

communicator

die Zeitschrift am IfKW der Uni München
no 27 | 2016



ZEIT

Von schwarzen Löchern und Jackpots 06

Physikprofessor Harald Lesch im Interview über Zeitreisen

Heute schon geglotzt? 26

Der „Netflix-Effekt“: über Schuldgefühle, Sucht und Depression

Wir müssen reden 40

Was wir von anderen Kulturen lernen und kochen können

Ohne Journalisten gibt es keine Demokratie

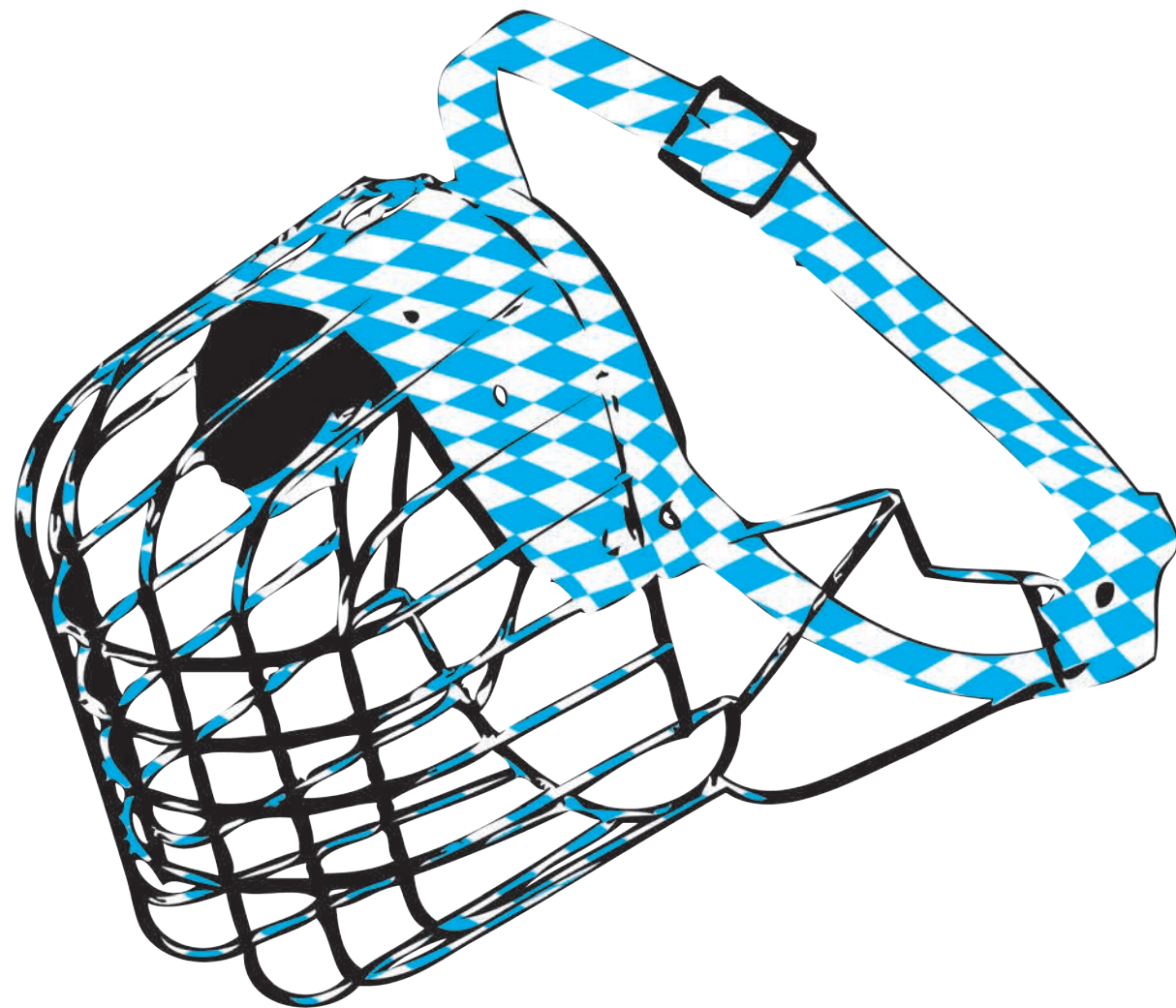


Foto: Charlie Wales/Flickr.com

Liebe Leser_innen,

die einen haben mehr Geld, die anderen weniger. Der eine hat mehr Geschick beim Basteln, die andere mehr Talent im Fußball. Manche haben im Leben vielleicht ein bisschen mehr Glück als andere. Aber eins ist für uns alle gleich: die Zeit. Eine Minute hat 60 Sekunden, ein Tag 24 Stunden. So ist das.

Dachten wir – bis wir uns für die neue Ausgabe des *Communicator* mit der Zeit beschäftigt haben. Schaut man nämlich aus unterschiedlichen Perspektiven auf sie, merkt man: Zeit kann zwar gemessen werden, aber am Ende ist sie doch relativ. Sie kann rasend schnell verfliegen oder quälend langsam dahinkriechen, sie kann Menschen zusammenschweißen oder einander fremd werden lassen, sie kann für die einen wunderschön und spannend sein, für die anderen langweilig oder grausam. Gefühlt ist sie für jeden anders, und das Leben ist kein Uhrwerk. Das heißt: Es gibt mindestens so viele Zeiten wie Menschen – und genauso viele spannende Geschichten dazu.

Wir wollen euch solche Geschichten über die Zeit erzählen. Von Menschen, die nachts frieren und solchen, die nächtelang Serien schauen. Wir zeigen, wie die jahrelange Entwicklung eines Sportvereins in wenigen Monaten kaputtgehen kann und wie 60 Minuten im Krankenhaus über Leben und Tod entscheiden. In dieser Ausgabe des *Communicator* lest ihr, warum sich viele davor fürchten, feste Beziehungen einzugehen und wie wir es schaffen, dass Freundschaften auch einen Umzug überstehen. Das ist ein Heft mit Artikeln über Zeitreisen und Zeitvertreib, ein Magazin, in dem wir mal auf Uhren schauen und sie ein anderes Mal vergessen.

Wir freuen uns, dass ihr euch Zeit für diese Ausgabe des *Communicator* nehmt und wünschen viel Spaß beim Lesen!

Eure Redaktion

Der **Bayerische Journalisten-Verband** vertritt die Interessen von rund 8000 hauptberuflichen Journalistinnen und Journalisten in Bayern. Werden Sie Mitglied im BJV und nutzen Sie die vielfältigen Angebote von der Fortbildung bis zur Rechtsberatung. Überzeugen Sie sich von unserer Kompetenz als Gewerkschaft und unserer Qualität als Berufsverband! www.bjv.de

BJV Bayerischer Journalisten-Verband e.V.

Meinung braucht eine Stimme

facebook.com/bjvde twitter.com/bjvde

- 06 | Ist Zeit beherrschbar? Interview mit Harald Lesch
- 08 | Science-Fiction: Zukunft, in der wir leben
- 10 | „Wir waren glücklich, sie hier gehabt zu haben“
- 12 | Krankenhäuser: Wo Uhren anders ticken
- 14 | Zeitwahrnehmung: Fünf Minuten – gefühlt, nicht gemessen
- 16 | Langeweile? Nichtstun macht nichts
- 18 | Problem Prokrastination: Zeit effektiv nutzen
- 20 | Studium: Probier's mit Gemütlichkeit
- 22 | Hockey: Zwischen Uni und Olympia
- 24 | Haching: Weil die Uhr sich weiterdreht
- 26 | Serien: Zeitdieb mit Suchtpotential

28 | IfKW News **ifkw**

- 30 | Uhren: Zeichen der Zeit
- 32 | Zeit eint, Zeit entzweit
- 34 | Eine beziehungsunfähige Generation?
- 36 | Lebenslange Treue: In guten wie in schlechten Zeiten
- 38 | Viel Vergangenheit – wenig Zukunft?
- 40 | Zeit, über andere Kulturen zu reden
- 44 | Zeit für Farsi
- 46 | Rumänien: Zeit heilt alle Wunden?
- 48 | Wusstest du schon?
- 50 | Impressum



6



8



14



22



26



32



34



38



40



46

Verstehen ist einfach.



Wenn man einen
Finanzpartner hat,
der die Region und
ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

 **Stadtparkasse
München**

Die Bank unserer Stadt.

sskm.de

Werden wir jemals die Zeit beherrschen?

Sind Zeitreisen eine verlockende Phantasie oder die Normalität der Zukunft?

Harald Lesch, Physikprofessor an der LMU, über Wurm Löcher, parallele Realitäten – und die Frage, ob man irgendwann Epochen statt Orte zum Reiseziel macht.

Von Ekaterina Letanina

Foto: pixabay

Herr Lesch, viele Science-Fiction-Bücher und -Filme behaupten, mit kosmischen Objekten wie Wurm Löchern könnten Menschen durch Raum und Zeit reisen. Gibt es Wurm Löcher überhaupt?

Wurm Löcher sind mathematische Lösungen der allgemeinen Relativitätstheorie. Aber nur, weil eine mathematische Schlussfolgerung wahr ist, muss das für die Physik noch gar nichts bedeuten. Wurm Löcher sind eine Sache der theoretischen Physik. Sie sind so klein, dass niemand ihre Existenz überprüfen kann. Ich spreche hier von einer Längenskala, die 20 Größenordnungen kleiner ist als die eines Protons. Und das Proton ist schon klein. Wir müssten dieses Wurmloch also erst einmal auf makroskopische Größe bringen. Aber das ist völlig undenkbar, weil mit Wurm Löchern die Raumzeitveränderungen verbunden sind.

SCIENCE-FICTION IST EBEN FICTION

Reisen durch Wurm Löcher bleiben also nur Science-Fiction?

Ja, man sieht hier: Science-Fiction ist eben vor allem Fiction. Natürlich nimmt sie die Wissenschaft ernst, in dem Fall aber nur die mathematische Wissenschaft. Wenn wir mit dem Raumschiff durch ein Wurmloch fliegen, heißt es nicht, dass wir dabei nicht älter werden. Wir würden nicht in der Zeit zurück reisen, wir würden nur schneller an einen Punkt kommen, den wir normalerweise erst viel später erreichen würden. Wurm Löcher sind eine Aussage darüber, dass sich die Raumzeit so falten lässt, dass man ganz kurze Abstände zwischen zwei Punkten erreicht.

Ich muss also sagen: Reisen durch Wurm Löcher sind ein netter Gedanke, aber Theorie und Wirklichkeit sind eben doch zwei völlig unterschiedliche Dinge.



► Harald Lesch ist seit 1995 Professor am Lehrstuhl für Astronomie und Astrophysik an der Universitätssternwarte der LMU. Er selbst würde am liebsten in die Weimarer Republik reisen.

Foto: Ekaterina Letanina

Und wie sieht es mit schwarzen Löchern aus?

Schwarze Löcher gibt es auch. Sie sind das komische Endresultat, wenn ein großer Stern am Ende seines Lebens all den Brennstoff verbraucht hat und unter seinem eigenen Gewicht zusammenbricht. Durch diesen Kollaps wird die Raumzeit so gekrümmt, dass alles Material hineinfällt, wenn es eine bestimmte Entfernung zum schwarzen Loch unterschreitet. Das Material ist dann nicht

mehr zu bremsen. Für einen Menschen wäre das ein ziemlich dramatischer Tod. In der Nähe eines schwarzen Lochs ist es nämlich möglich, dass das Vakuum zerreißt und sich auf einmal aus Materie und Antimaterie Paare bilden.

PHYSIK ERLAUBT GAR NICHTS

Also sind auch hier keine Zeitreisen möglich. Viele Wissenschaftler sprechen im Kontext der Zeitreisen über die Ursache-Wirkungs-Problematik. Können Sie erklären, was das bedeutet?

Das große Problem ist, wenn ich von der Gegenwart in die Vergangenheit zurückreise, muss ich in der Vergangenheit schon da gewesen sein. Dort werden die Grundlagen dafür gelegt, was in der Gegenwart passiert, aus der ich komme. Sollte ich also etwas in der Vergangenheit verändern, wird sich auch etwas in der Ursache-Wirkungskette verändern.

Das bedeutet, dass ich gar nicht in dieser Gegenwart sein kann, aus der ich in die Vergangenheit gereist bin. In dem Moment, in dem ich durch die Zeit reise, müssen alle Gegebenheiten existent sein, die dazu haben führen können, dass ich hier bin. Und das ist das Problem: Jeder von uns ist eine Wirkung einer Ursache-Wirkungskette. Wenn wir in der Ursache-Wirkungskette zurück springen würden, würden wir unsere eigene Existenz aufs Spiel setzen.

Es gibt eine Annahme, dass man eine sogenannte parallele Realität schaffen würde, wenn man in die Vergangenheit reisen würde. Erlaubt die Physik die Existenz paralleler Welten?

Die Physik ist eine messende Wissenschaft. Physik misst das, was da ist. Sie erlaubt gar nichts. Jede empirische Hypothese muss an der Erfahrung scheitern können. Paralleluniversen sind natürlich per Definition empirisch nicht überprüfbar und gehören damit auch nicht zur Klasse der empirischen Hypothesen. Und damit haben sie in der Physik nichts zu suchen. Sie haben eine gewisse Berechtigung, wenn es um Erklärungspotential geht. Aber der Philosoph Wilhelm von Ockham hat immer gesagt, wenn man verschiedene Möglichkeiten hat, dann sollte man das Prinzip verwenden, das die wenigsten und einfachsten Annahmen macht. Man soll sparsam sein. Bei 10^{500} Paralleluniversen bin ich mir nicht so ganz sicher, ob das wirklich ein sparsames Gedankenprinzip ist.

Angenommen, wir begegnen eines Tages einem Gast aus der Zukunft. Würde dieses Treffen der Physik widersprechen?

Ich wüsste nicht, wie das gehen soll. Diese Figur müsste es doch geschafft haben, alle diese Einschränkungen, die ich gemacht habe, zu überwinden. Wenn diese Person handelte, dann würde sie unter Umständen die Bedingungen ihrer eigenen Existenz, die zu einer Zeitreise geführt haben, zerstören.

Und das könnte sie nicht wollen. Es gibt einen wirklich guten Hinweis darauf, dass die Menschen auch in der Zukunft noch keine Zeitreisen gefunden haben: Es gibt immer noch Jackpots im Lotto und immer wieder Wochen, in denen keiner etwas gewinnt. Es gibt immer wieder Pferderennen, in denen nicht auf die Nummer Eins gesetzt wird. Wenn man jetzt an die nähere Zukunft denkt, die wüssten doch alle, wie die Lottozahlen sind. Das bedeutet, entweder die haben keine Zeitreisen, oder Geld spielt keine Rolle mehr in der Zukunft. In dem zweiten Fall können die ruhig kommen.

VERZWEIFELT SIND WIR NICHT

Bleibt uns dann überhaupt noch irgendeine Hoffnung, dass die Menschheit eines Tages trotzdem ein Gerät erfindet, mit dem jeder beliebig durch die Zeit reisen und etwa Dinosaurier live erleben kann?

In diesem Universum, in dem wir alle leben, ist es leider nicht möglich, eine

Zeitreise zu machen. Wenn jemand durch die Zeit zurückreisen möchte, muss er das gesamte Universum in diesen Zustand bringen, in den er reisen möchte. Dafür bräuchte er mehr Energie als das Universum zur Verfügung stellt. Das geht nicht. Wir hoffen natürlich immer, dass wir zu der Forschung irgendetwas beitragen können. Das Gegenteil von Hoffnung ist Verzweiflung und verzweifelt sind wir nicht. Wir haben viele Entdeckungen in der Wissenschaft gemacht, aber die haben nie gegen die Naturgesetze verstoßen. Wir werden deswegen vielleicht niemals in der Zeit zurückreisen. Wir können aber immerhin unsere Gegenwart so behandeln, dass es eine gute Zukunft für diejenigen gibt, die noch gar nicht auf der Welt sind.



Ekaterina träumt trotzdem von Zeitreisen.
E.Letanina@campus.lmu.de

Anzeige

posterXXL

Entdecke jetzt die kostenlose posterXXL-App

Topseller-Produkte wie Bilder-Box, Poster oder Foto-leinwand bequem per Smartphone oder Tablet bestellen.

Top-Job gesucht? Dann bewirb Dich jetzt!

Mehr Infos unter:
www.posterXXL.de/unternehmen/jobs



Gleich downloaden und ausprobieren!



Zukunft, in der wir leben

Heute ist Zukunft. Viele Erfindungen, die sich Science-Fiction-Autoren einst erträumt hatten, gehören bereits zu unserem Alltag. Die Flüge ins All wundern uns nicht mehr. Wie wäre es aber mit fliegenden Skateboards und selbstschnürenden Schuhen? Wir präsentieren fünf Erfindungen, die von Science-Fiction vorausgesagt wurden.

Von Julia Lebedeva



Die Kanone zum Mond

Als Vater des Science-Fiction-Genres darf Jules Verne in dieser Liste auf keinen Fall fehlen. Der französische Schriftsteller konnte wie kein anderer die Entwicklung des technischen Fortschritts vorhersagen. Er war der erste Autor, der in seinem Roman „Von der Erde zum Mond“ (1865) eine Reise ins All beschrieb, die ganz ohne Magie und nur mit Hilfe technischer Vorrichtungen auskam. Die Astronauten wurden mit einer riesigen Kanone ins All geschossen. Als Raumschiff diente ein Geschoss aus Aluminium, das Platz für drei Passagiere bot. Auch ein Jahrhundert später wird Aluminium in der Luft- und Raumfahrttechnik verwendet. Durch seine Eigenschaften wie eine hohe Festigkeit und eine geringe Masse ist dieses Metall bei der Konstruktion der Raumschiffe unersetzbar. In Wirklichkeit begann die Geschichte der

Monderforschung im Jahr 1958, wobei die ersten Versuche sich dem Erdtrabanten anzunähern, fehlschlagen. Die erste bemannte Mission erreichte den Mond ein Jahrzehnt später. Am 21. Juli 1969 betrat Neil Armstrong als erster Mensch die Mondoberfläche.

Essen aus dem 3D-Drucker

Lange bevor 3D-Drucker allgemeine Bekanntheit erlangt haben, wussten die Zuschauer der Serie „Star Trek“ bereits, dass es ein Gerät gibt, das dreidimensionale Gegenstände wie aus dem Nichts erschaffen kann. Mit dem Replikator ließen sich diverse Gegenstände wie Kleidung, Maschinen aber auch Essen nachbilden. Das Gadget erzeugte Materie nach einem vorprogrammierten Muster aus einzelnen Molekülen. Ganz ähnlich funktionieren auch die 3D-Drucker von heute. Schicht für Schicht tragen sie das Material auf und bilden so dreidimensionale Gegenstände nach einer digitalen Vorlage. Es gibt unterschiedliche Drucker, die mit Plastik, Metall, Glas und Keramik arbeiten. Die sogenannten Foodprinter werden mit Lebensmitteln, wie Schokolade oder Pfannkuchenteig gefüllt und können Essen herstellen.



Selbstschnürende Schuhe

Der 21. Oktober 2015 war kein gewöhnlicher Tag für alle Science-Fiction-Fans. An diesem Tag wartete die ganze Welt gespannt auf die Ankunft von Marty McFly, dem Helden des Kultfilms „Zurück in die Zukunft“ (1989). An diesem Tag reiste Marty mit einer Zeitmaschine aus dem Jahr 1985 ins Jahr 2015 und fand eine Zukunft, in der es schwebende Skateboards, genannt Hoverboards, und selbstschnürende Nike-Schuhe gab. Ganz enttäuscht dürfte Marty von unserer Gegenwart nicht sein. Pünktlich zu seiner Ankunft stellte das Unternehmen Nike die „Mag Sneaker“ vor. Die Schuhe binden sich von ganz alleine.

Welche Technologie dahinter steckt, will die Firma nicht verraten. Bis jetzt ist nur bekannt, dass die Turnschuhe die Bewegungen des Trägers erkennen und sich diesen anpassen. Die Schuhe werden in einer limitierten Anzahl hergestellt und bei einer Auktion versteigert. Die gesamten Einnahmen gehen an die Stiftung zur Parkinson-Forschung. Die Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research wurde von dem Hauptdarsteller des Films gegründet, der selbst an Parkinson leidet.

Das schwebende Skateboard

Auch unter den Mitarbeitern der Firma Lexus befinden sich anscheinend viele „Zurück in die Zukunft“-Fans. Das Unternehmen hat sich der Entwicklung des fliegenden Skateboards, des Hoverboards, verschrieben. Das Gerät heißt „Slide“ und erzeugt ein Magnetfeld, welches dem Fahrer erlaubt über eine speziell verlegte Magnetspur zu schweben. Leider müssen die Fans sich noch etwas gedulden, bis sie mit einem eigenen Hoverboard durch die Straßen fliegen können. Mit „Slide“ entwickelte das Unternehmen lediglich einen Prototyp, der nicht verkauft werden soll.



Das Gehirn als Computer

Wer glaubt, alles, was erfunden werden konnte, sei bereits erfunden, täuscht sich gewaltig. Die Visionen der Science-Fiction-Autoren reichen weit über unser Jahrhundert und sogar Jahrtausend hinaus. Glaubt man dem Schriftsteller Geoff Ryman dürfte es nicht mehr lange dauern, bis wir keine speziellen Geräte mehr brauchen, um im Internet zu surfen. In seinem Roman „Air“ (2004) beschreibt er eine gleichnamige Technologie, die die Welt verbinden soll und bei der der Informationsaustausch direkt im Gehirn stattfindet. Die Handlung des Romans ist im Jahr 2020 angesiedelt. Die Vision des Kanadiers ist nicht ganz unrealistisch. Zwar reicht allein die Kraft der Gedanken noch nicht zum Internetsurfen aus, es gibt aber bereits Möglichkeiten, das Gehirn mit dem Computer zu vernetzen. Diese Technologie wird bei den bionischen Prothesen genutzt, die allein durch Gedanken gesteuert werden. Will der Träger einer Armprothese seinen bionischen Arm bewegen, sendet sein Gehirn elektrische Signale aus, die über das Rückenmark bis zu den Nerven des amputierten Arms geleitet werden. Dort werden die Signale von Elektroden der Prothese aufgenommen und verarbeitet.

► Fotos (li. nach re.): „Buzz Aldrin on the moon“ (Foto: NASA's Marshall Space Flight Center/Flickr.com), „Silver Dollar Pancakes with Blueberry“ (Foto: TheCulinaryGeek/Flickr.com), Selbstschnürende Nike Mags (Foto: Nike), Das schwebende Board „Slide“ (Foto: Lexus)



Hätte gerne mehr Zeit zum Lesen.
Julia.Lebedeva@campus.lmu.de

„Wir waren glücklich, sie hier gehabt zu haben“

Schwangerschaft und Geburt verlaufen ohne Probleme. Die Eltern sind glücklich über die Geburt von Ella*, ihrem ersten Kind. Irgendwann fällt auf, dass etwas mit ihr nicht stimmt. Nach wenigen Monaten kommt die Diagnose: spinale Muskelatrophie, eine unheilbare Nervenkrankheit. Lebenserwartung: zwei bis fünf Jahre. Eine Mutter erzählt von der qualvollsten Zeit ihres Lebens.

Von Linda Otto

Daniela, wie hat sich Ihr Leben verändert, als Sie die Diagnose bekommen haben, dass Ihr Kind unheilbar krank ist und wohl nicht älter als fünf Jahre werden wird?

Es war sehr schrecklich. Nachdem wir die Diagnose erfuhren, haben wir nur noch geweint. Uns war auch gar nicht klar, was auf uns zukommt. Am Anfang hat Ella nur nicht gestrampelt, sich nicht gedreht. Nach einem Jahr fiel ihr aber das Atmen immer schwerer. Ab dann war die Betreuung ein 24-Stunden-Job. Ich wollte nie alleine sein, weil ich praktisch täglich Todesangst um mein Kind hatte. Es war eine irre körperliche Anstrengung. Ich konnte nie wirklich schlafen; habe dauernd gehört und nach ihr geschaut, ob es ihr gut geht, ob sie noch lebt – obwohl wir Unterstützung durch Betreuungspersonal hatten. Ich habe fremden Menschen einfach nicht vertrauen können.

Wie konnten Sie mit dem Wissen umgehen, dass Ella nicht mehr lange zu leben hatte?

Ich habe nach jedem Strohhalm gegriffen. Ich habe mir eingeredet, dass sie nicht die schlimmste Form der Krankheit hat. Ich wollte sie ja nicht verlieren. Ich habe mir einfach Zeit mit ihr gewünscht. Noch einen Tag und noch einen. Im Krankenhaus haben sie gesagt, das verlängert das Sterben. So habe ich das überhaupt nicht gesehen. Wir waren glücklich, sie hier gehabt zu haben.

Gab es in dieser schwierigen Zeit auch hoffnungsvolle Momente?

Einmal in der Woche kam ein Physiotherapeut zu Ella. Allein wenn er die Hand auf ihren Brustkorb legte, verbesserten sich ihre Werte. Sie hatte so feine Antennen, ich weiß nicht, was er ausgelöst hat. Aber das war immer ein richtig besonderer Moment. Das habe ich durch Ella gelernt: Es gibt besondere Menschen, die ich nicht mehr loslassen möchte.

Waren diese Menschen auch bei Ella, als sie gestorben ist?

In einer Nacht ist Ellas Sauerstoffsättigung extrem abgefallen und sie ist blau angelaufen. Ein Krankenwagen hat sie in die Klinik gefahren. Ab diesem Moment war immer jemand aus unserer Familie bei ihr. Irgendwann, als mein Mann und ich gerade mit einer Erkältung im Bett lagen, rief uns mein Vater an. Wir sollten schnell kommen. Da wusste ich schon, was los ist. Die Ärzte meinten, dass sie es nicht schafft. Die Atemmaschine wurde abgestellt. Ich saß da und fragte mich, ob sie jetzt schon gestorben ist? Und dann wird sie dir auf den Arm gelegt. Das war ganz gruselig, oder schön. Es fühlte sich an, als würde sie aus ihrem Körper schweben. Ella war da nicht mehr drin.

Was haben Sie danach gemacht?

Als Ella gestorben war, bin ich heim ins Bett und hab geschlafen wie ein Stein. Diese Todesangst war weg und ich hab einfach nur geschlafen, weil ich das ja nie konnte. Ich war so kaputt.

Nun haben Sie heute einen kleinen Sohn. Wie haben Sie es geschafft, den Mut aufzubringen, nach diesem Verlust noch ein Kind zu wollen?

Das war sehr stark mit Angst behaftet. Irgendwann wollte ich es einfach noch einmal versuchen. Die Unbeschwertheit aber war weg. Bei dem ersten Kind haben wir gesagt, wir lieben jedes Kind, wir entscheiden uns immer für das Leben. Das war bei der zweiten Schwangerschaft anders. Ich möchte die Zeit mit Ella nie missen, aber auch nie wieder erleben. Das würde ich nicht schaffen.

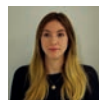
Wie war dann die Reaktion, als Sie erfahren haben, dass Ihr Sohn Levin* gesund ist?

Ich bin einfach zusammengebrochen. Das ist ein Glück, das kann ich gar nicht beschreiben. Ich habe sogar den Arzt noch ein Mal angerufen und mich vergewissert, ob das auch wirklich stimmt. Und als Levin dann seine erste Drehung gemacht hat, war es für uns nur zum Heulen, pure Freude.

Wie viel Platz für Trauer um Ella ist heute noch im Alltag mit Ihrer Familie?

Noch viel, aber es wird weniger. In unserer Wohnung hängen Bilder, damit kann ich umgehen. Es gibt aber oft Momente oder zum Beispiel Gerüche, die mich an Ella erinnern. Dann stehe ich einfach da und fange an zu weinen. Was für andere vielleicht verrückt klingt: Wir feiern jeden Geburtstag von Ella. Bis heute. Dann gibt es eine Geburtstags-torte und die Familie ist da. Levin bekommt oft Geschenke oder darf die Kerzen ausblasen. Ella ist immer bei uns. Heute und immer.

*Namen von der Redaktion geändert



Linda hat nie Zeit für Frühstück.
L.Otto@campus.lmu.de

► Manchmal muss man loslassen, damit die Zukunft wieder Hoffnung bringt.

Foto: John Ryan/Flickr.com

(i) Spinale Muskelatrophie

Bei spinaler Muskelatrophie (SMA) handelt es sich um eine erbliche Nervenkrankheit, bei der motorische Nervenzellen im Rückenmark kontinuierlich absterben. Dadurch kommt es zu einem Muskelschwund im gesamten Körper. Besonders Schulter-, Rumpf- und Rückenmuskulatur sind davon betroffen. Dies führt zu Problemen mit der Motorik: Kinder lernen etwa nicht, frei zu sitzen oder ihren Kopf frei zu halten. Patienten mit SMA sind allerdings geistig wach und kontaktfreudig.

Wo die Uhren anders ticken

Eine Stunde hat 60 Minuten – auch in Krankenhäusern, wo Leben und Tod so nah beieinander liegen. Nur tickt die Uhr für jeden anders. Für manche ist die Zeit dort ein Segen, für andere wiederum eine schmerzliche Ewigkeit. Was eine Stunde Wert sein kann, erzählen Allessia und Sarah.

Protokoll: Jessica Kühn

Allessia liebt ihre Mutter über alles. Als ihr Vater ihre Familie verließ, war sie fünf Jahre alt. Seitdem sind sie und ihre Mutter unzertrennlich. Obwohl Allessia bereits ihre eigene kleine Familie hat, verbringt sie viel Zeit mit ihrer Mutter. Plötzlich erkrankt diese schwer an einer Lungenkrankheit. Es steht schlecht um sie.

Allessia*, 26 Jahre: Die Nacht hatte ich wieder am Krankenbett meiner Mama verbracht. Dort schlief ich ziemlich oft. Meine Mama war sehr krank. Ich konnte sie nicht alleine lassen, weil ich jedes Mal Angst hatte, dass ich sie zum letzten Mal sehen würde, wenn ich nach Hause fuhr. Mama hatte COPD. Das ist eine chronische Lungenkrankheit, die dazu führt, dass man nicht richtig ausatmen kann. Erst vor einem Jahr meinte der Arzt, dass wir das zusammen schaffen würden. Aber er hat sich geirrt, denn ihre Lunge versagte viel früher als erwartet. Deshalb stand sie auch ganz oben auf der Spenderliste, schließlich war sie gerade mal 50 Jahre alt.

Ich weiß noch genau, wie ich aus dem Schlaf gerissen wurde, als der Arzt meiner Mama mitten in der Nacht ins Zimmer kam. Ich war auf dem Stuhl neben ihrem Bett eingeschlafen. Zuerst dachte ich: Jetzt ist etwas passiert. Deshalb sprang ich auf und versuchte mich auf das Schlimmste vorzubereiten. Aber stattdessen lächelte der Arzt mich an und bat mich mit auf den Gang zu kommen. Als ich seine Worte hörte, wäre ich vor Freude fast ohnmächtig geworden. Mir liefen Tränen über das Gesicht. Meine Mama sollte eine Spenderlunge bekommen, sagte er. Und das sofort. Die Lunge sei bereits auf dem Weg zum Krankenhaus.

Die nächsten Minuten vergingen rasend schnell. Seit langem hatte ich wieder etwas Hoffnung. Vor lauter Aufregung zitterte mein ganzer Körper, als ich mein Handy suchte, um meine Brüder anzurufen. Die beiden hatten Angst, als ich anrief. Sie dachten, Mama sei tot. Die gute Nachricht schienen sie erst gar nicht zu begreifen. Sie wollten ins Krankenhaus kommen und dabei sein, wenn Mama operiert wird. Aber ich wusste, dass ich alleine warten müsste, weil sie sicherlich mehr als eine Stunde zum Krankenhaus brauchen würden. Ich rief auch meinen Partner an, der auf meinen Sohn aufpasste, wenn ich, wie so oft, im Krankenhaus schlief. Die beiden wollten auch kommen, aber erst, wenn Mama wieder wach sein wird. Als ich zurück ins Zimmer kam, wurde meine Mama gerade auf den Gang geschoben.

Die Krankenschwestern und Pfleger hatten es so eilig, dass ich mich gar nicht richtig verabschieden und ihr Glück wünschen konnte. Wir rannten über den Flur und ehe ich mich versah, waren wir vor dem OP-Bereich: Zutritt verboten. Als die Tür hinter ihnen zuging, stand die Welt still. Alles um mich herum schien in quälender Langsamkeit zu geschehen. Ich hörte die Menschen im Wartebereich neben mir reden. Aber ich verstand sie nicht. Die Zeiger der Uhr bewegten sich kaum. Es war eine Qual nicht zu wissen, was mit Mama ist. Ich hatte Angst und habe mich gleichzeitig über die Spenderlunge gefreut. Ich versuchte mich an den Gedanken zu klammern, dass wir bestimmt bald wieder bei ihr im Garten sitzen und die Vögel beobachten würden. Meine Brüder riefen an und versuchten, mich zu beruhigen. Aber ich konnte einfach an nichts anderes denken als an Mama und meine Angst um sie. Und so wartete ich. Mir kam es vor als hätte ich Tage lang dort im Wartezimmer gesessen, aber es waren wohl nur 45 Minuten.

Der Arzt, der mir vor nicht mal mehr als einer Stunde gesagt hatte, dass meine Mama eine Lunge bekommen würde, kam in das Zimmer. Ich sah es an seinem Blick. Er kam zu mir und legte die Hand auf meine Schulter. Sie haben alles getan, was sie konnten, sagte er. Aber als sie sie wieder zu machen wollten, erlitt meine Mutter einen Herzstillstand. Sie war zu schwach. Meine Mama war tot. Das alles praselte zwar auf mich ein, erreicht hat es mich aber nicht. Für mich war nur Eines klar: Meine Mama war nicht mehr da. Sie war einfach weg. Vor einer Stunde saß ich noch an ihrem Bett. Vor nicht mal einer Stunde gab es noch Hoffnung. Jetzt war alles vorbei. Ich saß im Wartezimmer und weinte. Fürchterlich. Auch dann noch, als meine zwei Brüder endlich kamen. Sie blieben in der Tür stehen, als sie mich sahen. Sie erstarrten vor Schreck. Dann kamen sie auf mich zu und wir weinten gemeinsam. Eine ziemlich lange Zeit.

Auch heute weine ich noch, wenn ich an meine Mama denke. Ich vermisse sie schrecklich. Lange Zeit ging es mir wirklich schlecht. Ich hatte das Gefühl, dass ich mich nicht verabschiedet habe. Aber ich brauchte mich nicht verabschieden. Denn ich werde sie immer in meinem Herzen tragen.

Als Julia ihrer Tochter Sarah erzählt, dass sie eine kleine Schwester bekommen würde, ist das zierliche, schüchterne Mädchen zehn Jahre alt. Erst wusste sie nicht so recht, was sie von einem kleinen Geschwisterchen halten solle – bis die kleine Sophia auf die Welt kam.

Sarah*, 19 Jahre: Ich kann mich noch ganz genau an diesen Tag erinnern, obwohl er jetzt schon acht Jahre her ist. Wach geworden bin ich an diesem Sonntagmorgen noch vor halb sechs, weil ich laute Geräusche und hektische Stimmen gehört habe. Als ich aus meinem Zimmer kam, stand meine Mutter im Bad, mein Vater rannte herum wie ein aufgeschrecktes Huhn. Ich war noch viel zu jung, um zu begreifen, was passierte – die Fruchtblase war geplatzt. Es ging los. Keine zehn Minuten später saßen wir im Auto – und dann ging alles ganz schnell.

Mein Vater raste, sodass wir nur ein paar Minuten bis zum Krankenhaus brauchten. Dort sprang ich als erste aus dem Auto und rannte los. Ich sollte meine Mutter ankündigen. Die Frau an der Rezeption war sichtlich überfordert mit diesem elfjährigen Mädchen. Ich war vor lauter Aufregung gar nicht zu verstehen. Als sie dann meine Eltern sah, wusste sie, worum es ging. Es war Sonntag. Deswegen war um die Zeit noch keine Hebamme im Haus, also wies die Frau uns einen Pfleger zu. Dieser völlig hilflose junge Kerl war der Meinung, meine Mutter müsse zunächst an ein Wehen-Messgerät. Und so schob er sie im Rollstuhl bis in den hintersten Gang des Gebäudes. So wie sie gemeckert und geklagt hat, konnte allerdings jeder Laie erkennen, dass es definitiv schon starke Wehen gewesen sein mussten. Nur der Pfleger, der den Rollstuhl mit meiner Mutter schob, schien es nicht zu verstehen. Meine Mutter war keine zwei Minuten lang an der Maschine angeschlossen, als der Helfer völlig panisch verkündete, dass wir sofort in den Kreißsaal sollten. Also machten wir uns wieder auf den Weg in den oberen Stock. Meine Mutter schrie schon vor Schmerzen.

Dort angekommen waren wir allein auf dem Flur. Mein Vater war stocksauer, weil immer noch niemand dort war. Ihm war die Panik ins Gesicht geschrieben und auch meine Mutter war weit entfernt von jeglicher Entspannung. Ich hatte wahnsinnige Angst, dass meine Schwester im Flur auf die Welt kommen müsste. Wenig später kam aber die Hebamme, die auch mich schon auf die Welt geholt hat, mit einem wahnsinnig strahlenden Lächeln angeschlendert. Sie brauchte eine Weile,

bis sie verstand, dass es wirklich allerhöchste Eisenbahn war. Sie versuchte uns kleinen hektischen Haufen irgendwie unter Kontrolle zu kriegen: Mein Vater sollte die Wanne mit lauwarmen Wasser einlassen. Ich sollte die Tasche an die Seite stellen und nicht im Weg rum stehen. Die Hebamme kümmerte sich darum, dass es meine Mutter durch den Gang vorbei an den anderen leeren Kreissälen bis hinter zu uns in das größte Zimmer schaffen würde. Ich werde nie vergessen, wie meine Mutter auf halbem Wege die Hebamme sehr laut anschrte, dass sie keine Lust mehr habe und das Kind jetzt im Gang kommen solle. Darüber lachen wir heute noch. Die Hebamme ließ sich nicht beeindrucken und wies meine Mutter zurecht, dass sie es bis hinter in die Wanne zu schaffen habe.

Währenddessen verzweifelte mein Vater mit der Wanne, weil diese partout nicht voll werden wollte. Also musste meine Mutter schließlich in eine halbvoll Wanne steigen. Ich verkroch mich nach hinten der Wanne in der Ecke und schaute meiner Mutter über die Schulter. Ich nahm ihre Hand. Sie presste nur ein paar Mal, bevor ein winziges Geschöpf in den Händen der Hebamme war. Die Kleine schrie kräftig und strampelte wie wild. Ich musste weinen, als ich sie sah. Von nun an war ich eine große Schwester.

Heute bin ich unglaublich stolz, eine kleine Schwester zu haben. Mittlerweile kann ich mir nicht vorstellen, wie mein Leben ohne sie wäre. Auch wenn ich eigentlich sonderlich begeistert war, dass unsere kleine Familie zunächst nicht bekommen sollte. Ich hoffe, dass ich ihr immer die beste Schwester der Welt sein werde. Ich werde für sie da sein, egal was kommt.

* Namen von der Redaktion geändert



Jessica nimmt sich Zeit zum Leben.
kuehn.jessica@campus.lmu.de

Fünf Minuten – gefühl, nicht gemessen



Drei Stunden James Bond-Film oder drei Stunden Vorlesung: Der gefühlte Unterschied, wie schnell die Zeit vergeht, ist groß. Ein Chronobiologe erklärt, welche Rolle dabei Aufmerksamkeit, Neuigkeitswert und der Rückblick in die Vergangenheit spielen.

Von Lena Eisensehr und Katharina Riepl

Das Konzert beginnt. Tosender Applaus. Und nach gefühlten fünf Minuten ist es schon wieder vorbei. Die Zeit beim Auftritt der Lieblingsband ist wie im Flug vergangen. Man fragt sich: Wer hat denn an der Uhr gedreht? Später, beim Warten auf den Bus nach Hause, sitzt man dann auf die Uhr starrend da und beobachtet, wie sich der Zeiger nur kriechend bewegt. Acht Minuten wirken dann wie ein nicht enden wollender Moment voller Langeweile.

Ein Phänomen, das jeder kennt. Doch warum ist es so, dass in manchen Situationen die Zeit zu verfliegen scheint und sie in anderen im Zeitlupentempo vergeht? Das hat zunächst einmal mit Aufmerksamkeit zu tun und damit, ob man sie auf die Zeit richtet oder eben nicht. Gibt es in unserer näheren Umgebung etwas, das unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht, hat unser Gehirn keine weitere Kapazität, um sich auf die Zeit an sich zu konzentrieren. Man ist abgelenkt und vergisst, dass Minuten und Stunden vergehen. Sitzt man hingegen in einem Wartezimmer, so gibt es nicht viel Anderes zu tun, als auf die Uhr zu schauen: Ihr widmen wir unsere ganze Aufmerksamkeit – und die Zeit vergeht umso langsamer.

Auch die Neuartigkeit der Ereignisse um uns herum spielt eine wichtige Rolle. Sehen oder

erleben wir etwas zum ersten Mal, passiert etwas Unerwartetes oder ist uns etwas unbekannt, so ist unser Gehirn mit der Verarbeitung all dieser neuen Informationen und Eindrücke beschäftigt. Die Zeit vergeht für uns im Nu, weil man viele neue Ereignisse und Eindrücke erlebt.

Wissenschaftler bezeichnen dies als eine hohe Neuigkeitsdichte. Zum Beispiel, wenn an der Bushaltestelle ein Unfall passiert. Das unerwartete Ereignis lässt unser Gehirn auf Hochtouren arbeiten: Wie geht noch einmal die stabile Seitenlage? Wie lautet die Nummer des Notrufs? Und wo im Auto befindet sich der Erste-Hilfe-Kasten? Währenddessen wird die Zeit kaum wahrgenommen und der ankommende Bus gar nicht bemerkt.

Wie diese subjektive Wahrnehmung der Zeit im Gehirn zustande kommt, erforscht Till Roenneberg. Der Chronobiologe ist Professor am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität. Dort beschäftigt er sich mit der Zeitempfindung. Er erklärt das Phänomen folgendermaßen: „Das Gehirn kann Zeit gar nicht wahrnehmen, da sie ein sehr theoretisches Konzept ist. Die Menge der neuen, ungewohnten und damit für das Gehirn spannenden Ereignisse ist das, was wir als Zeit interpretieren.“ Wenn viel passiert, vergeht die Zeit also gefühlt

schneller. Aber warum kommt uns dann eigentlich gerade ein ereignisreicher Urlaub mit unzähligen Erlebnissen in der Rückschau viel länger vor, als er tatsächlich war? Hier wirkt sich die hohe Neuigkeitsdichte in die entgegengesetzte Richtung aus: Die



► Klassisches Szenario: Beim Warten an der Bushaltestelle will die Zeit einfach nicht vergehen.



► Ganz anders: Mit Freunden verfliegt die Zeit.

große Anzahl an neuen Eindrücken wird von unserem Gehirn gespeichert, die alltäglichen, bereits bekannten Informationen hingegen gehen verloren. „Denn das Gehirn gibt sich wenig ab mit Dingen, die eigentlich unwichtig sind“, sagt Till Roenneberg.

Andersherum wirkt die Zeit, die im Wartezimmer verbracht wird, wie eine Ewigkeit, während man sich an sie im Rückblick allerdings nur wie an einen kurzen Moment – gleich einem Fingerschnips – erinnert. Till Roenneberg erläutert das Phänomen anhand eines Vergleichs: „Unwichtige Ereignisse muss man sich als eine Staubschicht auf einer Schatulle vorstellen. Pustet man darüber, fliegt der leichte Staub weg. Ist die Schatulle jedoch mit Muscheln und Steinen besetzt, kann man diese wegen ihres Gewichts nicht einfach so wegpusten.“

So erklärt sich auch, dass Kinder, die täglich mit unbekannten Eindrücken konfrontiert werden und neue Dinge lernen, die Zeit ganz anders wahrnehmen als ältere Menschen. Für Kinder scheint die Zeit an einem Tag zu verfliegen, rückblickend kommt es ihnen jedoch etwa an Weihnachten so vor, als läge der letzte Heiligabend eine Ewigkeit zurück.

Für ältere Menschen hingegen vergeht ein Jahr wie im Flug, und Weihnachten steht für sie früher als erwartet schon wieder vor der Tür. Der Grund ist klar: Im Vergleich zu Kindern konnten sie im vergangenen Jahr weniger neue Erfahrungen sammeln. Die subjektive Zeitwahrnehmung hängt aber nicht nur

von den unterschiedlichen Eindrücken und Situationen, sondern auch von den durch sie ausgelösten Emotionen ab. An positive Erlebnisse – wie sie häufig im Urlaub vorkommen – erinnern wir uns gerne und häufig. Negative Erlebnisse hingegen werden im Nachhinein verzerrt, also als weniger lang empfunden. Dies nennt man die positive Verklärung der Vergangenheit.

Was bringt uns nun all diese Information im Alltag? Wie können wir die endlos scheinenden

DAS GEHIRN GIBT SICH KAUM MIT UNWICHTIGEM AB

den Wartezeiten beim Arzt oder an der Bushaltestelle ohne große Langeweile überbrücken? Auch dafür hat Till Roenneberg eine Antwort parat: Eine sehr einfache, aber effektive Möglichkeit ist, in solchen Situationen ein interessantes Buch dabei zu haben oder – für Workaholics – am Laptop seine Arbeit zu erledigen. Sich eben einfach mit etwas Spannendem zu beschäftigen. Ein weiterer Tipp von Roenneberg: „Wenn ihr nicht wollt, dass gefühlt alle zwei Wochen Ostern oder Weihnachten ist, dann sorgt dafür, dass ihr neue Dinge kennenlernt.“ Das heißt: viel erleben. In den Urlaub zu fahren, Freunde zu besuchen und neue Hobbys auszuprobieren

führt dazu, dass das vergangene Jahr in der Rückschau als länger wahrgenommen wird.

Zwei Fragen bleiben: Was kann man tun, damit schöne Erlebnisse, wie zum Beispiel Konzertbesuche oder der Urlaub, mehr genossen werden? Und was machen wir, damit uns diese schöne Zeit in der Erinnerung länger vorkommt? Ganz einfach: am besten gar nichts. „Wenn etwas in dem Moment schnell vergeht, dann heißt das in den meisten Fällen ganz einfach: Das war klasse“, sagt Till Roenneberg. Und im Nachhinein hat man umso mehr davon, da die Erfahrungen als umso länger wahrgenommen werden.

Aber wer hat denn nun beim Konzert an der Uhr gedreht? Niemand. Unser Gehirn hat uns nur wieder einen kleinen Streich gespielt.



► Till Roenneberg Foto: privat



► Wie kann man die Zeit im Wartezimmer nur überbrücken?



► Ganz einfach: mit spannenden Beschäftigungen wie Arbeit, Spielen oder einem Buch.



Hat immer Zeit für gute Serien.
katharina.riepl@campus.lmu.de



Nimmt sich viel Zeit zum Schlafen.
lena.eisensehr@campus.lmu.de



► Oft langweilig: der tägliche Weg zu Arbeit oder Uni.

Foto: Sabrina Krallmann

Nichtstun macht nichts

Die einen brechen wegen Stress und Druck in der Prüfungsphase zusammen, die anderen wissen nicht, wie sie sich die Zeit vertreiben sollen. Nicht nur Studenten kennen die Licht- und Schattenseiten von Langeweile. Doch wie entsteht sie?

Von Marlene Pfänder und Sabrina Krallmann

10:30 Uhr. Der Arbeitstag von David hat gerade erst begonnen. Alle Mails sind schon beantwortet, zwei Tassen Kaffee schon getrunken, nicht einmal das Telefon klingelt. Er langweilt sich. Jeden Tag. Klingt harmlos. Aber wenn das so weitergeht, kann es für David ernst werden. Sucht, Aggression, Essstörungen und Angstzustände können zu Begleitern der Langeweile werden. Aber was ist Langeweile eigentlich?

Langeweile ist nichts anderes als ein Zustand, in dem die aktuelle Tätigkeit oder Situation bedeutungslos erscheint, man fühlt sich rastlos und unterfordert zugleich. Der Versuch, ihr zu entkommen, ist die Flucht vor dem unangenehmen Eindruck, dass das eigene Leben in diesem Moment sinnlos ist. Wegen ihrer vielen Dimensionen ist Langeweile eine einzigartige Emotion, die sich von einem simplen Fehlen von Interesse unterscheidet. Wijnand van Tilburg forscht zu diesem Thema am King's College in London. „Die schlimmsten Fälle von Langeweile sind

die, denen man nicht entfliehen kann“, sagt der promovierte Psychologe. „Zum Beispiel eine Arbeit, die man aus finanziellen Gründen nicht kündigen kann.“

Während die Menschen vor 200 Jahren zwischen Arbeitsende und -anfang nur schlafen gingen, wird heute penibel auf die Uhr geschaut. Fünf Tage die Woche, acht Stunden am Tag – länger arbeiten die meisten nicht. Da bleibt bei manchen viel Zeit für Langeweile.

Doch wenn diese Emotion so alltäglich und gleichzeitig qualvoll ist, verwundert es, dass nicht schon Gesellschaften daran zerbrochen sind. Es muss einen psychologischen Hintergrund für Langeweile geben. Möglich sind zwei Ursachen für die innere Leere: Entweder das angestrebte Ziel selbst erscheint bedeutungslos oder das eigene Verhalten führt nicht zu den gewünschten Ergebnissen. Wenn man nicht weiterkommt und immer wieder das gleiche machen muss, wird

einem automatisch langweilig. Dieses Gefühl der Unterforderung kann schlimmer sein als Überforderung.

Doch auch im Alltag tritt Langeweile auf: Fertig gestylt sitzt man zu Hause und wartet, dass die Freunde einen endlich zur Party abholen, oder man hockt in der immer wieder gleich öden Vorlesung. Hier lässt sich besonders gut beobachten, wie die Menschen versuchen, der Langeweile zu entfliehen. Ein Beispiel sind Smartphones mit ihrem unendlichen Unterhaltungspotenzial. Die 20 Minuten, die früher dazu genutzt wurden, die Gedanken schweifen zu lassen oder sich entspannt der Langeweile hinzugeben, bevor ein anstrengender Arbeitstag beginnt, werden heute nicht länger verschwendet.

Verblüffend ist: Wer sich langweilt, kann dabei auch Stress empfinden. Stunden sinnvoll zu füllen, kann auch Druck aufkommen lassen. Es entsteht der Drang, so viele Wünsche, Bedürfnisse und Aktivitäten wie

möglich abzuarbeiten. Leute, die diesen Freizeitstress fühlen, neigen eher zu Langeweile. Tatsächlich langweilen sich die Menschen im deutschsprachigen Raum jedoch im internationalen Vergleich mit am wenigsten. Gleichzeitig fühlt man sich hierzulande außerhalb der Arbeit auch nur selten gestresst. Die ausgeprägte Freizeitkultur mit ihren vielfältigen Zerstreuungsmöglichkeiten könnte ein Grund dafür sein. Zeit gilt als wertvolles Gut.

Wenig Langeweile scheint erstrebenswert – gerade unter dem Gesichtspunkt, dass sie zu Depressionen führen soll. So meinte schon der Philosoph Arthur Schopenhauer: „Der allgemeine Überblick zeigt uns als die beiden Feinde des menschlichen Glückes den Schmerz und die Langeweile.“ Es gibt bislang allerdings keine Studie, die einen Zusammenhang zwischen Langeweile und Depression beweisen kann. Gut möglich ist nur, dass die gleichen Umstände, die für Langeweile verantwortlich sind, auch zu Depressionen führen können. Langeweile hat durchaus auch praktische psychologische Funktionen. „Sie kann dazu führen, dass Menschen kreativer sind und sich hilfsbereiter gegenüber anderen verhalten, weil es ihnen das Gefühl vermittelt, etwas Sinnvolles zu tun“, sagt der



Nostalgie lässt langweilige Momente schneller vergehen.

Foto: Marlene Pfänder

Psychologe van Tilburg. Langeweile sei wichtig: „Sie bringt Menschen dazu, ihr aktuelles Verhalten zu überdenken und hilft ihnen, ihr Handeln zu ändern.“ Was will ich wirklich? Kann ich etwas an meiner Lebensweise ändern?

Van Tilburg schlägt zwei Strategien vor, um mit Langeweile umzugehen: Die erste ist, so banal es klingt, seine Situation zu ändern. Eine zweite Möglichkeit ist etwas raffinierter: Nostalgie. Sie beinhaltet das Gefühl der Sehnsucht nach Vergangenen. Wenn man Nostalgie verspürt, gibt das der Vergangenheit und

dem eigenen Leben einen Sinn. Nostalgische Gedanken wirken der Langeweile entgegen, indem sie der Situation Bedeutung verleihen. Auch in Experimenten neigten Menschen, die sich langweilten, eher zu nostalgischen Gedanken.

Vielleicht ist es wichtig, Langeweile anzunehmen und es zu schätzen, wenn sie aufkommt. Trotzdem hilft es, Ausstiegsstrategien parat zu haben, wenn die Rastlosigkeit unangenehm wird. Wijnand van Tilburg resümiert: „Langeweile ist weder gut noch schlecht. Sie ist essentiell. Im Alltag erfüllt Langeweile definitiv eine Funktion. Statt sie als gut oder schlecht zu beschreiben, sollten wir sie lieber als eine grundsätzlich funktionale Sache betrachten.“

(i) Wie Studenten mit Langeweile umgehen

Der Überprüfer versucht, die Situation neu zu beurteilen und seine Einschätzung über Wert und Kontrolle der Situation zu ändern.

Der Kritiker macht das Lehrmaterial oder die Lehrenden für seine Langeweile verantwortlich und neigt dazu, sich zu beschweren.

Der Flüchtige versucht, Langeweile zu vermeiden, ihr zu entkommen und löst sich geistig und körperlich von der Situation.

► Quelle: Daniels, L. M., Tze, V. M., & Goetz, T. (2015). Examining boredom: Different causes for different coping profiles. *Learning and Individual Differences*, 37, 255-261.

Anzeige

dju in ver.di
Deutsche Journalistinnen- und Journalisten-Union

Qualität und Unabhängigkeit im Journalismus sichern, Aus- und Weiterbildung fördern, Arbeitsbedingungen verbessern – das sind zentrale Anliegen der dju.

Rat und Tat sind uns nicht weniger wichtig. Ob Ausbildungswege, Honorare, rechtliche Aspekte und Rechtsschutz – als Mitglied der dju können Sie die kompetente Beratung in allen beruflichen Fragen erwarten.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Besuchen Sie uns im Web:
www.dju-bayern.de und www.dju-campus.de.

dju.
Deutsche Journalistinnen- und Journalisten-Union

Kontakt:
dju in ver.di
Landesbezirk Bayern
Schwanthalerstr. 64, 80336 München
Ihr Ansprechpartner: Ertunc Eren
Tel. 089 / 59977 – 7081
ertunc.eren@verdi.de

Zeit effektiver nutzen

Manchmal rast die Zeit nur so dahin und am Ende des Tages können wir kein einziges To-Do unserer Liste abhaken. Oft nehmen wir das mit dem Eingestehen von Faulheit hin – ist doch normal. Aber ist es das wirklich? Dahinter kann eine Verhaltensstörung liegen: Prokrastination. Der *Communicator* spricht mit einer betroffenen Studentin, einer Psychologin und einer Expertin des Schreibzentrums der LMU.

Von Sharon Schießler

„In der Klausurenphase gibt es bei mir Zuhause meist zeitaufwändigere Mahlzeiten“, verrät Magdalena, die an der LMU im fünften Semester ein sozialwissenschaftliches Fach studiert. Neben Kochen stehen auch Hausputz, Serien oder Yoga weit oben auf ihrer Liste. Eine Liste mit Dingen, die überzeugender sind als Lernen für die Klausuren oder Schreiben an der Hausarbeit, die bald fällig ist. Freunde zu treffen erlaubt sie sich in dieser Phase jedoch nicht, sonst wäre das schlechte Gewissen noch größer als ohnehin schon. Die Zeit, die sie zum Aufschieben verwendet, genießt sie also nicht einmal. Vielmehr ist es eine permanente Qual, das Lernen für Klausuren bis zum Vortag oder sogar dem Stichtag hinauszuzögern:

„Oft stelle ich mir den Wecker auf vier Uhr morgens, wenn die Klausur mittags ist“.

Hausarbeiten schreibt sie häufig erst in der Nacht vor der Abgabe. Einmal musste sie eine Arbeit sogar in ein anderes Semester schieben, da sie diese schlichtweg nicht rechtzeitig fertig bekam. „Ich weiß, ich könnte mehr aus mir rausholen, mir fehlt nur einfach die Motivation“, gibt Magdalena bedrückt zu. Sie ist eine von vielen Studenten weltweit, die prokrastinieren.

Ich könnte mehr, mir fehlt nur die Motivation.

„70 Prozent aller Studenten sind von Prokrastination betroffen und 50 Prozent aller Studienabbrüche lassen sich nach meiner Einschätzung mit Aufschieberitis begründen“, erklärt Anima von Nostitz, Mitarbeiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks München. Die Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin mit einer eigenen Praxis ist seit zwölf Jahren in der Beratungsstelle tätig. Von Nostitz erklärt, dass Prokrastination aus psychologischer Sicht vor allem dazu dient, sich durch das

Aufschieben von Spannungen zu entlasten. Situationen oder Aufgaben, in denen Betroffene eine Bewertung zu erwarten haben, begünstigen Prokrastination besonders. Meist

handelt es sich hierbei um Schreibaufgaben – zum Beispiel Seminar-, Haus-, oder Abschlussarbeiten, die von wichtigen Kritikern gelesen werden. Hier entsteht die Angst, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, egal ob es sich um die Erwartungen der Kritiker oder die eigenen handelt. Der bloße Gedanke an die Aufgabe reicht meist aus, Angst, Unlust, Beschämung oder Ärger über die verlangte Aufgabe hervorzurufen. Prokrastination ist folglich ein Ausdruck von Prüfungsangst. Die Symptome treten umso stärker auf, je

höher der Anspruch an sich selbst ist. Laut Anima von Nostitz sind Menschen, die sehr selbstkritisch und perfektionistisch veranlagt sind, besonders anfällig zu prokrastinieren, ebenso wie Personen mit schwachem Selbstvertrauen, die zu Depression und Ängsten neigen. Wir wollen nicht mit unserer eigenen Unzulänglichkeit konfrontiert werden. Diese passt nicht in unser Selbstbild und wir wollen sie uns nicht eingestehen.

Prokrastination lässt sich, je nach Schweregrad in „State Procrastination“ oder „Trait Procrastination“ unterteilen. Unter Ersterem versteht man eine leichte Aufschieberitis, die durch einen motivationalen Konflikt entsteht und sich meist nur auf bestimmte wichtige Aufgaben, beispielsweise eine Bachelorarbeit, bezieht. Im restlichen Leben bleibt die schwache Prokrastination somit meist verborgen. Unter der „Trait Procrastination“ versteht man ein anhaltendes Persönlichkeitsmerkmal. Hier ist das Verhalten tiefer im Charakter verankert und beeinträchtigt alle möglichen Aufgaben im Leben. So wird beispielsweise schon das Hinausbringen des Mülls als lästig empfunden, sodass jede mögliche Ablenkung willkommen ist, um diese Mission aus den Augen zu verlieren. Damit Prokrastination sich nicht dauerhaft einschleicht, rät von Nostitz zu einer Therapie, um nicht ein Leben lang massive Nachteile und selbst-

schädigende Konsequenzen zu erleben. In der Beratungsstelle erlebt die Psychologin besonders bei Studenten aus eher unstrukturierten Studiengängen, wie zum Beispiel in der Geisteswissenschaft, einen verstärkten Trend zur Prokrastination. In diesen Fächern werden mehr Seminararbeiten geschrieben und die Abschlussarbeit kann schwer in kleinere Schritte aufgeteilt werden.

Doch was tun, wenn man von Prokrastination betroffen ist? Sitzt das Problem noch nicht so tief, gibt es einige Selbsthilfe-Maßnahmen. Von Nostitz empfiehlt, den Blick nicht auf das Ergebnis der Aufgabe, sondern auf den Prozess zu richten. Auch Bärbel Harju vom Schreibzentrum der LMU rät, das Arbeitsverhalten mithilfe eines strukturierten Zeitplans umzustellen. Das Schreibzentrum ist eine Anlaufstelle für alle Studenten, die ihre Arbeitsweise und ihr Lernverhalten ändern möchten. „Wir vermitteln Studierenden, effizienter zu arbeiten und sich sinnvolle Lernstrategien anzueignen. Daher gewinnt man durch den Besuch von Workshops und anderen Veranstaltungen des Schreibzentrums auch Zeit für sein Privatleben“, so Harju.

Prokrastinierenden Studenten empfiehlt Bärbel Harju zum Beispiel die so genannte „Pomodoro-Technik“. Ein riesiger Berg Arbeit wird in viele kleine Teilschritte heruntergebrochen. Diese können leichter absolviert werden und motivieren dadurch zum Weitermachen. Die Teilschritte sollten realistisch sein, da Frustration sonst programmiert ist. Man stellt sich einen Wecker auf 25 Minuten und widmet sich in dieser Zeit nur einer Aufgabe. Wenn der Wecker klingelt, macht man fünf Minuten Pause, dann geht es wieder von vorne los. „Diesen Vorgang empfehle ich aber nicht öfter als drei bis vier Mal zu wiederholen, anschließend braucht man eine längere Pause“, so Harju.

Handelt es sich um eine richtige Schreibblockade, kann es auch helfen sich zunächst nur zehn Minuten Arbeit vorzunehmen: „Das nimmt den Druck erst einmal raus. Durch die kurze Konzentrationsphase wird der innere Schweinehund manchmal so abgelenkt, dass man doch tiefer ins Thema eintaucht und auf einmal schreibt man eine Stunde. Und selbst wenn man wirklich nur zehn Minuten schafft: Das kann schon dazu beitragen, eine Schreibblockade zu lockern“. Eine weitere Technik ist das „Freewriting“. Hier gilt es, etwa fünf bis 20 Minuten lang zu einem selbst bestimmten Thema ohne Unterbrechung einfach durchzuschreiben. Das kann beispielsweise der Leitgedanke der Hausarbeit sein. Man stellt den Wecker und

schreibt auf, was einem dazu einfällt. Selbst wenn keine neuen Ideen kommen, setzt man den Stift nicht ab, sondern wiederholt einfach das letzte Wort oder schreibt „mir fällt nichts ein, mir fällt nichts ein, mir fällt nichts ein...“, bis ein neuer Einfall entsteht. Der Schreibfluss hilft gegen die Angst vor dem weißen Blatt und baut Schreibhemmungen ab.

Das Schreibzentrum der LMU bietet eine wöchentlich stattfindende Sprechstunde, kostenlose Workshops und Events an. So gibt es einmal im Jahr die „Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten“. Hier können sich Studierende aller Fakultäten zum gemeinsamen Schreiben an ihren Arbeiten treffen. Neben der Unterstützung durch ein Team an Schreibberatern, die in 20-minütigen Sessions versuchen zu helfen, gibt es Impuls-Vorträge zum Thema Motivation und Zeitmanagement, Entspannungsübungen wie Schreibtischyoga oder gemeinsame Spaziergänge durch den Englischen Garten. Kaffee und Nervennahrung stehen die ganze Nacht lang zur Verfügung. „Durch die Gemeinschaft fällt es leichter, sich zum Schreiben zu motivieren. Man kann sich aber auch nur von der produktiven Atmosphäre inspirieren lassen, um anschließend ungestört in stillen Räumen weiter zu machen.“

Auch Magdalena besucht dieses Semester zum ersten Mal einen Workshop zum Thema Selbstmanagement. Der Kurs von „Student und Arbeitsmarkt“ kostet sie sogar Geld. So sieht sie sich zusätzlich motiviert, die Tipps umzusetzen. Nach nur zwei Sitzungen ist Magdalena optimistisch: „Durch den Kurs habe ich gelernt, dass ich nicht unbedingt faul bin, sondern dass es Gründe dafür gibt, weshalb man prokrastiniert. Und daran kann man gezielt arbeiten“. Den Termin der „Langen Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten 2016“ hat sie sich schon in den Kalender geschrieben.

► Hand aufs Herz: So fühlt sich der Tag doch für uns alle an, wenn wir Hausarbeiten zu schreiben haben.



Eigene Illustration

(i) Termine

12.02.16 Schreibtag

Workshops zu wissenschaftlichem Schreiben, Deutsch als Wissenschaftssprache (für internationale Studierende), Gliederung von und Argumentieren in Seminararbeiten, Zeit- und Selbstmanagement sowie „Werkzeugkasten“ für Abschlussarbeiten

26.02.16 Academic Writing

Workshops zur Wissenschaftssprache Englisch

03.03.16 Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten

Offene Sprechstunde des Schreibzentrums immer mittwochs, 12 bis 13 Uhr, Schellingstraße 3, VG, Raum 101

Auf der Facebook-Seite „Schreibzentrum LMU“ werden weitere Events angekündigt und Tipps gegeben.



Nimmt sich Zeit, um Pläne zu schmieden. Sharon.Schiessler@campus.lmu.de

Probier's mal mit Gemütlichkeit



Ein Praktikum beginnen, aufs Pauken konzentrieren oder doch lieber für ein Semester ins Ausland? Oft sind sich Studenten unsicher, welche Erfahrungen sie während des Studiums für den Berufseinstieg sammeln sollten – und was sie sich zeitlich erlauben können. Arbeitgeber sehen das meist gar nicht so eng.

Von Melissa Gemmrich

Manchen kann es gar nicht schnell genug gehen. Mit Siebenmeilenstiefeln durchs Studium, am besten ohne Umwege. Denn heutzutage ist Zeit ja schließlich Geld, richtig?

Wer auf eine erfolgreiche Zukunft baut, weiß aber auch, dass es mit Studieren alleine nicht getan ist. Mit dem Bachelor in der Tasche Bewerbungen zu schreiben, ohne jemals über den Tellerrand geblickt zu haben, käme wohl den wenigsten in den Sinn. Doch gleichzeitig sitzt einem die Zeit im Nacken. Mit Bologna hat vor über

MAN MUSS WISSEN, WAS MAN WILL

15 Jahren eine neue Form des Studierens Einzug gehalten. Für den Bachelor sind in der Regel drei Jahre eingeplant, für den Master zwei. Sinn und Zweck dieser Reform war es vor allem, Leistungen über Ländergrenzen hinweg vergleichbarer und Abschlüsse transparenter zu machen. Das bedeutet in der Praxis jedoch ein durchgetaktetes Studium und damit mehr Druck für die Studenten.

Im Jahr 2014 schafften laut Statistischem Bundesamt nicht einmal die Hälfte der Studierenden ihr Studium in Regelzeit. „So wie Bachelor-Studienordnungen überwiegend organisiert sind, ermöglichen sie nur bedingt Freiräume für Erfahrungen in der Berufswelt. Die Ordnungen sind so konzipiert, dass das Studium in der Regelstudienzeit abge-

schlossen werden kann. Diese Zeit braucht man dann aber auch“, sagt Andreas Ortenburger, Studierendenforscher des Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW).

Folglich sollte es doch dann legitim sein, sich zum Sammeln praktischen Know-hows mehr Zeit zu nehmen. Eine Lösung für diesen Konflikt zu finden, ist allerdings gar nicht so einfach, weil nicht klar ist, wie ein künftiger Arbeitgeber die Entscheidung für ein längeres Studium bewertet. Schieße ich mich mit einem oder zwei zusätzlichen Semestern nicht selbst ins Aus?

Objektiv gesehen muss man in den drei Jahren Bachelorstudium für den Abschluss all das an Leistungen erbracht haben, was in der Studienordnung verlangt wird. Nicht mehr und nicht weniger.

Alles eine Frage der Perspektive

„Sie als Mensch leben aber nicht ausschließlich für die Studienordnung“, gibt Dirk Erfurth von „Student und Arbeitsmarkt“ der LMU zu bedenken. Es geht vor allem auch um die persönliche Weiterentwicklung. Er begegnet oft Studenten, die glauben, sich beispielsweise einen Auslandsaufenthalt zeitlich „nicht leisten“ zu können. Diese Einstellung sei nicht unbedingt förderlich: „Viele Studierende denken, wenn sie für ein, zwei Semester aus der Uni rausgehen, dann verlieren sie ein Jahr. Statt auch mal von der anderen Seite draufzuschauen: Ist das wirklich ein Verlust oder gewinne ich nicht eigentlich ein Jahr? Ein Jahr, das ich so in der Form nicht wiederbekommen kann.“ Wer aber gar keine Lust auf Ausland hat, kann beruhigt sein. Vera

Jakobs, Senior Personalreferentin bei RTL2 findet Auslandserfahrungen zwar wertvoll, aber nicht zwingend erforderlich. „Es geht uns um die persönlichen Erfahrungen, die ein Student macht. Die sprachlichen Kompetenzen sind wichtig, für uns als deutsches Medienhaus aber nicht so zentral wie für ein international agierendes Unternehmen.“ Will man jedoch später einmal außerhalb von Deutschland tätig sein, so macht es natürlich Sinn, sich dahingehend vorzubereiten. Auch eine aktuelle DZHW-Befragung zeigt, dass studienbezogene Auslandserfahrung nicht generell zu einer erfolgreicherem Berufsbiographie beiträgt.

Lieber Klasse statt Masse

Während Zeit im Ausland eher optional ist, sind Praktika unverzichtbar. Egal, wie viel man im Studium in der Theorie lernt, ist es doch essenziell, das erlernte Wissen auch praktisch in Vorbereitung auf den Berufsalltag zu festigen. Man muss aber nicht von einem Praktikum zum nächsten hetzen. Die Jobs wollen gut gewählt sein. Auch hier gilt: Rechtzeitig informieren ist alles. „Je früher man sich darüber im Klaren ist, was einem im Job später Spaß macht, desto zielgerichteter qualifiziert man sich durch Praktika für den späteren Beruf“, bestätigt Magdalena Fath, die im Bereich Human Resources bei der Unternehmensberatung Roland Berger arbeitet. Als Vorbereitung für den Berufseinstieg könne sie jedem empfehlen, sich über die Wunschunternehmen zu informieren und sie bei Veranstaltungen für Studenten

kennenzulernen. Hier erfahre man meist viel über die Unternehmenskultur, die Aufgaben und auch die spezifischen Anforderungen.

Alles kann, nichts muss

Wie viel Zeit kann man sich letztendlich für all diese Erfahrungen nehmen? Dirk Erfurth rät, seine Perspektive hier etwas zu erweitern: Einem Bachelorabsolventen stehen noch gut drei oder vier Jahrzehnte Arbeitszeit bevor. „In Bezug auf diese Zeitspanne ist ein Semester mehr oder weniger studieren nichts. In diesem einen Semester können Sie dann genau die Dinge verwirklichen, die Sie im positiven Sinne von anderen unterscheiden, die eben ein Studium nach Standard absolviert haben.“ Länger bis zum Abschluss zu brauchen bedeutet also nicht automatisch einen Nachteil. Zudem muss man bedenken, dass Studenten durch verkürzte Schulzeit und vermeintlichen Zeitdruck tendenziell immer jünger von der Universität oder Hochschule abgehen. Vielen Arbeitgebern fehlt bei den Absolventen dann die Reife. Auch deshalb macht es nicht immer unbedingt Sinn, das Studium in Höchstgeschwindigkeit hinter sich bringen zu wollen – vor allem, wenn es in der Praxis dann an Erfahrung mangelt.

Eine pauschale Empfehlung für oder gegen ein Studium in Regelzeit gibt es natürlich nicht. „Studieren Sie mit Freude“, rät Erfurth. Wie aber weiß man letztendlich, wann man für seinen Wunschjob gerüstet ist? Hier empfiehlt der Studierendenberater, sich als einfache Übung eine Bewerbungssituation

(i) Fragen zum Thema?

Student und Arbeitsmarkt ist der Career Service der LMU. Hier gibt es Hilfestellung rund um die Themen Studium, Praktikum, Ausland und Beruf.

► <http://www.s-a.uni-muenchen.de>

vor Augen zu führen. Früher oder später wird der künftige Arbeitgeber im Gespräch wissen wollen, warum man für ihn arbeiten will. „Und wenn ich das dann ein Stück weit herleiten kann aus Erfahrungen, die ich gesammelt habe, und sich der Arbeitgeber schon fast folgerichtig in diese Kette einreicht, dann bin ich schon sehr dicht am Ziel.“ Auch wenn das bedeutet, dafür länger zu studieren.



Zeit für die schönen Dinge des Lebens!
Melissa.Gemmrich@campus.lmu.de



Wo siehst du dich?

Foto: Benjamin Child

Zwischen Uni und Olympia

► Nina Hasselmann (29) ist Master in Bauingenieurwesen und Wirtschaft. Sie hat 2012 an den Olympischen Spielen in London teilgenommen.

Sich auf die Olympischen Spiele vorbereiten und gleichzeitig studieren oder einen Beruf ausüben – das verlangt Disziplin, aber auch ein optimales Zeitmanagement. Wie Hannah und Nina den Spagat zwischen Hockeyplatz und Bibliothek schaffen.

Von Mia Sehlmann

Wie muss man sich den typischen Tagesablauf von Leistungssportlern, wie ihr es seid, vorstellen?

Nina: Ich stehe um sechs Uhr auf und bin um sieben Uhr im Training. Den Tag über arbeite ich in einem Innenarchitekturbüro und gehe am Abend noch ins Vereinstraining oder mache mein Krafttraining.
Hannah: Im Moment ist es bei mir recht entspannt. Ich habe zwei Trainingseinheiten am Tag und nutze die weitere Zeit zum Lernen.

Ihr studiert beide. Habt ihr an Turnieren schon mal nicht teilnehmen können, weil ihr Verpflichtungen in der Uni hattet?

Hannah: Bei großen Turnieren wie einer Weltmeisterschaft zum Glück nicht, aber wenn sich Trainingslehrgänge mit wichtigen Veranstaltungen in der Uni überschneiden, geht das Studium vor.
Nina: Der Trainer hat dafür auch Verständnis. Der weiß ja, in welcher Situation wir sind.

Stellen sich Professoren auch manchmal quer?

Nina: Während meines Studiums in München sind mir die Lehrkräfte immer sehr entgegen gekommen. Deshalb habe ich mich damals entschieden, den Master auch noch in München dran zu hängen.
Hannah: Natürlich gibt es solche und solche Professoren. Aber die meisten haben Verständnis für unsere Abwesenheit.

Nina, du hast schon einen Master im Bauingenieurwesen, jetzt machst du noch einen zusätzlichen Master in Wirtschaft?

Nina: Genau, sozusagen einen Doppelmaster. Für den zweiten muss ich noch eine Klausur bestehen. Nach der Masterarbeit bin ich fertig.

Machst du den Master an der Technischen Universität in München?

Nina: Meinen ersten Master habe ich an der Fachhochschule in München gemacht. Den zweiten mache ich über ein Fernstudium an der privaten Fernhochschule in Göttingen. Die Fachhochschule gehört zwar nicht zu den Partnerhochschulen des Spitzensports, aber ich hatte mich damals für ein Sportstipendium in Göttingen beworben und es auch bekommen.

Nebenher arbeitest du noch, Nina. Wie funktioniert das?

Nina: Ich habe Abwesenheiten von Anfang an abgesprochen und mich unter diesen Voraussetzungen beworben. Ich bekomme aber eigentlich für meine Termine mit der Nationalmannschaft immer frei. Mein Arbeitgeber gibt mir die Freiheit, die ich brauche. Solange ich meine Projekte erledige und meine Aufgaben schaffe, ist das ok.

Gelten für euch eigentlich auch die normalen Regelstudienzeiten?

Nina: Für uns gelten schon die normalen Regelstudienzeiten, aber wir können mehr Freisemester beantragen.

Die Mitarbeiter des Olympiastützpunkts begleiten euch durch das Studium. Wie genau unterstützen euch diese?

Hannah: Sogenannte Laufbahnberater sind unsere ersten Ansprechpartner, wenn es um organisatorische Dinge geht. Die wissen genau Bescheid über die Rechte, die uns Sportlern von der LMU als Partnerhochschule des Spitzensports zur Verfügung stehen. Vor dem Semesterstart setzen wir uns mit ihnen zusammen und planen das kommende Semester. Da schauen wir, ob es Überschneidungen mit dem Stunden- und den Trainingsplänen gibt.

Ihr habt beide die Vorbereitung für die Olympischen Spiele 2012 in London mitmachen können. Ist es überhaupt möglich, während eines Olympiajahres noch parallel zu studieren?

Hannah: Im Prinzip geht es mit guter Planung und viel Disziplin schon. In meinem Fall habe ich vor den Spielen in London aber ein Urlaubssemester genommen, um mich ganz auf das Training zu konzentrieren. Man muss eben schauen, dass man nicht zu viel will und am Ende beidem nicht gerecht wird.

Obwohl Hockey die erfolgreichste olympische Ballsportart in Deutschland ist, gilt es hierzulande immer noch als Amateursport. Ihr verdient damit also kein Geld wie andere Profisportler. Neben der Hockeykarriere und dem Studium bleibt aber nur wenig Zeit, um noch zu arbeiten. Wie hält man sich finanziell über Wasser?

Nina: Durch die deutsche Sporthilfe werden alle Spielerinnen im A- und B-Kader unterstützt. Wir bekommen monatlich eine Summe, mit der man ganz gut zurecht kommt. Nur von der Sportförderung zu leben ist aber schwierig. Ich habe zum Beispiel neben meinem Studium auch immer noch gearbeitet.

OHNE STUDIUM WÄRE ES EIN RISIKO

Die Hockeynationalmannschaften von England oder Australien haben sich professionalisiert und werden von der Sportlotterie Great Britain unterstützt. Wäre das auch etwas für die deutsche Nationalmannschaft?

Hannah: Die Freiheit zu entscheiden, welchen Beruf wir später ausüben wollen, hätten wir als Vollzeit-Profisportler nicht. Ohne das parallele Studium hätte ich nach meiner Karriere ein finanzielles Risiko. Und so kann ich mir meine Zukunft neben dem Sport sichern. Es ist zwar mit mehr Aufwand verbunden, aber letztlich lohnt es sich.
Nina: Wenn man allgemein etwas mehr vom Fußball abzwacken und es der deutschen Sporthilfe zu Gute kommen lassen würde, die es dann für andere Sportarten ausgeben kann, würde man schon deutlich besser auskommen.

Vor kurzem wurde die neue Weltrangliste veröffentlicht. Die deutschen Hockey-Damen stehen auf Rang neun. Braucht es, wenn man in der Zukunft in der Weltspitze mithalten will, professionellere Trainingsbedingungen?

Nina: Ja das denke ich schon. Oder es wird eben so sein, dass die Spieler ihre Karriere viel früher beenden, weil sie sich dann mit Mitte zwanzig zwischen Beruf und Hockey entscheiden müssen.

Wisst ihr schon, wie es für euch nach den diesjährigen Olympischen Spielen in Rio sportlich weitergehen wird?

Nina: Ich werde mich erst einmal voll der Arbeit widmen. Aber rein von der Gemeinschaft her zieht es mich schon wieder zum Hockey. Denn das Vereinsleben ist schon etwas Besonderes.
Hannah: Ich werde erst einmal zurück nach Nürnberg gehen, um dort mein Referendariat als Lehrerin zu machen. Ich lasse mir aber alle Optionen offen. Im Moment macht mir das Hockeyspielen noch zu viel Spaß, als dass ich ans Aufhören denke.



Nimmt sich Zeit für ihre kleine Familie.
Mia.Sehlmann@campus.lmu.de



► Nina und Hannah mit den Bronzemedallien für den 3. Platz bei der EM 2015 in Valencia.
Fotos: Toni Hasselmann, Thomas Jereczek, privat



► Nationalspielerin Hannah Krüger (27) studiert Lehramt an der Ludwig-Maximilians-Universität und steht kurz vor ihrem Examen.

Weil die Uhr sich weiterdreht...

Vor 15 Jahren befand sich die Spielvereinigung Unterhaching auf dem Höhepunkt ihrer Vereinsgeschichte. Heute blickt der Verein auf eine stolze Tradition, aber auch auf viel zerbrochenes Geschirr und eine ungewisse Zukunft. Der *Communicator* stellt einen Verein vor, bei dem die Uhren langsamer ticken als im restlichen Fußball-Business.

Von Yannick Eberhardt

Rückblende: Es ist die Fußballsaison 2000/2001. Eine Saison, deren Abschluss vielen Fußballfans mit dem spannendsten Bundesliga-Saisonfinale aller Zeiten in Erinnerung bleiben wird. Bayern München gewinnt die Meisterschaft, für den FC Schalke 04 bleibt in letzter Sekunde nur die Meisterschaft der Herzen. Doch im Schalker Stadion gibt es auch einen zweiten großen Verlierer: die SpVgg Unterhaching steigt nach einem 3:5 gegen Schalke in ihrem zweiten Jahr aus der deutschen Eliteklasse ab und begibt sich in einen Fahrstuhl zwischen den Ligen, der in den nächsten Jahren immer weiter nach unten führt.

Doch ganz von vorne. Das Märchen der Spielvereinigung im Profifußball beginnt nicht ganz bei der Vereinsgründung 1925,

sondern im Jahr 1973, als der damalige Bürgermeister Engelbert Kupka Präsident des Vereins wird. Zusammen mit Anton Schrobrenhauser, einem lokalen Baulöwen, der als Schatzmeister amtiert, und mit Norbert Hartmann, der als Manager den sportlichen Bereich verantwortet, bildet er ein Trio an der Vereinsspitze, welches in seiner Konstanz im deutschen Fußball wohl nur im Amateurbereich seinesgleichen findet. Die drei Männer personifizieren das Establishment der Gemeinde Unterhaching. Sie machen die Spielvereinigung sowohl zum Aushängeschild als auch zum sportlich ernst-

zunehmenden Verein – bis in die Bundesliga hinauf. Wenn anderswo Panik und Aufregung ausbrechen, bleibt in Unterhaching alles beschaulich und heimelig. Der Verein beginnt, sich als gallisches Dorf im

Fußballzirkus zu etablieren und marschiert unentwegt durch die Ligen bis hinauf in die Bundesliga. Zum Zeitpunkt des Aufstiegs ist Unterhaching die kleinste Gemeinde, der es bis dahin gelungen ist, Bundesliga-Fußball zu spielen.

Anders als bei anderen Ex-Bundesligisten, wie dem SSV Ulm 1846, dem 1. FC Saarbrücken oder Alemannia Aachen, ist der Absturz der Rot-Blauen zunächst nur gedämpft. Nach einem Intermezzo in der Regionalliga wird im Sportpark von 2003 bis 2007 noch Zweitliga-Fußball geboten. Allerdings zeigt sich in dieser Zeit bereits, dass die Strukturen, die jahrelang als Erfolgsgeheimnis gegolten haben, nun im Profibusiness sonderbare Blüten treiben konnten. 2004 wurde Trainer Wolfgang Frank nach einem Streit mit Torjäger Francisco Copado entlassen. „Copado setzte sich durch; nicht zuletzt, weil er mit der Tochter von Anton Schrobrenhauser liiert war“, erklärt Journalist Christoph Leischwitz, der die Hachinger seit 2004 begleitet.

Noch turbulenter wird die Situation 2010. Bei der Spielvereinigung, mittlerweile in der 3. Liga etabliert, muss der nächste Trainer aufgrund eines Zwists mit Copado gehen. „Francisco Copado ist sicherlich eine Hauptfigur im Wandel des Vereins“, sagt auch Leischwitz, der regelmäßig für die Süddeutsche Zeitung schreibt. Kurz darauf verlässt auch Norbert Hartmann nach 25 Jahren den Verein. Christoph Leischwitz beobachtete: „Für das Image und den Ruf der Hachinger war das Handeln damals Gift.“ Das interne Chaos schlägt sich für den Verein, der in der 3. Liga schon immer mit den Finanzen kämpft, in einem fatalen Signal nieder: Der Hauptsponsor Generali steigt aus, als Grund wird unter anderem der Umgang mit handelnden Personen wie Hartmann oder Ex-Trainer Ralph Hasenhüttl genannt.

Das finanzielle Loch führt zu einem folgenreichen Entscheid: „Es ist schon erstaunlich, wie naiv gestandene Männer wie Kupka und Schrobrenhauser auf Franco Levis hereinfliegen konnten“, sagt Leischwitz und schüttelt den Kopf. Ende 2010 präsentiert die Führungsspitze Franco Levis als neuen Hauptsponsor, fünf Millionen Euro sollen in den Klub fließen. Schnell fliegt der Schwindel jedoch auf. Franco Levis ist mittlerweile wegen Betrugs verurteilt, der Verein sieht keinen Cent von ihm. Allerdings ist ein Teil der versprochenen Millionen bereits ausgegeben und in einen Multikulti-Kader investiert worden. Mäzen Schrobrenhauser rettet den Verein kurz vor dem Kollaps. Der kleine Klub aus dem Münchner Süden hat sich über den Tisch ziehen lassen und steht wieder mit leeren Kassen da. Leischwitz hat eine Erklärung dafür: „Bei der Spielvereinigung wurde einfach ein Wandel verschlafen. Zuschauereinnahmen und Tradition reichen heute nicht mehr aus, um genug Geld zu erlösen. An der Geschichte mit Franco Levis sieht man auch die Verzweiflung, irgendwie noch an Geld zu kommen. Strukturen, die früher noch modern waren, sind auf einmal überholt.“ Die Uhren im Business haben jene der Spielvereinigung längst überholt.

Auch Salih Aydogan, Organisatorischer Leiter des Profibereichs im Verein, kennt die Versäumnisse, die die Hachinger aus dem Profifußball in die viertklassige Regionalliga Bayern kegelten. „Wir müssen einiges aufholen, auch im Imagebereich“, sagt er. Der einst exzellente Ruf des Vereins wurde durch die vorangegangenen Probleme beschädigt. Die Führung, die 2012 auf Kupka und Schrobrenhauser folgte, versucht nun, den Verein fit für die Zukunft zu machen. Die Probleme sind dabei unverändert: „Geld regiert nun mal die Welt“, sagt Aydogan, das wissen auch er und

sein Team. Und auch die angesprochenen Strukturen haben sich nicht verändert: Noch immer ist zum Beispiel der Präsident mit einer hohen Machtbefugnis ausgestattet. Dennoch soll aus der Vergangenheit gelernt werden. Ein Sponsor müsse heute schon klar zum Verein und den vertretenen Werten passen und damit konform sein, erklärt Aydogan, der seit 2013 in seiner Position tätig ist. „Werte“ ist sowieso ein Wort, welches im Gespräch mit Aydogan sehr oft fällt. Man merkt dem gelernten Polizeibeamten das Unbehagen auch an, wenn das Gespräch auf die Missstände vergangener Jahre kommt. Es soll aufwärts gehen bei der Spielvereinigung. Ein Wandel nach vorne ist der Plan: „Wir versuchen, uns so aufzustellen, dass wir in den nächsten Jahren perspektivisch da hingehen, wo wir hingehören – und das ist nicht die Regionalliga Bayern und nicht die Bayernliga, sondern das sind die Dritte Liga und die Zweite Liga.“

Zwei Maßnahmen sollen dabei den neuerlichen Angriff nach oben möglich machen. Anpassen muss sich der Verein zum einen in seiner Außendarstellung sowie der Attraktivität für Sponsoren und Investoren: „Wir müssen mehr Markenbildung betreiben und zeigen, wofür wir stehen“, erklärt Aydogan seinen Ansatz. Dinge, die in anderen

Vereinen schon vor Jahrzehnten ein Thema waren. Der Verein muss aufholen, soll es jemals wieder ein Fußballmärchen in der kleinen Gemeinde geben. Der heimelige Ansatz soll zum anderen in der Nachwuchsförderung zum Tragen kommen, die den Kern des sportlichen Konzepts ausmacht und aus finanziellen Gründen auch ausmachen muss. Aydogan betont, dass man sich in Unterhaching in Ruhe etwas abseits vom Fokus entwickeln könne. Ein bisschen ticken die Uhren im Süden von München eben immer noch anders.



Nimmt sich Zeit für Fußball.
Y.Eberhardt@campus.lmu.de



► In schlechtem Zustand: das Stadion der Spielvereinigung. Auch sportlich hat der Klub Nachholbedarf.



Eine Serie nach der anderen – das lieben viele. Aber sind die Stunden mit Sherlock und Frank Underwood nicht reine Zeitverschwendung? Ein Blick auf den „Netflix-Effekt“.

Von Katharina Herrle

Serien: Zeitdieb mit Suchtpotential

Es kommt auf diesen einen Moment an. Wenn der Abspann über den Bildschirm flackert, die Titelmusik ertönt und sich die Frage stellt: Noch eine? Das ist ein bisschen wie mit Schokolade: Wenn eine ganze Tafel im Kühlschrank liegt, fällt es schwer, nicht alles auf einmal zu essen. Die wenigsten von uns haben tatsächlich die Disziplin, sich bei den Serien, die wir lieben, immer nur eine Folge am Stück anzuschauen. Vor allem, wenn Streamingdienste sie uns staffelweise servieren. Plötzlich sind dann vier Stunden vorbei und wir wundern uns, wo der Nachmittag geblieben ist – wir wollten schließlich noch etwas für die Uni machen. Aus dem Trend des exzessiven Serienguckens entstand das Wort „Binge-Watching“. Collins Dictionary krönt den Begriff zum Wort des Jahres: Modern, englisch und an das Technologiezeitalter geknüpft. Abgeleitet von Ausdrücken wie „Binge-Eating“ und „Binge-Drinking“ beschreibt auch „Binge-Watching“ den Exzess. Es geht um Übermäßigkeit, die teilweise auch als krankhaft gedeutet wird. Aber beim Binge-Watching ist das nicht so einfach. Nicht alle betrachten die vielen Stunden vor dem Bildschirm als verschwendete Zeit, sondern als Lebensbereicherung. Aber kann es gesund sein, so viele Stunden in einer Welt zu verbringen, die nichts mit dem realen Leben zu tun hat?

Der Begriff „Binge-Watching“ oder „Binge-Viewing“ wird im Deutschen am besten mit „Komaglotzen“ übersetzt. Wenn man heute den Begriff „Binge-Watching“ bei Google

eintippt, passiert etwas Erstaunliches: Wir bekommen haufenweise Futter geliefert. Erstaunlich ist das insofern, dass es offensichtlich gesellschaftlich akzeptiert wird: Sucht man nach „Binge-Drinking“, spuckt die Suchmaschine in großer Zahl apokalyptische Artikel über die Gefahr des „Binge-Drinkings“ aus. Googelt man „Binge-Watching“, tauchen Listen auf, die einem die besten Serien zum „binging“ vorschlagen. Sogar Michelle Obama gibt in einem Interview mit US-Radiomoderator Ryan Seacrest zu, alle Staffeln der Politikserie „Scandal“ auf einmal verschlungen zu haben. Das macht summa summarum beinahe drei Tage vor dem Bildschirm. Das Wort „Binge“ wird also nicht mehr mit 13 Maß auf der Wiesn in Verbindung gebracht, sondern mit ganz normaler Freizeitunterhaltung.

Diese Sorte von Unterhaltung hat vor allem der Streaminganbieter Netflix geprägt. Hier wird das endlose Serienschauen besonders leicht gemacht: Wenn eine Serienepisode vorbei ist, beginnt die nächste automatisch. Inzwischen haben 60 Millionen Menschen den Streamingdienst abonniert. In einer Netflix-Umfrage bekannten sich 61 Prozent der Befragten zum Binge-Viewing. Obwohl der Begriff seine Wurzeln schon in den Neunzigern hat, gibt es keine allgemeingültige Definition dafür, was den richtigen Binge-Viewer ausmacht. Manche gehen davon aus, dass man schon nach zwei Episoden hintereinander zu dieser Kategorie gehört. Andere würden erst ab vier Stunden Serienkonsum

am Stück vom Binge-Viewer sprechen. Im Monat vergucken alle Netflix-User gemeinsam zwei Milliarden Stunden Film- und Serienmaterial.

Aber woher nehmen wir uns die Zeit? Im Interview mit der Frankfurter Allgemeinen Zeitung erzählt die Autorin Charlotte Roche: „Ich gucke wahnsinnig viel, sodass ich mich auch wirklich frage, was ich vorher gemacht habe.“ Die Schriftstellerin und Autorin von Romanen wie „Feuchtgebiete“ und „Schoßgebete“ erzählt, wie sie mehrere Stunden am Tag in parallelen Serien-Universen verbringt. Bei der Veröffentlichung ihres neuen Romans „Mädchen für Alles“ beschreibt Charlotte Roche, wie sie ihr gesamtes Wissen über Menschen und Gewalt aus Serien zieht. Sind also die vielen Stunden in fiktiven Geschichten gar keine Zeitverschwendung? Wir leben in einem Zeitalter der Information. Serien können diese Fülle an interessanten Inhalten über andere Lebenswelten zu uns bringen. Nicht umsonst hört man in Vorlesungen von seinem Politikprofessor an der LMU, dass „House of Cards“ ein Muss für jeden Politikstudenten sei. Die Netflix-Serie konzentriert sich nicht nur auf Drama und Unterhaltung, sondern vermittelt Prozesse des politischen Systems in den USA. Serien können unser Leben also auch mit Wissen und Information bereichern.

Durch „House of Cards“ etwas über amerikanische Politik zu lernen, interessiert die 23-jährige Marie hingegen nicht. Serien

ermöglichen ihr die Flucht: „Ich muss ja nur einen Knopf drücken und schon bin ich ganz woanders. Ich muss mir über nichts anderes Gedanken machen, solange ich mir Serien anschau.“ Im Juni hat die Münchnerin ihre Ausbildung zur Krankenschwester abgebrochen. Sie leidet unter Depressionen und befindet sich jetzt in therapeutischer Behandlung. „Wenn es dir jeden Tag schlecht geht, und du gar nicht mehr weiter weißt, ist es schön, sich ein paar Stunden nicht mit deinem eigenen Leben zu beschäftigen.“

Die Kommunikationswissenschaftler nennen das Eskapismus. Das Serienschauen wird zur Ablenkung und dient dem Aufschieben unangenehmer Dinge. Jeder Student kennt das: Eigentlich hatte man vor, am Nachmittag endlich mit dem Referat anzufangen. Andererseits macht eine Folge „Breaking Bad“ jetzt auch keinen Unterschied mehr. Bei Menschen mit Depressionen macht diese eine Folge eben doch einen Unterschied. Marie schiebt nämlich nicht das Referat, sondern ihre Lebenssituation auf später. „Danach geht es auch nicht besser. Dann hab’ ich eher Schuldgefühle – aber auch nur bis die nächste Folge anfängt.“ Bei Netflix fängt die nächste Folge automatisch an.

Ob Depressionen und exzessiver TV-Konsum zusammenhängen, wurde noch nicht ausreichend erforscht. Bisherige Studien konnten feststellen, dass Menschen, die mehr als zwei Stunden am Tag vor dem Bildschirm verbringen, oft unter Einsamkeit leiden.

Trotzdem stellt sich hier eine Frage, die so alt ist wie das Huhn und das Ei: Fühlt man sich einsam, nachdem man vier Stunden am Bildschirm hängt? Oder beginnt die Flucht in eine andere Lebenswelt mit dem Gefühl der Einsamkeit, wie bei Marie? Forscher der University of Texas stellten Anfang des Jahres eine Studie vor, die Depressionsgefühle und Binge-Watching in Beziehung zueinander setzen. Außerdem berichteten die untersuchten Teilnehmer von ähnlichen Symptomen wie Suchtpatienten. Einer der beteiligten Forscher, Yoon Hi Sung, erklärt Binge-Watching sogar zur Gefahr: „Müdigkeitserscheinungen und andere körperliche Probleme wie Übergewicht hängen mit Binge-Watching zusammen.“ Hinzu kommt auch, dass exzessive Nutzer Arbeit und soziale Kontakte vernachlässigen. Auch Marie erzählt von einer Spirale, die aus einer schlechten Situation eine noch schlimmere macht: „Irgendwann fragst du dich dann, wie bescheuert du eigentlich bist, den ganzen Tag nichts zu machen außer Serien zu schauen.“

Leonard Reinecke von der Universität Mainz untersuchte den Zusammenhang zwischen Medienkonsum als Erholung vom Alltagsstress und Selbstkontrolle. Das Problem besteht im Konflikt zwischen Mediennutzung und anderen Aktivitäten: Wir prokrastinieren, schieben auf. Nicht nur exzessives Serienschauen führt dazu, die Hausarbeit oder den Sport auf morgen zu verschieben: „Der aktuelle Forschungsstand im Bereich Video- und

Computerspiele legt nahe, dass es so etwas wie medienbezogene Süchte tatsächlich gibt“, erklärt Reinecke. Die Anzahl der Menschen, die tatsächlich eine krankhafte Sucht entwickeln, liegt laut Reinecke aber nur im einstelligen Prozentbereich. Auch wenn das beruhigende Zahlen sind, bleibt die Frage bestehen: Warum ist es so schwer aufzuhören? Der amerikanische Psychologe Roy Baumeister beschreibt Selbstkontrolle als begrenzte Ressource: Wenn man zum Beispiel viel Willensstärke aufwenden musste, etwas für die Uni zu lesen, erschläfft die Selbstkontrollfunktion wie ein Muskel. Die Selbstkontrolle ist also „verbraucht“. Setzen wir uns danach vor den Bildschirm, ist nicht mehr genug Willensstärke vorhanden, Netflix von der nächsten Episode abzuhalten.

Es ist also mit dem Seriengucken doch ganz ähnlich wie mit der Schokolade. Die Forschung steht zwar bei der Untersuchung des Binge-Watchings noch am Anfang, aber das Erfolgsrezept liegt wahrscheinlich auch hier in der goldenen Mitte – und in diesem einen Moment, wenn man den Bildschirm ausschaltet und ein bisschen stolz auf sich ist.

(i) Runter von der Couch:

- Eine Serienepisode nicht ganz bis zum Ende schauen: macht das Aufhören leichter
- „Auto-play“ auf Netflix abstellen
- Auf tii.me berechnen lassen, wie viel Lebenszeit mit Serien verbracht wurde
- Erst etwas Unangenehmes erledigen (z. B. Geschirr spülen) und sich das Seriengucken verdienen

► Fotos: Nicolas Boulos/Mucgrafie



IfKW News

Das Institut zum Jahresstart: Ausbau auf Leitungsebene, Generationswechsel im Mittelbau, Konsolidierung der Forschungsstärke. Die IfKW-News zum Wintersemester 2015/16.

Von Nina Springer

Das Institut kann auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Erfreuliche Nachrichten gibt es nicht nur in Bezug auf das Lehrpersonal zu vermelden – auch hinsichtlich der Forschungsleistungen sowie des Lehrbetriebs ging in 2015 einiges voran.

So zählt das Professorium des Instituts inzwischen neun Köpfe: *Neil Thurman* konnte auf eine neu geschaffene W2-Professur für Computational Journalism berufen werden. Zuvor war Thurman an der City University London tätig und warb im Jahr 2014 ein prestigeträchtiges und finanzstarkes Stipendium der Volkswagen-Stiftung ein, das er an der LMU und damit am IfKW ansiedelte und das nun in der Professur aufgeht. Thurman forscht insbesondere zu den durch Digitalisierung ausgelösten Veränderungen in der Produktion und Rezeption von Nachrichten. In seinem durch die VW-Stiftung geförderten Projekt beschäftigt er sich mit „Algorithmic News“, also etwa mit der Frage, ob und wie Computer Nachrichten (z. B. in sozialen Medien) finden bzw. automatisiert generieren können. Thurman wird administrativ unterstützt durch *Liselotte Drescher*, die zugleich auch das Sekretariat von Christoph Neuberger übernimmt, nachdem Elisabeth Schwarzenbeck im vergangenen Jahr in den Ruhestand verabschiedet wurde. Darüber hinaus ist Thurman eine Mitarbeiterstelle zugeordnet, die *Jessica Kunert* (ehemals Leuphana Universität Lüneburg) zum Jahresbeginn 2016 als Post-Doc einnimmt. Thurman und Kunert werden künftig ihre Expertise im Bereich „Computational Journalism“ in verschiedene Lehrveranstaltungen am IfKW einbringen und das

Lehrangebot damit um einen innovativen Aspekt ergänzen. Dass der Domäne „Daten und Journalismus“ gesellschaftliche Relevanz zugesprochen wird, beweist auch eine Drittmittelerwerbung von Andreas Graefe und Mario Haim, die die Volkswagen-Stiftung von der Förderwürdigkeit eines einjährigen Projekts im verwandten Bereich „Datajournalismus“ überzeugen konnten. Daneben konnten durch erfolgreiche Anträge weitere Mitarbeiterstellen geschaffen werden: Seit Oktober 2015 arbeitet *Alexandra Stanciu* an „Entwicklung, Umsetzung und Professionalisierung von Verwertungskonzepten in der außeruniversitären Wirtschaftsforschung“. Das Projekt wird von Hans-Bernd Brosius in Zusammenarbeit mit dem ifo Institut (Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung an der Universität München e. V.) durchgeführt. Neu am Institut ist auch *Freya Sukalla* (zuvor Universität Augsburg), die in einem Projekt zur Verringerung der Passivrauchbelastung von Kindern forscht, dessen Finanzierung Veronika Karnowski gemeinsam mit Katja Radon vom Klinikum der LMU München beim Bundesministerium für Gesundheit einwerben konnte. Zwei weitere Forschungsprojekte werden durch die Deutsche Forschungsgesellschaft (DFG) gefördert: Florian Arendt untersucht die Effekte stereotyper Berichterstattung auf die stereotypisierten Gruppen selbst. Zur Mitarbeit in diesem Projekt konnten die Absolventinnen des IfKW-Masters Kommunikationswissenschaft, *Katharina Neumann* und *Narin Karadas*, gewonnen werden. Thomas Wiedemann konnte bei der DFG eine eigene Stelle einwerben und beschäftigt sich in den kommenden Jahren mit dem Bereich

„Filmförderung“. Nachdem Michael Meyen zum Sprecher des Forschungsverbunds ForChange gewählt wurde, in dem Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus 13 Forschungsgruppen an fünf bayerischen Universitäten zusammenarbeiten, wechselte die ForChange-Geschäftsstelle mit Koordinatorin *Sabine Toussaint* ans IfKW. Darüber hinaus wird Christoph Neuberger im Auftrag von SWR und ZDF eine Wettbewerbsanalyse für ein neues Jugendangebot durchführen. Ans Institut zurückgekehrt ist Dominik Leiner nach der Elternzeit. Verlassen haben das IfKW nach Projektende Anja Uretschläger sowie Bianca Kellner-Zotz (künftig Mitarbeiterin bei Campus M21 München) und Alexis Mirbach (künftig Mitarbeiter an der Universidad del Norte in Barranquilla, Kolumbien).

Neben erfolgreichen Projektanträgen stellt ein Institut seine Forschungsqualität auch dadurch unter Beweis, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von anderen Universitäten berufen werden oder Professuren vertreten. Vier neue Professorinnen und Professoren des Fachs konnte das IfKW im vergangenen Jahr hervorbringen: Andreas Graefe erhielt einen Ruf an die Macromedia Akademie München, Thomas Koch an die Universität Mainz (Professur für Unternehmenskommunikation), Maria Löblich an die Freie Universität Berlin (Kommunikationsgeschichte) und Christine Lohmeier an die Universität Bremen (Kommunikations- und Medienwissenschaft mit Schwerpunkt vergleichende Kulturanalyse). Drei weitere Post-Docs wurden beurlaubt, um Professuren im gesamten deutschsprachigen Raum zu vertreten: Auf Christian Nuernbergk (TU Dortmund) musste

das Institut im Winter 2015/16 verzichten, Benjamin Krämer (Universität Jena) und Thomas Zerback (Universität Zürich) hängen sogar noch ein Sommersemester dran. Mit etlichen „frisch promovierten“ Nachwuchswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern vollzieht sich somit ein Generationswechsel am Institut. So haben von Januar 2015 bis Januar 2016 vier Mitarbeiter ihre Dissertationen erfolgreich verteidigt: Felix Frey (an der Universität Leipzig), Till Keyling, Dominik Leiner und Sebastian Scherr konnten ihr Promotionsverfahren mit Erfolg abschließen bzw. stehen kurz davor (die Urkunde wird erst mit dem Veröffentlichen der Dissertation überreicht). Drei weitere Dissertationen wurden zum Herbst 2015 von Philip Baugut, Maria Karidi und Clarissa Schöllner eingereicht.

Seine Forschungsstärke bewies das Institut auch auf (inter-)nationalem Parkett: Mit insgesamt 37 Vorträgen waren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf der vergangenen Jahrestagung der International Communication Association, einer der wichtigsten Tagungen des Fachs, vertreten, fünf von diesen wurden sogar mit Top-Paper- bzw. -Poster-Awards gewürdigt. Zu den Preisträgern gehören Anne Bartsch, Florian Arendt, Thomas Hanitzsch und Corinna Lauerer, Michael Meyen sowie Sebastian Scherr. Auch auf der vergangenen Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft (DGPUK) in Darmstadt wurden Preise für herausragende Publikationen vergeben – von diesen vier Auszeichnungen gingen drei nach München: Mit dem Zeitschriftenpreis der Fachgesellschaft wurden Christoph Neuberger (erster Platz) sowie Magdalena Obermaier und Mario Haim (zweiter Platz) ausgezeichnet, Christoph Neuberger erhielt darüber hinaus den neu gestifteten Theoriepreis der Gesellschaft. Auch wurde in Darmstadt bekannt gegeben, dass Anne Bartsch ins Herausgebergremium der Fachzeitschrift SCM gewählt wurde. SCM genießt seit dem vergangenen Jahr den Status eines ICA-affilierten Journals, was die Vorteile bringt, dass die Fachgesellschaft hinter der Qualität der darin veröffentlichten Beiträge steht und für das Journal auf der ICA-Webseite wirbt.

Doch nicht nur im Bereich der Forschung ging einiges voran – auch im Bereich der Lehre war 2015 ein bewegtes Jahr. Es begann mit der Ankündigung der Hochschulleitung, alle Studiengänge des IfKW zu akkreditieren – ein Prozess, der Monate in Anspruch nimmt. Hierzu wurde vom Institut zum Sommer 2015 eine sogenannte Selbstdokumentation erstellt, die das Profil des Instituts und der Studiengänge darlegt. Diese Dokumenta-

tion wurde Gutachtenden (drei Professorinnen und Professoren sowie einer Studentin anderer Standorte und einem Vertreter der Berufspraxis) zugestellt, die anschließend zu einer Begehung ans IfKW eingeladen werden. Die Begehung sieht Gespräche der Gutachtenden mit der Hochschulleitung, dem Lehrpersonal und den Studierenden vor und steht zum Druckschluss des *Communicators* noch an – über Ergebnisse werden wir daher in der kommenden Ausgabe berichten. Im Bachelor-Bereich geht das Institut bereits mit dem frisch reformierten B.A. Kommunikationswissenschaft in die Akkreditierung. Seit Winter 2015/16 studieren Bachelor Kommunikationswissenschaft am IfKW nach einer neuen Prüfungsordnung.

Das IfKW wird sich außerdem an einem neuen Master-Studiengang „Media, Management and Digital Technologies“ beteiligen, der federführend von den Fächern BWL und Informatik angeboten wird. Der Studiengang ist noch im Genehmigungsverfahren. Die damit verbundene Lehre (vier Semesterwochenstunden im Sommer) wird aus dem Lehrbereich Brosius bestritten.

Besuche einer IfKW-Delegation an der Fudan-Universität in Shanghai sowie von einer Delegation der University of Missouri lassen auf neue Austauschvereinbarungen hoffen. Die School of Journalism an der University of Missouri ist die älteste Journalistenschule der Welt, gegründet 1908.



Für guten Kaffee hat Nina immer Zeit. springer@ifkw.lmu.de



Liselotte Drescher



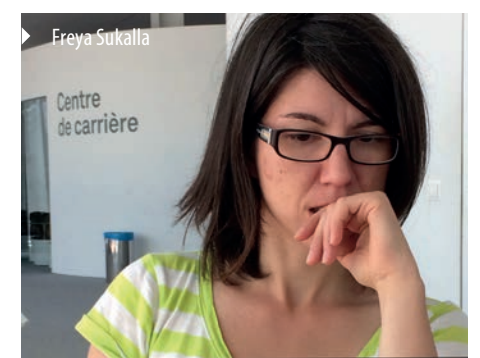
Neil Thurman



Jessica Kunert



Narin Karadas



Freya Sukalla



Katharina Neumann (Foto: Kannika Broutin)



Alexandra Stanciu



Zeichen der Zeit

Foto: OmegaWatches

James Bond hat sie mehr als einmal das Leben gerettet, für uns ist sie als täglicher Begleiter nicht wegzudenken. Was eine Uhr heutzutage können muss, um sich gegen Smartphone und Co. behaupten zu können.

Von Anja Richter und Katharina Teßmann

Auto, Anzug, Waffe – und natürlich die passende Uhr am Handgelenk. Das ist alles, was James Bond für seine Missionen braucht. Die Bond-Fans unter uns wissen: Seine Uhren können mehr als nur die Zeit anzeigen. Ob Geigerzähler, Kommunikationsmittel oder tickende Bombe – bei den Uhren, die der Waffenguru James Bond mit auf die Mission gibt, handelt es sich um technische Meisterwerke, die 007 nicht nur einmal das Leben gerettet haben.

Im neuen James Bond Film Spectre ist eine Omega Seamaster 300 am Handgelenk des Geheimagenten nicht zu übersehen – mit sekundenlangen Nahaufnahmen eine der wohl teuersten Produktplatzierungen im Film. Doch was kann das kostbare Stück? Im Film lautet die ironische Antwort von Q auf diese Frage: „It tells the time“. Eine Antwort, die die Erwartungen von Bond ganz offensichtlich nicht erfüllt und sich im Laufe des Films noch als starke Untertreibung herausstellen wird. Denn wieder einmal ist es die Uhr, die Bond das Leben rettet. Auch für die meisten von uns sind Armbanduhren tägliche Begleiter. Und selbst wenn wir keine Geheimagenten im Dienste Ihrer Majestät sind, wäre es sicherlich falsch zu behaupten, dass die Uhr, die wir täglich an

unserem Handgelenk tragen, ein reines Zeitmessgerät ist. Wenn sie nur das wäre, hätten Armbanduhren in einer Zeit, in der jeder sein Smartphone ständig zur Hand hat, längst ausgedient. Warum also können sich Uhren auch heutzutage noch gegen Smartphones behaupten? Wir haben nachgefragt und uns mit zwei Uhrensegmenten befasst, die gegensätzlicher kaum sein könnten. Auf der einen Seite: die Apple Watch. Mit ihrem Markteintritt brachte sie der Gattung Smartwatches Anfang 2015 eine enorme Medienaufmerksamkeit. Sandro Schroeder, Journalist und Digital Native, hat sie vier Wochen lang getestet. Obwohl er selbst ein

„IT TELLS THE TIME“

großer Fan mechanischer Uhren ist, geht er davon aus, „dass wir in zehn Jahren wahrscheinlich zu großen Teilen Smartwatches tragen werden“. Dem gegenüber stehen die traditionellen, mechanischen Uhren. Marc Hessel, ehemaliger DTM Rennfahrer und leidenschaftlicher Sammler mechanischer Vintage Uhren, hat im Motorsport jahrelang um Hundertstel und Tausendstel gekämpft.

Noch heute hat Zeit für ihn daher eine ganz besondere Bedeutung. Er beschreibt sie als unser „wertvollstes Gut“ und findet besonderen Gefallen an der Art und Weise, wie „mechanische Uhren diese schwer fassbare und vergängliche Messeinheit zelebrieren“. Zwei Experten aus zwei Generationen also, die die gemeinsame Leidenschaft für ihre Uhren verbindet. Und doch schauen die beiden aus ganz unterschiedlicher Perspektive auf ihr Handgelenk.

Funktion versus Ästhetik

Auch wenn Apple keineswegs der erste IT-Konzern war, der eine Smartwatch auf den Markt brachte, so hat es die Marke doch ein weiteres Mal geschafft, allgemeine Aufmerksamkeit für ein Produkt aus der „Nische der Technik-Freaks und -Geeks“ zu generieren und massentauglich zu vermarkten. Vom Design her zeichnet sich die Apple Watch durch den markentypischen Minimalismus aus. Im Vergleich zu mechanischen Uhren eher klein und flach, ästhetisch schön gemacht. Laut Sandro Schroeder „nett“, aber nicht „wow“. Dementsprechend fällt man im Alltag auch eher durch das Nutzungsverhalten auf. Das Drehen und Wischen auf dem kleinen Display am Handgelenk, das

Aufleuchten und Vibrieren beim Daraufschauen. Eine Bedienungsweise, die nicht nur vom Handling einer klassischen Uhr abweicht, sondern auch in unserer heutigen Smartphone-Welt auffällt. Bei alten, mechanischen Uhren ist das anders. Eine schöne Uhr definiert sich in den Augen von Marc Hessel aus dem „perfekten Zusammenspiel einer einzigartigen Mechanik, eines zeitlosen äußeren Designs und Proportionen. Was wir bis heute als schön empfinden sind fast ausnahmslos Entwürfe aus den Fünfzigerjahren. Und diese alten, authentischen Stücke, nicht die neuwertigen, sondern die, die Geschichten erzählen, sind die Uhren, die faszinieren“. Und wie Marc Hessel schon oft genug erlebt hat, kommt man über eben diese Faszination immer leicht ins Gespräch.

Effizienz versus Emotion

Eine Smartwatch muss funktionieren – in Kopplung mit einem iPhone und den richtigen Apps tut die Apple Watch das auch, findet Sandro Schroeder. Die Uhr liefert somit eine funktionelle Vielfalt, die schon sehr nahe an ein Smartphone herankommt. Von Kommunikation bis Fitness ist alles dabei. Das Highlight für Sandro Schroeder: Die Vibrationsfunktion am Handgelenk, die über eingehende Mails, Tweets und Termine informiert. Ein kurzer Blick auf die Uhr genügt, „um informiert zu sein über das, was da gerade reinkommt, ohne dass man sich zwingend von der gegenwärtigen Handlung trennen muss“. Multitasking at its best. Auch Sandro Schroeder ist davon überzeugt, durch die Apple Watch viele Minuten, wenn nicht sogar Stunden gespart zu haben, da er das Smartphone während der Testphase deutlich seltener in der Hand hatte. Neben der Funktion sorgt die Apple Watch aber auch für Motivation. Wie viele andere Smartwatches fordert sie zu mehr Bewegung auf, erinnert an Termine, misst und bewertet die Tagesleistung. Kurz gesagt bietet sie kleine Erfolgserlebnisse für alle, die jede Stunde einen Anstupser brauchen. Für alle anderen – wie auch Sandro Schroeder – ein reiner Nervfaktor, im Ton zu fordernd. Mechanische Uhren fordern nicht. Sie bewerten nicht. Sie können nicht mit den Funktionen dieser digitalen Neuheiten mithalten. Und trotzdem sind sie „mehr als nur ein reines Instrument zum Zeitmessen. Sie sind ebenso Ingenieurskunst und Kulturgut“, meint Marc Hessel. Ähnlich wie bei Autos seien die neueren Modelle vielleicht effizienter und brächten mehr Leistung, aber die gleichen Emotionen wie ihre Vorfahren würden sie nie wecken. So ist auch die Uhr, die Marc Hessel von seinem Vater zum 16. Geburtstag bekam noch heute das Lieblingsstück in seiner Sammlung.

Information versus Spaß

Der Blick auf die Uhr? Bei der Smartwatch so kurz wie möglich. Sie soll Zeit sparen, durch Push-Benachrichtigungen das Gefühl von Informiertheit vermitteln und somit als unauffälliger Begleiter den Fremdkörper Smartphone aus unserem Handlungsalltag verdrängen. Für Marc Hessel ist der Blick auf die mechanische Uhr hingegen „uneingeschränkter Spaß“. Design, Emotion und geweckte Erin-

„DIE UHRZEIT KENNE ICH MEIST SOWIESO“

nerungen bieten genügend Anreiz, um öfter und länger hinzuschauen. „Bei meiner Uhr zelebriere ich Zeit“, so Marc Hessel, „das ist für mich ein ganz persönlicher Luxus. Die Uhrzeit kenne ich meist sowieso“. Ähnlich wie James Bond wollen wir also mehr: Mehr Funktion, mehr Emotion.

Der Wert einer Armbanduhr liegt nicht weiter in der Tatsache, dass wir wissen, wie spät es ist. Was eine Uhr heute besonders macht, ist paradoxerweise ihre Zeitlosigkeit. So spielt bei der Apple Watch die Zeitanzeige neben

all den anderen Funktionen kaum eine Rolle mehr und auch der Wert einer mechanischen Uhr definiert sich insbesondere durch die zeitlose Schönheit von Design und Emotion, nicht durch die Funktion der Zeitanzeige. Armbanduhren sind folglich längst kein simpler Gebrauchsgegenstand mehr, sondern Wertanlage, Statussymbol und seit neuestem auch Fitnesstrainer, Terminkalender und Informationsquelle in einem. Welche dieser Spielereien den Platz am eigenen Handgelenk verdient hat, bleibt jedem selbst überlassen. Die Spannweite zwischen Funktionalität und Emotionalität ist dabei groß. Nur Leben können unsere Uhren am Ende wohl doch nicht retten.



Zeit zum Frühstück bleibt immer!
Anja.Richter@campus.lmu.de



Spielt Handball in ihrer Freizeit.
Katharina.Tessmann@campus.lmu.de

► Marc Hessel (oben) und Sandro Schroeder (unten): Zwei Experten, die gegensätzlicher kaum sein könnten – sie verbindet ihre gemeinsame Leidenschaft.
Fotos: Marc Hessel, Omega Watches, Sandro Schroeder, Apple





Zeit eint, Zeit entzweit

Neue Stadt, neues Leben, neue Freunde? Was im Studium mit unseren Freundschaften aus der Schulzeit passiert, wie neue entstehen und wie sie sich über die Zeit hinweg entwickeln.

Von Patricia Hauck und Louisa Heiduk

Einsamkeit macht krank: Soziale Isolation ist so schädlich wie 15 Zigaretten am Tag. Das hat eine über mehrere Jahrzehnte durchgeführte Studie der Cambridge Universität mit über 300.000 Teilnehmern ergeben. Vor allem für unser psychisches Wohlbefinden sind Freunde ein Allheilmittel. Doch Freundschaften zu pflegen kostet Zeit. Besonders während des Studiums ist es nicht einfach, allen Personen im Freundeskreis dieselbe Aufmerksamkeit zu schenken. Viele neue Erfahrungen und Bekanntschaften – oft bleiben dabei alte Freunde auf der Strecke. In Zeiten stetigen Wandels und der Kurzlebigkeit zwischenmenschlicher Beziehungen, in denen wir Emotionen durch Smileys ersetzen und mit unseren ehemaligen Sitznachbarn nur noch in überbevölkerten Whatsapp-Gruppen schreiben, finden sich viele Studenten in einer schwierigen Situation wieder: Die Zeitspanne zwischen den Nachrichten wird länger und länger. Laut vieler Sozialpsychologen ist dies eine ganz normale Entwicklung. Angeblich bleibt die Zahl

der engen Freunde annähernd gleich. Aber muss ein Mitglied im Freundeskreis wirklich zwangsläufig seinen Platz räumen, wenn ein neues hinzukommt? Was passiert mit den für uns so wichtigen Freundschaften, wenn junge Leute ihr Studium beginnen, für den Master in eine andere Stadt ziehen oder Auslandserfahrungen sammeln?

Lena (20) aus Coburg hat von Anfang an versucht, sich in ihrer Wahlheimat bestmöglich einzuleben: „Ich wollte in Jena schnell Fuß fassen, zum Glück hat das auch sofort geklappt. Dadurch lässt sich die Dis-

tanz zu meinen Eltern und den Freunden daheim gut aushalten – zumindest für ein paar Monate“, erzählt die Psychologiestudentin und wirkt zufrieden. Sie fährt nur noch selten zurück in die Heimat, dadurch

hat sich das Verhältnis zu ihren Schulfreunden verändert. Theoretisch wäre es dank Skype und Co. kein Problem, mit den alten Freunden Kontakt zu halten. Aber man teilt ja

kaum noch neue Erfahrungen, über die man sich austauschen könnte.

Beziehungen haben Regeln

Deshalb ist es wichtig, auch mal über einen ereignisreichen Kneipenabend mit den Kommilitonen zu berichten, statt immer in Erinnerungen an die Abfahrt zu schwelgen. Nur so kann nachgehakt werden, ob eigentlich der Schlüssel, der beschwipst auf dem Heimweg verloren gegangen ist, wieder aufgetaucht ist und ob der Wiedergutmachungskuchen die Mitbewohner milde gestimmt hat. „Schnell kann es passieren, dass neu Erlebtes an alten Freunden vorbei geht“, sagt der Sozialpsychologe Horst Heidbrink. „Es wird somit gegen unausgesprochene Freundschaftsregeln verstoßen und ein schleichender Prozess der Entfremdung nimmt seinen Lauf.“ Wer sich nichts Neues erzählt, verliert sich.

Zu ihren wirklich engen Freunden daheim pflegt Lena immer noch regelmäßig Kontakt: „Zwei meiner besten Freunde kenne ich schon seit der Schule. Hier in Jena habe ich gleich zu Beginn Catalina kennengelernt –

wir sind auf einem guten Weg, beste Freunde zu werden. Aber das braucht natürlich seine Zeit.“ Laut Horst Heidbrink spielt der Faktor Zeit wirklich eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Freundschaften: „Sie basieren vor allem auf Vertrauen, das nicht nur vermutet werden darf. Es muss unbedingt durch Taten bewiesen werden.“ Natürlich kommt es nicht jeden Tag zu Situationen, in denen Vertrauen bewiesen werden muss. Schulfreundschaften entstehen deswegen oft über Jahre hinweg fast beiläufig dadurch, dass man sich täglich sieht, viel Zeit miteinander verbringt und viel zusammen erlebt.

Leonie hingegen geht es ganz anders als Lena: „Am liebsten würde ich jedes Wochenende zurück nach Bremen fahren“, sagt die in Holland studierende 22-Jährige. Lachend fügt sie hinzu: „Zum Glück kostet eine Mitfahrgelegenheit nur knapp zehn Euro, sodass das Ganze auch als Studentin bezahlbar ist.“ Der Managementstudentin gefällt die lebendige Kleinstadt Groningen mit all den Fahrradfahrern und verwinkelten Kanälen sehr – nur wirkliche Freunde fürs Leben konnte sie hier bisher nicht finden: „Meine besten Freunde kenne ich alle noch aus der Schulzeit, mit ihnen habe ich so viel erlebt. Ich kann mir nur schwer vorstellen, dass da jemand Neues ran kommt.“

Aus sozialpsychologischer Sicht ist das kein Einzelfall: „Auf je mehr Bausteinen eine Freundschaft basiert, desto größere Chancen hat sie, zu überleben – auch bei einer größeren Entfernung“, meint Regina Jucks, Professorin für Psychologie an der Uni Münster. Nicht verwunderlich sind deshalb die Erkenntnisse der Studie „Freunde fürs Leben“ der Kaffeemarke Jacobs und des Instituts für Demoskopie Allensbach aus dem Jahr 2014. Diese ergab, dass man im Durchschnitt seinen besten Freund seit 24 Jahren kennt. Oft begleitet einen der ehemalige Banknachbar ein Leben lang.

Trotz ihrer grundverschiedenen Herangehensweisen haben Lena und Leonie doch eines gemeinsam: Die Zahl der wirklich engen Beziehungen ist bei beiden Studentinnen unverändert geblieben. Reiner Zufall? Oder ein Beweis für die These vom gleichbleibenden Freundeskreis? „Diesen Prozess darf man sich nicht so rein mechanisch vorstellen“, warnt Heidbrink. „Das Studium ist ein neuer Lebensabschnitt, man selbst verändert sich – und damit nicht selten auch die Sicht auf alte Freunde.“ Es muss also nicht zwangsläufig an einer festen Anzahl bester Freunde liegen, dass manch eine Freundschaft die Zeit nicht überdauert. Vielmehr liegt es an gewandelten Interessen. Dazu

kommen neue Aufgaben, die mit weniger Freizeit und mehr Verantwortung einhergehen. Oft müssen wir uns auf einige wenige, intensive Beziehungen beschränken. Daher gilt mit steigendem Alter: „Qualität statt Quantität“. Nach und nach stellt man fest, dass man von den meisten Personen aus dieser ehemals großen Gruppe nichts mehr mitbekommt, abgesehen von oberflächlichen Geburtstagswünschen und Urlaubsfotos, die ab und zu auf der Facebook-Startseite angezeigt werden und Einblicke in deren „Leben“ bieten. Beziehungsweise in das, was sie andere davon wissen lassen wollen.

Eine Obergrenze für Freundschaften? Das findet auch Regina Jucks wenig plausibel: „Was natürlich begrenzt ist, ist die Zeit, die wir für die Pflege von Freundschaften aufwenden können.“ Ihrer Meinung nach kommt es eher darauf an, wie viel wir um die Ohren haben. Als Student hat man schlicht keine Zeit, sich um Kommilitonen und zusätzlich um alle Freunde aus der Heimat zu kümmern. Man beschränkt sich deswegen automatisch auf die wichtigsten.

Freundschaften im Zeitraffer

Letztlich kommt es nicht darauf an, wie viele Freunde man hat, wie viel Zeit man mit ihnen verbringt oder wie oft man sie sieht, sondern darauf, dass man sich immer auf sie verlassen kann. Im Studium wird deswegen so manch eine Freundschaft im Zeitraffer geschlossen und aus Kommilitonen werden schnell beste Freunde: Oft ist man zum ersten Mal auf sich alleine gestellt – ein gebrochener Fuß und die nächtliche Fahrt zum Krankenhaus schweißen schneller zusammen als viele gemeinsame Jahre, in denen man für echte Probleme noch seine Eltern hatte. Fakt ist, im Laufe der Zeit werden Freundschaften immer wichtiger. Sie ersparen uns den Gang zum Therapeuten, dienen als Ersatz-Familie, als Boost fürs Selbstwertgefühl und verlängern sogar unser Leben. Kurzum: Freunde tun uns gut, egal, wie lange man sie kennt oder wie viele Kilometer einander trennen.



Nimmt sich Zeit für gute Elektromusik.
p.hauck@campus.lmu.de



Zeit zum Ausschlafen muss immer sein!
lou.heiduk@campus.lmu.de

(i) Wusstest du schon, dass...

- Freundschaften vor allem daran zerbrechen, dass jemand Vertrauliches weitererzählt. Mit 56 Prozent ist das der häufigste Grund fürs Aus,
- Einsamkeit genauso ungesund ist, wie der Konsum von 15 Zigaretten täglich und genauso schädlich wie Alkoholmissbrauch,
- Menschen im Durchschnitt ein bis zwei „beste“ Freunde haben, die sie meist aus der Schulzeit kennen,
- sich der Freundeskreis der meisten Menschen in den 40ern drastisch verkleinert,
- wir im Schnitt 15 Freunde haben, von denen fünf zu unseren engen Freunden zählen?

Quellen: Heidbrink, Lück & Schmidtman: Psychologie sozialer Beziehungen; Holt-Lunstad, Smith & Layton: Social Relationships and Mortality Risk; Jacobs: Freunde fürs Leben.



Foto: Patrizia Schnabel

► Lena (20) hat neue Freundschaften geknüpft.



Foto: Carlotta Duken

► Leonie (22) vermisst ihre Heimat Bremen.

Eine beziehungsunfähige Generation?

Jeder zweite Deutsche unter 30 ist Single. Warum es uns im Zeitalter der Selbstverwirklichung so schwer fällt, eine feste Bindung einzugehen.

Von Kathi Beck

Foto: Gesa Temmen

„Es ist nicht so, dass ich keine Beziehung wollen würde, überhaupt nicht.“ Ramona sitzt auf dem Sofa, zieht die Knie an ihr Kinn. „Es passt nur einfach nie so richtig. Gerade bin ich umgezogen, jetzt konzentriere ich mich auf das Examen. Danach will ich erst mal ins Ausland, Erfahrungen sammeln.“ Beziehungsunfähig wegen Egoismus? „So würde ich das jetzt nicht sagen“, meint sie und lacht. „Wobei da etwas Wahres dran ist. Aber wenn ich jetzt nicht an mich denke, wann dann?“

Treffender als in diesem Satz könnte die Stimme unserer Generation kaum Ausdruck finden. Höher, schneller, weiter. Nie war der Wunsch nach Selbstoptimierung so omnipräsent. Nie stand das „Projekt ICH“ mehr im Fokus. „Generation Y“, so Michaela Pfundmair, Professorin am Institut für Sozialpsychologie der LMU, „zeichnet sich durch ein Höchstmaß an Individualismus aus.“ Eine Zunahme des Bedürfnisses nach Selbstverwirklichung sei zurückzuführen auf den Reichtum in der westlichen Welt: „Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Individualismus und Wohlfahrt: Je größer der Wohlstand, desto ausgeprägter der Individualismus in einer Gesellschaft. Wenn, wie aktuell, ein hohes Maß an Sicherheit gegeben ist, kann man auch alleine kämpfen. Man ist weniger auf das Kollektiv angewiesen.“ Die Wohlfahrt eines Staates bedeute im Umkehrschluss aber auch höhere Anforderungen an die Bürger. Der Druck durch Politik und Wirtschaft steigt: Die verkürzte Ausbildung, exorbitant hohe Ansprüche an Berufseinsteiger. Bestenfalls ein Abitur mit 17, ein Jahr soziales Engagement, Bachelor in Regelstudienzeit, vier Werkstudentenjobs und Auslandserfahrung. Im perfekten Lebenslauf bleibt kein Platz für Romantik. Was wir erreichen, wird zum Ausdruck unserer selbst.

Generation Y will Selbstverwirklichung statt Liebesleben. Die Statistik untermauert diese Annahme: Laut einer aktuellen Online-Studie des Dating-Portals Elitepartner sind knapp 50 Prozent der befragten Personen unter dreißig Single – und damit nicht unzufrieden. Immerhin die Hälfte aller Alleinstehenden gab an, grundsätzlich glücklich zu sein. München nimmt dabei eine herausragende Position ein: In keiner

deutschen Metropole ist der Anteil an Menschen ohne Partner höher als in der Stadt, in der wir leben.

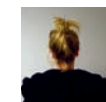
Fakt ist: Single-Sein ist salonfähig. Es verstößt in einem Zeitalter, in dem Freiheit und Selbstbestimmung als höchstes Gut gelten, gegen keinerlei gesellschaftliche Norm. Vorbei die Zeiten, in denen der Alleinstehende das schwarze Schaf der Herde war. Dennoch drängt sich die Frage auf: Sind Selbstverwirklichung und Beziehung tatsächlich unvereinbar? Sind wir wirklich so egoistisch, dass in unserem Leben kein Platz für einen Partner ist? Auskunft können diejenigen geben, die sich täglich mit dieser Problematik beschäftigen: Paartherapeuten. Tatsächlich sind wir seltener bereit, Opfer für eine Partnerschaft zu bringen. „Die Bereitschaft, eine Beziehung um jeden Preis weiterzuführen, ist gesunken. Man kämpft weniger“, so Diana Lüchem, Paar- und Sexualberaterin aus München. Ein Auslandsaufenthalt? Ein verlockendes Jobangebot in einer anderen Stadt? Alles ist möglich. Ein Ortswechsel kein Hindernis, wenn die Ausbildung an erster Stelle steht. Dabei spiele auch die Emanzipation eine große Rolle: „Früher hat die Frau oftmals ihre Karriere für Mann und Kind aufgegeben. Heutzutage ist das Abhängigkeitsverhältnis nicht mehr notgedrungen gegeben. Es bieten sich ihr zahlreiche Optionen, sich weiter zu entwickeln.“

Sind wir wirklich so unromantisch? Teilweise. Auf der anderen Seite habe unsere Generation übermäßig romantische Vorstellungen von der Liebe. Die Erwartungen an Beziehungen seien gar utopisch, erklärt der erfolgreiche Autor und Beziehungskoach Eric Hegmann aus Hamburg. Sinn und Zweck einer Partnerschaft: andauerndes Glück. Verliebtheit jeden Tag, wie schon Carrie Bradshaw in „Sex and the City“ klarstellte: „I won't settle for anything less than butterflies“. Romantik im unrealistischen Hollywood-Stil. Zu diesem Zweck dringend erforderlich: der perfekte Partner. Wir erwarten, dass der Partner alle Rollen – vom besten Freund bis hin zum Liebhaber – mit Bravour erfüllt. Wir sind mit ihm oder ihr ebenso kritisch wie mit uns selbst.

Wieso auch mit unterschiedlichen Maßstäben messen? Das Konzept vom perfekten Partner – laut Hegmann Resultat medial und soziokulturell vermittelter Ideale und falscher Rollenbilder. Der Einfluss echter Beziehungsvorbilder nehme ab, werde ersetzt durch fiktive Beziehungen, die dramaturgischen oder Marketing-Regeln folgen. So aber funktioniere keine echte Paarbeziehung. Letztendlich führten solch übersteigerte Ansprüche zu einer vermeidenden Bindungshaltung: „Wir suchen nach dem Prinzip AMEFI – Alles mit einem für immer. Diese Erwartung kann niemand erfüllen.“

Schlechte Aussichten für die Liebe? Die einhellige Antwort der Experten: Nein. Das Bedürfnis nach Bindung und Zuneigung liege in der Natur des Menschen. Werte wie Treue und Ausschließlichkeit gerieten nie aus der Mode. Für die Mehrheit der Bevölkerung stelle eine glückliche, feste Beziehung nach wie vor ein wesentliches Lebensziel dar. Ist Generation Y dann schlicht und einfach zu egoistisch? Auch das nicht, so Hegmann, Egoismus gehöre in jede gesunde Paarbeziehung. Nur wer mit sich selbst zufrieden ist, kann Liebe zulassen und geben.

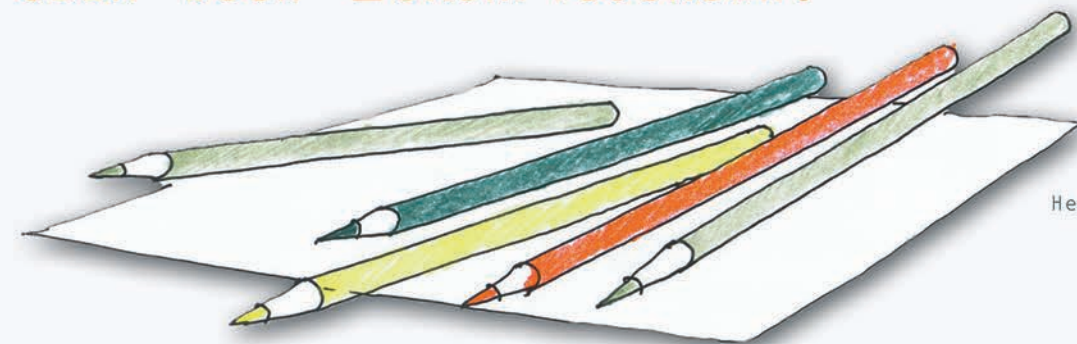
Die Reihenfolge erscheint logisch: Erst die Selbstoptimierung, dann die Liebesbeziehung. Der Zeitpunkt sich (endgültig) zu binden, hat sich – wie so ziemlich alles im Leben – nach hinten verschoben. Die meisten Bundesbürger heiraten heutzutage sowieso erst Mitte 30. Es besteht also noch Hoffnung. Ob das Konzept der Ehe auch heute noch Aktualität beansprucht, beleuchtet die nächste Doppelseite.



Kathi nimmt sich Zeit fürs Joggen im Olypark.
Ka.Beck@campus.lmu.de.

Anzeige

PRÜFUNGSANGST? VERSAGENSÄNGSTE? ODER DOCH ZUKUNFTSSORGEN?



Therapie & Coaching
Ariane Donhauser

Dipl. Ing. (FH)
Heilpraktikerin auf dem Gebiet
der Psychotherapie

Sankt-Paul-Str. 9
80336 München

www.ad-therapie.de



► großes Foto: Martine Karier. Fotos Seite 37: privat

In guten wie in schlechten Zeiten...

... bis dass der Tod uns scheidet – ein lebenslanges Versprechen sich liebender Menschen. Doch wie steht es in der heutigen Gesellschaft um die Bedeutung der Ehe?

Von Martine Karier

Inzwischen prüfen Europäer gut, ob sie sich ewig binden: Laut Statistischem Amt der EU sank die Zahl der Eheschließungen von rund 3,3 Millionen im Jahr 1965 auf 2,2 Millionen in 2011. Im selben Zeitraum stieg die Scheidungsrate ums Dreifache: Ließen sich im Jahr 1965 nur etwa 331.000 Paare scheiden, waren es 2011 bereits knapp eine Million. Was sagen diese Zahlen aus? Hat der eheliche Bund fürs Leben tatsächlich an Bedeutung sowie an Ernsthaftigkeit verloren?

Für Tilly und Robert Bisenius (79 und 83 Jahre) hat die Eheschließung eine sehr große Bedeutung. Die beiden sind seit 65 Jahren zusammen und seit 60 Jahren verheiratet, also fast ihr ganzes Leben lang. Kennen gelernt haben sie sich ganz romantisch auf Tillys erstem Ball, wo Robert sie mutig zu ihrem ersten Tanz aufforderte. Schon fünf Jahre nach ihrem Kennenlernen heirateten die beiden. Partnerschaft ohne Trauschein? Für beide unvorstellbar: Von der Gesellschaft und den Eltern sei erwartet worden, dass man heiratet. „Das war damals einfach so“, meint Tilly. Aber als

Zwang haben beide es trotzdem nicht empfunden – im Gegenteil: Sie haben sich bewusst dazu entschieden. „Es war ein wundervoller Tag, den wir beide nie vergessen werden und der zu unseren schönsten gemeinsamen Erinnerungen zählt“, schwärmt Tilly. Außerdem seien vor allem die Mädchen streng behütet worden, sodass ein junges Paar erst ab der Hochzeit Zeit zu zweit verbringen durfte. Die Rollenverteilung war klar festgelegt: Die Frau kümmerte sich um Kinder und Haushalt, während der Mann arbeiten ging und das Geld verdiente. Das Paar führte also eine für damalige Verhältnisse sehr typische und traditionelle Beziehung.

Über Jahrzehnte hinweg mit derselben Person zusammen sein – wie schafft man das? Das Geheimnis sei, dass sie „sich immer aufeinander verlassen können und füreinander da sind“, erklärt Tilly. Außerdem dürfe man nie den Respekt voneinander verlieren und müsse sich immer vertrauen können. Im Alter werde man viel anhänglicher, brauche sich gegenseitig viel mehr. Tilly und Robert

sind glücklich, solange sie ihre gemeinsame Zeit noch genießen können. Man solle die Partnerschaft stets ernst nehmen und Probleme sofort besprechen, denn nur so halte eine Beziehung ein Leben lang.

Einen möglichen Grund, warum sich so viele Paare scheiden lassen, sehen die zwei darin, dass heutzutage häufig beide Partner erwerbstätig sind. Sie seien gestresst, müssten sich abends noch um die Kinder kümmern und hätten wenig Zeit für sich. Das führe zum Auseinanderleben, resultiere in Stress und Streitereien. Auch nehmen beide wahr, dass die Bedeutung der Ehe in der heutigen Gesellschaft stark abgenommen habe. „Vielleicht nehmen die jungen Leute das Ehegelübde einfach nicht mehr ernst genug“, sagt Robert. Außerdem gebe es heute weitere und modernere Formen der Lebenspartnerschaft.

Tilly und Robert sind der beste Beweis dafür, dass eine Ehe und die tiefe Liebe zueinander ein Leben lang bestehen können. Die Ehe hat allerdings nicht für alle

Paare einen wichtigen Stellenwert. Eine moderne Form der Beziehung, die trotz vieler Herausforderungen und ohne Eheversprechen gelingt, ist die von Inge Arnold (47 Jahre) und Abed Aidy (52 Jahre). Die beiden sind seit 22 Jahren zusammen und haben zwei Töchter.

Inge und Abed lernten sich auf einer Demonstration kennen, setzten sich für das Bleiberecht einiger Roma-Familien aus Mazedonien ein. Inge stammt aus Deutschland, Abed ist Palästinenser. Diese Verbindung hält auf den ersten Blick einige Herausforderungen bereit, vor allem den Sprach- und Kulturunterschied. Für beide waren diese Differenzen jedoch nie ein ernsthaftes Problem, sondern eher eine Bereicherung, neue Sichtweisen und die jeweils andere Kultur kennenzulernen. Die beiden haben nicht geheiratet, weil es aufgrund von Abeds Status als politischer Flüchtling Komplikationen mit den Papieren gab. An Familien- und Gemeinschaftsgefühl mangle es ohnehin nicht, sodass sie ohne Probleme auf die Ehe verzichten konnten und diese Entscheidung auch nicht bereuen. „Wir wollten gemeinsam eine Familie meistern und das haben wir bis heute geschafft.“ Zusammensein und Familiengefühl entscheiden für das Paar mehr als ein Stück Papier. Dass viele Paare sich heutzutage schnell wieder trennen, liegt laut Inge nicht am Streit, sondern an der Schnelllebigkeit der Gesellschaft. Entscheidungen müssten stets schnell getroffen werden und effizient sein. „Dabei ist der Schlüssel zu einer gesunden Beziehung, dass man sich Zeit lässt“.

Aufgrund von Abeds Einsatz für eine Initiative zur Unterstützung syrischer und palästinensischer Kriegsflüchtlinge im Libanon führen Inge und Abed eine Fernbeziehung. „Wir unterstützen ihn, indem wir auf ihn verzichten, auch wenn es schwer fällt“, meint Inge. Eine harte Probe. Doch durch ihr gegenseitiges Vertrauen, ihr tiefes Gefühl der Verbundenheit und die Freiheit, die sie sich gegenseitig geben, sei ihre Beziehung stärker als alle Herausforderungen, die das Leben bereithalte. Eine gewisse Unabhängigkeit der Partner voneinander sieht auch Paar- und Familientherapeutin Rosemarie Schuckall als wichtigste Eigenschaft einer stabilen Partnerschaft. Darüber hinaus seien es vor allem wechselseitiger Kontakt und aufmerksames Zuhören, die eine gesunde Beziehung ausmachen: „Eine gelungene Kommunikation ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Beziehung“. Für die niedrigere Eheschließungsrate und die höhere Anzahl an Scheidungen sieht Schuckall mehrere Gründe. Häufig

liege es an ausgeprägten Kommunikationsstörungen und einem Mangel an wertschätzendem und respektvollem Umgang miteinander. Neuere Probleme, die früher nicht auftauchten, seien „fast magische Vorstellungen und Projektionen, dass der Andere für das eigene Glückselig sein zuständig ist“. Dazu käme noch, dass viele das finanzielle Risiko durch die derzeitige Scheidungs-Gesetzgebung nicht eingehen wollen.

Allerdings beobachtet Rosemarie Schuckall, dass junge Leute die Vorstellung einer lebenslangen Gemeinschaft wieder ernst nehmen: „Eine Sehnsucht oder eine gewisse Neigung zu einem eher traditionellen Familienbild scheint viele junge Paare neuerdings zu beseelen.“ Traditionelle Werte des Zusammenlebens haben sich wohl doch noch nicht vollständig überlebt.

(i) Das sagt die Statistik

Während sich im Jahr 1965 noch 621.130 Paare in Deutschland das Ja-Wort gaben, waren es 2014 nur noch 386.000.

Die Scheidungsrate stieg von 85.304 im Jahr 1965 auf 166.199 Scheidungen im Jahr 2014.

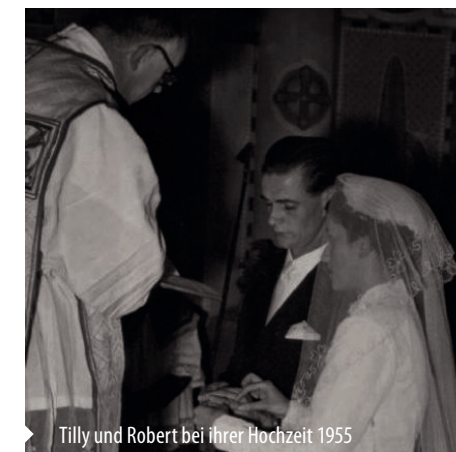
2014 lag das durchschnittliche Heiratsalter der Frauen bei 30 und bei Männern bei 33,7 Jahren.



Mehr Zeit, dem Alltag zu entfliehen.
Martine.Karier@campus.lmu.de



Rosemarie Schuckall



Tilly und Robert bei ihrer Hochzeit 1955



Tilly und Robert heute



Inge und Abed



Viel Vergangenheit – wenig Zukunft?

Kein Alterssitz auf dem Land und kein Zimmer im Pflegeheim – wenn das Geld im Alter nicht reicht, unterstützt das Zeitungsprojekt „Bürger in sozialen Schwierigkeiten“ (kurz: BISS) arme und obdachlose Menschen dabei, ihren Lebensunterhalt zu bestreiten.

Von Susanne Heudecker

„Ham’ Sie ‘nen Job? Nein. Dann keine Wohnung. Ham’ Sie ‘ne Wohnung? Nein. Dann auch keinen Job. Ein Teufelskreis“, erklärt Wolfgang Räuschel, einer der 96 BISS-Verkäufer in München. Ein Leben in Armut, im schlimmsten Fall Obdachlosigkeit. In Deutschland teilen einige ein ähnliches Schicksal: Rund 15 Prozent der Menschen über 65 Jahre sind von Armut bedroht – und die Zahl steigt. Bei solchen Zukunftsaussichten stellt sich die Frage, was einem von der Zukunft bleibt, wenn die finanziellen Mittel nicht einmal für das Nötigste reichen. „Dem würde ich widersprechen“, sagt Karin Lohr, Geschäftsführerin des BISS e.V. „Die Zukunft ist offen. Es ist immer für jeden alles drin.“

BISS steht für „Bürger in sozialen Schwierigkeiten“ und der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen, die in den sozialen Abgrund gerutscht sind, wieder auf die Beine zu helfen. Das Ziel ist die Wiedereingliederung in die Gesellschaft. Der Aufbau sozialer Kontakte, ein Einkommen aus Arbeit, eine Wohnung. Wer sich als Verkäufer bei BISS meldet und aufgenommen wird, erhält zehn Ausgaben des Magazins umsonst, dazu einen Standplatz. Er kann sofort mit dem Verkauf loslegen und in ein neues Leben starten. Doch zu Beginn der Reise heißt es in vielen Fällen zunächst „Raus aus den Schulden“. Dafür arbeitet ein Schuldnerberater mit BISS zusammen, der im ersten Schritt die Ausstände kalkuliert. „Schulden sind oft Altlasten aus der Vergangenheit, die einen verfolgen“, so Karin Lohr. Meist sind es Kredite, Verträge oder Bürgschaften. Wird ein Vergleich erreicht, übernimmt BISS die Tilgung, wobei bloß die Hälfte des Betrags durch den Betroffenen zurückgezahlt werden muss. Eine neue Startlinie.

DIE ZUKUNFT IST OFFEN.

Das nächste Ziel ist es, Wohnraum zu finden. „Gerade komme ich vom Neueinzug eines Verkäufers. Das ist immer wieder etwas Besonderes und man freut sich, dabei sein zu dürfen“, erzählt Karin Lohr. Nach vielen Jahren, in denen die Betroffenen Platte machten – was soviel bedeutet wie obdachlos sein – fehlt es meist an allem. Trotzdem ist es wichtig, dass die Verantwortung, die durch den Mietvertrag entsteht, wieder übernommen wird. „Als ich damals meine Wohnung beziehen durfte, kam ich mir vor wie ein Kind an Weihnachten. Ich konnte es gar nicht richtig glauben und musste alles ausprobieren – jeden Lichtschalter und die Wasserhähne“, erinnert sich Wolfgang Räuschel, der zuvor zwei Jahre im Englischen Garten lebte.

Doch es braucht Überwindung, sich bei BISS zu melden und die Unterstützung anzunehmen. Um auf das Projekt zuzugehen, muss man sich zunächst einmal selbst eingestehen, dass man arm ist. Viele sind nicht bereit, das in aller Öffentlichkeit zur Schau zu stellen. „Man braucht einen eisernen Willen. Ich habe mich immer gezwungen, nicht aufzugeben und jeden Tag einen Schritt weiterzugehen“, erzählt Räuschel aus der Zeit seiner Obdachlosigkeit. Auch das Verkaufen ist kein leichter Job. Leerlaufzeiten, Ruhe, Warten. Trotzdem die Gewissheit im Nacken, dass eine bestimmte Anzahl an Heften verkauft werden muss. „BISS verkaufen ist eine schwere Aufgabe. Und würden unsere Verkäufer ihren Job nicht gut machen, würden Sie auch nichts verkaufen“, bestätigt auch Karin Lohr. Für die meisten ist die Arbeit aber ein wichtiger Bestandteil im Leben. Sie gibt die längst vermisste Routine zurück und erlaubt einen Tagesablauf. Bringt ein Verkäufer

viele Magazine unter die Leute, hat er auch die Chance auf eine Festanstellung. 45 der 96 BISS-Verkäufer sind aktuell fest angestellt, haben einen Arbeitsvertrag, zahlen wieder Steuern und in die Sozialversicherung ein. Sie können ihren Lebensunterhalt allein durch den Verkauf bestreiten. Wieder andere sind freie Mitarbeiter und nutzen den Verkauf als Zubrot zur kleinen Rente oder Hartz IV. Eines haben sie in jedem Fall gemeinsam: Die Chance auf die Teilhabe am sozialen Leben – wenn auch nur in einem bescheidenen Rahmen. „Wenn man gar kein Geld hat für scheinbar Überflüssiges, also zum Beispiel ein Stück Kuchen oder einen Kaffee, dann ist das bitter, weil diese Dinge das Leben schön machen. Man kann schon überleben mit 399 Euro, aber mehr auch nicht“, beschreibt Karin Lohr. Die Arbeitsbedingungen unterscheiden sich dennoch von einem „normalen“ Beruf und das ist wichtig. Den Verkäufern sind keine Wochentage, Tageszeiten oder Stundenzahlen vorgeschrieben, in denen sie arbeiten müssen. Und dieser Freiraum ist entscheidend, wie Karin Lohr bestätigt: „Armut und Obdachlosigkeit hinterlassen Schäden bei einem Menschen, vor allem psychische.“ Die Arbeit unter Stress oder Druck wäre für viele, vor allem Ältere, nicht mehr möglich. Darum bietet BISS den Verkäufern eine Möglichkeit, trotz ihrer Einschränkungen die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Die BISS-Verkäufer gehören zum Straßenbild Münchens. „Unsere Mitarbeiter begegnen den Käufern auf Augenhöhe, weil sie – sofern sie können – nicht auf dem Boden liegen oder sitzen“, beschreibt Karin Lohr. „Viele rufen uns auch an, wenn sie den Verkäufer an einer bestimmten U-Bahn-Station länger nicht sehen und erkundigen sich, ob alles ok ist.“ Neben der finanziellen Stütze, ist es eben diese Freundlichkeit, die den Betroffenen viel Wertschätzung gibt.

(i) BISS in Zahlen

BISS e.V. wurde 1990 gegründet. Mit einer monatlich verkauften Auflage von circa 38.000 Heften zählt die Zeitschrift zu den erfolgreichsten Straßenzeitschriften in Deutschland. 96 Verkäufer vertreiben die BISS an zahlreichen U-Bahn- sowie S-Bahnstationen in München und dem Münchner Umland. 80 Prozent der Verkäufer sind zwischen 50 und 81 Jahre alt. Im Durchschnitt arbeiten 36 Prozent der Verkäufer zehn Jahre oder länger bei BISS. Rund zwei Drittel können durch den Verkauf der Zeitschriften unabhängig von Sozialhilfe leben. An jüngere Betroffene versucht man Ausbildungsplätze zu vermitteln. Dabei arbeitet der Verein eng mit dem „Dynamo Fahrradservice“ in München zusammen.



► Wolfgang Räuschel, BISS-Verkäufer.



► Karin Lohr, Geschäftsführerin BISS e. V.



Nimmt sich Zeit für eine Folge Grey's Anatomy.
S.Heudecker@campus.lmu.de



Heute auf der Speisekarte: Multikulti. Von links nach rechts: Vera, Isabel, Neruda, Yamen und Zahra.

Fotos: Privat

Zeit, über andere Kulturen zu reden

Mit der Flüchtlingswelle werden Konflikte in anderen Ländern auch nach Deutschland getragen. Neugierde, Offenheit und Toleranz sind die Zutaten für ein friedliches und harmonisches Zusammenleben. Heutzutage kocht niemand mehr sein Süsschen allein. Daher stehen heute Llapingachos, Shawarma und Halva auf der Speisekarte.

Von Neruda Metin und Vera Thanner

Drei junge Menschen aus Ecuador, Syrien und dem Iran haben mit uns gekocht und nebenbei über Deutschland, Kultur und Stereotypen gesprochen. Das Ergebnis: überraschende Aussagen und drei leckere Rezepte zum Nachkochen.

Welche Vorstellung von Deutschland hattet ihr, als ihr noch in eurem Heimatland gewohnt habt?

Yamen: Als ich noch in Syrien war, habe ich mir Deutschland so vorgestellt: Alle blond, mit blauen Augen. Ich dachte mir, dass ich so krass anders aussehen werde als alle anderen. Und dann kam ich hier in die Schule und es gab drei, vier in der Klasse, die ‚deutsch‘ aussahen. 70 Prozent waren Ausländer.

Isabel: Natürlich orientiert sich jeder zunächst an Stereotypen. Sie sind oft hilfreich. Trotzdem sollte sich jeder auch ein eigenes Bild machen. Wenn du sagst: ‚Deutsche sind pünktlich‘, dann ist es gut, wenn du am Anfang versuchst, auch immer pünktlich zu

sein. Wenn du in Ecuador zum Arzt gehst und zu spät bist, sagt der Arzt: ‚Okay, du bist eine Stunde zu spät, warte noch ein wenig‘.

In Deutschland wäre der Termin dann weg...

Zahra: Das finde ich lustig. Pünktlichkeit ist hier in Deutschland so wichtig, aber zu spät in die Schule oder Universität zu kommen, ist scheinbar nicht so schlimm. In meiner Sprachschule kommt andauernd jemand zu spät. Die Lehrerin sagt nie etwas. Im Iran ist das unvorstellbar. Ich bin einmal fünf Minuten zu spät gekommen und durfte nicht mehr an der Vorlesung teilnehmen. Heute hat zum Beispiel ein Mitschüler mit der Lehrerin gestritten und ich war sehr schockiert. Oh mein Gott, man muss Respekt vor seinem Lehrer haben!

Werden Männer und Frauen im Iran eigentlich in getrennten Räumen unterrichtet?

Zahra: In der Schule waren wir getrennt, aber in der Universität ist es unterschiedlich. An

staatlichen Unis wird zusammen unterrichtet und es gibt auch eine gemeinsame Mensa. Private Unis sind da strenger, dort dürfen Frauen und Männer nicht zusammen essen und ich musste auch einen Schleier tragen.

Yamen: Ein Ninja-Kostüm?

Zahra: Nein, kein Ninja-Kostüm, einen Tschador. Der Staat schreibt das so vor. Die Leute möchten es eigentlich nicht, aber die meisten sind daran gewöhnt. Viele Frauen schminken sich auch ganz stark, weil man ja nur das Gesicht sieht und das muss dann besonders schön sein. Deswegen ist der Iran nach den USA auch das Land mit den meisten Nasenoperationen.

Was passiert, wenn jemand unverschleiert auf die Straße geht?

Zahra: Die Polizei kommt und man muss eine Strafe bezahlen. Aber ich trage das Kopftuch zum Beispiel nur halb über dem Kopf, sodass meine Haare noch ein wenig zu sehen sind.

Im Iran ist vieles verboten: Alkohol, Homosexualität... Aber anscheinend gibt es

neben dem strengen Leben auf der Straße ein ganz anderes zuhause. Was passiert hinter verschlossenen Türen?

Zahra: Es hängt alles stark von der Familie ab. Meine ist sehr offen. Ich trage zu Hause kein Kopftuch. Wenn aber zum Beispiel mein Cousin kommt, dann muss ich es tragen.

Yamen: Weil du deinen Cousin ja theoretisch heiraten könntest, auch wenn das vielleicht nicht die allerbeste Idee wäre.

Können Frauen tatsächlich ohne die Erlaubnis des Vaters oder des Ehemanns keinen Reisepass beantragen?

Zahra: Ja, das stimmt. Ich darf nirgendwo hingehen, ohne dass mein Vater ein Dokument unterschreibt. Es gibt noch einige Ungleichheiten. Als Frau ist es zum Beispiel sehr schwierig, sich scheiden zu lassen. Eine Freundin von mir hat fünf Jahre lang dafür kämpfen müssen. Aber die Rechte von Frauen werden zunehmend verbessert.

Möchtest du denn irgendwann wieder zurück in den Iran?

Zahra: Am Anfang wollte ich wieder zurück, aber jetzt glaube ich, dass ich hier bleiben möchte. Im Iran war es nach dem Master sehr schwer, einen Job zu finden. In Deutschland habe ich mehr Möglichkeiten.

Und wie ist das bei dir, Yamen?

Yamen: Schon als kleiner Junge war es mein Traum, nach Deutschland zu kommen. Ich weiß zwar nicht, wie die Situation in Syrien in zehn Jahren sein wird, aber ich habe mich bemüht Deutsch zu lernen, mich hier zu integrieren. Also eher nicht.

► Die Zutaten für die Llapingachos



Isabel Coronel

20 Jahre, Studentin aus Ecuador, seit sieben Jahren in Deutschland

Vorspeise: Llapingachos

Zutaten:

- Acht Kartoffeln
- Zwei Zwiebeln
- Achiote (Annottostrauch)
- Geriebener Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)
- Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in kleinere Würfel schneiden und in Salzwasser kochen lassen, bis sie weich werden. Die Zwiebeln schälen, sehr fein schneiden und gemeinsam mit dem Achiote in etwas Öl anbraten, anschließend abkühlen lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zerstampfen. Die Zwiebelmischung zu den Kartoffeln geben, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut unterrühren. Die Mischung abdecken und etwa eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend Bällchen rollen und mit dem Zeigefinger in der Mitte kleine Kuhlen formen, mit dem geriebenen Käse füllen und Bratlinge formen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten knusprig braten.

► Bereit zum Genießen: Die angerichtete ecuadorianische Vorspeise



Beilage

Zutaten:

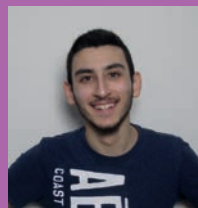
- Zwei rote Zwiebeln
- Drei Tomaten
- Zwei Zitronen
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, Salz darauf streuen und für zehn Minuten ruhen lassen. Dann die Schüssel so weit mit lauwarmem Wasser füllen, bis die Zwiebeln abgedeckt sind und weitere zehn Minuten warten. Die Zwiebeln abtropfen lassen, den Saft der zwei Zitronen auspressen und dazu geben. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und untermischen. Salz und Öl dazugeben und umrühren.

Diese traditionelle Spezialität aus der Region Sierra wird zusammen mit dem Zwiebel-Tomaten Salat und einer Avocado-Scheibe angerichtet.

Y listo para servir!



Yamen Helbaoui
20 Jahre, Abiturient aus Syrien,
seit drei Jahren in Deutschland

Hauptspeise:
Shawarma

Zutaten:
Füllung

- 600 Gramm Hähnchenbrustfilet
- Eine große Zwiebel
- Zwei bis drei Zehen Knoblauch
- Sonnenblumenöl
- Shawarma-Gewürz, Salz, Pfeffer, Sumak
- Chilischote

Weitere Zutaten:

- Tahin (Sesammus)
- Eine Zitrone
- Zwei bis drei Tomaten
- Romanasalat
- Gewürzgurken
- Khobez taboun (Fladenbrot)

Zubereitung:

Filets in Streifen schneiden und in etwas Sonnenblumenöl anbraten. Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch pressen, Chilischote kleinschneiden und zu dem Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und dem Shawarma-Gewürz würzen und weiter braten, bis das Fleisch goldbraun wird. Dann Sumak dazu geben.

Etwa 150 bis 200 ml Tahin in eine Schüssel füllen, die Zitrone auspressen und den Saft unterrühren. Nach und nach Wasser hinzufügen, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt. Den Romanasalat kleinzupfen, die Tomaten und Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

Das Fladenbrot mit der Tahinsoße bestreichen, das Fleisch dazugeben und nach Belieben mit Salat, Gewürzgurken und Tomatenscheiben belegen, einrollen und fertig.

Diese arabische Spezialität wird vor allem im Libanon, in Syrien, Jordanien und Israel zubereitet und gilt als das Streetfood schlechthin.

Shahiya tayiba!



Zahra Manghabati
31 Jahre, angehende Doktorandin aus dem Iran, seit zwei Jahren in Deutschland

Nachspeise: Halva

Zutaten:

- Ein Glas Mehl
- Ein Glas Zucker
- Zwei Gläser Wasser
- Ein halbes Glas Rosenwasser
- Drei TL Safran in Pulverform
- Kokosraspeln

Zubereitung:

Das Mehl in einen Topf geben, bei niedriger Hitze eine Stunde lang unter Rühren warm werden lassen und die Butter untermengen. Das Wasser und den Zucker in einen anderen Topf geben und kochen lassen. Anschließend die Mehl-Butter-Mischung dazugeben und Safran und Rosenwasser unterrühren. Mit Kokosraspeln garnieren.

Diese leckere persische Nachspeise gilt als perfekter Energielieferant und wird daher besonders während der Fastenzeit zubereitet.

Nooshejan!

► Der persische Energielieferant Nummer Eins: Halva



Wie war das für euch, euch hier einzugewöhnen?

Yamen: Die ersten zwei Jahre waren gar nicht einfach, da ich keinen richtigen Freundeskreis hatte. Höchstwahrscheinlich lag das an der Sprache. Ich kann nicht einer von ihnen sein, wenn ich nicht einmal die Witze verstehe.

Isabel: Das Erste, was mir auffiel, war, dass ich gar kein Bayerisch verstehe. Anschluss zu finden war nicht einfach, weil viele Leute lieber einen Sicherheitsabstand halten. Wenn ein Ausländer nach Ecuador kommt, dann denkt sich jeder: ‚Woah, der ist etwas Besonderes. Mit dem wollen wir auf jeden Fall abhängen!‘. Und hier in Deutschland: ‚Der ist Ausländer? Aha...‘. Ich glaube, dass beide Seiten immer offen sein müssen. Und wenn man neu ist, muss man einen neuen Blick auf die Sachen werfen.

Yamen: Ich bin Deutschland in der Hinsicht sehr dankbar. Die Deutschen haben viel Offenheit und Zusammenhalt gezeigt, als syrische Flüchtlinge angekommen sind. Aber jeder muss sich eben auch selbst bemühen, sich zu integrieren, dann wird man auch akzeptiert.

Du bist schon seit drei Jahren in Deutschland. Haben sich in letzter Zeit die Reaktionen gegenüber dir als Syrer verändert?

Yamen: Ja. Die Reaktionen kommen direkt: ‚Ah...Syrer...‘. Ich habe das Gefühl, dass viele das Bild aus den Nachrichten von armen, ungebildeten Syrern im Kopf haben, die auf Booten über das Mittelmeer flüchten. Sie lassen dabei außer Acht, dass diese Menschen auch gebildet sind, einen guten Job und ein Haus hinter sich lassen mussten. Sie sind ja nicht aus wirtschaftlichen Gründen, sondern vor dem Krieg geflohen. Es kamen deswegen wirklich Leute mit Ralph-Lauren-Polo-Shirt und dem neuesten Smartphone in einem Schlauchboot über das Mittelmeer. Es gab einfach keinen anderen Weg.

Die gleiche Aufregung gibt’s ja darüber, dass Flüchtlinge manchmal Taxi fahren, um von A nach B zu gelangen. Das war auch Teil eines Interviews mit Thomas de Maizière im ZDF ‚heute journal‘.

Yamen: Ja. Das hab’ ich auch gesehen. Weißt du warum? Bei uns in Syrien ist das Alltags. Leute aus der Mittelschicht fahren immer Taxi. Das ist einfach so.

Isabel: Und die Leute müssen auch bei der Hand genommen werden. Es muss ihnen erklärt werden: ‚Hey, in Deutschland fährt man eigentlich nicht immer Taxi. Die öffentlichen Verkehrsmittel sind nicht so schlecht. So und so funktioniert das‘.

Yamen, du hast die Rolle der Medien angesprochen. Die Terroranschläge von Paris standen im Fokus der Berichterstattung, während Anschläge in Beirut und Mali kaum thematisiert wurden. Auch in den sozialen Netzwerken wurde viel mehr Solidarität mit Paris gezeigt. Wie beurteilst du das?

Yamen: Es gab auch ein paar Syrer, die auf Facebook ihr Profilbild in die Farben der Tricolore geändert haben. Ich verstehe, dass den Deutschen ein Anschlag in Paris schlimmer vorkommt als in Beirut. So schlimm es auch klingt, wir sind leider daran gewöhnt, dass in Syrien, in der Türkei, im Libanon solche Anschläge andauernd passieren. Als ich noch in Syrien gelebt habe, war diese Angst Teil des Alltags. Die Leute hier haben jetzt eben auch Angst. Oft will man sowas erst wahrhaben, wenn es direkt vor der Türe steht.

Zahra: Da spielen die Medien auch eine große Rolle, weil sie die Wahrnehmung der Menschen prägen.

Wie ist das im Iran, Zahra? Dürfen die Journalisten auch schreiben, was der Regierung nicht gefällt?

Zahra: Nein, im Iran gibt es eine starke Zensur. Prinzipiell gibt es Presse- und Meinungsfreiheit, aber wenn sich die Journalisten regierungskritisch äußern, droht ihnen eine Gefängnisstrafe. Die Berichterstattung im Fernsehen ist dadurch nicht glaubwürdig, weil alles sehr übertrieben und regierungskonform dargestellt wird.

Isabel: In Ecuador ist die Rede- und Pressefreiheit auch stark eingeschränkt. Was dazu führt, dass viele Menschen ein verfälschtes Bild vor Augen haben.

Wird denn das Internet als alternative Quelle genutzt?

Isabel: Ja, schon. Jeder weiß, dass er sich nicht auf die Nachrichten verlassen kann. Deswegen informieren sich viele junge Leute vor allem übers Internet.

Wird das Internet auch zensiert?

Isabel: Die Behörden versuchen zu zensieren, aber sie kommen oft nicht hinterher, da das Internet so schnelllebig ist. Viele Leute haben aber einfach wenig Interesse, sich zu informieren und wollen den Mainstream-Medien glauben.

In den deutschen Medien wird oft von einer Angst vor Identitätsverlust gesprochen. Ein Teil der Bevölkerung befürchtet, dass die deutsche Kultur durch die Zuwanderung Schaden nimmt. Habt ihr denn auch Angst, dass eure Kultur verloren geht?

Isabel: In Ecuador eigentlich weniger. Die Ecuadorianer sehen schon ihre eigenständige Kultur, die bestehen bleibt mit all den Traditionen und der Familie als Mittelpunkt.

Yamen: Wenn ich an Identitätsverlust in Syrien denke, dann denke ich an den Islamischen Staat. Die zerstören unsere Kultur und unsere Geschichte. In Syrien hat sich viel verändert. Die Leute werden jetzt gezwungen, auf offener Straße zu beten, und die, die es nicht tun, werden bestraft. Das ist richtiger Terror. Die Frauen müssen alle komplett verschleiert sein. Es gibt auf einmal so viele Menschen in Syrien, die eigentlich überhaupt keinen Bezug zum Land oder auch zum Islam haben und kein Arabisch können. Diese Leute sind dann in Rakka und kämpfen dafür, dass Syrien ein Islamischer Staat wird. Ich verstehe das einfach nicht. Der IS ist ein Virus, der unser Land kaputt macht.



Neruda lernt in ihrer Freizeit Arabisch.
Neruda.Metin@campus.lmu.de



Vera hat Yoga für sich entdeckt.
Thanner.Vera@campus.lmu.de

Zeit für Farsi

Wie es sich anfühlt, den Studentenalltag hinter sich zu lassen und Freizeit mit Flüchtlingen zu verbringen.

Von Denise Wieslhuber und Nicole Gyarfas

► Die Haus-Rheinland-Jungen mit Betreuer und Besuch am Tegernsee

Foto: Giuliana Dehn

Der Tag eines Studenten beginnt am Abend zuvor, wenn der Wecker für den nächsten Morgen gestellt wird. Wann muss ich spätestens aufstehen, um rechtzeitig aus dem Haus zu gehen? Wie viel Zeit brauche ich zum Duschen? Ist noch einmal Schlummern drin? Auch an einem Samstagabend im November planen wir unseren Sonntagmorgen. Und schon ist es 8:00 Uhr, der Wecker klingelt. Um 8:02 Uhr geht's unter die Dusche, bis 8:25 Uhr bleibt noch Zeit zum Frühstück. ... Okay, sagen wir 8:30 Uhr und hoffen auf wenig Verkehr. 8:31 Uhr: Mist! Zu spät dran. 8:59 Uhr: Gerade noch pünktlich kommen wir in einem abgelegenen urig-bayerischen Dorf am Ufer des Tegernsees südlich von München an.

Vor der Kulisse der frisch verschneiten Berge steht ein unscheinbares traditionelles Holzhaus, genannt Haus Rheinland. Im September 2014 erwarb die Gemeinde Bad Wiessee das Gebäude, das bis April 2014 als Hotel in Betrieb war, um es städtebaulich zu nutzen. Bis eine solche Nutzung erfolgen kann, sollte das Haus Asylbewerbern zur Verfügung gestellt werden. Seit Juli 2015 wohnen hier durchschnittlich 30 unbegleitete minderjährige Flüchtlinge, mit denen wir heute den Tag verbringen werden.

Beim Eintreten fühlt man sich durch die knarrenden Böden und das bayerische Flair in die Zeit der Schullandheime und Skilager zurückversetzt. Noch ist es still. Die neuen Bewohner liegen mollig warm unter ihren Decken. Jede Zimmertür ist mit Fotos und Zeichnungen derer, die sich hinter ihr verstecken, geschmückt. Wir öffnen einige Türen einen Spalt breit und entdecken ein Meer aus Zetteln an den Wänden – auf ihnen Begriffe aus dem Alltag und darunter jeweils die Übersetzung in der afghanischen Sprache Farsi. Langsam erwacht das Haus zum Leben und die ersten Jungen kommen verschlafen aus ihren Zimmern. Man trifft sich auf dem Gang, quatscht gemütlich

und einige bemühen sich, ihre Gäste auf Deutsch mit einem „Guten Morgen und herzlich Willkommen im Haus Rheinland“ zu begrüßen.

Nach und nach versammelt sich der Großteil der Jugendlichen im Gemeinschaftsraum zum Frühstück. Die momentan 28 Jungen, die hier wohnen, sind zwischen 13 und 17 Jahre alt und ohne Familie aus den Krisengebieten Afghanistan, Syrien und Somalia nach Deutschland geflohen. Unter der Woche wird ihnen in der nahegelegenen Grundschule in einem eigenen Klassenzimmer täglich von ehrenamtlich arbeitenden Lehrern Deutsch beigebracht. Zusätzlich dazu nehmen einige am Training der örtlichen Fußballmannschaft, der Wasserwacht oder an Zeichenkursen teil. Für das Wochenende gibt es keinen festen Stundenplan. An einem Sonntag wie heute kommen studentische Hilfskräfte, um mit dem Haufen energiegeladener Jungen etwas zu unternehmen. Nachdem in der vergangenen Nacht einige Zentimeter Schnee gefallen sind, entscheiden wir uns, Rodeln zu gehen. Einer der studentischen Betreuer wohnt in der Nähe und holt einige Schlitten von zu Hause. Handschuhe, Mützen und warme Kleidung werden den Jungen durch Spenden zur Verfügung gestellt. Kurz nachdem die Entscheidung zum Rodeln gefallen ist, stehen wir samt Betreuern am Eingang bereit. Die Jugendlichen holen gemächlich ihre Jacken aus den Zimmern, unterhalten sich eine Weile untereinander – und schließlich können wir los.

Die gleiche Sprache sprechen wir zwar nicht, jedoch werden wir während unserer Wanderung auf den Berg schnell in die Gruppe integriert – nicht durch Kommunikation, sondern durch Interaktion. Eine gemeinsame Schneeballschlacht bricht das Eis zwischen uns und wieder empfinden wir ein überwältigendes Gefühl, als wären wir Teil einer Klasse im Schullandheim. Sorglos lachend und spielerisch raufend stapfen wir hinauf, genießen den Moment und vergessen

alle Probleme. Es ist kaum vorstellbar, dass genau diese so fröhlich scheinenden Jugendlichen nachts wenig Schlaf finden, da sie von den Albträumen ihrer Flucht und den Sorgen um die zurückgebliebenen Familien geplagt werden. Einer der afghanischen Flüchtlinge, Godrat – von uns Deutschen vereinfacht „Quadrat“ genannt – bietet uns durchnässten Besuchern großzügig sein Stirnband an. Er ist auch derjenige, der bei unserer Ankunft im Haus Rheinland bereits wach war und uns im Haus herumgeführt hat.

Obwohl die Jungen eine bunte Mischung aus Afghanen, Syrern und Somali sind, herrscht untereinander ein starkes Gefühl von Gemeinschaft und Zusammenhalt. Zu keinem Moment gibt es Streit um die Schlitten. Stattdessen werden diese fair verteilt. Es bilden sich keine Grüppchen, sondern jeder kommt mit jedem gut zurecht und Schneebälle fliegen ohne Präferenzen in alle Richtungen.

Hamid, ein weiterer afghanischer Flüchtling, der zusammen mit seinen drei Cousins hier wohnt, zeigt uns über Google Maps das Haus seiner Familie, das seiner Cousins und auch, an welchen Orten sie sich in einem früheren Leben regelmäßig getroffen hatten. Orte, die er vielleicht nie wieder sehen wird. Die Wissbegierde der Jugendlichen zeigt sich in sämtlichen Fragen zu deutschen Schildern, Redewendungen und Begrüßungsgesten. Mit genauso viel Enthusiasmus bekommen aber auch wir im Gegenzug von den Afghanen eine Lerneinheit Farsi und zahlreiche Infos zu ihren heimischen Sitten. Im Laufe des Nachmittags lernen wir, auf Farsi bis fünf zu zählen, danach zu fragen, wie es dem Gegenüber geht und zu antworten, dass es uns gut geht. Bei täglich fünf Stunden Deutschunterricht ist der Rollentausch von Schülern zu Lehrern eine angenehme Abwechslung für die Jugendlichen. Stunden verfliegen und ganz nebenbei fällt uns auf, wie schnell ein vertrauensvolles Verhältnis entsteht und wie viel Spaß es berei-

tet, sich über verschiedene Kulturen auszutauschen und selbst Neues dazu zu lernen.

Kalt, völlig durchnässt, aber „kuluklich“, wie es „Max“ auf seinen Vokabelzetteln schreibt, kommen wir zurück von unserem Abenteuer. „Max“ heißt eigentlich Roghmal, hat sich aber im Fußballtraining des TSV Bad Wiessee in den Namen seines Mitspielers verliebt und möchte seitdem auch „Max“ genannt werden. Dieser für uns alltägliche Name ist für Roghmal ein ganz Besonderer. Mit ihm und einigen seiner Mitbewohner finden wir uns an einem Tisch im Gemeinschaftsraum zusammen und lassen den Tag entspannt ausklingen. Langsam ist es dann auch an der Zeit, Abschied zu nehmen. An der Tür prüft „Max“ ein letztes Mal, ob wir unsere heute neu erlernten Sätze auf Farsi auch nicht vergessen haben.

Schließlich steigen wir schweren Herzens ins Auto und das Haus Rheinland wird im Rückspiegel immer kleiner. Wir schalten das Radio an und aus den Lautsprechern ertönen die Nachrichten um 17:30 Uhr mit einem Bericht zur Asyl- und Flüchtlingsdebatte. Was uns sonst so fern erscheint, betrifft an diesem Tag plötzlich lieb gewonnene Menschen.



Nicky nimmt sich Zeit für Unbekanntes.
Nicole.Gyarfas@campus.lmu.de



Für Denise ist es höchste Zeit für Multikulti.
D.Wieslhuber@campus.lmu.de

Die Zeit heilt alle Wunden?

Unmenschliche Waisenhäuser, Armut und Unterdrückung durch das Regime: Die Bevölkerungspolitik Ceaușescu – und deren Folgen in Rumänien.

Von Simone Schneider

► Protest der Zivilgesellschaft – Demonstration in Bukarest im Jahr 2013

Foto: DiamondDallas/Shutterstock.com



Wirtschaftsflüchtlinge, Armut, Sinti und Roma: Immer wieder verbinden Menschen solche Bilder mit Osteuropa – auch mit Rumänien. Was hinter der Entwicklung des Landes steht und die Geschichte im 20. Jahrhundert geprägt hat, wird dabei oft vergessen. Marina aber kann sie nicht vergessen.

„Jeder weiß, dass es eine Diktatur war“, sagt sie. „Man hat von Demokratie gesprochen, aber es war ja keine Spur davon zu spüren.“ Marina ist im Osten Rumäniens aufgewachsen und kam anschließend für ihr Medizinstudium in die Hauptstadt Rumäniens, Bukarest. Während ihres Studiums erlebte sie den Sozialismus unter Nicolae Ceaușescu und seine Auswirkungen in ihrem alltäglichen Leben – wie auch die anschließende Revolution und den Fall des Regimes. Seit 1991 wohnt sie nach der Familienzusammenführung ihres Mannes in Deutschland. Ihren echten Namen möchte sie hier nicht preisgeben, aber sie erzählt im *Communicator* von ihrem Leben, das wie das vieler Rumänen von den Erfahrungen während der 24-jährigen Diktatur geprägt wurde.

„JEDER WUSSTE, DASS ETWAS NICHT STIMMT“

Im Jahr 1965 übernimmt Ceaușescu die Macht in Rumänien und bestimmt für die nächsten Jahrzehnte die Politik und Gesellschaftsordnung des Landes. Mit seiner Herrschaft gingen ein brutaler Geheimdienst oder die Unterdrückung der Opposition einher. 1989 kommt es nach dem Sturz des Regimes zwar zu einer neuen Ära in

Rumänien. Dennoch lassen sich immer noch Spuren und Auswirkungen der Diktatur in der heutigen Gesellschaft finden.

Als Ceaușescu an die Macht kommt, haben viele Menschen ein positives Bild von ihm. Der Diktator ist zu Beginn seiner Regierungszeit sehr beliebt, „weil er sich von Russland distanzierte und dem Westen zuwandte“, berichtet Natalia. Sie lebt heute in Bukarest und ist seit einem Jahr bei der Hilfsorganisation Concordia angestellt, die unter anderem in Rumänien soziale Projekte betreut. Durch ihre Arbeit bekommt Natalia Einblicke in gesellschaftliche Probleme und wird immer wieder mit Folgen der Diktatur konfrontiert.

Auch zur Zeit der Herrschaft Ceaușescus zweifelt das Volk bereits an seiner Politik. Während die Medien noch über die Heldentaten des Conducătors (deutsch: „Führer“) schreiben, „wusste ja jeder, dass es nicht stimmt“. Die Realität der Menschen ist eine andere, was ab den 1970er-Jahren deutlich wird: „Da hat man wirklich angefangen, die Mängel zu spüren – es gab halt nichts mehr.“ In den 1980er-Jahren verschärft sich die Situation – alle Ressourcen werden rationiert, weshalb die Zeit vor allem für Familien schwer ist. Marina dagegen weiß mit dem Umständen umzugehen: „Ich persönlich habe das nicht so gespürt, ich war Studentin und hatte bescheidene Bedürfnisse. Ich habe keine Milch oder Bananen gebraucht.“

Besonders tiefgreifende Maßnahmen setzt Ceaușescu hinsichtlich der Bevölkerungspolitik durch. Sexualerziehung und Verhütungsmethoden werden generell verboten, Abtreibungen nur in wenigen Fällen erlaubt. Als Konsequenz führen viele Frauen illegale Abtreibun-

gen durch – oft mit fatalen gesundheitlichen Folgen. In den ersten Jahren nach dem Verbot kommt es zu einem Geburtenanstieg, erzählt Natalia: „Der Plan war ein großes Land mit einer großen Bevölkerung.“ Da Familien aber oft nicht für ihre Kinder sorgen können, geben sie ihren Nachwuchs unter staatliche Aufsicht. „Dann sind die Kinder in ein Kinderheim gekommen.“

Ungefähr 600 staatliche Kinderheime gibt es in der „sozialistischen Republik“ Ceaușescus, die nach deren Zusammenbruch 1989 in ganz Europa für Aufsehen sorgen. Ihr Zustand war auch zuvor kein Geheimnis, aber in vielen Teilen der Gesellschaft nicht präsent. „Jeder wusste, dass die Waisenhäuser grauenvoll sind“, sagt Marina. „Aber darüber wurde nicht berichtet.“ Dies ändert sich erst nach dem Tod Ceaușescus und dem Ende des Regimes. Durch die mediale Verbreitung werden die Folgen der fehlenden pädagogischen Ausbildung und des Personalmangels in den Heimen europaweit öffentlich. „Das waren schreckliche Bilder“, sagt Natalia. „Die Kinder waren an ihre Betten gefesselt, konnten zum Teil nicht richtig sprechen und sind oft nicht zur Schule gegangen.“ Um der menschenunwürdigen Betreuung in den Waisenhäusern zu entgehen, laufen Kinder aus den Heimen weg und leben auf der Straße, die meisten in Bukarest.

Nach der Revolution werden Ceaușescu und seine Frau von einem Militärgericht zum Tode verurteilt und erschossen – doch wurde das Regime damit wirklich überwunden? Beim Blick auf die Waisenhäuser zeigt sich, dass der Spuk seiner Herrschaft noch nicht ganz vorbei ist. Mit Ceaușescu wurde ein Verantwortlicher gefunden, viele andere aber haben ihre Plätze im System behalten – so auch einige Erzieher

in den Kinderheimen. Natalia versucht, die heutigen Einstellungen der Menschen mit den damaligen Umständen zu erklären. Damals wurde die Bevölkerung durch den Staat ausgenutzt. „Deshalb wollten die Menschen noch das Bestmögliche aus ihrer Situation machen.“ Heute ist diese Denkweise immer noch bei einigen Menschen in Rumänien verankert. Dazu kommt die schwierige wirtschaftliche Lage mit einem niedrigen Lohnniveau in vielen Bevölkerungsteilen. „In Rumänien kommt es immer noch vor, dass ein Kind von beiden Elternteilen verstoßen wird. Viele Menschen leben an der Armutsgrenze“, sagt Natalia, „das ist vielleicht einer der Gründe.“

Dennoch gibt es grundlegende positive Entwicklungen seit 1989, wie nicht-staatliche Betreuungseinrichtungen, neue Fördermodelle für Familien und eine Verbesserung der wirtschaftlichen Situation. Bei ihrer Arbeit in den sozialen Projekten stellt Natalia fest: „Die Zahl der Straßenkinder geht zurück und es findet eine Sensibilisierung der Gesellschaft für dieses Thema statt.“ Zudem sei die Zivilgesellschaft in Rumänien stark geworden: „Man merkt, dass der Druck, den die Zivilgesellschaft auf die Politik ausübt, größer wird.“ Man blickt zuversichtlich in die Zukunft – und sieht eine hoffnungsvolle Bevölkerung, die der Politik Missstände aufzeigt und nach Lösungen sucht.

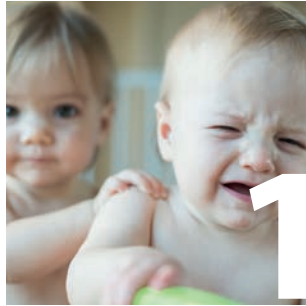


Für ausreichend Prokrastination muss immer Zeit sein!
Schneider.Simone@campus.lmu.de

WUSSTEST DU SCHON?

Acht Fakten, die für deinen Alltag (un-)entbehrlich sind

Fast zwei Stunden
verbringt ein Baby
täglich mit Weinen.



Etwa zwei Wochen deines
Lebens widmest du
dem Küssen.

Schlafmütze?
Im Gegenteil: Giraffen
schlafen oft nur
20 Minuten pro Tag.



Die Achtkurve, besser
bekannt als das
Unendlichkeitssymbol,
heißt „Lemniskate“.

Pro Sekunde
schießen bis zu 200
Blitze auf die Erde.



Für 9.000 Jahre hat die
Biermarke Guinness ihre
Brauerei gepachtet.

11.400 Flügelschläge
macht eine Biene
pro Minute.



Schnee in der Sahara?
Das gab's zuletzt 2012.

Interhyp sucht Verstärkung für eine runde Baufinanzierung.



Interhyp ist der Spezialist für die private Baufinanzierung. Unser Mehrwert: kompetente Beratung, über 400 Darlehensgeber im Vergleich und beste Konditionen. Unser Erfolgsfaktor: Mitarbeiter, die mit höchster Leidenschaft und absoluter Professionalität den Erfolg unseres Unternehmens möglich machen und bei uns ihre berufliche Heimat gefunden haben. Damit haben wir bereits 500.000 Kunden mit einer runden Baufinanzierung ihren Traum vom Zuhause erfüllt.

In einer offenen, leistungsorientierten Unternehmenskultur mit flachen Hierarchien und Duz-Kultur eröffnen wir Ihnen Chancen in verschiedenen Einstiegspositionen, um schnell und eigenständig Verantwortung zu übernehmen. Egal ob am Anfang oder am Ende Ihres Studiums: Beim Marktführer starten Sie Ihre runde Karriere als Werkstudent oder als Direkteinsteiger in einem unserer Zentralbereiche oder im Vertrieb. Hochschulabsolventen bieten wir außerdem die Möglichkeit, sich in einem 24-monatigen Trainee-Programm im Vertrieb oder dem Bereich Information Technology, auf die Übernahme einer späteren Fach- oder Führungsverantwortung in der Interhyp Gruppe vorzubereiten.

Sie wollen Ihre Kenntnisse aus dem Studium in die Praxis umsetzen und Ihre fachliche und persönliche Entwicklung voranbringen? Dann werden Sie ein Teil der Interhyp-Erfolgsgeschichte! Machen Sie das Zuhause der Baufinanzierung zu Ihrer beruflichen Heimat und bewerben Sie sich als

Trainee (m/w)

für unseren Vertrieb oder den Bereich Information Technology

Hochschulabsolvent/Young Professional (m/w)

für unseren Vertrieb oder die Bereiche Information Technology, Business Development, Produktmanagement und Software Development

Werkstudent (m/w)

für unsere Kundenbetreuung oder die Bereiche Information Technology, Business Development und Marketing&Kommunikation

► Mehr interessante Fakten findet ihr in dem Buch „Wussten Sie schon...?“ von Mitchell Symons (Goldmann Verlag), aus dem auch der Großteil dieser Kuriosa stammt.
(Fotos: Flickr.com/Donnie Ray Jones, Aiko, Thomas & Juliette+Isaac, Peter Miller, Mike Beales, John Fowler, A. Dombrowski, earl258, Chris Ford)



Jetzt informieren und bewerben:
www.karriere-bei-interhyp.de
089 20 30 7 - 1795

 **interhyp gruppe**
Das Zuhause der Baufinanzierung

Impressum

Herausgeber
Institut für Kommunikationswissenschaft
und Medienforschung der LMU München
c/o Nina Springer (V.i.S.d.P.)

Chefredaktion (Text und Layout)
Nina Springer, Elfi Heinke, Christian Pfaffinger

Anzeigen
Yannick Eberhardt, Katharina Herrle, Jessica
Kühn, Christian Pfaffinger, Sharon Schießler, Nina
Springer, Vera Thanner

Redaktion
Katharina Beck, Yannick Eberhardt, Lena Eisensehr,
Melissa Gemmrich, Nicole Gyarfas, Patricia Hauck,
Nina Heiduk, Katharina Herrle, Susanne Heudecker,
Martine Karier, Sabrina Krallmann, Jessica Kühn,
Julia Lebedeva, Ekaterina Letanina, Neruda Metin,
Linda Otto, Marlene Pfänder, Anja Richter,
Katharina Riepl, Sharon Schießler, Simone
Schneider, Mia Sehlmann, Katharina Teßmann,
Vera Thanner, Denise Wieselhuber

Titelbild
bekeb

Anschrift der Redaktion
Communicator – z. Hd. Nina Springer
Institut für Kommunikationswissenschaft
und Medienforschung der LMU München
Oettingenstr. 67 – 80538 München
Tel.: 089 2180-9411
Mail: springer@ifkw.lmu.de

Belichtung und Druck
Saxoprint

Auflage
2.500 Exemplare

Die Redaktion



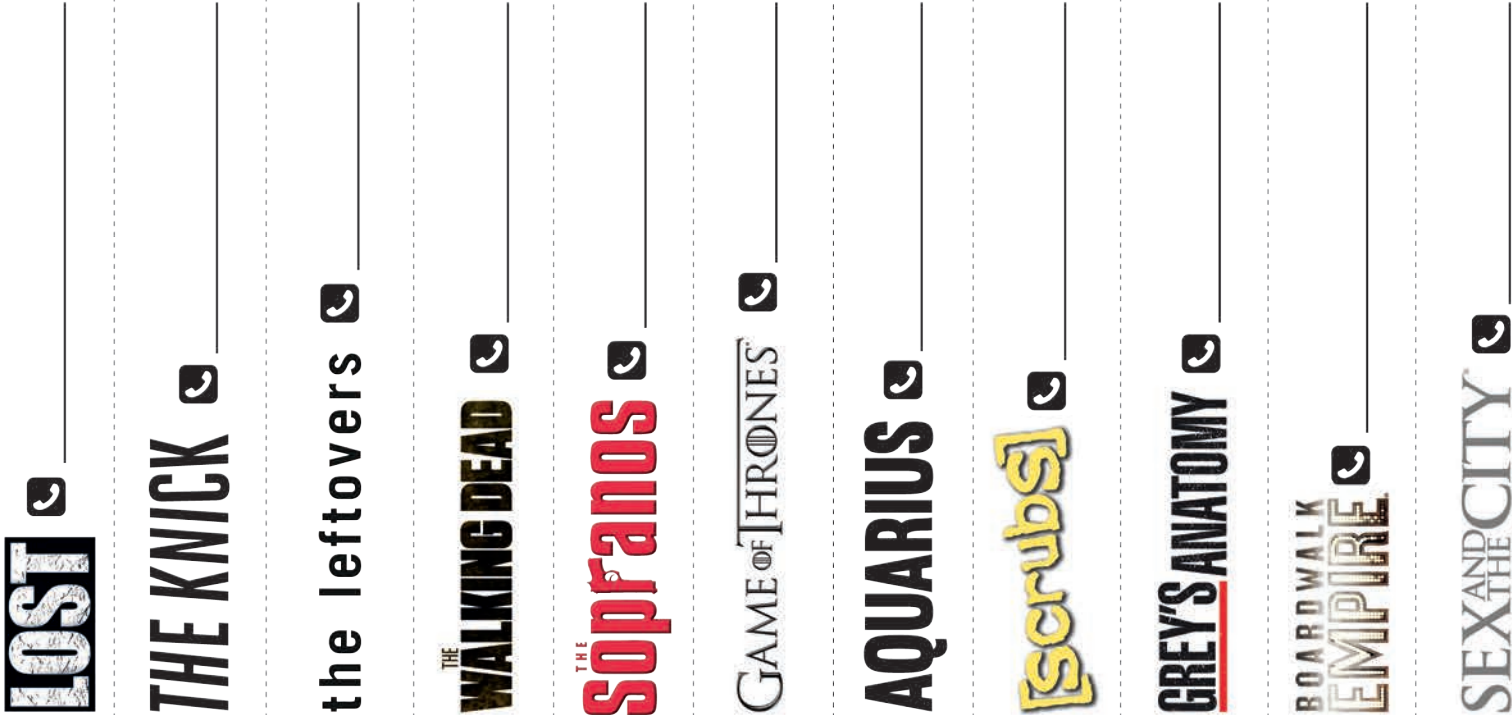
Suche für gemeinsames Binge Watching:

Kommilitoninnen und Kommilitonen mit:

- Vorliebe für Zombies
- Wurzeln in Westeros und Essos
- Ermittlungsgespür
- Faible für Mafiosi
- Chirurgischem Feingefühl
- Empathie für Nicht-Auserwählte
- Überlebensinstinkt
- Schuhtick
- McDreamy-Lächeln
- Radiologischem Durchblick
- Abneigung gegen Prohibition



Fotos: Boardwalk Empire © 2013 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.; Aquarius © Tomorrow Studios/NBC; The Walking Dead © 2015 AMC Network Entertainment LLC. All rights reserved; Grey's Anatomy © ABC Studios; The Leftovers © 2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.; True Detective © Lacey Terrell/HBO; The Knick © 2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.; Die Sopranos™ & © Home Box Office, Inc./Warner Bros. Entertainment Inc. All rights reserved; Banshee © 2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.





LUDWIG-
MAXIMILIANS-
UNIVERSITÄT
MÜNCHEN



JOBS STELLEN PRAKTIKA FÜR STUDIERENDE INLAND UND AUSLAND

www.s-a.lmu.de/jobboerse



LMU München
Student und Arbeitsmarkt
Ludwigstr. 27
80539 München
Tel.: 089 / 21 80 - 21 91
s-a@lmu.de

