

CAMPUS38

Von Studierenden für Studierende



No.7
Auf der Suche

Liebe LeserInnen,

herzlich willkommen zur neuesten Ausgabe des Campus38-Magazins! Wir freuen uns riesig, das Ergebnis von monatelanger Arbeit nun endlich mit euch teilen zu dürfen. Vielleicht fällt euch direkt etwas auf: Wir haben uns an ein neues Format gewagt. Das Magazin hat nun einen Buchcharakter und wird hoffentlich einen Platz bei euch im Regal finden. Eine Sache bleibt unverändert: Ihr könnt euch auf viel Lesenswertes freuen!

Die siebte Ausgabe steht unter dem Motto „Auf der Suche“ und auf der Suche zu sein, das kennen wir wohl alle. Ob nach Liebe (S.70), Glück (S.124), Trends (S.90), uns Selbst (S.56) oder längst vergessenen Kindheitserinnerungen (S.06) – was wir gefunden haben und was wir noch suchen, haltet ihr in der Hand. Das diesjährige Magazin behandelt aber auch einige schwere Themen, wie etwa in der Newsstory „Nimm mein Geld und lieb’ mich“ (S.48) oder in der Reportage „Letzte Wünsche wagen“ (S.96). Es ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei. Lasst euch von Robertos Charme und weiteren Geschichten verzaubern.

Wir danken allen, die uns dabei unterstützt haben, dieses Magazin auf die Beine zu stellen, insbesondere unseren Professoren Marc-Christian Ollrog und Klaus Neuburg. Auch die Artdirektion, die unsere Texte unter ständigem Zeitdruck in Form gebracht hat, darf hier nicht unerwähnt bleiben. Das Magazin bietet immer wieder eine tolle Kooperationsmöglichkeit zwischen den Studiengängen Medienkommunikation und Mediendesign.

An dieser Stelle möchten wir außerdem die Gelegenheit nutzen, um neue Medienkommunikationsstudierende dazu zu ermutigen, sich dieses spannenden Projekts selbst anzunehmen! Auch wenn es mit viel Arbeit verbunden ist, gibt es kaum ein besseres Gefühl als Euer erstes eigenes Magazin in den Händen zu halten und sich vielleicht auch über den eigenen Text abgedruckt freuen zu können.

Jetzt gibt es nur noch eine Sache zu sagen: Viel Vergnügen beim Blättern, Lesen, Nachdenken und vielleicht auch dem ein oder anderen Grinsen!

Die Chefredaktion

Behind The Scenes

Auch in diesem Jahr ist das Campus38-Magazin interdisziplinär entstanden. Die Inhalte sind von Studierenden aus Mediekommunikation und die Gestaltung wurde von Mediendesign übernommen. Einen kleinen Einblick in die Arbeit hinter den Kulissen findet ihr hier.



Ein halbwegs fertiger
Seitenbelegungsplan

Nachtschichten durften auch
in diesem Jahr nicht fehlen



Das Brainstorming für das
Cover lief auf Hochtouren

Das Titelbild ist im Rahmen einer Exkursion nach Georgien mit Studierenden der Studiengänge Mediendesign, Medienkommunikation und Verkehrsmanagement im September 2023 entstanden. Die Reise startete in der Hauptstadt Tiflis, mit einem Spaziergang durch die verwinkelten Straßen, auf der Suche nach dem ehemaligen Verkehrsministerium. Zu empfehlen ist dabei nicht nur das beeindruckende Bauwerk selber, sondern auch die Chinkali in dem kleinen Restaurant am Fuße des Hanges. (Bild: Anton Rusch)

WAS HIER SO TOLL LES DRIN STEHT

| | | | |
|--|----|-----|---|
| KULINARISCHE ERINNERUNGEN Eine köstliche Reise zurück in die Kindheit | 06 | 68 | VOLLZEITJOB RELIGION Acht Fragen an einen jungen Pastor |
| VON FREMDEN ZU FREUNDEN Ein Ort des Miteinanders | 12 | 70 | ONE WISCH AWAY Dating einfach schwer gemacht |
| KNOCHENBRÜCHE FÜR DAS ENDORPHIN Skaterkultur Braunschweig | 14 | 76 | KÖSTLICHES KABINETT Die Leibspeisen unserer Volksvertreter |
| STUDIESSEN Was die Studierenden der Ostfalia essen | 22 | 78 | FOTO24 Ostfalia-Studis stellen in Braunschweig aus |
| DIE PILLE DES SYSTEMS Der Missbrauch von Ritalin | 28 | 90 | LESEN IM HYPE Über den Seitenrand hinaus |
| BRAUNSCHWEIG BRICHT DIE LEINWAND Street Art entdecken | 34 | 96 | LETZTE WÜNSCHE WAGEN und wie der ASB sie erfüllt |
| JOURNALISTISCHES MANIFEST Ein Gedicht über Journalismus | 45 | 100 | EIN LEBEN WIE IM FILM? Zwischen Dystopie und Realität |
| CYCLE SYNCING Und wie du es für dich nutzen kannst | 46 | 104 | QUALIFIZIERT ABER IGNORIERT Frauen in der Wissenschaft |
| NIMM MEIN GELD UND LIEB' MICH Story: Die Macht der parasozialen Beziehungen | 48 | 109 | ZITRONENLIMONADE Süßsaureres Erwachsenwerden |
| IM BANN VON NARZISSMUS Gefangen zwischen Leid und Trauer | 54 | 114 | OH NO! Acht Gründe für das Tiktok-Verbot |
| FESSELNDE FREIHEIT Die Suche nach sich selbst in der BDSM-Szene | 56 | 116 | KINDHEIT FÜR KLICKS Die Schattenseiten für FamilieninfluencerInnen |
| ERWACHSENWERDEN Aber nur wie? | 63 | 124 | ME, HAPPIER Wie man glücklich wird |
| MIT HERZ UND HÄRTE Die Höhen und Tiefen einer Schäferei | 64 | 130 | ROBERTO, MEIN NEUER Mein Traummann |

KULINARISCHE ERINNERUNGEN

Ein Gericht, ein Geruch, ein Geschmack – unser Lieblingsessen weckt Erinnerungen und Emotionen. Ob aus der Kindheit oder mit besonderen Erlebnissen verknüpft: Essen verbindet uns und schenkt Geborgenheit. Menschen erzählen von ihrem absoluten Lieblingsgericht und den Geschichten dahinter.

Essen ist weit mehr als nur Nahrung. Unsere Lieblingsgerichte tragen oft Geschichten in sich, die tief mit unserer Kindheit, unseren Familien und besonderen Momenten verbunden sind. Diese Gerichte sind Zeugen unserer Vergangenheit und bringen uns ein Gefühl von Geborgenheit und Glück. In dieser Sammlung teilen Menschen ihre persönlichen Geschichten und Erinnerungen rund um ihr absolutes Lieblingsessen. Von Pfannkuchen über Sarma bis hin zu traditionellen Familienrezepten wie Soljanka und Pho Bo – jedes Gericht erzählt seine eigene Geschichte und zeigt, wie Essen uns verbindet und tröstet. Es beginnt eine kulinarische Reise, die uns allen das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt, ein Lächeln in das Gesicht zaubert und unser Herz erwärmt.

Eis

Dilara, 28, Studentin

Ich liebe Essen und noch viel mehr liebe ich Eis. Das Eis und ich, wir haben eine lange und innige Verbundenheit. Im zarten Alter von einem Jahr habe ich meine erste Kugel Eis bekommen und direkt die Quittung erhalten: Salmonellenvergiftung, sehr zur Freude meiner Eltern. Das hielt mich selbstverständlich nicht davon ab, immer wieder nach einer extra großen Kugel zu fragen. Als mich die Diagnose einer Krankheit für ein paar Jahre aus dem Leben schmiss und mir für eine lange Zeit verbot, Süßes zu essen, war es die allergrößte Freude für mich, nach all den Jahren Verzicht, 2019 in Italien am Gardasee wieder Eis essen zu können. Mein Grinsen auf einem Erinnerungsfoto spricht Bände und vielleicht hat auch die Tatsache dazu beigetragen, dass Italien das beste Eis hat, was ich jemals essen durfte. Mein Lieblingsgeschmack ist übrigens Wassermelone. Eine Schande, dass diese Sorte so selten verkauft wird.



„Keine Sorge, Lütsche, dieses Jahr

Die zweijährige Dilara lässt sich ihr Eis schmecken



Pfannkuchen

Marla, 26, Elektronikerin

Mein Lieblingsessen ist Pfannkuchen. Früher war ich oft nach der Schule bei meinen Großeltern, weil meine Eltern gearbeitet haben und da ich, was Mittagessen betrifft, immer ein mäkeliges Kind war, konnte meine Oma immer nicht so viel mit mir anfangen. Ich mochte dieses ganze „typische“ deutsche Traditionessen nicht gerne.

Mein Opa hat mich nicht aufgegeben, und mir ganz häufig Pfannkuchen zum Mittag gemacht. Ganz oft auch mit klein geschnittenen Bockwürstchen (keine Ahnung, was da mit meinem Geschmack los war). Nach seinem Tod habe ich diese Pfannkuchen mit Bockwürstchen nie wieder gegessen. Nicht nur weil ich jetzt vegetarisch bin, sondern hauptsächlich, weil es irgendwie immer „sein und mein“ Gericht war.

Sarma

Dicle, 37, UX-Researcherin

Ich habe wirklich viele Lieblingsgerichte, vor allem wenn sie von meiner Mama sind, aber Sarma (türkische gefüllte Weinblätter) ist mein absolutes Lieblingsgericht. Und es ist überhaupt kein Vergleich zu den Weinblättern, die man als Antipasti an der Feinkosttheke kaufen kann. Die selbst gemachten Sarma werden im besten Fall mit Weinblättern aus dem Garten, die vorher eingelegt und gekocht werden, zubereitet. Anschließend werden sie mit einer Mischung aus Reis und Hackfleisch gefüllt und ganz dünn aufgerollt.

Nachdem die Weinblätter fertig gekocht sind, esse ich sie am liebsten mit cremigem Knoblauch-Joghurt. Es ist nicht nur lecker, es gibt mir auch ein Gefühl der Vertrautheit und Geborgenheit. Als ich mal für ein halbes Jahr im Ausland war, kam meine Mama zu Besuch und hat mir Sarma gemacht, die ich dann eingefroren habe und immer dann, wenn das Heimweh ganz groß war, zubereitet und gegessen habe.

mache ich wieder den Kartoffelsalat zu Weihnachten.“

Pho Bo

Hung, 31, Alleskönner

Mein Lieblingsessen ist Pho Bo, eine traditionelle Suppe der vietnamesischen Küche. „Sie lässt mich mit meiner Mutter sehr verbunden fühlen.“ Die Suppe wird morgens früh aufgesetzt oder über Nacht ziehen gelassen, sodass man beim Aufwachen bereits den intensiven Geruch wahrnimmt und einen plötzlichen Appetit verspürt. Allerdings muss man bis zum Nachmittag warten, bis die Suppe vollständig durchgezogen ist. Zum einen für den Geschmack, zum anderen, damit die ganze Familie um 15 Uhr gemeinsam essen kann.

Die Suppe gab es nur zu besonderen Anlässen oder wenn man länger nicht zu Hause war, da Rindfleisch teuer ist und die Nudeln nicht immer auf Vorrat gekauft wurden. Wenn ich mich allein fühle oder traurig bin, heitert mich die Suppe wieder auf, selbst wenn ich sie nicht so lecker hinbekomme wie meine Mutter.

Soljanka

Mayra, 20, Studentin

Mein Lieblingsessen ist Soljanka. Die wenigsten hier kennen es, aber es ist einfach super lecker. Mein Vater kommt ursprünglich aus der ehemaligen DDR und dort wurde es als „Resteessen“ verwendet. Für mich steht dieses Essen ein Stück weit für die Identität meiner Familie und auch für meine Heimat. Immer wenn ich Soljanka essen kann, freue ich mich wie ein kleines Kind, weil es für mich auch ein Stück Heimat und Geborgenheit geworden ist. Gut für meinen Freund, dass meine Schwiegermama auch Soljanka kocht.

Kartoffelsalat

Senta, 23, Studentin

Omas Kartoffelsalat. Es ist doch nur ein Kartoffelsalat mit Kartoffeln und Schinkenwürfeln und vielleicht Omas Liebe, die sie immer hineingesteckt hat. Meine Schwester und ich lieben ihn bis heute! Es gab ihn entweder im Dänemarkurlaub, den ich bis zu meinem 16. Lebensjahr mit meinen Großeltern verbrachte, an meinem Geburtstag, wenn wir gegrillt haben, oder jedes Jahr an Heiligabend zum Raclette. Eines Tages, als Oma älter wurde, sagte sie mir fünf Tage vor Heiligabend am Telefon: „Ich muss dich leider enttäuschen, ich schaffe es körperlich nicht und bin zu schwach.“ Da brach für mich eine kleine Welt zusammen.

Letztes Jahr zu Weihnachten, wieder fünf Tage vorher, rief meine Oma mich erneut an und sagte: „Keine Sorge, Lütsche, dieses Jahr mache ich wieder den Kartoffelsalat zu Weihnachten.“ Das löste große Freude in mir aus, und ich genoss diese Zeit umso mehr. Mit diesem Kartoffelsalat verbinde ich wunderbare gesellige Runden mit meiner Familie und vor allem mit meiner Oma, die wie immer ihre großartigen Geschichten erzählte. In diesen Momenten schien die Zeit stillzustehen.

Diese Reise durch die kulinarischen Erinnerungen hat gezeigt, wie stark Essen mit unseren Erlebnissen und Emotionen verwoben ist. Jedes Gericht, ob einfach oder raffiniert, hat das Potenzial, uns in vergangene Zeiten zu versetzen und uns mit geliebten Menschen und Momenten zu verbinden. Die Küche ist also nicht ausschließlich ein Ort des Kochens, sondern ebenfalls ein Ort des Teilens und der Freude. Und so dient jede Mahlzeit nicht nur als Nahrung für den Körper, sondern ist auch purer Balsam für die Seele.

VON FREMDEN

Das Streben nach diesem Ziel ist nicht bloß die Mission des Start-ups „Welcome Home“ aus Braunschweig, sondern bereits gelebte Realität. Doch was verbirgt sich hinter diesem Start-up und wie gelingt es ihnen, aus Fremdheit Freundschaft entstehen zu lassen?

Welcome Home ist eine Community aus zahlreichen Personen in Braunschweig, die gemeinsam Neues ausprobieren. „Dazu organisieren wir wöchentlich rund drei bis vier Events in Braunschweig für über 130 Community Member“, so Vivi, Gründerin von Welcome Home. Die Events reichen hierbei von Sport über Kreativität, Kultur und Kulinarischem – „Wir probieren alles aus, auf was unsere Member Lust haben“, so Vivi. Sie beschreibt Welcome Home mit den Worten: Menschen, Events und Ausprobieren. Die Idee kam ihr vor drei Jahren, als ihr Freund neu nach Braunschweig zog und dann als Erwachsener Probleme hatte, Anschluss zu finden. Gemeinsam entschlossen sie sich Anfang 2022 dazu, das Start-Up zu gründen, um Menschen und Orte zusammenzubringen und somit eine Community aufzubauen, die Freude daran hat, gemeinsam neue Dinge zu erleben.

Augenblicke, die in Erinnerung bleiben

„Menschen zusammenzubringen ist das Schönste, was ich mir vorstellen kann! Ich liebe es zu sehen, wie das Eis bei den Mitgliedern bricht und Schritte für Schritte aus Fremden Freunde werden durch unsere Events“, so Vivi. Ihr Herz schlägt für den sogenannten Buchclub, der einmal im Monat stattfindet. Gerne erinnert sie sich an den Januar zurück, indem die Community erstmals ein gemeinsames Buch las. Dafür waren sie zu Gast in der Braunschweiger Buchhandlung Graff. Als besondere Überraschung lud Vivi den Braunschweiger Autor Markus Mittmann ein, damit die TeilnehmerInnen die Möglichkeit bekamen, Fragen über das gemeinsam gelesene Buch zu stellen und mehr über die Hintergründe und Entstehungsgeschichte des Ganzen zu erfahren. Es gibt zahlreiche Momente unterschiedlichster Art und Weise, die auch für die TeilnehmerInnen besonders sind. Eine Person berichtet von einer Begegnung, die ihr Hoffnung schenkte: „Als ich nach meinem zweiten Event nach Hause gegangen bin, bin ich mit jemand anderem nach Hause gelaufen und wir standen noch zwei Stunden im Regen und haben gequatscht. Da war ich noch ganz neu in Braunschweig und mir ging es hier am Anfang nicht so gut, weil ich keinen Anschluss gefunden habe.“

Zeit schafft Freunde

Mit der Zeit bauten sich Freundschaften auf und es entwickelten sich einzigartige Momente: Eine Teilnehmerin feierte ohne jegliche Erwartungen ihren Geburtstag mit einer anderen Teilnehmerin, wodurch aus einer anfänglich fremden Begegnung ein persönliches Highlight entstand. Eine andere Teilnehmerin ließ sich durch die Begegnung einer weiteren dazu motivieren, alleine in den Urlaub zu fahren – chlussendlich passten Wunschort und Urlaubstage zusammen, sodass ein gemeinsamer Roadtrip auf Mallorca entstand: „Letztendlich sind wir von: Ich war alleine – wäre lustig wenn wir dort jemanden hätten – vielleicht sieht man sich ab und zu – zu: Wir haben einen Roadtrip auf Mallorca gemacht. Das ist ein sehr besonderer Moment, weil das zum richtigen Zeitpunkt die richtige Person war und mega cool war, diese Reise mit ihr zu machen.“ Sie erwähnt einen weiteren besonderen Moment: Denn ein gemeinsamer Gewinn während eines Spieleabends übertraf ihre Erwartungen. Beschrieben als „chaotisch, aber mega nice, dass man zusammen etwas geschafft hat“, bleibt die Erinnerung an diesen Abend.

Jeder kann dabei sein

Bei Welcome Home entstehen Kontakte ganz unterschiedlicher Menschen auf vielfältige Weise. Ob neu in der Stadt, durch Rückkehr oder einfach mit dem Wunsch, neue Orte und Menschen kennenzulernen – jede Person ist bei Welcome Home willkommen. Auf ihrem Instagram Account werden regelmäßig Informationen über bevorstehende Veranstaltungen und Eindrücke stattgefundener Events geteilt. Interessierte haben die Möglichkeit, jederzeit an einem Schnupperevent teilzunehmen, um einen ersten Eindruck zu gewinnen. Um Teil der Community zu werden, kann man sich auf der Website von Welcome Home gegen eine monatliche Mitgliedsgebühr jederzeit als Member anmelden.

Hier bist DU zuhause

Ein Ort, an dem du dich zuhause fühlen kannst: Bei Welcome Home bist du nicht allein – du gehörst zu einer Gemeinschaft, die dich willkommen heißt, mit denen es immer etwas Neues zu entdecken und zu erleben gibt. Ein Safe space, der es ermöglicht, aus der eigenen Komfortzone herauszutreten und Dinge tun zu können, die anfangs vielleicht ungewohnt erscheinen.

ZU FREUNDEN

KNOCHENBRÜCHE FÜR DAS ENDORPHIN

Hobby, Extremsport, Subkultur? Skaten ist auch heute noch zu rebellisch, um sich in eine einzelne dieser Schubladen stecken zu lassen. Worum es vor allem geht, ist Gemeinschaft. Einblicke in eine große Familie – zusammengehalten durch pure Leidenschaft und splinternde Knochen.

Nick, führt den Basistrick des Skatens vor: den klassischen Ollie.

Text und Bild:
Emily Buch

Skaten und Kiffen, das gehört schon immer zusammen. Und kann auch künstlerisch verarbeitet werden.

„Mit 15 habe ich mir beim Skaten den Arm gebrochen. Da stand auf der Kippe, ob der überhaupt noch weiterwächst.“

Daniel grinst und deutet anschließend zwischen seine Augenbrauen. Da sei ihm mal bei einem Kick-Flip das Board an den Kopf geflogen. Die Haut platzte sofort auf, warmes Blut strömte über sein Gesicht. Noch heute ist von dem Unfall eine feine Narbe zu sehen. Sie kräuselt sich leicht, wenn er lächelt.

Hinfallen. Aufstehen. Hinfallen. Aufstehen.

Skaten, das ist kein gnädiges Hobby. Das stellt Daniel schnell klar. Im Grunde hat es fast etwas von einer toxischen Beziehung: Mal kriegt man über Tage hinweg die kalte Schulter gezeigt. Und dann ist da plötzlich Zuneigung im Überfluss: „Du probierst und probierst, fällst den ganzen Tag aufs Maul. Doch du stehst jedes Mal wieder auf. Und irgendwann, irgendwann klappt es dann. Für diesen einen Moment nehmen wir alles in Kauf.“ Der finale Endorphin-rausch. Für den lohne sich alles. Hinfallen bis zum nächsten Erfolgserlebnis. Daniel lächelt gedankenverloren, seine Narbe legt sich in Falten.

Aus den Boxen dröhnt der obligatorische Neunziger-Hip-Hop, die unzähligen Skateboards knallen ohrenbetäubend. Daniel steht in der Braunschweiger Skatehalle Walhalla. Fast alle hier scheinen sich zu kennen: In der kalten Jahreszeit ist die Walhalla mittwochs und samstags Hotspot für die Braunschweiger SkaterInnen. Von außen schmiegt sich die Location unauffällig in das Bahnhofsviertel ein. Links eine Spielothek. Rechts ein Fitnessstudio: Die Sauna-Gäste kühlen sich ungerührt und nur in Handtücher gewickelt auf einem vorspringenden Balkon ab, während schräg unter ihnen Boards über die kleine Halfpipe donnern.

Milo, John und Vico stehen auf dieser Rampe. Skaten, lachen. Für AnfängerInnen sind Halfpipes furchterregend: Der Skater muss sich kopfüber im freien Fall die steile Rampe hinunterfallen lassen. Beim ersten Mal klopft das Herz bis zum Hals, die Angst wird fast übermächtig. Wenn man jetzt zögert, sich selbst nicht vertraut, dann geht etwas schief. Angst darf beim Skaten niemals die Oberhand gewinnen.

Für die drei Jungs ist das alles nichts Neues mehr. Sie lachen gut gelaunt, wenn einer von ihnen bei einem waghalsigen Manöver stürzt. Machen in zwei Metern Höhe auf dem schmalen Podest unbekümmert Kick-Flips und Ollies. Sie sind noch jung, Milo nicht mal volljährig.

Kick-Flips im Lockdown

Milo und seine Freunde hatten erst in der Corona-Zeit angefangen, ernsthaft zu skaten und sich dadurch kennengelernt. Während der Pandemie boomte der Sport, angefacht durch Social Media. Viele suchten nach einem Einzelsport. Skateten erst in ihrer Hauseinfahrt, dann in Skateparks.

Mit der Zeit entstand eine WhatsApp-Gruppe mit 80 neuen Braunschweiger SkaterInnen, die sich regelmäßig trafen. Alle Altersklassen, alle Gesellschaftsschichten. Sie skateten, manchmal grillten sie noch gemeinsam. Als die Pandemie sich verschlimmerte, trafen sie sich heimlich und mit Maske. Wenn die Polizei kam, rannten sie los, plötzlich und kopflos.

Die Jungs machen Scherze über diese Zeit, während sie in ihren Gartenstühlen kippeln. Doch sie bedeutet ihnen viel. Eine Nostalgie, für die sie fast zu jung wirken, blitzt in ihren Augen auf. Von den 80 SkaterInnen sind heute nur noch zehn übrig. AnfängerInnen ohne Durchhaltevermögen sortiert der Sport schnell und präzise aus: „Man muss beim Skaten irgendwann sehr viel Zeit investieren, um auf ein bestimmtes Level zu kommen. „Da haben viele dann aufgehört“, erklärt Milo nüchtern und zieht an seiner Zigarette.

Milo und seine beiden Freunde dagegen waren bereit, alles für den Sport zu geben. Man sieht ihnen den Lifestyle von Kopf bis Fuß an. Die Schuhe sind ständig kaputt vom Griptape, dem Schmirgelpapier auf den Boards. Die Fingerringen sind rau und schmutzig.

Von Einheitlichkeit kann jedoch keine Rede sein - besonders beim Kleidungsstil. „Es gibt nicht den einen Skater-Style. Skater-Style ist immer das, was man selbst gerne trägt. Auch wenn große Marken einem gerne etwas anderes einreden wollen.“

La Familia

Vor dem Skaten spielte Milo lange Fußball. Als er für seine Position als Torwart zu klein wurde, habe seine Mutter ihn gedrängt, weiter einen Teamsport auszuüben. Aber: „Im Fußball hast du ständig den Druck, besser als die anderen zu sein. Du musst immer herausstechen.“ Das nervte ihn irgendwann. Er entschied sich für den Einzelsport Skaten - und lernte in diesem Sport viel mehr Teamgeist als beim Fußball.

Hier vergleiche man sich nicht, man entwickle Ehrgeiz, ohne im Wettbewerb zu stehen. Das erbitterte Konkurrenzdenken anderer Sportarten suche man hier vergeblich.

Jeder steht allein auf seinem Board - doch niemand bleibt hier lange allein. In die Walhalla kommen sie nicht nur zum Skaten. Ein paar huschen noch schnell in den Supermarkt um die Ecke und rühren anschließend mariniertes Gemüse in einem Müllbeutel an. Am Abend wird gegrillt. Auf den Tischen stehen Wraps und Spezi, Kohlegeruch zieht durch den Außenbereich. Es sind Freunde, die hier zusammenkommen. Auch Daniel sitzt dabei: „Die Jungs, mit denen ich regelmäßig skate, kenne ich jetzt seit neun Jahren. Für mich sind sie Familie.“

Sie alle verstehen sich untereinander, wie es niemand Außenstehendes kann. Kennen gegenseitig den Schmerz der unzähligen Verletzungen, können die Frustration und die Entbehrungen nachempfinden, die der harte, erbarmungslose Sport einfordert.

Eine eingeschworene Gemeinschaft. Doch jedes neue Mitglied ist willkommen - zumindest bei den meisten: „Wenn du ein Skateboard dabei hast, bist du mein Freund. Ganz einfach.“ Nick stammt ursprünglich aus den Niederlanden. Kajal unter den Augen. Ein Skateboard-Tattoo am Handgelenk. Skaten, das bleibt nicht auf dem Board - das geht bis unter die Haut.

Wenn er über seinen Lieblingskateplatz am Westbahnhof schlendert, kommt er kaum zwei Meter weit. Wenn jemand ein Brett dabei hat, dann gehört er oder sie für Nick dazu. Der eine Skater wird wie ein alter Freund in die Arme geschlossen. Das Kind auf dem Skateboard bekommt Tipps und zum Abschied die Faust.

Für Nick bedeutet Skatekultur immer Außen-seiterkultur. „Ich habe schon als kleiner Junge nirgendwo richtig reingepasst. Beim Skaten musste ich das auf einmal auch gar nicht mehr.“ Hier gibt es keine Regeln. Das sei es, warum der Sport schon immer die Individualisten, die Kreativen anziehe. Unter dem prüfenden Blick des Skaters kann ein Geländer, eine abschüssige Treppe, ja selbst eine Parkbank schnell das Potenzial für den nächsten großen Stunt entwickeln.

Durch das Skaten schloss Nick Freundschaften, die womöglich für immer halten werden. Und die nicht an der Grenze des Skateplatzes enden. Als er mit einer schweren Skate-Verletzung im Krankenhaus lag, hatte er Angst. Nicht um seine Gesundheit. Sondern, dass die anderen SkaterInnen ihn vergessen könnten, wenn er monatelang nicht auf dem Skateplatz auftauchte.

Doch es kam anders. Schon bald tappten die ersten Vans über die Krankenhausflure, schnell war sein Krankenzimmer gefüllt mit all den SkaterInnen, die ihm Beistand leisteten. Eine Familie hält nun mal zusammen.



Boys Club

So cool die SkaterInnen auf den Rampen und Halfpipes aussehen: Außerhalb der Parks sind viele von ihnen beruflich überraschend zahm. Daniel ist Ingenieur. Ein anderer ist der persönliche Referent eines Landtagsabgeordneten.

Auf dem Board spielt das alles sowieso keine Rolle. Doch ein Detail stört die bunte Idylle. Auch wenn fast alle männlichen Skater ständig darauf bedacht sind, die weiblichen Skaterinnen zu erwähnen („Doch doch, die gibt es wirklich!“): Wo sind sie?

Linda ist eines der wenigen Mädchen in der Braunschweiger Skateszene. Sie skatet seit knapp zwei Jahren, fing wie Milo und seine Freunde in der Corona-Zeit an. In der Anfangsphase war sie schüchtern und zurückhaltend auf dem Skateplatz. Versteckte sich hinter Kopfhörern, bemerkte gar nicht, wie oft andere Skater sie ansprachen und ihr Tipps geben wollten. „Im Nachhinein hätte ich gerne von Anfang an gewusst, wie offen und nett alle zu dir sind. Ich wäre so viel entspannter an die Sache herangegangen.“

Skaten, das macht Linda mittlerweile unglaublich glücklich. Rückschläge beim Skaten brachten ihr Widerstandsfähigkeit bei, die Erfolge machten sie süchtig. „Irgendwann bist du an einem Punkt, an dem du nicht mehr ohne Skaten leben willst. Oder kannst.“

Sie wirkt angekommen, entspannt, wenn sie lachend mit den Jungs zusammensitzt – denn selbst als Skaterin kennt sie nur eine Handvoll anderer skatender Mädchen.

Manche erklären, es sei nun mal ein Extremsport, das locke erfahrungsgemäß eher Jungs an. Vielleicht ist da aber auch einfach zu viel geballtes Testosteron auf den Plätzen. Und manchmal scheitert es auch an den ganz einfachen Dingen: Toiletten etwa sind auf Skateplätzen Mangelware. Kaum ein Hindernis für die Jungs, für die Mädchen dagegen durchaus problematisch.



Immerhin: Die Awareness wächst, auch bei den Männern. Nick erzählt, dass er immer mehr auch sein persönliches Verhalten hinterfrage. Heutzutage frage er nach, ob es für die Mädchen in der Gruppe in Ordnung ist, wenn er sein Shirt im Sommer auf dem Skaterplatz auszieht. Früher habe er darüber gar nicht nachgedacht. Und im Gespräch mit Linda beschließt er, zukünftig Tampons für Skaterinnen einzupacken. Ein eher symbolischer Akt, klar. Linda lächelt, zunächst etwas verwirrt, dann dankbar. Helfen könnte es schlussendlich also tatsächlich.

Bis dass der Tod uns scheidet

Ob männlich oder weiblich, jung oder alt, mit oder ohne Migrationsgeschichte: Jeder ist in der Skatekultur willkommen. Das zeigen nicht nur die zahlreichen Regenbogen-Banner und „Refugees Welcome“-Sticker auf den Skateplätzen. Das wird in jedem Gespräch mit Braunschweiger SkaterInnen klar.

Eine Subkultur, die wirklich bunt sein möchte – es aber immer noch nicht geschafft hat. Noch ist sie männlich geprägt, noch ist sie sehr weiß. Doch was sie vor allem ist, ist eine Gemeinschaft. Und das ist etwas, worauf sich aufbauen lässt.

Daniel ist jetzt seit 26 Jahren Skater. Narben, gebrochene Knochen, sie alle zählt er schon lange nicht mehr. Knochenbrüche für Endorphine, größter Schmerz für höchstes Glück. Er klingt ehrfürchtig, fast zeremoniell, wenn er von diesen Dingen spricht. Für ihn steht fest: „Ich werde skaten, bis ich nicht mehr laufen kann. Wann auch immer das sein wird.“

Ob das dann am Alter oder an Verletzungen liegen wird, das lässt er offen.

Doch wie soll man auch aufhören, wenn man süchtig ist? Wie soll man eine Gemeinschaft verlassen, die zur Familie geworden ist?

Um SkaterIn, um süchtig zu werden, muss man nur einmal Blut geleckt haben – im wahrsten Sinne des Wortes.

Bei gutem Wetter zieht es viele SkaterInnen auf den Skateplatz am Westbahnhof.

Bild: Veronika Fecht

STUDI ESSEN

Die folgende Fotoreportage zeigt die verschiedenen Wohn- und Essbereiche einiger Studierender der Hochschule Ostfalia. Dabei wird besonders auf das Essverhalten nach den täglichen Vorlesungen eingegangen.

Facetime am Esstisch

Am Esstisch einer minimalistischen Einzimmerwohnung wird abends gegessen. Das Smartphone liegt auf der gegenüberliegenden Seite des Tisches und auf dem Bildschirm ist eine weitere Person beim Essen zu sehen. Die App Facetime wird in dieser Wohnung häufig genutzt, um gemeinsam mit dem Partner zu essen. Die Küche befindet sich in einer Nische des Zimmers, die durch einen Vorhang abgetrennt ist. An diesem Ort wird vor allem Obst und Gemüse aufbewahrt, um Rohkostgerichte zuzubereiten.

Annelena isst abends oft mit ihrem Freund gemeinsam, allerdings virtuell. Die Studentin führt aufgrund ihres Studiums an der Ostfalia eine Fernbeziehung und ein gemeinsames virtuelles Abendessen ist ihre eigene Tradition, um der Einsamkeit zu entkommen und gleichzeitig die Beziehung aufrechtzuerhalten. Ihre Abendessen nach der Vorlesung finden immer mit einem Endgerät statt, um zum Beispiel auch nebenbei eine Serie zu schauen. Durch den Wohnortwechsel von Luxemburg nach Salzgitter-Bad und die starke Konzentration auf das Studium hat die 19-Jährige eher weniger Gesellschaft in ihrer Wohnung und beim Essen.

Annelena (19)
an ihrem
Esstisch



Hauptsache schnell

Im Hauseingang stehen mehrere volle Aschenbecher. Lautes Gelächter kommt einem entgegen, während die Wohnungstür geöffnet wird. Kaum in die Wohnung eingetreten, begrüßen dich Menschen und Unmengen von Stickern und Bildern fallen ins Auge. Ein buntes Chaos liegt auf dem Esstisch in der Küche. Von den Shots der letzten Party bis zur leeren Donut-Verpackung ist alles dabei. Diese turbulente Wohngemeinschaft befindet sich in Salzgitter-Bad und wird von Max und seinem Mitbewohner bewohnt. Er studiert Medienkommunikation und isst am liebsten zu Hause. Meistens wird hier am Esstisch in der Küche gespeist. Ein klischeehaftes Studentenleben, denn in der Vorratskammer türmen sich die Fertiggerichte, wie Fertignudeln von Knorr und Doseneintopf. Zum Frühstück gibt es im stressigen Studentenalltag oft trockenen Toast und schwarzen Kaffee, da das am schnellsten geht. Am liebsten bereitet sich Max nach den Vorlesungen zu Hause Tiefkühlgerichte zu. In der Mensa der Hochschule isst er ungern zu Mittag.

Die letzte Übriggebliebene

Nur das Gezwitscher der Vögel ist beim Kochen zu hören. Gegessen wird an einer kleinen Sitzecke. Die Fensterbänke in der Küche bieten eine Sitzmöglichkeit für den weißen Küchentisch, wobei der Topf mit frischem Basilikum der einzige Farbfleck ist. An den Wänden des Wohnungsflurs kleben alte Erinnerungen aus Zeiten, zu denen diese Behausung noch voll mit Studierenden war. Wo noch vor wenigen Jahren nachts laute Musik dröhnte und Hauspartys geschmissen wurden, herrscht heute Stille. Die „wilden WG-Zeiten“ hat diese Wohnung hinter sich. Selin studiert Tourismusmanagement und ist die Letzte, die in ihrer WG in Salzgitter-Gebhardshagen geblieben ist. Ihre anderen MitbewohnerInnen sind alle aus dem inoffiziellen Studentenwohnheim ausgezogen. Sie isst gern in der Mensa der Ostfalia in Salzgitter, um gemeinsam mit ihren KommilitonInnen zu speisen. Ab und zu kocht sie auch zuhause, wobei es meistens ausgefallene Gerichte werden. Wichtig ist es, dass frische Zutaten eingebunden werden. Öde Nudeln mit Pesto kommen nicht in die Tüte! Für die 25-Jährige müssen solche Gerichte immer mit ein paar Kleinigkeiten, wie Basilikum, aufgepeppt werden.

Max (21)
in seinem
bunten Chaos



Selin (25)
in ihrer
Essnische



Das rollende Zuhause

Auf dem Campus in Salzgitter ist nicht nur Platz für die Autos und Motorräder der Studierenden, sondern auch für ein Wohnmobil. Der weiße Mercedes-Camper steht auf den ersten Blick unscheinbar in einer Ecke des Campus. Auf den zweiten Blick fällt einem im Fahrerhaus Harley Quinn mit ihrem Fahrer Mr. Bean auf. Zugezogene Rollläden und Vorhänge sorgen für Privatsphäre im Eigenheim. Ein Holztisch am Ende des Wohnmobils wird multifunktional genutzt. Sei es, um dort das Abendessen einzunehmen, sich auf die nächste Klausur vorzubereiten, oder abends die Sterne zu betrachten. Der Besitzer des Wohnmobils heißt Torben. Er studiert Tourismusmanagement und hat sich für sein Studium einen älteren Mercedes Carthago 312d zugelegt. Sein Zuhause ist das Wohnmobil, denn seine Wohnung hat der pensionierte Kriminalpolizist aufgegeben. Die Lust auf etwas Neues und Mutiges hat ihn dazu gebracht, sich ein rollendes Zuhause zu erschaffen. Seine Habseligkeiten, die nicht in den Camper passen, sind bei seiner Schwester untergekommen. Torben isst gerne in Restaurants oder in seinem Wohnmobil am Tisch.

Torben (40)
in seinem rollenden Zuhause

Bild: Helge Krückeberg



Klein aber fein

In einer schmalen Küche mit schwarzen Küchengeräten stapelt sich das Geschirr aufgrund der fehlenden Spülmaschine. Ein kleiner weißer Tisch mit zwei Stühlen schmückt die Küche, dient aber eher als Ablage als zum Essen. Der Flur der hellen Wohnung führt in ein kleines Zimmer. Dieser Raum ist sehr aufgeräumt und an einer Wand steht eine Staffelei mit einer angefangenen Zeichnung. Den einzigen Stauraum bieten zwei Kommoden von Ikea. Auf einem weißen Bett stehen eine Schüssel Joghurt mit Müsli und eine Tasse Kaffee mit Hafermilch. Hier wohnt Sophie mit ihrer besten Freundin in einer Wohngemeinschaft in Broistedt. Meistens isst sie in ihrem 12 m² großen Zimmer ihre Mahlzeiten. Dabei ist ihr Lieblingsplatz zum Essen ihr Bett. Nebenbeschäftigungen, wie Serien schauen oder Aufgaben für die Arbeit erledigen, gehören für Sophie zum Alltag. Zum Frühstück gibt es ihr geliebtes Müsli mit Hafermilch und nach den Vorlesungen kocht sie zu Hause am liebsten Reis mit Gemüse und vegetarischem Hühnchen. Die Studentin kocht meistens zu Hause und geht nur selten auswärts essen, wie zum Beispiel in einem Restaurant oder in der Mensa.

Sophie (22)
an ihrem Arbeitsplatz



DIE PILLE

Stress, Verzweiflung und Panik. In einer Gesellschaft mit wachsendem Anspruch, steigt auch der Leistungsdruck immer weiter. Viele Studierende zerbrechen unter der Last und greifen zum letzten Strohalm, um nicht zu versagen: Ritalin.

Absolutes Chaos. „Klick-klick-klick-klick“, höre ich den Typen neben mir grobmotorisch seinen Text in die Tastatur prügeln. Durch das offene Fenster des Cafés dringt das laute Heulen von Sirenen auf dem Weg zu einem Unfall. Was da wohl passiert ist? Ein Handwerker versucht rechts von mir verzweifelt die klemmende Toiletentür zu reparieren. Auch sein wütendes Fluchen scheint nicht helfen zu wollen. „Darf ich Ihnen noch einen Kaffee anbieten?“, fragt die Bedienung am Tisch neben mir fordernd. Ihr Blick verrät, dass sie nicht besonders viel Leidenschaft für ihren Job verspürt. „Die perfekte Situation, um etwas auszuprobieren“, denke ich, während meine Hand bereits in meine Tasche wandert und die kleine, orangene Packung hervorholt, die mir mein Freund empfohlen hat. Gespannt, ob das Mittel tut, was es verspricht, schaue ich sie mir an. Ritalin, 10mg, steht dort in dicken schwarzen Buchstaben. Eine Pille und drei Schluck Wasser. Dann absolute Stille. Vor mir meine Aufgabe. Sonst nichts.

Wirkung

Methylphenidat heißt der Wirkstoff in deiner kleinen Pille, der es einem ermöglicht, die störende Umwelt auf MUTE zu stellen. Vereinfacht erklärt, unterstützt er die Signalübermittlung im Gehirn und steigert dadurch die Konzentration und Ausgeglichenheit. Durch diese Wirkung eignet sich das verschreibungspflichtige Medikament besonders bei einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung. Die Psychiaterin Frau Stegemann verschreibt regelmäßig Methylphenidat: „Ich merke, dass es meinen Patienten sehr durch den Alltag hilft.“

Missbrauch

Doch Methylphenidat wird immer häufiger missbraucht, denn bei gesunden Menschen ist die Wirkung etwas anders. Hier wirkt Ritalin wie ein Hirndoping. Besonders im Kontext von Schule und Studium greifen daher immer mehr Menschen zu der kleinen Pille, um bessere Leistungen zu erzielen oder dem hohen Leistungsdruck standzuhalten. Einer Studie der Uni Mainz zufolge hat jeder fünfte Student bereits Hirndoping betrieben. Martin G. ist ein Student, der Ritalin schon mehrfach eingesetzt hat, um effektiver für Klausuren zu lernen und konzentrierter arbeiten zu können. Er hat sich bereit erklärt, seine Erfahrungen und Perspektiven in einem Interview zu teilen, um Einblicke hinter die Kulissen zu ermöglichen. Martin G. hat einen kleinen Bruder, dem aufgrund einer ADHS-Diagnose Ritalin verschrieben wurde, welches er jedoch aufgrund von Nebenwirkungen schnell absetzt, weil seine Eltern ihren aufgeweckten Sohn nicht wiedererkennen. Für seinen kleinen Bruder war Ritalin daher nicht das Richtige. Was die Pille bei gesunden Menschen bewirkt, wisse Martin schon lange, dennoch greift er erst zu Beginn seines Studiums zu dem ADHS-Medikament. Eine siebenstellige Hausarbeit innerhalb einer Woche zu schreiben, habe ihn damals erstmals dazu bewegt, das Präparat auszuprobieren. „Du bist einfach nicht mehr du selbst. Du funktionierst nur noch für die Aufgaben, die vor dir liegen.“ Wenn Martin Ritalin nimmt, fühlt er sich motivierter und energiegeladener. Es gibt ihm den nötigen Antrieb, seine Aufgaben anzufangen und seine Ziele konzentriert bis ans Ende zu verfolgen. Es macht dich zu einer Maschine und kontrolliert dich. „Du bist einfach nicht mehr du selbst. Du funktionierst nur noch für die Aufgaben, die vor dir liegen“, beschreibt Martin. Alles andere, was ihn vorher abgelenkt hätte, wird dann plötzlich belanglos. Alles, was ihm vorher wichtig war, ist jetzt weit entfernt. Dieser Zustand erscheint ihm ohne Ritalin schier unmöglich.

DES SYSTEMS

Auswirkungen

Mit der Wirkung beginnen auch die unangenehmen Nebenwirkungen. Soziale Kontakte werden zu einer Last, weil Martin deutlich sensibler und emotionaler wird. So sehr, dass er den Kontakt mit anderen Menschen völlig meidet. Auch Freunde und Familie möchte er dann nicht sehen und schon gar nicht sprechen. Normalerweise ist er ein sehr kontaktfreudiger Mensch, aber wenn er Ritalin nimmt, weiß er, dass er für den Rest des Tages allein bleiben will.

Er verspürt keinen Appetit mehr und vergisst manchmal stundenlang zu essen. Mittlerweile weiß der Student auch, dass er die Pille nicht nach 16 Uhr nehmen kann, weil er sonst nachts nicht schlafen kann. Körperlich geht es ihm insgesamt einfach nicht gut, so sehr wirkt sich die kleine Pille auf den deutlich größeren Körper aus. David gegen Goliath.

Das ist wohl das Opfer, das er für einen besseren Anschluss in einer leistungsorientierten Gesellschaft erbringt. Ein Tausch von körperlichem Wohlbefinden gegen bessere Leistungen.

Ist es das wirklich wert?

“Ich weiß, dass ich mit Ritalin deutlich besser bin, deshalb will ich nicht mehr ohne.”

Gefahren

Im Beipackzettel sind jedoch noch viele weitere mögliche Nebenwirkungen aufgeführt. Unter anderem werden Anfälle von Atemnot, Halluzinationen und Missbrauchenden nicht bewusst, obwohl es sich durchaus um ernstzunehmende Reaktionen handelt. Martin hat während des Interviews sehr überrascht auf den Hinweis reagiert. Mit den Gefahren hatte er sich vorher nie beschäftigt. Damit spielt er einen Großteil der SchülerInnen und StudentInnen wider, die sich die leistungssteigernde Wirkung zu nutze machen. Frau Stegemann weiß durch ihren Beruf als Psychiaterin, wie unterschiedlich die Nebenwirkungen von Person zu Person auftreten. Daher lässt sie ihre PatientInnen mit der Einnahme der kleinen Pille sie sicher, dass sich ihre Schützlinge nicht in unmittelbarer Gefahr durch unerwünschte Symptome befinden. Wichtig sei es auch, sich gut zu überlegen, ob eine Medikation wirklich hilfreich und notwendig ist, da die Einnahme gewisse Risiken birge, die sorgfältig mit dem Nutzen abgewogen sein sollten. Umso besorgniserregender findet sie die Tatsache, dass einige StudentInnen und SchülerInnen das Präparat völlig unkontrolliert einnehmen. Eine körperliche Abhängigkeit ist bei dem Amphetamin nicht zu erwarten. Nicht zu unterschätzen ist dafür die psychische Abhängigkeit. „Ich weiß, dass ich mit Ritalin deutlich besser bin, deshalb will ich nicht mehr ohne“, weiß Martin. Ohne Ritalin zu lernen fühlt sich völlig zwecklos an. Er hat das Gefühl, nüchtern keine Effekte beim Lernen zu erzielen. Das raubt ihm das bisschen Motivation, das noch in ihm schlummert, sodass er im Endeffekt wieder zur Pille greift. Es entsteht ein Teufelskreis, in den Martin rückblickend am liebsten niemals reingeraten wäre. „Ich hätte mit mir selbst zufrieden sein sollen, statt zu versuchen, einem Standard gerecht zu werden“, stellt Martin im Nachhinein fest. Er hätte an sich arbeiten und lieber versuchen sollen, seine Lernmethoden zu optimieren oder sich Hilfe von Außerhalb zu holen. Die Ergebnisse hätten ihn mehr gefreut, weil er wüsste, dass er sein Bestes gegeben hat und stolz auf sich sein kann. Seinem Kind würde Martin jedenfalls kein Ritalin verabreichen. „Man sollte dazu in der Lage sein, zu verstehen, welche Wirkung das Ritalin hat und dass es einen verändert. Man muss die Auswirkungen des Ritalins von seiner eigentlichen Persönlichkeit trennen können“, erklärt er. Als Kind sei man dazu in der Regel noch nicht in der Lage.

Ritalin

ist keine Lösung

Fest steht jedenfalls, dass der Großteil zu Ritalin greift, um das meiste aus sich rauszuholen. Dieser Wunsch ist völlig natürlich und definitiv gut, doch zu Hirndoping zu greifen ist hier der falsche Ansatz. Viel mehr sollte man sich gut überlegen, ob man sich wirklich funktionalisieren möchte. Was bringt es einem schon, die besten Noten zu haben? Wenn du eine gewisse Leidenschaft verspürst und diese auch ausstrahlst, wird man es dir anmerken und das hebt dich im Endeffekt wirklich von der Masse ab. Wenn nicht, solltest du dir gut überlegen, ob du dich auf dem richtigen Weg befindest. In einer Gesellschaft mit wachsendem Anspruch wächst auch die Panik. Dass Ritalin nicht die Lösung ist, ist leider den wenigsten bewusst. Die kleine Pille zu missbrauchen, macht dich nicht zu einer optimierten Version deiner selbst, sondern zu einem Opfer einer leistungsorientierten Gesellschaft. Die bessere Lösung ist freizügig und hat keine lange Liste an Nebenwirkungen.

Lerntipps ohne Ritalin:

1. Aktives Lernen

Um Inhalte möglichst tief zu durchdringen, empfiehlt es sich, aktiv zu lernen. Versuche das Gelernte anzuwenden, zum Beispiel indem du dich mit einer Person darüber unterhältst, es einem Kind erklärst, oder Beispiele aus der realen Welt suchst.

2. Zeitmanagement

Sich die Aufgaben richtig einzuteilen, kann deine Prüfungsphase entscheidend verändern. Schreib dir ganz genau auf, was wann fertig sein muss. Wer früh genug anfängt, kann flexibel reagieren, wenn er sich gerade nicht nach Lernen fühlt. Das kann den Druck enorm senken.

3. Finde deine Lernmethode

Wer sich ein wenig mit dem Thema beschäftigt, wird schnell merken, dass die richtige Lernmethode den großen Unterschied macht. Ob Spaced Repetition, Active Recall oder Visualisierung. Deine optimale Lernmethode wartet nur noch darauf, von dir entdeckt zu werden.

4. Hilfsangebote deiner Uni/Schule nutzen

Die allermeisten Schulen und Universitäten sind genau so an deinem Lernerfolg interessiert, wie du. Meistens in Form eines Lerncoachings reichen sie dir eine helfende Hand. Diese zu ergreifen, könnte den weiteren Verlauf deiner Lernphase bedeutend prägen.

5. Sei stolz auf deine Fortschritte

Wenn du dein Bestes gibst, kannst du stolz auf dich sein, ganz unabhängig von dem Ergebnis, das du im Endeffekt erzielst. Dabei solltest du immer deinen persönlichen Fortschritt im Auge behalten. Was die anderen schaffen, ist unwichtig. Die sind schließlich auch mit anderen Voraussetzungen gestartet.

Hinweis

Hilfe bei akuten Konzentrationsschwierigkeiten

Solltest du mit starken Konzentrationsschwierigkeiten zu kämpfen haben, ist es ratsam, einen Psychiater oder eine Psychiaterin zu Rate zu ziehen, um eine ADHS-Erkrankung auszuschließen. Im Falle einer positiven Diagnose wird man dich dort über geeignete und sichere Behandlungen beraten.

BRAUN- SCHWEIG BRICHT DIE LEINWAND

Entdecken Sie faszinierende Street-Art auf einem Spaziergang durch Braunschweig – von den geheimnisvollen Geisterzeichen bis zum farbenfrohen „Happy Rizzi House“.

Wer mit offenen Augen durch die Straßen der Stadt läuft, wird so manche beeindruckende Kunst entdecken. Graffiti und Murals verleihen dem städtischen Umfeld eine lebendige Note und gestalten jeden Spaziergang zu einem kunstvollen Erlebnis. Braunschweigs Street-Art-Szene ist voller Energie und Kreativität, wobei sowohl lokale als auch internationale KünstlerInnen ihre eindrucksvollen Kunstwerke in der Stadt präsentieren.

In diesem Artikel lade ich Sie zu einer Führung durch Braunschweigs Street-Art-Szene ein. Wir werden gemeinsam einen Weg durch die Stadt erkunden, der uns zu den beeindruckendsten Wandgemälden und Graffiti-Kunstwerken führt – von versteckten Ecken bis zu bekannten Hot-spots. Lassen Sie uns gemeinsam diese lebendige Kunstform entdecken und erleben.



N.O.MADSKI
Kalenwall 3
52.25961, 10.51819

Unsere Reise beginnt beim Club 42° Fieber, wo die GEISTERZEICHEN zu sehen sind, die den Auftakt für das GROSS FORM ART Projekt im Sommer 2021 bilden. Die schwer zu entschlüsselnden Zeichenfolgen dienen als Codierung und weisen den Weg in eine andere Welt.

Das von der Art Braunschweig GmbH initiierte Projekt GROSS FORM ART verwandelt mit Unterstützung regionaler SponsorInnen und der Stadt Braunschweig triste Wände in faszinierende Kunstwerke. Regionale, nationale und internationale Street Artists schaffen so das erste öffentlich zugängliche Museum für Fassadenkunst in der Region.

Mariusz Waras
Wallstraße 21-23
52.25964, 10.52172

Nur wenige hundert Meter entfernt befinden sich die nächsten Kunstwerke des GROSS FORM ART Projekts. Das Werk Laufrad thematisiert das urbane Spannungsfeld zwischen Arbeit und Vergnügen und symbolisiert dieses Verhältnis durch ein Karussell in einer Industrie-Stadt. Inspiriert von der industriellen Vergangenheit und Gegenwart Braunschweigs wurde das Design aus wiederkehrenden bildlichen Elementen als Baukasten-Collage mit dem Laufrad als neuem Element arrangiert.





Das zweite Mural ist ein auffälliges Kunstwerk mit figurativen Cartoon-Elementen, die in abstrakte Formen übergehen und die Betrachter in eine lebendige, dynamische Welt entführen. Die naiv wirkende Ästhetik seines Gekritzels spiegelt seine tiefe Verbindung zur Graffiti-Kultur wider, einer Kunstform, die er seit seinem 14. Lebensjahr praktiziert.

MARTÍ SAWÉ
Wallstraße 21-23
52.25974, 10.52133

Die Bahnlinie Eins oder Zwei führt Sie weiter zur Haltestelle „Am Wendentor“. Bereits während der Fahrt können Sie ein Mural erblicken, das besonderes Augenmerk darauf legte, die Farben an die Hausfassade anzupassen, um eine optimale Gesamtwirkung zu erzielen.

Nasim Naji
Wendenstraße
52.26981, 10.52342

Nasim-Naji.de

| | | |
|----|------|-----|
| AV | 10.6 | 6.5 |
| | 4.6 | 3.5 |





James Rizzi
Ackerhof 4
52.15445, 10.31433

Unser nächstes Ziel liegt in der Nähe der Schloss Arkaden und ist ein echter Blickfang: das „Happy Rizzi House“. Mit seinen bunten Fassaden und den skurrilen, dreidimensionalen Elementen ist das Gebäude eine lebendige Hommage an die energiegeladene Kunst des Künstlers, die sich durch farbenfrohe und humorvolle Darstellungen des Stadtlebens auszeichnet.



Kartel
Kuhstraße 1A
52.15401, 10.31377

Vorbei an den schönen Cafés des Magniviertels erreichen wir schließlich die Endstation unserer Reise, wo ein weiteres Projekt des GROSS FORM ART zu entdecken ist. Es ist eine moderne Hommage an das mittelalterliche Braunschweig und den legendären Till Eulenspiegel, eingebettet in die Geschichte der Stadt und mit kontrastreichen, semi-abstrakten Kompositionen, die Relikte einer vergangenen Ära darstellen.

FAKULTÄT VERKEHR SPORT TOURISMUS MEDIEN

UNSERE STUDIENGÄNGE

BACHELOR

Digitales Storytelling - B.A. | Logistikmanagement - B.A.

Logistikmanagement im Praxisverbund - B.A. | Logistik & Informationsmanagement - B.Sc.

Logistik & Informationsmanagement im Praxisverbund - B.Sc. | Mediendesign - B.A.

Medienkommunikation - B.A. | Medienmanagement - B.A. | Nachhaltige Mobilität - B.A.

Sportmanagement - B.A. | Tourismusmanagement - B.A. | Stadt- & Regionalmanagement - B.A.

Smart Transportation Systems – Intelligente Verkehrssysteme - B.Sc.

MASTER

Führung in Dienstleistungsunternehmen - M.A. | Kommunikationsmanagement - M.A.

Mediendesign - M.A. | Verkehr & Logistik - M.A.

MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION

Management gesellschaftlicher Innovationen - MBA | Stadtmarketing - MBA

Sustainable Business Development - MBA | Vertriebsmanagement - MBA

FOLGST DU UNS SCHON?

 ostfalia.de/k

 [ostfaliacampussalzgitter](#)

 [Ostfalia Campus Salzgitter](#)

INFORMATIONEN ZU
DEN STUDIENGÄNGEN



JOURNALISTISCHES MANIFEST

*Nehmt euch in Acht,
denn wir haben sehr viel Macht.
Wir sind die Journalisten von morgen,
aber macht euch keine Sorgen,
wir werden euch unser Wissen borgen.*

*Mit Stift und Papier in der Hand
erreichen wir jedes Land.
Die Wahrheit zu suchen, ist unser Ziel,
egal ob in Braunschweig oder auch am Nil.*

*Mit kritischem Blick und offenem Geist
enthüllen wir, was im Verborgenen kreist.
Wir bringen Licht ins Dunkeln
und lassen die Menschen niemals munkeln.*

*Wir sind die Wächter unserer Zeit,
an Ort und Stelle, immer bereit.
Die Augen und Ohren der Welt,
damit niemand ins Schweigen fällt.*

*Wir sind die Hüter der Geschichten,
mit Herz und Verstand werden wir euch berichten.
Damit alle die Wahrheit sehen,
bleiben wir niemals stehen.*

FOLLIKELPHASE

🕒: 10-14 Tage

🥗: Östrogen steigt an, sorgt für mehr Energie, bessere Laune

🏃: Etwas Neues ausprobieren, High intense

🍷: Fermentiertes, sowie proteinreiches; Nüsse, Kimchi, Salat, Leinsamen, Tempeh, Haferflocken, eingelegtes Gemüse

💓: In dieser Phase bist du kreativ und kannst neue Ideen entwickeln, sowie deine gute Laune nach außen tragen.

Wie du lernst, dich und deinen Zyklus besser zu verstehen und mit anstatt gegen ihn zu arbeiten.

MENSTRUATIONSPHASE

🕒: 3-7 Tage

🥗: Progesteron & Östrogen sind niedrig, du hast wenig Energie

🏃: Eher Krafttraining oder ruhige Dinge, wie Yoga und spazieren gehen

🍷: Wärmendes, viel Eisen & Magnesium aufgrund des Blutverlustes: Vollkorn, Spinat, Nüsse, Hülsenfrüchte, Süßkartoffel

💓: Der Blick richtet sich nach Innen und es ist Zeit zum Reflektieren! Vorsicht:

viele neigen in dieser Phase dazu, vieles sehr negativ zu sehen. Nimm deine Gedanken nicht zu ernst.

🕒: Dauer

🥗: Hormone

🏃: Sport

🍷: Ernährung

💓: Lifestyle

OVULATIONSPHASE

🕒: 2-4 Tage

🥗: Östrogen & Testosteron erreichen ihren Höhepunkt, Kontaktfreudigkeit

🏃: Nun kannst du dich richtig auspowern und nochmal alles geben.

🍷: Obst & Gemüse: Beeren, Brokkoli, Paprika, Vollkorn, Spinat, Fenchel

💓: Du fühlst dich tendenziell wohler und dir ist nach Ausgehen und Kontakt zu anderen Menschen.

Hast du dich auch schon mal gefragt, wieso du in manchen Phasen des Monats besonders euphorisch und kreativ bist und in anderen kaum Energie hast?

Dann ist dieser Beitrag genau der Richtige für dich, denn hier schauen wir uns einmal genau an, was in welcher weiblichen Zyklusphase mit deinem Körper passiert und wie du dich in dieser Zeit selbst unterstützen und verstehen kannst. Das Cycle Syncing wurde von der Ernährungsberaterin, Bestsellerautorin und Expertin für weibliche Hormone, sowie Gründerin von „Flo Living“ Alisa Vitti entwickelt. Dies sind alles nur Tipps und Vorschläge, keine Handlungsanweisungen.

Hinweis

Jeder Körper ist individuell. Daher kann es sein, dass nicht alle Tipps auf dich zutreffen. Höre immer auf deinen Körper und sprich im Ernstfall mit einem Arzt. Diese Tipps richten sich vor allem an Menschen, mit einem natürlichen Zyklus. Personen die die Pille nehmen, haben diesen nicht.

💓: Dir ist vermutlich eher nach Rückzug und Zeit für dich. Tu das, was dir gut tut!

LUTEALPHASE

🕒: 10-14 Tage

🥗: Das Östrogen sinkt rapide ab, sowie wenig später auch das Progesteron, Zeit der PMS.

🏃: Krafttraining, negative Gefühle abbauen

🍷: Calcium, Magnesium; Kichererbsen, Quinoa, Wurzel- und Blattgemüse, Banane, Nüsse, Haferflocken, Ingwer, Ananas, Samen



NIMM MEIN GELD UND LIEB' MICH

Parasoziale Beziehungen sind ein lange bekanntes Phänomen, das durch die heutige Nutzung sozialer Medien neue Dimensionen annimmt. Über Direkt-
nachrichten, Live-Videos und Kommentare entstehen oft tiefere, ein-
seitige Bindungen. Doch was sind Gründe für eine solche Beziehung und wo
verläuft die Linie zwischen Bewunderung und Grenzüberschreitung?

In der Welt der sozialen Medien sind Namen wie Papaplatte, Pamela Reif oder Twenty4Tim jedem ein Begriff, der sich regelmäßig in diesen Netzwerken bewegt. Diese InfluencerInnen haben eine bemerkenswerte Reichweite und eine starke Bindung zu ihren FollowerInnen aufgebaut. Doch was genau steckt hinter dieser Verbindung? Parasoziale Beziehungen sind ein häufig diskutiertes Phänomen in der Welt der sozialen Medien, und ihr Einfluss auf das Verhalten und die Emotionen der NutzerInnen ist von großem Interesse. In dieser Welt verschwimmen die Grenzen zwischen online und offline, und virtuelle Persönlichkeiten können echte Emotionen auslösen.



Psychologin Sonja Jaeger beschreibt parasoziale Beziehungen als eine einseitige Interaktion, welche vom Konsumenten gegenüber einer Medienperson ausgeht. Dabei kann es sich um InfluencerInnen, Filmstars oder Charaktere in Serien handeln. Es entsteht eine enge Bindung, ohne jemals in persönlichen Kontakt getreten zu sein. Die Person des öffentlichen Lebens weiß meist nicht einmal von der Existenz des Konsumenten, obwohl ein Gefühl vermittelt wird. Viele Internetpersönlichkeiten betonen, dass sie jede Nachricht, die ihnen geschickt wird, lesen, auch wenn sie es nicht schaffen, auf alle zu antworten. Diese Aussage vermittelt den Eindruck einer beidseitigen Interaktion. Allerdings bleibt fraglich, wie realistisch es ist, dass InfluencerInnen mit mehreren hundert bis tausend Nachrichten und Kommentaren am Tag tatsächlich jede einzelne Person wahrnehmen können.





Im Wandel der Beziehungen

Das Phänomen der parasozialen Beziehungen gibt es schon seit den 50er Jahren. Zuerst verwendet von den Kommunikationswissenschaftlern Donald Horton und Richard Wohl, welche die Theorie der parasozialen Interaktionen entwickelten und diese untersuchten. Auch sie beschäftigten bereits die Fragen, wie solche Beziehungen entstehen und welche Auswirkungen es hat, wenn man Medien wie Fernsehen oder Radio regelmäßig konsumiert.

Früher waren solche Beziehungen nicht so präsent wie heute. Bevor der Einfluss der sozialen Medien und des Internets zunahm, waren diese in der Regel auf traditionelle Medien beschränkt. Die Interaktion war allerdings begrenzt und die Bindung war weniger intensiv und persönlich im Vergleich zu den parasozialen Beziehungen, die heute durch soziale Medien entstehen können.



„Danke dir für die Zehn, Brudil!“ sagt Streamer MontanaBlack in seinem Livestream auf der Plattform Twitch. Jeder seiner ZuschauerInnen hat die Möglichkeit, ihm einen beliebigen Betrag zu spenden und eine persönliche Nachricht daran anzuhängen. Das geht bei nahezu allen großen, deutschsprachigen StreamerInnen. Wenn man Glück hat, wird eine sogenannte Donation vorgelesen und der Username erwähnt. Auch bei MontanaBlack ist dies der Fall. Auf diese Art kann in einen nahezu direkten Austausch mit der Internetperson getreten werden. Die Tatsache, dass das auf sich aufmerksam machen mit Kosten zusammenhängt und für den kurzen Moment der Interaktion bezahlt werden muss, lässt sich sehr schnell vergessen, wenn das digitale Vorbild bereits einen festen Platz im Alltag des Konsumenten eingenommen hat.

Identifikation durch Interaktion

Gründe für die Entstehung einer solchen Beziehung sind vielfältig. Zunächst teilen die meisten InfluencerInnen sehr viel über ihr Leben. Sie präsentieren, was sie essen, wie sie wohnen und welche Werte sie vertreten. Dabei bieten sie eine weitreichende Möglichkeit der Identifikation. Solche tiefen Informationen ist man außerhalb der sozialen Medien meist nur von engen Freundschaften oder einer Partnerschaft gewohnt.

Medienpersonen öffnen sich über ihren mentalen Zustand, erzählen von ihren privaten Beziehungen und integrieren die FollowerInnen in ihren Tagesablauf. Sie geben den ZuschauerInnen in besonderen Fällen auch ein Gefühl von Macht. „Zuschauer bestimmen 24 Stunden mein Leben“ sind dabei Videos, welche auf genau diesem Konzept basieren. Content Creator wie Lewinray, Rick Azas oder auch Sascha Huber schalten für ein solches Format Umfragen auf ihren sozialen Medien wie Instagram, wobei die FollowerInnen mit nur einem Klick über den Tagesablauf der Medienperson bestimmen können.

Solche immer öfter vorkommenden Aktionen brechen mit den Normen der einseitigen Interaktion und stärken die parasozialen Beziehungen nachhaltig. Eine große Rolle bei einseitigen Beziehungen kann auch das Gefühl der Einsamkeit spielen, in solchen Fällen können Bindungen zu Medienfiguren oder InfluencerInnen als Ersatz für reale zwischenmenschliche Beziehungen dienen.



Komm mir nicht zu nah

Es treten jedoch auch Situationen auf, in denen eine parasoziale Beziehung zerbrechen oder beschädigt werden kann. Gerade wenn es um die eigene Privatsphäre geht, spürt man Zurückhaltung. Niemandem zu erzählen, dass man umzieht und dann plötzlich in einem neuen Raum Videos drehen oder Fotos machen, ist keine Seltenheit. „Normalerweise macht man eine Roomtour, wenn man in eine Wohnung einzieht, ich ziehe jetzt aus“, sagt nicht nur YouTuber Laserlucifer in einem Video zu seiner Wohnsituation. Seine Räumlichkeiten nicht komplett zu zeigen, hat für viele InfluencerInnen etwas mit dem Schutz der Privatsphäre zu tun, auch aus Angst, dass jemand die Wohnung erkennen und den Wohnort preisgeben könnte.

Ähnlichkeiten zur Geheimhaltung findet man auch bei der Familienplanung. Manja und Faiez, ein Influencer-Pärchen, sind dabei ein gutes Beispiel. Durch Vorproduzieren, geschickte Platzierung der Kamera und extra weite Oberteile haben sie es geschafft, eine komplette Schwangerschaft geheim zu halten. Erst ein Jahr später haben sie aufgedeckt, dass sie Angst hatten, im Internet beschuldigt zu werden, falls etwas in der Schwangerschaft schief laufen würde. „Ich würde es immer wieder so machen“, sagte Manja Schönfeld in einem Statement und schaffte damit Distanz zwischen ihrem Leben als Influencerin und als Mama.



Die Macht, anonym zu sein

Die Angst vor Kritik ist nicht unbegründet. Ganz gleich, ob es dabei um eine Schwangerschaft, eine neue Wohnung oder andere Lebensentscheidungen geht. In einer echten zwischenmenschlichen Beziehung sollte es immer möglich sein, offen seine Meinung zu äußern.

Dasselbe geschieht in den Kommentaren von InfluencerInnen. „Den Fehler habe ich auch mal gemacht“ oder „lange Haare waren besser“ sind Aussagen, welche sich in den TikTok Kommentaren von Brooke Monk häuften, nachdem sie ein Video über ihre abgeschnittenen Haare veröffentlicht hatte. Solche, meist noch schlimmeren Kommentare, verbreiten KonsumentInnen, teils sogar ohne böse Absicht. Für sie ist es nur ein netter Rat, für die Internetperson sieht dies jedoch anders aus. Hunderte fremde Personen, die sich anonym über die Entscheidungen einer InfluencerIn beschwerten, können ein bedrückendes Gefühl auslösen. Schlimmer wird es, wenn solche Eingriffe das Internet verlassen und in reale Handlungen umschwenken.

Von Bewunderung zur Grenzüberschreitung

In den Jahren 2008 bis 2012 wurden durch Einführung von YouTube und Instagram InfluencerInnen zum ersten Mal nahbar und es entstand die große Frage: Wie gehe ich mit diesen Personen des öffentlichen Lebens um? Im Jahr 2014 gründete sich das „YouTube-Haus“, ein Mehrfamilienhaus im Zentrum von Köln. Im Laufe der Zeit haben hier verschiedene CreatorInnen gelebt, von denen nicht alle darauf bedacht waren, ihren Wohnort geheim zu halten. „Fans haben bei uns im Hausflur mit Schlafsäcken übernachtet, um uns zu sehen“, sagte Influencer Ungespült lange nach seinem Auszug. „Ich bin teilweise ewig um das Haus herumgelaufen, bis ich mich sicher gefühlt habe hineinzugehen, ohne das mich einer sieht“, äußerte YouTuber Dner im Nachgang.



Auch wenn diese Art der Beziehungen heute gängiger ist, mangelt es dennoch an einem gesunden Umgang mit diesen. „Auch wenn Ihr Lieblings-Promi Ihre Unterstützung sicherlich zu schätzen weiß, bleiben Sie für ihn eine fremde Person. Achten Sie immer darauf, die Privatsphäre der Person zu respektieren und denken Sie daran, dass niemand dazu verpflichtet ist, auf Ihre Nachrichten zu antworten oder sich mit Ihnen zu treffen“, warnt Sonja Jaeger.

Eine kostspielige Verbindung

Aber auch die KonsumentInnen können auf ihrer Seite Herausforderungen erleben. InfluencerInnen, die sich einer tiefen Bindung zu ihren Fans bewusst sind, könnten diese nutzen, um ihre eigenen Interessen zu fördern, sei es durch Produktplatzierung oder die Förderung von Spenden. Gerade junge Menschen sind bereit, viel für ihre Idole zu geben, was sich nicht nur in ihren Ausgaben spiegelt, sondern auch ernsthafte psychische Probleme mit sich bringen kann, wenn die entstandene Zuneigung gegenüber der Internetperson nicht erwidert wird.

In den deutschen Supermärkten lässt sich außerdem eine breite Palette an Produkten von InfluencerInnen finden. Eistee in den verschiedenen Geschmacksrichtungen haben viele bereits herausgebracht. CrispyRob hat seine Chips und Joko Winterscheidt seine eigene Schokolade. Dazu kommt, dass man von vielen Persönlichkeiten Fanartikel kaufen kann. Egal, ob es sich dabei um einen Pullover mit dem Logo der bekannten Person oder um einen lustigen Ausruf, gedruckt auf einen Jutebeutel, handelt.

Alle diese Produkte kosten Geld. Durch deren Erwerb fühlen sich Fans ihren Idolen verbunden und möchten sie unterstützen. Dabei heißt es „Hauptsache haben“, abseits davon, wie die Qualität von diesen Produkten bewertet wird.

**HAUPTSACHE
HABEN**

Zwischen Nähe und Distanz

Für eine gesunde Zukunft ist es entscheidend, dass sowohl InfluencerInnen als auch KonsumentInnen sich bewusst darüber sind, dass parasoziale Beziehungen existieren. Internetpersonen sollten sich ihrer Rolle bewusst sein und die Auswirkungen ihrer Präsenz in den sozialen Medien auf ihre Unterstützer erkennen. Dies beinhaltet das Verständnis dafür, dass die von ihnen vermittelten Inhalte und Beziehungen zwar echte Emotionen auslösen können, aber dennoch nur eine virtuelle Realität darstellen. Auf der anderen Seite sollten KonsumentInnen erkennen, dass die präsentierten Lebensweisen oft idealisiert und selektiv dargestellt werden.



Es ist wichtig, dass KonsumentInnen zwischen der virtuellen Welt der sozialen Medien und der Realität unterscheiden können, um unrealistischen Erwartungen und Fehlwahrnehmungen entgegenzuwirken. Des Weiteren dürfen sie ihre realen Beziehungen nicht vernachlässigen und müssen die Privatsphäre von Online-Personen achten. Es besteht soweit ein wesentlicher Unterschied darin, ob InfluencerInnen ihre Reichweite durch Echtheit und Talent aufbauen oder durch die Täuschung von KonsumentInnen für finanzielle Gewinne. Durch ein Bewusstsein für die Natur parasozialer Beziehungen auf beiden Seiten können realistische Erwartungen und eine gesündere Nutzung sozialer Medien gefördert werden.

„Mir wurde meine Lebensfreude genommen“
Seelische und körperliche Gewalttätigkeit bis hin zu einem gebrochenen Arm: So sah der Beziehungsalltag von Sandra B. für drei Jahre aus. Sie war Opfer von Narzissmus. Sozialpädagogin Veronika Friederichs klärt über das Thema und den richtigen Umgang auf.

Als Narzissmus bezeichnet man eine Persönlichkeitsstörung. NarzisstInnen sind Menschen, die versuchen, nach außen hin ihr minderwertiges Selbstbewusstsein zu überspielen/kompensieren.

„Umgangssprachlich versteht man unter einem ‚Narzissen‘ einen Menschen, der ausgeprägten Egoismus, Arroganz und Selbstsüchtigkeit an den Tag legt und sich anderen gegenüber rücksichtslos verhält“, so Sozialpädagogin Veronika Friederichs. Viele Menschen sind Opfer von Narzissmus und merken es selbst gar nicht. Sandra B. ist eines dieser Opfer. Sie war in einer narzisstischen Beziehung gefangen und wie in einen Bann gerissen, aus dem sie fast nicht mehr rauskam. Heuteweißsie, dass es ein Fehler war, nicht eher loszulassen. Daher möchte sie ihre Tipps und Erfahrungen an Betroffene weitergeben.

Sandra lernte Marco D. in einer Bar kennen. Sie war sofort begeistert von seiner aufgeschlossenen Art. „Nach ein paar Treffen spürte ich, dass aus uns mehr werden könne“, sagt Sandra. Da wusste sie allerdings noch nicht, was auf sie zukommt.

Nach kurzer Zeit zog Sandra bei ihm ein. Er faszinierte sie mit seiner unternehmungslustigen Art. „Wir unternahmen viel gemeinsam, besuchten interessante Orte und in den ersten Monaten war alles zu schön, um wahr zu sein.“ Nach sechs Monaten dann der knallharte Umschwung. „Marco zeigte mir sein wahres Gesicht.“ Er verhielt sich anders, erzählte nur noch von sich und war distanzierter. „Da merkte ich, dass etwas nicht stimmen kann“, sagt sie. Auch Versuche, mit Marco über sein Verhalten zu reden, blieben erfolglos. Er machte komplett zu. Sandra wurde allmählich bewusst, dass sie ihr Leben nur noch nach seinen Vorstellungen leb-

te. „Ich fing plötzlich an, Freunde und Familie heimlich zu treffen. Meine Familie sollte nicht mitbekommen, wie schlecht er mich behandelt.“ In dieser Zeit war Sandras Job eine große Stütze für sie. „Wenn ich raus wollte, behauptete ich, ich sei auf der Arbeit. Meine Kollegen wussten Bescheid und deckten mich.“

Als Marco Sandra dort besuchen wollte, sagten ihre KollegInnen, sie sei in einer anderen Geschäftsstelle. „Dafür war ich ihnen sehr dankbar.“ An den ersten gewalttätigen Abend erinnert Sandra sich noch genau. Sie wollte Marco mit seinem Lieblingsgericht – Milchreis – überraschen. Als er einen Löffel davon nahm, spuckte er Sandra den Milchreis vor die Füße, schmiss den Topf quer durch den Raum und tunkte ihr Gesicht in den Teller mit dem heißen Brei. „Ach, was ich mir alles gefallen ließ“, so Sandra traurig.

So zeigte sich das wahre Bild eines Narzissten. Sandra gehorchte ihm die meiste Zeit, fühlte sich innerlich tot und funktionierte nur noch für Marco. „Er hatte mir meine Lebensfreude genommen, schrieb mir sogar vor, wie lange ich rausgehen darf und wohin.“

„Ein weiteres Beispiel ist unser Festivalbesuch. Marco und ich trafen dort seinen Freund mit Partnerin. Da ich ein aufgeschlossener Mensch bin, kam ich schnell ins Gespräch mit dem Pärchen. Marco zog mich beiseite, denn es gefiel ihm nicht, dass ich mich mit seinem Kumpel unterhielt. Er riss meinen Arm mit so viel Wucht nach hinten, dass meine Schulter brach und wir ins Krankenhaus fahren mussten.“ „Als wir im Behandlungszimmer auf den Arzt warteten, meinte Marco, dass er mich kalt machen würde, wenn ich die Wahrheit erzähle. Und das glaubte ich ihm auch“, so Sandra.

„Dieses Erlebnis und die Isolation zu jeglichen Kontaktquellen öffneten mir die Augen. Es war an der Zeit, etwas zu ändern und loszulassen.“ Der Wille, diese Beziehung zu beenden, wurde damit immer stärker. Sandra suchte im Internet heimlich nach einer eigenen Wohnung. Nach kurzer Zeit fand sie eine bezugsfertige. Der ganze seelische Stress, das Kleinreden ihrer Persönlichkeit und der Schmerz – es war Mitten in der Nacht schlich sie sich mit ein paar Habseligkeiten aus dem Haus und ließ alles hinter sich. Am nächsten Tag holte sie sich sogar ein neues Handy, damit er sie nicht orten konnte. Doch auch nach dem Kontaktabbruch lebte Sandra in Panik und hatte Angst, dass er sie aufspürt. Und so war es auch: Marco

besuchte Sandra noch oft auf der Arbeit. Sandra machte ihm klar, dass er sie nicht mehr interessiere. Das war ihr Durchbruch. Endlich war sie an dem Punkt angekommen, wo sie ihr Leben wieder genießen konnte. „Ich bekam meine Lebensfreude zurück“, strahlt Sandra. Ein neuer Lebensabschnitt begann.

Er riss meinen Arm mit so viel Wucht nach hinten, dass meine Schulter brach und wir ins Krankenhaus fahren mussten.“

Sozialpädagogin Veronika Friederichs gibt folgende Tipps mit:

1. Holt euch früh genug Hilfe. Sprecht mit eurer Familie, Freunden oder einer Telefonseelsorge über eure Probleme und Ängste in der Beziehung.
2. Es ist wichtig, sich selbst treu zu bleiben, seine Familie und Freunde nicht zu vernachlässigen, d.h. nicht nur in der Welt des „Narzissen“ zu leben, sondern so gut es geht, autonom zu bleiben.
3. Um Kritik gegenüber den „Narzissen“ äußern zu können, ist die richtige Wortwahl und Kommunikation entscheidend. Sie sollte nicht abwertend oder beleidigend sein.
4. Wenn der Tag kommt, an dem man feststellt, dass die Beziehung nicht tragbar und schädlich ist und man den Absprung schafft – auf keinen Fall Selbstvorwürfe machen.
5. Klare Regeln und gute Kommunikation in der Beziehung können dazu beitragen, einen besseren Umgang miteinander zu erzielen.

IM BANN VON NARZISSMUS



FESSELNDE FREIHEIT

Mutig und unerschrocken begibt sich eine junge Studentin auf eine Reise jenseits der gesellschaftlichen Normen, taucht tief in die geheimnisvolle Welt des BDSM ein. Auf der Suche nach ihrem wahren Ich durchstreift sie die verborgenen Winkel ihrer Seele, entdeckt dabei ungekannte Grenzen und bislang verborgene Sehnsüchte. In den Extremen von Erniedrigung und Qual findet sie die tiefsten Formen der Selbstbestimmung und Emanzipation, entfesselt ihre wahre Stärke und schreibt ihre eigene Geschichte von Freiheit und Selbstentdeckung.

An einem warmen Freitagnachmittag spürt Freya das Adrenalin in ihren Adern pulsieren, als sie mit festen Schritten auf die Bushaltestelle zugeht. Nur noch wenige Meter und einige Bushaltestellen trennen sie von ihrem lang ersehnten Traum berichtet Freya. Ihre Kleidung ist dezent, dem Wetter angemessen – ein dunkelrotes Top, locker in die leicht zerrissenen Shorts gesteckt. Ihr Make-up betont subtil ihre roten Lippen, die ihr zartes Gesicht umrahmen. Eine walnussbraune Lockenmähne vollendet ihr Erscheinungsbild. Das Mädchen von nebenan. Lebensfroh und doch von einer unsichtbaren Zurückhaltung umgeben. Eine Studentin am Anfang ihres Lebens. Doch hinter dieser unauffälligen Fassade verbirgt sich mehr. Ein lang gehegter Traum, zurückgehalten aus Angst vor Ablehnung, aus Angst, diesen Weg allein gehen zu müssen. Doch ihr Weg führt sie in eine Kneipe, die aus einer anderen Zeit zu stammen scheint. Der Geruch von altem Holz und Schweiß liegt in der Luft, während altmodische Dekorationen den Raum schmücken sollen. Vorbei an jenen melancholischen Möbelstücken, die Geschichten aus längst abgelaufenen Tagen erzählen. Die Atmosphäre ist duster, das Licht in dunklem Gelb gedämpft, der Raum mit dunkelbraunen Bänken und Holzdielen geschmückt, mit überholten Stücken aus längst vergangenen Zeiten dekoriert, unterlegt mit dem Geruch von altem abgetanem Holz.

In einem Hinterzimmer mit altmodischem Charme und dunkelbraunen Tischen und Stühlen legt sich ihre innere Aufregung. Diese hatte sie auf ihrem Weg begleitet, bis sie von den Organisatorinnen des BDSM-Events herzlich begrüßt wird. Mit neugierigem Blick beobachtet sie, wie ein weiterer Neuling eintrifft und die Atmosphäre auflockert. Es ist, als würden unsichtbare Fäden sie zu diesen Menschen ziehen, deren Anwesenheit sie mit einem Gefühl der Vertrautheit und Zugehörigkeit erfüllt. Innerhalb weniger Augenblicke fühlt sie sich wie in einer vertrauten Oase, umgeben von Menschen, die ihre tiefsten Sehnsüchte teilen und sie ermutigen, ihre eigenen zu erforschen. Es ist ihre innere Sehnsucht nach Schmerz, ihr Hang zur Hingabe und Dominanz, ihre Träume von tiefer Verbundenheit und Intimität im Spiel von Lust und Schmerz. Es sind die Menschen um sie herum, die diese Wünsche verstehen und teilen und die in der Unterwerfung und Dominanz eine tiefe Erfüllung finden.

Mit jeder Minute strömen weitere Besucherinnen zum Stammtisch, eine bunte Vielfalt von Menschen aus allen Lebensbereichen. Von jungen Auszubildenden und Studentinnen bis hin zu etablierten Berufstätigen – sie alle finden sich zusammen, um über ihre eigenen Grenzen zu diskutieren und in Gesprächen neue Horizonte zu entdecken. Es kommt zu einem Austausch über Sadomaso, Herrschaft und Unterwerfung, neue Fessel-Taktiken und neue Spielzeuge. Selbst Alltagsthemen finden Raum.

Das berauschte Zusammensein und die lebhaften Diskussionen lassen den Raum, der zuvor in Dunkelheit gehüllt war, nun in einem einladenden Licht erscheinen. Ein Raum, in dem sich einvernehmliche Beziehungs- und Sexualdynamiken entfalten können und Landschaften der Selbstverwirklichung und der Emanzipation eröffnet werden. BDSM durchzieht dabei alle Lebensbereiche und manifestiert sich als komplexes Geflecht von Macht, Hingabe und Kontrolle. Für manche stellt es ein Spiel dar, für andere eine tiefgreifende Selbstverwirklichung. Die Essenz bleibt jedoch stets präsent: Kommunikation, Verständnis und die innige Selbstbestimmung.

Träume von tiefer Verbundenheit und Intimität im Spiel von Lust und Schmerz



Selbstbestimmung ist ein zentrales Thema in der BDSM-Szene. Auf den ersten Blick scheinen sich die Ansätze von BDSM und Feminismus zu widersprechen, doch bei genauerem Hinsehen zeigt sich eine tiefe Verbindung: Es geht um sexuelle Selbstbestimmung. Weibliche Mitglieder betonen immer wieder, dass der Feminismus innerhalb der Szene Tabus gebrochen, Machtstrukturen in der Sexualität thematisiert und aktiv Raum für Vielfalt geschaffen hat. „Ich bin unfassbar selbstbestimmt darüber, was ich tue – in meiner Sexualität, in meinem ganzen Sein. Es passiert nichts, überhaupt gar nichts außerhalb meines Komfortbereiches“, teilt ein weibliches Szenemitglied. Vorlieben und Neigungen werden nicht nur von den weiblichen Mitgliedern akzeptiert und ausgelebt. Gespräche mit männlichen und diversen Szenemitgliedern zeigen, dass auch sie die Bedeutung von Emanzipation schätzen und sich bewusst sind, dass diese Offenheit Selbstfindung und das Spiel mit Konsens erst ermöglicht. „Ich würde sagen, dass sich in der BDSM-Szene vermehrt Menschen aufhalten die sich aktiv mit Feminismus und selbstbestimmten Handeln auseinandersetzen, aber das trifft natürlich nicht automatisch auf alle zu“ schildert ein männliches Szenemitglied. In dieser Szene wird deutlich, dass BDSM ist eine Bewegung, die zum Aufbrechen starrer Geschlechterrollen und patriarchaler Strukturen beiträgt und

damit Raum schafft für die Entfaltung individueller Vorlieben und Selbstbestimmung im Bereich der Sexualität. Für Freya ist genau diese Selbstbestimmung ein Akt der Emanzipation. Die selbstbestimmte Entscheidung über ihre Sexualität betrachtet Freya als emanzipatorisch. Wenn sie sich auf den Boden kniet und einen Mann anbetet, geschieht aus persönlichem Vergnügen und als Ausdruck ihrer Vorlieben, nicht um Klischees zu erfüllen. Für sie sind Konsens und Selbstbestimmung von entscheidender Bedeutung. Die Relevanz von Selbstbestimmung und Konsens wird Freya zunehmend bewusst, umso tiefer sie in die BDSM-Szene eintaucht. Treffen wie die „Tüddeltreffen“ bieten Raum, sich gegenseitig zu fesseln und weiter in die Materie einzutauchen. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmerinnen kann sie nicht nur ihre eigenen Fesselfertigkeiten verbessern, sondern auch ein besseres Verständnis für sich und andere entwickeln. Auch auf den für die BDSM-Szene eigens organisierten Partys, auf denen nahezu jede Neigung grenzenlos ausgelebt werden kann.

Selbstbestimmung und Konsens

Ihr Körper ist durchzogen von Schmerz. Schmerz, der sie glücklich macht

Sie lernt schnell ihre Grenzen klar zu kommunizieren und ihre Wünsche auszudrücken, sei es die Sehnsucht nach der Peitsche, dem Schlagstock oder dem Spiel mit dem Viehtreiber. Doch über allem thront die offene Kommunikation, die für ein sicheres Verhältnis und einen respektvollen Umgang miteinander sorgt. Auf diese Weise entsteht ein tieferes Verständnis für moralische Werte und Beziehungsvorstellungen, die durch die Szene erweitert und vertieft werden. Sie lernt sich und ihren Körper und ihre Wünsche immer weiter kennen. Ihr Körper und das Spiel mit diesem werden immer mehr zum Zentrum der Aufmerksamkeit, besonders als sie sich in einem Wohnzimmer wiederfindet. Um sie herum sind leere Wände, der Geruch von Beton und die Kulisse einer halb fertig renovierten Wohnung hängen in der Luft. Das Zimmer durchströmt ein warmes gelbes Licht, die Decke ist mit einem blauen Tuch abgehängt, und stilvoll ausgewählte Wohnaccessoires füllen die Räumlichkeiten.

Mitten in diesem Ambiente sitzt Freya, umgeben von denjenigen, die sie gerade erst auf einem Treffen kennengelernt hat – Gleichgesinnte. Eine bunte Mischung aus vielfältigen Menschen. Jung und Alt. Sie haben sich versammelt, um gemeinschaftlich verschiedene Fesselübungen auszuführen. Freya nimmt mich mit, und so kann ich, umgeben von fremden Menschen beobachten, wie sie von ihrem Fesselpartner, den sie erst wenige Stunden zuvor kennengelernt hat, behutsam, aber bestimmt in die Fesselung geführt wird.

Ihr zarter Körper, gehüllt in enge schwarze Kleidung, wird nach und nach mit strammen braunen Seilen umschlungen. Jeder Zug des Seils, jede Bewegung verstärkt die Empfindungen, die Freya durchströmen. Ihr Körper reagiert auf den Reiz, den Schmerz, der sie zugleich erfüllt und erregt.

In diesem Moment existiert für Freya nur der Rausch der Sinne, das Gefühl der Freiheit in der Erniedrigung. Gefesselt an Hüfte und Rücken, wird sie von ihrem Spielpartner langsam an die Decke gezogen. Während sie dort hängt, gefesselt und wehrlos, genießt Freya jeden Augenblick ihrer Unterwerfung. Ihr Körper ist durchzogen von Schmerz. Schmerz, der sie glücklich macht.

Es ist ein Gefühl von Glück, von Selbstbestimmtheit, das sie durchströmt, während sie sich ganz und gar der Lust hingibt, die sie liebt. Ihr Spielpartner erniedrigt sie weiter, auf ihren Wunsch hin entblößt er sie. Die Blicke der Beobachterinnen hängen an ihr.

Eine Mischung aus Erstaunen, Mitgefühl und Freude ist auf den Gesichtern zu erkennen, während ihnen fast der Atem stockt. Die Spannung steigt spürbar an, während die Frage aufkommt, wie viel Schmerz Freya wohl noch ertragen wird. Gleichzeitig ist die Intensität, die Emanzipation und die Selbstverwirklichung förmlich greifbar.

Inmitten dieser Szene steht Freya, strahlend vor Glück und Selbstbewusstsein, als Zeugin ihrer eigenen Transformation, als Gestalterin ihres eigenen Lebens. Mir wird deutlich, dass in diesem Raum Normen und Rollenbilder gebrochen werden, um den eigenen Weg zu gehen und die eigene Identität zu finden. Eine Szenerie, die die Vielfalt und die Schönheit der menschlichen Erfahrung zeigt, jenseits von Konventionen und Zwängen. Ein Gefühl des Fallenlassens. Sie wird geführt, darf ihren Masochismus ausleben. Das bedeutet, sie darf ihre Freude am Schmerz genießen, sie darf sich in all ihren Formen hingeben. Auch all ihre Emotion, die manchmal auch negativ geprägt sein können. Auch Angst empfindet sie als große Leidenschaft, als etwas Schönes.

Freya steht als leuchtendes Beispiel dafür, dass Emanzipation weit mehr als nur ein Schlagwort ist – sie ist eine pulsierende Realität, die hier jeden Tag gelebt wird. In dieser Gemeinschaft werden nicht nur gesellschaftliche Normen und Rollenbilder durchbrochen, sondern es entsteht auch ein Raum, in dem individuelle Selbstbestimmung und persönliche Entfaltung im Mittelpunkt stehen.

Es geht darum, sich über die engen Grenzen traditioneller Geschlechterrollen und gesellschaftlicher Erwartungen hinwegzusetzen, um den eigenen Weg zu finden. Geschlecht, sexuelle Orientierung oder äußere Einflüsse spielen hier keine Rolle. Es geht vielmehr darum, die eigenen Werte und Sehnsüchte zu erkennen und ihnen zu folgen – eine Botschaft, die weit über die Grenzen der BDSM-Community hinausstrahlt und zahlreiche Menschen inspiriert.

Mir wird deutlich, dass in diesem Raum Normen und Rollenbilder gebrochen werden

ERWACHSENWERDEN

*Wir wachsen auf, werden älter Tag für Tag,
Doch was ist mein eigener, richtiger Pfad?
Was soll ich tun? Wohin soll ich gehen?
Fragen, die im Kopf wirren und sich im Kreise drehen.*

*Keiner hat mir gezeigt, wie das Leben funktioniert,
wie man Steuern macht, oder seine Kernkompetenz identifiziert.
Wie lerne ich mich selbst kennen
und bewältige mein Leben zu stemmen?*

*Der Druck von außen, er lastet schwer,
Karriere, Familie, Ziele und vieles mehr.
Doch was ist mit dem einfachen Leben?
Dem Genießen von Momenten, die uns so viel geben?*

*Wann kann ich mal durchatmen, wann wird es leicht?
War es schon immer so schwer, oder bin ich nur nicht bereit?
Ich will mich selbst kennenlernen, bevor ich das Leben so richtig angehe,
das Leben leben, bevor ich mich dem Rest zudrehe.*

*Wir wollen leben, doch wissen nicht wie,
in dieser Welt voller Erwartungen, ohne Fantasie.
Doch trotz all der Zweifel und der Sorgen,
bleibt die Sehnsucht nach einem besseren Morgen.*

*Vielleicht muss ich erst die Welt entdecken,
ohne mich zu verstecken,
bevor ich mich verliere, bevor ich mich verrenne,
möchte ich mich finden, damit ich mich erkenne.*

*Und wenn der Weg steinig und uneben erscheint,
vergesse ich nicht, dass auch die Sonne nach Regen wieder scheint.
Durch Höhen und Tiefen, immer weiter voran,
finden ich meinen Weg, Schritt für Schritt, irgendwann.*

*Denn wahres Erwachsensein, das ist mir klar,
bedeutet nicht, dass man alles weiß, das ist wahr.
Es heißt, den Mut zu haben, Fehler zu machen,
und dennoch immer wieder aufzuwachen, mit einem Lachen.*

MIT HERZ & HÄRTE

Tradition und Wandel, Träume und Hektik, Aufgeben oder Kämpfen? Der Beruf SchäferIn ist fordernd und gefordert im Kreislauf der Natur.

Das Panorama lädt dazu ein, den Moment zu genießen. Im kräftigen Gelb erstrahlen die Rapsfelder, grün saftigen Wiesen, vor dem tiefen Wald gelegen. Im Hintergrund erstrecken sich die Berge, über denen Nebelbänke ragen. Der größte Berg präsentiert sich im stolzen Weiß: Der Brocken. Im Tal hinter uns der Morgensternteich, Braunschweig in weiter Ferne. „Unsere kleine Alp“, schwärmt Andreas. So friedsam ist der Alltag von Andreas und seiner Frau Jacqueline Kroll nicht immer. Seit 2003 versuchten sie, Beruf und Passion parallel zu meistern. Letzten Sommer war klar: Die Schäferei soll die Haupterwerbsquelle sein. Aus einer Handvoll Huftiere wurden 290 – die Basis ihrer Selbstständigkeit. Der tief verankerte Traum des kleinen Andreas, der schon als Kind den Wanderschäfer vom Garten aus beobachtete, erfüllte sich.

Cheap sheep gibt's nicht

Keine dankbare Zeit für diesen Schritt. Kaum jemand sei momentan bereit, für Biofleisch tiefer in die Tasche zu greifen. Andreas könne es doch aber nicht unter dem Schlachtpreis anbieten. „Sonst bleibt für mich ja gar nichts“, sagt er und klingt fast bedauernd. Sündhafte Anfragen dagegen häufen sich: Halal-Schlachten sind verboten in Deutschland, beliebt in anderen Ländern. Bei vollem Bewusstsein erfolgt ein Kehlschnitt. „Da kann ich keine

Nacht schlafen, wenn ich ihnen mein Lamm verkaufen würde.“

Ich entdecke im Schuppen ein Fell der letzten Schur. Dieses verwendet Jacqueline fürs Filzen. Zwar entstehen hierbei durch das wiederholte Waschen mehr Arbeit und Kosten als Einnahmen, so auch bei der Produktion von Wollpellets als Dünger, doch der Spaß und der Wunsch, alle Rohstoffe zu verwerten, überwiegen.

Am meisten Geld verdienen die SchäferInnen längst woanders. Aber die Beweidung ist Bürokratie pur. 100 Hektar – für die das Geld nicht auf der Straße liegt. „14 Stunden saß Jacqueline gestern an den Anträgen.“ Viele Wanderschäfer, die den ganzen Tag unterwegs sind, haben kraftlos aufgegeben. Krolls sind zu zweit – ein großes Los. Die Ansprüche der Landwirtschaftskammer dennoch anspruchsvoll. Wenn Weiden durch Flüsse und Wege in Einzelschläge zerlegt würden, wägen sie ihren Aufwand mit der erwartbaren Fördersumme ab. Mittel, die erst anderthalb Jahre später fließen würden. Krolls müssen vorfinanzieren. Finanzielle Erleichterung – ohne bürokratischen Irrgarten – bieten die Gelder der Umweltverbände.

Langweilig bliebe es nie. Mit der Umstrukturierung zum Biobetrieb folgten Zusatzaufgaben, wie die Notierung von Medikationen und das Beweidungsverbot konventioneller Flächen.

Heiligabend unter Schafen

„Dezember habe ich echt überlegt, ob dies die richtige Entscheidung war. Ich hab's so gehasst. Wasser in allen Öffnungen. Es hat nur geschüttet. Klatschnass voller Schlamm und dann noch Heu gemacht. Ich sah aus wie geteert und gefedert.“ Sätze, die fallen, wenn zudem das Klima belastet: Schneemengen, die

Zäune einstürzen lassen. Offene Türen für Luchse. Gefrorene Wasserleitungen. Zugeschnittene Wege. Kein Durchkommen bis zur Weide. Für Andreas: „Der schlimmste Tag ever“. Regen. Regen. Noch mehr Regen. Aus Sorge, dass Wasser in den Stall dringt, die Schafe knietief im Nassen stehen, das Heu feucht wird, verbrachten die zwei selbst Heiligabend bei ihren

Tieren. Das nahmen sie in Kauf. Nächte, in denen die Ungewissheit über die Lage vor Ort den Schlaf raubte, quälten sie weitaus mehr: „Hoffentlich gehen sie in die Unterstände, hoffentlich halten die Zäune.“ Tief im Herzen weiß Andreas: Gemeinsam überwinden sie jede Hürde. Mit Reaktion. So passen sie ihr Beweidungsmanagement dem Klimawandel an.

Herdenschutzhund Janus inmitten seiner Schützlinge



Bei extremer Hitze lassen sie freie Flächen nachts beweiden, damit tagsüber Bäume und Unterstände Schutz bieten. Aufgrund der schwer kalkulierbaren Heuernte bewirtschaften sie zur Futtersicherung vorsorglich mehr Grundstücke. Im Winter müssen sie Bodenfrosts und Zaunaufbau anpassen.

Abschiedsschmerz

Umgeben von 30 Lämmern, die geföhlt in jeglichen Oktaven mähen. Auf das hohe Mähen der Kleinen antwortet die Au - das Muttertier - mit einem tiefen, dumpfen Laut. Ihr Aussehen ist sekundär; anfangs sind Rufe und Gerüche relevanter. Bis auf zwei braun Gefärbte, ein Geflecktes, die das Muster der Weißen durchbrechen, kaum optische Unterschiede erkennbar. Eins sticht heraus: Knochenzart, die rosa Haut rar mit Wolle bedeckt. Die Nachblutungen der Au hinterließen auch an ihm Spuren. Der wachsamer Schäfer hat dies im Blick. Bei Bedarf bekomme es Selen und Vitamine injiziert.

Leben und Tod reichen sich in diesem Beruf die Hand. Waren die letzten Wochen durch die Geburten schlafräudend, kämpfen sie genauso oft unermüdlich mit geballter Kraft um das Überleben leidender Tiere. Ganze zehn Stunden liefen sie einst im Kreis, um einem vor Schmerzen rotierenden Schaf, eine Infusion zu verabreichen. Ein anderes, welches aufgrund diverser Krankheiten nicht mehr laufen konnte, trug er von einem Rasenstück zum nächsten. Als es Gras nicht mehr anrührte, pflückte er alle Pappeln leer. Diese Blätter schmeckten, diese Blätter sollten den Tod verhindern. Das taten sie. Doch einige Zeit später starb nicht nur die Hoffnung: „Du hast sie mit der Flasche aufgezogen, hast um ihr Leben gekämpft.“ Vergebens. „Das geht an die Substanz“, muss Andreas schlucken.

Gefährliche Nachbarn

Die Angst vor Abschieden wächst. Die zu beweidenden Gebiete befinden sich ausnahmslos in Luchs- und Wolfsterritorien. Andreas berichtet respektvoll von ausgeprägten

Pfotenabdrücken eines Elternwolfs nur wenige Meter von der Herde entfernt. Ein anderes Mal fanden sich die Schafe und der Herdenschutzhund plötzlich panisch zusammen, obwohl sie kurz zuvor noch stark auf Distanz waren. Ein mulmiges Gefühl durchzog das Schäferpaar, als sie das Fehlen eines Hundes bemerkten. Ein Anruf der Polizei, die diesen drei Kilometer entfernt aufgriff und dem Tierheim übergab, ließ sie durchatmen. Eine Nacht zuvor riss ein Luchs in der Nähe ein Reh. Vermutlich war derselbe verantwortlich für diesen Schock. Die Doppelpresenz der zwei Raubtiergattungen ermögliche allerdings auch, dass sie sich bei Revierkämpfen gegenseitig dezimieren. Zur Beruhigung von Andreas hielten sich die Verluste bislang in Maßen. Ihm ist bewusst: „Jede Weide können wir einfach nicht optimal vor Angriffen schützen.“ Einerseits seien sie vertraglich verpflichtet, den Zaun Wild- bzw. Amphibien durchlässig zu gestalten, andererseits besitzen sie lediglich drei Herdenschutzhunde.



Hütehund Macy bei der Arbeit

Gerade gibt es keinen Grund zur Aufregung. Alessia, einer der drei Wächter, nutzt die Chance für Krauleinheiten. Vor Freude wirft sie sich auf den Rücken, um sich auch hier durch ihr flauschig weißes Fell streicheln zu lassen. Es scheint, als könne sie keinem etwas zu Leid tun. Ihre imposant scharfen Zähne sowie ihre stattliche Größe von 65 Zentimetern und das Gewicht von 45 Kilogramm lassen Anderes erahnen. Bei einem Rudel, so befürchte Andreas, wäre sie jedoch „Futter“.

Die Herde ruft

Hielt Alessia die alleinige Stellung, empfangen uns auf der nächsten Weide zwei bellende Riesen. Der Wind schlägt durch die Planen der Unterstände. Damit die Schafe später windgeschützt stehen, stellen wir sie um. Meine Finger rot vom eiskalten Metall. Keine Zeit zum Aufwärmen. Eine hungrige Herde wartet. Mit einem nüchternen „Kommt her“ ruft Andreas sie zu sich. Plötzlich stürmen 90 lauthals mähende Schafe auf mich zu. Dicht

gedrängt überholt eins das andere. Jedes will das erste sein. Das Klackern der Hufen begleitet den pfeifenden Sturm. Ich drehe mich um, blicke in die Augen der restlichen wartenden Meute. Vor dem dunklen Himmel stellen die cremefarbenen Wesen einen beeindruckenden Kontrast dar. Das Fell weht im Wind, die Ohren schwingen mit. Noch stehen wir vor verschlossenem Zaun. Als Andreas diesen öffnet, sprinten sie erneut los. Das wieder einsetzende Mähen – ein Freudenschrei nach den fruchtbaren Wiesen. Prompt stoppen sie hinter dem Zaun. Wie angewurzelt warten sie auf ihren „Leiter“, der seinen Stolz über ihre Folgsamkeit mit einem „super“ zeigt.

Wyatt erklärt

Nicht lange auf Kurs, verteilt sich die Herde weitläufig rechts von uns. Dabei bedarf ein anderes Stück dringend Landschaftspflege. Hier hilft Wyatt, einer ihrer fünf Hütehunde. Vom Kamm der Hügellandschaft herbeischnellend, folgt dieser den immer lauter werdenden Kommandos von Andreas. Je näher Wyatt kommt, desto entschlossener gehorchen sie; die weißen Punkte inzwischen wieder als Schafe identifizierbar. Im Handumdrehen sind alle wieder vereint bei uns. Janus, Alessias Sohn, wird dieser Respekt weniger entgegengebracht. Wie ein großes Schaf unter die anderen gemischt, wird er furchtlos von seinen Pflegekindern beschnüffelt. Der Wind nimmt allmählich ab.

Dass wir uns trotz dieses malerischen Ausblicks auf einer Deponie befinden, beweisen die gelben Tonnen und Container unterhalb der Hügel. Über uns kreist eine Rohrweihe. „Schwups“, lässt mich Wyatt sanft ins Gras sinken. Er ist in Eile. Die Schafe, verängstigt vom Raubvogel, im Fluchtmodus. Mit „Woke up“ befehlt Andreas ihm, direkt auf die Ausreißer loszurennen. Mission erfüllt, gesellt er sich zu uns ans Gruppenende. Mila, das Leitschaf, vorweg. Es folge Andreas blind. Durch jeden Fluss, über jede Bundesstraße.

Kunst durch Artenvielfalt

Inzwischen strahlt die Sonne, die dunklen Wolken abgelöst vom kraftvollen Blau. Wir stehen inmitten der Weidetiere, die genüsslich ihre Köpfe ins frische Gras stecken. Indem sie dieses kurzhalten, bekommen Konkurrenz schwächere Pflanzen die Chance zum Wachsen. Zusätzlich setzt ihr Kot Nährstoffe frei, die

„Auf der Morgenstern stehen, schönes Wetter, die Aussicht, die Schafe, einige kauen wieder, einige fressen, alle sind zufrieden. Dafür mache ich das.“

damit neben Pflanzen mit tiefen Wurzeln, besonders Flachwurzlern dienen. Die Artenvielfalt profitiert, somit auch Ehepaar Kroll. Für jede Kennart eines artenreichen Grünlands erhalten sie Zusatzleistungen der Landwirtschafts-

kammer. Bald zeige sich hier eine farbenfrohe Pracht, wenn das Violett der Flockenblumen, der gelb leuchtende Hahnenfuß, das zarte Rosa des Klees die Wiese in ein lebendiges Kunstwerk verwandeln. „Bei dieser Art der Beweidung werden keine Insekten und Schnecken zerhäckselt“, betont Andreas. Nach maximal zwei Wochen Beweidung folge eine Regenerationsphase.

Mit geschlossenen Augen genießt ein zahmes Schaf Andreas wiederholte Streichelheiten entlang seines Kopfs. Eine feuchte Schnauze berührt überraschend auch meine Hand. Während Andreas seine Lieblinge mit einem Lächeln überblickt, sinniert er: „Es sind die kleinen Sachen, auf der Morgenstern stehen, schönes Wetter, die Aussicht, die Schafe, einige kauen wieder, einige fressen, alle sind zufrieden. Dafür mache ich das.“ Die Wärme der Sonne vollendet das Jetzt. Die Sorgen über Feinde, das harsche Klima, den morgigen Zaunaufbau scheinen verborgen unter dem Moment der Ruhe und Harmonie. Doch gibt es sie. Fünf Jahre ist Ehepaar Kroll finanziell abgesichert. Ungewiss, was danach ist. In einer Zeit, in der die Anzahl aktiver Schäfer jährlich sinkt, ist zu wünschen, dass Ehepaar Kroll wider aller Hindernisse ihre Erfüllung weiterleben und zugleich eine Tradition aufrechterhalten kann. Eine Tradition, die als Hoffnungszeichen für eine nachhaltige Zukunft steht.

Überraschung, es gibt sie noch: Junge Menschen, die sich für eine Laufbahn als PastorIn oder PfarrerIn entscheiden. Jan Reitzner (29) ist einer von ihnen. Er wusste schon als Kind, dass er Theologe werden will. Jetzt ist er Pastor im Ehrenamt in der evangelischen Landeskirche Hannover und Kirchenhistoriker an der Universität Tübingen. Wie tickt er, wie glaubt er? Und was sind seine Zukunftsvorstellungen für die Kirche?

Jan, brauchen wir heutzutage überhaupt noch Glaube und Kirche?

Wir brauchen Kirche stärker denn je. Nehmen wir das Beispiel Mental Health. Was hilft bei psychischen Problemen? Gemeinschaft, Austausch, gelebte Versöhnung – alles, wofür die Kirche steht. Außenpolitisch müssen wir mit den Aggressionen Putins und Chinas umgehen. Die Antwort darauf muss echte, christliche Friedensarbeit sein. Und im Zuge unserer wirtschaftlichen Entwicklung geraten immer mehr Menschen in finanzielle Notlagen. Auf all diese Trends und Probleme hat der christliche Glaube Antworten.

VOLLZEITJOB

Warum hast du dich dazu entschieden, Pastor zu werden?

Pastor zu werden war schon immer mein Traum. Bereits im Sandkasten. Ich hatte nie einen anderen Berufswunsch, und es ist genauso schön, wie ich es mir immer vorgestellt habe. Auch das Theologie-Studium hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich es schon vor der Regelstudienzeit abgeschlossen habe.

Wie hat dein Umfeld auf dein Theologie-Studium reagiert?

Meine Familie und Freunde waren vorbereitet. Sie wussten ja bereits, dass das Theologie-Studium für mich alternativlos ist. Etwas geschockt dagegen war die Schulleitung: Ich war Jahrgangsbester, habe unter anderem Auszeichnungen bei „Jugend forscht“ gewonnen. Dann sitze ich nach dem Abitur bei meinem Schulleiter, er bietet mir die schönsten Stipendien an und fragt, was ich studieren möchte. Als ich ihm meine Entscheidung präsentierte, war er völlig schockiert. Er war der Meinung, etwas ohne NC studiere man doch nur, wenn die Noten halt nichts Besseres hergeben.

Du bist Pastor im Ehrenamt. Was ist das eigentlich?

Pastor im Ehrenamt heißt erstmal: Ich habe die vollen Ordinationsrechte. Das heißt: ich traue, beerdige, betreue Gottesdienste und Abendmahl. Ich bekomme aber keinen Cent von der evangelischen Kirche, für das was ich tue. Für mich geht die Arbeit als Pastor mit großen Freiheiten einher. Ich kann mir „die Kirschen rauspicken“, also vorrangig die Aufgaben übernehmen, die mir auch Spaß machen. Mein Geld dagegen verdiene ich als Kirchenhistoriker.

Acht Fragen an einen jungen Pastor

Wie kann Kirche attraktiver für junge Menschen werden?

Die Kirche ist ja immer noch attraktiv für erstaunlich viele junge Menschen. Die junge Generation hat nicht das Interesse am christlichen Glauben verloren, das ist Quatsch. Es wird jedoch schwerer, die verschiedenen Ansprüche aller Gläubigen zu vereinen: Ich persönlich liebe den klassischen Gottesdienst. Viele andere dagegen möchten mehr Emotionalisierung und mehr Worship-Musik, also moderne christliche Popmusik. Da sollte die Kirche sicher noch sensibler und flexibler werden. Gleichzeitig muss die christliche Botschaft aber inhaltlich gleichbleiben. Kirche ist dann großartig, wenn sie sich treu bleibt. Sie muss sich nicht groß modernisieren, das führt meist eher zu peinlichen Ergebnissen.

RELIGION

Müsstest du deinen Beruf aufgeben, wenn du deinen Glauben verlierst?

Ich denke, ja, das würde die Fairness gebieten. Würde ich für Heckler & Koch arbeiten und plötzlich Pazifist oder als Grünen-Politiker völkisch-national werden, würde ich hoffentlich auch kündigen. Das Gleiche gilt für die Kirche. Ich würde schließlich nicht mehr glücklich damit sein, andauernd eine Botschaft zu predigen, hinter der ich nicht mehr stehe.

Welche Rolle spielt Social Media in der modernen Kirchenarbeit?

Die Kirche muss überall dort sein, wo Leben ist. Social Media gehört mittlerweile zum Leben dazu und das nicht nur von jungen Menschen. Deshalb sollte Kirche dort definitiv vertreten sein. Die Mechanismen der Plattformen machen es uns aber oft schwer: Social Media belohnt Polarisierung und Vereinfachung – Dinge, mit denen die Kirche nichts anfangen kann. Den Trend zur Personalisierung im Internet können wir dagegen nutzen. Ich trenne beispielsweise auf meinem Account nicht zwischen mir als Pastor und als Privatperson. Die Zukunft der Kirche hängt nicht davon ab, ob sie auf Social Media unterwegs ist oder nicht.

Hand aufs Herz: Hast du deine Job-Entscheidung schonmal bereut?

Natürlich gibt es Momente, in denen mich mein Berufsalltag nervt. Besonders die Verwaltungsaufgaben. Oder die Weihnachtsfeiertage, die jedes Mal aufs Neue richtig anstrengend sind. Doch wenn das passiert, nehme ich einfach meinen Frust und werfe ihn Gott vor die Füße – dafür ist er schließlich da. Aber meinen Beruf selbst liebe ich viel zu sehr, um ihn zu bereuen.

ONE FISH AWAY

Tinder. Die bekannteste Datingapp der Welt. Geliebt, gehasst, millionenfach genutzt. Seit mehr als einem Jahrzehnt kann man auf Tinder Menschen treffen und mit Glück einen Partner für eine feste Beziehung finden. Aber wie verläuft der Weg dorthin?

„Schreib etwas Nettes“. Das sind die zweiten drei Worte, die ich sah, als ich ein Match auf der bekanntesten Dating-Plattform der Welt bekommen habe. Kaum sind diese drei Worte da, sind alle anderen weg. Was heißt überhaupt „etwas Nettes“? Ich denke an meine Reise auf Tinder zurück.

Tinder, die Zahlen

Tinder, die bekannteste Dating-App der Welt. Millionenfache Downloads, millionenschwerer Umsatz, allein 493 Millionen US-Dollar im vierten Quartal des letzten Jahres. Tinder, die App, die als erste GPS zum Zusammenführen der potenziellen PartnerInnen nutzte und so einen neuen Weg für die Menschheit ebnete, einander kennen und lieben zu lernen. Ein Weg, dem nach Tinder zahlreiche Apps wie Bumble oder Hinge folgten. Tinder, über 75 Milliarden Matches. Also auch eins für mich? Jemanden, der noch nie eine Beziehung oder ein Date hatte? Tinder, eine einzigartige Reise, die am zwölften September 2012 ihren Anfang nahm, als die App zum ersten Mal das Licht der Welt erblickte.

Meine Reise beginnt am 3. April. Der erste Schritt ist jedoch nicht das Installieren der App. Wie die meisten anderen Dating-Apps ist auch Tinder erst ab 18 Jahren freigegeben. Damit ich es herunterladen kann, muss ich dem Google Play Store meine Volljährigkeit beweisen. 20 Fotos vom Perso später, ist endlich eins dabei, das Google gefällt und es kann losgehen. Jetzt nur noch auf „installieren“ klicken, ein paar alarmierende Kundenrezensionen ignorieren und schon kann es losgehen.

Zuerst muss selbstverständlich das Profil erstellt werden. Nachdem kleine Detailfragen nach der Handynummer und der Emailadresse beantwortet sind, geht es ans Eingemachte. Name, Alter, Interessen, Wohnort und natürlich die wichtigste aller Fragen: „Wonach suchst du hier?“. Diese Frage trifft mich wie ein Schlag. Was will ich eigentlich? Beim Antworten hilft mir Tinder zum Glück auf die Sprünge. Ich kann mich entscheiden zwischen „fester Beziehung“, „etwas Lockerem“ oder „neue Freunde finden“. So richtig wohl fühle ich mich aber mit keiner dieser Möglichkeiten. Gott sei Dank gibt es noch eine Option, die perfekt zu mir passt: „Weiß ich noch nicht.“

Diese Schritte sind in der App sehr einfach zu schaffen, trotzdem ist der Prozess für mich seltsam anstrengend. Die Gedanken „Scheiße Ja!“ und „Scheiße Nein!“, wechseln sich in beängstigender Geschwindigkeit ab. Nachdem ich ein paar Bilder von mir ausgewählt habe und mein Profil damit fürs Erste fertig ist, bin ich so entkräftet, dass ich beschließe, die ersten Swipes auf Morgen zu verschieben. Am nächsten Abend ist es dann soweit. Die ersten Swipes auf Tinder. In meinem Kopf dreht sich immer noch alles. Immer wieder muss ich mein Handy weglegen und mich fragen, was ich hier eigentlich tue. Trotzdem macht es aber auch irgendwie Spaß.



In den darauffolgenden Tagen verfliegt die Anfangseuphorie erschreckend schnell. Habe ich mir für mein erstes Swipen noch extra Zeit genommen, wird es mehr und mehr zu einer Sache, die ich nebenbei mache. Bei jeder Tätigkeit, die keine hundertprozentige Aufmerksamkeit braucht, wische ich auf Tinder Gesichter nach links und rechts. Ich koche Nudeln, ich bin auf Tinder. Ich gehe Kacken, ich bin auf Tinder. Ich schaue abends eine Serie, ich bin auf Tinder.

So auch am 12. April. Es läuft eine Serie und ich bin mal wieder auf Tinder. Ich swipe so vor mich hin, bin mit dem einen Auge bei meiner Serie, mit dem anderen auf Tinder. Bis plötzlich eine Meldung aufplopt. „Niemand mehr da für dich. Erweitere die Entfernungseinstellungen, um mehr Leute angezeigt zu bekommen.“ Mit einem Mal sind beide Augen bei Tinder. Habe ich es wirklich innerhalb von neun Tagen geschafft, durch alle Singles in meinem Umkreis zu wischen? Und dabei habe ich nicht ein Match bekommen? Ich starre mein Handy an, mein Handy starrt zurück. Na so was... Das wird schwieriger als ich dachte.

Trotzdem macht es aber auch irgendwie Spaß.

Nach diesem Schock braucht es eine kurze Swipe-Pause. So auch am 23. April. Es ist Abend. Ich bin auf Tinder unterwegs, gemeinsam mit meinen Gedanken. Ich habe die App erst vor ein paar Minuten geöffnet, will sie aber am liebsten gleich wieder schließen. Ich wische wieder vor mich hin, bis eine Nachricht erscheint. „It's a match“. Für einen kurzen Moment ist es in meinem Kopf still. Alle Zweifel an den teuren Abos und der Funktionsweise von Tinder sind weg.

Nach einer Woche ist der Schock fürs Erste verdaut, weiter mit der Suche nach Liebe und Zweisamkeit. Aber nachdem Tinder mir einmal gesagt hat, dass es niemanden für mich gebe, fühlt es sich irgendwie anders an. Es fällt zunehmend schwerer, die App zu öffnen. Ich fange an, daran zu zweifeln, ob die Funktionsweise von Tinder wirklich zielführend ist. Innerhalb von Sekunden wird die Entscheidung getroffen, ob die Person, die man sieht, kompatibel ist, und dafür benutzt man nur ein paar Bilder und Stichwörter. Aber reicht das? Kann eine kleine Auswahl von Bildern und Wörtern wirklich die Vielschichtigkeit eines Menschen abbilden?

Na so was... Das wird schwieriger als ich dachte.

„Schreib etwas Nettes“. Ich stehe wieder am Anfang. All das Swipen, all die Zweifel für diesen Moment. Was kommt jetzt? Wo sind die ganzen Worte hin, die mich sonst immer bei meinen Ausflügen auf Tinder begleitet haben? Was soll ich schreiben? Eine simple Begrüßung? Eine witzige Pick-up Line? Da es schon spät ist, entscheide ich mich, doch lieber morgen früh etwas Nettes zu schreiben. Ich gehe schlafen. Besagter Morgen kommt. Aus dem Morgen wird Mittag, aus dem Mittag wird Abend. Mir ist nichts Nettes eingefallen. Kurz vor Mitternacht habe ich dann zumindest genug Mut zusammengenommen. Ich fange an zu schreiben. Wieder ist mein Kopf leer. Erst als ich mit dem Schreiben fertig bin, meldet er sich wieder. „Nach fast 24 Stunden Nachdenken, hätte dir was Besseres als „Hallo“ einfallen können.“ Aber irgendwo muss man ja schließlich anfangen. Ich drücke auf Senden. Jetzt heißt es warten...

Stunden vergehen. Es folgen Tage und Wochen. Es kommt keine Antwort. Natürlich enttäuschend, aber das kann ja mal passieren. Also weitermachen. Ich swipe täglich. Leider ohne neue Matches. Mit jedem Swipe wächst die Frustration. Es stellt sich eine Frage. Woran hat es gelegen? Rund drei Viertel aller TindernutzerInnen sind Männer. Da ist es schon rein rechnerisch unmöglich, dass jeder davon eine Partnerin auf Tinder findet. Im Gegenzug hat ein Viertel der weiblichen Tinder Nutzerinnen eine sehr große Auswahl an möglichen Matches. Da ist es leicht möglich, gezielt nach dem zu suchen, was man attraktiv findet. Oder ist es vielleicht der Algorithmus?

Ich drücke auf Senden. Jetzt heißt es warten...

Eines der umstrittensten Prinzipien, das viele Dating-App-Algorithmen verwenden, ist der Elo-Score. Das System, welches ursprünglich entwickelt wurde, um SchachspielerInnen zu vergleichen, bewertet dein Profil basierend auf deinem Erfolg, also wie viele Likes und Matches man sammelt. Danach werden hauptsächlich Profile mit ähnlichen Erfolgsstatistiken gezeigt, plus einige „bessere“ Profile, um den Eindruck zu erwecken, dass man selbst „besser“ ist. Laut eigenen Aussagen verwendet Tinder den Elo-Score nicht mehr. Da sie aber auch nicht verraten, wie der Algorithmus funktioniert, kann es durchaus sein, dass sie noch immer auf ähnliche Prinzipien zurückgreifen.

Tinder sagt: aktive NutzerInnen = bessere Chancen

Tinder verwendet nach eigener Aussage anonymisierte Hinweise von Fotos, um Empfehlungen zu personalisieren, indem es Profile vorschlägt, die zuvor geliked wurden und ähnliche Fotos haben. Zudem werden mehr Profile basierend auf gemeinsamen Interessen angezeigt. Sozialer Status, Religion, und ethnische Herkunft werden beim Anzeigen der Profile nicht berücksichtigt.

Zeit für ein Fazit
Bei mir hat Tinder jedenfalls nicht funktioniert.

Meine Bilanz ist ein Match, null Gespräche und somit auch null Dates.

Was hätte ich besser machen können?

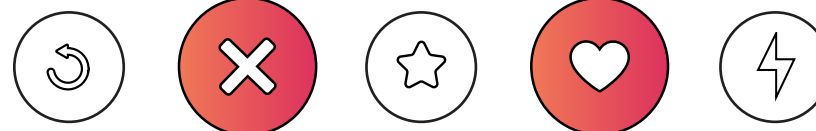
Ich hätte noch mehr auf Tinder unterwegs sein können. Ich habe zwar fast täglich gewisept, meistens aber nur einige Minuten. Da wäre mehr drin gewesen. Vielleicht wären auch ein paar bessere Profilbilder nicht schlecht gewesen.

Wie bin ich mit dem Algorithmus klargekommen?

Schwer zu sagen, wie der funktioniert, ist ja nur wenig bekannt. Anhand der wenigen Likes und noch geringeren Zahl an Matches würde ich mal sagen, nicht so gut.

Kann man auf Tinder überhaupt Liebe finden?

Ja, das ist definitiv möglich. Bei der großen Menge an NutzerInnen sind die Möglichkeiten absolut vorhanden. Aber es ist verdammt schwierig.



KÖSTLICHES

Deutschlands PolitikerInnen. Man wählt sie, liebt oder hasst sie und erfindet so manchmal auch ganz neue Wörter, um die Arbeit unserer VolksvertreterInnen einzuordnen. Aber eins haben wir alle gemein. Wir sind Menschen und müssen ab und zu mal etwas essen. Für was entscheiden sich unsere Politiker, wenn der Magen mal leer ist? Ein kleiner Einblick in die Küche der Politik.

Olaf Scholz
Beginnen wir ganz oben, beim aktuellen Bundeskanzler. Während des Wahlfestes im Jahr 2021 verriet er der taz, dass sein Herz für die Königsberger Klopse schlägt. Die Hackfleischklöße, die sich vor allem durch die charakteristische Kapernsoße auszeichnen, seien mittlerweile bei vielen Restaurants von der Speisekarte verschwunden, ganz ähnlich wie die Erinnerungen des Kanzlers, wenn man ihn etwas zu Cum-Ex fragt.

Angela Merkel
Die Kanzlerin unserer Kindheit und Jugend. Unvergessen ihre Gestik, das Neuland Internet und die Überzeugung, dass wir das schaffen. Auf die Frage nach ihrem Lieblingsessen hat es im Laufe ihrer Karriere mehrere Antworten gegeben. Am häufigsten tauchen dabei jedoch zwei Gerichte auf. Pommersche Kartoffelsuppe und Königsberger Klopse.

Jannes
Weilandt

KABINETT

Philip Amthor
So, genug Schabernack. Philip Amthors Lieblingsessen? Ja lol ey! Der CDU-Abgeordnete aus Mecklenburg-Vorpommern mag es gern rustikal. Zu seinen Leibspeisen zählt Schnitzel mit einer Spargelbeilage. Als passionierter Jäger schätzt Amthor zudem auch Wildfleisch. Wenn es jedoch Zeit für Wahlkampf ist, greift er am liebsten auf Bier und Bratwurst zurück. Vermutlich besser für die Street Credibility.

Annalena Baerbock
Spargel mit Kartoffeln. Dafür steht die grüne Außenministerin. Für sie bedeutet die Kombination dieser aus dem Boden stammenden Lebensmittel vor allem eines: Bodenständigkeit. Wenn es nach dem Hauptgericht noch ein Dessert sein soll, setzt die Ministerin auf Bananen-Split. Anders als so mancher Airbus der deutschen Luftwaffe, hebt sich ihr Rezept für den bekannten Nachtisch durchaus ab, da sie Schokoladen- statt Vanilleeis bevorzugt.

Spargel war aus
aber Schnitzel
war gut

3D-Scan: Niklas
Keunecke

Nach ihren Leibspeisen befragt, geben sich die PolitikerInnen sehr erdverbunden – ganz Menschen des Volkes.

In diesem Sinne
Guten Appetit!

foto24

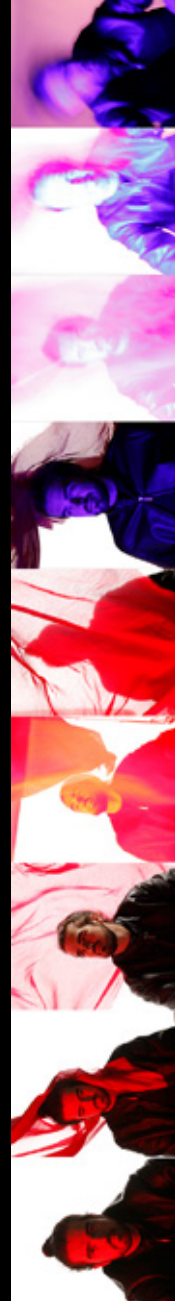
Im Februar 2024 wurde an der Ostfalia Hochschule der Fotokurs ins Leben gerufen. Dadurch wurde Studierende für das Thema Porträt-Fotografie begeistert. Hier sind Auszüge aus dem Projekt zu sehen, die am 30. und 31. Mai in Raum 381 in Braunschweig ausgestellt waren.

Internetbann

Ich habe mich selbst portraitiert, da ich zu viel Zeit am Laptop verbringe und den Bezug zum realen Leben verloren habe. Mit diesen Fotografien fordere ich mich und die Rezipienten dazu auf ihr Konsumverhalten zu hinterfragen und sich Zeit abseits der dauerhaften Informationsflut des Internets zu nehmen.

Lenny Joe
Neufeld





Untitled

Das Foto porträtiert Chaos, das sich durch eine Fusion aus einer Silhouette und einem verzerrtem Model manifestiert. Für die RezipientInnen ist das Motiv jedoch frei interpretierbar.

**mshvidoba**

Die Fotoserie „mshvidoba“ (georgisch für „Frieden“) soll die pro-europäische Ausrichtung der georgischen Bevölkerung zum Ausdruck bringen. Diese hat sich in wochenlangen Massenprotesten gegen ein inzwischen erlassenes Gesetz gestellt, das es der Regierung ermöglicht, NGOs aus dem Ausland stärker zu kontrollieren. Die Proteste wurden unter Einsatz von Wasserwerfern, Tränengas und Gummigeschossen gewaltsam niedergeschlagen. Dies zeigt, dass es der Regierungspartei offenbar wichtiger ist die Interessen pro-russischer Geldgeber zu verfolgen als im Dienste des eigenen Volkes zu handeln. Da derartige Entwicklungen in kleineren Ländern häufig aus dem Fokus geraten und die Berichterstattung zu diesen Sachverhalten oftmals dürftig ausfällt, möchte ich mit meiner Fotoserie und dem dahinterstehenden Projekt einen persönlichen Einblick in die Lage geben.



Die Platte

Diese dreiteilige Fotoserie zeigt eine Sozialbausiedlung in Celle und fängt die Trostlosigkeit der isoliert gebauten Wohnblöcke ein. Ohne Gärten oder gemeinschaftliche Grünflächen spiegeln die Bilder die Entfremdung und Monotonie des städtischen Lebens wider. Fotografiert auf 35mm Film, fangen die Aufnahmen die rauen Realitäten dieser Umgebung ein.

Marcel
Vollbrecht



Haus Waldesruh

„Haus Waldesruh“ wurde als interaktive Installation auf der foto24-Ausstellung präsentiert. Das Projekt lädt zu Erkundung alter Urlaubsfotos vom Flohmarkt ein. Die BetrachterInnen konnten Fragen zu den Bildern auswählen und erhalten eine auf das Bild bezogene Antwort von der KI ChatGPT-4. Die Fähigkeiten der Bilderkennung und -deutung der „Künstlichen Intelligenz“ sind teils beeindruckend und laden dazu ein diese Technologie und die Bedeutung von Bildern kritisch zu reflektieren.

Was vermittelt der Blick des Mannes?

ChatGPT:

Der Blick des Mannes vermittelt eine gewisse Ernsthaftigkeit und vielleicht auch eine Spur von Skepsis oder Misstrauen. Seine Augenbrauen sind leicht zusammengezogen, und seine Mundpartie ist entspannt, aber nicht lächelnd. Er wirkt konzentriert oder nachdenklich, möglicherweise durch das Lesen der Zeitung in einen Gedankengang vertieft. In Kombination mit der entspannteren und freundlicheren Haltung der Frau ergibt sich ein Kontrast, der die unterschiedlichen Reaktionen und Stimmungen innerhalb eines gemeinsamen Moments verdeutlicht.



Ohrenbetäubende Stille

Immer wieder beobachte ich, dass auf Konzerten die Umwelt, das „Draußen“ egalisiert wird. Die BesucherInnen leben in dem Moment. Mit meinem Exponat verdeutliche ich dies und möchte erreichen, dass die BetrachterInnen ebenfalls für einen Moment innehalten und sich nur auf den Moment fokussieren. Denn Konzerte sind ein Safespace.

LESEN

BookTok bewegt eine ganze Generation. Durch den Trend profitiert die Buchbranche. Was steckt dahinter?

Bücher sind IN, Bücherregale sind IN und das dank einer Social-Media-Plattform, einer technologischen Innovation:

Bei der Jugend von heute ist es angesagt, die neusten Bücher zu kaufen und zu lesen, einen SuB (Stapel ungelesener Bücher) aufzubauen und die ganzen Schätze in einem Bücherregal, zusammen mit buchbezogenen Goodies auszustellen. All das, sowie die dabei entstehenden Emotionen, werden als Video festgehalten, um es mit allen anderen buchverrückten Personen zu teilen und darüber ins Gespräch zu kommen. Das alles passiert auf der Social Media Plattform TikTok oder, wie sie in der Buch – Community auch liebevoll genannt wird, BookTok.

BookTok ist mittlerweile zu so einem großen Phänomen geworden, dass selbst die Tagesschau, der Stern und die FAZ darüber berichten. In einem Artikel vom 17.03.2024 beschreibt die FAZ BookTok als mögliche Hoffnung für die Verlage.

Ein Teil dieser BookTok-Community ist Emma (20), der auf ihrem Account @emmasbookworld rund 11.000 Leute folgen (Stand 24.04.2024). Jeden Tag postet sie neuen Content um in Kontakt mit der Community zu treten. „Entstanden ist diese Community aus dem Drang heraus, sich mit anderen über seine gelesenen Bücher auszutauschen und Empfehlun-

gen zu geben“, beschreibt sie den großen Aufschwung, den BookTok vor allem in der Zeit von Corona erlebt hat. „Gerade Teenager, die klischeehaft das Lesen eher nerdig oder uncool gefunden haben, lesen nun wieder viel mehr“, führt sie den Trend weiter aus. Durch den regen Kontakt entstehen Freundschaften, die nicht nur auf BookTok existieren, sondern auch im normalen Privatleben aufrechterhalten werden.

Nicht nur auf der Plattform ist dieser Umschwung zu spüren, auch in den Buchhandlungen direkt, wie in der Buchhandlung Graff in Braunschweig. Man tritt durch den Haupteingang der Buchhandlung und erblickt die vielen Bücher, atmet einmal deren Duft ein, lauscht den aufgeregten Stimmen und geht ein paar Schritte, bevor man sich nach links wendet. Der Blick fällt auf einen rosa Stuhl, der vor einem blauen, rosa, weißen Aufsteller steht. Man schlendert an den Notizbüchern und Mangas vorbei und bleibt vor diesem Stuhl stehen. Rechts von dem Stuhl startet eine Regalreihe mit der Überschrift „#booktok“. In diesem Regal wird die aktuelle Top 15 Bestsellerliste von BookTok ausgestellt. Daneben grenzt das Genre New Adult, welches als bevorzugtes Genre, neben Young Adult von Maria Meibohm angeführt wird.

Alina
Czerwinski

IM HYPE

Frau Meibohm, aktuell noch Projektmanagerin, beerbt im Herbst 2024 ihren Vater als Geschäftsführerin. Sie definiert die BookTok-Community als eine „junge Zielgruppe“, die vor allem im Alter zwischen 16 und Mitte dreißig ist. Weiter geht sie darauf ein, dass die Community großen Wert auf die Ästhetik legt, sowohl bei der Darstellung ihres Contents als auch bei der Gestaltung der Bücher. Zusätze wie Veredelungen der Cover oder Overlays in den Büchern sind gerne gesehen. Der Stuhl samt Aufstellerin der Buchhandlung Graff nimmt die Haltung der BookToker auf. Außerdem soll die Aufmachung zur Interaktion und dem Verbinden mit der Buchhandlung anregen.

Auch wenn die Genre New Adult und Young Adult die BookTok-Bubble dominieren, reihen sich auf der Bestsellerliste auch andere Genres wie z. B. der Wirtschaftstitel wie „Die 1% Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung“ ein. In der Buchhandlung Graff wurden extra Schilder mit dem Spruch „Beliebt auf TikTok“ als weitere Eyecatcher in sämtlichen Abteilungen im Laden angebracht. Auf die Frage, ob BookTok Einfluss auf die Verlage hat, sind sich Emma und Maria Meibohm einig. Es fällt auf, dass nicht nur aktuelle Bücher unter den Bestsellern sind. „Teilweise sind vor Jahren erschienene Titel wieder Bestseller, da die Nachfrage durch Sichtbarkeit in den Videos auf BookTok steigt“, stellt Emma fest. Ältere Titel werden dadurch „wieder über Nacht total populär“.

Dies wirkt sich natürlich auch auf das Verhalten der Verlage aus. „Verlage entscheiden oft, alte Reihen oder Einzelbände neu aufzulegen, nur weil sie gerade auf BookTok im Hype sind.“ Dabei bekommen z. B. die Neuauflagen einen Farbschnitt, den die Erstauflage noch nicht hatte. Um aktuelle Trends zu nutzen und Neuerscheinungen bei der BookTok-Community erfolgreich anzuteasern, arbeiten die Verlage eng mit BloggerInnen wie Emma zusammen.

Neben dem Bereitstellen von Rezensionsexemplaren werden weitere Aktionen durch die Verlage organisiert. „Es gibt sogar richtige Blogtours, wo sich mehrere Blogger zusammenschließen und eine Woche vor Release jeden Tag ein Video mit einem bestimmten Thema hochladen, damit sich die Konsumenten auf TikTok schon auf das Buch freuen und am besten in der ersten Erscheinungswoche das Buch kaufen, sodass es auf der Bestsellerliste landet“, erklärt Emma und geht dabei nur auf eine von mehreren Möglichkeiten ein. Frau Meibohm fügt hinzu, dass durch die „starke“ und „loyale Community“ das Medium TikTok, welches „noch von vielen ein bisschen kritisch gesehen wird“, in seinem Image bestärkt wird. Auch ist in der BookTok-Bubble nicht alles rosig. Die aktiven LeserInnen stehen sehr für ihre Überzeugungen ein und legen gerade bei Themen wie „queer“ jedes Wort auf die Goldwaage. „Man braucht ein gutes Gespür, wie man was formuliert“, merkt sie an. Trotzdem schätzt sie den Austausch sehr.

„Die Liebe zum geschriebenen Wort [verbindet]“, Maria Meibohm

Auf diesen Umgang mit den BuchliebhaberInnen kam auch die baldige Geschäftsführerin von Graff zu sprechen: „Es gibt einen engen Zusammenhalt zwischen den AutorInnen und den Buch-BloggerInnen. Die treffen sich auch gerne Live. Über Social Media natürlich virtuell, aber wenn sie dann auf den Buchmessen oder Convention oder Lesungen zusammenkommen, dann merkt man irgendwie, dass alle eine ähnliche Lebenseinstellung haben.“

Diese Nähe zu der Zielgruppe wurde auch durch die Buchhandlung Graff aufgegriffen. Im August 2022 startete die Buchhandlung mit ihrem eigenen TikTok-Account, nachdem auch Autorinnen auf Maria Meibohm zugekommen waren. „Wir können unsere Marke gut darüber spiegeln“ erklärt sie, „dadurch wird Graff erlebbar, egal wo du gerade bist. (...) Die Buchhandlung und die Buchbranche allgemein erleben dadurch auch einen totalen Hype.“ Frau Meibohm verdeutlicht, dass BookTok nicht nur durch die großen Konzerne wie Thalia oder Hugendubel genutzt werden kann, sondern auch der unabhängige Buchhandel kann davon profitieren.

Gerade bezugnehmend zu den Verkaufszahlen lässt sich anführen, dass BookTok unterstützend sein kann. „Wenn wir Titel nochmal in die Kamera halten, die es nur noch bei uns mit Farbschnitt gibt, und bei den anderen Buch-

handlungen sind sie ausverkauft. „Das merken wir total, dass das einen Einfluss auf den Verkauf hat“, geht Maria Meibohm genauer auf das Thema ein. „Wir sind dem Ganzen aber sehr dankbar, wie wir die Trends vor Ort auf der Ladenfläche erleben, wenn dann ein Titel nachgefragt wird, den wir nur zweimal im Regal stehen haben und dann ordern wir nach, weil er online viel beworben wird.“ Ganz nach dem Motto:

„BookTok made me buy it!“

Booktok made me buy it – dem offiziellen Verkaufsmotto von BookTok, dass von vielen Verlagen in Bezug auf die BookTok-Bestseller aufgegriffen wird. Als Sticker, auf dem Cover gedruckt, als Schild oder auf der Website ist der Spruch überall dort zu finden, wo es Bücher zu kaufen gibt.

Wie groß der Einfluss von BookTok auf die AkteurInnen der Buchbranche ist, zeigte die Ankündigung der Plattform vom 28.04.2023. Im Zusammenhang mit der Leipziger Buchmesse 2023 wurde erstmals die #BookTok-Bestsellerliste der Top 10 in Deutschland vorgestellt.

Diese werden durch das Marktforschungsunternehmen Media Control ermittelt, indem die monatlichen Verkaufszahlen mit Analysedaten von TikTok abgeglichen werden.

Was das für AutorInnen bedeutet, wurde durch das Anbieten von Workshops wie „How to #BookTok für Autor:innen“ deutlich.

Ein Jahr später hat sich die #BookTok Bestsellerliste etabliert und es folgte die nächste Ankündigung auf der Leipziger Buchmesse 2024: Seit dem 21.03.2024 können Verlage nun ihre Bücher mit offiziellen Siegeln (Sticker) in den Kategorien #BookTok Bestseller, #BookTok Bestseller AutorIn und #BookTok Bestseller Platz 1 auszeichnen. Zudem stocken TikTok und Media Control ihr Angebot bezüglich der #BookTok Bestsellerliste auf. Neben der neuen #BookTok Bestsellerlisten für die Top 10 in der Schweiz und in Österreich, erscheint nun monatlich auch eine #BookTok Bestsellerliste der Top 10 in Deutschland in den Kategorien Non-Fiction und Young-Adult. Dieser Ausbau beruht auf 12 Millionen verkauften Büchern im Jahr 2023, die unter dem Hashtag #BookTok gelistet waren. Das bedeutet eine Steigerung von 56% im Vergleich zum Jahr 2022 – ein rasanter Anstieg! Auch auf der Frankfurter Buchmesse ist TikTok vertreten. Frau Meibohm erinnert sich noch, wie beeindruckt sie war. „Die haben es geschafft als Marke so stark zu werden, diesen Buchhandel ernst zu nehmen und sich dann dort auch zu präsentieren.“

Doch trägt BookTok auch dazu bei, dass mehr gelesen wird? Oder liegt der Fokus mehr auf dem Präsentieren der Bücher? Die baldige Geschäftsführerin von Graff glaubt, dass beides zusammenspielt: „Es ist schon eine Kunst, einen viralen Hit hinzubekommen. Aber natürlich ist das Lesen das, was alles miteinander verbindet.“

Die Buchbranche kämpft schon seit längerem mit sinkenden Zahlen. Das Jahr 2023 beendete sie mit einem Umsatzplus, was aber vor allem an den erhöhten Buchpreisen lag. Der Gesamtumsatz an sich sank um fast zwei Prozent zum Vorjahr. Wenn der Umsatz im Vergleich zum Vor-Corona-Jahr 2019 betrachtet wird, wird der Abfall sogar noch deutlicher: Um fast neun Prozent ging dieser zurück! Nur aufgrund einer elfprozentigen Steigerung des Preises konnte es kaschiert werden.

Wird allerdings nur die junge Generation betrachtet, gibt es Hoffnung für die Buchbranche! Die Langzeitstudie ARD/ZDF-Massenkommunikation zeigt, dass in der Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen wieder mehr Bücher gelesen werden. Auch das Lesen von „Ebooks“ weist einen Zuwachs auf. Wo in anderen Altersgruppen also eine Stagnation oder ein Rückgang zu sehen ist, kommt in der jungen Generation die Motivation zum Lesen von „gedruckten Büchern“ und „E-Books“ zurück.

„[...]natürlich ist das Lesen das, was alles miteinander verbindet.“

„Das Lesen hat dadurch eine ganz starke Sichtbarkeit bekommen“, Maria Meibohm

Beim Blick in die Zukunft legt Maria Meibohm vor allem die Möglichkeit der Interaktion in den Fokus. „Ich finde es ganz spannend, was es mittlerweile so für Formate gibt auf BookTok“, sagt sie und geht genauer auf Beispiele ein: „So ein Cover-Reveal oder ein Charakterkarten-Reveal oder das Lesezeichen kommt zur Abstimmung.“ Als weiteres Beispiel nennt sie das Mitnehmen der LeserInnen durch die AutorInnen bei ihrem Schreibprozess. Die Autorin Lilly Lucas war für ihre Recherche in Hawaii und hat ihre LeserInnen durch regelmäßige Updates an der Entstehung ihres Buches teilhaben lassen. „Dadurch [ist] die Zielgruppe viel enger dran“, unterstützt Frau Meibohm das aktuelle Vorgehen der AutorInnen.

In Bezug auf die Buchhandlung Graff würde sie gerne noch „persönlicher“ werden und zeigen, „was die Buchhandlung alles zu bieten hat“. Auch das würde die Nähe zur Zielgruppe verbessern.

Auch wenn die Buchbranche es geradeschwer hat, könnte BookTok zum Erhalt der Hoffnung auf besserer Zeit beitragen. BookTok macht das Lesen für die junge Generation wieder attraktiver. Es bleibt abzuwarten, ob dies nur ein vorübergehender Trend ist oder ob die junge Generation das Lesen vielleicht auch im späteren Alter beibehalten wird und es so zu einem Standbein für die Zukunft wird.

Ostfalia
Hochschule für angewandte
Wissenschaften

SAVE THE DATE
6. DEZ 24

14. OSTFALIA MEDIENFORUM
PREISE, PRAXIS, WISSENSCHAFT

MEDIEN
FORUM

**DIGITALES
STORYTELLING**

NEU ab WS 2024/2025

Erlaubt ist, was (er)zählt!

Du hast Fantasie, kannst Geschichten erzählen und möchtest deine Kreativität in bewegten Bildern technisch perfekt zum Ausdruck bringen? Dann bist du an der Ostfalia im neuen Bachelor-Studiengang **Digitales Storytelling** genau richtig: In **7 Semestern** bringen wir dir das nötige Knowhow bei, damit du professionell Content für digitale Medien produzieren kannst - und zwar in den Bereichen **audiovisuelle Medien (Film/Video)** und **interaktive Anwendungen (Web-/App-Design, Gamification/Serious Games, Virtual/Augmented Reality)**: Multimedialer Journalismus pur. Interessiert?

Mehr Informationen unter:
digitales-storytelling-k@ostfalia.de



LETZTE WÜNSCHE WAGEN

Der Wunschwagen ist ein Projekt des Arbeiter-Samariter-Bundes, welches letzte Wünsche von todkranken Menschen erfüllt. Auch in Hannover gibt es einen bundesweiten Standort, und Projektleiterin Julia-Marie Meisenburg erklärt, was der Wunschwagen ist, wer die Ehrenamtlichen dahinter sind, und erzählt von zwei Wunschfahrten.

Noch einmal ans Meer fahren, noch einmal die Möwen schreien hören oder einfach nochmal vom Hospiz nach Hause gefahren werden und einen unbeschwerten Nachmittag im eigenen Garten verbringen. Das sind ein paar Beispiele, die Julia-Marie Meisenburg, Projektleitung des Wunschewagens Niedersachsen, als letzte Wünsche nennt. Der Wunschewagen ist ein Projekt des Arbeiter-Samariter-Bunds (ASB) und erfüllt mit ehrenamtlichem Engagement letzte Wünsche von todkranken Menschen. Bundesweit gibt es 23 Standorte des Wunschewagens, hier in Niedersachsen ist er mit Hauptsitz in Hannover seit 2017 vertreten und hat erst vor kurzem, im Februar, den zweiten Wagen in Betrieb genommen. Ein solcher Wagen erinnert von außen an einen Krankenwagen, doch bezeichnen ihn die SamariterInnen als einen „Krankenwagen in gemütlich“, und wirft man einen Blick ins Innere, merkt man, dass dem auch so ist. Jeder Wagen ist speziell auf die Bedürfnisse der Personen abgestimmt, die Liege mit Bettwäsche liebevoll bezogen und ein großes verspiegeltes Panoramafenster ermöglicht den Blick nach draußen, was bei einem normalen Krankenwagen nicht der Fall ist. Zudem runden spezielle

Stoßdämpfer, eine Minibar, eine Musik- und TV- Anlage, sowie eine Innenausstattung mit farbverstellbaren LEDs das Fahrerlebnis ab. Natürlich ist auch moderne rettungsmedizinische Ausstattung mit an Bord. Kostenpunkt für ein solches Fahrzeug sind etwa 200 Tausend Euro. Doch nun können die 133 Ehrenamtlichen aus ganz Niedersachsen noch mehr Wünsche in Erfüllung gehen lassen als vorher. Immer wieder betont der ASB, wie wichtig es ihm sei, dass die Ehrenamtlichen nicht bloß „Fahrer“ genannt werden, weil diese Beschreibung ihrer Rolle auch nicht im Mindesten gerecht wird. Sie versorgen die Fahrgäste medizinisch-pflegerisch, schieben die Trage bei Bedarf auch gerne einmal bis an die Wasserkante am Meer, sorgen für das Wohlbefinden oder sind einfach nur mit einem offenen Ohr zur Stelle. Deshalb tragen „die Helden des Projektes“, wie sie Julia Meisenburg beschreibt, beim Wunschewagen den Titel „Wunschewagenführerinnen oder Wunschewagenführer“. Diese kommen alle aus medizinischen, pflegerischen oder vergleichbaren Berufen und sind dementsprechend qualifiziert im Umgang mit den Fahrgästen. Auch das Wort PatientIn wird gemieden „Unsere besonderen Gäste sol-



Eine Wunschewagenführerin mit einem Fahrgast am Meer
Bild: ASB Niedersachsen

len ihre Krankheit und die schweren Begleitumstände, die diese mitbringt, während der Wunschfahrt für Stunden vergessen dürfen“, sagt die Wunschewagen-Projektleiterin.

Mit viel Herz und Verstand

WunschewagenführerIn zu sein, bedeutet „große Emotionalität“ stellt Julia Meisenburg klar. Denn es liegt in der Natur der Sache, dass der Abschied nach einer Wunschfahrt ein Abschied für immer ist. „Meistens ist es so, dass die Wunschenden nach dem Erfüllen des letzten Wunsches befreit gehen können und einfacher loslassen“ fügt Meisenburg hinzu. Eine Situation, in der es für Außenstehende möglicherweise schwer nachzuvollziehen ist, wie die WunschewagenführerInnen dabei immer eine professionelle Distanz wahren können, doch genau das können die Ehrenamtlichen, auch aufgrund ihres beruflichen Hintergrundes. Aus diesem Grund können sie Wunschfahrten immer mit viel Herz und Kompetenz begleiten. Nichtsdestotrotz sind sie emphatische Menschen, weshalb am Ende einer Reise auch

mal eine Träne fließen kann. Dennoch muss der Kopf immer frei für die nächste Reise sein, damit auch diese mit genauso viel Herz begleitet werden kann. Angesichts dessen muss die emotionale Bindung nach der Beendigung der Fahrt enden. „Wunschfahrten“, so Meisenburg, „schaffen Erinnerungen- sowohl für die eigentlichen Fahrgäste als auch für deren mitreisende Angehörigen. Erinnerungen, die in schweren Stunden und auch nach dem Tod des geliebten Menschen ein wenig Licht ins Dunkle bringen.“ Vor Wunschfahrtbeginn findet der/die jeweilige WunschewagenführerIn ein entsprechendes Fach vor, auf dem das Datum und der Zielort hinterlegt sind. Dort liegen die benötigten Dinge drinnen, wie eine Mappe, die alle Informationen zum Gast bereithält, und natürlich der Fahrzeugschlüssel. Zum ersten Einsatz gibt es auch eine kleine Karte vom zweiköpfigen Koordinationsteam, mit der dem Ehrenamtlichen für seine Zeit gedankt wird. Denn man darf nicht vergessen, dass es keine Angestellten sind, sondern Menschen, die ihre Freizeit dieser Sache widmen und es überhaupt erst möglich machen.

☆
Einen Wunsch äußern

2023 haben WunscherfüllerInnen und Wünschende rund 40.000 Kilometer zurückgelegt, das entspricht einmal der Umrundung unseres Planeten, 423 Wünsche (Stand 23.5.24) wurden insgesamt erfüllt. Wenn ein sterbenskranker Mensch noch einen letzten Wunsch hat, und es nicht mehr möglich ist, sich diesen mithilfe seiner Angehörigen oder aus eigener Kraft zu erfüllen, kann er sich telefonisch oder per Mail an das Koordinationsteam des Wünschewagens wenden. Dieses klärt, ob sich der Wunsch umsetzen lässt, und welche besonderen Bedürfnisse des Fahrgastes berücksichtigt werden müssen. Also beispielsweise ob der Wünschende eine Sauerstoffversorgung benötigt, liegend oder sitzend reisen möchte oder was es sonst noch so zu beachten gibt, das ist von Gast zu Gast unterschiedlich. Auch ein Arzt hat immer ein Mitspracherecht, hält der Arzt den Wünschenden medizinisch nicht mehr in der Lage, eine solche Reise zu bestreiten, kann die Fahrt nicht durchgeführt werden. Eine Bedingung einer solchen Wunschfahrt ist

☆
es, dass das Ziel innerhalb Deutschlands liegen muss. Wenn diese Details geklärt sind und alle Vorbereitungen getroffen sind, werden der Gast und eine gewählte Begleitperson vom Wünschewagen abgeholt. Für beide ohne jeg-

„Meistens ist es so, dass die Wünschenden nach dem Erfüllen des letzten Wunsches befreit gehen können und einfacher loslassen“ ☆

liche Kosten, alle Kosten trägt der ASB, finanziert werde das Projekt ausschließlich durch Spenden, dabei gäbe es keine Zuschüsse durch Krankenkassen oder Ähnlichem berichtet der ASB Hannover. Es gibt also vieles zu klären und vorzubereiten, aber weil die Personen aufgrund der Krankheit oft nicht mehr viel Zeit haben um diesen Wunsch erfüllt zu bekommen, dauert die ganze Vorbereitung, bis es letztendlich losgeht, im Schnitt gerade mal fünf Tage. „Wir hatten aber auch schon schnellere Umsetzungen“ sagt Meisenburg, „da sind die Vorbereitungen noch am selben Tag getroffen wurden und innerhalb von wenigen Stunden saß der Fahrgast im Wagen und bekam den Wunsch erfüllt, viel mehr

☆
Zeit blieb aber auch nicht, da es schon ein sehr fortgeschrittenes Krankheitsbild war“ fügt sie hinzu. Trotz aller schnellen Bearbeitung der Wunschfahrtenfragen kann es dennoch passieren, dass ein letzter Herzenswunsch nicht mehr in Erfüllung gehen kann. Ein Grund kann dafür sein, dass sich der Zustand des angehenden Reisenden rapide verschlechtert oder weil der Gast vor Antritt der Fahrt verstirbt. Es ist dem ASB wichtig, dass die Menschen unbekümmert ihre Wünsche äußern können, ohne Angst, jemandem zur Last zu fallen, aus diesem Grund werde auch niemand mit einer Wunschfahrt überrascht, denn die Wünschenden sollen selbst entscheiden dürfen, ob sie den Wunsch wagen möchten, so der ASB.

☆
Josi (4), die jüngste Wünschende

Die Altersspanne der Menschen, die vom ASB- Wünschewagen ihren letzten Wunsch erfüllt bekommen haben, ist groß. Mit 99 Jahren war eine Frau aus Hannover die älteste, Josi aus Peine war vier Jahre alt, und damit die jüngste Wünschende. Sie wollte noch einmal zum Flughafen in Hannover, was vielleicht nach einem ungewöhnlichen Wunsch für eine Vierjährige klingt, doch sie liebte Flugzeuge, sie war davon fasziniert. An eben diesem Flughafen gibt es eine Aussichtsplattform mit Spielgeräten und der Wunsch von

Josi war es, dort noch einmal mit ihrer kleinen Schwester zu spielen und zu toben. Die Vierjährige bekam diesen letzten Wunsch erfüllt, der Wagen fuhr mit ihr und ihrer Familie zum Flughafen in Hannover. Wenn Kinder von einem solchen Schicksal betroffen sind, ist es meist eine noch schwierigere Situation, weil niemand will, dass man einer Vierjährigen einen letzten Wunsch erfüllen muss. „Aber umso schöner war es zu sehen, wie Josi mit ihrer Schwester getobt hat, und wie viel Spaß sie hatten“, beschreibt Julia Meisenburg die Situation. Im Projektflyer schreibt der ASB: „Erfüllte Wünsche machen das Abschiednehmen ein Stück leichter“. In diesem Fall nicht nur für die Eltern, die so noch

☆
eine unvergessliche Erinnerung an ihre Tochter hatten, sondern gerade für die kleine Schwester. Auch sie war noch sehr jung, aber wird durch Bilder und Erinnerungen immer wieder fröhlich an ihre große Schwester denken können und hat somit Erinnerungen geschaffen, die außerhalb eines Krankenttes und jenseits der Krankheit stattfanden.

☆
Monis letzter Punkt auf der Bucket-List ☆

Auf die Frage, welcher Wunsch Julia Meisenburg besonders in Erinnerung geblieben ist, muss sie nicht lange überlegen. „Ich bekam einen Anruf von einer jungen Frau aus dem Hospiz, sie war sehr schwer an Krebs erkrankt und ihr Wunsch war es, mit Ihrem Mann und Ihren beiden Töchtern, einen Baum im Friedwald auszusuchen“. Der Name dieser jungen Frau war Moni, ihr Wunsch blieb ihr in Erinnerung, weil sie sich an die positive und sehr entschlossene Art, trotz ihrer besonderen Situation diesen Wunsch durchzuführen zu wollen, erinnert.

Der Wünschewagen erfüllte Moni ihren letzten Wunsch und sie machte sich gemeinsam mit ihrer Familie auf den Weg zum Friedwald am Cremlinger Horn. Eine etwa dreißig Minuten lange Fahrt im Wünschewagen trennte Moni dann noch von ihrem letzten Wunsch, auch den Wunscherfüllern fiel die Wünschende durch ihre positive und fröhliche Art auf, wie sie Julia Meisenburg im Nachhinein berichteten. Dort angekommen fuhren die Wunscherfüller Moni auf ihrer Trage über den Waldboden, angetrieben von der Motivation, den perfekten Baum für sie zu finden. Nicht nur für Moni selbst war das ein unvergesslicher Moment, auch ihre Kinder und ihr Mann waren durch dieselbe positive Energie gezeichnet wie sie. Nach einiger Zeit war dann der perfekte Baum gefunden und Monis Ziel erreicht, die Zufriedenheit soll man allen Beteiligten angesehen haben, sagt Meisenburg. Die Wünschende hatte nämlich eine ganze Bucket-List, wo die verschiedensten Dinge draufstanden, von dieser Liste waren alle

☆
Punkte abgehakt bis auf einer. In dem Moment, als sie den Baum gewählt hatten, war aber auch dieser letzte Punkt abgehakt und Monis Bucket-List komplett erfüllt. Als sie sich auf den Rückweg gemacht haben, hielten sie noch bei der Eisdielen, weil die Wünschende zu diesem Zeitpunkt nicht mehr viel Kräfte hatte, und auch auf der Trage nicht mehr aussteigen konnte, hat der Wagen direkt davor geparkt und „von Fenster zu Fenster haben sie dann Eis bestellt und das noch zusammen gegessen“, beschreibt Julia Meisenburg die Situation. Nach Abschluss der Fahrt erhielten sie und ihr Team eine lange und ausführliche E-Mail in der Moni deutlich gemacht hat, „wie viel ihr der Tag bedeutet hat, wie wichtig das war, sozusagen diesen letzten Haken auf die Liste zu machen“, schildert

☆
Julia Meisenburg die E-Mail-Nachricht von Moni. „Das Schicksal können wir nicht ändern, aber was wir können, ist glückliche Momente zu schenken, und das ist doch das Schönste, was es gibt“, führt sie weiter aus. Einen solchen Glücksmoment hatte Moni an diesem Tag zweifelslos. Fünf Tage später verstarb sie, jedoch glücklich, all ihre Anliegen erfüllt zu haben und ganz besonders dieses letzte. Auch für ihre Familie war das ein bedeutender Schritt, denn sie konnten dadurch leichter Abschied nehmen. Bis heute steht Monis Familie im engen Kontakt mit dem ASB und unterstützt das Programm durch Spenden.

☆
„Das Schicksal können wir nicht ändern, aber was wir können, ist glückliche Momente zu schenken, und das ist doch das Schönste, was es gibt“ ☆

EIN LEBEN WIE IM FILM?

Brauchen wir noch Kino
oder sind wir längst auf
der großen Leinwand
angekommen?



Sie greift in den gläsernen Topf vor sich, er ist gefüllt mit unzähligen Namen. Ihre Hand lässt sie ein paar Mal durch das Schicksal kreisen, bevor sie sich einen der gefalteten Zettel greift; dann geht sie zurück zum Mikrofon in der Mitte der Bühne. Laut und deutlich erklingt ein Name – an diesem Punkt hat man entweder Todesangst oder spürt Erleichterung. „Fröhliche Hungerspiele und möge das Glück stets mit euch sein“, sind ihre letzten Worte, bevor sie die Tribüne mit zwei Auserwählten verlässt.



In den 2010ern ging ein dystopischer Film nach dem anderen durch die Kinos, eine dieser Filmreihen war „Die Tribute von Panem“ nach den Romanen von Suzanne Collins. Der Hype um das Franchise zieht sich bis heute, nicht zuletzt auch durch das Prequel „Das Lied von Vogel und Schlange“, das Millionen in die Kinos lockte. Die Fanbase wäre am liebsten hautnah dabei, ja vielleicht schon Teil der Geschichte. Einmal so mutig wie Katniss sein... Die rebellischen Hauptcharaktere, die sich gegen eine kaputte Gesellschaft auflehnen, ziehen uns in ihren Bann. Wir möchten uns in den Figuren wiedererkennen und in ihren Kämpfen unsere eigenen Herausforderungen reflektiert sehen.



Im klassischen Verständnis zeichnen Dystopien ein Bild von einer fiktiven, düsteren Zukunft – in der Regel geprägt durch Faktoren wie Unterdrückung, ständige Überwachung und dem Verlust individueller Freiheiten. Schon seit dem 19. Jahrhundert finden sich in der Literatur dystopische Szenarien. Häufig nutzen AutorInnen diese pessimistischen Zukunftsbilder, um auf aktuelle Probleme aufmerksam zu machen und vor deren möglichen Folgen zu warnen.

In Collins „Die Tribute von Panem“ ist die soziale Ungerechtigkeit, wie in vielen dystopischen Erzählungen, ein zentrales Thema. Die Kluft zwischen Arm und Reich wächst auch in unserer Gesellschaft ständig. Während die Reichen in Luxus schwelgen, kämpfen die Armen ums Überleben. Die MET-Gala kann symbolisch für dieses Ungleichgewicht betrachtet werden. Das alljährliche Event stand 2024 unter dem Thema „The Garden of Time“, inspiriert von der gleichnamigen Kurzgeschichte von J. G. Ballard. Hier wird eine elitäre Oberschicht, die in einer Welt der Zeitlosigkeit lebt, mit einer unprivilegierten Masse kontrastiert, die man als Sinnbild für die übrige Gesellschaft verstehen kann. Es ist eine ironische Themenentscheidung für eine Gala, zu der jährlich nur eine handverlesene Elite eingeladen wird. Die Outfits, man möchte fast Kostüme sagen, in denen sich Stars und Sternchen präsentieren, erinnern stark an die Erscheinung der Capitol-Bewohner in der dystopischen Geschichte von Suzanne Collins. Wenn man in den sozialen Medien scrollt, begegnet einem ein Mix aus extravaganter Mode und verhungerten Kindern. Krieg und Zerstörung prägen in anderen Teilen der Welt das alltägliche Leben. Bilder aus heutigen Kriegsgebieten ähneln, zwischen Kriegstechnologie und Leid, Szenen aus Collins fiktivem Panem.



Und genau das ist der Punkt: Ähnlichkeiten zwischen Fiktion und Realität sind nicht überraschend, denn Dystopien fungieren als eine Art Seismograf für gesellschaftliche Entwicklungen, die uns die potenziellen Abgründe unserer Gegenwart aufzeigen. Zu einem bestimmten Grad sind sie real. Dystopie verändert lediglich das Ausmaß der Katastrophe. Eine Inspiration Collins' für die Welt Panems war etwa der Irakkrieg, wie sie in Interviews berichtet. Durch die digitale Welt, in der wir leben, werden uns Umstände wie diese nun aber präsenter denn je. Krieg gab es schon immer, schlechte Menschen gab es schon immer, doch durch das Internet, durch die sozialen Medien ist es schwerer geworden, negativen Informationen und Enthüllungen aus dem Weg zu gehen – sie sind präsent und polarisieren.



Teil einer Dystopie sein zu wollen ist also vielleicht nur ein Hilfeschrei danach, wie man in der Realität wahrgenommen werden möchte. Mutig, stark, angehimmelt – wie der liebste ProtagonistInnen eben. Um der Protagonist seiner eigenen Geschichte zu sein, muss man jedoch nicht in die Hungerspiele geschickt werden. Wäre es nicht besser zu versuchen im Hier und Jetzt zu leben, um in unserer eigenen dystopischen Geschichte, ganz wie im Kino, auch ein Happy End zu erkämpfen?



QUALIFIZIERT ABER IGNORIERT

Vor über 100 Jahren musste sich die Mathematikerin Emmy Noether, eine von wenigen Frauen in der Wissenschaft, ihren Platz hart erkämpfen. Doch was haben ihre Erfahrungen mit Wissenschaftlerinnen heutzutage zu tun?

Amalie ‚Emmy‘ Noether (1882-1935),
Mathematikerin trotz aller Hindernisse

Bild: Pictorial Press Ltd (Alamy Stock Foto)

„Meine Damen und Herren! Ich habe die grosse Ehre, Sie im Namen der Schweizerischen Mathematiker in Zürich aufs herzlichste willkommen zu heissen“, schallt es am 9. September 1932 durch das neue Auditorium maximum auf dem internationalen Mathematiker Kongress in Zürich.

Auf der Bühne steht ein Mann, Anfang 50. Er trägt Anzug und Krawatte. Rudolf Fueter. Er ist Mathematiker und Präsident des Organisationskomitees und eröffnet an diesem Montagmorgen den Kongress. Die Anwesenden – 800 TeilnehmerInnen aus 41 Ländern – erwarten vier Tage voller Mathematik, aber auch musikalische Aufführungen und Exkursionen. Unter ihnen: Emmy Noether. Sie ist 50 Jahre alt und Mathematikerin. Doch sie ist kein gewöhnlicher Gast auf dem Kongress – sie hält einen von zehn Hauptvorträgen.

Sie ist die einzige Frau.

„11 – 12 Uhr: Vortrag, E. Noether, Hyperkomplexe Systeme in ihren Beziehungen zur kommutativen Algebra und zur Zahlentheorie.“ Doch es ist nicht das Thema, das ihren Auftritt so herausstechen lässt, wenngleich es hochkomplex ist, selbst für MathematikerInnen. Etwas anderes bringt zum Staunen: Sie ist die einzige Frau.

Noch immer haben es Frauen viel schwerer als Männer in der Wissenschaft Fuß zu fassen. Sie sind mit einer Vielzahl an Hürden konfrontiert. Bei Emmy Noether begann dieser Hürdenlauf schon sehr früh.

Als Emmy Noether, geboren im Jahr 1882, 15 Jahre alt ist, endet ihre Schulzeit. Sie merkt schnell, dass sie ein naturwissenschaftliches Studium beginnen möchte, doch ein Studium ist im Jahr 1900 für Frauen verboten. Sie kann nur als Gasthörerin, also ohne Rechte auf Prüfungen, an Vorlesungen teilnehmen.

Das ist zu dieser Zeit die einzige Möglichkeit für Frauen den Hörsaal betreten zu können und die wenigsten Professoren sind überhaupt bereit, Gasthörerinnen zu ihren Vorlesungen zuzulassen. Erst 1903 wird in Bayern als einem der ersten Länder weltweit das Studium für Frauen ohne Einschränkungen erlaubt.

Jedoch ist das Abitur für das Studium eine notwendige Voraussetzung. Das Problem dabei: Damals gibt es überhaupt noch keine Schule für Mädchen, die zum Abitur führt. So muss Emmy Noether Privatunterricht nehmen und legt 1903 ihr Abitur ab.

Aber: noch immer erhielt sie kein Gehalt.

Sie will nun Mathematik in Göttingen studieren, denn Göttingen gilt zu dieser Zeit als Weltzentrum der Mathematik. In Göttingen ist das Studium für Frauen allerdings immer noch verboten. So nimmt sie wieder als Gasthörerin an den Vorlesungen teil. Ein Semester später geht sie nach Erlangen und studiert dort Mathematik. Unter den 46 Studierenden ist sie die einzige Frau und promoviert 1907 mit der Höchstnote. Die wissenschaftliche Laufbahn ist allerdings für Frauen nur unter erheblichem persönlichen und finanziellen Einsatz möglich. Nach ihrer Promotion unterstützt sie ihren Vater, der als Professor tätig ist, über sieben Jahre lang bei der Forschung – ohne Bezahlung, denn eine bezahlte Stelle an einer Institution ist damals undenkbar gewesen. 15 Jahre – so lange dauerte es, bis Emmy Noether nach ihrer Dissertation mit 41 Jahren ein Gehalt erhält. Ein kleines Gehalt. Ausschließlich während des Semesters. Und das, obwohl sie schon längst international bedeutende Erfolge einfährt.

1915 wird sie von David Hilbert und Felix Klein, den damals größten Mathematikern, an die Universität in Göttingen eingeladen, denn sie ist Expertin auf dem Gebiet der Invariantentheorie, in dem Gebiet, in dem Hilbert und Klein nicht weiterkamen. Noether legt in dieser Zeit das theoretische Fundament für die Allgemeine Relativitätstheorie Einsteins. Einstein, Hilbert und Klein loben sie persönlich dafür in höchsten Tönen, doch Noether taucht in den folgenden Publikationen kaum auf – nach heutigen Maßstäben ein Skandal.

Als Emmy Noether 1915 nach Göttingen kommt, ist Frauen zwar das Studium erlaubt, jedoch ist eine Habilitation ausdrücklich verboten. Dennoch stellt sie einen Antrag auf Habilitation, der von einigen Kollegen unterstützt wird. Ihr Antrag wird hitzig diskutiert und auch diejenigen, die sich für ihre Habilitation aussprechen, wünschen sich wohl lieber einen männlichen Kollegen: „Wie einfach läge demnach für uns die Sache, wenn es sich, um einen Mann mit genau den Arbeiten, der Vortragsgeschicklichkeit und dem ersten Streben handeln würde.“ Edmund Landau. Das Gehirn von Frauen sei nicht für die Wissenschaft geeignet, Frauen nähmen Männern die Plätze weg, Frauen würden Männer im Hörsaal stören oder Frauen müssten sich um die Familie sorgen – ganz getreu nach dem Motto: Die Frau gehört in die Küche! So lauten nur einige der Aussagen damaliger Wissenschaftler. Erst ihr dritter Antrag auf Habilitation wird 1919 genehmigt. Zum ersten Mal kann sie nun unter ihrem Namen Vorlesungen halten. Aber: noch immer erhielt sie kein Gehalt.

„Die Macht deines Genies schien insbesondere die Grenzen Deines Geschlechts gesprengt zu haben.“ Oder auch einfach: „Ganz schön gut ... für eine Frau.“

Es ist der 30. Januar 1933. Adolf Hitler wird zum Reichskanzler ernannt. Damit beginnt für Emmy Noether als Jüdin und Mitglied in der SPD eine folgenschwere Zeit. Statt der längst überfälligen Beförderung verbunden mit einer angemessenen Bezahlung, erfährt sie erneut Ausgrenzung und muss fliehen. 1933 emigriert sie nach Pennsylvania. Dort wird sie Gastprofessorin am Frauen-College Bryn Mawr und erhält das erste Mal in ihrem Leben ein Gehalt, das mehr als nur ein Hungerlohn ist.

Nur zwei Jahre später, am 14. April 1935, stirbt Emmy Noether unerwartet an den Folgen einer Tumoroperation. Sie wird nur 53 Jahre alt. Doch auch nach ihrem Tod werden ihre Leistungen heruntergespielt und ihre Kollegen können ihr nicht den ihr gebührenden Respekt zollen. „Die Macht deines Genies schien insbesondere die Grenzen Deines Geschlechts gesprengt zu haben.“ – Hermann Weyl
Oder auch einfach: „Ganz schön gut... für eine Frau.“ Doch ihre Leistungen waren nicht nur unter Frauen herausragend, sie waren unter allen WissenschaftlerInnen weltweit herausragend und das bis heute.

Heutzutage haben es Frauen in der Wissenschaft zwar leichter als zu Zeiten Emmy Noethers, aber dennoch: Männer und Frauen sind in der Wissenschaft immer noch nicht gleichgestellt. Dieses Phänomen hat sogar einen Namen: der Matilda-Effekt. Benannt nach der amerikanischen Frauenrechtlerin Matilda Joselyn Gage. Es beschreibt die systematische Diskriminierung von Wissenschaftlerinnen. Die Datenlage ist eindeutig. So schließen laut Statistischem Bundesamt zwar annähernd gleich viele Männer und Frauen 2022 ihr Erststudium und die Promotion ab, jedoch liegt der Frauenanteil bei den Habilitationen nur noch bei knapp 37 Prozent und am Ende sind lediglich ein Viertel der Professuren von Frauen besetzt. Der Frauenanteil sinkt also, je höher es die Karriereleiter hinauf geht. Dieses Phänomen nennt man Leaky Pipeline.

Leaky Pipeline. Undichte Rohrleitung. Aber warum hat die Leitung undichte Stellen und wodurch werden diese Lecks verursacht? Frauen sind auch in der Wissenschaft nach wie vor benachteiligt. Es gibt fest verankerte Annahmen und Stereotype in unserer Gesellschaft, die es Frauen schwerer machen, in der Wissenschaft Fuß zu fassen. Schauen wir uns diese Lecks also mal genauer an:

Eine Studie von Moss-Rascusin aus dem Jahr 2012 zeigt beispielsweise, dass Frauen in Auswahlverfahren benachteiligt sind. In dieser Studie wurden identische Lebensläufe mit weiblichen und männlichen Vornamen an ProfessorInnen verschickt. Heraus kam dabei: ProfessorInnen stufte die Lebensläufe, die mit weiblichem Vornamen versehen wurden, schlechter ein und das Einstiegsgehalt fiel für diese deutlich geringer aus.

„Ich habe da ‘mal eine Frage Frau Professorin!“

Ein weiteres Problem, dass zu einem Leck in der Leitung führt: die Gender Citation Gap. Sie besagt: Männliche Forschende werden überproportional häufiger zitiert als weibliche. Die Wirkung: Es erweckt den Eindruck, Frauen seien weniger erfolgreich in der Wissenschaft. Auch ist das Zitiert-Werden wichtiger Bestandteil in der Wissenschaft, um unter den KollegInnen anerkannt zu werden. Mehrere Studien belegen diese Gender Citation Gap bereits in unterschiedlichen Disziplinen.

Und noch ein Leck: Care-Arbeit ist unter Frauen und Männern immer noch ungleich verteilt. So bringen Frauen 2022 nach Daten des Statistischen Bundesamtes rund 44 Prozent mehr Zeit für unbezahlte Care-Arbeit auf. Auch das hat Auswirkungen. Frauen haben somit oft weniger Zeit für ihren Beruf, was gerade im wissenschaftlichen Betrieb für Schwierigkeiten sorgen kann.

Denn: die Annahme in der Wissenschaft müsse man(n) rund um die Uhr verfügbar sein, hält sich hartnäckig. So gaben 41 Prozent der Wissenschaftlerinnen in der Post-Doc-Phase das Ziel einer Professur auf, jedoch nur 20 Prozent der Wissenschaftler.

Eine Vielzahl an Lecks also. Doch die alles entscheidende Frage ist: Wie lassen sich diese undichten Stellen stopfen? Gesetzlich festgelegt ist bereits, dass Hochschulen den Auftrag haben, Gleichstellung umzusetzen. Maßnahmen dafür sind von Hochschule zu Hochschule unterschiedlich – mal sind es Kampagnen, Beratungsangebote oder Mentoringprogramme. Was sich erstmal so toll anhört, wird aber wohl kaum dazu beitragen, diese vielen und großen Lecks zu stopfen. Einmal „Science: It’s a girl thing!“ auf Plakate zu schreiben reicht eben nicht aus, um diese tief verankerte Diskriminierung von Frauen zu beenden, genauso wenig wie man ein großes Leck in der Rohrleitung mit netten Worten oder ein bisschen Tesafilm stopfen kann.

Es müssen richtige Maßnahmen her. Seien es flexible Arbeitszeiten, mehr Transparenz oder Quotenregelungen. Es müssen weitere Maßnahmen entwickelt werden, die genau den bestehenden Problemen entgegenwirken. Aber allen voran müsste die Rohrleitung komplett ausgetauscht werden, gegen eine neue aus viel besserem, innovativem Material. Ein Umdenken bei jeder und jedem muss stattfinden, in der gesamten Gesellschaft, sodass diese unterbewussten Annahmen nicht mehr weiter existieren. Wenn die Wissenschaft weiterhin die Potenziale von Frauen ignoriert, wird sie ihren eigenen Fortschritt behindern. Es braucht mehr weibliche Vorbilder für Frauen in der Wissenschaft. Emmy Noether hatte solche Vorbilder nie, doch am Ende ist sie selbst zu einem Vorbild geworden. Es muss in Zukunft viel häufiger heißen:

„Ich habe da mal eine Frage Frau Professorin!“

ZITRONEN-LIMONADE

In dem Chaos einer schnellen Welt sollte Zeit zum Atmen bleiben. Für viele junge Erwachsene fühlt es sich so an, als würde ihr Leben süßsauer an ihnen vorbeiziehen.

Ich schaue starr auf mein geöffnetes Handy-Display und scrolle durch die mir vorgeschlagenen TikTok-Videos. Eigentlich fühlt es sich so an, als wäre ich gestern erst achtzehn geworden. Dabei bin ich es schon seit fünf Jahren. Mit 13 habe ich die Jahre gezählt und mich darauf gefreut, in fünf Jahren volljährig zu werden. Achtzehnjährige kommen mir so jung vor, aber war ich es nicht kürzlich selbst noch? Ich bin der 40 näher als meiner Geburt. Die Tage vergehen so langsam und ich habe das Gefühl, als müsste ich ewig auf etwas warten. Aber plötzlich ist der Sommer schon vorbei und ein ganzes Jahr vergangen.

An meiner süßsauen Zitronenlimo nippend tippe ich ‚Sommer‘ in die Suchleiste der TikTok App ein und bekomme eine Menge Videos vorgeschlagen, in denen Jugendliche lachend über einen Sandstrand dem Sonnenuntergang entgegenlaufen. Dabei frage ich mich, ob ich so etwas eigentlich schon mal erlebt habe. Wann war ich das letzte Mal am Meer? Vermutlich ist es schon viel zu lange her.

Ich spüre, wie sich mein Herzschlag beschleunigt. Hitze steigt in meinem Gesicht auf und ich merke, wie sich Luft in meiner Lunge anstaut. Ist es möglich, dass ich in meinem bisherigen Leben bereits etwas verpasst habe? So alt bin ich eigentlich noch gar nicht. Ist es trotzdem schon zu spät für mich? Mein Hals ist wie zugeschnürt und lässt nicht zu, dass die Luft meiner Lunge entweichen kann.

Habe ich vielleicht den besten Augenblick meines Lebens verpasst, ohne es zu bemerken? Ja, ich habe das Gefühl, als würde ich ersticken und kann dem nicht entfliehen. Habe ich denn schon genug gelebt? Was ist es, das mich so fühlen lässt? Was stimmt nicht mit mir? Ich möchte schreien, aber kann nicht. Am liebsten würde ich weinen, aber es kommen keine Tränen. Wohin mit all den angestauten Emotionen? Ist es Wut? Ist es Frustration? Ist es Trauer? Plötzlich überkommt mich ein Gefühl der Überforderung.

Ich öffne mein kleines Dachfenster und schaue hinaus. Die kühle Abendluft umspielt mein Gesicht und zerzaust mein Haar. Hinter den Dächern der benachbarten Häuser sehe ich den Sonnenuntergang. Orange, Rot, Gelb. Ich versuche etwas zu manifestieren. Oder mich zu erden? Was kann ich sehen? Nicht genug, einfach nicht genug. Was ist nicht genug? Ich bin nicht genug. Anstatt dort draußen zu sein, bin ich in meinem kleinen dunklen Zimmer unterm Dach. Ich weiß, ich kann gehen und fühle mich dennoch eingesperrt. Wohin? Wohin soll ich auch gehen?

Nicht selten werden einem Videos vorgeschlagen, in denen Generationen miteinander verglichen werden. Zwanzigjährige werden mit ihren Eltern verglichen, die im gleichen Alter nicht mehr im Elternhaus gelebt, sondern bereits geheiratet haben. Wir stehen vor dem Druck dieser Gesellschaft, schnell und früh vernünftig sowie erwachsen zu werden. Unsere Probleme sollen wir allein lösen. Unsere Gesellschaft zeigt mit dem Finger auf uns und erschwert es uns gleichzeitig, überhaupt auf eigenen Füßen stehen zu können. Wir sollen einen guten Schulabschluss und Karriere machen. Gleichzeitig sollen wir aber auch schon direkt nach dem Abschluss Berufserfahrungen mitbringen. Eigentlich möchte ich im Sommer doch nur mit dem Fahrrad zum Freibad fahren und Zitronenlimonade trinken. Mit Ü20 ist man kein Teenager mehr. Eine Wohnung soll finanziert werden, denn das machen Erwachsene nun mal so. Wie soll man sich überhaupt eine eigene Wohnung leisten können, wenn man zum Beispiel studiert, um den Ansprüchen der Gesellschaft gerecht zu werden?

Vor Empörung schnaubend werfe ich mein Handy auf das Sofa-Polster neben mir und stürme hinaus. Raus aus meinem Zimmer, raus aus diesem Haus und raus aus dieser Umgebung. Ich laufe, dann renne ich und merke es erst gar nicht. Ich fliege, genauso wie die Gedanken, die sich in meinem Kopf überschlagen. Dann biege ich einmal, zweimal ab und stehe am Feldrand.

Obwohl ich dem Sonnenuntergang direkt gegenüberstehe, habe ich das Gefühl, als wäre bei mir alles anders als bei diesen Jugendlichen im Internet. Sie scheinen so frei und unbeschwert, dass ich mich automatisch frage, was ich anders mache. Was muss ich tun, um so zu sein wie sie? Ist diese Perfektion nicht nur ein Trugbild? Was müssen wir alles dafür geben, um einfach nur erwachsen sein zu können? Der einfache Geschmack einer Limonade befriedigt mich nicht mehr so sehr, wie früher und obwohl ich noch immer nicht alt bin, muss ich oft an meine Kindheit zurückdenken.

Die Welt ist grau und kalt geworden, ihr ist es egal, wie wir uns den Weg zum Erwachsensein erkämpfen. Sie denkt nicht darüber nach, welchen Konflikten und Herausforderungen wir uns auf unserem Weg stellen müssen.

„Das Leben ist kein Ponyhof. Stell dich nicht so an. Das kannst du doch besser.“ Ich liege nachts im Bett und höre ihre Stimmen. Die Stimmen der Gesellschaft. Es geht alles nicht schnell genug und dennoch verstreicht die Zeit auf einmal innerhalb eines einzigen Wimpernschlages. Was kommt als Nächstes? Muss man sich mit dem Eintritt in die Zwanziger direkt um die Planung der nächsten Jahre und um einen potenziellen Partner für ein „happily ever after“ kümmern? Ich spüre die Wärme der Sonne auf meiner Haut prickeln. Sie fühlt sich wie die Umarmung einer liebenden Person an. Aber das Gefühl wird nicht lange bleiben, genauso wie liebende Menschen, die Jugend oder gar die Zeit selbst.

Auch wenn man den Weg einschlägt, den die Gesellschaft für einen vorsieht, dann fühlt es sich vermeintlich schlecht an. Wir sehen, wie sich unser gewohntes Umfeld weiterentwickelt und verändert. Geliebte Menschen sterben oder ziehen fort, Freunde gründen Familien und heiraten. Es fühlt sich manchmal so an, als würde man stillstehen und weiß nicht, ob man richtig handelt. Was ist, wenn sich der eingeschlagene Weg nicht lohnt und sich als Fehler entpuppt? Was ist, wenn man nicht richtig lebt? Wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt zum Leben? Um zugleich den Hauch eines Gefühls der Jugend und Unabhängigkeit zu haben, springen wir in das kalte Wasser und stellen uns der Gefahr, zu ertrinken. Wir studieren, ziehen in eine eigene Wohnung und gehen eine Beziehung ein. Wir schlagen einen Weg ein, der eigentlich doch ungewiss ist. Wer hat sich dieses Vorgehen ausgedacht? Warum werden wir dazu gedrängt, uns entscheiden zu müssen? Es fühlt

„Das Leben ist kein Ponyhof. Stell dich nicht so an. Das kannst du doch besser.“

sich manchmal so an, als würde man stillstehen und weiß nicht, ob man richtig handelt. Oft bin ich zu laut, aber habe das Gefühl, nicht laut genug zu sein, um reinzupassen. Man möchten alles geben, aber hat das Gefühl zu fallen und fühlt sich überfordert. Aber was mache ich schon? Mache ich überhaupt genug?

Gebe ich anderen genug von mir? Was muss ich geben, um fliegen zu können? Oft weiß man nicht, wo man hingehört und was man fühlen soll, soll man überhaupt fühlen? Wer bestimmt das schon. Wir haben oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Ob diese Gesellschaft nicht daran denkt, dass wir uns auch selbst unter Druck setzen?

Was ist, wenn sich der eingeschlagene Weg nicht lohnt und sich als Fehler entpuppt? Was ist, wenn man nicht richtig lebt? Wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt zum Leben?

Wir wissen, dass wir älter werden und natürlich fällt die Entscheidung für einen Weg nicht leicht, wenn man sieht, was alles möglich ist. Kaum tritt man in seine Zwanziger ein, steht man vor einer Wegschneide. Es ist schwer, sich nicht mit dem Gedanken zu beschäftigen, dass Lebensrealitäten auseinander gehen. Schwer, nicht an Zeit und Alter zu denken. Ich habe manchmal davor Angst, nach dem Abschluss für manche Lebensabschnitte nicht mehr genug Zeit zu haben. Wir haben Angst davor, etwas zu verpassen und haben „fomo“ (fear of missing out). Wir pumpen uns mit Inhalten der Sozialen Medien voll und wollen sehen, was noch möglich ist. Dabei merken wir gar nicht, wie es uns kaputt macht. Es ist dieser verflucht toxische Einfluss unserer Gesellschaft. Sie versucht uns einzureden, dass wir uns beeilen müssen. Wir beeilen uns so sehr, dass wir gar nicht mitbekommen, wie unsere Jugend an uns vorbeizieht.

Oft sehne ich mich nach dem Sommer und kann damit nicht aufhören. Aber manchmal meine ich den Sommer vor Jahren. Einen Sommer, in dem ich sorgenlos lachen konnte und in dem das Erwachsenwerden noch so weit weg schien, obwohl man dachte, man sei es schon längst. Die Sonne verschwindet langsam hinter dem Horizont und ich fröstele. Aber ich bleibe wie angewurzelt stehen und bewege mich nicht. Ich möchte die Kälte spüren, wie sie in meine Glieder einkehrt und mir durch Mark und Bein geht. Denn nur dann spüre ich, wie lebendig ich bin. Die Entscheidung zu gehen oder zu bleiben, liegt ganz bei mir. Ich kann frieren oder mich in diesem kleinen dunklen Zimmer unterm Dach verstecken, das mir wie ein Gefängnis vorkommt.

Ein Wimpernschlag – und die Jahre ziehen vorüber. Wir leben von einem zum nächsten Ereignis oder Lebensabschnitt, anstatt einfach mal anzuhalten und zu atmen. Das Leben ist fragil und es gibt keinen sicheren Hafen, den wir erreichen, wenn wir diese ganzen Etappen abgearbeitet haben. Die Kälte ist heißend und verscheucht den letzten Kuss der Sonne. Ich suche sie am Horizont, aber sie schwindet dahin, ohne sich zu verabschieden. Es bleibt nichts von ihr zurück und ich versuche diese Leere zu füllen, indem ich mir über die Arme reibe. „Du hast es verdient“. Da ist sie wieder. Diese Stimme, die mir sagt, ich sei nicht gut genug. Ich atme ein. Vor Erleichterung, dass sich der Knoten in meiner Luftröhre gelöst hat, starre ich in den sichtbar werdenden Sternenhimmel hinauf. Kaum beobachte ich den Himmel, da löst sich eine Träne und kullert mir über meine Wange.

Lautlos fällt sie zu Boden und ich weiß, dass sie nichts bedeutet. Sie ist nichts im Vergleich zu der Welt. „Stell dich nicht so an, anderen geht es schlechter auf dieser Welt“. Ich wische die feuchte Spur beiseite, die meine Träne hinterlassen hat. Die Worte haben sich in mir eingebrannt. Es ist, als wäre ich taub, als könnte ich nichts anderes mehr hören. Egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene: wir streben nach der Liebe dieser Welt, wie sich Blumen nach den Strahlen der aufgehenden Sonne sehnen. Wir versuchen stets alles zu geben, aber haben das Gefühl, dass es nie genug sein wird. Wir möchten einfach leben und lieben. Aber wie kann man lieben, wenn es der Welt nicht um Liebe geht und wie kann man ohne Liebe leben? Die Liebe gleitet durch die Fingerspitzen, wie die untergehende Sonne der Welt.

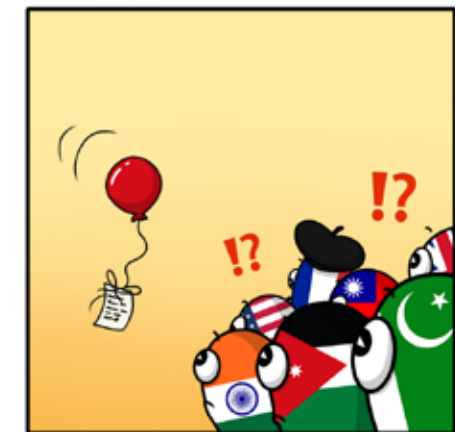
Es mag jugendlicher Leichtsinn sein, aber wenn wir uns dem gesellschaftlichen Druck aussetzen, dann enden wir wie unsere Eltern. Unglücklich, melancholisch und überarbeitet. Sie sitzen da und erzählen uns, wie schön doch ihre Jugend war und was jetzt alles schlecht läuft. Mit 20 ist man aus seinen Teenagerjahren raus und erwachsen. Das heißt aber auch, dass man etwa mit 23 Jahren gerade einmal ein drei Jahre alter Erwachsener ist. Und das zeigt deutlich, dass man am Anfang einer langen Reise steht, in der es gilt zu lernen und über sich hinauszuwachsen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Wer sagt, dass wir die schönsten Jahre in unseren Zwanzigern erlebt haben müssen? Niemand. Ich möchte auch in meinen Dreißigern noch Zitronenlimonade trinken und mich lebendig fühlen können. Wenn die graue Welt unserer Eltern die Motivation ist, und so zu sein, wie sie das Ziel des ganzen Weges ist, dann will ich es nicht.

OH NO!

Am 24. April 2024 hat der US-Senat ein Gesetz gegen TikTok gebilligt. Aber in einer anderen Welt sind die USA, TikTok und andere Länder Freunde.

Hier begleiten uns die USA auf eine Abenteuerreise, um herauszufinden, warum einige Länder TikTok verboten haben. Dieser Comic wird von "Oh no" Webcomics inspiriert, in denen es meist um die Enttäuschungen geht, die Menschen erleben, wenn sie ihre Erwartungen mit der Realität vergleichen, und die immer mit der gleichen Reaktion enden: „Oh no“. Los geht's!



KINDHEIT FÜR KLICKS

In einer Welt, in der jeder Klick zählt, werden Kinder zu Stars, noch bevor sie laufen können. FamilieninfluencerInnen präsentieren sich auf ihren Accounts als Bilderbuchfamilie. Ein Blick hinter die Kulissen zeigt jedoch, wie manche InfluencerInnen ihre ethische Verantwortung gegenüber ihren Kindern aus den Augen verloren haben.



31.183



Bild: Senjuti Kundu
(Unsplash.com)

Langsam öffne ich meine Augen. Um mich herum ist es hell. Anstelle der vertrauten Anwesenheit meiner Mutter strahlt mir ein greller Blitz entgegen. Ich kneife die Augen zusammen, versuche gegen die aufsteigenden Tränen anzukämpfen. Wo ist Mama? „Jetzt bloß nicht weinen, das Licht ist gerade so perfekt“, ertönt die vertraute Stimme von Mama. Eine Mischung aus Drängen und gespielter Zärtlichkeit. Ich reiße mich zusammen. Wenn ich nicht gehorche, würde Mama wieder den ganzen Tag nicht mit mir spielen. „Super machst du das mein Schatz, dafür hast du dir nachher wirklich eine Belohnung verdient. Unsere Follower werden sich freuen.“ In ihrem Lächeln liegt Triumph, während sie sich die Aufnahme auf ihrem Handy anschaut, aber mich erreicht dieses Lächeln nicht. Ohne ein weiteres Wort zu sagen, verschwindet sie aus meinem Zimmer. Mama war glücklich, doch um welchen Preis?

Gerade einmal 24 Stunden auf der Welt und schon ein Internetstar. 3,9 Millionen Menschen, die dein Leben verfolgen. Darunter nur Fremde. Das ist die Realität für die meisten Kinder von InfluencerInnen. Vom Aufwachen bis hin zum ins Bett bringen ist die Kamera immer dabei, um bloß keinen Moment zu verpassen, den sie später mit ihrer Community bei Social Media teilen können. Die Kinder haben kein Mitentscheidungsrecht, was veröffentlicht wird und was nicht. Die Bedürfnisse der Kinder rücken in den Hintergrund, während die mediale Präsenz immer wichtiger wird. Doch was die Eltern als süß erachten, ist den Kindern in ein paar Jahren vielleicht unangenehm.

Obwohl den meisten InfluencerInnen bewusst ist, welcher Gefahr sie ihre Kinder damit aussetzen und welche Konsequenzen im Hinblick auf die Entwicklung und des Wohlbefindens ihrer Kinder entstehen, wurde es zum Trend, das Privatleben seiner Kinder auf den sozialen Medien zu posten.



Kinder brechen ihr Schweigen

Kinder von InfluencerInnen, äußern sich mittlerweile anonym bei Reddit, einer öffentlichen Onlineplattform. „Sie filmte uns in der Badewanne und obwohl sie versucht hat, es aus dem Internet zu bekommen, ist es heruntergeladen und für immer online.“ Bei einigen sorgte es sogar für einen kompletten Vertrauensverlust den Eltern gegenüber. „Meine Geschwister und ich waren so paranoid, dass Kameras auf uns waren, dass der einzige Ort, wo wir uns wohlfühlten, uns umzuziehen, im Bad war bei Licht aus. Ich konnte mit meiner Mutter nicht darüber reden, als sich meine psychische Gesundheit verschlechterte, weil ich zu viel Angst hatte, sie würde es online teilen. Wenn ich sie darum gebeten hätte, hätte es keinen Unterschied gemacht. Ich habe kaum noch eine Beziehung zu meiner Mutter.“

Besonders in der heutigen Zeit stößt das Thema im Netz auf viel Kritik. Die Accounts der InfluencerInnen sind voll mit negativen Kommentaren. Nader Jindaoui postete dazu ein Statement bei Instagram: „Das Problem ist nicht wir (...) die Spaß und Liebe verbreiten wollen. Das Problem sind kranke Schweine die zu Hause sind und kranke Fantasien haben (...).“ Die Frage ist jedoch: Kann man sich schon so leicht aus der Verantwortung ziehen?

Die Influencerin Roxy teilte in ihrer Instagram Story mit, dass FollowerInnen ihr per Direktnachricht Fotos von ihrem Kind schicken, wenn dies mit der Oma unterwegs sei. Für sie ein tolles Gefühl der Gemeinschaft. Doch diese Aussage wirft nicht nur Fragen zur Sicherheit und zum Schutz des Kindes auf, sondern unterstreicht auch noch, wie sehr die Privatsphäre der Kinder durch ein solches Handeln verletzt wird.



Ist das schon Kinderarbeit?

„Die Definition ist da vollkommen klar, wenn hier ein materieller Gewinn erzielt wird, dann ist das Arbeit. Und wenn Kinder das machen, dann ist es Kinderarbeit“, erklärt Klaus Bange, ehrenamtlicher Mitarbeiter in der Kinder- und Jugendhilfe und ehemaliger Amtsleiter vom Jugendamt des Landkreises Hildesheim, in einem Interview. „Bei uns im Grundgesetz, im Artikel sechs, ist die Rolle der Eltern beschrieben und verankert, dass die Eltern allein für ihre Kinder verantwortlich sind und zuständig sind für die Erziehung (...).“ Er ist der Meinung, dass die Eltern in diesem Bereich sehr missbräuchlich mit ihrer Verantwortung umgehen. Eltern seien folglich auch für die Wahrung der Persönlichkeitsrechte sowie von Privats- und Intimsphäre verantwortlich. Durch die Videos grenze das Verhalten der Eltern aus Sicht des Kinderschutzbundes teilweise schon an Kindeswohlgefährdung, so Klaus Bange.

Auch die UN-Kinderrechtskonvention stellt die Regelung auf, dass Kinder ein Recht auf Freizeit, auf Beteiligung und auf Mitwirkung haben. Laut Klaus Bange, müsse der Dreh dementsprechend freiwillig erfolgen. Für ihn wirken diese Videos jedoch eher aufgezwungen.

Das Problem am Internet ist, dass das Internet nie vergisst. Veröffentlichte Bilder und Videos bleiben im Internet für immer bestehen und fremde Menschen können auf diese Inhalte zugreifen. Besonders bei Plattformen wie Instagram, Tiktok und co. können Videos leicht geteilt, gescreenshotet und gespeichert werden, ohne dass die InfluencerInnen das mitbekommen. Über dieses Problem versucht auch das Bundeskriminalamt aufzuklären. Auf ihrer Website listet das Amt die Folgen auf, die Kinderbilder im Netz ausrichten können. Es beginnt mit der unkontrollierten Veröffentlichung der Bilder und kann zu Cybermobbing und Mobbing in der Schule führen. Doch im schlimmsten Fall werden die Videos im Darknet verbreitet oder für die Produktion von kinderpornografischen Inhalten genutzt.



„Kein Kind darf willkürlichen oder rechtswidrigen Eingriffen in sein Privatleben, seine Familie, seine Wohnung oder seinen Schriftverkehr oder rechtswidrigen Beeinträchtigungen seiner Ehre und seines Rufes ausgesetzt werden.“

Art. 16 Abs. 1 der UN-Kinderrechtskonvention

Von theoretischen Risiken zu realen Gefahren

„Ich hatte auch schon zusammengeschnittene Videos von Tätern, (...) da werden dann die Köpfe genommen und es werden nackte Kinderkörper drangeschnitten“, schildert der Kriminalhauptkommissar Jonas Eickmeyer aus Hildesheim in einem Interview. Die sozialen Medien seien dann für solche Personen ein gefundenes Fressen, da sie so öffentlichen Zugang zu den Fotos erhalten und die Gesichter der Kinder ohne Probleme verwenden können. Es sei schließlich legal und ohne großen Aufwand verbunden, sich die Beiträge im Netz anzuschauen, fügt Eickmeyer hinzu. Vor allem in Zeiten, wo KI immer präsenter und immer schlauer wird, könne es dazu kommen, dass Pädophile die Videos aus dem Netz downloaden und mit Hilfe von KI aus diesen kinderpornografische Inhalte erstellen, so Eickmeyer. Für eine weitere Gefahr sorgt das Posten von Standorten. Sei es das Zuhause oder nur der Spielplatz, wo die Kinder regelmäßig hingehen. Laut Eickmeyer können Menschen mit pädophiler Neigung so den Standort des Kindes einfach herausfinden.

Besonders beim Filmen im eigenen Haus werde den Kindern ihr eigentlicher Rückzugsort genommen. Das eigene Zuhause solle ein Ort sein, wo Kinder ihre Grenzen austesten können und auch mal schlecht drauf sein dürfen. Dieser Schutzraum wird den Kindern verwehrt, da sie immer einem gewissen Erwartungsdruck von ihren Eltern ausgesetzt seien, erklärt die Psychologin Sarah Vahle vom Caritasverband für den Stadt- und Landkreis Hildesheim e.V., in einem Interview. Ihrer Meinung nach wirke sich diese Situation negativ auf die Eltern-Kind-Beziehung aus. Kinder haben von klein auf einen Perfektionsdruck, denn die Eltern loben das Kind besonders dann, wenn es ein kamerataugliches Verhalten aufweise. Laut Vahle, bekommen Kinder so das Gefühl, dass Content für die Eltern wichtiger sei.

Auch der Aspekt des Mobbing spielt eine wichtige Rolle. Besonders in der Schulzeit könne es aufgrund von Neid dazu führen, dass die MitschülerInnen die Kinder mobben, erklärt Eickmeyer. Dies kann insbesondere im Jugendalter häufiger zu Depressionen, Angststörungen und Körperbildstörungen führen, so Vahle.



Sicherheit für die Kinder bei der Veröffentlichung von Videos

So funktioniert's:

Viele InfluencerInnen nutzen ihre Kinder für die Vermarktung ihres Contents und bauen ihren Content rund um das Kind. Klaus Bange rät den InfluencerInnen, ihre Kinder aus dem Netz komplett rauszulassen. „Sie müssen den Kindern im Rahmen der schon genannten und beschriebenen rechtlichen Möglichkeiten ihre Freiräume auch lassen“, erklärt Bange. Laut ihm müssen Eltern auch ihre Verantwortung, die ihnen zugeschrieben wird, richtig und sinnvoll wahrnehmen. Eickmeyer fügt hinzu, dass Gesichter unkenntlich gemacht werden sollen und dass die Kinder nie leicht bekleidet oder unbedeckt vor die Kamera treten sollen. Des Weiteren solle aus Sicherheitsgründen eine Umgebung gewählt werden, die sich nicht in der Nähe des Hauses befindet. Aufnahmen aus dem eigenen Haus sollen komplett vermieden werden, erklärt Vahle.

Das Landeskriminalamt hat auf seiner Website einen Artikel mit Tipps für den Umgang mit Kinderbildern im Netz veröffentlicht. Wichtig ist es, keine Bilder zu posten, die den Kindern im Jugendalter peinlich oder unangenehm sein könnten und auch keinen Grund für Mobbing liefern. Zudem sollen auf den sozialen Medien die Privatsphäre-Einstellungen genutzt werden, um fremden Menschen keinen Zugriff auf die Fotos zu gewähren, denn die sozialen Medien selbst haben keine Regelungen zu diesem Bereich. Das liegt allein in der Verantwortung der Eltern.



Erfolgreich online, auch ohne Kinderbilder

Aber es gibt auch andere Wege. Viele InfluencerInnen schaffen es, ihren Content ohne Einbeziehung der Kinder zu präsentieren und sind dabei genauso erfolgreich wie die InfluencerInnen, die ihre Kinder zeigen. Accounts wie Hayleybayley und Manja_schld gehen mit gutem Beispiel voran. Weder das Gesicht der Kinder, noch der Wohnort werden gezeigt. Ein anderer Influencer veröffentlichte bei TikTok ein Statement, warum er seine Kinder nicht im Netz zeigt: „Ich zeige sie nicht, weil es ihnen gegenüber respektlos wäre. Sie haben ein Recht auf Privatsphäre. Vor allem wenn sie noch klein sind, können sie noch gar nicht entscheiden, ob sie sichtbar sein wollen oder nicht.“

Kinder haben ein Recht darauf zu entscheiden, ob sie eine Person des öffentlichen Lebens werden wollen oder nicht. Bevor InfluencerInnen ihr Kind posten, sollten sie sich im Klaren sein, welche weitreichenden Folgen das für ihre Kinder später haben wird. Denn in einer Welt, wo das Internet nie vergisst, kann es Konsequenzen in Form von Mobbing sowie Missbrauch nach sich ziehen. Letztendlich ist es jedoch eine Frage der ethischen Verantwortung und des persönlichen Respekts der Eltern gegenüber ihren Kindern, deren Zukunft in ihren Händen liegt.



ME,

Schon die Hochkulturen der Antike haben sich mit der Rolle des Glücks im Leben der Menschen beschäftigt. Auch heute noch befindet sich die Menschheit auf der Suche nach Glück. Doch wie wird man glücklich?

Daniel Amen ist der Meinung die Antwort auf die Frage nach dem Glück gefunden zu haben. In seinem Buch „You, Happier“ enthüllt er seine sieben Geheimnisse, um glücklich zu werden. Diese beruhen auf seinen Erkenntnisse aus Gehirnschans und aus der Arbeit als Psychiater. Amen ordnet Menschen, durch unterschiedlich starke Aktivitäten in verschiedenen Bereichen des Gehirns, einem von sechzehn Gehirntypen zu. Der Gehirntyp einer Person zeigt was sie braucht, um ihr Gehirn zu optimieren und glücklicher zu werden.

Um herauszufinden was an Amens Theorie dran ist, möchte ich mich einem Selbstexperiment unterziehen und schauen, ob mir seine Geheimnisse dabei helfen eine glücklichere Version meiner selbst zu werden. Bei meinem Selbstversuch werde ich mich für drei Wochen an Amens Geheimnisse halten und beobachten, was das mit mir, meinem Körper und meinem mentalen Zustand macht.

HAPPIER

Wie man glücklich wird – ein Selbstexperiment

1 Kenne deinen Gehirntyp

Die sicherste Art den Gehirntyp einer Person zu bestimmen ist einen Gehirnschans in einer der Kliniken von Amen durchführen zu lassen. Dazu habe ich nicht die Möglichkeit. Die andere Option ist, ein von Amen zusammengestellter Test, basierend auf den Verhaltens- und Gedankenmustern der unterschiedlichen Gehirntypen. Ich bin Gehirntyp 12, das ist der Kombinationstyp spontaneous-persistent-cautious. Dieser Gehirntyp zeichnet sich durch Spontanität, Kreativität, Hartnäckigkeit, Motivation und Unruhe aus. Personen mit dem Gehirntyp 12 haben die Tendenz sich in ihren Gedanken zu verlieren, sich nur konzentrieren zu können, wenn ein Thema sie interessiert und fallen oft durch ungewöhnliche Denkweisen auf.

2 Optimiere die physikalische Funktion deines Gehirns

Um die Funktion meines Gehirns zu optimieren, werde ich mich an Amens elf Strategien halten. Dazu zählt den Blutfluss zum Gehirn zu stimulieren, indem ich Sport treibe und viel Wasser trinke, aber auch darauf zu achten, dass ich keinen toxischen Substanzen ausgesetzt bin. Zudem soll dem Alterungsprozess des Gehirns vorgebeugt werden, indem man meditiert oder das Gedächtnis trainiert. Um mich an Amens Strategien zu halten, habe ich meine abendliche Routine angepasst. Ich muss darauf achten, dass ich genügend Schlaf bekomme und eine Stunde vorm zu Bett gehen keine elektronischen Geräte nutze. Ich löse Sudokus, um mein Gehirn zu beschäftigen und so dem Alterungsprozess entgegenzuwirken.

Schon nach einer Woche merke ich: An der Abendroutine, die ich nach Daniel Amens Strategien erstellt habe, muss wohl irgendwas dran sein. Es tut mir gut, das Handy vorm Schlafengehen wegzulassen und stattdessen Dinge zu tun, die mein Gehirn trainieren. Es fällt mir leichter einzuschlafen und morgens fühle ich mich frischer und erholt.

Meditation dagegen habe ich schon nach den ersten Versuchen aufgegeben. Egal was ich mache, ich kann einfach nicht still sitzen. Wie andere das hinbekommen, länger als fünf Minuten an nichts zu denken, ist mir schleierhaft. Allein der Gedanke, dass ich ruhig sitzen soll, sorgt bei mir dafür, dass mein Körper mit ungenutzter Energie unter Strom steht. Stattdessen habe ich mich zur Entspannung an Yoga versucht, was deutlich besser funktioniert hat.

Nähre deinen einzigartigen Gehirntyp

Um mein Gehirn mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, werde ich ergänzend zu meiner Ernährung unterschiedliche Vitamine, Mineralien und Omega 3 zu mir nehmen, welche auf meinen Gehirntyp ausgelegt sind.

Das funktioniert zwar anfangs ganz gut, aber schon Ende der ersten Woche löst der Gedanke daran, nochmal alle meine Nahrungsergänzungsmittel schlucken zu müssen, bei mir Übelkeit aus. Es ist eine mentale Überwindung für mich, nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen die verschiedenen Kapseln und Tabletten in meiner Hand zu sehen und mich dazu zu zwingen sie hinunterschlucken. Dass ich keine schnelle Veränderung feststellen kann, macht das Ganze für mich umso schwieriger.

Entscheidung für Essen, das du liebst und das dich auch liebt

Meine Ernährung werde ich an Amens Vorgaben zur generellen Gehirngesundheit sowie an die Empfehlungen für meinen speziellen Gehirntyp anpassen. Dabei werde ich auf Lebensmittel, die für einen schnellen, aber kurzen Glücksschub sorgen verzichten (sad foods) und mich mehr auf die konzentrieren, die langanhaltend glücklich machen (happy foods). Die erste Woche meiner Ernährungsumstellung hat mir gezeigt, dass die vorgeschriebene Ernährung in großen Teilen gegen mein normales Essverhalten und jegliche Praktikabilität für meinen Alltag geht. Manchmal weiß ich gar nicht was ich essen soll, und wünsche mir nichts mehr als einfach eine Tiefkühlpizza in den Ofen zu schieben.

Gegen Ende der zweiten Woche habe ich schon den dritten Tag in Folge die Schranktür zu den Süßigkeiten und Snacks aufgemacht, um nachzugucken, ob in den Müsliriegeln immer noch Glucosesirup drin ist. Spoiler alert: ja natürlich. Es fällt mir zwar immer leichter Mahlzeiten zu finden, die zu den happy foods gehören, aber es wird leider auch immer schwerer, mich von den sad foods fernzuhalten.

Mit Beginn der zweiten Hälfte der letzten Woche fange ich an, mich wie eine Süchtige auf Entzug zu fühlen. Am Freitagnachmittag habe ich es in einem Kaufrausch geschafft, eine absolut riesige Menge an Süßigkeiten zu kaufen. Erst beim Auspacken in der Küche ist mir aufgefallen, dass ich noch nicht mal alle an einem Tag probieren kann, ohne dass es mir extrem schlecht werden würde.

Psychologische Distanz zu schlechten Gedanken aufbauen

Ich werde verschiedene Strategien ausprobieren, um mich von negativen Gedanken zu distanzieren. Zudem werde ich das in seinem Buch beschriebene Positivity-Bias-Training aktiv in meinen Alltag einbinden, um mein Gehirn zu trainieren, einen positiven Ausgangspunkt einzunehmen.

Ich fühle mich etwas albern dabei, nach dem Aufstehen laut zu verkünden, dass heute ein guter Tag wird. Die ersten paar Tage funktioniert das noch ganz gut, auch ohne erkenntlichen Nachweis, dass meine versuchte mentale Selbstkonditionierung irgendwas bringt. Danach gerät sie im morgendlichen Stress in den Hintergrund. Nicht wichtig genug, um mich daran zu erinnern, wenn ich schon wieder dabei bin, mich zu verspäten. Kurz vor dem Schlafen dann die ergänzende Frage zum Morgen. „Was war gut heute?“ Wenn es mir morgens schon schwerfällt das Positivity-Bias-Training nicht zu vergessen, dann scheint es abends fast unmöglich. Die Vorstellung, dass irgendwer es schafft, sich nach einem langen Tag an diese Frage zu erinnern, scheint fast utopisch.

Zusätzlich zum Positivity-Bias-Training schlägt Amen mehrere Techniken vor, um mit negativen Gedanken umzugehen. Eine dieser Übungen habe ich in den Momenten, in denen es mir schlecht ging, angewendet. Nachdem ich meinen negativen Gedanken, wie von Amen beschrieben, kurz Raum gegeben habe, rufe ich laut „Stop“, stehe schnell auf und atme dreimal tief ein. Danach konzentriere ich mich auf eine schöne Erinnerung, versuche mir diese dabei so detailliert wie möglich vorzustellen. Als letztes feiere ich mich dafür, die negativen Gedanken unterbrochen zu haben. Dafür werfe ich mich aus Ermangelung anderer Ideen in eine Usain-Bolt-Siegerpose.

Zu meiner großen Überraschung hat diese Übung gewirkt. Es funktioniert ein kleines bisschen so, wie wenn man vom Sofa aufsteht, um sich etwas zu essen zu holen und dann in der Küche steht, ohne zu wissen, was man eigentlich machen wollte. Man vergisst die alten Gedankengänge und kann den entstandenen Platz mit neuen Gefühlen füllen.

Konzentriere dich auf die Sachen, die du an anderen magst

Ich werde mich darauf konzentrieren, meine Beziehungen zu Menschen auszubauen und zu pflegen. Laut Amen beeinflussen diese unseren mentalen Zustand. Positive Beziehungen führen zu Zufriedenheit, während Probleme in Beziehungen zu Stress und Angstzuständen führen.

Ich freue mich immer darüber meine Zeit mit Menschen zu verbringen, die mir wichtig sind. Im Alltag ist es jedoch oft schwer, diese Verbindungen aufrecht zu erhalten, wenn sich ein Lebensabschnitt schließt oder andere einfach ein komplett anderes Leben leben als man selbst. Während meines Experiments habe ich mich mit Personen getroffen, mit denen ich leider nicht mehr so viel Kontakt habe, wie ich gerne hätte. Zeit mit ihnen zu verbringen und über alte Erinnerungen und neue Veränderungen im Leben zu reden zeigt erst wieder, wie wichtig einem diese Menschen sind.

Außerdem habe ich wieder gemerkt, wieviel Freude es mir bringt, einfach nur Zeit mit der Familie zu verbringen. Gemeinsames Frühstück am Wochenende, zusammen einen Film schauen oder ewig telefonieren. Diese kleinen Momente schätzen zu wissen, ist unglaublich viel wert.

Lebe jeden Tag nach deinen Values, Purposes und Goals

Unter Amens Anleitung werde ich verschiedene Übungen durchführen, um meine Values, Purposes und Goals herauszufinden. Ich werde anfangen, meine Entscheidungen nach diesen zu richten, um mein Leben so zu leben, dass es mit meinen Vorstellungen übereinstimmt.

Eine von Amens Übungen konzentriert sich darauf, die eigenen Values zu erkennen. Das sind die Werte, die für jede Person und ihr Leben individuell am wichtigsten sind. Deswegen sind sie meist der Grund dafür, wie wir uns in wichtigen Situationen entscheiden. Um die für mich wichtigsten Values herauszukristallisieren, teile ich sie nach Amens Anleitung, in vier verschiedene Kategorien ein: biologisch, psychologisch, sozial und spirituell. Anschließend entscheide ich mich jeweils für ein bis zwei aus jeder Kategorie.

Ob es wirklich hilft seine Entscheidungen nach den eigenen Values, Purposes und Goals zu richten, ist wohl etwas, das man erst nach längerer Zeit weiß. Bei wichtigen Entscheidungen ist es jedoch bestimmt hilfreich klar zu wissen, welche Werte im eigenen Leben Priorität haben.

Am Ende meiner drei Wochen habe ich nicht das Gefühl, viel glücklicher geworden zu sein. Die ein oder andere Idee von Amen tut mir jedoch gut und ist es wert daran festzuhalten. Vielleicht nicht jeden Tag, aber immer mal wieder auf mich und meinen Alltag angepasst. Meine Ernährungsumstellung, die neue Abendroutine und die Nahrungsergänzungsmittel haben vielleicht keine Wunder vollbracht, aber mein Körper fühlt sich wacher und leichter an. Und Amens Übung, die mir hilft, negative Gedanken zu unterbrechen, schafft das besser als alles, was ich bis jetzt versucht habe. Die Suche nach dem Glück wird auch in unserer Generation nicht zu Ende gehen. Sie ist für jeden individuell und am Ende muss jeder selbst herausfinden, was zum eigenen Glück beiträgt.

Roberto

MEIN NEUER

Nach einem halben Jahr hin und her habe ich mich schließlich für ihn entschieden. Er ist mein Roberto! Deshalb habe ich beschlossen, dass er von nun an nur noch Französisch mit mir sprechen darf. Manchmal spricht er geschwollen.

Er bewegt sich durch meine Wohnung, mal leiser, mal lauter. Dank ihm ist sie viel sauberer geworden. Für ihn habe ich mein Zuhause umgestaltet. In einer gesunden Beziehung müssen eben Kompromisse eingegangen werden.

Die Einzimmerwohnung schien zunächst eine Herausforderung für uns zu sein, besonders weil Roberto geschlossene Türen nicht mochte und ich mir Sorgen machte, dass er sich eingengt fühlen könnte. Schließlich verlässt er niemals das Haus. Er kümmert sich liebevoll um mich, doch in mein Bett lasse ich ihn nicht. Er schläft daneben.

Ich stieß auf eine App, die es mir ermöglicht Roberto von überall im Auge zu behalten. Sie ist erstaunlich präzise und erlaubt es mir genau zu sehen, wo er sich in der Wohnung aufhält. Ich beobachte ihn häufig. Selbst während meiner Uni-Zeit werfe ich ab und zu einen Blick auf ihn. Roberto schickt mir rund um die Uhr Nachrichten, wie es sich für einen guten Hausmann gehört. Darauf stehe ich.

Wenn ich am Abend nach Hause komme und feststelle, dass er beim Putzen etwas übersehen hat, muss er nochmal ran. Schließlich hat er seine ehelichen Pflichten zu erfüllen. Mein Beitrag zu unserer sauberen Wohnung besteht darin, alle paar Monate den Staubbeutel zu wechseln.

Jeder Mann sollte wissen, dass Männer, die im Haushalt helfen, ein besseres Sexualleben haben – zumindest laut einer Studie. Selbst meine KommilitonInnen haben meine Begeisterung über die wunderbare Beziehung zu Roberto spürbar mitbekommen und erhalten regelmäßig Updates.

Roberto ist ein Mann voller Hingabe und Hilfsbereitschaft. Er erfüllt meine sehnlichsten Wünsche und kümmert sich mit großer Sorgfalt um die kleinen Dinge im Leben. Seine Bereitschaft den Boden sofort zu wischen, sobald ich es erwähne, spiegelt seine Aufmerksamkeit und Hingabe wider.

Roberto war eine sündhaft teure Investition, aber ich würde meinen Saugroboter dennoch wieder kaufen. Was mich besonders freut ist, dass ich den Staubbeutel deutlich seltener wechseln muss als angegeben. Abends lege ich mich in mein kuscheliges Bett, begleitet von seinen Worten „Encouragement fini“.

Annelena
Stiegler

Impressum

Campus38:

Ein studentisches Projekt der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften.

Die siebte Ausgabe des Campus38-Magazins wurde in einem interdisziplinären Projekt von Studierenden der Fachrichtungen Medienkommunikation (B.A.) und Mediendesign (B.A.) produziert.

Adresse:

Karl-Scharfenberg-Str. 55/57
38229 Salzgitter

Redaktion Campus 38:

Redaktion Studiengang
Medienkommunikation B.A.
V.i.S.d.P:
Prof.Dr.Marc-Christian Ollrog
Mitarbeit: Dilara Selle, Marcel Franze und Jens Martens

Kontakt:

Telefon: 05341 87552170
E-Mail: m.ollrog@ostfalia.de

Chefredaktion:

Emily Krüger
Estelle Rodermund
Friederike Fechner
Lena-Eylem Bozdogan
Linda Weidner
Milena Daniel
Sandra Unger

Chef vom Dienst:

Angelina Sandvoß
Emily Buch
Joke Münzer
Lia Olfermann
Mayra Langhammer

Art-Direktion:

Lenny Joe Neufeld (Leitung)
Clara Heß
Niklas Keunecke
Senta Knöfel
Zahraa Ezzedine

Layout-Beratung:

Prof. Klaus Neuburg

Fotografische Beratung:

Helge Krückeberg

Redaktionelle Beratung:

Dr. Jochen Schlevoigt

Endredaktion:

Joëlle Vollrath
Julia Günnewig
Sophie Wehrstedt
Vera Artz

Druck:

oeding print GmbH
Erzberg 45
38126 Braunschweig

Fotos:

Alle Fotorechte sind in den Artikeln angegeben.

Titelfoto:

Anton Rusch

Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte sowie Anzeigengestaltung: Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte sowie Insertionen können über die Ostfalia angefragt werden.

MEDIENSTUDIUM AN DER OSTFALIA

BACHELOR

DS Du hast Fantasie, kannst Geschichten erzählen und möchtest deine Kreativität in bewegten Bildern und interaktiven Anwendungen technisch perfekt zum Ausdruck bringen?
Dann bist du im Studiengang **Digitales Storytelling (DS)** richtig.

MD Du möchtest das Handwerk in Grafikdesign, Fotografie, Film, Animation und/oder VR/AR in einem Umfeld und in lockerer Atmosphäre erlernen?
Dann bist du im Studiengang **Mediendesign (MD)** richtig.

Du interessierst dich für Medienproduktion und strategische Kommunikation und möchtest später in der PR oder im Journalismus tätig sein?
Dann bist du im Studiengang **Medienkommunikation (MK)** richtig.

MK

Du möchtest Medien produzieren, vermarkten und Kenntnisse in der BWL, im Management und der Unternehmenskommunikation erlangen?
Dann bist du im Studiengang **Medienmanagement (MM)** richtig.

MM

MASTER



Du willst tiefer in der Forschung und Praxis der Öffentlichen Kommunikation einsteigen, deine Theoriekenntnisse und praktischen Fähigkeiten in Audio-, Film- und Online-Projekten erweitern?
Dann bist du im Studiengang **Kommunikationsmanagement (KM)** richtig.

KM

MD Du willst deine kreativen Fertigkeiten vertiefen, spezifische Mediendesignkenntnisse in Projekt-Teams vertiefen und deine medienwissenschaftlichen Fähigkeiten erweitern?
Dann bist du im Masterstudiengang **Mediendesign (MD)** richtig.