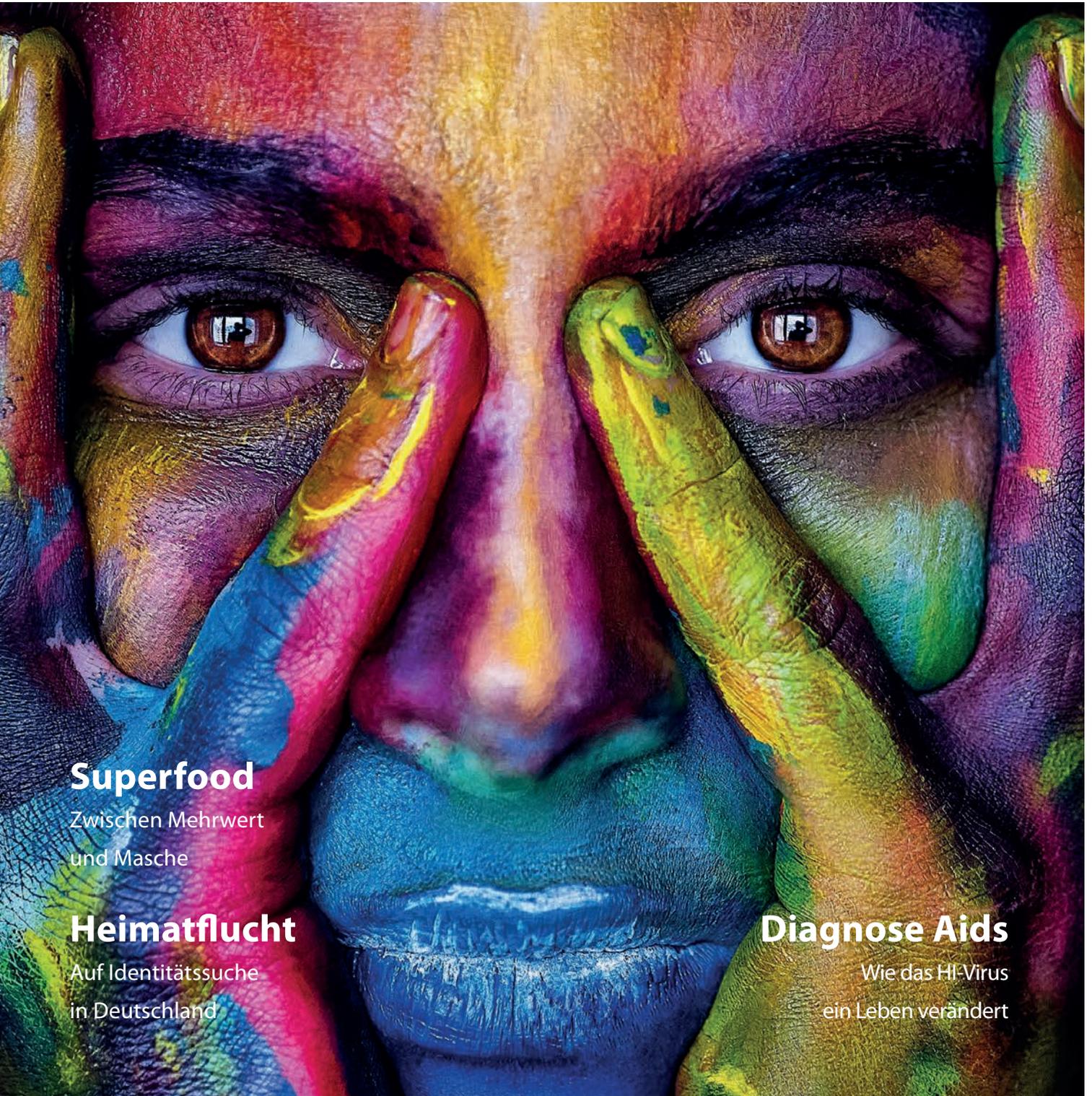


communicator

die Zeitschrift am IfKW der Uni München
no 29 | 2018



Superfood

Zwischen Mehrwert
und Masche

Heimatflucht

Auf Identitätssuche
in Deutschland

Diagnose Aids

Wie das HI-Virus
ein Leben verändert

IDENTITÄT

Weil wir mehr sind als ein Name: Was uns zu dem macht, wer wir sind, wer wir sein wollen und wer wir sein können



* Nur so viel macht der monatliche Beitrag zur Absicherung Deiner beruflichen Perspektive als junger Journalist im Bayerischen Journalisten-Verband aus. Dafür erhältst Du Zugriff auf ein professionelles Netzwerk von Berufskolleginnen und -kollegen, ein qualifiziertes Fortbildungsangebot, vielfältige Hilfe vom Mentoring bis zur Rechtsberatung sowie Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten. **Solidarität ist machbar – BJV**

Der **Bayerische Journalisten-Verband** vertritt die Interessen von mehr als 7000 hauptberuflichen Journalistinnen und Journalisten in Bayern. Unsere Mitglieder arbeiten an Tageszeitungen und bei Zeitschriften, in Online-Redaktionen, bei Hörfunk und Fernsehen, als Festangestellte oder freie Journalisten.

Nähere Informationen erfährst Du unter www.bjv.de

facebook.com/bjvde twitter.com/bjvde



Bayerischer Journalisten-Verband e.V.

Die Stimme der Journalisten in Bayern

Editorial

#Liebe Leserinnen, liebe Leser,

obwohl der **communicator** in jedem Jahr von einer neuen Redaktion erstellt wird, taucht in der ersten Redaktionskonferenz – in der wir das Oberthema des jeweiligen Hefts diskutieren – immer wieder die eine oder andere Spielform des Themas „Identität“ auf.

In den vergangenen Jahren haben wir zum Beispiel über Träume geschrieben (Heft #23), uns mit Heimat beschäftigt (#25) und Helden gefeiert (#26). Heimat bestimmt, wo wir herkommen und was wir mitbringen, Träume und Helden malen ein Idealbild dessen, wo wir vielleicht einmal hin wollen. Vor allem in jungen Jahren beschäftigt uns wohl nichts so sehr wie die Frage danach, wer wir eigentlich sind, was wir können und wo wir genau hin wollen in unserem Leben.

Dem US-amerikanischen Philosoph, Soziologen und Psychologen George Herbert Mead zufolge entsteht Identität durch Sprache – die Selbstwahrnehmung und Kommunikation mit anderen ermöglicht – aber auch durch Spiel und Wettkampf. Mit dem Spielen übt ein Kind, sich in andere hineinzusetzen, um später im Wettkampf das eigene Handeln am Verhalten der anderen zu orientieren. Zur Ausbildung einer Identität braucht es also nicht nur das Selbst, sondern auch ein Gegenüber.

In diesem Heft beschäftigen wir uns daher mit uns und unserer Kultur im Wechselspiel mit anderen, schauen uns in der Geek- und Nerd-Community um und kämpfen im Fitnessstudio gegen den inneren Schweinehund. Wir haben bei diesen und den weiteren Themen im Heft viel über uns und andere gelernt. Wir hoffen, euch mit dieser Ausgabe ein bisschen was davon weitergeben zu können.

Viel Spaß beim Lesen!

Eure Redaktion



Der **communicator** erscheint seit über zehn Jahren am Institut für Kommunikationswissenschaft und Medienforschung der LMU München. Jedes Wintersemester produzieren Studierende das Magazin und sammeln dabei journalistische Erfahrung – dies ist die 29. Ausgabe. Als Redaktionsteam entwickeln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Heft-Konzept, verfassen Beiträge und übernehmen Marketing- sowie Layoutaufgaben. NINA SPRINGER



Gewinnspiel!
Löse unser Kreuzworträtsel und gewinne zwei Tageskarten für die Therme Erding (Gutscheine im Wert von je 37 Euro)

#Inhalt

Was uns zu dem macht, wer wir sind, wer wir sein wollen und wer wir sein können



14



06



36



28

Wofür wir brennen

- 06 | Nerds & Geeks
Willkommen in der Offline-Pixelwelt!
- 08 | Leidenschaft als Beruf
Zwei Frauen, die Musik in Szene setzen
- 12 | Glosse
Jeder gegen Jeden auf Münchens Straßen
- 13 | Ein Liedermacher kommt runter ins Tal

Womit wir kämpfen

- 34 | Wenn die Großeltern die Eltern sind
- 36 | Leben mit HIV
„Ich habe meine Endlichkeit gespürt“
- 38 | Das Projekt „Kein Täter werden“
„Was ist das für ein Mensch?“
- 40 | Hochsensibilität
„Jeder Tag wie ein überfülltes Bierzelt“

Wir im Spiegel der anderen

- 14 | Gap Year
Eine Reise zum Ich
- 16 | Südkorea
Faszination Fremde
- 18 | Auswanderer in Deutschland
Ich bin nicht mehr mein Name

Uni und Studentenleben

- 10 | Deine Gewinnchance: Wer ist es?

20 | Unser Institut **ifkw**

- 30 | Umfrage
Womit identifizierst du dich?
- 32 | Filmkritiken
Schon Pläne fürs Wochenende?
- 42 | Impressum

Du bist, was du isst

- 24 | Weltreise in München
Exotisches direkt vor der Haustür
- 26 | Information overload
Das Geschäft mit dem Superfood
- 28 | Fitness
Aufgepumpt statt dick und rund

join.rolandberger.com



Be one step ahead.

Werde Teil unseres dynamischen Non-Consulting Teams.

Roland Berger heißt nicht nur Beratung. Plane Recruitingtage im Bereich Human Resources, verantwortliche innovative Social Media Kampagnen mit unserem Marketing Team oder beweise deine analytischen Fähigkeiten im Research von Roland Berger.

Für diese und weitere spannende Aufgaben suchen wir jederzeit motivierte Praktikanten und Werkstudenten. Werde Teil unseres Teams und erlebe hautnah die professionelle Arbeitsweise der einzigen weltweit führenden Unternehmensberatung mit europäischer Herkunft und deutschen Wurzeln.

Dein Interesse ist geweckt? Dann informiere dich unter www.join.rolandberger.com über unsere offenen Stellen.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

Willkommen in der Offline-Pixelwelt!

Belächelt und ausgegrenzt: Der Item Shop ist eine Anlaufstelle für Nerds und Geeks, die mit ihren besonderen Interessen in der Gesellschaft anecken. Ein Laden wird zum Treffpunkt für Gleichgesinnte.

Von Marion Thaler

„So, und wer will den ersten Zauberstab machen?“, fragt das grünhaarige Mädchen im Hexengewand. Sie trägt eine Totenkopfkette um den Hals, ihre Hände sind mit mystischen Symbolen tätowiert. Rundherum sitzen junge Erwachsene. Manche tragen Harry Potter-Krawatten, andere den typischen Zeitumkehrer, eine Requisite der beliebten Filmreihe. Die ersten greifen zögerlich zur Heißklebepistole, um an ihrem Stab zu basteln. Der Rest isst genüsslich die mit zuckrigen Zauberstäben und bunten Brillen verzierten Muffins.

Gelandet sind wir in der magischen Welt der Baaderstraße 1A. Genauer: auf dem Harry Potter-Treffen des Item Shops. Vor der Eingangstür prangt der Name in grobpixeliger Schrift. Ein Shop wie aus einem Videospiel. „In game“ bekommt der Spieler in einem Item Shop für gewöhnlich Gegenstände wie Extraleben oder Gesundheitstränke – um erfolgreich weiterspielen zu können. So etwas gibt es nun auch in der realen Welt.



► Die drei vom Item Shop: Schpog, Glasmond, Miss Cherry (von links nach rechts) Foto: Item Shop

Schon beim Eintreten tönt einem die typische 8-bit Musik der Spieleautomaten aus den 80ern entgegen. Die Regale sind gefüllt mit Plüschtieren, Anhängern und Haushaltsgegenständen, die den unterschiedlichsten Arten von Serien, Spielen und ähnlichen Popkulturikonen Hommage zollen. Alles ist bunt und hell und knallig. Eine wahre Fundgrube also für alle Nerds und Geeks, eine umgangssprachliche Bezeichnung für Menschen mit einer besonderen Begeisterung für Videospiele, Comics oder TV-Serien. Ihre Faszination geht jedoch über deren Konsum hinaus. Sie tauchen geradezu in die darin beschworenen Welten ein: malen Bilder, verkleiden sich als Charaktere oder basteln Zauberstäbe. Ein bisschen Eskapismus im Alltag.

Up-Leveln mit einem einzigartigen Konzept

So war auch der Laden zu Beginn konzipiert. „Ganz am Anfang hatte ich tatsächlich die Idee, alles pixelig zu machen, dass es sich auch

so anfühlt, als ob man in einem Videospiel in einen Item Shop geht und der Verkäufer dann sagt: ‚Hallo Auserwählter!‘“, meint Raphaelle Glasmond Augsberger (29). Sie hat 2013 den Item Shop in der Nähe des Isartors gegründet.

Zunächst habe alles ganz klein angefangen, erzählt Raphaelle. Auf Fanmessen habe sie Artikel aus Japan und China verkauft. „Aber irgendwann war mir das ständige Einpacken, Auspacken, Ausräumen, Rumfahren zu viel. Ich wollte einen Laden haben und ein richtig cooles Konzept daraus machen.“ Aber geht das so einfach ohne kaufmännische Ausbildung? Raphaelle hat zwar viel ausprobiert, unter anderem Marketing und Fernsehen, aber Geschäftsführung? „Ich habe mir erstmal für 100 Euro Bücher gekauft. Was brauche ich alles? Wie kann ich Unterstützung bekommen? Wie einen Kredit? Mit *Schpog* und *Miss Cherry* war ich zwar in Kontakt, aber den Aufbau und den Businessplan habe ich allein gemacht.“ *Schpog* und *Miss Cherry* sind die beiden anderen „Bosse“ des Item Shops. Die beiden helfen ihr, den Laden zu führen. „Wir

sind so etwas wie die drei Maskottchen, deswegen könnten wir auch nicht expandieren“, grinst Raphaelle, „uns gibt’s ja nur hier!“ Die zwei haben von Anfang an Raphaelles Konzept unterstützt, im Gegensatz zu den meisten anderen. Sogar Kollegen aus Comic- oder Videospiehläden waren skeptisch. „Was wollt ihr? Einen Comicbuchladen ohne Comics? Einen Gamerladen ohne Videospiele? Das kann nicht funktionieren!“ Aber hinter der Idee, in der keiner Potenzial gesehen hat, steckt viel mehr: Der Item Shop beweist seinen Zweiflern schon seit gut vier Jahren das Gegenteil.

Uneingeweihte würden den Laden als Merchandise Shop bezeichnen, kurz, ein Fanartikelverkauf. Aber das steht beim Item Shop eher im Hintergrund, denn diese Art von Läden geht regelmäßig aufgrund der billigeren Onlinekonkurrenz pleite. „Von Anfang an war mein Fokus nicht wirklich beim Verkauf, sondern mehr darauf gerichtet, einen Treffpunkt zu kreieren, der nebenbei verkauft. Reich werde ich mit dem Laden eh nicht“, lacht sie. „Aber so wie ich es mir gedacht

habe, dass Menschen in diesem Laden zusammenfinden, einfach eine Anlaufstelle haben, wo sie wissen: hier werde ich nicht verurteilt, auch wenn ich zwei oder vielleicht sogar zehn Stunden am Tag Computerspiele, das ist uns gelungen.“

Das Leben ist schöner im Multiplayermodus

Tatsächlich spricht Raphaelle dabei ein Thema an, das für einen Großteil ihrer Kunden sehr real ist. Wenn man Spezialinteressen hat, findet man vielleicht im Internet Gemeinschaften, aber offline ist man häufig allein. Doch wie genau verbindet man Leute, die sich für Hobbys interessieren, denen man meist alleine oder von Zuhause aus nachgeht? Zunächst hatten sie mit einigen thematisch passenden Events angefangen, Rollen- und Brettspielabende veranstaltet. Aber mittlerweile ist das Stärken der Community in den Fokus gerückt, zum Beispiel mit „Geekdating“. Raphaelle erklärt, dass sie früher von „echten“ Speed-Dating-Veranstaltungen immer enttäuscht wurde. Hier habe man wenigstens eine gemeinsame Interessenbasis und die Begeisterung für ein bestimmtes Thema lässt schnell das Eis brechen. Durch die fast immer kostenlosen Projekte, Thementage und Partyabende ist die Beziehung zu den Kunden immer enger geworden.

Von den bis zu 500 Besuchern am Tag seien die wenigsten Laufkundschaft. Nein, die meisten sind „Stammis“, wie Raphaelle sie liebevoll nennt. Die Stammkunden kennen sich untereinander. So entwickeln sich Freundschaften, die auch noch halten, wenn der Item Shop nicht mehr regelmäßig besucht wird.

Während unseres Gesprächs kommen zwei „Stammis“ in den Laden. Mit dabei: Zimtröllchen für die liebe Verkäuferin. Kaufen wollen sie nichts. Sie sind zum Quatschen da, zum Schauen wie es so geht, und um die Shop-Hunde Khaleesi und Mable zu streicheln. Viele der Stammgäste kommen auch einfach nach der Arbeit vorbei, zum Runterfahren und Freunde treffen.

Auch Raphaelle selbst geht es so: „Ich kenne mittlerweile fast alle meine Freunde durch den Item Shop.“ Eine kleine Community hat sich um den Laden gebildet. Und nicht nur das: Die drei „Maskottchen“ scheinen schon fast sowas wie eine eigene Fangemeinde aufgebaut zu haben. Hinter der Kasse kleben Porträts, im Regal stehen Puppen, die aussehen wie sie, und auf der Facebook Seite werden regelmäßig Fanzeichnungen gepostet. Alles Geschenke der „Auserwählten“. Für die drei ist das immer wieder aufs Neue angenehm überraschend. „Es ist schon eigenartig, aber es macht mich sehr stolz, dass unsere Marke den Leuten so viel bedeutet, dass sie sie sogar auf der Kleidung tragen.“ Denn hauseigenes Merchandise gibt es auch.

„Hey, we listen!“ – Der Item Shop setzt sich ein

Die bisher größte Unterstützung ihrer Item Shop-Community durften sie bereits vor drei Jahren erfahren, als Miss Cherry aufgrund einer Immunschwäche ins Koma fiel. Der Beistand der Gemeinschaft war außergewöhnlich. Niemand habe sich über die irregulären Öffnungszeiten aufgrund der vielen Krankenhausbesuche beschwert. Stattdessen wurde sogar Geld gespendet, um den Gewinnverlust auszugleichen. Bilder, Blumen und Geschenke wurden abgegeben und sogar ein internationales Gemeinschaftsvideo mit Besserungswünschen gedreht. Als *Miss Cherry* damals aus dem Krankenhaus zurück kam, habe sie kaum die Tür öffnen können, so viele Geschenke habe sie bekommen, berichtet Raphaelle. „Wenn mir damals jemand erzählt hätte, dass ich mal einen Laden mit solchen Kunden führen werde, ich hätte dem einen Vogel gezeitigt. Das gibt’s

doch gar nicht, das ist eine Utopie.“ Deswegen wollen die drei etwas zurückgeben. So engagieren sie sich auch für Themen außerhalb ihrer Nische. Sie verteilen kostenlose, selbstgemalte Poster zum Thema „Body Positivity“, auf denen niedliche Figuren in allen Formen und Größen zu sehen sind. Oder sie produzieren ein Video gegen Homophobie in der Videospiel-Szene.

Nicht immer sind alle Reaktionen so positiv wie die ihrer „Stammis“. „Es gibt schon manche, die hier nicht reinpassen, die die Produkte herablassend anschauen oder negative Reviews im Netz wegen unserer liberalen Einstellung hinterlassen.“ Raphaelle erinnert sich an einen unangenehmen Besucher mit Klappmesser, aber das sei schon ein Extremfall gewesen. „Es ist anstrengend, aber man muss seine Meinung kommunizieren. Nur so wissen die Kunden, dass sie sich hier sicher fühlen können, unabhängig von Geschlecht, Aussehen und Sexualität.“ So werden die Verkäuferinnen auch immer wieder mit ernstesten Fällen konfrontiert. „Unsere Kunden reden eigentlich jeden Tag mit uns, auch längere Gespräche über Depressionen oder Probleme im Alltag. Wir tun hier alles, was in unserer Macht steht.“ Die Verkäuferinnen hören oft zu, wenn die jüngeren Kunden erzählen, dass sie in der Schule ausgeschlossen und geärgert werden. Daher auch die neueste Aktion: Der „Mental Fight Club“, ein kostenloser Workshop gegen Mobbing, in dem Tipps zur Selbsthilfe und ein Raum zum Austausch untereinander geboten werden und der von Glasmond selbst organisiert wird. „Wir sind durch denselben Kram gegangen und da haben wir gedacht: wenn hier eh eine Anlaufstelle ist, warum nicht so etwas gleich anbieten?“ So entstehen viele dieser Events: Wo Bedarf in der Gemeinschaft gesehen wird, wird angepackt.

Die Begeisterung für Cartoons, Comics und Co. ist unübersehbar. Alles, selbst die Kleidung der Ladenbetreiberinnen, ist inspiriert von Nerdkultur und mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Aber der Gedanke, dieser bloßen Fangemeinschaft – einer Online-Gemeinschaft, die sich meist nur jährlich auf Fanmessen trifft – auch im echtem Leben eine ständige Plattform zu bieten, ist das Hauptanliegen hinter dem Item Shop. Oder wie Raphaelle es auf den Punkt bringt: „Als Hip-Hopper gehst du in einen coolen Skater-Laden, um Leute zu treffen. Als Metaller in eine Metallbar oder aufs Festival. Als Nerd kannst du zu uns kommen.“



Foto: Marion Thaler

HIER WERDE ICH NICHT VERURTEILT



Marion.Thaler@campus.lmu.de

Leidenschaft als Beruf – zwei Frauen, die Musik in Szene setzen

Unsicheres Einkommen, unklare Erfolgsaussichten und männerdominiert: Als Frau braucht man Durchhaltevermögen und Risikobereitschaft, will man im Bereich der klassischen Musik erfolgreich sein. Eine **communicator**-Autorin sprach mit zwei Frauen, die es bis an die Spitze geschafft haben.

Von Stella Vogl

Annette Josef

Während des „Hörbar Paris 1920“-Konzerts der Münchner Symphoniker nimmt Annette Josef, wenn sie nicht moderiert, den Platz an der Seite neben der Bühne ein und beobachtet aufmerksam das Geschehen. Erst kurz vor der Zwischenpause weicht der konzentrierte Blick einem entspannten Lächeln. Stehvermögen muss sie nicht nur während des Konzerts beweisen, sondern auch dann, wenn es um die Durchsetzung und Finanzierung neuer Formate geht. Der Beruf als geschäftsführende Intendantin erfordert mehr als nur bloße Begeisterung für Musik. Leidenschaft bildet das Fundament einer erfolgreichen Karriere und garantiert das benötigte Fingerspitzengefühl bei der Zusammenarbeit mit den Mitgliedern des Symphonieorchesters.

Zwischen Arbeit und Abstand

Fingerspitzengefühl ist vor allem gefordert, wenn es darum geht, die künstlerischen Vorstellungen der Musiker mit einer zielorien-

tierten Umsetzung zu koppeln. Jeder Musiker interpretiert ein Stück auf seine eigene Art. Annette Josefs Aufgabe ist es, die Interpretationen aufeinander abzustimmen und in Einklang zu bringen. Im Alltag setzt die Intendantin auf ein Kontrastprogramm. Wer den ganzen Tag mit Musik zu tun hat, lernt die Stille zu schätzen. Immer wieder sucht sie Abstand zu ihrem Beruf, indem sie Spaziergänge und Wanderungen unternimmt. Auch wenn sie von Zeit zu Zeit Distanz braucht, ist Musik fest in ihrem Leben verankert. Was in ihrer Kindheit als Spaß an Musikstunden begann, wurde im Laufe der Jahre ein Beruf. Seit ihrem zwölften Lebensjahr wird Annette Josef von Musik begleitet. Damals will sie ihrem großen Bruder musikalisch naheifern und lernt das Fagott. Später ist sie als Orchestermitglied und Musikjournalistin tätig, bis sie schließlich Intendantin der Münchner Symphoniker wird.

Bei der Frage, ob Musik für sie eine Bestimmung sei, muss sie ein wenig lächeln. Die Charakterisierung klingt ihr zu stark nach dem klischeehaften Bild eines lebensfremden Künstlers. Wichtig ist ihr, Freiräume zu finden und zu nutzen, um den Balanceakt zwischen Bodenständigkeit und Professionalität zu meistern. Musik ist also vielmehr ein „elementarer Teil“ ihres Lebens.

Musik als Kunstform erlebte sie vor allem in der Zeit als Orchestermitglied. Ihr heutiger Job als Intendantin verlangt mehr als musikalisches Gespür. Finanzierungsentwürfe, administrative Aufgaben und Terminplanung stehen auf ihrer Tagesordnung und sind die Grundvoraussetzungen für die erfolgreiche Umsetzung eines Programms. Dabei versucht sie immer Wege zu finden, Musik emotional zugänglich zu machen. Ihre Bestimmung sieht sie darin, Musik zu „übersetzen“, sei es für mögliche Sponsoren oder für das Publikum. Für sie ist Musik ein „Handwerk“,

das durch andere Bereiche inspiriert wird und jedem Menschen zugänglich gemacht werden kann.

Live dabei sein

In ihrem Beruf muss Annette Josef vor allem in stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren. Aber spätestens bei Brahms Requiem bleibt auch sie nicht vom Gänsehautmoment verschont. „Jeder hat einen anderen Zugang zur Musik“, und dieser Zugang sei nicht durch modernste Technik zu erreichen, sondern individuell zugeschnitten. Sie selbst fühlt sich der Musik auf Live-Konzerten am Nächsten. Sinnliche und physische Effekte erzielen dann für sie eine Wirkung. So ist es möglich, dass auch nach knapp 20 Jahren im Musikgeschäft Emotionen wach werden und die ein oder andere Träne läuft. Dabei meint Annette Josef weniger bestimmte Stücke als vielmehr das Zusammenspiel verschiedener Komponenten, die eine magische Stimmung erzeugen. Ihre persönliche Verbundenheit zur Musik merkt sie vor allem dann, wenn sich ihre Hände intuitiv zu Melodien bewegen. Als würde sie noch das Fagott spielen.

JEDER HAT EINEN ANDEREN ZUGANG ZUR MUSIK

Ob sie den direkten Umgang mit Musik vermisst? Eine gewisse Sentimentalität, wenn sie an die Zeit zurückdenkt, in der sie aktiv musizierte, streitet sie nicht ab, aber: „Ein Instrument muss gespielt werden. Ein Instrument, das nicht gespielt wird, schläft ein.“ Und da sie hungrig auf verschiedene Erfahrungen ist, kann man behaupten, dass die Rolle als Intendantin durchaus neuen Schwung in ihr Leben brachte und ihr eine andere Sichtweise auf die Musik eröffnete.

Nelly Albrecht

Anders als Annette Josef gehört Nelly Albrecht der Generation an, die die Nachkriegszeit miterlebte. Nicht nur in ihrem Alter unterscheidet sie sich von der Intendantin, sondern auch in ihrem Verständnis von Musik. Wenn man fragt, ob Musik mit ihrem Leben gleichzusetzen sei, ist sie beinahe erstaunt, so selbstverständlich trifft diese Auslegung auf sie zu. Ihre „goldenen Finger“ beförderten sie aus der Armut auf das Konservatorium. Um Albrechts Bezug zur Musik zu verstehen, gewährt sie uns einen Einblick in ihr bewegtes Leben.

Von der Wüste in die Großstadt

Nelly Albrecht wird in eine russlanddeutsche Familie hineingeboren, die nach dem Krieg in die Wüste Turkmenistans verschleppt wird. Dort wächst Albrecht in extremer Armut in einer kleinen Gemeinschaft auf. Mit zehn Jahren beginnt sie dort eine siebenjährige Grundausbildung an einer provisorischen Musikschule. Schnell zeigt sich ihr außergewöhnliches Talent am Klavier. Am Ende ihrer Ausbildung wird sie von zwei Musikprofessoren des Konservatoriums der turkmenischen Hauptstadt Ashgabat entdeckt, die landesweit auf der Suche nach jungen Talenten sind. Der Startschuss für ein neues Leben.

ICH HÖRE UND ARBEITE

Ihr Vater sieht die Entwicklung kritisch, denn eigentlich hatte er andere Vorstellungen für die Zukunft seiner Tochter. Sie sollte Ärztin werden. Doch Albrecht brennt dafür, sich ein Leben im Dienst der Musik aufzubauen. Sie besteht die Aufnahmeprüfung, beginnt eine vierjährige Ausbildung am Konservatorium und wechselt anschließend auf die Hochschule in Usbekistan. Mit „Disziplin und Zielstrebigkeit“ arbeitet und übt Albrecht von morgens bis in die Nacht. Allein an der Zeit, die sie der Musik widmet, ist erkennbar, welchen Stellenwert sie in ihrem Leben einnimmt. Einen Stellenwert, dem sie später als Mutter auch ihre Tochter unterordnet.

Nach dem Studium arbeitet sie an der Schostakowitsch-Musikschule in Moskau. Schnell steigt sie zur Direktorin der Musikschule auf. Musik bleibt weiterhin der Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens. Finanziell ist das Leben ihrer dreiköpfigen Familie gesichert, aber traditionell zuhause bleiben kommt für Albrecht nicht in Frage. Eine professionelle Klavierausbildung in Russland



► Nelly Albrecht beim Klavierunterricht mit einer Schülerin

Foto: Privat

ist ein „Luxus“, den sie sich nur durch harte Arbeit leisten konnte. Dieses Privileg für ein Leben hinter dem Herd aufzugeben, ist für sie undenkbar.

Dabei muss sie über die Bemerkung ihres Ehemanns lachen, als sie wieder einmal spät abends nach Hause kommt: „Wo arbeitest du noch einmal? In der Kindermusikschule?“. Dazu sollte man allerdings wissen, dass die Kriterien für den Musikunterricht in Russland deutlich anspruchsvoller sind als in Deutschland. Den Aufwand und die Zeit, die sie in das Unterrichten und Prüfen ihrer Schüler in Moskau und später auch in Deutschland steckt, stehen ganz im Sinne ihrer Leitidee: jedem eine Grundausbildung beizubringen. „Klavierspielen und kein Klimpern“ ist der musikalische Anspruch, den sie an sich selbst beim Unterrichten und an die Schüler beim Üben stellt.

Musik? Was sonst!

Ob sie es bereut hat, sich ganz der Musik hinzugeben? „Ich habe es nicht bereut, nein.“ Die Zeit, die sie damals in die Musikschule investierte, steckt sie heute in ihre Familie. Dennoch steht sie rückblickend noch immer voll und ganz hinter ihrer Entscheidung für den damals unkonventionellen Lebensweg. Musik schafft es immer wieder aufs Neue, sie zu überwältigen. Egal ob damals am Konzertflügel bei Auftritten oder heute im Alltag: Wenn sie über die Bedeutung von Musik spricht, schwingen immer noch Ehrfurcht und kindliche Begeisterung mit. Auch gegenüber anderen Pianisten: „Das ist vom lieben Gott. Ein Mensch kann nicht so spielen wie die spielen. Das ist der Wahnsinn.“ Und

trotzdem arbeitet es im Hinterkopf. „Ich kann Musik nicht hören wie die meisten Menschen. Sie hören und genießen. Ich höre und arbeite.“

ICH HABE ES NICHT BEREUT, NEIN

Schon seit frühester Kindheit besitzt sie ein ausgeprägtes Gehör, das ihr einen entscheidenden Vorteil gegenüber den anderen Mitschülern liefert. Auch wenn die Handmotorik mit den Jahren nachlässt, fühlt sich Albrecht ihrer Berufung nach wie vor am Nächsten, wenn sie selbst am Klavier sitzt. Nur so kann sie eine befreite Verbindung mit der Musik eingehen und ein Stück weit loslassen.



► Annette Josef

Foto: Marco Borggreve



S.Vogl@campus.lmu.de

WER IST ES?

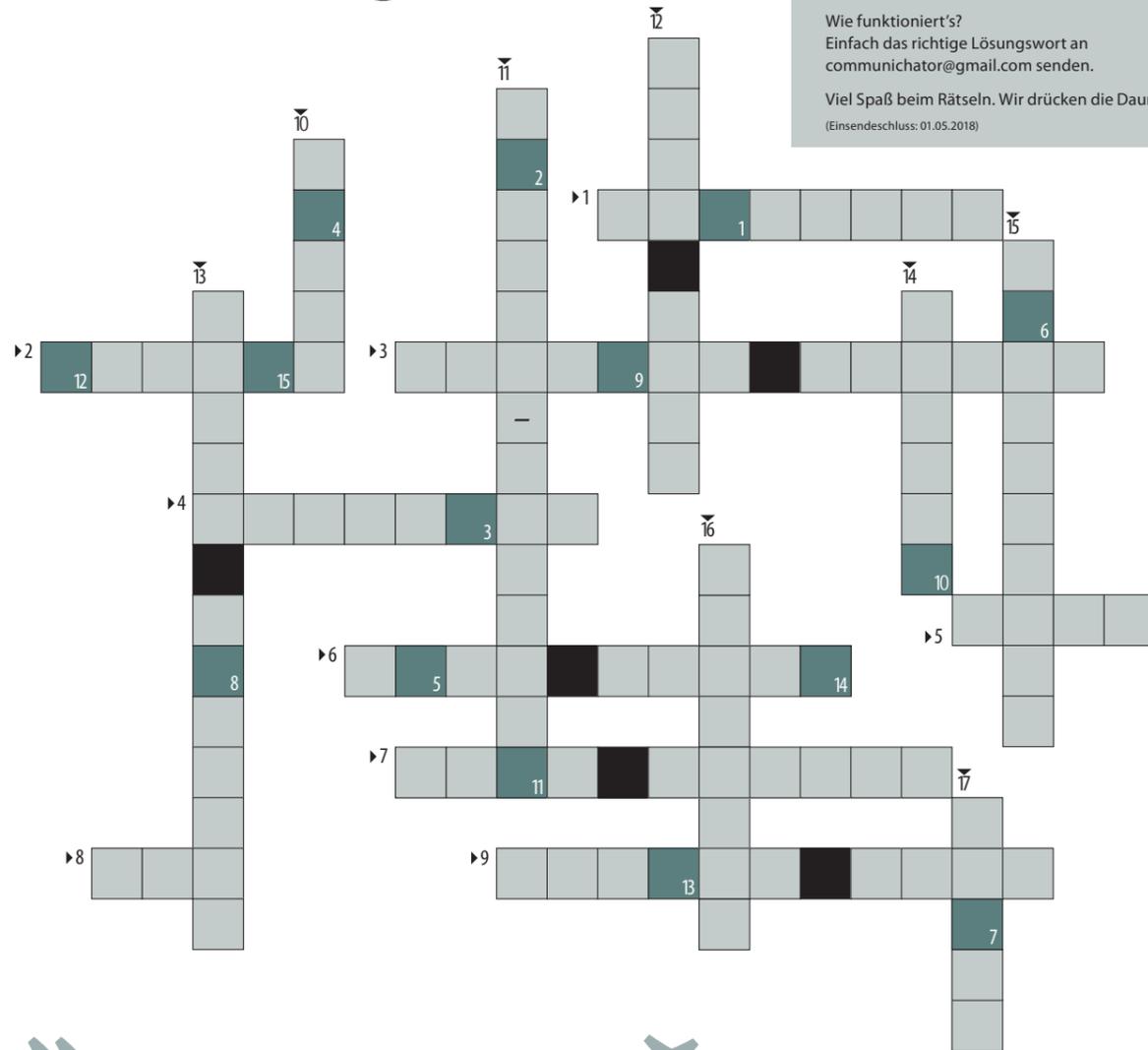
Gewinnspiel

Wir verlosen
zwei Tageskarten für die Therme Erding
(Zutritt zu Therme, Wellenbad und Galaxy)
im Wert von je 37 Euro.

Wie funktioniert's?
Einfach das richtige Lösungswort an
communicator@gmail.com senden.

Viel Spaß beim Rätseln. Wir drücken die Daumen!

(Einsendeschluss: 01.05.2018)



horizontal

- 1 Er formulierte 1948 die Formel „Who says what in which channel to whom with what effect?“
- 2 Bekannter Werbeclaim: „Nichts ist unmöglich.“
- 3 Gerrit Schmitt-Foß verleiht Leonardo DiCaprio dessen deutsche Synchronstimme. Er synchronisiert auch ...
- 4 „Lass dein Haar herunter.“
- 5 „Probier's mal mit Gemütlichkeit!“
- 6 Nora Tschirner spricht sie im Videospiel Tomb Raider.
- 7 Er komponierte die Musik zu Filmen wie König der Löwen, Fluch der Karibik, Pearl Harbor und Inception.
- 8 Er versteckt sich hinter einer Panda-Maske.
- 9 Sie wurde von Julia Roberts im Film Pretty Woman gespielt.

vertikal

- 10 Neues UNESCO-Welterbe: Ein Stück Kultur mit extra Käse.
- 11 Mit ihrer Theorie prägte sie die Kommunikationswissenschaft und gilt als Pionierin der Demoskopie in Deutschland.
- 12 Ein Erfrischungsgetränk mit rotem Deckel.
- 13 Er ist gelb, faul und arbeitet in einem Kernkraftwerk.
- 14 Ein Film mit Matt Damon: Die ... Identität.
- 15 Batman trägt es auf seiner Brust.
- 16 Ein Fußballfan, der seine Liebe zum Verein exzessiv auslebt – und auch die gewalttätige Auseinandersetzung mit anderen Fangemeinschaften aktiv sucht.
- 17 Sie ist salzig und kommt aus Bayern.

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9	10	11	12	13	14	Ä	15
---	---	----	----	----	----	----	---	----

Neuer Job? Klingt gut.



Sandwich Artist (m/w)

(Teilzeit, Vollzeit, Minijob)

Hast du Lust, der erste Ansprechpartner für unsere Gäste zu sein? Freundliche Bedienung und ein guter Service sind uns enorm wichtig. Als Sandwich Artist bist du für die Zubereitung unserer Produkte zuständig und für die Zufriedenheit unserer Gäste verantwortlich.

Bewerbungen bitte an:

Subway® München
Adalbertstraße 10 · 80799 München
Tel.: 089 38997982

oder direkt per E-mail:

sharlan@outlook.de

www.subway.com/de-de/careers

Subway® ist eine eingetragene Marke von Subway IP Inc. ©2017 Subway IP Inc.

Dem Verkehrsbericht des Polizeipräsidiums München zufolge kam es im Jahr 2016 zu 54.739 Verkehrsunfällen in der Stadt und in Teilen des Umlandes. Einige davon könnten wahrscheinlich durch mehr Rücksichtnahme der Verkehrsteilnehmer verhindert werden. Ein humoristischer Kommentar darüber, wie wir im Verkehr zu ganz anderen Persönlichkeiten werden.

Von Nina Meidlein



Meinen würde man, dass die Machtverhältnisse auf Münchens Straßen durch die Straßenverkehrsordnung klar geregelt sind. Zartbesaitete Bürgerinnen und Bürger werden dennoch zu besonderer Vorsicht aufgerufen, wenn sie die eigenen vier Wände verlassen. Schon ein unachtsamer Schritt über die Grenze der zugeteilten Wege löst erste Kampfhandlungen aus.

Prompt schallt ein Warnsignal durch die frische Morgenluft, gefolgt von dessen Verursacher, einer glänzend behelmteten Streitkraft auf ihrem Drahtesel. „Zefix, schau dassd weggehst!“, bellt der Urbayer die Passanten auf dem Gehweg an. Das schockiert gaffende Fußvolk wird ohne einen weiteren Kommentar zurückgelassen. Doch auch der forsche Bajuwar staunt nicht schlecht, als ihm auf einmal eine engelsgleiche Frau mit pädagogischem Auftrag von hinten gebietet: „rechts fahren!“ Nur einen Wimpernschlag später wird er von dieser gestrengen Ausbilderin überholt, die von Haus aus eigentlich Pazifistin ist. Der friedvollen Einstellung zum Trotz, hätte sie sich an diesem Tag den Orden für die kämpferischste FahrerIn verdient, so beeindruckend hat sie bisher den Parcours durch das Mienenfeld aus Menschen und Pfosten hinter sich gebracht. Schnell, schneller, am schnellsten muss es morgens gehen, während der Tau noch von den Gräsern tropft.

Das vermehrte Auftreten von lebensbedrohlichen Situationen haben auch Drahtesel und Automobil zu Feinden gemacht. Die Lage der Leistungsträger auf ihren ökologisch korrekten Fortbewegungsmitteln könnte im Handumdrehen durch die Abschaffung der spritschluckenden Streitwagen verbessert werden. Scheinbar haben Fahrzeugbauer allerdings andere Pläne. Immer kleinere Gucklöcher stanzen sie aus dem Alu der Karossen, um sie so für den morgendlichen Kampf gegen andere Verkehrsteilnehmer zu rüsten. Schick ist es auf jeden Fall. Dem würde wahrscheinlich sogar der Radfahrer zustimmen, dem gerade die Vorfahrt genommen wurde. Der Lenker des Streitwagens hatte ihn schlichtweg nicht gesehen.

Meinen würde man, dass die Machtverhältnisse auf Münchens Straßen klar geregelt sind. Zartbesaitete Bürgerinnen und Bürger werden dennoch zu besonderer Vorsicht aufgerufen, wenn sie ihre eigenen vier Wände verlassen. Schließlich gilt auf Münchens Straßen das Recht des Stärkeren. Wenn sie nach Hause kommen, werden das unachtsame Fußvolk, die radelnden Streitkräfte und die motorisierten Streitwagenlenker glücklicherweise erneut zu liebevollen Eltern, fürsorglichen Großeltern oder gehorsamen Kindern, die friedfertig miteinander umgehen.



N.Meidlein@campus.lmu.de

Da Oimara Ein Liedermacher kommt runter ins Tal

Von LaBrassBanda bis Django 3000: Immer mehr junge Musiker begeistern sich wieder für den Heimatsound. Beni Hafner gehört mit seinen pffiffigen Texten à la Fredl Fesl zu den aufstrebenden Talenten dieser Szene. Von einem Musiker, der sich nicht ständig an die Regeln halten will.

Von Marion Thaler

Eine Mischung aus Blues, Rock und Songwriter-Sound gewürzt mit hintergründigem bayerischen Humor: So hört es sich an, wenn Beni Hafner als Oimara „obe ins doi“ (runter ins Tal) kommt. Dabei sieht er mit buntem Hemd, Gitarre und Tattoos gar nicht so wirklich wie der klassische Almöhi aus. „Ja der typische Almsepp bin ich jetzt nicht, mit Lederhosen, Vollbart und so. Das ist gar nicht meine Identität“, meint er. Der Name kommt aber nicht von ungefähr. Aufgewachsen ist er nämlich auf der Hafner Alm am Tegernsee. Erst seit gut einem Jahr macht der 25-Jährige offiziell Musik und hat in der kurzen Zeit mit seinen frechen Texten, in denen er über Lederhosen, Donald Trump, Gourmethunde und die tieferen Fragen des Lebens im Allgemeinen philosophiert, viel Aufmerksamkeit bekommen. Auftritte im Münchner Vereinsheim, Vorstand von LaBrassBanda und bei Dieter Nuhr im Programm, beim Oimara „lafts grad so richtig guad.“

Da wundert es, dass es einige Zeit gedauert hat, bevor er überhaupt den Mut dazu hatte, sich voll und ganz auf die Musik zu konzentrieren. Musikalisch ist er auf jeden Fall schon immer. Bereits als Kind hat er mit allen möglichen Instrumenten herumgespielt. „Mit zehn Jahren habe ich dann eine Gitarre in die Hand gedrückt bekommen und mir das Spielen selbst beigebracht.“ Der Wunsch, Musiker zu werden, wuchs aber erst viel später.

Seinen eigenen Weg ist er aber immer schon gegangen, zum Beispiel als seine Schullaufbahn eher unfreiwillig endete. „Ich glaub' ich halt' da immer noch den Rekord für die meisten Verweise“, lacht er. Nach seinem Rausschmiss begann er eine Kochlehre auf Mallorca. „Da habe ich ‚Pfiad eich‘ gesagt und bin los. Aus einem halben sind dann letztlich vier Jahre geworden.“

Seine Leidenschaft zum Kochen hat er bis heute beibehalten. Das merkt man auch, wenn er über seine Musik redet. Immer wieder zieht er Vergleiche zur Gastronomie. Doch Musik ist nun mal seine erste Leidenschaft. „Im Studium zum Hotelmanager habe ich eigentlich nur musiziert.“ Da ist es keine Überraschung, dass der Oimara schon seinen ganz eigenen Sound entwickelt hat. Als „moderne Gstanzl mit Hang zum Blues“ bezeichnete er seine Lieder. Der Begriff Gstanzl kommt aus dem Bayerischen und bedeutet so viel wie ‚Spottgesang‘.



► Beni Hafner alias Oimara
Foto: Marion Thaler

„Ich mache ja nicht die klassische bayerische Musik, so ein bisschen bluesig, poppig, funky angehaucht, aber halt mit bayerischen Texten. Und ich finde auch, dass sich bayerisch extrem geil singen lässt. Die Sprache an sich hat schon so eine schöne Melodie. Wenn mich wer nicht versteht, ist es auch wurscht, weil es ist ja dann trotzdem nicht falsch.“

Auch das Liedermachen selbst funktioniert beim Oimara ein bisschen anders. Er weigert sich partout, seine Lieder aufzuschreiben. „Auf der Bühne muss ich sie ja auch auswendig können“, so seine Begründung. Sollte ihm der Text tatsächlich nicht mehr einfallen, improvisiert er einfach. „Sagt mir mal drei Wörter“, fordert er sein Publikum auf. Dann kommen oft verrückte Antworten zurück und am Ende entsteht ein Lied über einen Igel, der mit seiner Gucci-Tasche im U-Boot fährt. „Es erfordert natürlich schon ein bisschen Mut, aber sobald du anfängst, bist du eh gezwungen weiterzumachen und dann schaust du halt was rauskommt. Das ist dann wie beim Kochen. Du hast vielleicht ein paar Zutaten und am Anfang weißt du noch gar nicht, was es wirklich wird. Schnell einfallen muss einem halt was.“

Seiner Kreativität lässt der Oimara spontan freien Lauf. „Beim Vereinsauftritt in München, da habe ich gewusst, ich brauche ungefähr vier Lieder, habe aber eigentlich nur zwei gehabt. Zwei Nächte vorher habe ich mich dann hingesetzt und es sprudeln lassen – die zwei Lieder sind jetzt sogar auf dem Album ‚Lago di Bonzo‘.“

Inzwischen hat Beni sogar einen Plattenvertrag mit Bogner Records und steckt mitten im Aufnahmestress. „Es ist schon viel Arbeit, aber das macht mir Spaß. Ich hätte mir auch den Weg aussuchen können, Hotelmanager zu werden, wäre aber vielleicht todunglücklich, weil ich nie das gemacht habe, was ich wirklich will. Der Trick ist, nicht nachzudenken und einfach anzufangen.“

**NICHT NACHDENKEN
EINFACH ANFANGEN**



Marion.Thaler@campus.lmu.de

Eine Reise zum Ich

Viele junge Menschen entscheiden sich nach dem Schulabschluss für eine Auszeit. Über die Suche nach sich selbst im Ausland.

Von Sophie Striebeck

Endlich ist es soweit. Der Tag ist gekommen, an dem sich alles verändert. Der Tag, an dem ein Abenteuer beginnt. Und auch der Tag, an dem nach 24 Stunden Reise auf der anderen Seite der Welt ein ganz neues Leben wartet. Mit Entschlossenheit, aber auch leichtem Unbehagen verabschiedet sich Johanna für die nächsten acht Monate von ihrem gewohnten Umfeld: von ihrer Familie und von Freunden, mit denen sie zwölf Jahre zur Schule ging. „Als ich im Flugzeug saß wusste ich, dass ich das Richtige mache. Es wurde auch Zeit. Ich habe lange genug darauf gewartet, endlich 18 zu sein, um ins Ausland gehen zu können!“ Die Gastfamilie im sonnigen Sydney lernte Johanna bereits vorher via Skype kennen. Im Oktober 2016 konnte es dann endlich losgehen.

Wie Johanna entscheiden sich viele junge Erwachsene nach der Schule für eine Auszeit. Rund 855.000 Schüler haben im Jahr 2016 die Schule abgeschlossen. Dem Statistischen Bundesamt zufolge gab es zum Wintersemester 2016/17 knapp 506.000 Studienanfänger. Die übrigen 40 Prozent der Schulabsolventen entschieden sich für einen anderen Ausbildungsweg oder eine Pause. Wer sich eine Auszeit nimmt, hat viele Möglichkeiten, das sogenannte „Gap Year“ zu füllen. Rund 20.000 Jugendliche wählen jährlich zwischen Au Pair Aufenthalt, „Work and Travel“, Freiwilligenarbeit, Auslandspraktika oder sogar einem Studium im Ausland. Ungewöhnlich scheint die Auszeit heute also nicht mehr zu sein.

Der Reiz hinter dem Phänomen?

Kristina Loderer, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Persönlichkeits- und Pädagogische Psychologie an der LMU München, nennt verschiedene Gründe für das Phänomen Gap Year. „Für viele Absolventen ist es der einfache Wunsch nach einer Auszeit. Das hat nichts mit Faulheit zu tun, sondern meint einen Wunsch nach Veränderung und Abstand vom alltäglichen Geschehen.“ Viele Jugendliche nutzen diese Auszeit als Orientierungsphase. „Sie sind

noch nicht sicher, welchen Weg sie in Zukunft einschlagen wollen, nachdem sie jahrelang die Schulbank gedrückt haben“, so Loderer. Andere Absolventen wiederum haben recht konkrete Zukunftsvorstellungen. Auch Johanna weiß, dass sie nach ihrem Auslandsaufenthalt Jura studieren möchte: „Ich wollte nicht mit gerade mal 18 Jahren schon anfangen zu studieren. Mir war es wichtig, meine Sprachkenntnisse zu verbessern und einen ganz anderen Lebensstil kennenzulernen.“ Eine zentrale

Rolle spielt der Drang nach Eigenständigkeit. Für viele ergibt sich im Ausland erstmals die Möglichkeit, sich völlig selbstständig in einem ungewohnten Umfeld zu erleben. Ein natürlicher Schritt im Ablöseprozess von den Eltern.

Was macht ein Auslandsaufenthalt mit der Persönlichkeit?

In der Entwicklungs- sowie Persönlichkeitspsychologie wird unter dem Begriff der Selbstfindung die Herausbildung von Selbstkonzepten auf Basis unserer Lebenserfahrungen verstanden. Loderer erklärt, dass wir ein kognitiv-gedankliches Bild von uns selbst haben, das in spezifischen Lebenskontexten leicht differiert. Ebenso wirkt das Selbstwertgefühl, also die Zufriedenheit mit sich selbst. Der Selbstfindungsprozess bei Jugendlichen im Ausland findet demnach im Spannungsverhältnis zwischen den neu erworbenen Erfahrungen und der Selbsteinschätzung des eigenen Verhaltens statt. „Ob andere unsere Persönlichkeit ähnlich wahrnehmen, bleibt dabei zunächst offen.“ Wie erfolgreich die Selbstfindung ist, hängt also auch von der Art des Auslandsaufenthalts und dem individuellen Streben nach Selbstfindung ab: „Gliedert man sich in die neue Lebensstruktur ein, kann man durch den unbewussten Kulturvergleich durchaus auch viel über sich selbst erfahren“, beobachtet Johanna. Offenheit für Neues sei dabei das A und O.

Sicherlich lassen sich Jugendliche von den spannenden Auslandserfahrungen aus dem Bekanntenkreis inspirieren. Die Motivation,

selbst den Schritt ins Unbekannte zu wagen, hängt auch von der Erwartung einer schönen Zeit ab. Reiseziele wie Amerika oder Australien sind dabei deutlich beliebter als die europäischen Nachbarländer. Verwunderlich ist das für Loderer keinesfalls, denn mit der Entfernung steige die Chance auf mehr Veränderung und größeren Freiraum, um sich neu zu orientieren. Außerdem könne ein drastischer Wandel die Selbstfindung überhaupt erst ermöglichen. Trotzdem lasse sich nicht verallgemeinern, dass eine Neuorientierung nur im Ausland möglich ist, denn ungewohnten Lebenskontexten sind wir regelmäßig ausgesetzt. So müssen wir Erwartungen gerecht werden und an der Gesellschaft teilnehmen, die unser Verhalten und unsere Persönlichkeit prägt.

Als Johanna ihre Au Pair-Tätigkeit begann, war sie nicht nur für sich selbst, sondern auch für zwei Kinder verantwortlich. Nebenbei blieb aber noch genug Zeit zum Entdecken. „Im Vergleich ist Australien jetzt auch nicht so anders“, meint Johanna, „trotzdem steht man erstmal alleine da, zuhause kann man schließlich wegen der Zeitverschiebung auch nicht zu jeder Tageszeit anrufen.“ Eine vollkommen neue Situation für Johanna. Dennoch hat sie sich schnell an den neuen Lebenskontext angepasst. Da die bevorzugten Reiseziele keine zu exotischen Kulturen für uns darstellen, erlebt man den Reiz des Neuen ohne extremen Kulturschock.

Gibt es Probleme nach der Rückkehr?

So schön der Auslandsaufenthalt auch sein mag, irgendwann ist er zu Ende. Nachdem das Gap Year als „die beste Zeit des Lebens“ wahrgenommen wird, warten im kalten Deutschland doch wieder gewisse Anforderungen: Studium oder Ausbildung, Prüfungen, Stress. Der gewohnte Alltag eben. Dies ist gerade dann problematisch, wenn sich Jugendliche mit dem Lebensgefühl im Ausland mehr identifizieren als mit dem in der Heimat. Zurück in Deutschland scheint das Gewohnte schnell wieder langweilig. Das Loch, in dem viele Schulabsolventen vor Eintritt des neuen Lebensabschnitts beschreiben zu stecken, erfährt der Heimkehrer dann eben jetzt. Loderer machte diese Erfahrung selbst, als sie als Jugendliche nach vier Jahren im Ausland in die

gewohnten Strukturen ihres alten Lebens zurückkehrte. „Dies erschien mir tatsächlich wie ein völliger ‚Misfit‘, erinnert sie sich. Dauer, Intensität und persönliches Gefallen an der Auslandserfahrung beeinflussen die Perspektive, mit der man wieder nach Deutschland reist.“

Sind Studenten heute anders?

Laut der Dozentin lassen sich allgemein keine großen Unterschiede zwischen den Studierenden über die Jahre hinweg bemerken, allerdings scheinen sie heute noch leistungsorientierter zu sein als früher. Das könne man zum einen dem steigenden Leistungsdruck und den Studienbedingungen zurechnen: „Der Druck wächst immer mehr, gerade auch im Fach Psychologie, in dem der Numerus Clausus seit den letzten Jahren bei 1,0 liegt.“ Zum anderen sei anzunehmen, dass Studenten nach der Auszeit mehr Energie haben und die persönliche Motivation steigt, endlich mit „etwas Richtigem“ zu beginnen. Um diese Motivation zu erfahren, ist es wichtig, die Selbstständigkeit beizubehalten. Selbstfindung durchzieht unseren Alltag schließlich nicht nur im Ausland. Ein Gap Year ist nicht zwingend der Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung. Ganz im Gegenteil: Vielmehr zählt das Bewusstsein darüber, welche Möglichkeiten und Freiheiten wir haben. Darüber, wer wir sind und wer wir sein wollen.

Heute studiert Johanna wie geplant Jura. Nach der Ankunft in Deutschland hatte sie keine Probleme, vielmehr freute sie sich auf den neuen Lebensabschnitt. „Klar war es im Ausland schön. Ein kleines bisschen wie im Ausland fühlt es sich aber auch hier an. Dazu braucht man nur den Fuß vor die Tür zu setzen und mit Menschen in Kontakt zu kommen, so dass man sich auch hier immer wieder selbst erlebt!“

MAN STEHT ERSTMAL ALLEINE DA



S.Striebeck@campus.lmu.de

Faszination

Fremde

Fotos: pixabay

Deutsche sind pünktlich wie die Bahn, Südkoreaner höflich und distanziert. Stereotypen über Deutschland und Südkorea gibt es viele, manche positiver als andere. Dennoch reizt es Menschen aus beiden Ländern, mehr über die jeweils andere Kultur zu erfahren.

Von Laura Pippig

Anna ist 17 Jahre alt und interessiert sich für Korea. Nicht für Nordkorea und den fiesen Diktator, an den viele Menschen als erstes denken. Sondern für Südkorea. Sie hört Kpop und mag Kimchi, möchte die Sprache lernen, mag die Art, wie die Menschen sich dort kleiden und wie höflich sie einander begegnen. Das Land und die Kultur faszinieren Anna.

Wenn sie ihren Freunden oder Eltern davon erzählt, stößt sie damit eher auf Unverständnis. „Ist dir unser Essen zuhause nicht gut genug, dass du dir ständig diese Ramen-Nudeln machen musst? Wirst du mir einen Asiaten als Schwiegersohn mit nach Hause bringen? Warum hörst du Musik mit Texten, deren Sprache du gar nicht verstehst?“ Die ständige Fragerei nervt Anna. Sie fragt sich, was denn an ihrem Interesse an Südkorea so schwer zu verstehen ist. Es gibt doch auch Leute, die amerikanische Popmusik mögen, nach dem Abi in die USA wollen, aber keinen eigenen Satz auf Englisch hinbekommen.

Vor ein paar Jahren noch hätte sich Anna wahrscheinlich nicht für Südkorea begeis-

tert, sondern eher für japanische Kultur. Mit der sogenannten „Hallyu Welle“ begannen Kinder und Jugendliche, sich für Anime, Manga und Cosplay zu interessieren. Sender wie RTL2 stießen mit ihren stereotypen Beiträgen zur japanophilen Subkultur auf wenig Gegenliebe. Sie zeigten unter anderem in der Sendung „Hilf Mir“ – einem Scripted Reality Format – wie ein junges Mädchen durch ihre Sucht nach Anime und Manga verführt wird, ihre Eltern zu belügen und ihren Arbeitgeber zu bestehlen. Zwar fingiert, aber mit Vorurteilen behaftet und vor allem problematisch, wenn diese Szene der erste Kontakt mit dem Thema ist.

Ein paar Jahre später sind das Unwissen und die damit verbundenen Stereotype zu Japan etwas abgeebbt. In vielen Punkten hat sich die japanische Kultur in unseren Alltag integriert. Sushi gibt es an beinahe jeder Ecke und Anime-Serien laufen seit einiger Zeit im deutschen TV-Programm. Und auch bei koreanischen Produkten kann man diesen Prozess beobachten: Der Großteil der bunt bebilderten Gesichtsmasken, die es in Drogeriemärkten zu kaufen gibt, geht etwa

auf koreanische Beauty-Standards zurück. Cremes, Toner und Tinkturen mit Wirkstoffen aus asiatischen Ländern werden immer beliebter. Einige Modetrends lassen sich bis auf die Straßen Seouls zurückverfolgen, und auch koreanische Restaurants muss man nicht lange suchen.

Paradoxerweise ist es aber immer noch so, dass die Begeisterung junger Subkulturen für Neues Menschen anlockt und Themen aufwerten kann, ähnlich wie es auch bei Wohnvierteln der Fall ist. Dennoch müssen sie auf dem Weg dahin die Blicke ertragen, die mit ihrer Experimentierfreudigkeit einhergehen. Wer in der S-Bahn sitzt und Manga statt eines Krimis liest, wird kritisch gemustert. Allzu oft hört man Eltern oder Freunde sagen, so ein merkwürdiges Interesse sei nur eine dumme Phase. Doch es ist mehr als ein temporärer Trend: Gerade in der Jugend beeinflussen solche Themen die Persönlichkeitsentwicklung und prägen die eigene Identität. Und damit zu gewissen Teilen auch die Gesellschaft.

Bedeutet das, je mehr Anna sich mit Südkorea beschäftigt, desto asiatischer wird sie? Das ist nicht so leicht zu beantworten. Natürlich gibt es Dinge, die wir nicht einfach ablegen können, selbst wenn wir es wollten. Die eigene Herkunft, genauso wie unser grundlegendes Aussehen. Es gibt Menschen, die das nicht wahrhaben wollen und dagegen ankämpfen. Dabei greifen sie zu drastischsten Mitteln – wie dem Klebstoff, der die Augenlider zusammenklebt und zum Mono-Augenlid verhilft. Äußerst ironisch, wenn man bedenkt, dass eine der häufigsten Schönheitsoperationen in Südkorea die „double eyelid surgery“ ist – also genau der umgekehrte Eingriff vom Monolid zum doppelten Augenlid.

Diese Extrembeispiele bleiben im Gedächtnis und verzerren das Bild des asiensinteressierten Menschen. Sie schrecken davon ab, die eigenen Interessen zu offenbaren. Lieber hält man sich zurück und spricht nicht über Kpop, wenn man nach der eigenen Lieblingsmusik gefragt wird. Kein leichtes Los für junge Menschen, die Anschluss und Anerkennung finden wollen.

Interessant wird es, wenn man erkennt, dass das Interesse von Deutschen an Südkorea auf Gegenseitigkeit beruht. Südkoreaner wissen zum Teil mehr über deutsche Kultur als andersherum. Sie kennen beispielsweise deutsche Schriftsteller und Komponisten oder unternehmen Städtereisen in Deutschland. Viele südkoreanische Studenten zieht es nach einem intensiven Sprachkurs in die deutschen Universitätsstädte. Manch einer entscheidet sich nach abgeschlossenem Studium zu bleiben, anstatt in die Heimat zurückzukehren. Eine große Herausforderung für die eigene Identität, die sich lohnen kann, wenn man beispielsweise die kürzeren Arbeitszeiten schätzt oder den richtigen Partner findet.

So ergibt es sich, dass laut südkoreanischem Außenministerium über 30.000 Südkoreaner in Deutschland leben. Das mag hochgerechnet auf die deutsche Bevölkerung nicht nach viel klingen, in Westeuropa gibt es allerdings nur im Vereinigten Königreich eine größere Gemeinschaft von Koreanern. Wie es ist, als Fremder nach Deutschland zu kommen, erzählt die Südkoreanerin Hui Yeong Jeong. Sie lebt seit vielen Jahren in Deutschland, zieht ihre beiden Kinder hier

! Interview mit Hui Yeong Jeong, Dozentin an der VHS München

Wann und warum bist Du nach Deutschland gekommen?

Ich habe in Korea Germanistik studiert und während meines Masterstudiums ein Stipendium bekommen, um einen Sommersprachkurs in Bielefeld zu besuchen. Das war im Juli 2002. Viele Kursteilnehmer sind nach dem Kurs in ihr Heimatland zurückgekehrt, aber ich wollte in Deutschland studieren. Nachdem ich ziemlich zügig die Sprachprüfung für das Studium bestanden habe, durfte ich schon im Oktober 2002 in Berlin mit dem Studium beginnen.

Was hat denn Deine Familie dazu gesagt?

Meine Familie in Korea dachte zuerst, dass ich spätestens nach einem halben Jahr zurückkomme. Ich wollte auch zurück, allerdings eher nach dem Studium. Dann aber habe ich gleich im ersten Semester meinen jetzigen Mann kennengelernt und bin hiergeblieben. Meine Familie war zwar zunächst traurig, aber dank sozialer Medien können wir jetzt so oft wie wir wollen kommunizieren.

Bist Du noch oft in Korea?

Zurzeit sind wir fast jedes Jahr dort. Ich versuche, für meine Kinder regelmäßig nach Korea zu fliegen. Sie verstehen zwar die Sprache, aber sie tun sich schwer, auf Koreanisch zu sprechen. Was ich noch für die Kinder tun kann, ist eine Umgebung zu schaffen, in der sie viel in der Sprache sprechen müssen. Ansonsten muss ich als Sprachlehrerin auf dem Laufenden bleiben. Korea ist ein Land, in dem sich die Sprache und die Kultur sehr schnell verändern.

Gibt es Momente, in denen du dich schon mehr als Deutsche fühlst? Wenn ja, welche wären das?

Natürlich. Wenn ich meinen Urlaub fast ein Jahr im Voraus planen muss, fühle ich mich als Deutsche. Die Koreaner sind recht spontan und flexibel. Als ich in Korea lebte, hatte ich nie einen Plan so weit im Voraus gemacht. Deutsche mögen die Genauigkeit und planmäßige Abläufe auch im Urlaub.

Was denkst du über das Thema Identität?

Ich fühle mich als Koreanerin mit vielen Auslandserfahrungen. Ich habe bereits in den USA gelebt, später ein Auslandsjahr in Japan gemacht und jetzt lebe ich in Deutschland. Natürlich ist die koreanische Identität sehr wichtig für mich, aber meine (Teil-) Identität als Deutsche ist auch ein großer Teil von mir.

groß und gibt koreanische Sprachkurse an der VHS München.

Bleibt zu hoffen, dass bald mehr Menschen erkennen, dass fremde und vielleicht ungewöhnliche Kulturen eine Bereicherung und kein Ärgernis darstellen. Nur, weil sich Jugendliche wie Anna für Asien interessieren, werden sie ihrer deutschen Identität so schnell nicht den Rücken kehren. Aber eine

gewisse Offenheit für Neues bietet Möglichkeiten, auf interessante Dinge zu stoßen und sich vielleicht selbst neu zu entdecken.



Foto: privat



laura.pippig@campus.lmu.de

Ich bin nicht mehr mein Name

Du wohnst in dem Land, vielleicht sogar in der Stadt, wo du geboren wurdest. Du lebst mit deiner Familie oder kannst sie jederzeit sehen. Im Alltag, Studium und Beruf sprichst du die Sprache, in der du als Baby dein erstes Wort gesprochen hast. Stell dir vor, all das könntest du nicht. Eine **communicator**-Autorin traf zwei junge Männer, die den Schritt ins Unbekannte wagten und auswanderten.

Von Lisa Kirillova



Paul

Bereits als achtjähriges Kind hatte Paul das Gefühl, dass er nicht dazu gehört. „Ich erinnere mich ganz genau: Ich habe mir Gedanken darüber gemacht, wie es wäre, in einem anderen Land zu wohnen und eine Sprache zu sprechen, die nicht meine Muttersprache ist.“ So zu denken, sagt er, sei für Ecuadorianer nicht typisch. „Die meisten sind eher engstirnig und verschlossen, reisen kaum und haben dadurch nur wenig Wissen über andere Kulturen – aber eine Meinung schon.“ Auf einer Party habe er einem Bekannten erzählt, dass er vorhat, nach Deutschland auszuwandern. „Er hat versucht, mir davon abzuraten: Die Deutschen seien nämlich so und so. Meine Frage, ob er schon mal in Deutschland war, hat er natürlich mit nein beantwortet.“

Ich wollte traurig sein, aber ich konnte nicht

Paul ließ sich nicht von seinem Vorhaben abbringen, in Deutschland zu studieren. Am Tag der Abreise fuhren ihn seine Eltern zum Flughafen. Es fiel ihnen schwer, sich für eine lange Zeit von ihrem Sohn zu verabschieden. Er freute sich auf die Reise: „Ich hatte so ein schlechtes Gewissen. Ich wusste, dass ich eigentlich traurig sein sollte und das wollte ich auch sein, aber ich war es einfach nicht. Ich spürte nur, dass ich ein neues Leben vor mir hatte.“ Natürlich vermisst er seine Familie, aber für ihn ging es um mehr als nur ein Studium im Ausland. Es war ein Neustart in einer anderen Welt. Auch Pauls Freunde waren sich einig: „Du bist hier nicht glücklich. Wir sehen dich in einem anderen Land“, sagten sie ihm immer. Einige deutsche Freunde sind der Meinung, dass Paul den Deutschen ähnlich ist. Er selbst sagt, der Grund dafür sei, dass er zurückhaltend ist – im Gegensatz zu dem weitverbreiteten Stereotyp eines Lateinamerikaners. Dass Stereotype sich immer bewahrheiten müssen, glaubt Paul nicht. Er findet aber, dass die Deutschen generell organisiert sind, und das wäre er auch gern.

Neue Wege finden

Nach zweieinhalb Jahren in Deutschland bereut Paul seine Entscheidung rückblickend nicht: „Ich glaube, es war genau das, was ich in meinem Leben gebraucht habe“. Die Frage aus seiner Kindheit, wie das Leben in einem anderen Land wohl so sei, ist somit beantwortet. „Heute spreche ich eine Sprache, die nicht meine Muttersprache ist. Man verändert sich dadurch und drückt sich anders aus, weil man neue Wege und Lösungen finden muss. Das ist für mich faszinierend.“ Es gibt aber etwas, das er vermisst: die Witze aus seinem Freundeskreis. Hier kann er sein, wie er ist – ohne sich anpassen zu müssen. Man versteht sich blind.

ICH SPÜRTE,
ICH HATTE EIN
NEUES LEBEN
VOR MIR

Ronnie

Ronnie verließ seine Heimat Indien vor drei Jahren. Er hatte eine gute Ausbildung im Bereich IT, eine stetige Karriere und ein überdurchschnittlich hohes Gehalt. Obwohl er offensichtlich die besten Voraussetzungen für ein glückliches Leben hatte, fehlte ihm etwas, das er bis heute nur schwer in Worte fassen kann.

Die Mentalität, Bräuche und Sitten in Indien konnte er nie richtig verstehen. „Kultur heißt eigentlich nur das zu tun, was alle anderen tun, und dafür eine Ausrede zu haben. Sie dient nur dazu, die Menschen zu zwingen, einem bestimmten Weg zu folgen.“ Besonders unverständlich ist für ihn, warum man unbedingt in einem bestimmten Alter heiraten muss und aus welchem Grund die Gesellschaft so tief in die Privatsphäre einer Person eingreifen darf. „Wenn man nicht heiratet, wird das sogar als schlecht angesehen.“

Sie haben mich „Fake Western“ genannt

In seinem Masterstudium in Deutschland gab es viele Studenten aus Indien. Sie verbrachten die meiste Zeit unter sich. Ronnie distanzierte sich von der Gruppe. Sie haben ihn dafür ausgelacht und ihm sogar Spitznamen gegeben. „Sie nannten mich ‚Fake Western‘ und ‚Halb-Deutscher‘. Aber das nahm ich als Kompliment“, lächelt er.

Ronnie bekommt ein komisches Gefühl, wenn jemand fragt: „Bei uns ist das so und so... Wie ist es bei euch?“ Jedes Mal hat er Schwierigkeiten, die Frage zu beantworten, da er sich dabei einer kulturellen Gruppe zuordnen muss, zu der er aus seiner Sicht nicht gehört. „Ich habe keine Ahnung, wo mein ‚Heim‘ ist. Ich identifiziere mich mit einem globalen Menschen, der Englisch spricht. Und das hat nichts mit einer bestimmten Nationalität zu tun.“

Man passt nirgendwo dazu

„Wenn man Menschen aus dem Ausland in München trifft, würde man erwarten, dass sie nachvollziehen können, wie es einem geht.“ Stattdessen sprechen alle davon, wie toll das Essen und die Kultur in der Heimat sind, wie sehr sie sie doch vermissen und wann sie das nächste Mal nach Hause fahren. „Dadurch bekommt man das Gefühl, dass man nirgendwo dazu passt und dass mit einem etwas nicht stimmt“, beschreibt Ronnie.

Außerdem erzählt er, er habe eigentlich einen indischen Vornamen, den er aber nie benutze. Irgendwann fingen seine Freunde in Deutschland an, ihn Ronnie zu nennen, weil er dem indischen Namen ähnelte. Das gefiel ihm und er änderte seinen Namen in allen sozialen Netzwerken. „Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich das einmal tun würde. Mein Name ist doch meine Identität. Aber das ist er eben schon lange nicht mehr.“



Liubov.Kirillova@campus.lmu.de



► Hans-Bernd Brosius und seine Schülerinnen und Schüler: Anlässlich des 60. Geburtstags des Dekans der Sozialwissenschaftlichen Fakultät kamen im vergangenen Oktober aktuelle und ehemalige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie weitere Festgäste zu einem Symposium am IfKW zusammen. Foto: Johanna Schindler

IfKW News

Das Jahr 2017 bescherte einige Gründe zum Feiern: Nicht nur runde Geburtstage, sondern auch viele Anerkennungen aus dem In- und Ausland. Der IfKW-Jahresrückblick.

Alle sprechen davon, dass Nachrichten immer so negativ sind – daher experimentieren Medienschaffende heuer mit „konstruktivem Journalismus“. Das Schöne an den IfKW News ist, dass wir eigentlich immer melden können, dass das Institut gut dasteht: Gemessen an Publikationsstärke und Drittmiteleinwerbungen spielt es in der Kategorie Forschungoutput Dank des großen und produktiven Personalstamms nicht nur national ganz vorne mit. Im letzten Herbst hat das sogenannte „Shanghai-Ranking“ gezeigt, dass das IfKW außerdem einen Spitzenplatz in Europa einnimmt und auch weltweit eines der besten Institute ist: Im deutschsprachigen Raum wurde das IfKW auf Platz 1 gerankt, ferner ist es drittbestes Institut in Europa (nach den Amsterdamer Universitäten) und weltweit auf Platz 21. Bemerkenswert ist weiterhin, dass es damit auch das bestplatzierte Fach an der LMU ist. Natürlich kann man über die Methodik von Datenerhebungen, vor allem im Rahmen solcher Rankings, vorzüglich streiten – nichts anderes machen Studierende und Lehrende an einer Hochschule Tag für Tag. Ein bisschen stolz darf man trotzdem sein. Wen die Vorgehensweise im Hinblick auf dieses Ranking genauer interessiert, kann sich darüber

unter www.shanghairanking.com ausführlicher informieren.

Neue Gesichter

Die Produktivität des IfKW in den verschiedenen Bereichen wird durch den Mittelbau maßgeblich getragen. Der Mittelbau umfasst alle Mitarbeitende, die nicht auf einer Professur beschäftigt sind. Da am Institut eine Vielzahl ehemaliger Doktorandinnen und Doktoranden inzwischen promoviert ist und sich Richtung Professur orientiert, haben im vergangenen Jahr einige Post Docs München dauerhaft oder auch nur für einen Gastaufenthalt an einer anderen Hochschule verlassen. Diejenigen mit Gastspiel auswärts wurden in München wiederum von Kolleginnen und Kollegen anderer Standorte vertreten. So haben sich im vergangenen Jahr einige Veränderungen im Lehrkörper ergeben: Christina Peter wurde eingeladen, eine Gastprofessur an der Hochschule Hannover zu übernehmen, ihre Aufgaben hier in München wurden in dieser Zeit von Viorela Dan (Freie Universität Berlin) übernommen. Christian Nuernbergk vertritt derzeit die Professur des jüngst überraschend verstorbenen, ehemaligen IfKW-Mitarbeiters Klaus

Arnold an der Universität Trier. In München ersetzte ihn im Wintersemester Zlatka Pavlova (Hochschule Hannover). Auch der Weggang von Anne Bartsch, die im vergangenen Jahr an die Universität Leipzig berufen wurde, veränderte den Personalbestand nachhaltig, da Felix Frey, Andrea Kloß und Freya Sukalla ihr ebenfalls nach Leipzig folgten (der **communicator** berichtete). Anne Bartschs vakante Professur wurde im Sommersemester von Diana Rieger (Universität Mannheim) und im Wintersemester von Teresa Naab (Universität Augsburg) vertreten. Die Probevorträge im Rahmen des Berufungsverfahrens fanden im September statt. Mit der Neubesetzung kann 2018 gerechnet werden. Florian Töpfl von der Freien Universität Berlin hat darüber hinaus im Wintersemester die Lehr- und Prüfaufgaben von Wolfram Peiser übernommen und der Absolvent des Masters Internationale Public Relations, Thomas Weber, einen Teil der Lehre von Romy Fröhlich.

Neue Stellen wurden auch durch erfolgreiche Projektanträge geschaffen: So arbeitet Katharina Schmidt seit Dezember in einem DFG-geförderten Projekt über die Medienpräsenz von Bundeskanzlern. Das Projekt

konnte Benjamin Krämer gemeinsam mit Thomas Birkner von der Universität Münster einwerben. Ebenfalls im vergangenen Dezember begann Julia Serong als Koordinatorin der Ad hoc-Arbeitsgruppe „Faktizität der Welt“ der Bayerischen Akademie der Wissenschaften, die Christoph Neuberger leitet. Wieder am IfKW zurück sind Benjamin Krämer aus seinem Sabbatical als Junior Researcher in Residence am Center for Advanced Studies (CAS) der LMU und Paul Pechan sowie Heide Bohle am Lehrbereich Brosius im Rahmen des Projekts PASIT. Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderte Projekt beschäftigt sich mit Auswirkungen des Klimawandels auf Obst- und Nussanbaugebiete in Tunesien, Chile und Deutschland. Mit Anfang des Jahres 2018 beginnt in dem Projekt auch Nesrine Cherif von der Uni Tunis. Außerdem ist Master KW-Absolventin Natalie Berner neue Doktorandin am Lehrbereich von Michael Meyen.

Sebastian Scherr hat unterdessen das Institut aus freudigem Grund verlassen, da er im Herbst an die Universität Leuven berufen wurde. Auch Julia Conrad, Sanja Kapidzic, Nayla Fawzi und Cornelia Wallner haben einen schönen Grund, vorerst nicht in der Oettingenstraße zu sein: Conrad, Kapidzic und Fawzi sind im Laufe des vergangenen Jahres Mütter von Töchtern geworden, Wallner brachte einen Sohn zur Welt. Alle vier Mitarbeiterinnen befinden sich nun in Elternzeit. Außerdem ist auch Thomas Wiedemann Vater eines Sohnes geworden.

Projekte und Preise

Neben dem „Bundeskanzler-“ und dem „PASIT“-Projekt haben auch Florian Arendt und Sebastian Scherr ein DFG-Forschungsprojekt zu Suizidprävention und Medien einwerben können. Eine weitere Projektförderung geht an Thomas Zerback: Die DFG hat seinen Antrag zu „Meinungsbildung und politischer Partizipation in Zeiten sozialer Medien“ positiv evaluiert. Beide Projekte werden 2018 starten.

Im vergangenen Sommersemester wurde Thomas Zerback darüber hinaus der Habilitationförderpreis der Münchener Universitätsgesellschaft verliehen. Prämiert wurde seine Habilitationsschrift zu „Ursachen und Folgen der Meinungsklimawahrnehmung“.

Einen weiteren Preis konnte Zerback auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationswissenschaft (DGPK) entgegennehmen: Er wurde ausgezeichnet mit einem der drei Zeitschriftenpreise der DGPK, mit dem die besten Aufsätze des Vorjahres in den drei deutschen

Fachzeitschriften Publizistik, Medien & Kommunikationswissenschaft und SCM prämiert werden. Sein Beitrag beschäftigt sich mit dem Einfluss des Tenors von TV-Nachrichten auf die wahrgenommene Öffentliche Meinung. Auch Hans-Bernd Brosius wurde mit dem Zeitschriftenpreis ausgezeichnet für seinen Debatten-Beitrag: „Warum Kommunikation im Internet öffentlich ist. Zu Andreas Hepps Beitrag Kommunikations- und Medienwissenschaft in datengetriebenen Zeiten“. Beide Beiträge sind im 61. Jahrgang der Publizistik erschienen.

Die Sozialwissenschaftliche Fakultät, der auch das IfKW angehört, vergibt seit einigen Jahren einen Gleichstellungspreis. Für 2017 geht dieser an die Studierenden Constanze Radnoti, Sarah Pache, Jonas Seufert, Franziska Stadlmayer und Lotte Glatt für das Projekt Faktor XY (www.faktor-xy.org). Faktor XY ist im Rahmen eines Seminars im Master Journalismus zum Thema Datenjournalismus entstanden: Die Studierenden haben unter anderem Ergebnisse der „Worlds of Journalism“-Studie evaluiert und Expertinnen und Experten sowie Journalistinnen und Journalisten befragt, ob und warum Frauen in diesem Beruf in Deutschland weniger verdienen als ihre Kollegen. Die Analyse der Daten fand in Zusammenarbeit mit Corinna Lauerer und Bernhard Goodwin statt.

IfKW-Alumna Ina Innermann gewann für ihr Masterarbeitsproposal die diesjährige German Student Research Competition. Der Wettbewerb wird jährlich vom Online-Marktforschungsinstitut „mo’web“ für Bachelor-, Master-, Diplom-, Doktor- oder Habilitationsarbeiten ausgeschrieben. Der Gewinn in Höhe von 10.000 Euro deckte die Fragebogenprogrammierung und den Panelzugang zur Datenerhebung für ihr Experiment zum

Einfluss journalistischer Intervention in Nutzerkommentarspalten ab. Die Arbeit wurde von Thomas Hanitzsch begutachtet und darüber hinaus mit einem Best Thesis Award des Instituts ausgezeichnet. Dieser Preis wird jährlich im Rahmen der Absolventenfeier verliehen (mehr dazu später).

Darüber hinaus wurde Christoph Neuberger 2017 als ordentliches Mitglied in die Bayerische Akademie der Wissenschaften aufgenommen und als neues Mitglied in die nationale Akademie der Technikwissenschaften (acatech) gewählt.

Internationales

Der Austausch mit internationalen Kolleginnen und Kollegen ist ein wichtiger Bestandteil wissenschaftlichen Arbeitens, und ein Besuch in der Isarmetropole lockt regelmäßig hochkarätige Gäste ans Institut. Ein schöner Nebeneffekt solcher Austausche ist, dass die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler auch die Lehre am IfKW bereichern: Im vergangenen Semester stellte William H. Dutton von der Michigan State University im Rahmen eines Seminars von Thomas Zerback seine Forschung zu Suchmaschinen und Social Media und deren Einfluss auf politische Meinungsbildung vor. Im Sommer verbrachte Juliane Rischka von der Universität Zürich auf Einladung von Christoph Neuberger einige Zeit am Institut. November bis Dezember 2017 kam außerdem Dietram Scheufele von der Universität Wisconsin-Madison als Gast des CAS auf Einladung von Hans-Bernd Brosius ans Department. Aktuell ist Herman Wasserman von der Universität Kapstadt vor Ort, der finanziert durch den Georg-Forster-Forschungspreis der Alexander-von-Humboldt-Stiftung in mehreren Etappen am IfKW forschen wird.



► Thomas Zerback (mi.), LMU Präsident Bernd Huber (li.) und MUG Vorsitzender Peter Höppe (re.) bei der Verleihung des Habilitationförderpreises der Münchener Universitätsgesellschaft (MUG).



► Mut in der Demokratie: Nayla Fawzi und Frank-Walter Steinmeier bei einer Podiumsdiskussion an der LMU.

Das IfKW in der Öffentlichkeit

Im vergangenen April besuchte Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier zu Beginn seiner Antrittsreise durch Deutschland die LMU. Nach seiner Ansprache diskutierte Steinmeier gemeinsam mit Nayla Fawzi und Studierenden über Mut in der Demokratie, öffentliches Engagement und die Veränderungen der Mediennutzung.

Auf Einladung der SPD-Kandidaten zur Bundestagswahl, Sebastian Roloff und Bernhard Goodwin, war Carsten Reinemann im vergangenen Sommer bei einem Diskussionsabend zum Thema „Fake News und Hate Speech“ zu Gast. Mit dabei: Bundesjustizminister Heiko Maas, der zusammen mit dem Podium Fragen von Münchner Bürgerinnen und Bürgern zu diesen Themen und aktuellen politischen Maßnahmen wie dem Netzwerkdurchsetzungsgesetz beantwortete.



► Heiko Maas (re.) diskutierte mit Carsten Reinemann (li.) auf Einladung von Sebastian Roloff (mi. re.) und Bernhard Goodwin (mi. li.) über Fake News und Hass im Netz. Die Moderation übernahm Micky Wengatz (mi.).

Feierlichkeiten

Schließlich gab es im letzten Jahr auch einiges zu feiern: Zu Ehren von Michael Meyen's 50., Hans-Bernd Brosius' 60. sowie Heinz Pürers 70. Geburtstag fanden im vergangenen Jahr jeweils wissenschaftliche Symposien mit hochkarätigen Vorträgen statt. Auch Alt-Dekan Hans Wagner konnte im vergangenen Jahr seinen 80. Geburtstag feiern.

Ein großes Event ist auch die jährliche Absolventenfeier, anlässlich derer den Studierenden aller Studiengänge am IfKW ihre Zeugnisse überreicht und die besten Abschlussarbeiten mit den Best Thesis Awards prämiert werden. In 2017 wurden die Preise überreicht an:

Bachelor

Vanessa Caroline Danzer: „False beliefs – Falsche Realitätsvorstellungen im politischen Kontext und ihre Korrekturmöglichkeiten“

Lisa Maria Eberhart: „Popularitätsindikatoren in Online-Medien. Der Einfluss von Sterne-Ratings und Aufrufzahlen auf die Selektion von Unterhaltungsangeboten in Mediatheken“

Felix Pfreundtner: „Mood management with the smartphone. Tracking the usage pattern of bored and stressed mobile phone users with a developed experience sampling app“

Julia Wartha: „Der Zusammenhang von Populismus und Vertrauen. Besitzen Personen mit einem geringen Vertrauen stärkere populistische Einstellungen?“

Master

Daria Gordeeva (MA KW): „Russlandbild in den deutschen Medien – Deutschlandbild in den russischen Medien. Konstruktion der außenpolitischen Realität in den TV-Hauptnachrichtensendungen“

Ina Innermann (MA KW): „Untersuchung der Effekte von Online-Kommentaren auf die Wahrnehmung journalistischer Qualität – ein Experimentaldesign“

Lara Maditha Kobilke (MA KW): „Lügenpresse: Über die Verbreitung und Verwendung eines umstrittenen Begriffs im Onlinenetzwerk von PEGIDA“

Rieke Winter (MA Journalismus): „Nehmt ihr uns die Häuser ab, machen wir die City platt!“ Gewaltdarstellungen auf der Internetseite „Indymedia Linksunten“ im Zusammenhang mit den Ereignissen in der Rigaer Straße 94 in Berlin im Jahr 2016“



► Im Talar werden die Zeugnisse überreicht: Christoph Neuberger mit Carsten Reinemann, im Hintergrund Hans-Bernd Brosius und Teresa Naab.



nina.springer@ifkw.lmu.de



Arbeiten unter Palmen

Wir suchen
Marketing Praktikanten (m/w)
für 3 - 6 Monate

Deine Aufgaben

- Kreatives Texten und grafisches Gestalten unter Berücksichtigung von CI und CD
- Konzeptionierung neuer Themenschwerpunkte
- Entwicklung und Durchführung von Promotionaktionen
- Beantwortung von Kundenanfragen & Beschwerdemanagement
- Unterstützende Tätigkeiten bei Events
- Unterstützung bei Kooperationen

Dein Profil

- Offenheit und Aufgeschlossenheit
- Kommunikationsstärke
- Interesse an der Tourismus- & Freizeitbranche
- Hohe Social Media Affinität
- Sehr gute Deutsch- und Englischkenntnisse
- Kenntnisse in MS Office & Photoshop von Vorteil
- Hohe Einsatzbereitschaft & Flexibilität

Wir bieten

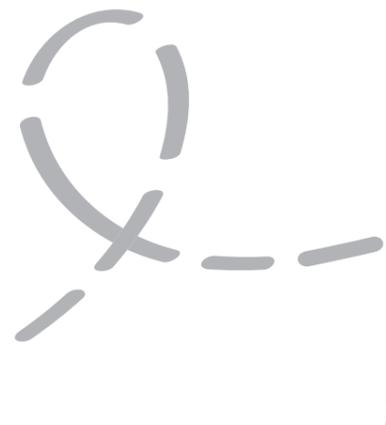
Einen hochinteressanten und entwicklungsfähigen Arbeitsplatz in einem motivierten und jungen Team. Vergütung auf Minijob-Basis. Falls wir dein Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf deine vollständigen Bewerbungsunterlagen per Mail an:

THERME ERDING Familienbad GmbH | Fabienne Gassner Marketing Manager | Thermenallee 11
85435 Erding | fabienne.gassner@therme-erding.de | 08122 - 550 - 1020

Weltreise in München

Frühstück in Amerika, nachmittags exotisch Shoppen, abends zum Abstacker nach Down Under: Wir nehmen euch mit in sieben Münchner Locations, die euch in zwölf Stunden um den Globus führen.

Von Marion Thaler, Sophie Striebeck und Stella Vogl





The Treemans Store



„Breakfast in America“ gibt's bei Bagles, hauseigenem Kaffee und Pancakes. Nebenbei findet der Amerikafan, was man jenseits der USA vermisst: Reeses Pieces, Steak Sauce oder Pumpkin Pie-Füllung. In einer Mischung aus Grocery Store und Coffee Shop fühlt man sich, als wäre man mindestens 7.000 Kilometer westlich von München.

Wo? Dachauerstraße 69, 80335 München
Wer? Kaffeejunkies und Bagelfans
Highlight: Saisonale Kaffeespezialitäten, wie den Chipmunk Latte



Van Hoi Asia Feinkost Haus



Wer internationalen Flair und neue Geschmackserlebnisse in seine Küche bringen will, wird in diesem Supermarkt bestens bedient. Von süß bis herzhaft, hier finden sich alle traditionellen Zutaten und Lebensmittel aus dem asiatischen Raum. Daneben bietet das Sortiment auch allerlei Geschirr.

Wo? Hohenzollernstraße 128, 80796 München
Wer? Hobbyköche und Genießer
Highlight: Edamame



Café Dukatz

„C'est délicieux!“ würde der Franzose sagen. Café und Pâtisserie in Einem und das an gleich zwei Standorten in München. Ob ein selbst zusammengestelltes Frühstück am Morgen oder Kaffee und Kuchen am Nachmittag: Genießen lassen sich die selbstgemachten Köstlichkeiten „toute la journée“!



Wo? Glockenbachviertel: Klenzestraße 69, 80469 München; Lehel: St-Anna-Straße 11, 80538 München
Wer? Alle Naschkatzen
Highlight: Feine Tartelette-Sorten als Petits Fours



Ned Kelley's Bar

Feiern gehen wir in Down Under. Benannt nach dem australischen Straßenräuber, geht es hier deftig zu mit Live Musik, Rugby- und Football-Übertragungen und natürlich herzhaftem Essen, das jeden Banditen Ehre macht. Zum Trinken gibt's natürlich echtes australisches Bier. C ya im Outback!



Wo? Frauenplatz 11, 80331 München
Wer? Durstige Desertranger und hungrige Backpacker
Highlight: Der Aussie Burger mit Fosters (Bier)



La Tortilla



Die gemütliche Seite von Salsa – mexikanische Zutaten und handgefertigtes Geschirr aus dem Herkunftsland. Das Tortilla-Team verspricht, Spezialist für die mexikanische Küche zu sein, und verfolgt die Passion, die authentische Atmosphäre Mexikos nach Deutschland zu bringen.

Wo? Wiesenweg 17, 85716 Unterschleißheim
Wer? Burritoliebhaber
Highlight: Handgefertigte mexikanische Schüsseln und Teller



Kun Tuk

Für Studenten in bester Lage. Direkt am Unihauptgebäude könnt ihr eine kulinarische Reise nach Thailand erleben. Nicht nur die Speisekarte überzeugt, sondern auch die stilvolle Einrichtung. Und wer sich auf einen langen Abend einstimmen will, dem wird eine überzeugende Auswahl an Cocktails und Shots geboten.



Wo? Amalienstraße 81, 80799 München
Wer? Alle, die akut unter Fernweh leiden
Highlight: Gegrilltes Curry-Hühnchen auf Spießen mit Erdnussauce



Theatinerfilmtheater

Ein wenig Kultur neben dem Kulinarischen sollte nicht fehlen. Im Theatinerfilmtheater läuft kein konventionelles Kinoprogramm, sondern ein internationales Filmangebot mit deutschen Untertiteln. Da es das Kino schon seit 60 Jahren gibt, versprüht es einen ganz eigenen, nostalgischen Charme.



Wo? Theatinerstraße 32, 80333 München
Wer? Sprach- und Kulturbegeisterte



Das Geschäft mit dem Superfood

Wenn mich die Leberkäsesemmel zu Mittag umbringt, wovon soll ich mich dann eigentlich ernähren? Superfood? Eine verzweifelte Studentin holt sich Rat bei einem Ernährungsmediziner der Technischen Universität München.

Von Nina Meidlein

Der Fernseher läuft. Zu sehen eine Mutter. Sie brät ihren Kindern Zigaretten in einer Pfanne. Während der Rauch aufsteigt, meldet sich eine Männerstimme aus dem Hintergrund und warnt: „Tierprodukte sind so schlecht für die Gesundheit wie Zigarettenrauch“. In der nächsten Szene kommen Experten und Kranke zu Wort, um die Aussage mit Bildern und Details zu untermauern. In der Dokumentation, die ich mir ansehe, wird davor gewarnt auch nur eine kleine Portion Fleisch, Ei oder Milch zu sich zu nehmen, um so Krankheiten vorzubeugen. Ich wende meinen Blick ab und lese den Titel des Ernährungsratgebers direkt neben mir auf dem Sofa. „Kohlehydrate töten!“, steht da. Die Botschaft im Magazin: „Esst mehr Fleisch!“ Ich bin verwirrt, die Ratschläge widersprechen sich. Ein ungutes Gefühl macht sich in mir breit. Panik. Ich lasse die Tüte Chips fallen, schalte den Fernseher ab, bahne mir meinen Weg durch Berge von aufgetürmten Ernährungsratgebern und stürme zur Tür hinaus. Mein Ziel ist der Biosupermarkt.

Dort angekommen wandert ein sogenanntes Superfood nach dem anderen in meinen Einkaufskorb. Mit der Vorsicht einer frisch gebackenen Mutter trage ich meine besonders nährstoffreichen Lebensmittel zur Kasse. Goji-Beeren, Kurkuma-Tee, Avocado, Physalis, Nüsse- und Körner-Mix, Granatapfel, Kurkuma-Latte, Quinoa, Brot mit Chiasamen, veganer

Brotaufstrich und ein kleines Ingwermarzipan mit Zartbitterschokolade oben drauf. „Das macht dann 37,30 Euro“, sagt die Kassiererin und lächelt mich an. Mir ist das Lachen allerdings gerade vergangen. Ich muss schlucken, kratze die letzten Kröten aus meinem verschlissenen Ledergeldbeutel zusammen und überreiche sie der Kassiererin widerwillig. „Wird das jetzt jedes Mal so laufen?“, frage ich mich selbst. Als Studentin verdiene ich 400 Euro im Monat. Wie soll ich mir das denn leisten können? Draußen fällt mir auf, dass ich ja auch kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Quinoa und Brot in meiner Tasche habe. Neben Tierprodukten wollte ich die eigentlich auch meiden. „Schluss damit!“, denke ich mir, völlig verwirrt und um einiges ärmer, und gehe frustriert nach Hause.

DAS WORT SUPERFOOD IST EINE ERFINDUNG DER WIRTSCHAFT

Am nächsten Tag recherchiere ich und finde den Namen eines Professors für Ernährungsmedizin. Ich rufe ihn gleich an und schildere ihm mein Problem. „Bringt mich das, was ich esse, wirklich um?“, frage ich mit dünner Stimme. „Das ist Blödsinn“, sagt Professor Hans Hauner vom Institut für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München, „das wird von den Medien, wie Büchern und Dokumentationen, hochgejubelt. Darin muss nämlich immer etwas Neues berichtet werden. Dahinter steht meist ein wirtschaftliches Interesse.“

Ich bin mir ganz besonders unsicher, was es mit dem getreideartigen Korn Quinoa auf sich hat. Einerseits ein kohlehydrathaltiges Superfood, das andererseits von einigen Ernährungsratgebern gemeinsam mit anderen Getreidesorten verteufelt wird. Gelesen habe ich darüber hinaus, dass die Preise in den Anbauländern für dieses Produkt gestiegen sind und sich Bauern teilweise nicht mehr von ihrem eigenen Produkt ernähren können. Der Grund dafür ist die wachsende Nachfrage großer Industrienationen. Auch der Transport, beispielsweise von Südamerika nach Deutschland, schien mir zwangsläufig mit einer hohen Umweltbelastung verbunden zu sein. Im Gespräch beruhigt mich der Ernährungsexperte allerdings sofort: „Kohlehydrate sind wichtig für den Körper, da sie eine schnelle Energiequelle darstellen. Der Körper benötigt ein reiches Spektrum an Nährstoffen. Quinoa ist den einheimischen Getreidesorten allerdings nicht unbedingt überlegen. Das Wort Superfood ist eine Erfindung der Wirtschaft. Es handelt sich dabei nicht um einen wissenschaftlichen Begriff.“

Eine auf Kohlehydraten basierende Ernährung tötet mich also nicht. Wie steht es allerdings um ein erhöhtes Krankheitsrisiko beim Verzehr von Tierprodukten? Die Aussage der Dokumentation, die ich gesehen hatte, war schließlich eindeutig. Völliger Verzicht hieß es da. Hans Hauner sieht darin die Verwirklichung wirtschaftlicher Interessen. Bestimmte Produkte werden gehypt und Milchprodukte wiederum ohne Not schlecht gemacht, indem man den Konsum dieser Produkte als in der Tierwelt einzigartig und unnatürlich bezeichnet. Der Ernährungsmediziner rät – unter der Voraussetzung eines ausreichenden Nahrungsangebots – sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Er selbst isst hauptsächlich Pflanzliches und nimmt tierische Produkte nur in kleineren Mengen zu sich. Doch nicht nur aus persönlichem Interesse, sondern auch aus Respekt vor der Umwelt sollte man seinen eigenen Fleischkonsum einschränken.

Ich recherchiere also weiter, denn in der Dokumentation, die ich mir angesehen hatte, wurde unter anderem eine Aussage der Weltgesundheitsorganisation zitiert. Darin wurde industriell verarbeitetes Fleisch, wie beispielsweise Wurstprodukte, als extrem gesundheitsgefährdend bezeichnet. Mittlerweile wurde diese Aussage neu formuliert. Demnach sollte zwar weniger Fleisch gegessen werden, um Erkrankungen vorzubeugen, völlig muss jedoch nicht verzichtet werden. Ähnliches berichtet auch der Experte aus München. Er rät, pflanzliche Produkte tierischen vorzuziehen, aber darüber hinaus vor allem von Convenience-Produkten, wie beispielsweise Fertigsoßen oder auch Süßigkeiten, die Finger zu lassen. Als Verbraucher weiß man oft nicht genau was drinsteckt. Außerdem empfiehlt der Experte

nicht ständig zu essen, sondern nur dann, wenn man wirklich Hunger hat. Die Snacks zwischendurch können also oft weggelassen werden. So behält man den Überblick, isst bewusst und kann Übergewicht und Krankheiten wie Adipositas oder Diabetes vorbeugen.

Ich habe allerdings immer noch ein Problem, wenn die Semmel mit Leberkäse die günstigste warme Mahlzeit bleibt, die ich mittags bekommen kann. Auf politischer

Ebene hält Hans Hauner eine Änderung im Steuersystem für einen wichtigen nächsten Schritt weg von ungesunder Ernährung. „Derzeit zahlt der Steuerzahler für alle Lebensmittel gleich, und zwar sieben Prozent. Obst und Gemüse wären jedoch im Bestfall ganz von Steuern zu befreien. Nudeln und Brot könnten mit sieben Prozent besteuert bleiben, und verarbeitete, oft schlechte Lebensmittel einen Steuersatz von 19 Prozent erhalten. Auf diese Weise können sich Bürger

gesündere Lebensmittel eher leisten als ungesunde“, sagt der Experte. Am Preis des sogenannten Superfood würde sich dadurch wahrscheinlich trotzdem nichts ändern, da das lukrative Geschäft mit den angesagten Lebensmitteln boomt. Bei meinem nächsten Einkauf weiß ich jetzt allerdings, dass ich nicht noch einmal 37,30 Euro ausgeben muss,

um mich gesund zu ernähren, und dass mich Fleisch und Kohlehydrate nicht umbringen. Ich als Studentin beschließe für die Zukunft: Traditionelles Obst und Gemüse sind mein Superfood! Davon sollte ich zukünftig mehr essen, der Umwelt und mir selbst zuliebe.



Prof. Dr. Hauner, TU München

TRADITIONELLES OBST UND GEMÜSE SIND MEIN SUPERFOOD!



N.Meidlein@campus.lmu.de

! DOs & DON'Ts

- 👍 „Ein breites Spektrum an Nährstoffen ist wichtig!“
- 👍 „pflanzlich, schlank, gesund“
- 👍 „bewusst essen“
- 👍 „Wenn genug da ist, ausgewogen ernähren.“
- 👎 „Zu viele tierische Produkte“
- 👎 „Convenience-Produkte und Fertigsoßen“
- 👎 „Süßes und Backwaren“
- 👎 „Essen ohne Hungergefühl!“

Aufgepumpt statt dick und rund



Fotos: pixabay

Lebensmittelpunkt Fitnessstudio: Was ist dran am Körperwahn? Ein **communicator**-Autor begleitete einen Insider zum Training und blickte hinter die Kulissen der Szene.

Von Leonard Pack

Montagsmorgen, 11 Uhr. Ich treffe Daniel (21) vor einer der berühmtesten Fitnessstudioketten. Seine breiten Schultern erkenne ich von weitem. Als er zur Begrüßung den Arm hebt, spannt seine Jacke rund um den Oberarm. Über die Schulter hat er eine Sporttasche geschwungen, die größer ist als meine Reisetasche. Die Proportionen wirken seltsam. Daniel kommt mit seiner Körpergröße auf 1,75 Meter und ist damit drei Zentimeter kleiner als der deutsche Durchschnittsmann. Trotzdem würde ihn bei seiner Statur wohl kaum jemand als „durchschnittlich“ bezeichnen. Sein Gang, sein Lächeln und sein zielgerichteter Blick verraten es mir: Er ist motiviert und topfit. Wie immer. Daniel ist begeisterter Sportler, Hobby-Motivator und schon vor einiger Zeit dem Fitnesswahn verfallen. Und er ist vor allem eines: b(e)reit.

Wir treffen uns zwei Stunden nach dem Frühstück, unmittelbar vor dem Mittagessen. Zu diesem Zeitpunkt könne der Körper am meisten Energie für den Kraftsport bereitstellen. Man dürfe weder hungrig noch vollgefressen sein. Daniel hat dem vorgesorgt: drei Eier, Vollkorn-Haferflocken mit Proteinpulver und Bananenscheiben. Als ich das höre, lasse ich unauffällig die Brezel in der Tüte verschwinden, die ich mir noch schnell beim Bäcker an der U-Bahn-Station geholt habe. Wir betreten das Studio. Ein Mitarbeiter am Empfang begrüßt uns mit einem wohlwollenden Nicken, während er mit der rechten Hand einen Plastikbecher durch die Gegend schüttelt. Überall hängen Bilder von drahtigen und muskelbepackten Männern. Daneben Frauen, die durchtrainierter und definierter nicht sein könnten. Uns schwingt ein leichter

Schweißgeruch entgegen, unterlegt von basslastiger Motivationsmusik. Herzlich Willkommen im Reich der Muskelprotze und Sportwütigen. Und derer, die es werden wollen.

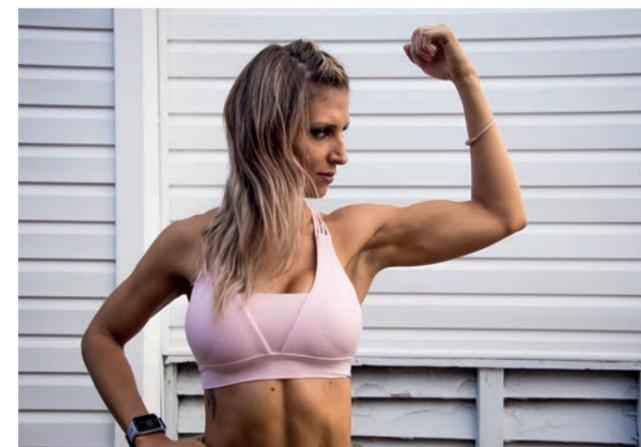
Wir ziehen uns um. Daniel löst ein Pulver in unseren Wasserflaschen auf. Ich schaue ihn mit fragenden Augen an. „Das sind Mineralstoffe. Hauptsächlich Magnesium. Damit spüle ich meine Koffeintabletten runter. Der ultimative Mix legaler Supplements.“ Ich hake nach. „Die meisten von uns verfolgen den Fitnesswahn ja nur hobbymäßig, so wie ich. Da reichen legale ‚Aufputzmittel‘ völlig aus. Aber in der professionellen Bodybuilding-Szene ist es auch üblich, zusätzlich zu den injizierbaren Steroiden, die man in regelmäßigen Abständen nimmt, vor dem Training Asthmadikamente oder Amphetamine zu nehmen, um seine Leistung zu steigern. Das betrifft aber hauptsächlich diejenigen, die an Wettkämpfen teilnehmen und damit Geld verdienen.“ Ein populäres Medikament sei Clenbuterol. Es sei eigentlich für Asthmapatienten gedacht, um die Symptome der Krankheit zu unterdrücken. Gleichzeitig wirke es aber auch ähnlich wie anabole Steroide und fördere Muskelzunahme und -wachstum. Meine Nachfrage, ob Daniel selbst schon zu illegalen Aufputzmitteln gegriffen habe, bejaht er. „Die Szene ist wie ein Freundeskreis, mit dem man auch mal Verbotenes macht. Irgendwo vergleicht man sich ja auch miteinander, will es mal ausprobieren und dann siegt die Neugier eben über die Vernunft.“

MANCHMAL SIEGT DIE NEUGIER ÜBER DIE VERNUNFT

Nach dem Warm-up geht es schnurstracks in den Hantelbereich. Daniel nickt ein paar der dort Trainierenden wohlwollend zu, die ihn mit herausgestreckter Brust und glänzender Stirn mustern. Wir treffen Manu, einen Sportkollegen von Daniel, mit dem er hier jeden Tag trainiert. Heute ist Brusttag. Sie trainieren an sechs Tagen die Woche. Am siebten Tag ist Pause, wie in der Schöpfungsgeschichte. Allgemein scheint der Kraftsport für Daniel und seine Freunde eine Art Religion zu sein. Sie nehmen das Training sehr ernst. Währenddessen traue ich mich kaum etwas zu fragen und den strikten Zeitplan der Beiden zu stören, denn Konzentration ist das oberste Gebot. Beim Bankdrücken schafft Daniel sechs Sätze à fünf Wiederholungen bei 140 Kilogramm Gewicht – ich drücke vielleicht ein Fünftel davon. Die Jungs gehen hier nicht bis an ihre Grenzen, sie gehen darüber hinaus. „Erst wenn du nicht mehr kannst, aber trotzdem weitermachst, baust du Masse auf.“ Manu erklärt mir, dass es das Ziel aller sei breiter, stärker und definierter zu werden. Dicke Arme, ein starkes Kreuz und wohlgeformte, muskulöse Beine: so sehe es aus, das Idealbild des Mannes. „Ein durchtrainiertes Sixpack mit dem obligatorischen V-Cut gehört natürlich auch dazu.“ Aufgepumpt, so soll er also sein, der Mann von heute. Mit V-förmigen Einkerbungen zwischen Lenden und Oberschenkeln, die auf das beste Stück des Mannes zeigen. Kurz: V-Cut.

Auch für das andere Geschlecht glorifiziert die Fitnessszene ein bestimmtes Körperbild: „Frauen müssen heute viel mehr sein als nur dünn und schlank.“ Ihr Erkennungszeichen Nummer eins: die mittlere Rückseite. Eine schmale Taille solle von einem festen, ausladenden Po gekrönt werden, an den sich durchtrainierte Beine anschließen. Und das ist noch lange nicht alles: Daniel erzählt mir von seiner Freundin Luisa, die an Fitness-Wettkämpfen teilnimmt. „Sie trainiert öfter mit uns und drückt mehr als so mancher Kerl.“ Ich sehe mich um. Von den Plakaten lächeln mich Frauen mit Waschbrettbauch an. Diese Frauen sind nicht dürr, sondern drahtig und trainiert.

Daniel hat kein Verständnis für Menschen, die nicht auf ihren Körper achten: „Ich verstehe nicht, warum man keinen Sport treibt oder sich gehen lässt. Faulheit ist für mich eine mentale Schwäche, mit der ich nicht gerne konfrontiert werde.“ Auch in der Gesellschaft scheint das Bedürfnis nach Sport und gesunder Ernährung zuzunehmen. Fitnessangebote, Trainingsapps und gesunde Lebensmittel dominieren



den Markt. Mehr noch: Er ist geradezu übersättigt mit Angeboten, die allesamt den Weg in eine Zukunft mit Traumkörper versprechen. Laut einer Erhebung des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen belief sich die Mitgliederzahl deutscher Fitnessstudios im Jahr 2016 auf über zehn Millionen Menschen. Vier Jahre zuvor, im Jahr 2012, waren es erst siebeneinhalb Millionen. Die Tendenz ist weiter steigend. Auch wenn nicht alle Angemeldeten regelmäßig trainieren, so gaben zumindest 61 Prozent an, mindestens einmal die Woche ins Studio zu gehen. Ganze sieben Prozent der Mitglieder sollen sogar täglich trainieren.

Als ich Fabian, einen der Trainer in Daniels Fitnesscenter, nach Beweggründen frage, grinst er. „Die meisten kommen hier her, um Gewicht zu verlieren und Masse aufzubauen. Wir fragen die Leute bei Vertragsabschluss nach ihren Zielen und nicht selten heißt es, dass sie wie die Models auf unseren Bildern aussehen wollen.“ Hier geht es also nicht vorrangig um einen gesunden Lebensstil, sondern vielmehr darum, oberflächliche Erwartungen zu erfüllen. Auch Daniel verfolgt dieses Ziel auf eine extreme Art und Weise. Er habe mit 16 angefangen zu trainieren, um es gemeinsam mit einem Freund mal auszuprobieren. Aus Ausprobieren sei eine unverzichtbare Leidenschaft geworden. „Mein ganzes Leben dreht sich ums Pumpen. Ich achte extrem auf meine Ernährung, bin so gut wie jeden Tag hier und habe mir mit den Jungs einen richtigen Freundeskreis aufgebaut. Bin ich mal krank oder im Urlaub macht mich das ganz nervös. Es gehört in meinem Alltag einfach dazu. Klar muss ich dafür auf einiges wie Alkohol oder Süßigkeiten verzichten. Aber das ist es mir wert.“

PUMPEN GEHÖRT FÜR MICH SCHON FAST SO MIT DAZU WIE ZÄHNEPUTZEN

Sündigen tue Daniel fast nie. Er habe letzte Woche einmal Sushi auf einem Geburtstag gegessen. Das bereue er bis heute. Ich denke an mein gestriges Abendessen zurück und fange auch langsam an zu bereuen. Ich beginne den ganzen Druck zu spüren, der hinter dem Fitnesswahn steckt.

13 Uhr. Endlich sind wir fertig mit dem Training. Während ich an meinem Eiweiß-Shake nippe, frage ich Daniel, ob es auch mal Tage gebe an denen er keine Lust auf Fitness habe. „Natürlich gibt es die. Aber es muss eben sein. Pumpen gehört für mich schon fast so mit dazu wie Zähneputzen. Und falls es mir mal wirklich sehr schwer fällt, dann motivieren mich die anderen schon.“

Wir verabschieden uns. Daniel müsse sofort essen, um Proteine und kurzkettige Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Ich frage mich, ob das alles denn noch gesund sein kann. Der Fitnesswahn, wie ihn Daniel und seine Freunde leben, ist definitiv mehr als das. Es ist eine wahre Sucht, die weder Grenzen noch Ende kennt.

Das Training hat mich hungrig gemacht. Ich will meine U-Bahn-Brezel auspacken. Auf einmal höre ich eine imaginäre Stimme in meinem Ohr, die mir ein schlechtes Gewissen einredet. Ich bringe es nicht übers Herz, die Brezel zu essen und packe sie weg. Ich muss schmunzeln, denke an den Tag zurück und frage mich: „Wie war das gleich nochmal mit dem Wahn?“



leonard.pack@campus.lmu.de

Womit identifizierst du dich?

Wir waren an der LMU unterwegs und haben Studenten und Mitarbeiter gefragt, was sie ausmacht oder in wem sie sich wiedererkennen.

Von der **communicator**-Redaktion

Ich finde Kunst toll. Aber irgendwie sind mir Menschen, die künstlerisch nicht begabt sind, sofort sympathisch. Oft haben wir darüber hinaus viel gemeinsam.

ifkw
Viorela Dan



David, Jura: „Ich bin ein sehr gläubiger Mensch und kann mich deshalb mit Papst Franziskus identifizieren, weil er ein Vorbild für andere Gläubige ist.“



Hannah, Medieninformatik: „Ich kann mich nicht mit Personen identifizieren, sondern mit Klamotten. Mode ist für mich sehr wichtig und deshalb Teil meiner Identität.“



Luisa, Lehramt: „Ich kann mich am besten mit Lena Gercke identifizieren. Ich bin großer Fan ihrer Arbeit – beruflich und sozial. Ich glaube, dass wir uns menschlich sehr ähnlich sind.“



„Marie Curie. Denn wie sie bin ich Wissenschaftlerin, habe einen Mann, der Wissenschaftler im gleichen Fachgebiet ist, und wie sie habe ich zwei Kinder. Die Abiturprüfung in Physik habe ich auch bestanden – mehr Gemeinsamkeiten in diesen Fachgebiet kann ich aber nicht nachweisen.“

ifkw
Teresa Naab



Patrizia, BWL: „Ich identifiziere mich mit dem Mind-Set, das man sich immer weiter verbessern kann. Always be the best version of yourself!“



Amina, Jura: „Ich bewundere den Freiheitsgeist von Audrey Hepburn. Sie ist ihren eigenen Regeln gefolgt und hat gemacht, was sie mochte. Deshalb kann ich mich persönlich mit ihr identifizieren.“



„Identität ist nichts Gegebenes – sie findet statt im Umgang mit anderen und uns selbst. Das Gute an ihr ist: Sie wird durch Fehler besser!“

ifkw
Zlatka Pavlova



Jessica, Kommunikationswissenschaft: „Meine Identität liegt in meinen Wurzeln – da, wo ich aufgewachsen bin. Aber auch meine Wahlheimat München prägt mich und macht mich zu der, die ich bin.“



ifkw
Natalie Berner

„Identität ist für mich nichts abgeschlossenes oder fixes. Es gibt in meiner Vorstellung zwar einen Kern, der relativ stabil ist und aus den persönlichen Tiefenstrukturen resultiert, drum herum lagern sich aber immer neue Schichten ab, die aus Erfahrung bestehen und das eigene Identitätsnarrativ verändern.“



Paul, Jura: „Friedrich Nietzsche. Seine Aussagen und seine Ansichten kann ich voll und ganz vertreten.“



ifkw
Katharina Schmidt

„Meine Oma: Eine lebensfrohe Frau, die manchmal etwas naiv und verträumt daherkommt, aber großen Biss hat und stets einen Sinn für ein gutes Tröpfchen und ein Stück Schokolade hat.“

Schon Pläne fürs Wochenende?

Identität? Das klingt schwierig und schwerfällig, mehr nach Arthouse als Blockbuster. Doch es gibt tatsächlich viele Filme, die zu diesem Thema passen und auch mit größeren Budgets arbeiten durften. Dabei behandeln sie Fragen, die sich jeder von uns im Alltag stellen könnte.

Von Laura Pippig

Wenn wir beispielsweise nicht wissen, welchen Weg wir einschlagen sollen, fragen wir uns: Wie sehr formen unsere persönlichen Entscheidungen überhaupt unsere Identität? Dieser Frage geht der Film **Mr. Nobody** nach. Der Hauptcharakter Nemo schildert seine persönliche Geschichte, doch er berichtet wider Erwarten seiner Zuhörer dabei nicht von einem einzigen Leben. Stattdessen erzählt er von verschiedenen Ausprägungen seiner Persönlichkeit, die von unterschiedlichen Entscheidungen abhängen, die er zu Lebzeiten getroffen hat. Bei Mutter oder bei Vater leben nach der Scheidung? Welche Frau heiraten? Welchen Beruf ausüben? So verzweigt sich an jedem Punkt die Erzählung immer mehr. Das Ziel soll dabei aber nicht sein, am Ende aufzuklären, welches Leben Nemo wirklich gelebt hat. Stattdessen bleibt man als Zuschauer dran, um die Vielfalt an Entscheidungen und Konsequenzen zu erleben, die Nemos Handeln nach sich zieht. Gegen Ende driftet die Handlung etwas ab, anstatt bei diesem Thema zu bleiben. Dennoch bleibt die Grundfrage eine sehr spannende und lässt uns bewusst werden, wie sehr unsere persönliche Lebensgeschichte in unseren eigenen Händen liegt, oder in manchen Fällen auch nicht.

An anderen Tagen stehen wir vor dem Spiegel, sind mal wieder nicht mit unserem Aussehen zufrieden und fragen uns: Wie wäre es, wenn ich alles an mir verändern könnte, was mir nicht gefällt? In **Surrogates** ist jeder Mensch mit einem persönlichen Androiden ausgestattet, der auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Quasi ein zweites Ich. Dieses neue, „bessere“ Selbst kann dem Besitzer sehr ähnlich sehen, oder aber komplett anders sein. Jede Person kann endlich die werden, die sie sein will. Schnell wird jedoch klar, dass es natürlich nicht nur Vorteile haben kann, sich hinter seinem neuen Ich zu verstecken, auch wenn der Film nicht alle Ansätze nutzt, die ihm der Konflikt zwischen Identität und Äußerlichkeiten bietet. Es bleibt beispielsweise offen, inwiefern es überhaupt vertretbar ist, menschenähnliche Roboter zu erschaffen und für solche Zwecke zu nutzen, es kommt kein Konflikt zwischen Mensch und Maschine auf. Am Ende wird jedoch so oder so deutlich, dass es vielleicht doch nicht so schlecht ist, einfach zu sein, wer man ist.

Eine Identität, aber zwei Körper, das klingt schon anstrengend und verwirrend. Wie wäre es jedoch umgekehrt? Wenn nicht nur ich in meinem Kopf existieren würde, sondern verschiedene Persönlichkeiten auf einmal? **Split** führt dem Zuschauer einen Charakter vor, der mit multipler Persönlichkeitsstörung lebt. 23 verschiedene Personen leben in seinem Kopf und unterscheiden sich teilweise extrem voneinander. Wie wird diese komplizierte Identität überhaupt noch zusammengehalten? Für viele Zuschauer, die mit dem Thema Persönlichkeitsstörung wenig vertraut sind, war dies ein spannendes Erlebnis. Andere Kritiken zeigten aber auf, dass sich vor allem Betroffene vor den Kopf gestoßen fühlten, als sie den Film sahen und Gewalt und Wahnsinn als Folge der Krankheit dargestellt wurden. Es wird gezeigt, wie der Hauptdarsteller zum Täter wird, anstatt ihn als Opfer oder besser noch, als normalen Menschen mit ganz eigenen Chancen

und Problemen zu präsentieren. Dafür bietet der Film einen starken, weiblichen Gegenpart, der in die Fänge des Antagonisten gerät und mit Problemen konfrontiert wird, die die thematisierte Entführung vielleicht sogar übertreffen. Diese Seite der Erzählung bietet also einen Mehrwert, der über bloßen Psycho-Thriller hinausgeht.

Zu viele Identitäten, zu viele Entscheidungen. Manchmal wünscht man sich, alles wäre doch einfacher. Warum kommt niemand und sagt uns einfach, für welchen Beruf wir am besten geeignet sind und welche Dinge uns im Leben leicht fallen werden? In **Gattaca** übernimmt diese Aufgabe ein einfacher Gentest. Dadurch wird schon direkt nach der Geburt genau ablesbar, was für ein Mensch man sein wird, welche Krankheiten man haben und wie das eigene Leben enden wird. Doch ziemlich bedrückend, wenn die Identität, eigentlich das ganze Leben, bereits in den Genen liegt und dadurch vorherbestimmt ist. Für dieses Gedankenspiel fehlt natürlich nur noch ein Hauptcharakter, der sich gegen diese Beraubung der eigenen Möglichkeiten wehrt und danach strebt, etwas anderes aus seinem Leben zu machen. Denn Vincent möchte Raumfahrer werden, obwohl seine eigenen Gene dagegen sprechen. Er nimmt die Identität eines anderen an, muss fortan eine Lüge leben und ständig auf der Hut sein, nicht entdeckt zu werden. Auch wenn der Film in manchen Situationen mehr Warnung vor Genforschung als Identitätsexperiment sein möchte, ist er dennoch einer der innovativeren Science-Fiction Filme, hinter denen mehr steckt als nur ein hübsches Äußeres.

Ähnlich läuft es auch bei **Memento**. Der Film spielt mit einer ganz speziellen Fragestellung: Was passiert mit der eigenen Identität und dem eigenen Handlungsspielraum, wenn einem die Fähigkeit genommen wird, sich zu erinnern? Denn der Hauptcharakter kann sich an nichts Neues mehr erinnern, seitdem er von den Einbrechern verletzt wurde, die seine Frau ermordeten. Wichtige Informationen hält er in Form von Fotos fest oder tätowiert sie sich in die Haut. Trotz seines Zustandes will er den Verantwortlichen finden, den die Polizei nicht fassen konnte, um Rache zu üben. Dabei muss der Zuschauer genau wie der Hauptcharakter versuchen, den wahren Ablauf der Ereignisse zu rekonstruieren. Dargestellt wird dieser dadurch, dass ein Teil der Szenen in umgekehrter Reihenfolge abgespielt werden. Bevor man überhaupt sieht, wie und warum es beispielsweise zur Verfolgungsjagd kommt, sieht man zunächst ihren Ausgang, dann den Ablauf und zuletzt erst die Gründe. Dabei kommen im Laufe der Geschichte Zweifel auf, ob ohne Erinnerungsvermögen überhaupt gewährleistet sein kann, dass man die richtigen Entscheidungen trifft und am Ende der Reise überhaupt noch derselbe ist wie am Anfang. Solche Fragen regen uns zum Nachdenken an und lassen uns vielleicht überdenken, wie wir uns selbst und andere betrachten.



laura.pippig@campus.lmu.de



Gastbeiträge

Womit wir kämpfen

Identitätsarbeit kann auch ein hartes Ringen sein, ein Kampf mit sich selbst oder mit dem sozialen Umfeld. Die folgenden Geschichten sind Arbeitsprodukte eines Medienpraxis-Seminars im Master Kommunikationswissenschaft, das sich mit dem Themenfeld der Sozialreportage beschäftigte.

Redakteurinnen und Redakteure, aus deren Feder **communichator**-Artikel stammen, studieren Kommunikationswissenschaft entweder in ihrem Bachelor-Haupt- oder Nebenfach. Berufspraxis-Kurse wie das **communichator**-Seminar gibt es jedoch in allen Studiengängen des IfKW.

Im Sommersemester 2017 fand ein ähnliches Kursformat im Master Kommunikationswissenschaft statt: Ein Seminar über das Genre der Sozialreportage. Diese besondere Form journalistischen Arbeitens beleuchtet Sozialraum-, lebensweltliche und milieubezogene Themen und stellt dabei sensible Anforderungen an die Recherche, Kontaktabnähung, Gesprächsführung wie auch an die Darstellung.

In dem Kurs sind vier Beiträge entstanden, die den Themenbereich dieser **communichator**-Ausgabe berühren. Wir haben deren Autorinnen eingeladen, ihre Beiträge in diesem Heft zu veröffentlichen.

Die Artikel beschäftigen sich mit schwierigen Lebenswegen, auf denen Zurückweisung, Krankheit und Anderssein Spuren hinterlassen haben. Sie zeichnen nach, womit Menschen zu kämpfen haben.

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.



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



► Von Mutter und Vater verlassen wächst Edina D. bei ihren Großeltern auf.
Symbolbild: pixabay

Wenn die Großeltern die Eltern sind

Ihre Mutter bemühte sich nicht um sie. Ihr Vater versuchte sie zu vergewaltigen. Edina D. über ihre Erfahrungen als ungewolltes Kind.

Protokoll von Vanja Bojanic

An den Tag, als mich meine Mutter verließ, erinnere ich mich noch – auch wenn ich da gerade mal zwei Jahre alt war. Sie kam in das Wohnzimmer meiner Großeltern und redete lange mit ihnen. Als sie sich dann zu mir ins Kinderbett beugte, um sich zu verabschieden, liefen ihr die Tränen. Bis heute hat sich dieser Moment bei mir eingebrannt.

Von meinem leiblichen Vater hatte sich meine Mutter bereits vor meiner Geburt getrennt. Er habe nicht für uns beide sorgen können. Doch für uns sorgen konnte auch sie nicht. Ihr neuer Freund war kriminell und drohte, sie umzubringen. Um sich zu schützen, musste sie untertauchen und mich bei ihren Eltern in Frankfurt am Main zurücklassen. Zumindest behauptet sie das heute rückblickend so.

Ich war sechs, als sie wieder ein erstes Lebenszeichen von sich gab. In Italien hatte sie sich in den vergangenen vier Jahren ein neues Leben aufgebaut. Nun wollte sie mich zu sich holen.

Aber das ließen meine Großeltern nicht zu. Sie hatten eine lange Schlacht mit dem Jugendamt geschlagen, um das Sorgerecht

für mich zu erhalten, beide waren zu dem Zeitpunkt fast 60 Jahre alt. Hinzu kam, dass mein Großvater als LKW-Fahrer Alleinverdiener war. Alles keine leichten Bedingungen, um ein kleines Kind großzuziehen. Aber sie wollten mich. Und schließlich willigte auch meine Mutter ein.

Du bist zu verschmust

Als ich acht Jahre alt war, kam meine Mutter erstmals zu Besuch – und bemühte sich wieder um mich. Doch bald nahm die Distanz wieder zu. „Du bist zu verschmust“, sagte sie mir, als ich sie einmal in Italien besuchte. Dabei sehnte ich mich nach ihrer Liebe und Nähe.

Ich erinnere mich an einen Abend, als ich mit ihr und ihrem neuen Partner in einem Restaurant zu Abend aß. Die beiden gaben sich einen Kuss. Ich bestand darauf, auch von meiner Mutter liebkost zu werden. Doch sie reagierte nur genervt: „Wenn du so weitermachst, dann schicke ich dich zurück nach Deutschland.“

Eine richtige Tochter-Mutter-Beziehung war das also nicht wirklich, und das ist bis heute

so. Ich respektiere meine Mutter, doch tiefe Gefühle empfinde ich für sie nicht. Die Enttäuschung ist zu groß.

Die Enttäuschung, als ich meinen Vater kennenlernte

Noch größer wurde die Enttäuschung, als ich meinen Vater kennenlernte. Eines Tages klingelte das Telefon und eine Frauenstimme sagte: „Hallo Edina, hier ist deine Stiefmutter. Ich rufe an, weil dein Vater dich kennenlernen möchte.“

Mein Vater hatte befürchtet, dass meine Großeltern den Hörer wieder auflegen würden, wäre er am Telefon gewesen und deswegen ließ er seine Frau anrufen. Vor allem vor Opa hatte er Angst gehabt. Schließlich hatte er ihm damals noch nicht mal den Gefallen getan, ins Krankenhaus zu kommen, um meine Geburtsurkunde zu unterschreiben. Und jetzt waren so viele Jahre vergangen, seitdem sie sich gesehen hatten. Doch letztendlich hatte er nichts zu befürchten. Oma und Opa waren nicht abweisend, als er uns das erste Mal besuchte.

Zwei Tage nach meinem fünfzehnten Geburtstag klingelte es an der Tür und er stand vor mir. Er war groß, hatte breite Schultern und wirkte in seinem langen schwarzen Mantel überwältigend. Er war so, wie ich ihn mir immer vorgestellt hatte. Als er mich dann in seine Arme nahm, war ich überglücklich.

Wir verbrachten den ganzen Tag zusammen. Wir gingen in die Stadt, zusammen shoppen und anschließend gemeinsam etwas essen. Ich musste ihn die ganze Zeit ansehen. Abends wollte ich ihn gar nicht mehr gehen lassen. Ich war so fasziniert von ihm – trotz der Jahre, in denen wir keinen Kontakt gehabt hatten.

Nach ein paar Wochen kam er wieder zu Besuch, diesmal mit seiner Frau und seinen Kindern, meinen Halbgeschwistern. Ich sollte sie alle kennenlernen und verstand mich gut mit ihnen. Nach ein paar Monaten sollte ich sie im Schwarzwald besuchen. Mein Vater kam mich abholen. Zusammen machten wir uns auf den Weg.

So schnell wie ich ihn kennengelernt hatte, verlor ich ihn wieder

Wir fuhren auf der Autobahn – und betrachteten die Ausläufer des Schwarzwaldes. „Edina, ich sehe dich nicht als meine Tochter, sondern als eine attraktive Frau“, sagte er auf einmal. Wenn man den eigenen Vater nach fünfzehn Jahren kennenlernt, denkt man sich nichts dabei. Im Gegenteil: Für mich war das in dem Moment sogar ein Kompliment. Schon immer hatte ich mich gefragt, wie es wohl sein würde, wenn ich ihn zum ersten Mal wiedersehen würde. Was würde er von mir halten? Würde er mich lieben? Jetzt hatte

ich meine Bestätigung endlich bekommen. Ich war so glücklich.

Doch dann kam alles anders. An einem Vormittag blieb ich mit meinem Vater alleine zu Hause. Ich war gerade dabei, mich in meinem Schlafzimmer umzuziehen. Mein Vater überraschte mich: Er kam ins Zimmer, packte mich, nahm mich hoch, drückte mich an die Wand und schmiss mich aufs Bett, um mich anzufassen. Ich wehrte mich heftig und trat ihm in den Schritt. Endlich ließ er von mir ab.

Ich war erschrocken, wie unter Strom. Als meine Stiefmutter zurückkam, konnte ich mich ihr nicht anvertrauen. Die Anspannung war viel zu groß und ich brachte es nicht übers Herz, ihr zu erzählen, dass mich mein Vater zu vergewaltigen versuchte hatte. Ich wollte nur noch zu meinen Großeltern, zurück nach Hause.

Am Tag danach sollte mich mein Vater wieder nach Frankfurt bringen. Ich sagte immer noch nichts und fuhr mit ihm schweigend drei Stunden zurück. Wir schauten uns nicht einmal an. Auch bei der Ankunft meiner Großeltern ließ ich mir nichts anmerken. Ich verabschiedete meinen Vater so, als ob nichts vorgefallen wäre.

Es dauerte zwei Monate, bis ich mich meiner Oma anvertraute und ihr erzählte, was während des Besuchs bei meinem Vater passiert war. Ich traute mich nicht, meinen Großvater einzuweihen und bat meine Oma, es zu tun. Als er davon erfuhr, war er außer sich. Er redete auf mich ein, ich sollte zur Polizei gehen und Anzeige erstatten.

Ich zögerte, doch dann erstattete ich Anzeige gegen den großen, schönen, starken Mann,

dessen Aufgabe es hätte sein sollen, mich zu beschützen. Als ich zur Polizei kam, schickte man mich zum Gerichtspsychologen. Ich erzählte ihm alles über den Vorfall. Es kam zum Gerichtsverfahren. Nach einem halben Jahr wurde mein Vater zu einer Freiheitsstrafe von zwei Jahren und drei Monaten verurteilt. So schnell wie ich ihn kennengelernt hatte, verlor ich ihn auch wieder.

Irgendwann holt dich alles ein

Oft stellte ich mir die Frage, warum mein Leben so verlaufen musste. Ein paar Mal erwischte ich mich bei dem Gedanken, einfach von der Bildfläche zu verschwinden und in einen Fluss springen zu wollen.

In meinem ehemaligen Kinderzimmer hängt noch ein Ölgemälde eines kleinen Mädchens, dem eine Träne die Wange herunterläuft. Mit acht Jahren kaufte ich mir dieses Bild anstelle eines Spielzeugs. In dem zurückgelassenen und verletzten Kind erkannte ich mich wieder.

Mir hat eine psychologische Therapie sehr geholfen, die ich vor drei Jahren absolviert habe. Ich musste erkennen, dass ich als Teenager zu viele Erlebnisse unterdrückt hatte. Sie haben mich eingeholt, als ich meinen heutigen Partner kennenlernte: Ich war sehr eifersüchtig. Besonders dann, wenn er mit seinen Freunden ausging oder allein dadurch, dass er zu seinen Eltern eine gute Beziehung pflegte.

Ich wollte mein Verhalten ändern – und ich wollte Klarheit darüber, warum ich mich so benahm. Mit dem Psychologen konnte ich meine Vergangenheit aufarbeiten, meine Eifersucht unter Kontrolle bekommen – jetzt bin ich dazu in der Lage, eine glückliche Ehe zu führen.

Ich bin auch sehr glücklich, meine Großeltern immer an meiner Seite gehabt zu haben. Die beiden sind für mich alles. Sie sind für mich meine richtigen Eltern.

Wenn ich eines Tages selbst Kinder haben sollte, möchte ich sie zu Personen erziehen, die sich selbst lieben. Vor allem wünsche ich mir, dass sie zu Familienmenschen heranwachsen, denn trotz allem glaube ich an eines: Ohne Familie bist du nichts.

OHNE FAMILIE BIST DU NICHTS



► „Oft stellte ich mir die Frage, warum mein Leben so verlaufen musste.“

Foto: privat



Vanja.Bojanic@campus.lmu.de

► „Das HI-Virus hat mich geprägt, es hat mich verändert. Es hat die Art verändert, wie ich mein Leben gestalte.“
Foto: Deutsche AIDS-Hilfe/Johannes Berger



„Ich habe meine Endlichkeit gespürt“

Maik Schoeneich erkrankte vor zehn Jahren an Aids und entging nur knapp dem Tod. Über sein Leben mit dem HI-Virus und wie ihn die Krankheit verändert hat.

Protokoll von Anna-Luise Baum

Aids bedeutet Tod. Davon war ich überzeugt. In den 90er-Jahren habe ich viele Bekannte in der Schwulen-Szene sterben sehen, einige davon bei ihrer Krankheit begleitet. Sie waren zu gebrechlich, um allein einzukaufen oder Behörden-Gänge zu erledigen. In dieser Zeit hatte ich ein Date mit einem HIV-Positiven, aber ein mulmiges Gefühl dabei. Als One-Night-Stand geht das, man muss eben sehr aufpassen. Aber eine Partnerschaft hätte ich mir nicht vorstellen können. Ich hätte nie gedacht, dass sich die Rollen irgendwann umdrehen würden.

Früher dachte ich, es trifft nur die anderen – bis es mich selbst traf. In kürzester Zeit nahm ich dreißig Kilo ab, mein Rachen und meine Zunge wurden von einem weißen Pilz befallen, ich konnte kaum noch Essen bei mir behalten. Ich rannte von Arzt zu Arzt, doch keiner wusste, was mit mir los war. Einmal wurde ich gar mit Lutschpastillen nach Hause geschickt. Jeder Arzt fand einen scheinbaren Grund für meine körperlichen Beschwerden. Keiner von ihnen machte einen HIV-Test.

Dabei lebte ich als schwuler Mann mit einem erhöhten Risiko – und die Ärzte hätten die Schulbuch-Symptome eigentlich erkennen müs-

sen. Doch keiner der vier konsultierten Ärzte sprach mich auf eine mögliche HIV-Infektion an, selbst der homosexuelle Arzt erkannte nicht die Zeichen in meinem Blutbild.

Unsere Beziehung hatte Aids überlebt, aber nicht eine neue Liebe

Nachdem ich innerhalb von einer Woche nochmals mehr als zehn Kilo Gewicht verloren hatte, war mein letzter Versuch ein Gastroenterologe. Der fragte mich dann tatsächlich danach, was ich lange Zeit verdrängt hatte: Wie lang mein letzter HIV-Test her sei? Der war vor acht Jahren, 1999. Bis 2007 hatte ich einen Test vor mir hergeschoben. Ein Risikokontakt bestand in meinen Augen schließlich nie. Zumindest fast nie. Und wenn er bestand, redete ich ihn mir schön. Zu groß war die Angst.

Zwei Tage später erfuhr ich in der Praxis, dass ich HIV-positiv bin. Im ersten Moment machte sich eine gewisse Erleichterung in mir breit. Endlich wusste ich, warum es mir so schlecht ging. Gleichzeitig dachte ich: Jetzt muss ich sterben. In meinem Kopf raste ein Karussell mit 1.000 Gedanken. Dabei machte ich mir selbst die größten Vor-

würfe, nicht den Ärzten. Wie konnte ich nur so dumm gewesen sein? Wo habe ich mich angesteckt und wann? Wie lange habe ich noch zu leben? Hat sich mein Partner angesteckt?

Zum Glück stellte sich im Anschluss heraus, dass mein damaliger Partner negativ war und sich nicht infiziert hatte. Ich stellte ihn noch direkt in der Arztpraxis vor die Wahl: Entweder er geht jetzt sofort oder er bleibt. Er blieb. Ich glaube, es war aus Liebe. Er hat mich gepflegt, mir geholfen und mich gestützt. Zwei Tage nach der Diagnose habe ich ihm noch mein Testament diktiert. Er war meine wichtigste Bezugsperson in der ersten Zeit, der Einzige, der mich berühren durfte. Drei Jahre nach meiner Diagnose lernte er einen Neuen kennen. Unsere Beziehung hatte Aids überlebt, aber nicht eine neue Liebe. Es war eine ganz normale Trennung, heute sind wir befreundet.

2011 fand ich einen neuen Partner. Doch mich meinem Mann gegenüber als HIV-positiv zu outen, war unglaublich schwer. Wie würde er reagieren? Würde er so denken wie ich früher: Niemals eine Beziehung mit einem Positiven? Beim Frühstück platzte es dann irgendwann aus mir heraus: „Ich bin HIV-positiv!“ Er reagierte gefasst, ruhig. Er wäre aufgeklärt, wisse Bescheid über das Risiko und kenne die Vorsichtsmaßnahmen. Wir sind mittlerweile in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft, bald sogar Ehepartner. Er unterstützt mich bei allem, verteidigt mich gegenüber Menschen, die mich stigmatisieren. Und er respektiert, dass ich inzwischen offen über mein Leben mit dem HI-Virus rede.

Seit einiger Zeit engagiere ich mich als Kampagnen-Model für die Deutsche Aids-Hilfe. Ich verstecke mich nicht mehr. Das war nicht immer so. Die ersten Jahre wusste niemand von meiner Krankheit. Zu groß war die Angst, diskriminiert zu werden. Aids bekommen schließlich nur Drogenabhängige, Prostituierte oder unaufgeklärte Schwule. Das dachte ich selbst lange Zeit.

Meine Eltern wissen bis heute nichts von meiner Krankheit. Sie würden es nicht verstehen. Viele Freundschaften von früher bestehen mittlerweile nicht mehr. Keiner hat mir direkt ins Gesicht gesagt, dass er aufgrund meiner Krankheit nichts mehr mit mir zu tun haben will. Das traut sich dann doch niemand. Aber man merkt es untermischlich. Plötzlich wird man nicht mehr angerufen, Einladungen zu Partys bleiben aus, gemeinsame Aktivitäten schlafen ein.

Zu groß war die Angst

Es kristallisiert sich heraus, wer die wahren Freunde sind. Die Freunde, die auch in einer schweren Zeit näher rutschen und nicht verschwinden. Heute weiß ich: Wer nicht mein Freund sein will, den will ich auch nicht. Ich muss niemanden von mir überzeugen und ich laufe niemandem mehr hinterher.

Aids hat mich nicht umgebracht. Ich lebe und ich liebe das Leben. Trotzdem hat es eine Weile gedauert, bis ich mich wieder nach draußen getraut habe. Das erste Jahr nach meiner Diagnose habe ich mich vollkommen abgeschottet. Kein Körperkontakt zu niemandem, außer zu meinem Partner. Zu groß war die Angst, sich mit anderen Krankheiten anzustecken. Ein Husten, ein Schnupfen und schon könnte es um mich geschehen sein. Erst mit der Zeit habe ich wieder Vertrauen in das Leben und in meinen Körper gefunden. Mein Immunsystem hat sich wieder zurück ins Leben gekämpft und mir meine Freiheit zurückgeschenkt.

Ich habe meine Endlichkeit gespürt. Das ist der Grund, warum ich noch so viel erleben möchte wie möglich. Alles besser gestern als heute. Manche würden mich als rastlos beschreiben. Das stimmt viel-

leicht, aber ich kann es nicht abschalten, es ist ein Drang. Wer kann schon nachvollziehen, wie es ist, wenn man einen Virus in sich trägt, der gegen den eigenen Körper arbeitet. Als hätte man einen Parasiten in sich wohnen. Ein kleines Ding, das dir sagt: „Du könntest heute sterben.“

Dank der Medikamente bin ich jetzt unter der Nachweis-Grenze und kann niemanden anstecken. Meine Lebenserwartung ist so hoch wie die eines Gesunden. Und trotzdem: Das HI-Virus hat mich geprägt, es hat mich verändert. Es hat die Art verändert, wie ich mein Leben gestalte. Ich bin jetzt 44 Jahre alt und weiß, es muss nicht die Karriere bis zum Vorstandsvorsitz sein. Es müssen nicht immer 150 Prozent sein. Ich muss nicht perfekt sein. Heute lebe ich jeden Tag, als wäre es mein letzter. Dieses Jahr habe ich meinen zehnten Geburtstag gefeiert – mit 44 Jahren. Wenn ich morgen gehen müsste, ich würde nichts bereuen. Es wäre okay. Bis dahin mache ich aus jedem Tag das Beste. Denn es gibt kein Übermorgen.

Münchner Aids-Hilfe

Unterschied zwischen HIV und Aids

AIDS („Acquired Immune Deficiency Syndrome“) ist das Endstadium einer Immunschwächekrankheit und wird durch den HI-Virus („Human Immunodeficiency Virus“) ausgelöst.

Durch eine frühzeitige, medikamentöse Behandlung kann die HI-Viruslast gering gehalten werden, sodass es zu keinem Ausbruch von AIDS kommt.

Checkpoint München

Die Münchner Aids-Hilfe e.V. wurde als erste regionale Aids-Hilfe im Januar 1984 als gemeinnütziger Verein gegründet. Aus der schwulen Selbsthilfe entstand bis heute ein Fach- und Interessensverband.

Lindwurmstr. 71, 80337 München (Goetheplatz)

geöffnet Montag, Mittwoch und Donnerstag, 17 bis 20 Uhr (außer Feiertage) | Einlass bis 19:30 Uhr

Tel.: +49 (0) 89 54 333 – 666
checkpoint@muenchner-aidshilfe.de

Psychosoziale Beratungsstelle der Münchner AIDS-Hilfe

Lindwurmstr. 71, 80337 München (Goetheplatz)

geöffnet Dienstag, Mittwoch und Freitag, 10 bis 12 Uhr, Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 13 bis 16 Uhr

Tel.: +49 (0) 89 54 333 – 0



Anna.Baum@campus.lmu.de



Symbolbild: pixabay

„Was ist das für ein Schwein“

Etwa ein Prozent aller Männer in Deutschland sollen pädophil sein. Einer von ihnen ist Robert Maier*. Seine Neigung lebt er nicht aus. Doch das ist ein täglicher Kampf.

Von Anne Kleinmann

Robert Maier meidet Spielplätze. In Schwimmbäder geht der 41-Jährige gar nicht mehr. Zu hoch ist die Gefahr. Zu stark die Herausforderung. Zum Täter wurde Maier nie. Nicht im echten Leben, und auch nicht im Internet. Nur in seiner Fantasie, da lässt er es zu: „Ich schaue mir Pornos mit Erwachsenen an und stelle mir vor, es sei ein Kind.“

Hätte man Robert Maier, der in Wirklichkeit anders heißt, noch vor ein paar Jahren gebeten, darüber zu sprechen, er wäre wohl in Tränen ausgebrochen. Heute ist das anders. Heute kann er mit ruhiger Stimme davon erzählen. Die Hände liegen in seinem Schoß. Nervös sei er nicht, sagt er. Das Therapiezentrum des Projekts „Kein Täter werden“ in Regensburg ist ihm vertraut. Hier war er zwei Jahre lang jede Woche. In dem Büro, das aussieht wie ein ganz normales Büro, mit Büchern, einem Schreibtisch, Bildern und einem kleinen Tisch. Gemütlich ist es nicht. Doch hier konnte Maier das erste Mal offen über seine Neigung sprechen.

Bevor er 2011 die Therapie begann, ging Maier noch ins Schwimmbad. An das eine Mal erinnert er sich genau: Zuerst habe er nur ein bisschen geschaut, erzählt er. Dann ging er ins Wasser, schwamm immer näher an die jungen Mädchen heran. Er dachte, dort fällt es weniger auf. Doch dann erschrickt er, merkt was er tut. Schnell packt er seine Sachen und geht nach Hause.

Maier ist einer von vielen. Forscher schätzen: Etwa ein Prozent aller Männer in Deutschland sind pädophil. Ursprünglich stammt

der Begriff Pädophilie aus dem Griechischen und bedeutet „Liebe zu Kindern“. Die Weltgesundheitsorganisation definiert Pädophilie als „Störung der Sexualpräferenz von Erwachsenen“. In der Sexualmedizin werden Erwachsene als pädophil bezeichnet, wenn sie sich zu Kindern hingezogen fühlen, die noch nicht in der Pubertät waren.

„Was willst du mit so einem jungen Mädchen?“

So ist es auch bei Maier. Er präferiert Mädchen im Alter zwischen acht und elf Jahren. Bewusst wurde ihm das am Ende seiner eigenen Jugend: Mit 19 lernte er seine erste Freundin kennen. Sie war 13. Er war Leiter ihrer Jugendgruppe. Zum Geschlechtsverkehr kam es nicht. Über den Altersunterschied machte er sich keine Gedanken, seine Freunde schon: „Was willst du mit so einem jungen Mädchen?“, hieß es.

DAS IST EIN KAMPF GEGEN SICH SELBST

An all das erinnert sich Maier genau. Im Gespräch schaut er selten weg, sein Blick ist direkt. Er erzählt, wie er älter wurde. Mit 24 lernte er wieder ein Mädchen kennen. Dieses Mal war sie 16. Und dieses Mal hatte er Sex mit ihr. Langsam kam die Erkenntnis: Junge Mädchen ziehen ihn an.

Warum sich Erwachsene sexuell zu Kindern hingezogen fühlen, darüber ist sich die

Wissenschaft uneinig: Experten vermuten, dass entwicklungsbiologische, psychische, medizinische, aber auch soziale Faktoren eine Rolle spielen. Auch eine genetische Veranlagung schließen Forscher nicht aus. Frauen sind von der Neigung kaum betroffen. Warum? Auch das ist bislang noch nicht erforscht. Klar ist aber: Wer pädophil ist, kann sich gleichzeitig auch zu Erwachsenen hingezogen fühlen. So kommt es nicht selten vor, dass betroffene Männer in einer ganz gewöhnlichen Beziehung leben.

Maiers Beziehung ging nach eineinhalb Jahren zu Ende. Er fing an zu trinken. Psychisch und körperlich war er am Ende. „Man versucht ja einem Gesellschaftsbild zu entsprechen. Das ist ein Kampf gegen sich selbst. Dann dieser tief verwurzelte Selbsthass, weil man nichts dagegen tun kann“, sagt er. Er hadert mit seinem Schicksal. „Man ist in sich gefangen, kommt nicht raus aus dem inneren Gefängnis“, fügt er hinzu. Damals war Maier Anfang 30 – und dachte darüber nach, sein Leben zu beenden.

Das Projekt „Kein Täter werden“

Stattdessen nahm Maier seinen Mut zusammen und sprach mit seiner Ärztin über seine Neigung. Sie war der erste Mensch überhaupt, der etwas von seinem Geheimnis erfuhr. Die Ärztin versprach ihm Hilfe. Dann sagte sie: „Mit meiner Tochter würde ich Sie nicht alleine lassen.“ Als Maier das erzählt, zeigt er zum ersten Mal ein Lächeln. Ein verbittertes.

Über die Ärztin erfuhr er von dem Projekt „Kein Täter werden“, das 2005 in Berlin gegründet wurde. Fünf Jahre später kam der Standort Regensburg dazu, mittlerweile existiert das Projekt in elf deutschen Städten. Das Präventionsnetzwerk bietet Therapieangebote für Menschen, die sich sexuell zu Kindern hingezogen fühlen. Heilen kann man die Störung nicht. Etwa 700 Menschen nutzen das Angebot derzeit. Das Ziel des Netzwerks: Kindesmissbrauch und Konsum von Kinderpornografie verhindern und vorbeugen. Dafür bietet „Kein Täter werden“ Gruppen-, Einzel-, aber auch Paartherapien an.

Trotz seiner Angst fuhr Maier zu seinem ersten Gespräch in das Büro nach Regensburg, in dem er auch jetzt sitzt. „Man denkt immer, man kommt jetzt rein und alle schauen einen an und denken, was ist das für ein Schwein, was ist das für ein Mensch.“ In der ersten Sitzung habe er nur geweint.

Maier lebt bis heute in keiner Partnerschaft. „In meinem Alter haben die meisten Familie und Kinder. Aber das ist etwas, was ich nie haben werde. Die Frau würde irgendwann älter werden, und das ist für mich undenkbar.“ Offenbar hat er sich mit seiner Situation abgefunden. Traurig wirkt er trotzdem.

„Man hasst sich selber“

Maier begann bei „Kein Täter werden“ zunächst eine Einzeltherapie. „Man hat mir Verständnis für meine Lage entgegengebracht. Ich weiß nicht, ob ich das gekonnt hätte. Ich hatte selbst einen Hass auf mich, aber meine Therapeutin hatte keinen.“ Zum ersten Mal öffnete sich Maier vorbehaltlos, sprach frei über seine Neigung. Schnell wurde klar: Er hat auch ein Alkoholproblem. Trank er, verlor er Hemmungen. Also hörte er auf. „Nur so schaffe ich es, so diszipliniert zu sein.“

Seine Therapeutin wollte, dass Maier sich jemandem anvertraut. Er sträubte sich: „Ich meine, wenn man selbst ewig braucht, um die Neigung zu akzeptieren, wie schwer muss es dann für andere sein, damit umzugehen.“ Seine Eltern und Geschwister kamen nicht in Frage. Am Ende öffnete er sich seinem besten Freund. Der hatte sich einige Jahre zuvor ihm gegenüber geoutet, dass er schwul sei, ihm vertraute er.

Als es raus war, sagte Maier: „Ich könnte verstehen, wenn du jetzt distanziert bist.“ Der Freund stellte viele Fragen: „Auf welche Altersgruppe stehst du? Wie müssen sie aussehen? Hattest du je sexuellen Kontakt zu Kindern?“ Die beiden redeten lange. Ekel und Abscheu blieben aus, dafür bekam Maier Verständnis. „Heute habe ich jemanden mit dem ich darüber reden kann. Das war für mich der Schlüssel zu einem neuen Leben.“

Um sich abzulenken, treibt er Kraftsport und fährt Rad in den Bergen. Dort kann er seine Energie kanalisieren, den Kopf frei bekommen von der Arbeit als Banker, von seinen Gedanken.

Medikamente nimmt er trotzdem. Sie helfen gegen die Depressionen und hemmen seine Lust. Für Maier ist das eine Erleichterung. Dennoch meidet er Orte mit jungen Mädchen.

Nicht alle Täter sind wirklich pädophil

Nicht in jedem Fall von Kindesmissbrauch ist Pädophilie das Hauptmotiv, erklärt Petya Schuhmann. Sie ist die ehemalige Therapeutin von Maier. Als Diplompsychologin forscht sie an der Universität Regensburg zu Pädophilie und abweichendem Sexualverhalten. Sie sagt: „Nur in 25 bis 40 Prozent der Missbrauchsfälle an Kindern sind die Täter pädophil. Andere Gründe sind zum Beispiel Intelligenzminderung und Persönlichkeitsstörungen.“ Laut Kriminalstatistik wur-

den 2016 mehr als 12.000 Fälle von sexuellem Missbrauch angezeigt.

Maier hat seine Therapie mittlerweile beendet. Trotzdem trifft er sich weiter alle drei Monate mit seiner ehemaligen Gruppe. Das macht es für ihn leichter: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, so Maier. Gerade wenn die Medien wieder einmal über das Thema berichten. So wie kürzlich, nachdem die Generalbundesanwaltschaft eine Kinderpornografie-Seite im Darknet aufgedeckt hat. „Ich bin schockiert, was das für Ausmaße annehmen kann, wenn man nichts dagegen tut.“

Maier hat etwas dagegen getan. Und es geht ihm besser: „Ich habe mich und meine Neigung akzeptiert. Ich kann es nicht ändern.“ Sein Alltag sei trotzdem schwierig. Den täglichen Kampf merkt man ihm an. Vor allem wenn er über so selbstverständliche Dinge redet, wie in einem Café zu sitzen. Gerade im Sommer, wenn junge Mädchen leichter bekleidet sind. Dann schaut er hin. Aber nur kurz und nur so lange, dass es keiner merkt. „Die Gefahr war immer da, dass ich einen Missbrauch begehe – und sie ist es noch.“

Deswegen bleibt Maier immer aufmerksam: „Wenn jemand übergriffig wird, zerstört er das eigene Leben, das der Familie und das Leben des Kindes“, das ist ihm klar. Warum er so offen darüber redet? „Ich will andere dazu animieren, denselben Weg zu gehen.“ Er hat verstanden, welche Verantwortung er trägt. Auch, dass er dafür verzichten muss: auf eine Partnerschaft, auf Kinder, auf Liebe. Ruhig fügt er hinzu: „Die Bürde muss ich bis ans Ende meiner Tage tragen.“

* Name von der Redaktion geändert



Anne.Kleinmann@campus.lmu.de

Jeder Tag wie ein überfülltes Bierzelt

Leben ohne Filter: Für Anna* ist das Ticken einer Uhr Folter und selbst das Parfüm der besten Freundin bereitet ihr Kopfschmerzen. Aus dem Alltag einer Hochsensiblen.

Von Jessica Kühn



Es gibt Tage, an denen sind Anna Schneider die Kinder im Englischen Garten zu laut. Selbst das Rauschen der Blätter im Wind stört sie. Das Gezwitscher der Vögel in den Bäumen. Wie die Nähte ihres T-Shirts auf ihrer Haut scheuern und dass der Jogger nach Schweiß riecht.

Anna Schneider (33) heißt eigentlich anders, sie möchte ihren richtigen Namen hier nicht lesen, weil sie Stigmatisierung fürchtet. Dass sie hochsensibel ist, das weiß sie seit einigen Jahren. Damals stand sie am Münchner Stachus, ein ganz normaler Tag – doch auf einmal wurde ihr alles zu viel: Zu viele Eindrücke, zu viel Druck.

Ihr war schummrig, die Luft blieb ihr weg, Panik stieg in ihr auf. Plötzlich war da das tiefe Gefühl, nicht zu genügen. Weil sie mit Anfang zwanzig noch keine Vorstellung davon hatte, was sie genau will. Und da waren die Menschen, die ihr sagten: „Sei halt nicht immer so empfindlich.“ Damals wusste Anna noch nicht, dass sie verletzende Bemerkungen anderer nicht besonders gut filtern kann. Sie dachte: „Okay, Anna, jetzt bist du wahrscheinlich verrückt. So ist das, wenn man in die Klapse kommt.“

Das Rauschen ist immer da

Anna Schneider ist 1,70 Meter groß, trägt oftmals einen Zopf, eine unauffällige schwarze Brille, hat einen Freund und einen festen Job. Eben eine ganz normale Frau. Nur ihre Wahrnehmung ist alles andere als normal: Im Büro hört sie die Kolleginnen beim Kaffeeklatsch mehrere Zimmer weiter, den Drucker hört sie – selbst wenn er gar nicht druckt, sondern im Standby-Modus ist. Eindrücke, die normalsensible Menschen aus ihrer Wahrnehmung herausfiltern, nimmt Anna bewusst wahr – auch wenn sie das gar nicht möchte. „Es ist wie in einem vollen Aquarium. So ein Rauschen. Und ich schwimm da halt so durch“, sagt sie. Das Rauschen ist immer da.

Anna ist besonders empfindlich gegenüber Reizen wie Gerüchen und Geräuschen. Aber auch Hitze, Kälte, Hunger, Durst und soziale Interaktion können sie irritieren und belasten. Für Anna fühlt sich jeder Tag an wie ein überfülltes Bierzelt auf dem Oktoberfest. So wird auch der Alltag im Büro zur Herausforderung. Sie stört das neongelbe Licht und die qietschgrüne Wand gegenüber. Wenn sie zum Kaffee bei ihrer Kollegin ist, möchte sie am liebsten den Ventilator ausmachen, weil sie davon Kopfschmerzen bekommt. „Manchmal ist auch viel Parfüm in der Luft. Dann denk ich mir: Oh Gott, ich kann gar nicht klar denken.“

Viele in ihrem Umfeld verstehen nicht, wenn sie so etwas sagt. Oder wenn sie die Straßenseite wechselt, um im Schatten laufen zu können. Oder wenn sie plötzlich aus dem Waggon der U-Bahn aussteigt, weil es dort zu laut und stickig ist. Bei Anna ist alles etwas sensibler, aber sie kennt es nicht anders. Für sie ist es normal, dass sie der Gummizug an den Socken stört und sie ihn entfernt, dass sie das Hemd unter dem BH trägt, weil der Bügel reibt, und dass ein Spaziergang im Park ganz schön anstrengend sein kann.

Das Rauschen war schon da, als Anna noch ein Kind war. Zu dieser Zeit gab es aber in dem behüteten Umfeld, in dem sie aufwuchs, niemanden, der sie deshalb seltsam fand. Da hieß es: „Anna ist schon müde“ oder „Anna ist eben neugierig“. Ihre Sensibilität wurde nicht als etwas Schlechtes dargestellt.

Erst als sie von Zuhause auszog, weitab von ihrer wohligen Blase lebte, gab es Menschen, die nicht mit ihrer Art klarkamen. Besonders häufig ist sie im Beruf auf Unverständnis gestoßen. Ein Chef echaufferte

sich über ihre ganz eigene Arbeitsorganisation mit Klebezetteln am Schreibtisch. Kolleginnen beschimpften sie, weil sie nach der Arbeit nicht noch mit in die Kneipe wollte. Das ging so weit, dass sich Anna sogar hinter einer Depression versteckte. Immer wieder hat sie deshalb den Job gewechselt. Dadurch kam sie aber nur „vom Regen in die Traufe“, sagt sie. Sie empfand sich oft selbst als ungenügend.

Hochsensible nehmen Reize schneller und stärker wahr

Hochsensibilität ist nichts Komisches, keine Krankheit, sondern eine psychologische und neurophysiologische Ausprägung, die sich bei etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung findet. Hochsensible nehmen Reize schneller und stärker wahr, als normalsensible Menschen, der Thalamus (ein Teil des Zwischenhirns) bewertet sie eher als „wichtig“.

Im Gegensatz zu normalsensiblen Menschen nimmt Anna also sämtliche Reize ihrer Umgebung wahr. Viele dieser Reize stuft ihr Gehirn als Alarm ein – auch wenn es keiner ist. Sie empfindet die Situation dann als bedrohlich, will fliehen. Anna traute sich Jahre lang kaum etwas zu, mied andere Menschen. „Weil ich wusste, die quatschen wieder so viel, scherzen so komisch rum.“ Und bewerteten sie. Für Anna war die Bewertung durch andere mit Stress verbunden. Und wer will schon als merkwürdig bezeichnet werden? Es drohte eine Sozialphobie.

Immer in der Angst, wieder eine Panikattacke zu bekommen, vermied sie Situationen, die sie überfordern hätten können – so auch Verabredungen mit Freunden oder mit der Familie. Dabei war ihre Lebenslust immer da. Die Angst aber auch. Deshalb las sie viele Reisebücher, lernte Sprachen und zeigte ihr Interesse an anderen Kulturen bei Get-togethers mit Menschen aus Frankreich, den Niederlanden, Spanien und Amerika. Wenn sie allein war, fühlte sie sich nie schlecht. Sie sagt: „Ich mochte mich immer ganz gern.“

Damit lebte Anna fast zehn Jahre. Erst ein Jahrzehnt nach der ersten Panikattacke stieß sie mit der Hilfe eines Psychologen auf die Ursache für all das – und es machte ihr keine Angst. „Das war eine Offenbarung, eine Erleichterung“, erzählt Anna. „Endlich wusste ich, dass ich nicht gestört bin, sondern Sachen einfach anders wahrnehme als andere.“

Anna nennt es „zweite Haut“

Seither hat sie gelernt, wie es ist, mit ihrer „zweiten Haut“, wie sie die Hochsensibilität nennt, umzugehen. Dazu gehört einerseits, dass sie sich jetzt traut, zu sagen: „Ich bin so und ich darf das.“ Meistens unterscheiden sich ihre Empfindungen nicht von denen anderer Menschen. Denen ist auch manchmal zu heiß und sie brauchen eine Pause. Bei Anna ist das früher der Fall, aber das stört sie nicht.

Annas Hochsensibilität hat nicht nur Nachteile. Sie ist sehr feinfühlig, kann sich gut in andere Menschen hineinversetzen. Für ihre Freunde ist sie deshalb eine gute Beraterin und Hilfe. Auch in ihrem Beruf in der Verwaltung weiß sie ihre vermeintliche Schwäche als Stärke einzubringen: Sie kann schnell kombinieren und erkennt Zusammenhänge vor anderen. Zudem sei die Gesellschaft mittlerweile viel aufgeschlossener, sagt sie. Seit sie das begriffen habe, fühlt sie sich in ihrer zweiten Haut wohler.

ES IST WIE IN EINEM VOLLEN AQUARIUM

*Name von der Redaktion geändert



kuehn.jessica@campus.lmu.de

Impressum



Herausgeber

Institut für Kommunikationswissenschaft
und Medienforschung der LMU München
communicator
z. Hd. Nina Springer (V.i.S.d.P.)
Oettingenstr. 67 – 80538 München
Tel.: 089 2180-9428
Mail: post@ifkw.lmu.de



Chefredaktion

Susanne Heudecker, Jessica Kühn
& Nina Springer



Redaktion

Lisa Kirillova, Leonard Pack, Nina Meidlein, Laura Pippig,
Marion Thaler, Stella Vogl, Sophie Striebeck



Titelbild

pixabay / lightstargod



Anzeigen

Susanne Heudecker, Jessica Kühn,
Nina Meidlein, Nina Springer



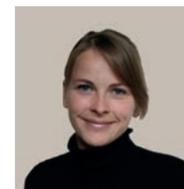
Druck

CEWE Print
Auflage: 2000



Fotos: pixabay

#Unsere Redaktion



Erhältlich im Buchhandel oder bei: beck-shop.de | Verlag C.H.BECK oHG - 80791 München | kundenservice@beck.de | Preise inkl. MwSt. | 167897



Dein Verlag für die juristische Ausbildung.



facebook.com/JurastudentIN





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

