation mit der ÖH-Jus und der ÖH-Wirtschaft und EY die Veranstaltung „How to Steuererklärung“ statt. Hier erhielten die Studierenden einen leicht verständlichen Einblick in das Thema Steuererklärung, welcher durch eine anschließende, interaktive Q&A-Session abgerundet wurde.

Engagement in der Lehre und Studienbedingungen

Neben praktischen Einblicken war die ÖH WiJus auch auf akademischer Ebene stark für die Studierenden aktiv:

Prüfungsdauer im Steuerrecht:

Aktuell setzen sich die ÖH-WiJus und die ÖH-Jus gemeinsam intensiv dafür ein, die derzeit sehr knappe Prüfungszeit von 1,5 Stunden zu verlängern. Hierzu gab es bereits erste positive Gespräche mit dem Institut.

Sommerangebot:

Auch in diesem Sommer wird es wieder diverse Sommerkurse und Sommerprüfungen geben, um das Vorankommen im Studium zu unterstützen. Details dazu, welche Kurse und Prüfungen genau angeboten werden, sind auf unserem Instagram @oeh_jus zu finden.

Diese kontinuierliche Arbeit im Hintergrund bildet einen wesentlichen Bestandteil unserer Interessensvertretung und zielt darauf ab, die Studienbedingungen im WiJus Studium nachhaltig zu verbessern. Die ÖH WiJus wird sich auch in den kommenden Semestern weiterhin engagiert für die Belange der Studierenden einsetzen und das Angebot an Informations-, Praxis- und Vernetzungsveranstaltungen fortführen und verbessern.



Janina Koschitzky

ÖH WiJus





Stefan Preh

ÖH MMJus Ansprechpartner

ÖH Jus Vorsitzende

Anna Durstberger

ÖH MMJus vor Ort **Wie Recht wirklich gesprochen wird**



Was steht am Ende eines Strafverfahrens, das bis zum Obersten Gerichtshof geht? Wie funktioniert Staatsführung hinter geschlossenen Türen? Und was haben diese Fragen mit deinem Studium zu tun? Wir haben uns die Antworten dieses Semesters nicht im Lehrbuch gesucht, sondern direkt vor Ort: im Bundeskanzleramt und am Obersten Gerichtshof. Denn die ÖH MMJus setzt auf etwas, das kein Lehrbuch ersetzen kann: den Blick hinter die Kulissen der österreichischen Rechts- und Staatenwelt.

Erstes Highlight: Das Bundeskanzleramt

Den Auftakt des Semesters machte ein Besuch im Bundeskanzleramt in Wien. Wir bekamen Einblicke in das Herz der österreichischen Staatsverwaltung, die man so sonst nicht bekommt. Die Führung zeigte uns, wie politisches Handeln organisiert und koordiniert wird, fernab von dem, was in Zeitungen steht. Besonders eindrücklich war der Ministerratssaal, in dem die Bundesregierung ihre Besprechungen abhält. Wer dort steht und sich vor Augen führt, welche Entscheidungen in diesem Raum gefallen sind und noch fallen werden, begreift auf eine andere Art, was staatliches Handeln im Kern bedeutet. Für uns als Jus-Studierende, die täglich mit den rechtlichen Grundlagen dieses Handelns arbeiten, war das eine Erfahrung, die den Stoff aus dem Studium in einen völlig neuen Kontext gestellt hat.

Zweites Highlight: Ein Tag am OGH

Das zweite große Ereignis dieses Semesters war ein Besuch am Obersten Gerichtshof am Wiener Schmerlingplatz. Den Einstieg bildete auch hier eine Führung durch

das Haus. Als höchstes Gericht in Zivil- und Strafsachen Österreichs ist der OGH die letzte Instanz, deren Entscheidungen Signalwirkung für die gesamte Rechtsprechung haben. Diesen Kontext bekommt man in einer Führung durch das Gebäude anders gespürt als beim Lesen eines Lehrbuchs. Die Geschichte des Hauses, seine Struktur und die Bedeutung seiner Entscheidungen wurden uns auf eine Weise vermittelt, die nachhallt.

Drei Fälle, drei Einblicke

Danach ging es direkt in den Sitzungssaal des dreizehnten Strafsenats. Drei öffentliche Verhandlungen standen auf dem Programm: eine Nichtigkeitsbeschwerde und Berufung nach dem Suchtmittelgesetz, eine Nichtigkeitsbeschwerde wegen schwerer Körperverletzung sowie eine Nichtigkeitsbeschwerde zur Wahrung des Gesetzes in einer Nötigungssache. Wer diese Verfahren zum ersten Mal live erlebt, bekommt ein konkretes Gefühl dafür, wie abstrakte Rechtsfragen in echten Fällen mit echten Menschen landen. Was im Hörsaal wie trockene Systematik wirkt, bekommt im Gerichtssaal Gesicht und Gewicht.

Das Gespräch danach war das Beste

Nach den Verhandlungen nahmen sich die Richter:innen des Senats Zeit für uns. Sie erklärten uns, wie ein Fall überhaupt den Weg bis zum OGH findet, welche Voraussetzungen dafür erfüllt sein müssen und was das für die Parteien bedeutet. Außerdem erfuhren wir, warum es die Generalprokuratur gibt und welche Rolle sie im Verfahren spielt. Auf unsere Fragen sind sie dabei ausführlich und direkt eingegangen.

Dabei sein beim nächsten Mal?

Diese Besuche stehen exemplarisch für das, was die ÖH MMJus dir bieten möchte: Erfahrungen, die über den Vorlesungssaal hinausgehen und das Studium greifbar machen. Networking, praxisnaher Einblick und der direkte Kontakt zu Menschen, die Recht täglich leben und sprechen. Den Abschluss bildet bei uns immer ein gemeinsames Essen oder ein Getränk, bei dem die Gespräche in entspannter Atmosphäre weitergehen. Wenn du beim nächsten Besuch dabei sein willst, melde dich bei uns. Wir freuen uns über jede:n, der oder die mitmacht.



The European Law Students' Association

LINZ

ELSA Linz

ELSA Linz ist Teil des internationalen Vereinsnetzwerkes The European Law Students' Association, welches weltweit in 43 Ländern tätig ist und über 60.000 Mitglieder zählt. Die Mitgliedschaft ist kostenlos und es wird großer Wert auf politische Unabhängigkeit gelegt. ELSA Linz richtet sich an alle Jus- und Wirtschaftsrechtsstudierenden an der JKU und bietet Praxiseinblicke, Netzwerk-Veranstaltungen und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Internationalität

Im Rahmen der ELSA Traineeships haben Studierende die Möglichkeit, Auslandspraktika in renommierten internationalen Unternehmen oder Kanzleien zu absolvieren. Darüber hinaus plant ELSA Linz jedes Jahr mehrtägige Auslandsreisen

und bietet auch die Möglichkeit zur Teilnahme an ELSA Summer und Winter Law Schools im Ausland.

Soziales

Bei ELSA erwartet dich ein buntes Netzwerk gleichgesinnter ambitionierter Studierender, welche am gegenseitigen Austausch interessiert sind. ELSA bietet auch ausreichend Raum, Verantwortung im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit zu übernehmen. Aus dem ELSA-Netzwerk sind schon einige Staatsoberhäupter und renommierte Persönlichkeiten hervorgegangen. Nutze die Gelegenheit, potenzielle Freundschaften fürs Leben zu schließen.

Karriere

ELSA bringt die Praxis an die Uni und ermöglicht es, durch Moot Courts

Verhandlungen zu simulieren und hautnah mit Rechtsanwält:innen zusammenzuarbeiten, während man zusätzlich ECTS oder Vorteile an diversen Instituten sammeln kann. Doch auch durch ergänzende Weiterbildungsveranstaltungen und Networking-Events kann man seinen Lebenslauf oder sein Netzwerk aufbessern, um bestens für den späteren Karriereweg vorbereitet zu sein.

Folgt ELSA Linz auf Social Media, um keines der zahlreichen Events zu verpassen. Die Teilnahme lohnt sich!

Philipp Wied-Baumgartner



Neue Wege gehen

Werde Teil des führenden Karrierenetzwerks für junge Juristinnen

Das Jus-Studium eröffnet viele Möglichkeiten – gleichzeitig bringt es oft Fragen über den eigenen Karriereweg, den Berufsalltag und die Zukunft in der Rechtsbranche mit sich. Genau hier setzen die Paragraphinnen Linz an: Wir schaffen einen Raum, in dem Austausch, Inspiration und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen.

Mehr als nur ein Netzwerk

Die Paragraphinnen sind ein österreichweites Netzwerk für Frauen in der Rechtsbranche. Studentinnen, Berufseinsteigerinnen und erfahrene Juristinnen kommen zusammen, um Wissen zu teilen, Kontakte zu knüpfen und voneinander zu lernen. Dabei entsteht eine Community, die motiviert, stärkt und neue Perspektiven eröffnet.

Was dich bei uns erwartet

Auch dieses Jahr erwartet dich in Linz ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm mit spannenden Events und neuen Impulsen. Unsere Formate reichen von Networking-Abenden und lockeren Juristinnen-Treffen über praxis-

nahe Workshops und inspirierende Talks mit erfahrenen Frauen aus der Rechtswelt bis hin zu Blogbeiträgen und Podcasts, die dich auf deinem Weg begleiten und inspirieren sollen. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Berufseinstieg, Karrierewege, persönliche Weiterentwicklung, Networking und Empowerment sowie aktuelle Entwicklungen in der Rechtsbranche. Unsere Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und wertvolle Einblicke in unterschiedliche juristische Berufsfelder zu gewinnen.

Eine Mitgliedschaft bei den Paragraphinnen bedeutet dabei weit mehr als die Teilnahme an Veranstaltungen: Sie bietet die Chance, früh wertvolle Kontakte zu knüpfen, verschiedene juristische Berufsfelder kennenzulernen und Teil eines unterstützenden Netzwerks zu werden, das dich langfristig begleitet und inspiriert.

Community & Empowerment

Wir möchten Frauen in der Rechtsbranche sichtbarer machen, unterschiedliche Karrierewege aufzei-

gen und eine Plattform schaffen, auf der Offenheit, gegenseitige Unterstützung und Gemeinschaft gelebt werden. Egal, ob du gerade erst mit dem Studium beginnst, mitten in der Gerichtspraxis stehst oder bereits Berufserfahrung sammelst – bei uns findest du Menschen, die ähnliche Ziele verfolgen und sich gegenseitig stärken. Gemeinsam wollen wir neue Perspektiven schaffen, voneinander lernen und die Zukunft der Rechtsbranche aktiv mitgestalten. Werde Teil der Paragraphinnen Linz und gestalte diesen Weg gemeinsam mit uns.



Elisa Schlader

ÖH Jus



Jetzt Mitglied werden!

Melde dich unter www.paragraphinnen.at an und profitiere von vielen tollen Events, Workshops und Vorträgen.

Bei Fragen erreichst du uns unter linz@paragraphinnen.at oder unter elisa@paragraphinnen.at!

Werde Teil der Paragraphinnen-Community und gestalte deine Zukunft mit uns!





Vorstellung des LLP Linz

Das Legal Literacy Project ist ein gemeinnütziger Verein, der aus einer Gruppe von Studierenden und jungen Absolvent:innen rechtswissenschaftlicher Fakultäten besteht. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, rechtliches Grundwissen interessant, abwechslungsreich und spielerisch zu vermitteln.

Durch interaktive Workshops zu aktuellen und spannenden juristischen Themen wollen wir dieses grundlegende rechtliche Wissen insbesondere an Schüler:innen und junge Erwachsene in außerschulischen Jugendeinrichtungen vermitteln. Wir sind davon überzeugt, dass nur, wenn der:die Einzelne einen Überblick über das Rechtssystem sowie über seine:ihre Rechte und Pflichten hat, ersie diese auch wahrnehmen kann.

Aber nicht nur die Teilnehmer:innen unserer Workshops profitieren:

Auch unsere Mitglieder sammeln wertvolle Erfahrungen, insbesondere im Bereich der Rhetorik, Präsentation und Kommunikation. Das eigenständige Halten von Workshops bietet eine ideale Möglichkeit, theoretisches Wissen praktisch anzuwenden und persönliche Kompetenzen weiterzuentwickeln.

Das Legal Literacy Project Linz kooperiert mit verschiedenen Institutionen und Rechtsanwaltskanzleien. Beispielsweise konnten bereits gemeinsam mit der Gleichbehandlungsanwaltschaft sowie dem Bundeskanzleramt Workshops konzipiert und ausgearbeitet werden. Durch diese Kooperationen erhalten unsere Mitglieder spannende Einblicke in die juristische Praxis sowie die Möglichkeit, wertvolle Kontakte zu knüpfen.

Wir sind laufend auf der Suche nach Jus-Studierenden, die sich

uns als Speaker:innen für unsere Workshops anschließen möchten.

Wer Teil des Legal Literacy Project Linz werden möchte, kann uns ganz unkompliziert über Instagram oder per E-Mail kontaktieren. Unser nächster Kaffeestand findet voraussichtlich am 9. Juni statt. Genauere Informationen werden noch auf unserem Instagram-Account bekannt gegeben. Dort stehen wir gerne für ein erstes Kennenlernen sowie für Fragen rund um unser Projekt zur Verfügung.

Laura Zoric



Stefan Preh

Hanna Brandstetter

Natalia Ochsner

ÖH WiJus



Krisen bewältigen:

Wie geht man am besten mit Unruhen und Unsicherheit in der Welt um?

Es gibt Zeiten, in denen die Welt unruhiger wirkt als sonst. Nachrichten über Kriege, politische Spannungen, wirtschaftliche Unsicherheiten oder gesellschaftliche Konflikte prasseln auf uns ein wie ein Dauerregen. Viele Menschen spüren dann etwas, das sie kaum benennen können: eine Mischung aus innerer Unruhe, Anspannung, Müdigkeit und dem Gefühl, dass alles ein bisschen zu viel ist.

Diese Reaktion ist nicht nur verständlich – sie ist zutiefst menschlich. Unser Nervensystem ist darauf ausgelegt, auf Gefahr zu reagieren. Doch es ist nicht dafür gemacht, ständig in Alarmbereitschaft zu sein. Genau das passiert jedoch, wenn wir in einer Welt leben, die uns permanent mit Unsicherheit konfrontiert.

Die gute Nachricht: Wir können lernen, damit umzugehen. Wir können unser Nervensystem beruhigen, stärken und widerstandsfähiger machen. Und wir können Wege finden, trotz äußerer Unruhe innerlich stabil zu bleiben.

Warum Krisen uns so stark belasten – ein Blick ins Nervensystem

Unser Körper besitzt ein hochsensibles Alarmsystem: das autonome Nervensystem. Es besteht aus zwei Hauptakteuren:

- dem Sympathikus, der uns aktiviert („Kampf oder Flucht“),
- und dem Parasympathikus, der uns beruhigt („Ruhe und Verdauung“).

In Krisenzeiten läuft der Sympathikus oft auf Hochtouren. Nachrichten, Unsicherheit, Zukunftsängste – all das kann unser Gehirn als potenzielle Gefahr interpretieren.

Das Ergebnis: erhöhte Anspannung, Schlafprobleme, Grübeln, ein Gefühl von Kontrollverlust.

Doch das Nervensystem ist formbar. Es lässt sich trainieren wie ein Muskel. Und genau hier beginnt die eigentliche Krisenbewältigung: nicht im Außen, sondern im Inneren.

1. Die Kunst der Reizreduktion – warum weniger manchmal mehr ist

Viele Menschen unterschätzen, wie stark Nachrichtenkonsum das Nervensystem beeinflusst. Unser Gehirn unterscheidet nicht sauber zwischen „direkter Gefahr“ und „Information über Gefahr“.

Deshalb ist es sinnvoll, bewusst zu steuern, wie viel wir konsumieren. Praktische Tipps:

- Nachrichtenfenster statt Dauerbeschallung: Ein bis zwei feste Zeitpunkte am Tag reichen völlig.
- Qualität vor Quantität: Seriöse Quellen beruhigen das Nervensystem mehr als reißerische Schlagzeilen.
- Digitale Pausen: Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen keine Nachrichten.
- Push-Nachrichten ausschalten: Jede Unterbrechung ist ein Mini-Stressimpuls.

Das Ziel ist nicht, die Augen zu verschließen, sondern die eigene mentale Gesundheit zu schützen.

2. Atmung – das unterschätzte Werkzeug gegen Stress

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die wir sowohl bewusst steuern als auch unbewusst ausführen. Und sie ist der direkteste Weg, den Parasympathikus zu aktivieren.

Drei sofort wirksame Atemtechniken:

- Längeres Ausatmen als Einatmen:

Beispiel: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen.

→ Das signalisiert dem Körper: „Alles ist gut.“

- Box-Breathing : 4 Sekunden einatmen – 4 halten – 4 ausatmen – 4 halten.

Wird von Piloten und Einsatzkräften genutzt, um in Stresssituationen ruhig zu bleiben.

- Seufzeratmung : Zwei kurze Einatemzüge, ein langes Ausatmen.

Diese Technik wird in der Neurowissenschaft als besonders effektiv beschrieben.

Atmung ist dabei kein „Esoterik-Trick“, sondern Neurobiologie.

3. Körperliche Erdung – wenn der Kopf zu laut wird

In unsicheren Zeiten neigt der Geist dazu, in Zukunftsszenarien abzuweichen. Erdung holt uns zurück in den Moment. Sofort anwendbare Erdungstechniken:

- 5-4-3-2-1-Methode
5 Dinge sehen, 4 Dinge fühlen, 3 Dinge hören, 2 Dinge riechen, 1 Sache schmecken.
Das bringt das Gehirn aus dem Grübelmodus zurück in die Realität.
- Barfuß auf den Boden stellen
Klingt simpel, wirkt aber stark. Der Körper bekommt ein klares Signal: „Ich bin hier, ich bin sicher.“
- Kälte als Reset
Kaltes Wasser über die Hände laufen lassen oder ein kaltes Tuch in den Nacken legen.
Das beruhigt das Nervensystem innerhalb von Sekunden.

4. Bewegung – der natürliche Stressregulator

Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin sind dafür gedacht, verbraucht zu werden. Wenn wir uns nicht bewegen, bleiben sie im Körper und verstärken die innere Unruhe.

Was besonders gut wirkt:

- Spazierengehen – 20 Minuten reichen.
- Leichtes Joggen oder Radfahren.
- Yoga oder Dehnübungen.
- Tanzen – ja, wirklich. Musik + Bewegung = Nervensystem-Entlastung.

Bewegung ist kein Luxus, sondern ein biologisches Bedürfnis.

5. Mentale Hygiene – wie man Gedanken sortiert

Unsicherheit führt oft zu Gedankenspiralen. Der Schlüssel ist nicht, sie zu unterdrücken, sondern ihnen Struktur zu geben.

Hilfreiche Methoden sind hierfür zum Beispiel:

- Journaling: Gedanken aufschreiben, um sie aus dem Kopf zu bekommen.
- „Was liegt in meiner Kontrolle?“-Liste: Eine der effektivsten Strategien gegen Ohnmachtsgefühle.

- Reframing: Situationen bewusst aus einer anderen Perspektive betrachten.
- Informationsfasten: Ein Tag ohne Nachrichten kann Wunder wirken.

6. Soziale Verbundenheit – das stärkste Beruhigungssystem

Menschen sind soziale Wesen. Unser Nervensystem reguliert sich mit anderen.

Ein Gespräch, eine Umarmung, ein gemeinsamer Spaziergang – all das aktiviert das sogenannte „soziale Beruhigungssystem“. Was besonders hilft sind also jedenfalls regelmäßige Treffen mit vertrauten Menschen. Vor allem mit solchen Menschen, mit denen man offene Gespräche über Sorgen führen kann. Aber auch gemeinsames Lachen ist ein biologischer Stressabbau.

Isolation verstärkt Unsicherheit, Verbindung mildert sie.

7. Rituale und Routinen – Stabilität in unsicheren Zeiten

Routinen geben dem Gehirn Orientierung. Sie schaffen Vorhersehbarkeit, wenn die Welt unvorhersehbar wirkt.

Zudem kann es hilfreich sein ein festen Morgenablauf zu haben oder ein Abendritual, das den Tag abschließt. Auch regelmäßige Essenszeiten und ein wöchentliches „Check-in“ mit sich selbst können viel Druck abnehmen und das Nervensystem beruhigen. Rituale sind dabei wie kleine Anker im Chaos.

8. Medienkompetenz – wie man sich vor emotionaler Überlastung schützt

Viele Krisen wirken schlimmer, als sie sind, weil sie medial verstärkt werden.

Es lohnt sich also immer bewusst zu prüfen:

- Welche Quellen nutze ich?
- Welche Inhalte lösen Stress aus?
- Welche Informationen brauche ich wirklich?
- Welche kann ich getrost ignorieren?

9. Selbstmitgefühl – der wichtigste, aber oft vergessene Faktor

Viele Menschen reagieren auf Stress mit Selbstkritik: „Ich soll-

te stärker sein“, „Andere kommen doch auch klar“. Doch Selbstmitgefühl ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von psychischer Reife. Drei Sätze, die das Nervensystem nachweislich beruhigen:

- „Es ist okay, dass ich mich so fühle.“
 - „Viele Menschen würden in dieser Situation ähnlich reagieren.“
 - „Ich darf freundlich zu mir sein.“
- Selbstmitgefühl aktiviert dieselben Hirnareale wie soziale Unterstützung. Es ist also genauso wichtig freundlich zu sich selber zu sein, wie zu seinen Mitmenschen und nicht zu vergessen, dass in uns immer noch unser kleines „Ich“ steckt.

10. Die Balance zwischen Engagement und Abgrenzung

Krisen lösen oft das Bedürfnis aus, „etwas tun zu müssen“. Doch dauerhafte Überforderung hilft niemandem. Es kann hilfreich sein sich die Frage zu stellen:

„Was kann ich heute konkret tun – und was darf ich loslassen?“

Manchmal ist das Beste, was man tun kann, gut für sich selbst zu sorgen. Und auch wenn man an einem Tag nur 20% Energie hat und deswegen nur 20% leisten kann, hat man trotzdem seine 100% erbracht.

11. Stabil bleiben in einer instabilen Welt

Unsicherheit gehört zum Leben. Doch wir können lernen, mit ihr umzugehen.

Wir können unser Nervensystem beruhigen, unsere mentale Gesundheit stärken und Wege finden, trotz äußerer Unruhe innerlich stabil zu bleiben.

Krisenbewältigung bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Sie bedeutet, trotz der Angst handlungsfähig zu bleiben. Und das beginnt mit kleinen, alltäglichen Schritten – mit Atmung, Bewegung, Verbindung, Selbstfürsorge und bewusster Mediennutzung.

Wir können die Welt nicht immer kontrollieren. Aber wir können lernen, uns selbst zu halten, wenn sie wankt.



Hanna Kothbauer

Janina Koschitzky

Menschenrechtsanwält:innen

Zwischen Recht, Politik und Menschlichkeit

In einer Welt, in der Konflikte, Ungerechtigkeit und politische Krisen weiterhin zum Alltag gehören, ist der Beruf von Menschenrechtsanwält:innen wichtiger denn je. Sie setzen sich dafür ein, dass die Rechte einzelner Personen und gesellschaftlicher Gruppen geschützt werden. Menschenrechtsanwält:innen vertreten Menschen, deren Grundrechte verletzt wurden, und versuchen mithilfe von Gesetzen und Gerichten Gerechtigkeit durchzusetzen. Gerade weil Menschenrechte eigentlich für alle gelten sollten, zeigt ihre Arbeit, dass Recht nicht nur auf dem Papier bestehen darf.

Was macht ein:e Menschenrechtsanwält:in?

Menschenrechtsanwält:innen setzen sich dafür ein, die grundlegenden Rechte und Freiheiten jedes Menschen zu schützen und zu verteidigen. Diese Rechte sind in nationalen Verfassungen sowie in internationalen Abkommen, wie der Europäischen Menschenrechtskonvention, festgeschrieben. Wenn Staaten, Behörden oder große Unternehmen diese Grenzen überschreiten, werden Menschenrechtsanwält:innen zur juristischen Stimme der Betroffenen. Die tägliche Arbeit ist dabei sehr vielseitig und oft emotional belastend. Zu den wichtigsten Aufgaben gehört es, Opfer von Diskriminierung, unrechtmäßiger Haft, Folter oder Zensur vor Gericht zu

vertreten. Viele Anwält:innen arbeiten im Asyl- und Migrationsrecht und unterstützen Menschen, die vor Krieg oder politischer Verfolgung fliehen mussten. Neben der Arbeit im Gerichtssaal reisen sie teilweise auch in Krisengebiete, dokumentieren Menschenrechtsverletzungen, befragen Zeug:innen und erstellen Berichte für die Öffentlichkeit oder internationale Organisationen wie die Vereinten Nationen. Viele Menschenrechtsanwält:innen arbeiten bei Nichtregierungsorganisationen (NGOs) wie Amnesty International, bei internationalen Institutionen oder in spezialisierten Anwaltskanzleien. Dort führen sie häufig sogenannte strategische Klagen. Dabei wird ein einzelner Fall gezielt bis vor die höchsten Gerichte gebracht, um ein Urteil zu erreichen, das lang-

fristig Gesetze oder gesellschaftliche Standards verändert.

Wie wichtig ist der Beruf heute?

In einer Zeit, in der das globale Menschenrechtssystem zunehmend unter Druck steht, ist dieser Beruf wichtiger denn je. Weltweit zeigt sich, dass internationale Regeln immer häufiger missachtet werden und autoritäre Entwicklungen zunehmen. In diesem Umfeld fungieren Menschenrechtsanwält:innen oft als letzte Schutzinstanz für den Rechtsstaat. Wenn Regierungen versuchen, die Unabhängigkeit der Justiz einzuschränken, freie Medien zu kontrollieren oder friedliche Proteste zu verbieten, kämpfen sie vor Gericht dafür, dass Gesetze nicht zur Unterdrückung von Oppositionel-

len, Aktivist:innen oder Journalist:innen missbraucht werden. Gleichzeitig entstehen durch moderne Technologien neue Herausforderungen. Der Einsatz von Überwachungssoftware, Gesichtserkennung und Künstlicher Intelligenz bedroht zunehmend die Privatsphäre vieler Menschen. Menschenrechtsanwält:innen leisten hier wichtige juristische Pionierarbeit, um Grundrechte auch im digitalen Raum zu schützen. Parallel dazu zwingen Kriege, politische Konflikte und die Folgen der Klimakrise weltweit immer mehr Menschen zur Flucht. Im Asyl- und Migrationsrecht setzen sich Menschenrechtsanwält:innen dafür ein, dass Geflüchtete faire Verfahren erhalten und vor illegalen Abschiebungen geschützt werden.

Reale Fälle aus der Praxis

Wie diese theoretischen Aufgaben in der Realität aussehen, zeigen mehrere bekannte Fälle aus den vergangenen Jahren.

Ein bedeutender Fall im Kampf gegen digitale Überwachung war der sogenannte Pegasus-Skandal. Regierungen weltweit nutzten dabei eine hochentwickelte Spionagesoftware, um heimlich die Smartphones von Journalist:innen und Aktivist:innen zu hacken. Menschenrechtsanwält:innen arbeiteten gemeinsam mit IT-Expert:innen daran, die Angriffe nachzuweisen, und reichten internationale Klagen gegen die Herstellerfirma sowie beteiligte Staaten ein. Dadurch wurde die illegale Überwachung öffentlich bekannt. Auch im Bereich Klimaschutz spielen Menschenrechte zunehmend eine Rolle. Im Verfahren der „Klimaseniorinnen“ vor dem Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) vertrat ein Team von Menschenrechtsanwält:innen eine Gruppe älterer Schweizer Frauen. Im Jahr 2024 entschied der EGMR, dass unzureichender Klimaschutz gegen das Recht auf Achtung des Privat- und Familienlebens verstoßen kann. Das Urteil gilt als wichtiger Meilenstein für den internationalen Klimaschutz.

Ein weiteres Beispiel ist die Klage nach dem Fabrikbrand bei einem Zulieferbetrieb des deutschen Dis-

counters KiK in Pakistan im Jahr 2012. Mehr als 250 Arbeiter:innen starben damals in einer Fabrik ohne ausreichende Sicherheitsmaßnahmen. Menschenrechtsanwält:innen unterstützten die Überlebenden und Angehörigen bei einer Schadensersatzklage vor einem deutschen Gericht. Obwohl die Klage später wegen Verjährung abgewiesen wurde, beeinflusste der Fall die Diskussion rund um das heutige Lieferkettengesetz maßgeblich.

Auch an den europäischen Außengrenzen sind Menschenrechtsanwält:innen aktiv. Dort dokumentieren sie sogenannte „Pushbacks“, also illegale Zurückweisungen von Geflüchteten ohne Asylverfahren. Unter hohem persönlichem Risiko sammeln sie Beweise und bringen Fälle vor den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte, der Staaten wie Griechenland oder Spanien bereits mehrfach wegen solcher Praktiken verurteilt hat.

Risiken und Bedrohungen im Einsatz für Menschenrechte

So wichtig diese Arbeit für die Gesellschaft ist, so gefährlich kann sie für die Jurist:innen selbst werden. Wer sich mit mächtigen Gegner:innen anlegt, lebt oft unter großem Druck. Autoritäre Regierungen, kriminelle Netzwerke oder große Konzerne betrachten Menschenrechtsanwält:innen häufig nicht als neutrale Vertreter:innen des Rechts, sondern als Bedrohung.

Die Risiken reichen von Einschüchterung und Überwachung bis hin zu Gefängnis oder Lebensgefahr. In Ländern mit schwachem Rechtsstaat sind Menschenrechtsanwält:innen immer wieder politisch motivierten Angriffen ausgesetzt. Ein bekanntes Beispiel dafür ist China: Im Zuge der sogenannten „709-Razzia“ wurden dort mehr als 100 Menschenrechtsanwält:innen und Aktivist:innen ohne faire Verfahren inhaftiert oder mit Berufsverboten belegt.

Besonders gefährlich ist die Situation in Teilen Lateinamerikas oder auf den Philippinen. Dort werden Anwält:innen, die sich für indigene Gemeinschaften oder gegen illegale Abholzung einsetzen, regelmäßig bedroht oder gar ermordet.

Doch nicht alle Gefahren sind physischer Natur. In westlichen Demokratien greifen Unternehmen zunehmend zu sogenannten SLAPP-Klagen. Dabei werden Menschenrechtsanwält:innen und NGOs mit hohen Schadensersatzforderungen unter Druck gesetzt. Ziel solcher Klagen ist häufig nicht ein juristischer Sieg, sondern die finanzielle und psychische Belastung der Betroffenen.

Wer sich für diesen Berufsweg entscheidet, verteidigt daher nicht nur die Rechte anderer Menschen, sondern riskiert oft auch die eigene Sicherheit und Existenz.



Ilayda Ergül

ÖH WiJus



Das Studium ist zu hart für den falschen Job.



Traumjobs
CV Checks

Events

Insights

Talents
Programm



Scan me ...

