

[*laʊt* | schrift]

Die Studierendenzeitschrift der Universität Regensburg · Ausgabe 24 · Januar 2018

NACHT

Die moccabar ist ein Café comme il faut.

Ein Ort wie zu Hause, aber mit dem Vorteil von Begegnungen, am liebsten mit Gleichgestellten wenn auch nicht Gleichen...Das wär's und das wär's in den legendären Cafés für die Seele, die leider verdrängt werden von cool designten Lokalitäten.

Die Fakten des Wohlfühlens sind erstklassiger Kaffee, wirklich! Hausgemachter Kuchen, ein ausgedehntes Frühstück, eine kleine frische Getränke- und Speisekarte für möglichen Appetit, vielleicht ein Glas Wein, jede Menge Lektüre...Die Hauptsache ist die Stimmung! Schwer zu beschreibender Schwebestand mit interkultureller, generationenverbindender Chemie, ein Café, wie es sein soll für Studentinnen und Studenten in einer Stadt wie Regensburg!

moccabar, Brückstr. 5
Mo-Do 8-1, Fr-Sa 8-2, So 9-1 Uhr,
www.moccabar-regensburg.com



LAUT|SCHRIFT #24

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im Schnitt schläft jeder Deutsche 505 Minuten täglich, auf ein Jahr gerechnet sind das 3.072 Stunden und im ganzen Leben über 24 Jahre. Die meisten tun dies nachts in ihrem Bett. Doch insbesondere uns Studierenden ist durchaus bewusst, dass die Nacht nicht nur für den Schlaf gemacht ist.

Die 24. Ausgabe der Lautschrift widmet sich der dunklen Tageszeit. Wir haben uns auf die Suche gemacht nach Menschen, die in der Nacht ihrer Arbeit nachgehen und nach denjenigen, die sich jede Nacht aufs Neue einen Schlafplatz suchen müssen. In einem Selbstversuch sind wir der Frage nachgegangen, wie sinnvoll es ist, eine Nachtschicht zum Lernen einzulegen. Wir haben uns eine Nacht an einen der düstersten Orte Regensburgs gewagt und uns in das Regensburger Nachtleben gestürzt. Aber nicht erst heute schlagen sich die Leute die Nächte um die Ohren, schon vor einigen hundert Jahren gab es Menschen, die trotz Dunkelheit Regensburg in der Nacht zum Leben erweckten.

Außerdem haben wir uns folgende Fragen gestellt: Wie geht es Menschen, die nachts aus gesundheitlichen Gründen nicht schlafen können? Welche Rolle spielt das Mystische in unseren Träumen? Und wie ergeht es einem Studierenden, der immer von Dunkelheit umgeben ist?

Natürlich hat diese wie jede Lautschrift-Ausgabe noch viel mehr zu bieten als unseren Titelthema-Block. Neben altbekannten Rubriken wie den Rengschburger G'sichtern und der Schwarz-Weiß-Malerei, gibt es einen großen Altstadt kino-Vergleich und von einem Experten Tipps für effektives Lernen.

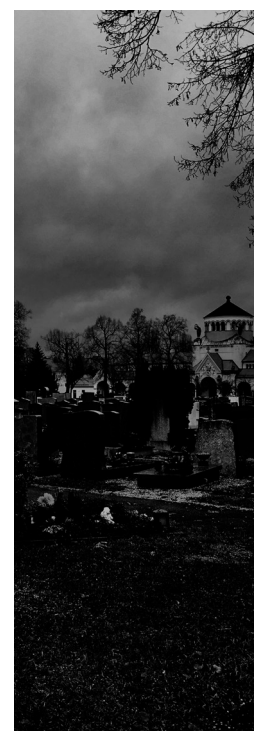
In der Hoffnung, dir mit diesem Heft eine kleine Lesefreude zwischen Vorlesungen und Lernstress machen zu können, wünschen wir viel Spaß bei der Lektüre!

Natalie Aschenbrenner und Tabea Klaes
im Namen der gesamten Redaktion



INHALT

4	FRESSEERKLÄRUNG
6	S-W-MALEREI
6	DIE SPINNEN DOCH...
7	IN DIE KUGEL GESCHAUT
7	WOS I SCHO...
8	GEHT'S NOCH
9	WTF
12	SCHLAFEN LEICHT GEMACHT
16	STUDIERN IM DUNKELN
18	NACHTSCHICHT
20	OHNE ARBEIT, OHNE WOHNUNG, OHNE GELD
22	NACHT IM WANDEL DER ZEIT
24	NACHTPORTRÄTS
28	BLUTRÜNSTIG, UNTOT, NACHTAKTIV
30	INTERPRETATIONSSACHE
31	WER SCHLÄFT WO?
32	DIE GRENZEN DER TRAUMFORSCHUNG
34	WENN ICH DU WÄRE
36	SCHREIBWERKSTATT
38	RENGSCHBURGER G'SICHTER
42	KINOVERGLEICH
44	HERZLICH WILLKOMMEN, NEUANFANG!
46	EFFEKTIVES LERNEN
48	PLATZIERT



INHALT

12 SCHLAFEN LEICHT GEMACHT

Prof. Dr. Jürgen Zulley im Gespräch über den menschlichen Biorhythmus und das Regensburger Schlaflabor

34**WENN ICH DÜ WÄRE**

Eine Nacht an ungewöhnlichen Orten

31 WER SCHLÄFT WO?**RENGSCH-BURGER G'SICHTER**

Zum sechsten mal haben wir in unserer an »Humans of New York« angelehnten Porträtreihe Menschen auf den Regensburger Straßen angesprochen.

46 EFFEKTIVES LERNEN

Der Autor Tim Reichel gibt Tipps zum effektiven Lernen

IMPRESSUM**Chefredaktion**

Tabea Klaes · Natalie Aschenbrenner

Layout

Nadejda Müller

Illustrationen

Sonja Zwickelpflug · Nadejda Müller

Redaktion

Lena Alt

Jana Arnold

Melissa Aschauer

Natalie Aschenbrenner

Katharina Auerswald

Constanze Bartsch

Talena Burger

Christine Dachs

Benedikt Dietsch

Nele Graf

Katharina Harbach

Anna Heil

Tabea Klaes

Anastasia Laikam

Michael Materlik

Maximilian Michel

Yvonne Mikschl

Susanne Müller

Regina Polster

Ramona Rangott

Hans Reimann

Anika Schiller

Luise Schulz

Max Schulz

Ludwig Spitaler

Theresa Stangl

Paula Steding

Maximilian Stoib

Johanna Vierling

Fabian Westermeyer

Lea Wöhl

Lukas Wuttke

Kamilla Zöld

Fotografie

Hans Reimann · Constanze Bartsch

Herausgeber_innen

Studentischer SprecherInnenrat

Universität Regensburg

93040 Regensburg

Kontakt

lautschrift@gmail.com

redaktion@lautschrift.org

www.lautschrift.org

facebook.com/lautschrift.org

Druck

Erhardi Druck GmbH

FRESSE ERKLÄRUNG

DUNKLE ZEITEN?

Presse- und Meinungsfreiheit stellen eine der Grundsäulen unseres demokratischen Wertesystems dar und werden von den meisten von uns als selbstverständlich angesehen. So selbstverständlich, dass vielen gar nicht mehr bewusst ist, um welch hohes Gut es sich dabei handelt und wie bedroht dieses doch ist. Selbst bei uns in Deutschland. Ein Aufruf zu mehr Bewusstsein!

»#JeSuisCharlie«. Ich bin Charlie. Dieser Hashtag ging um die Welt. Zusammen mit einer Welle der Trauer und des Entsetzens. Plötzlich waren wir alle Charlie. Oder zumindest die meisten von uns. Vor ziemlich genau drei Jahren. Für ziemlich genau drei Wochen. Nun gut, vielleicht ein bisschen länger. Bis dann doch wieder ein neuer, relevanterer Hashtag gefunden und das schwarze Facebook-Profilbild durch ein neues Selfie ersetzt wurde. Wir erinnern uns: Am 7. Januar 2015 stürmten zwei schwer bewaffnete islamistische Terroristen die Redaktion des französischen Satiremagazins »Charlie Hebdo« in Paris und töteten 12 Menschen. Darunter auch mehrere Redakteure und Karikaturisten des Magazins. Der Grund für den Anschlag? Das Magazin hatte mehrmals Mohammed-Karikaturen und satirische Zeichnungen von islamischen Fanatikern veröffentlicht. Zeugenaussagen nach sollen die beiden Täter während dem Anschlag gerufen haben: »Wir haben den Propheten gerächt!« Mit Maschinengewehren gegen Bleistifte. Mit dem Ziel Angst und Schrecken zu verbreiten. Mit einer gleichsam schockierenden wie feigen Tat.

Zwischen Solidaritätsbekundungen und »fake news«

Die Solidarität mit der Redaktion von Charlie Hebdo nach dem Anschlag war groß. Und die Scheinwerfer der globalen Öffentlichkeit richteten sich auf die Themen Presse- und Meinungsfreiheit. Doch wie es eben nicht unüblich ist in unserer modernen Medienlandschaft: Unsere Aufmerksamkeitsspanne ist kurz und das aktuellste Thema ist nach einigen Wochen bereits wieder Schnee von gestern. Vor allem, wenn man zwar irgendwie Charlie, aber dann doch nicht so direkt von der Thematik betroffen ist. Sitzt man schließlich sicher zuhause vor dem eigenen Computer, im Herzen Europas, in einer Demokratie, in der man dank der Meinungsfreiheit die eigene Meinung auf sämtlichen sozialen Netzwerken kund tun kann. Es wird fleißig gezwitschert, geliked, geteilt und kommentiert. Der neuste Beitrag von US-Präsident Donald Trump auf dem Kurznachrichtendienst »Twitter« zum Beispiel, in dem er den Medien einmal mehr die Verbreitung von »fake news« vorwirft. Oder eine Solidaritätsbekundung mit dem Journalisten Deniz Yücel, der inzwischen seit über 300 Tagen in türkischer Haft sitzt. Während der türkische Präsident Erdogan am 10. Januar diesen Jahres anlässlich des »Tages der arbeitenden Journalisten« sein Land als einen Vorreiter in Sachen Pressefreiheit feiert. Ein Beispiel dafür, dass Satirikern ihre Arbeit wirklich nicht

leicht gemacht wird. Sind es doch nicht selten die Politiker selbst, die ihnen die Show zu stehlen drohen. Dabei kann man sich nur schwer entscheiden, ob man über diese Aussage Erdogans ironisch lachen, oder doch einfach nur weinen soll. Ist die Türkei schließlich eines der Länder, in dem die meisten Journalisten überhaupt inhaftiert sind. Weit mehr als 100 Medienvertreter wurden nach dem Putschversuch im Juli 2016 verhaftet, 150 Medien geschlossen und über 700 Presseausweise annulliert. Auf der Rangliste der Pressefreiheit, die jährlich von der Organisation »Reporter ohne Grenzen« (ROG) erstellt wird und einen Überblick über die weltweite Lage der Pressefreiheit geben soll, belegte die Türkei im Jahr 2017 den Platz 155 von 180. Überraschen wird diese relativ schlechte Platzierung wohl kaum einen von Präsident Erdogan einmal abgesehen.

Platz 16 von 180

Doch bevor man andere mit ihren Fehlern konfrontiert, sollte man bekanntlich zuerst vor der eigenen Tür kehren. Das trifft auch auf die Lage der Pressefreiheit in Deutschland zu. Die Pressefreiheit ist bei uns in Artikel 5 des Grundgesetzes verankert. »Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstat-

tung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt«, heißt es da. Die meisten werden diesem Gesetzesartikel wohl auch zunächst zustimmen. Ist doch eigentlich alles ganz in Ordnung bei uns, denkt man und klickt auf »Gefällt mir«. Wenn man die Lage jedoch genauer betrachtet, wie es beispielsweise die ROG machen, kommt man zu einem anderen Ergebnis. Diese sehen Deutschland auf ihrer Rangliste der Pressefreiheit nämlich lediglich auf Platz 16. Und damit ein ganzes Stück von den Top 10 entfernt. Und das, wo wir doch sonst ganz gerne zu den Bestplatzierten gehören, ob nun als Export- oder Fußballweltmeister. Den European Song Contest einmal ausgenommen. Dieser 16. Platz ist jedoch etwas, das überrascht und nachdenklich machen sollte. Was läuft schief bei uns, in Sachen Pressefreiheit? So einiges, meinen die ROG. So ist es ihrer Ansicht nach besonders problematisch, dass Medienschaffende in Deutschland immer wieder Drohungen, Einschüchterungsversuchen und tätlichen Angriffen ausgesetzt sind und ins Visier von Geheimdiensten und Strafverfolgungsbehörden geraten. Auch gesetzliche Regelungen, wie den sogenannte Anti-Whistleblower-Paragrafen, der den Umgang mit »geleakten« Daten unter Strafe stellt, ohne jedoch dabei für angemessenen Schutz der Presse zu sorgen, sehen die ROG, ebenso wie die Wiedereinführung der Vorratsdatenspeicherung als Risiko für die Pressefreiheit in Deutschland.

Pressefreiheit weltweit

Mit Platz 16 stehen wir immerhin noch deutlich besser da, als viele andere westliche Länder. So belegen beispielsweise Frankreich und Großbritannien nur die Plätze 39 und 40. In beiden Ländern kritisieren die ROG unter anderem verbale Angriffe von Politikern auf Journalisten. Die USA werden

noch einmal drei Plätze schlechter eingestuft und landen auf Rang 43. Hier bereitet es den ROG vor allem Sorgen, dass Investigativjournalisten und Whistleblower immer stärker juristisch verfolgt und beispielsweise wegen Berichterstattungen über Demonstrationen angeklagt werden. »Präsident Donald Trump distanziert sich mit seinen systematischen Verunglimpfungen kritischer Medien von der langen Tradition der USA als Hüterin der Pressefreiheit«, ist außerdem auf der Homepage der Organisation zu lesen.

Aber wer steht dann in Sachen Pressefreiheit am besten da? Und warum? Laut Reporter ohne Grenzen sind es seit mehreren Jahren die skandinavischen Länder, die in Sachen Pressefreiheit glänzen. Norwegen, Schweden und Finnland belegen im Ranking die Plätze eins bis drei. Der Schutz journalistischer Quellen und liberale Regelungen über den Zugang zu Behördeninformationen tragen zur Spitzenplatzierung dieser Länder bei. Also all das, wovon die Schlusslichter der Rangliste, Turkmenistan, Eritrea und Nordkorea, wahrscheinlich noch nicht einmal zu träumen wagen. Bei allen dreien handelt es sich um Diktaturen, in denen die Medien vollständig vom Staat kontrolliert werden.

Panzertüren und Panikraum

Aber ob nun in Diktaturen oder in Demokratien, die ROG sind der Meinung, dass sich die Situation der Pressefreiheit in den ver-

gangenen Jahren weltweit eher verschlechtert hat. Dazu tragen abfällige Äußerungen von Politikern genauso bei, wie tödliche Gefahren, welchen sich Reporter in Krisen- und Kriegsgebieten wie beispielsweise Syrien oder dem Jemen ausgesetzt sehen. Diese negative Einschätzung teilt wohl auch die Redaktion von Charlie Hebdo, allen voran Publikationschef Laurent Sourisseau. Das Satiremagazin erscheint zwar auch heute noch, die Arbeitsbedingungen für die Redaktion sind jedoch schwierig geworden. Zum einen durch die Angst, die wohl immer bleiben wird. Zum anderen durch hohe Sicherheitsvorkehrungen: Panzertüren, Sicherheitspersonal und ein Panikraum sind zum Arbeitsalltag geworden. Die Kosten für diese Sicherheitsvorkehrungen muss das Magazin dabei selbst tragen, womit Meinungsfreiheit zum Luxusgut geworden sei, findet Sourisseau anlässlich des dritten Jahrestags des Anschlags.

Wie schaffen wir es, dass Presse- und Meinungsfreiheit aber eben kein Luxusgut werden? Was müssen wir tun, damit unsere Gesellschaft weiterhin auf diese Säule bauen kann? Einfache Antworten auf diese Fragen gibt es wahrscheinlich nicht. Aber vielleicht ist es ein erster Schritt in die richtige Richtung, wenn wir uns bewusst machen, dass Presse- und Meinungsfreiheit nicht selbstverständlich sind, sondern Menschen brauchen, die bereit sind für diese Werte einzutreten und sie zu schützen.



Natalie Aschenbrenner,
24, studiert Wissenschaftsgeschichte und ihr Aufruf gilt auch für sie selbst. Bei der Recherche für diesen Artikel hat sie sich nämlich auch zum ersten mal so richtig mit der Situation der Pressefreiheit befasst.

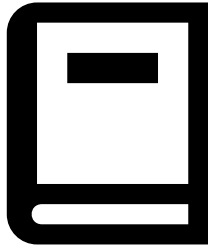
Schwarz-Weiß Malerei

Wir haben gefragt, 374 von euch haben geantwortet:

Bist du ein Nachtlerner?

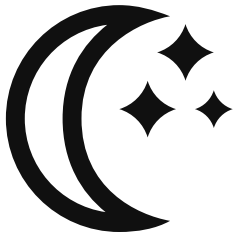


ja 36%



nein 64%

Kannst du dich meistens an deine Träume erinnern?



ja 60%

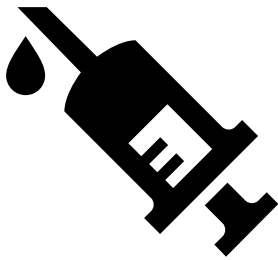


nein 40%

Hast du schon mal Blut gespendet?



ja 29%



nein 71%

Hast du schon mal betrunken eine Prüfung geschrieben oder ein Referat gehalten?



ja 25%



nein 75%

Die spinnen doch, die...Polen!

von Michael Materlik

D

ass die Polen eine Vorliebe für Wodka und schöne Frauen haben, wussten wir ja schon, aber dass sie sich auch mit Wasserschlächten bestens auskennen, dürfte für viele von uns etwas Neues sein.

Jährlich zum Ostermontag kommt es nämlich im ganzen Land zu einem feucht fröhlichen Brauch bei dem Männer mit Wasserpistolen und Eimern Jagd auf schöne Frauen machen. In ländlichen Gebieten kann es durchaus vorkommen, dass der gemütliche Nachmittagsspaziergang in einem nahegelegenen Bach oder See endet. Egal ob alt oder jung, Polin oder nicht, alle nehmen sie teil an dieser jahrhundertealten Tradition, die bis ins Mittelalter zurückreicht und Überlieferungen nach ein Reinigungsritual heidnischer Herkunft ist. Besonders bei jungen Studierenden artet diese Reinigung oft aus. Die etwas eleganteren und älteren Männer bevorzugen hingegen die Variante mit Parfüm statt Wasser. So kann genau genommen auch nur von einer einseitigen Wasserschlacht die Rede sein. Der Name dieser Tradition ist »Śmigus Dyngus« oder auch »Lany Poniedziałek«.

Von daher ein Tipp: Solltet ihr den Ostermontag in unserem Nachbarland verbringen, packt euer Handy in etwas Wasserdichtes und nehmt es mit Humor, denn bekanntlich ist Wasser ja gesund.

Wos I
scho
ollawei
wissn
wuit,
mi owa
nia
draud
hob
zum
frong ...

Warum schließen die Geschäfte in Regensburg ihre Türen bereits um 20 Uhr?

von Melissa Aschauer

Welcher Studierende hat die »20 Uhr ist Ladenschluss«-Regel noch nicht verflucht? Vor allem Zugezogene kennen es aus der Heimat, die Geschäfte sind dort bis 22 Uhr oder 24 Uhr geöffnet. Aber warum hält Bayern an dieser für Studierende äußerst unpraktischen Regel so beharrlich fest?

Die Öffnungszeiten sind in §3 des Ladenschlussgesetzes des Bundes genau festgelegt: »Verkaufsstellen müssen [montags bis samstags bis sechs Uhr und ab 20 Uhr] für den geschäftlichen Verkehr mit Kunden geschlossen sein.«

Viele Bundesländer haben bereits 2006 im Zuge der »Föderalismusreform« diese Öffnungszeiten gelockert, doch genau wie im Saarland wird im schönen Bayern rigoros an diesem Gesetz festgehalten. Während in Rheinland-Pfalz und Sachsen die Ladentüren bis 22 Uhr geöffnet bleiben, kann man in allen anderen 12 Bundesländern sogar bis Mitternacht die drohende Leere seines Kühlschranks abwenden.

Doch warum rüttelt hierzulande niemand an dieser scheinbar so eisernen

Regel? Nicht nur wir Studierende ärgern uns abends über geschlossene Supermärkte, auch Arbeitnehmer, die nicht vor 20 Uhr in den Feierabend entlassen werden, haben Schwierigkeiten den notwendigen Einkauf zu organisieren.

In Bayern gab es vor zehn Jahren Pläne, die Öffnungszeiten zu liberalisieren - vom damaligen Ministerpräsidenten Edmund Stoiber beworben, der allerdings bei der entscheidenden Abstimmung nicht erschienen ist - ohne ihn stimmten 51 Abgeordnete dafür, 51 dagegen.

Beide Positionen sind verständlich, da sonst beispielsweise VerkäuferInnen und SupermarktkassiererInnen stärker belastet werden. Es bleibt weiterhin eine offene Diskussion. Eventuell soll die Entscheidung, wie lange die Läden geöffnet bleiben, den Ladenbesitzern vorbehalten sein. Denn ohne das strenge Ladenschlussgesetz hätten Kioske und kleinere Märkte die Möglichkeit, sich gegenüber großen Supermarktketten aufgrund erweiterter Öffnungszeiten durchzusetzen.

In die Kugel geschaut

Die 24-Stunden Uni

von Yvonne Mikschl

»Gääähnnn...« ertönt es aus den Reihen des Raums PT 1.0.3. Es ist Nacht geworden. Die Fachschaft Politikwissenschaft diskutiert das Thema: »Wie schaffen wir eine bescheuerte Regelung wieder ab«. Im H2 herrscht dagegen Schweige- und Gähn- unterdrückungspflicht bei Professor Dr. Schweigepflicht, einem Roboter, der seinen Studierenden die Diskussion um die (damals idiotische) Einführung des Gendersterns zu erklären versucht. Wobei Dr. Schweigepflicht nicht der einzige Roboter ist, den man an der Regensburger Universität finden kann: die Einführung der Dozenten-Roboter im Jahre 2050 hat einiges geändert an der Uni. Dozenten sind Maschinen mit der Intelligenz der alten Hasen, die sich den Rest ihres Unida-seins der Forschung widmen, wohingegen Studierende immer noch aus Fleisch und Blut bestehen, un- ausgeschlafen und verwirrt sind - jedoch auf einem höheren Niveau. Ein alter Traum wurde in Regensburg endlich wahr: die 24/7-Universität! Heißt: in der Freizeit wird nicht heimgefahren, sondern in den Gängen des Zentralen Hörsaalgebäudes geschlafen oder gelernt. Wohnungsmangel herrscht in Regensburg nicht mehr - alle schlafen und leben bis zum Master an der Universität. Keine Freizeit, keine Saufgelage (außer zum Wachbleiben), keine Parkplatzraufereien! Nun steht nachts durchlernen offiziell nicht mehr nur in der Studien- ordnung der juristischen, sondern auch der geisteswissenschaftlichen Fakultät. Ein alter Traum, wie gesagt. Doof nur: die Mensa und die Bib machen nicht mit. Und an der OTH bleibt alles, wie's war. Schade eigentlich.

Geht's noch?!

In dieser Rubrik geben wir Studierenden wie auch Lehrbeauftragten ein Forum. Die dargestellten Meinungen entsprechen nicht zwangsläufig denen der Redaktion.

Von Bussen und Menschen

von Lena Alt

Es erstaunt mich immer wieder, wie viele Menschen in einen Bus passen. Menschlichkeit bleibt dabei aber leider oft an der Haltestelle stehen. Jeden Morgen stapelt sich mich gemeinsam mit meinen Kommilitonen wie eine Ölsardine in den Bus. Die Existenz von Haltestellen auf dem Weg zwischen den Arcaden und der Universität, an denen manche Leute tatsächlich aussteigen wollen, scheinen einige Insassen jeden Morgen auf Neue zu überfordern. Selbst aussteigen, Aussteigende rauszulassen und wieder einzusteigen, was den Prozess übrigens enorm beschleunigen würde, scheint meist zu viel verlangt. Nicht einmal Leuten, die ganz offensichtlich gehandicapt sind, im Rollstuhl sitzen, an Krücken gehen, oder einen Rollator schieben, wird der Weg zur Tür freigemacht, oder gar beim Aussteigen geholfen. Geht's noch? Das können wir besser!

Bayerisch für Anfänger

von Ludwig Spitaler

»Du wachst ja auch mit der Leberkassemel im Mund auf, oder?« Auf diese Frage, die klingt wie vom Klischee-»Preissen« aus einem Chiemgauer Volkstheaterstück gestellt, kann man im hohen Norden der Republik durchaus in der Realität treffen. Nun wäre es sicher verkehrt, jeden Hamburger über einen Kamm zu scheren und ein richtiger Fischkopf ist mein Mittagspausen-Kompagnon nun auch nicht. Und dennoch löchert er mich mit Fragen, die mich an den Norddeutschen zweifeln lassen. Doch wer kann es Ihnen zunächst verübeln, dass sie die Mehrheit unseres Freistaates für ein mit Grenzpfählen schwenkendes Bergvolk halten, war es doch schließlich auch die Mehrheit, die in den letzten circa 300 Jahren die CSU wählte. Woher aber diese Häme? Während ich noch damit beschäftigt bin, in meinem Kopf eine einigermaßen freundliche und hochdeutsche Antwort zu formulieren, auf diese natürlich nicht ganz ernst gemeinte Frage, die ich nur geerntet hatte, weil mir mal wieder ein »Na« statt eines Neins entwichen war, folgt bereits die nächste spöttische und mich angesichts solch haarsträubender Unkenntnis erschauern lassende Bemerkung: »Wenn ihr dann da euer Frühbier trinkt am Sonntag, tragt ihr ja auch Tracht, oder?« Selbstverständlich, aber nur, wenn gerade Almatrieb ist – in der Oberpfalz.

»veni, vidi, what the fuck?«

Ich habe leider kein Foto für dich

Eigentlich war fast jeder Student in Regensburg schonmal auf Wohnungssuche. Klar, Regensburg ist eine ziemlich attraktive Studentenstadt und die WG-Plätze - gerade in der Altstadt - sind heiß begehrt. Dank eines Tippfehlers, gab es an der OTH für soziale Arbeit plötzlich keinen NC mehr und somit circa 500 Studierende mehr als geplant. Dadurch wurde dieses Wintersemester der Kampf um die freien Zimmer noch extremer.

Ich verstehe, dass die WGs große Auswahl bei einem neuen Mitbewohner haben wollen, aber was sich bei meiner Wohnungssuche in einer WG in der Altstadt abgespielt hat, war nicht mehr feierlich. Als wir Bewerber noch vor dem Treppenhaus überlegten, ob wir schon hochgehen sollten, wurden wir plötzlich wie bei einem Casting abgeholt und dann in Gruppen von zehn Leuten durch die Wohnung geführt. Durch das Zimmer im Schnelldurchlauf: kurz reinschauen und an der nächsten Gruppe vorbei in die Küche vor die Kamera: »So jetzt machen wir ein Foto und schreiben eure Handynummer auf und dann melden wir uns vielleicht bei euch!« Wir Bewerber haben uns eher wie auf einem Modelcasting gefühlt, als auf Wohnungssuche. Denn, um überhaupt zum Gespräch eingeladen zu werden, muss man erst durch die »Foto-Challenge«. Heidi Klum lässt grüßen.

Lea Wöhl

Rotz und Wasser

Tatort Sportzentrum, Uni-Schwimmbad. Wir freuen uns auf eine angenehme Schwimmstunde im entspannenden Wasser. Einige Sportbegeisterte, zu denen wir uns gesellen, schwimmen friedlich ihre Bahnen. Doch bald wird das Becken in einen Springbrunnen verwandelt. Auslöser ist ein besonders motivierter Schwimmer, der, obwohl er schon am äußersten Beckenrand schwimmt, gewaltige Wasserfontänen bis zur Hallendecke schießt. Wir Schwimmenden bemühen uns vergeblich den Fontänenmeister mit wutverzerrten Blicken aus dem Wasser zu scheuchen, doch es gibt kein Entkommen. Als wir schließlich nicht mehr anders können und aus dem Becken klettern, um unsere Flip Flops am Beckenrand einzusammeln, steht er plötzlich neben uns - in seinem äußerst knappen und hautengen Neoprenhöschen, geziert mit bunten Blümchen. Er holt laut und tief Luft und feuert zur Freude aller eine schleimige Rotz-Fontäne in Richtung Beckenrand - direkt neben uns.

Kati Auerswald

Das Spiel mit dem Feuer(Löscher)

Unvermittelt reißt mich ein lauter Knall aus meinen Gedanken. Erschrocken springe ich vom Sofa auf und spähe in den Flur. Es riecht etwas komisch, aber bevor ich Zeit habe, den Geruch zu analysieren, bemerke ich die weiße Rauchwolke, die auf mich zukommt. Ich werfe die Tür wieder zu und stopfe Handtücher in den Türrahmen. Nach etwa zwei Stunden nehme ich all meinen Mut zusammen und öffne die Wohnungstür. Der Fußboden ist zentimeterdick mit weißem Schaum bedeckt. Ich tapse in Richtung des Feuerlöschers und entdecke die Ursache: Der Feuerlöscher scheint seinen Inhalt in alle Richtungen geweht zu haben. Als ich das später einem Nachbarn erzähle, scheint ihn das nicht zu beeindrucken. Sowas passiert hier wohl öfter. Wo bin ich da nur hingezogen?

Lena Alt

SCHLAFEN LEICHT GEMACHT

STUDIERN IM DUNKELN

NACHTSCHICHT

OHNE ARBEIT, OHNE WOHNUNG, OHNE GELD

NACHT IM WANDEL DER ZEIT

NACHTPORTRÄTS

BLUTRÜNSTIG, UNTOT, NACHTAKTIV

INTERPRETATIONSSACHE

WER SCHLÄFT WO?

DIE GRENZEN DER TRAUMFORSCHUNG

WENN ICH DU WÄRE...

GEFÄHRTEN | WENN ALLES SCHWEIGT

o c m t

o

SCHLAFEN LEICHT GEMACHT

Wir alle machen es täglich mehrere Stunden und trotzdem fehlt uns tagsüber meistens noch eine Portion davon. Die Rede ist vom Schlaf. Im Durchschnitt ruht jeder Deutsche sieben Stunden. Das tägliche Auffüllen der Batterien ist nicht nur lebensnotwendig, sondern soll auch schön machen. Davon zeugt zumindest der Begriff »Schönheitsschlaf«. Mit dem Experten Prof. Dr. Jürgen Zulle versucht die Lautschrift diesem Phänomen und anderen Schlafmythen auf den Grund zu gehen.

Der gute Schlaf ist weder Luxus noch Zeitverschwendung. Im Gegenteil, er ist Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Von diesen Überlegungen ausgehend hat sich Jürgen Zulle, der außerplanmäßige Professor für Biologische Psychologie an der Uni Regensburg, intensiv mit dem Thema Schlaf auseinandergesetzt, sei es nun als ehemaliger Leiter des Schlaflabors am Uni- und Bezirksklinikum oder als Autor zahlreicher Bücher,

wie unter anderem »Schlafkunde« (2018).

Warum muss der Mensch überhaupt schlafen?

Wir Menschen haben gegenüber Maschinen eine Besonderheit, wir können uns regenerieren. Allerdings brauchen wir dazu eine bestimmte Phase, in der wir nicht aktiv sind. Schlaf ist so ein Zustand, in dem wir von der Umwelt abgekoppelt sind, aber es ist kein Ruhezustand. Man kann den Energieumsatz messen und dabei wurde festgestellt, dass wir im Schlaf genauso viel Energie verbrauchen wie im Wachzustand, zeitweilig sogar noch mehr, wir sind also nachts wacher als tagsüber. Das hat mehrere Ursachen. So werden Hormone ausgeschüttet, das am Tag gelernte Wissen abgespeichert und unnütze Stoffe abgebaut. Außerdem findet kindliches Wachstum generell vor allem im Schlaf statt, aber auch bei Erwachsenen müssen immer wieder Zellen erneuert werden. Zudem hat Schlafmangel Auswirkungen auf unser Immunsystem. So zeigen aktuelle Studien, dass diejenigen, die nicht oder nur schlecht schlafen, sich dreimal so häufig erkälten im Vergleich zu denen, die gut schlafen.



Schlafexperte Prof. Dr. Jürgen Zulle

Wie viel Schlaf benötigt der Mensch ungefähr?

Was die Schlafdauer betrifft, gibt es einen Durchschnittswert von circa sieben Stunden, aber die Einzelfälle unterscheiden sich stark. So gibt es Kurz- und Langschläfer, einige Menschen kommen mit nur fünf Stunden aus, andere brauchen neun Stunden. Etwas ist dabei aber ganz wichtig: der Erholungswert von Schlaf definiert sich nicht so sehr über die Schlafdauer, sondern über die Schlafqualität. Es kommt darauf an, gut zu schlafen, nicht lange zu schlafen. Gerade was zu langes Schlafen betrifft, kann dies oft die gegenteilige Wirkung haben und es gibt Probleme, den Kreislauf wieder auf Touren zu bekommen.

Wie verändern sich die Schlafzeiten und -gewohnheiten im Laufe eines Lebens?

Während Neugeborene noch bis zu 16 Stunden am Tag schlafen, reichen Zehnjährigen etwa 10 Stunden. Mit Ausnahme der Pubertät kommt es im Wesentlichen zu einer Verkürzung der Schlafdauer über die Lebensspanne. Vor allem im hohen Alter wird der Schlaf nachts weniger, was oft durch einen Mittagsschlaf ausgeglichen wird.

Neben der Quantität nimmt auch die Qualität ab. Die Schlafqualität kann im Schlaflabor gemessen werden. Es ist insbesondere der Tiefschlaf, der unabhängig von der Schlafdauer meistens nicht länger als vier bis fünf Stunden anhält. Mit steigendem Alter wird diese wichtige Regenerationsphase des Tiefschlafs immer weniger.

In anderen Ländern sind Mittagsschlaf oder Powernaps fester Bestandteil des Tages. Warum ist diese Praxis in Deutschland vor allem bei jungen Menschen so wenig verbreitet?

Zunächst einmal muss man anmerken, dass der Mittagsschlaf zum biologischen Programm eines jeden Menschen gehört, auch beim Erwachsenen. Es ist also kein Zeichen von Faulheit, stattdessen fällt unser Organismus um die Mittagszeit in ein kleines Leistungstief, unabhängig von der Essensaufnahme. In dieser Zeit sollten wir eine kurze Pause von unter 30 Minuten einlegen, dauert der Mittagsschlaf länger kann er ermüdend wirken. Dabei müssen wir nicht einmal wirklich schlafen, auch eine Entspannungsphase hilft schon, um die Konzentration für den restlichen Tag zu steigern.

Welche Folgen hat es dann umgekehrt für die Menschen, die nachts arbeiten müssen?

Unser Körper hat einen biologischen Rhythmus, der inzwischen auch wissenschaftlich belegt ist. So haben die meisten Menschen am Vor- und Nachmittag ein Leistungshoch und erleben nachts zwischen drei und vier ein absolutes Leistungstief. In dieser »Stunde des Wolfs« ist neben unseren Fähigkeiten auch die Stimmung im Keller, weshalb wir in dieser Zeit schlafen sollten. So passieren in dem Zeitraum die meisten schweren Unfälle auf Autobahnen, die meisten Fehler bei der Schichtarbeit werden gemacht und viele schlechte Entscheidungen getroffen. Unser Schlaf ist also nicht beliebig verschiebbar. Der Schlaf in der Nachtzeit ist der mit Abstand erholsamste, was zu einem Problem für langjährige Schichtarbeiter werden kann.

Kann man Schlaf speichern, um dem entgegenzuwirken, ähnlich wie es Kamele mit Wasser tun?

Man kann Vorschlafen, allerdings nur in einem begrenzten Maß. Wenn man lange wach bleiben muss, lohnt es sich am Tag selbst ein Nickerchen einzulegen. Auch



Eine Patientin des Schlaflabors mitten im Kabelgewirr.

Foto: Wolfgang Weber

Nachholen kann man nicht für mehr als eine Nacht. Der Körper versucht dann das Schlafdefizit durch längere Tiefschlafphasen auszugleichen. Ich rate aber von der Idee ab, in der Woche wenig zu schlafen und den Schlaf am Wochenende nachzuholen, denn den Mangel gleicht man damit nicht aus. Die Frage, ob man genug geschlafen hat, sollte man übrigens nicht direkt nach dem Aufstehen beantworten, sondern während des Tages beobachten. Beispielsweise brauchen Menschen des Schlaftypus »Eule« in der Früh oft mehrere Stunden um wach zu werden, während »Lerchen« bereits früh am Abend müde werden, dafür am Morgen aber umso aktiver sind. Der Großteil der Menschen liegt irgendwo zwischen diesen beiden Extremen.

Schlaf werden viele positive Eigenschaften zugeschrieben, so soll er unter anderem auch schön machen. Was hat es mit diesem Mythos auf sich?

Ich werde oft für die Aussage zitiert: »zu wenig Schlaf macht krank, dumm und dick«. Das hört sich vielleicht etwas plakativ an, aber jeder dieser Punkte ist in hunderten von wissenschaftlichen Studien belegt worden. So ist genügend Schlaf für die Wissensspeicherung

unerlässlich. Zum Thema Schönheitsschlaf lässt sich sagen, dass die Ausschüttung von Wachstumshormonen oder die Entspannung der Muskulatur sicher zu einem besseren Erscheinungsbild beitragen. Allerdings lässt sich Schönheit bekanntlich nur schwer messen und wenn, sind diese Auswirkungen auch nur auf lange Sicht beobachtbar. Auf unsere Stimmung wirkt sich Schlafmangel da schon wesentlich schneller aus, so sind wir dann meist gereizt und angespannt.

In ihrem Werk »Mein Buch vom guten Schlaf« schreiben Sie, dass etwa fünf Millionen Deutsche Ein- und Durchschlafstörungen haben. Ab wann zählt man zu dieser Gruppe?

Zunächst einmal gehört zum normalen Durchschlafen, dass man häufig nachts wach wird. Im Durchschnitt geschieht das sogar 28-mal pro Nacht, aber die meisten schlafen so schnell wieder ein, dass sie diese kurzen Momente schnell wieder vergessen. Ähnlich ergeht es uns mit dem nächtlichen Träumen. Problematisch wird es erst, wenn es mit dem Wiedereinschlafen nicht klappt. Die häufigste Schlafstörung ist dabei eine Ein- und Durchschlafstörung, auch bekannt als Insomnie. Die betroffe-

nen Personen brauchen entweder sehr lange zum Einschlafen oder werden mehrmals nachts für längere Zeit oder zu früh wach. Allein diese Kriterien machen aber noch keine Schlafstörung aus, dafür muss es eine Beeinträchtigung am Tag geben und diese auch über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen auftreten. Insgesamt ist Insomnie aber nur eine von über 80 Schlafstörungen.

Welche Prozedur durchlaufen die Betroffenen dann im Schlaflabor?

Zunächst vereinbart man telefonisch einen Termin für ein ambulantes Vorgespräch mit einem Experten vor Ort. Dann wird zunächst gecheckt, ob eine Schlafstörung vorliegt und wenn, ob die Person im Schlaflabor untersucht werden muss. Für letzteren Fall beträgt die Wartezeiten in Regensburg aktuell etwa ein Jahr. Sollte ein stationärer Aufenthalt nötig sein, übernachtet man für mindestens zwei Tage im Schlaflabor. Dabei werden der Person Elektroden auf dem Kopf, im Gesicht oder am Oberkörper angebracht, um Gehirnaktivitäten, Atmung und Bewegung zu messen. In der ersten Nacht beeinträchtigt das die Patienten meist noch beim Einschlafen, aber sie gewöhnen sich schnell an das Kabelgewirr. Tagsüber werden dann weitere Untersuchungen gemacht, beispielsweise zur Vigilanz, also Wachheit bzw. der Dauerkonzentration der Patienten. Kombiniert mit den Ergebnissen der nächtlichen Schlafableitung wird daraus eine passende Schlaftherapie entwickelt, wobei die Behandlung im Anschluss in vielen Fällen ambulant außerhalb des Schlaflabors erfolgt.

Was war ihr kuriosestes Erlebnis als langjähriger Mitarbeiter und Leiter des Schlaflabors?

Einmal hatten wir einen Fall, bei dem ein Mann der festen Überzeugung war nachts nie mehr als zwei Stunden zu schlafen. Wir

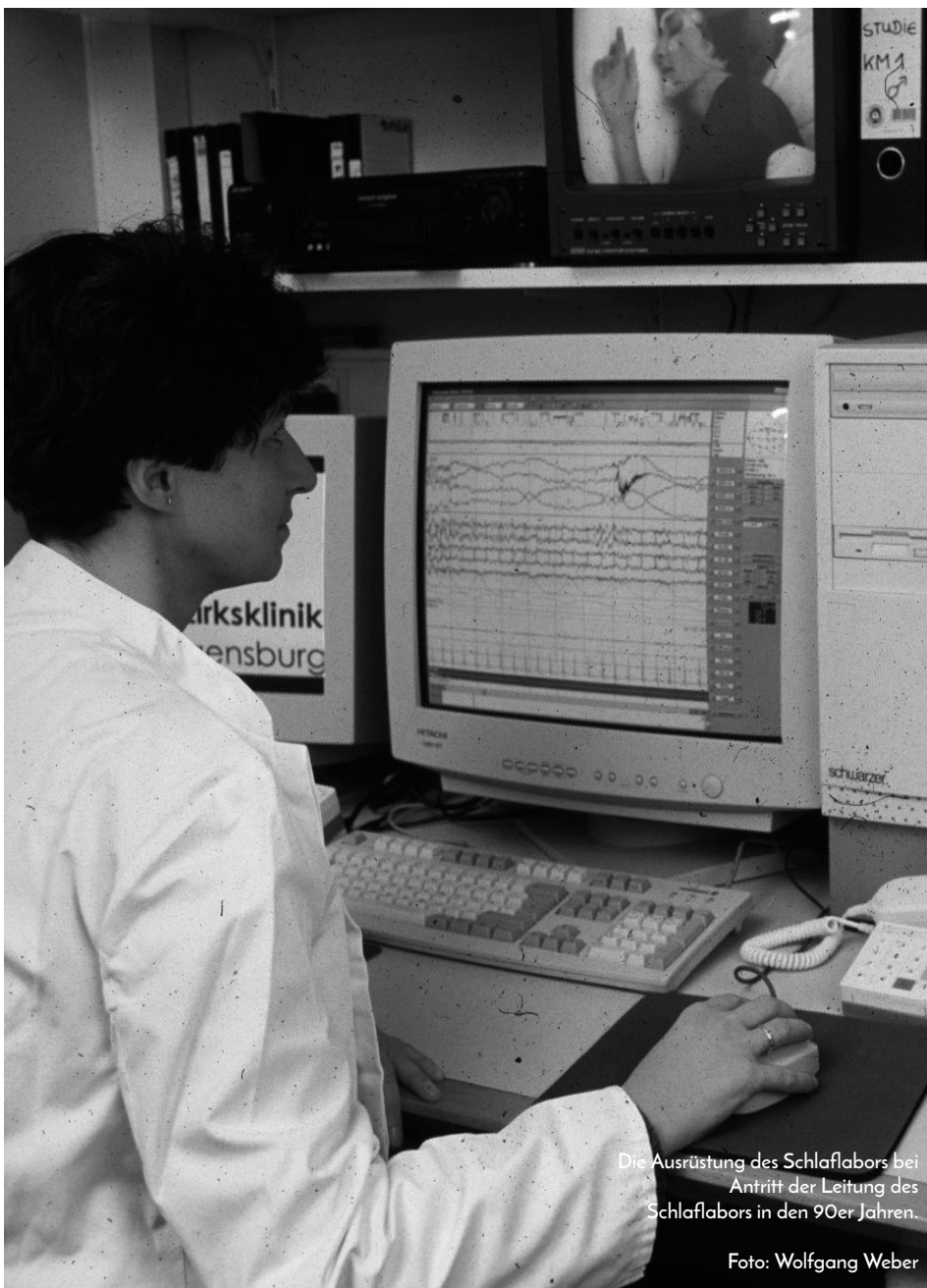
untersuchten ihn für eine Nacht im Schlaflabor und am nächsten Morgen sagte er: »Sehen Sie, wieder nur zwei Stunden geschlafen«. Wir zeigten ihm die Schlafregistrierung, er hatte sieben Stunden geschlafen.

Gibt es noch Rätsel in der Schlafforschung?

Die Schlafforschung hat mit der Medizin gemeinsam, dass sie nur sehr wenig über ihren Untersuchungsgegenstand weiß. Das Schlaf-EEG bietet beispielsweise nur eine relativ grobe Messung und viele weitere Messapparaturen stören den zu bestimmenden Schlaf. Es verbleiben also viele Geheimnisse um den Schlaf. Das hat aber auch den Vorteil, dass der Schlaf weniger manipuliert werden kann. Und der Schläfer sollte wissen, je mehr man sich auf den Schlaf fokussiert, umso eher wird er zum Problem. Mit steigender Anspannung schläft man nämlich schlechter.

haben Sie zuletzt noch einen persönlichen Geheimtipp sollte es mit dem Einschlafen mal wieder nicht klappen?

Entspannung ist der Königsweg in den Schlaf, d.h. man kann das Einschlafen nicht erzwingen, stattdessen sollte man sich überlegen welche Entspannungsmethoden für die eigene Person geeignet sind. Diese kann man dann auch am Tag einsetzen um abzuschalten, denn Pausen sind genauso wichtig wie Aktivitätszeiten, das weiß jeder Sportler.



Die Ausrüstung des Schlaflabors bei Antritt der Leitung des Schlaflabors in den 90er Jahren.

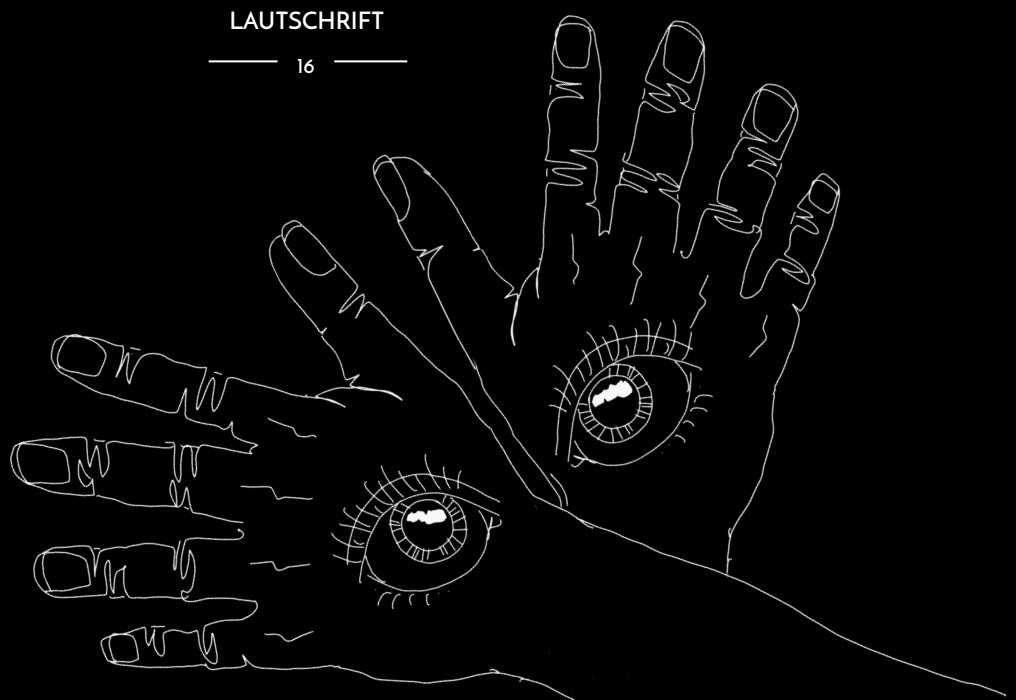
Foto: Wolfgang Weber

»Gute Nacht«-Checkliste

- Körperliche Ermüdung am Tag
- Frühes und leichtes Abendessen
- Entspannung am Abend
- Abschalten vom Tag und belastenden Gedanken
- Regelmäßige Schlafzeiten
- Lichter dämmen
- Kühles Schlafzimmer (circa 18°C)
- Einschlafrituale
- Gelassenheit, falls das Einschlafen länger dauert

Fabian Westermeyer (21) studiert Politikwissenschaft und Geschichte. An manchen Uni-Tagen wünscht er sich die Rückkehr des verpflichtenden Mittagsschlafes aus der Kindergartenzeit.

STUDIERN IM DUNKELN



Wenn es im Studium immer Nacht bleibt - Christoph Kaercher über seinen Uni-Alltag mit einer Sehbehinderung

Christoph Kaercher macht gerade seinen Masterabschluss an der Universität Ingolstadt in Betriebswirtschaftslehre. Seinen Bachelor hat er bereits erfolgreich an der Hochschule in Heidelberg absolviert. Gerade sammelt er Praxiserfahrungen während eines Praktikums beim Automobilhersteller Audi. Auf den ersten Blick ist er ein ganz normaler Student. Etwas unterscheidet ihn jedoch von seinen Kommilitonen - Christoph ist blind.

Christoph, wie stark ist deine Sehleistung beeinträchtigt?

Bis zu meinem 16. Lebensjahr habe ich etwa zwei Prozent gesehen. Ein wenig Farbe und Formen konnte ich damals noch erkennen. Auch sehr große Buchstaben konnte ich lesen. Inzwischen ist es mir aber nur noch möglich einige wenige hell/dunkel Kontraste wahrzunehmen. Lesen ist damit nicht mehr möglich. Da ich aber früher mehr erkennen konnte, habe ich schreiben gelernt, was sehr hilfreich ist.

War es trotz deiner Beeinträchtigung schon immer dein Plan zu studieren?

Ich habe mir nie so große Gedanken darüber gemacht. Nach dem Abitur gab es keine Ausbildung, die mich interessiert hätte, also habe ich mich über mögliche Studiengänge informiert und so wurde es am Ende Betriebswirtschaftslehre.

Und wie hast du dich für eine geeignete Universität entschieden? Gab es bestimmte Kriterien?

Im Voraus habe ich mit einigen Universitäten Kontakt aufgenommen, um zu fragen, ob sie es sich vorstellen könnten, einen Studenten mit Sehbehinderung aufzunehmen und, ob sie eventuell schon Erfahrung damit haben. Natürlich musste auch der Lehrrahmen grob passen. Dabei war eine Campus-Uni von Vorteil, bei der die Wege kurz sind und es nicht nötig ist, für Kurse quer durch die Stadt zu fahren. Auch eine überschaubare Anzahl an Studierenden

war ein Kriterium. Kleine Kurse und Gruppen machen vieles leichter. Damit fielen zu Beginn sowohl viele der ganz großen Unis als auch diejenigen weg, die Gebäude in der ganzen Stadt verteilt haben.

Hattest du bestimmte Sorgen bevor dein Studium begonnen hat?

Eigentlich nicht. Natürlich macht man sich Gedanken, aber ich glaube explizit wegen meiner Beeinträchtigung habe ich mir keine großen Sorgen gemacht. Vieles, was bei mir anders laufen würde und worauf ich mich einstellen musste, kannte ich ja bereits aus der Schule. Für das Studium bist du in eine neue Stadt gezogen, wie hast du dort gewohnt? Ja, genau. Während meinem Bachelor in Heidelberg habe ich in einer Einzimmerwohnung gewohnt und jetzt im Master wohne ich in einem Studentenwohnheim. Das hat eigentlich beides immer gut funktioniert.

Als du neu an der Uni warst, wie hast du dich da anfangs räumlich zurechtgefunden? Gab es bestimmte Hilfen?

Die ersten Male wurden mir die wichtigsten Wege und Räume gezeigt und wie ich dahin komme. Mit der Zeit finde ich diese dann alleine. Natürlich gibt es manche Gebäudekomplexe in denen man sich besser zurecht findet als in anderen. Aber irgendwie kommt man dann immer ans Ziel. Es gibt ja auch immer noch andere Studenten, die man im Notfall fragen kann.

Wie sieht dein Alltag an der Uni aus? Was ist vielleicht anders bei dir als bei deinen Kommilitonen?

Zunächst habe ich immer vor allen Vorlesungen und Seminaren Kontakt zu den Professoren oder Dozenten aufgenommen, da ich die Unterlagen in einem anderen Format benötige. Meistens ist es kein Problem mir Skripte vorab digital zukommen zu lassen. Die Mehrheit ist sehr aufgeschlossen und hilfsbereit. Außerdem habe ich Assistenzkräfte, die mir die Unterlagen so aufbereiten, dass ich sie als Audiodatei anhören kann, die mir zum Beispiel Grafiken in Worten erklären. Wenn die anderen Studierenden in der Vorlesung die Präsentation an der Tafel sehen, höre ich mir über Kopfhörer den Text an.

Du hast von Assistenzkräften geredet. Was sind das für Personen?

Meist sind das andere Studierende, die mir bei alltäglichen Dingen behilflich sind, wie eben Bildmaterial in eine für mich verwendbare Weise umzuwandeln. Ich suche mir diese Leute selbst und arbeite sie dann auch ein.

Welche Hilfsmittel unterstützen dich sonst bei deinen Aufgaben?

Ich habe einen speziellen Laptop, der für mich angeschafft wurde, mit dem ich in den Vorlesungen mitschreibe und den ich auch in den Prüfungen verwenden darf. Wie genau laufen die Prüfungen dann für dich ab? Ich bekomme die gleichen Fragen wie alle anderen gestellt. Bei mir werden sie, wie die anderen Dinge auch, als Audio Format ausgegeben und die Antwort tippe ich dann einfach ein. Eine Ausnahme sind Grafiken oder Tabellen, die für mich anders dargestellt werden müssen. Wie genau die Korrektur abläuft, weiß ich selbst nicht so genau. Neben Vorlesungen und Prüfungen fallen ja noch andere Aufgaben, wie Referate und Literaturrecherche an.

Wie gehst du solche Herausforderungen an?

Bei Referaten gab es eigentlich nie große Probleme. Natürlich bin ich nicht die Person, die sich um die PowerPoint Präsentation oder Formatierung kümmert. Aber alles andere ist kein Problem und falls es doch Schwierigkeiten gibt, helfen mir die Assistenzkräfte. Für die Literaturrecherche nutze ich hauptsächlich Online-Datenbanken. Das ist mit Hilfe von Sprachausgabeprogrammen kein Problem. Die lesen mir quasi das vor, was gerade auf der Website angezeigt wird. Sollte ich Bücher benötigen, versuche ich Kontakt mit den Verlagen aufzunehmen und bitte sie, mir die Inhalte als PDF zukommen zu lassen.

Es scheint ja schon viel Unterstützung zu geben, was würdest du für die Zukunft noch als

**wichtig erachten, um den Uni-
alltag gut zu meistern?**

Einen Punkt den ich wichtig finde, der aber nicht speziell die Uni betrifft, ist die Finanzierung. Insbesondere die der Assistenzkräfte. Das kostet jedes Mal viel Kraft und Nerven. Bei mir übernimmt inzwischen die Universität Ingolstadt die Kosten hierfür, was eine extreme Erleichterung darstellt. Im Großen und Ganzen hat das Meiste jedoch bisher gut geklappt, vor allem dank der Kooperation der Lehrstühle.

Hast du Tipps oder Ratschläge für andere Studierende, die sich in einer ähnlichen Lage befinden?

Ich denke, es ist wichtig, sich eine gute Lernumgebung zu suchen, in der man effizient arbeiten kann. Auch die richtigen Hilfsmittel sind notwendig, etwa spezielle Computerprogramme, ein Sprachausgabeprogramm oder eine Braillezeile. Das ist ein Ausgabegerät für Blinde, das Texte in Brailleschrift umwandelt. Dadurch kann die meiste Computersoftware genutzt werden.

Kannst du abschließend sagen, dass deine Entscheidung trotz Beeinträchtigung zu studieren die Richtige war?

Ja, auf jeden Fall! Natürlich denkt man im ersten Moment, dass viele Hindernisse zu überwinden sind. Aber nach den Jahren kann ich sagen, dass es doch relativ einfach war. Mit spezieller Hilfen ist es mir, denke ich, wie anderen auch gelungen einen guten Uniabschluss zu machen, der mir auch in der Zukunft Wege aufweisen wird.

Jana Arnold (23) studiert Psychologie und denkt, dass der Spruch »Alles ist möglich« auf vieles zutrifft.

NACHTSCHICHT

23 Uhr: Treffpunkt ist eine studentische WG im nebligen Regensburg. Die Lernsachen liegen parat, zudem einige Mittel, die durch die Nacht helfen sollen. Die Espressomaschine läuft, der Schwarztee wird vorbereitet und der Energydrink steht bereit. Salzstangen, Müsliriegel, Orangen und Schokolade liegen auf dem Tisch. Auch die Lernunterlagen dürfen nicht fehlen. Max wird sich der Lektüre einer Monographie zur Mediengeschichte widmen, Lea und Tabea dem Lernen für die kurz bevorstehende Biologie- sowie Histologie-Klausur. Müdigkeit ist noch kein Thema und die mentale Vorbereitung auf das, was bevorsteht, beginnt. Diese zieht sich zwar etwas länger als geplant, eine Stunde später ergreift Lea jedoch die Initiative und die erste Lernrunde startet. So entsteht in einer normalen Wohnung das beklemmende Gefühl der Uni-Bib.

01 Uhr: Nach einer Stunde konzentrierter Arbeit wird die erste Pause eingelegt. Max erleidet nach seinem Energydrink ein kurzzeitiges Hoch, dafür kurz darauf aber ein mindestens genauso schlimmes Tief. Koffeinhaltiger Tee

Welcher Student kennt es nicht: das Schreiben des Essays wird auf die letzte Sekunde hinausgeschoben, Lernstoff eines Semesters muss nachgeholt werden und die nächste Prüfung steht kurz bevor. Da bleibt eine Nachtschicht meist die einzige Option. Drei unserer Autoren in ähnlicher Situation wagen den Selbstversuch und schlagen sich zu dritt eine Nacht um die Ohren, um längst fälligen Lernstoff aufzuholen. Aber wie effektiv ist so eine qualvolle Nacht wirklich? Und kann man sie überhaupt durchhalten? Gibt es Möglichkeiten, dabei fit zu bleiben?



und Kaffee hingegen sind wirksamer, Lea und Tabea bleiben die ganze Stunde wach im Kopf. Trotzdem gibt es eine kurze Pause inklusive Sauerstoffkick durch die kalte Nachtluft. Gegenseitige Motivation hilft allen Dreien schließlich in die nächste Lernrunde zu gehen.

2:10 U h r : Die vergangene Stunde ist von allgemeiner Müdigkeit geprägt. Max fallen bereits die Augen zu, er kann sich mehr schlecht als recht auf seine Lektüre konzentrieren. Ähnlich steht es um Tabeas ‚Wohl‘-Befinden, am liebsten würde sie das Experiment abbrechen und in das viel zu nahestehende Bett fallen. Nur Lea macht noch einen verhältnismäßig wachen Eindruck, der Wechsel vom Karteikarten-Lernen zum Essay-Schreiben hat sich für sie bezahlt gemacht. Es wird Zeit für drastischere Maßnahmen. Max stürzt sich für kurze Zeit in die kalte Nacht und kommt mit etwas weiter geöffneten Augen zurück. Eine Wechseldusche holt die Lebensgeister zurück, Tabeas Müdigkeit scheint verflogen zumindest vorübergehend. Nur die Augen bleiben schwer. Höchstprofessionelle Sportübungen bringen Leas Kreislauf wieder in Schwung.

3:30

Uhr: Auch wenn Dusche, frische, frische Luft

und Sport die Müdigkeit etwas vertrieben haben, hängt Erschöpfung in der Luft. Es gibt immer weniger Gespräche zwischen den Dreien in der Pause und Lustlosigkeit macht sich langsam breit. Trotzdem hat das Lernen noch relativ konzentriert funktioniert. Um in die nächste Stunde mehr Schwung zu bringen, wird jetzt zu Musik gearbeitet. Allerdings weder zu Hip-Hop oder den neuesten Radio Hits, sondern zu »Alpha-Waves«: ruhigen Melodien, die der Konzentration helfen sollen.

4:30

Uhr: Eher als eine willkommene Ablenkung als ein Konzentrations-

helfer haben sich die Melodien am Ende herausgestellt. Zielgerichtetes Lernen fällt schwer, weshalb sich Lea und Tabea immer lieber mit anderen Aufgaben wie Essay schreiben und Organisatorischem bei Laune halten. Max, der weiterhin seinem Mediengeschichte-Lehrbuch treu bleibt, hat wohl deswegen seinen absoluten Tiefpunkt erreicht. Um diesen noch irgendwie zu überwinden, legt er einen zehn minütigen Povernap ein.



Tabea und Lea haben dagegen ihr Schlafbedürfnis endgültig überwunden und sind überzeugt auch die letzte Stunde zu überstehen. Ein letztes Mal wird kalte Nachtluft ins Zimmer gelassen bevor es in die letzte Runde geht.

5:45

Uhr: Die letzte Lern-

etappe wurde in Angriff genommen. Aber bei Max ist die Müdigkeit nicht mehr aufzuhalten und anstatt der bisherigen 20 Seiten seines Texts, schafft er in dieser Runde nur noch 6 Seiten. Lea geht es mit ihrem erneuten Aufgabenwechsel vom Auswendiglernen zum Essay-Schreiben deutlich besser und sie kommt zu dem Schluss, dass eine Nacht Durcharbeiten besser funktioniert, als stupides Durchlernen. Bei allen Dreien stellt sich der Körper darauf ein, dass es für diese Nacht keinen Schlaf mehr gibt. Bei Tabea startet der neue Tag noch einmal mit einer erfrischenden Dusche. Auch bei Lea hat bereits der neue Tag angefangen, bei Max macht sich der Schlafmangel in Kopfschmerzen bemerkbar.

Damit ist die Nacht und das Selbstexperiment zu Ende. Während Max sich noch ein paar Stunden aufs Ohr haut, schwingen sich Tabea und Lea auf ihre Räder und starten direkt zur ersten Vorlesung in der Uni.

Hast du schon mal Ritalin genommen?



ja 6%

nein 94%

Maximilian Schulz, Lea Wöhl (beide 20) und Tabea Klaes (21) studieren Medienwissenschaften und Deutsche Philologie, Englisch und Biologie beziehungsweise Zahnmedizin. Die drei sind sich einig, dass sie im nächsten Semester gerne anderen Freiwilligen den Vortritt bei der Vergabe eines Selbstversuches lassen.



OHNE ARBEIT, OHNE WOHNUNG, OHNE GELD

— WO VERBRINGEN REGENSBURGS OBDACHLOSE DIE KALTEN WINTERNÄCHTE?

Ein feiner, kalter Nieselregen fällt auf das dunkle Kopfsteinpflaster. Die graue Wolkendecke hängt bedrückend schwer über Regensburg. Bei so einem Wetter mag manch einer am liebsten das Haus gar nicht verlassen. Doch was machen die Leute in Regensburg, die kein Haus haben, keine Wohnung, kein festes Dach über dem Kopf? Die, die nicht wissen, wo sie die nächste Nacht verbringen sollen? Gerade die kalten Monate sind die schwierigsten für obdachlose Menschen in Regensburg.

Tomislav* ist einer von ihnen. Ein gepflegter, großer schlanker Mann mit einem eindringlichen Blick und strahlend blauen Augen. Höflich fragt er die vorbeieilenden Passanten in der Fußgängerzone nach ein paar Münzen. Im Sommer arbeitet er im Tiefbau, verlegt Rohrleitungen. Im Winter ist es schwierig in dieser Branche. »Ich bin ohne Arbeit geblieben. Mein Vermieter hat mich auf die Straße gesetzt«, erzählt er. Nachdem er einige Nächte in Treppenhäusern verbracht hat, schläft er jetzt in der Wöhrdstraße - in der Kälteschutteinrichtung der Stadt Regensburg.

Das Kälteschutzhaus wurde im November 2017 eröffnet

Das Kälteschutzhaus wurde im November 2017 auf Initiative der Bürgermeisterin Maltz-Schwarzfischer eröffnet, zunächst für eine Erprobungsphase bis März 2018. »Die Bürgermeisterin will mit diesem Projekt erreichen, dass diesen Winter niemand unter Brücken, in Hauseingängen oder auf Bänken schlafen muss«, erklärt Wilhelm Weinmann, Leiter des Amts für Soziales, der zusammen mit der Projektleiterin Sabine Bach für die neue Einrichtung verantwortlich

ist. Bach ist auch Abteilungsleiterin der Fachstelle zur Vermeidung von Obdachlosigkeit.

Die Heizkörper arbeiten auf Hochtouren, um den verwinkelten Altbau so gut wie möglich zu erwärmen. In jedem Zimmer stehen silberne Hochbettgestelle und vermitteln ein bisschen den Eindruck von Jugendherberge. Im Obergeschoss, in dem im Moment die weiblichen Gäste untergebracht sind, versprüht das offenliegenden Dachgebälk seinen ganz eigenen Charm. Noch sieht alles etwas unbewohnt aus. Die Wände sind kahl und auf vielen Betten sind die Matratzen noch zusammengerollt und in Originalverpackung.

Wer schon betrunken kommt, wird nicht abgewiesen

Zwar gibt es schon eine Obdachlosenunterkunft in der Taunusstraße, diese werde aber aus verschiedenen Gründen nicht von allen Obdachlosen genutzt, erklärt Weinmann. Zum Beispiel darf die Unterkunft erst ab 6 Uhr morgens verlassen werden, was für Tagelöhner am Hafen zu spät ist, außerdem darf niemand mit Tieren, oder unter Alkohol- oder Drogeneinfluss hinein. Das neue Kälteschutzhaus soll einen niedrigrschwelligeren Zugang haben. Die Besucher dürfen während der Öffnungszeiten zwischen 17 Uhr abends und 9 Uhr morgens kommen und gehen, wann sie wollen. Bach betont, dass es »auch hier Regeln gibt«. Man wolle keine Randalen und keinen Alkohol- oder Drogenkonsum im Haus. Aber wer schon betrunken ankommt, wird nicht abgewiesen. »Am ersten Abend ist einer noch auf allen vieren die Treppe hoch und in sein Bett gefallen«.

»Aus Einsam wird Gemeinsam: Komm' und erleb' es im Strohalm«

Es ist Dienstagvormittag und im Strohalm ist es voll. Fast jeder Platz auf den Eckbänken und

Stühlen im Landhausstil ist besetzt. Die Besucher schlürfen Kaffee und lauschen gemeinsam dem Fernsehprogramm. An der Wand verkündet ein Schild »Aus Einsam wird Gemeinsam: Komm' und erleb' es im Strohalm«. Der Strohalm ist eine Begegnungsstätte für Obdachlose und hilfsbedürftige Menschen in der Keplerstraße. Täglich servieren ehrenamtliche Mitarbeiter Frühstück, ein warmes Mittagessen, Suppe und Nachmittagskaffee für wenige Euros.

Auch für Michael, 46 Jahre alt, der seit Frühjahr 2016 vergeblich auf der Suche nach einer Wohnung für sich und seine Lebensgefährtin ist. »Wir mussten aus unserer Wohnung raus, als der Vermieter Eigenbedarf angemeldet hat«, erzählt er. »Seitdem haben wir keine Wohnung gefunden, weil 99% der privaten Vermieter sagen, Geld vom Jobcenter wollen sie nicht. Michael lebt von Hartz-IV. Als junger Mann hat er Maurer gelernt, später war er im Verkauf tätig. Die Ausbildung hat er damals nicht abgeschlossen, weil er nur möglichst schnell Geld verdienen wollte, was er im Nachhinein selbst als großen Fehler sieht.

Jetzt schlafen er und seine Lebensgefährtin in der Unterkunft in der Taunusstraße. Davor haben sie auch Nächte im Auto verbracht oder sich manchmal eine Pension geleistet. Wie es sich anfühle, nicht zu wissen, wo man die nächste Nacht verbringt? »Beschissen«, antwortet Michael, »du stehst da, weißt nicht, was du jetzt machst. Gegen die Notunterkunft haben wir uns am Anfang gestraubt, weil man als Paar in getrennten Stockwerken schlafen muss.«

»Der Wohnungsmarkt ist total angespannt«

Michael ist dankbar für die Hilfsangebote der Stadt. Trotzdem sieht er Regensburg ganz weit hinten bei der Versorgung Wohnungsloser.

»In Nürnberg gibt es zum Beispiel Obdachlosenunterkünfte, da bekommt man einen eigenen Schlüssel und es schlafen maximal zwei Personen in einem Zimmer.« Auch Weinmann und Bach sehen Handlungsbedarf: »Es muss noch mehr gemacht werden! Die Plätze in den betreuten Einrichtungen der Caritas reichen hinten und vorne nicht aus.«

Trennung, Arbeitsplatzverlust, psychische Krankheiten, Alkohol- und Drogenprobleme, aber auch Unterhaltsschulden sind weitere problematische Faktoren, die in einer Abwärtsspirale in die Obdachlosigkeit führen können. Das langfristige Ziel der Stadt ist es, den betroffenen Leuten nicht nur kurzfristig eine Unterkunft zur Verfügung zu stellen, sondern sie in den regulären Wohnungsmarkt zu integrieren. »Viele der Personen hier sind auf der untersten Stufe des sozialen Netzes angelangt. Kurzfristig geht hier nicht viel. Aber in kleinen Schritten kann man langfristig etwas erreichen!«, ist sich Bach sicher.

Tomislav wird noch einige Stunden mehr bei eisiger Kälte in der Fußgängerzone verbringen. Er versucht, Geld zusammenzubekommen für ein Mittagessen im Strohalm, und später, um in der Wöhrdstraße gemeinsam mit den anderen Obdachlosen ein Abendessen zu kochen.

Anika Schiller (23) studiert Psychologie und hat selbst schon in einer Obdachloseneinrichtung gewohnt - allerdings als Freiwillige während ihrem FSJ in England.

*Name von der Redaktion geändert

NACHT IM WANDEL DER ZEIT

Die meisten Studenten kennen das Regensburger Nachtleben aus eigener Erfahrung. Aber wie verbrachten die Leute vor hunderten von Jahren ihre Abendstunden? Ein Begegnung mit trinkfreudigen Botschaftern, skrupellosen Leichenentsorgern und feierwütigen Faschingsgängern.

Dunkelheit senkt sich über Regensburg, die Nacht bricht herein, die Menschen suchen Rückzug vor der Kälte in Kneipen oder ihren Häusern. Beim Jakobstor im Osten der Altstadt jedoch hat sich eine kleine Gruppe Menschen versammelt, die gebannt den Worten eines Mannes lauscht, die vom nächtlichen Treiben im mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Regensburg berichten. »Von Verbrechern und Vogelfreien« lautet der Titel dieser Erlebnisführung, die die Regensburger Stadtmaus anbietet und die den gewillten Zuhörer in ein anderes Regensburg entführt. Ein Regensburg, in dem es keine Nachtbusse und Taxis, keine Dönerläden und Tankstellen geschweige denn Straßenbeleuchtung gibt. Dieses Regensburg ist kein Touristenmagnet und kultureller Nabelpunkt Deutschlands, sondern ein Ort, der in weiten Teilen Europas als unzivilisiert gilt. Es geht auf eine Reise der besonderen Art, die durch die Jahrhunderte führt und nach der Regensburg mit anderen Augen betrachtet werden kann.

Die Regensburger Altstadt wird durch das Jakobstor betreten. Was heute nur ein paar Schritte unter dem Bogen hindurch sind, war früher nach Einbruch der Dunkelheit nicht einfach. Das Tor wurde über Nacht geschlossen. In den Zeiten der Pest patrouillierten Soldaten vor der Stadt, um die Ausbreitung der Krankheit zu verhindern.

Man kann sich kaum vorstellen, was das Wüten der Pest für die betroffene Bevölkerung bedeutete.

Nachts holperten die Leichenwagen durch die Gassen der Stadt, auf die die »Entsorger« die toten Leiber warfen. Die schauerliche Musik des Rumpelns der Räder auf dem Kopfsteinpflaster stellte für die Bürger eine enorme psychische Belastung dar. Nicht selten kam es vor, dass Leichen von den Wagen herunter fielen und von den Frühaufstehern des Folgetages gefunden wurden. Zusätzlich zu der Krankheitsplage waren die Leichenwagenhelfer meist sehr raue Gesellen und beim Volk recht unbeliebt, da sie zum einen mit der Krankheit in Kontakt kamen und zum anderen nachts sämtliche Wertgegenstände aus den Häusern der Verstorbenen räumten.

Aber das Regensburger Nachtleben hatte auch schönere Seiten. Im 16. und 17. Jahrhundert wurden Feste ausgiebig gefeiert, besonders die Fastnacht bedeutete für die Regensburger drei Tage und Nächte Exzess.

Zum offiziellen Teil der Festlichkeiten, hauptsächlich den abendlichen Bällen auf den Plätzen der Stadt, hatte nur die Oberschicht Zutritt. Allerdings bedeutete gehobene Gesellschaft nicht unbedingt gehobenes Niveau: »Nicht selten nahmen diese öffentlichen Bälle, zu welchen kein gemeiner Bürger Zutritt gehabt hatte, kein friedliches Ende« beschreibt ein Chronist das Treiben auf diesen Veranstaltungen.

Das gemeine Volk hatte jedoch auch seinen Spaß, zum Beispiel

beim »Fuchsprellen«, wobei man andere Leute, egal ob Tellerwäscher oder Beamter, auf eine Kuhhaut beförderte und mehrmals in die Luft warf. Dieser eigentlich harmlose Spaß löste im Jahr 1522 eine kleine diplomatische Krise aus, als Jugendliche über eine Gruppe fremder Studenten und Schüler herfielen und sie dieser zugegeben relativ gewöhnungsbedürftigen Tradition unterzogen. Man stelle sich vor, heute würde sich ein einheimischer Studentenmob ohne Vorwarnung über gerade erst in Regensburg angekommene Erasmus-Studenten hermachen.

Nächste Station ist der Bismarckplatz, der in den lauen Sommer Nächten für viele Regensburger Startpunkt für Streifzüge durch die Altstadt darstellt. Ebenso wie für den englischen Gesandten Sir George Etherege, der es sich schon im 17. Jahrhundert zur Aufgabe machte, das Regensburger Nachtleben in vollen Zügen zu genießen. Er kann als Pionier des Kneipentour-Gedankens gesehen werden: Schon bald nach seiner Ankunft in Regensburg machte er sich zur ersten seiner zahlreichen »Bierreisen« auf, bei der er die Stadt von West nach Ost mit dem Vorsatz durchquerte, in jeder Kneipe mindestens ein Bier zu trinken. Ans Ziel gelangt ist er jedoch nie, meist ver-sackte er in einer der zahlreichen Spelunken oder fing Prügeleien mit Passanten an, wie sein Sekretär notierte.

Auch sonst pflegte Etherege ein recht ausschweifendes Leben. So

ließ er etwa Prostituierte mit seiner Gesandtenkutsche abholen und zu seiner Unterkunft chauffieren, wo dank offener Fenster und zurückgezogener Vorhänge jeder an den Vorgängen im Inneren des Hauses teilhaben konnte.

Zur Feier der Geburt des damaligen englischen Thronfolgers James Francis Edward Stuart ließ er 1688, um das Volk an der Freude teilhaben zu lassen, zwei Brunnen auf dem Bismarckplatz errichten aus denen Bier und Wein sprudelten. Eine Ecke hinter dem Kohlenmarkt torkelt ein verletzter Mann mit einem Langschwert der Gruppe entgegen und nimmt vor den Augen Aller seinen letzten Atemzug. Eine Bürgerin kommt besorgt herbeigeeilt, beginnt jedoch sofort damit, dem Toten Stiefel und Ringe abzunehmen und ihn fluchend wegzuzerren. Was hier nur ein schauspielerisches Element der Führung ist, war früher gang und gäbe: Die Regensburger Ärzte benötigten laufend frische Versuchsobjekte, was für die ärmeren Bürger eine unkomplizierte Möglichkeit des Nebenverdienstes darstellte.

Eine vergleichsweise milde und trotzdem lehrreiche Strafe stellte das »Narrenhäuschen« dar, ein Käfig, der in die Wand des Reichstagsgebäudes eingelassen war. Ein sehr treffender Begriff für eine öffentliche Ausnüchterungszelle, in die sämtliche Trunkenbolde, Prügelei-Beteiligte und sonstige Unruhestifter, die sich nachts danebenbenahmen, gesteckt und auf engstem Raum bis zum nächsten Morgen verwahrt wurden. Zusätzlich zu der äußerst unangenehmen Gesellschaft, in der man sich stundenlang gezwungenermaßen befand, kamen noch die Peinlichkeiten des nächsten Tages: Die Sünder durften den Käfig erst nach Beginn des Marktes verlassen und sahen sich somit dem Spott der gesamten Öffentlichkeit ausgesetzt, zweifellos ein sehr einprägsames Erleb-

nis. Sir George Etherege wäre vermutlich ein geeigneter Kandidat für einen nächtlichen Aufenthalt im Narrenhäuschen gewesen.

Für eine Bekanntschaft mit der Ausnüchterungszelle reichte es auch schon aus, wenn man nachts ohne Licht unterwegs war. Bis weit ins 18. Jahrhundert standen nur zwei Laternen auf dem Neupfarrplatz, der Rest der Stadt war in Dunkelheit gehüllt. Um zu später Stunde nach Hause zu finden, musste man sich entweder in der Kneipe eine Weglaterne ausleihen oder bei einem der Laternenverkäufer eine erstehen. Erst die Entrüstung der Reichstagsgesandten über diese Unzumutbarkeit veranlasste die Stadtverwaltung zur Anbringung von Laternen an Häusern, die abends vom städtischen Laternenanzünder entfacht wurden.

Die Führung endet im Waaggässchen, wo ein hitziges Wortgefecht zwischen einer Frau und ihrem Ehemann ausgetragen wird, der für sein unziemliches Verhalten im Pranger steckt. Die Reise durch ein längst vergangenes Regensburg ist vorbei, die Teilnehmer der Führung machen sich auf den Heimweg - hoffentlich unbehelligt von Verbrechern und Vogelfreien.

Mein abschließender Dank richtet sich an die Mitglieder der Stadtm Maus, die diese Führung ermöglicht und das Regensburg der Vergangenheit durch ihre Schauspieleinlagen zum Leben erweckt haben.

Maximilian Michel (21) studiert Geschichte und Politikwissenschaft und ist nach seiner Recherche ganz froh, dass er seine Nächte im Regensburg des 21. Jahrhunderts verbringen kann.



Hier, unter dem Erker des Alten Rathauses, befand sich früher das Narrenhäuschen.

NACHTPORTRÄTS

WER FREUT SICH NICHT ÜBER DEN TÄGLICHEN FEIERABEND, SEI ES, UM ENDLICH DIE FÜSSE HOCHZULEGEN ODER SICH NOCH MIT FREUNDEN AUF EIN BIER IN DER STADT ZU TREFFEN. WIE GEHT ES MENSCHEN, FÜR DIE DIE »ARBEITSNACHT« ERST NACH SONNENUNTERGANG BEGINNT? WIE UNTERSCHIEDET SICH IHR ALLTAG VON TAGS ARBEITENDEN MENSCHEN UND WAS ERLEBEN SIE ALLNÄCHTLICH? VIER UNSERER REDAKTEURE HABEN SICH AUF DIE SUCHE NACH ANTWORTEN AUF DIESE FRAGEN GEMACHT UND DAZU VERSCHIEDENE BERUFSFELDER EINE NACHT LANG BEGLEITET.

NACHTPORTIER

Wer sorgt eigentlich in Hotels dafür, dass der Tagesablauf morgens ohne Schwierigkeiten beginnen kann? Unterwegs mit einem Nachtportier. Gegen Mitternacht schließen sich die Eingangstüren des Hotels »Münchner Hof«, in dem Ricardo Barone nachts die Stellung hält, heute in meiner Begleitung.

Der 28-jährige Nachtportier ist Ansprechpartner für circa 100 Gäste. Er ist für alles zuständig, was sich in seiner Schicht von 21.30 Uhr bis 6.30 Uhr abspielt. Am Abend steht er meist hinter dem Tresen in der Hotelbar und stillt den Durst seiner Gäste. Erst, wenn sich alle in ihre Zimmer zurückgezogen haben, beginnt er mit dem Aufräumen und Spülen und wirft die Waschmaschine an. Dann trägt er eine Klingel mit sich, damit er hört, wenn Gäste zu später Stunde noch Einlass begehren. Als Nachtportier muss er theoretisch alle Tätigkeiten beherrschen, aber diese praktisch nur selten anwenden. Routine entsteht dabei kaum.



Bis der Bäcker am frühen Morgen seine Waren liefert, herrscht dann meist Ruhe im Hotel. Die einzige Gesellschaft für Ricardo stellt eine mumifizierte Katze dar, die in ein kleines Fenster im Flur eingelassen ist. Man kann sich gesprächigere Kollegen wünschen

Ricardo selbst stört die Stille aber wenig: Er meint, dass er gerade in diesen ruhigen Stunden besonders effektiv an seinen Zeichnungen arbeiten kann. Wenn nicht gerade Freunde da sind, das Renter-Klassentreffen einer Studentenverbindung stattfindet oder jemand von der Lautschrift mit ihm reden möchte. Seit einigen Monaten arbeitet Ricardo schon nebenberuflich im Münchner Hof, im Durchschnitt vier bis sechs Mal monatlich. Er sei schon immer ein Nachtmensch gewesen, erzählt er, gerade deswegen gefalle ihm seine Arbeit ausgesprochen gut. Aber auch bei ihm findet das Standard-Heilmittel gegen Müdigkeit Gebrauch: Kaffee.

Maximilian Michel (21) studiert Geschichte und Politikwissenschaft, stellt fest, dass es tatsächlich Menschen gibt, die nachts arbeiten müssen und nicht schlafen oder um die Häuser ziehen können.

TÜRSTEHER

Es wird wärmer. Drei Stunden nach dem Aufschließen der schwarz beklebten Eingangstüren, laufen langsam die verschmierten Scheiben an und die Stimmung steigt merklich. Drinnen gröhlen die Gäste genüsslich zum Refrain »Tausend mal berührt« und lassen dabei immer häufiger ihre Gläser auf dem klebrigen Boden zerschellen. Es ist Donnerstag, ein Uhr nachts in der Regensburg

Altstadt. Das heutige Motto, 90s- und Schlagerparty, scheint

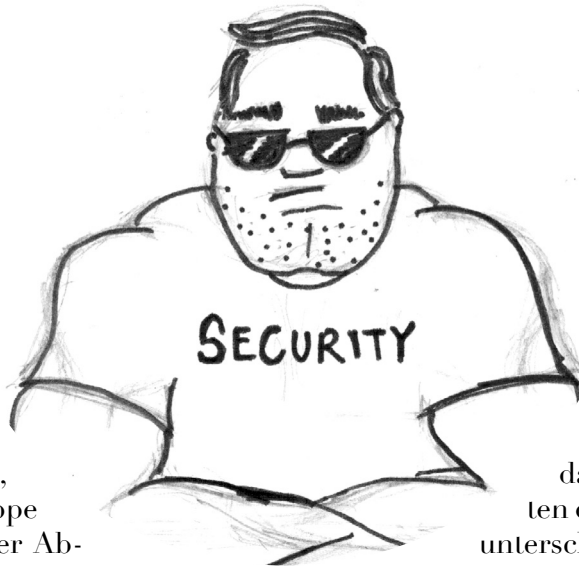
Jung und Alt in die Bar zu locken. »Mann muss innerhalb kürzester Zeit entscheiden, ob die Gruppe mit friedlicher Absicht zum Feiern kommt

oder ob die Leute vielleicht schon zu betrunken sind und Ärger suchen« erzählt Valentin, während er, komplett in schwarz gekleidet, mit gezieltem aber freundlichem Blick zwei Männern die Tür öffnet. »Freundlichkeit der Gäste ist leider nicht oft zu erwarten. Ein kurzes »Hallo« oder »Tschüss« ist meistens schon zu viel verlangt«. Aber woher die Unfreundlichkeit. Valentin ist Student an der OTH Regensburg und arbeitet seit sei-

nem 18. Lebensjahr zwei bis drei Mal die Woche nebenberuflich als Türsteher. Das ganze Team ist eine junge Gruppe von Studenten die neben dem Geldverdienen, vor allem Spaß an ihrem Job haben. Während des Abends wird immer deutlicher, wie viel Verantwortung diese Jungs tragen und wie oft sie grundlos zur Zielscheibe von Beleidigungen und Provokationen werden. Frauen reagieren oft

besonders sensibel, wenn sie abgelehnt oder wegen unangebrachtem Verhalten den Club verlassen sollen.

»Krätzen und Schlagen gehört besonders dazu«, lacht Valentin und meint, dass das Verhalten der Gäste nicht unterschätzt werden darf. Die ganze Nacht wach zu bleiben macht Valentin nicht sehr zu schaffen, er profitiert von flexiblen Vorlesungszeiten und kann oftmals am nächsten Morgen ausschlafen. Abgesehen von der Prüfungszeit, dann ist es immer wieder eine Herausforderung, am nächsten Morgen topfit eine Klausur zu schreiben. Gutes Zeitmanagement ist also eine wesentliche Voraussetzung für den Nebenberuf als Türsteher.



INTENSIVPFLEGER

Für manche beginnt die Arbeit erst, wenn andere schon gemütlich bei einem Feierabendbier in der Kneipe zusammensitzen oder im heimischen Wohnzimmer die Füße hochlegen, um den Tag ausklingen zu lassen. Verena S. ist eine von ihnen. Die 50-Jährige ist Intensivpflegerin in einer Beatmungsstation in Regensburg für viele der Patienten eine Übergangsstation zwischen dem Aufenthalt im Krankenhaus und Entlassung. Behandelt werden Patienten mit Altersbeschwerden, mit Amyotropher Lateralsklerose (ALS), Alkoholranke und Patienten, die aufgrund langjährigem Nikotinkonsums an chronischen Lungenerkrankungen leiden.

Als an diesem Abend der Zeiger von Verenas silberner Armbanduhr auf halb sechs umschwenkt, ist es für sie bereits Zeit, los zur Arbeit zu fahren. Ihre Schicht beginnt heute um 19 Uhr ein Ausnahmefall, der eigentlich eher die Regel ist: Der allgemeine Pflegenotstand, wenig ausreichend geschultes Personal, aber auch Krankheitsfälle unter den Mitarbeitern bedingen oftmals Schichten von bis zu 12 Stunden.

Trotz bevorstehenden anstrengenden Stunden ist Verena zuversichtlich. »Ich mag Nachtschichten eigentlich schon«, erklärt die examinierte Altenpflegerin, während sie noch eine letzte Zigarette auf der Feuerleiter des Klinikgebäudes raucht. »Wenn nicht gerade ein Notfall ist, ist die Nachtschicht oft ruhiger als der Tagdienst. Man hat keinen Parteiverkehr mit Therapeuten oder Ärzten und man ist tagsüber zuhause bei der Familie.« Als berufstätige Mutter erledigt sie frühmorgens nach ihrer Schicht

oft noch Hausarbeiten oder kocht, bis sie mittags erschöpft ins Bett fällt.

Ohne eine gewisse Leidenschaft für die Pflege geht in diesem Beruf nichts - der Arbeitsalltag ist stressig. Nachdem Verena ihren zweiten Durchgang durch die Station erledigt hat und gegen halb 11 am PC des Stationszimmers bei einer Tasse wässrigem Automaten-Kaffee mit der Pflegedokumentation beginnt, durchschneidet ein ohrenbetäubendes Klingeln die Stille. »Diagnoseruf: Zimmer P10« steht auf dem grüngrauen Display des



weißen Plastikkästchens, welches an der Wand über dem Schreibtisch angebracht ist. Sofort steht Verena auf, um in besagtem Zimmer nachzusehen. Kontrolliert wird dann, ob mit Sauerstoffsättigung, Herzfrequenz und mit der Beatmungsmaschine alles in Ordnung ist oder ob der Patient aufgewacht ist und etwas benötigt.

»Es gibt viele Patienten, die die ganze Nacht über nicht schlafen«, sagt die Pflegerin. Dementsprechend oft klingelt auch der Alarm. »Es ist tatsächlich schön, wenn man mal eine Stunde lang kein Läuten hört.« Heute allerdings gibt es kaum eine Minute, in der

sich Ruhe über die weihnachtlich dekorierte Krankenstation legt immer wieder hasten entweder Verena oder ihre Kollegin aus dem Schwesternzimmer zu einem der Patienten.

Zur Nachtschicht sind immer zwei PflegerInnen eingeteilt, jede ist für eine bestimmte Anzahl an Patientenzimmern verantwortlich. Eine Nachtpflegerin kümmere sich im Normalfall um drei Patienten, momentan aber kämen aufgrund des Personalmangels bis zu sechs Patienten auf eine Pflegekraft.

Mittlerweile ist es kurz nach ein Uhr nachts. »Die Hälfte ist schon geschafft«, meint Verena S., als sie zu ihrer zweiten Raucherpause nach draußen geht. Die Müdigkeit sieht man ihr deutlich an. Sie blinzelt, nimmt einen großen Schluck aus ihrer Kaffeetasse. Am Tag vor der Nachtschicht hatte sie nicht gut schlafen können. Wie hält man das durch? »Kaffeepausen und Gespräche mit Kollegen erleichtern die Arbeit nachts und vor allem sollte man immer in Bewegung bleiben. Durchs Arbeiten vergeht die Zeit schneller.«

In dieser Nacht wird der klingelnde Alarmkasten tatsächlich für genügend Bewegung sorgen ein Notfall und eine Krankenhauseinlieferung bleiben den beiden Schwestern jedoch erspart. Als Verena nach der Übergabe an die Kollegen vom Frühdienst gegen sieben Uhr morgens endlich ihre Schwesternkluft ablegen kann und ins nachtkalte Auto steigt, wird die Straße bereits vom matten Licht der frühen Wintersonne erhellt.

Ramona Rangott (21) studiert Germanistik, Bildende Kunst und Geschichte. Sich die Nacht auf einer Krankenstation anstatt im Pub um die Ohren zu schlagen, war für sie eine Premiere.

RETTUNGSASSISTENT

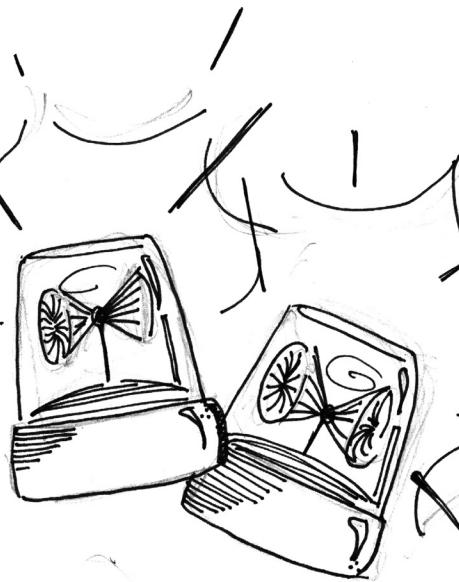
Ein deutsches Sprichwort sagt, die Nacht beschützt ihre Kinder. Dabei wird sie aber von vielen Menschen unterstützt. Die Lautschrift hat zwei Rettungsassistenten auf einer Nachtschicht begleitet.

Samstagabend, viertel nach zehn: Die Regensburger Studentenschaft steckt schon mitten im Nachtleben. Die Rettungsassistenten Jonas* und Martin* (*Namen geändert) treffen an der Rettungswache der Malteser ein.

Der erste Einsatz in dieser Nacht führt sie in die Regensburger Altstadt. Jonas manövriert den Rettungswagen routiniert zum Einsatzort, einem Hotel in einer engen Gasse. Schnell beschließen Jonas und Martin, die verwirrte und alkoholisierte Patientin ins Krankenhaus zu bringen. Obwohl sie nur widerwillig kooperiert, bleibt Martin auf dem Weg ins Krankenhaus freundlich. Um kurz nach Mitternacht endet der Einsatz, aber noch bevor wir wieder an der Wache eintreffen, klingelt der Alarm erneut. Auf dem Weg erfahren wir, dass es sich um die gleiche Patientin handelt. Sie scheint sich in der Notaufnahme aggressiv verhalten zu haben, sodass wir sie jetzt in die Psychiatrie bringen. Vorsichtshalber begleiten uns diesmal sechs Polizisten.

Um halb zwei, noch auf dem Parkplatz der Psychiatrie, erreicht uns der nächste Notruf. Wir fahren zu einem alkoholisierten Mann, der sich beim Aussteigen aus dem Taxi offenbar am Fuß verletzt hat. Nun

möchte er sich kriechend nach Hause begeben. Jonas und Martin halten ihn davon ab und bringen ihn ins Krankenhaus. Nachdem wir ihn an die Notaufnahme übergeben haben, genehmigen wir uns einen schnellen Kaffee und machen uns wieder auf den Weg in Richtung Wache. Es begegnen uns viele Gestalten des Regensburger Nachtlebens, die Mehrheit in fröhlicher Partystimmung. Jonas und Martin träumen bereits davon, jetzt schlafen zu kön-



nen, aber noch bevor wir die Altstadt verlassen haben, werden wir wieder alarmiert.

Die Meldung versetzt uns einen zusätzlichen Adrenalinschub: Ein 26 Tage altes Baby, das nur noch schwer atmet. Jonas schaltet Blaulicht und Martinshorn an. Nach der Erstversorgung vor Ort bringen wir das Kleinkind ins Krankenhaus. Auf dem Weg hält das Kleine

die ganze Zeit meinen Finger fest umklammert, mein persönliches Highlight dieser Nacht. Als wir die Klinik verlassen, sind wir alle müde und hungrig.

Der letzte Einsatz dieser Nacht führt uns zur Würstkuchl. Ein Pasant hatte uns gerufen, weil sich dort eine orientierungslose Person auffällig verhielt. Zunächst tippen Jonas und Martin auf erhöhten Alkoholkonsum, aber kurze Gespräche mit dem Mann, in denen er immer wieder das Bewusstsein verliert, sprechen für andere Ursachen. Also wird auch dieser Patient ins Krankenhaus gebracht.

Um viertel nach fünf kommen wir das erste Mal nach gut sechs Stunden wieder an der Wache an. Martin schiebt sich eine Portion Lasagne in die Mikrowelle. Jonas und er setzen sich aufs Sofa, Schlafen bringt jetzt auch nichts mehr. Als die Mikrowelle piept, schrecken die beiden kurz hoch, als wäre es eine weitere Alarmierung. „Es ist selten, dass man überhaupt nicht in die Nähe eines Bettes kommt“, meint Jonas. Nach der kurzweiligen Mahlzeit ist die Schicht jedoch noch immer nicht vorbei. Wir füllen im Rettungswagen nach, was wir verbraucht haben und um kurz nach sechs setzt Martin als Motivations Schub Kaffee für die Frühschicht auf. Als um halb sieben die Ablösung kommt, ist eine von vielen Nachtschichten für Jonas und Martin beendet. Die Helfer der Nacht können jetzt selbst schlafen gehen.

Lena Alt (19) studiert Politikwissenschaften und Geschichte. Sie ist froh, dass in dieser Nacht kein blutiger Einsatz dabei war: Dann hätte nämlich sie selbst versorgt werden müssen.

BLUTRÜNSTIG, UNTOT UND NACHTAKTIV

-

DER VAMPIR

Alle fürchten den Blutsauger Dracula, der angeblich des Nachts sein Unwesen treibt und in Transsylvanien zu Hause ist. Doch woher stammen die mysteriösen Wesen wirklich? Die Lautschrift zieht drei Regensburger Experten zu Rate.

2005 erschien mit »Twilight« der erste Teil der Bis(s)-Buchreihe von Stephenie Meyer und löste bei zahlreichen Mädchen und jungen Frauen eine Welle der Hysterie aus. Manche schliefen nächtelang mit offenem Fenster in der Hoffnung, dass Edward hereinschwebt - so der Name des männlichen Hauptcharakters des Romans, angehimelt von etlichen begeisterten Leserinnen. Meyer war schon vor 13 Jahren nicht die erste Autorin, die sich auf die Thematik »Vampir« stürzte. Aber woher kommt dieses blutrünstige Wesen und was hat es mit dem Glauben an Wiedergänger auf sich?

Es ist dunkel, stockdunkel. Draußen hört man den Wind durch die Blätter rauschen, ansonsten herrscht Stille. Die Nächte - ohne Elektrizität - werden von menschlichen und tierischen Geräuschen beherrscht. Die Dunkelheit gehört allein den Nachtaktiven. Ungewöhnliche Geräusche sorgen deshalb vor allem in Dörfern für Unbehagen. Gemunkel verbreitet sich wie ein Lauffeuer und vor allem auf dem Balkan tauchen zahlreiche Berichte über Wiedergänger auf. Untote sollen aus ihren Gräbern gestiegen sein und Familienmitglieder aufgesucht haben. Im 16. Jahrhundert war Südosteu-

ropa voller Opfer- und Heldengeschichten, so wurde der Samen für den Vampirglauben gesät. Erst im 19. Jahrhundert glaubten die Menschen endgültig nicht mehr an die Heimsuchung durch Untote. Damit kam eine Vampirismus-Debatte ins Rollen, da nun die Thematik für die Literatur freigegeben war.

Vlad Dracula: Huckepack auf der westlichen Vampirmythologie

Im Jahre 1897 sorgte Bram Stoker mit dem Roman »Dracula« für unser heutiges Bild vom blutrünstigen Vampir. Dafür kombinierte er den Wiedergänger-Glauben aus Südosteuropa mit der historischen Figur Vlad Têpes Dracula, einem walachischen Schreckensfürst aus dem 15. Jahrhundert, der für seine tyrannische Herrschaft bekannt war. Er ließ seine Gegner grausam abschlachten - mitunter spießte er sie auf Pfähle und verzehrte anschließend unbekümmert seine Mahlzeiten auf dem Schlachtfeld. Während Vlad deshalb in Westeuropa hauptsächlich mit Grausamkeit in Verbindung gebracht wurde, blieb er für die Rumänen nach wie vor ein Held. Die Menschen betrachteten ihn als Ordnungshüter und Beschützer des Landes. Albert Weber erklärt: »Um die westlichen Touristen zu befrie-



digen, haben die Menschen eine Art vampirisierendes Disneyland errichtet«. Weber ist Wissenschaftler am Leibniz-Institut für Ost- und Südosteuropaforschung an der Uni Regensburg und Experte für Vlad Têpes - den historischen Dracula. Im Gegensatz zum rumänischen Nationalstolz wurde Vlad Têpes im westlichen Europa kommerzialisiert, so Weber. Bei der Fantasiefigur Stokers handelt es sich um einen rumänischen Fürsten, der seinen Opfern per Biss Blut raubt und durch sein attraktives Äußeres stark sexualisiert auftritt. Dadurch wurde Vampirismus eine Metapher für Sexualität.

Der Vampir als Marketingstrategie: Sex sells?

Zahlreiche Bücher und Filme handeln von Blutsaugern. Dr. Peter Kreuter, der ebenfalls am Leibniz-Institut arbeitet, glaubt den Grund dafür zu kennen: »Wir sind alle sterblich. Der Vampir zeigt, dass der Tod auf

diese bestimmte Art und Weise überwunden werden kann.« Außerdem sei Gewalt im Zusammenhang mit einer sexuellen Komponente eine Kombination, die sich bezahlt mache. »Der Vampirbiss ist das Äquivalent zum Filmkuss«, ergänzt auch Weber. Professor Dr. Marcus Hahn vom Institut für Neuere deutsche Literatur der Uni Regensburg meint: »Das Bestreben, Geschichten über Vampire zu verbreiten und damit Geld zu verdienen oder symbolischen Einfluss zu nehmen, ist nicht neu«. Der Vampir ist wandelbar und mysteriös, das macht ihn zu einem omnipräsenten Thema in Literatur und Film. Im Wintersemester 2015 hat Hahn eine Vorlesung über Vampirismus gehalten und er überlegt, diese nun zu wiederholen.

Regensburg wird Ziel eines echten Vampirs

Rumänien gilt als beliebtes Ziel für Satanisten. Auf Friedhöfen werden dort oft Orgien gefeiert, berichtet Weber. Unfassbar ist, dass tatsächlich Menschen davon überzeugt sind, Vampire zu sein. Sie verabreden sich in Internetforen und treffen sich, um gegenseitig ihr Blut zu trinken. Auch in Regensburg gab es 2004 einen Überfall, bei dem ein selbsternannter Vampir einen Betrunkenen angefallen hat, um dessen Blut zu trinken. Daraufhin erschien die Polizei. Bei einem Interview mit einer Zeitung berichtete der Mann, dass er meist zwei- bis dreimal die Woche Blut tränke. Zwei Weingläser voll reichten demnach aus, um ihn zu sättigen. Seltene Blutgruppen wie AB negativ seien am schmackhaftesten. »Blut ist absolut nicht nahrhaft, es ist auf Dauer sehr schlecht für den Menschen«, erklärt Kreuter. Zum Glück achtete der Experimentierfreudige damals ansonsten gut auf seine Gesundheit: Alle drei Monate ließ er sich auf HIV testen.

Was Stokers Roman in Europa ausgelöst hat, setzt sich bis heute fort: »Vampirglaube hört nicht auf. Die Geschichte um den Blutsauger ist einfach gestrickt, da Ort, Zeit und Geschlecht keine Rolle spielen. Er kann überall auftauchen und mit neuen Komponenten versehen werden«, so Kreuter. Auch wenn Kommerzialisierungen wie Twilight historisch gesehen Unsinn sind, gibt es mittlerweile die unterschiedlichsten Ausführungen. »Der kleine Vampir« Rüdiger aus der berühmten Kindererzählung von Angela Sommer-Bodenburg wird beispielsweise von einem Sterblichen gerettet und freundet sich mit diesem an. Vampire faszinieren in ihren verschiedensten Erscheinungen nicht nur Erwachsene und insbesondere zahlreiche junge Frauen, sie gewinnen auch schon Kinder für sich.

Anna Heil (22) und Theresa Stangl (21) studieren beide Germanistik und Kunstgeschichte. Während Anna in einem »gesunden« Ausmaß Fan der Twilight-Filmreihe war, hat Theresa die Filme so oft gesehen, dass sie daraus zitieren kann.



I N T E R
P R E T A
T I O N S
S A C H E

Ich sitze in einem Wagen. Vor mir der Fahrer, ein Mann Anfang dreißig, vielleicht jünger. Er begrüßt mich mit einem kühlen Lächeln und der üblichen Floskel über mein Befinden, auf die keiner je eine ehrliche Antwort erwartet, geschweige denn damit umgehen könnte. Keiner von uns scheint Interesse an einem weiteren Gespräch zu haben und ich bin froh darüber, es wird genug eintöniger Smalltalk nach dem Auftritt auf mich warten. So wandert mein Blick nach draußen, Dämmerung saugt die kaum befahrene Straße ein in ihren gleichsam magischen wie unheimlichen Zauber. Im Augenwinkel bilde ich mir ein, beobachtet zu werden, doch sobald ich hinsehe, ist der Blick des Fahrers konzentriert auf die Straße gerichtet. Ich bin die Strecke zum Theater schon hunderte Male gefahren. Heute wollte das Auto dann wohl einfach nicht mehr. Da! Er hat mich angestarrt. Ich mag es nicht beobachtet zu werden, schon gar nicht in einer ohnehin ausgelieferten Situation wie dieser. Mein Herz schlägt schneller, aber ich will mir keine Verunsicherung anmerken lassen. »Wie lang müssen Sie denn heute noch?« frage ich, um einen beiläufigen Ton bemüht. »So lange ich möchte.« Was für eine wage Antwort. Ich nicke. Wir rauschen weiter über die Landstraße, so schnell nun, dass die an uns vorbeiziehenden Bäume kaum mehr als einzelne zu erkennen sind. Kein Wunder, es ist jetzt dunkel. Ich schaue auf die Uhr in achtzehn Minuten werde ich mein Alltagsmakeup ablegen und noch einen letzten Abend spielen, bevor ich mir dann wieder eine

neue Rolle suchen muss. Schade, ich mochte das Stück, mochte die Kollegen. Wir werden langsamer. »Ist etwas mit dem Wagen?« Stille. Ich räuspere mich, jetzt hörbar nervös. »Gibt es ein Problem? Ich kann schnell jemanden anrufen, ein Freund könnte mich sicher holen!« Es folgt eine Antwort, die mich so gar nicht beruhigt: »Ich denke, ich kürze hier ab, fahre ein Stück Feldweg. In der Stadt soll es Stau geben, ich werde das, so gut es geht, umfahren.« Feldweg. Alle möglichen Bilder gehen mir nun durch den Kopf. Ich, erstochen in einer Waldlichtung. Vergewaltigt und dann erschossen, erhängt am Baum, entführt und in eine Hütte gesperrt. Denk nach! Ein Stau klingt nicht ungewöhnlich für einen Freitagabend gegen 19 Uhr, jeder scheint an diesem Abend in die Stadt zu drängen. Trotzdem ertappe ich mich dabei, wie ich die GPS-Ortung an meinem Handy suche. Mal anschalten, kann ja nicht schaden. »Ja, Stau ist kein Spaß, da haben Sie recht.« Jetzt beobachte ich ihn, er wirkt ebenfalls nervös, hält das Lenkrad so fest umklammert, dass seine Fingerknochen weiß hervorstehen. Wir nehmen wieder Fahrt auf. Die Nacht umgibt uns wie ein Tunnel, nur die Geräuschkulisse unterscheidet sich. Statt leisem Hintergrundurren des Asphalt knirscht der Schotterweg unter den Reifen. »Ich habe heute meine finale Show, meine Kleinen kommen deshalb extra mit der Oma, dürfen der Mama ausnahmsweise zusehen.« Ich versuche dieses nachsichtige Lächeln hinzubekommen, das echte Mütter nach solchen Sätzen auf ihren Lippen tragen. Ich habe mal

gehört, in solch unbehaglichen Momenten soll man den potentiellen Bedroher wissen lassen, dass jemand auf einen wartet. In Wahrheit wartet niemand auf mich. Selbst der Cast würde ohne mich klarkommen, hat ja jeder heutzutage eine Zweitbesetzung oder am besten gleich zwei. Es folgt kein freundliches »Oh, wie nett, wie viele Kinder haben Sie denn?« oder wenigstens ein Lächeln. Stattdessen ein kurzer, kühler Blick in den Rückspiegel, ich meine so etwas wie Wut darin zu entdecken. Bitte lass uns ankommen, bitte, bitte. Ich bereue es zutiefst, das letzte Mal an Weihnachten vor drei Jahren den Gottesdienst besucht zu haben. »Sie erinnern mich an meine Frau.« Diese Aussage reißt mich aus meinem Gedankenstrudel. Fragend blicke ich in den Rückspiegel. In der Dunkelheit kann ich seinen Blick nur erahnen. Ich weiß nicht, was ich entgegenen soll. Warum sagt er das? Vielleicht hat sie ihn betrogen und jetzt rächt er sich an ihr, indem er alle Frauen umbringt, die ihr ähneln. Langsam geht meine Fantasie mit mir durch. Noch zehn Minuten bis ich im Theater sein muss. Was ich jetzt vernehme, überrascht mich. Es klingt, als ob er weint. »Geht es Ihnen gut?« frage ich. »Sie ist tot.« Ich stutze. Das hatte ich nicht erwartet. »Das tut mir sehr leid.« Die Nacht hat so viele Gesichter. Während ich mich den Gefahren hingeebe, die auf mich lauern könnten, befindet sich mein Fahrer in seiner ganz persönlichen Nacht. Wir erreichen jetzt die Stadt. Hier zeigt die Nacht ein anderes Gesicht, weckt vieles erst zum Leben.

WER SCHLÄFT WO?

Fotos: Constanze Bartsch und Hans Reimann



Ludwig (23)
Politikwissenschaft



Elena (23)
Slavistik und BWL



Sophie (22)
Lehramt Realschule



Teresa (19)
Pharmazie



Hilf deinen Kommilitonen ihren Schlafplatz und Studiengang nach einer durchzechten Nacht wiederzufinden.
Die Lösung findest du auf www.lautschrift.org.

DIE GRENZEN DER TRAUM- FORSCHUNG

EIN PLÄDOYER FÜR DAS MYSTISCHE

Selten können wir uns daran erinnern, doch wir alle tun es. Jede Nacht, die ganze Zeit: Träumen. Was weiß man über diese Parallelwelt? Warum existiert sie eigentlich? Und muss man wirklich alles über sie wissen?



Der Schlitten wird immer schneller, er rast nun geradewegs den Schneehang hinunter. Bremsen ist unmöglich, der Schlitten scheint immer noch schneller und schneller zu werden. Wie kann das sein? Jenseits aller physikalischer Gesetzmäßigkeiten rast er über die Schneedecke, so schnell, dass bald die Lichtgeschwindigkeit erreicht ist – nein, Moment – sie scheint bereits erreicht zu sein, links und rechts sind Lichtimpulse zu erkennen, die sich synchron zum Schlitten bewegen. Der Blick richtet sich in den Himmel. Die Sterne leuchten dort in unzähligen Farben, ihr Licht ist in Farbspektren gebrochen. Und dann – eine Decke, ein Bett, alles nur ein Traum.

Träume bergen eine zweite Erfahrungswelt neben dem Wachzustand, der Realität. Eine, die jenseits unserer physikalischen und rationalen Welt besteht und die Menschheit seit jeher vor ein Rätsel stellt: Was sind Träume? Und wozu träumen wir?

Salvador Dalí versuchte den Traum in seinem Werk »Traum, verursacht durch den Flug einer Biene um einen Granatapfel, eine Sekunde vor dem Erwachen« einzufangen. Der Titel erklärt das Bild im Grunde schon von selbst: Das »Alltägliche« aus der Erfahrungswelt des Wachzustandes spiegelt sich im Traum als etwas Bizarres wider. Der Granatapfel ist überdimensional groß und schwebt knapp über dem Meer. Die Musterung der Biene findet man in denen der zwei Tiger wieder, die auf die Schlafende zu springen. Dass etwas aus unserer Erfahrungswelt im Wachzustand im Traum zu finden ist, scheint allgemein bekannt zu sein. Auch, dass Dalís Traum »eine Sekunde vor dem Erwachen« dargestellt ist, scheint offensichtlich. Schließlich kann man im Traum bekanntlich nicht sterben: Die Schlafende erwacht, kurz bevor die Tiger sie erreichen. Doch wie wird aus der Biene ein Tiger? Und warum?

Antworten der Traumforschung

Beide Fragen sind zentral in der Traumforschung, doch auch die moderne Forschung vermag bislang nicht, sie einwandfrei zu beantworten. Der belgische Neurowissenschaftler Pierre Maquet untersuchte 1996 die Gehirnaktivität während des REM-Schlafes, der Phase, in der am intensivsten geträumt wird. Er fand heraus, dass die Amygdala, also die Gehirnregion, in der Emotionen verarbeitet werden, hier signifikant aktiver ist als im Wachzustand. Gleichzeitig ist in der REM-Phase der Präfrontalkortex, der für planerisches Handeln und das Arbeitsgedächtnis verantwortlich ist, herunterreguliert. Dadurch kann das Wesen der Träume erklärt werden. Was allerdings die exakte Verknüpfung von Wachzustand und Traumerlebnis angeht, tut sich die Traumforschung schwer, eine einheitliche Erklärung zu liefern. Man geht davon aus, dass Träume entweder die erlebte Realität widerspiegeln oder ihr Inhalt das ist, was tagsüber zu kurz gekommen ist. Bei Letzterem manifestieren sich auch die Wünsche und Sehnsüchte der Träumenden. Beide Ansätze scheinen nicht nur nachvollziehbar, sondern beinahe trivial zu sein. Sie geben lediglich das Offensichtliche wieder. Wie der Traum im Einzelfall nun entsteht, welche Wacherlebnisse in welcher Form verarbeitet werden, das bleibt auch für die Traumforschung weiterhin ein Rätsel.

Dies liegt zum einen an der Natur des Traums, seiner Individualität und Komplexität. Zum anderen an einem methodischen Problem: Das Forschungsobjekt der Traumforschung, sprich der Traum, ist niemals direkt zugänglich. Die Wissenschaft hat nur Zugriff auf die Traumerinnerung, die beim Menschen bekanntlich nicht sehr gut ausgeprägt ist. Wie auch bei der Erinnerung an den Wachzustand werden Erlebnisse im Traum

verfälscht wiedergegeben, Elemente vergessen oder hinzugefügt. Die Traumforschung basiert also im Grunde auf einer unzuverlässigen Datenbasis.

Warum träumen wir nun eigentlich? Auch bei dieser Frage kann die Traumforschung keine eindeutige Antwort geben. Manche Wissenschaftler vertreten die Auffassung, Träume seien Überbleibsel aus der Evolution, in der es für den Menschen wichtig war, Ängste zu erlernen, um mit diesen im Wachzustand überlebenswichtiges Vermeidungsverhalten auszubilden. Ein anderer Ansatz vermutet, Träume seien zur Stimmungsregulierung da, also zur emotionalen Verarbeitung. Die Zahl der Erklärungsansätze ist immens und weist daraufhin, dass eine wissenschaftlich beweisbare Erklärung in naher Zukunft nicht gefunden werden kann.

Die Entzauberung des Traumes

Aber muss sie das überhaupt? Es liegt in der Natur des Menschen, Vorstellungen zu haben. Vorstellungen darüber, wie die Welt beschaffen ist, wie man zu handeln hat, was das Leben bedeutet. Sie ergeben sich aus der Frage nach dem Warum und beantworten diese zugleich. Während in der Geschichte der Menschheit meist göttliche Vorstellungen die Ansichten der Menschen prägten, ist es in der heutigen Zeit die Wissenschaft. Mit der Epoche der Aufklärung bekam die Frage nach der Realität eine ganz neue Dimension, denn Wissenschaft benötigte die Existenz einer objektiven Realität und Wahrheit als Basis für ihre Erkenntnisse. So wurde der Mythos weiter vom Logos verdrängt, eine Entwicklung, die bereits im sechsten vorchristlichen Jahrhundert mit der Entstehung der klassischen griechischen Philosophie ihren Anfang nahm.

Max Weber sprach einst von der »Entzauberung der Welt« durch die Wissenschaft und davon, dass alles im Letzten rational erklärbar ist. Die Wissenschaft verbannte das Mystische aus unserer Erfahrungswelt. Alles, was keiner rationalen Funktionslogik folgt, scheint uns fremd zu sein. Vielleicht aber ist das Leben nicht bis ins Letzte rational erklärbar. Die Surrealisten des 20. Jahrhunderts, zu denen auch Salvador Dalí gehörte, verstanden die Wirklichkeit außerhalb eines rational-logisch erfahrbaren Kontextes. Sie sahen sie vielmehr im Unbewussten, in einer Verbindung von Wach- und Traumwelt. Die wissenschaftliche Rationalisierung, die »Entzauberung« des Traumes, konterkariert diese Denkweise komplett. Das Leben hat etwas Mystisches an sich, etwas, das außerhalb unserer Erfahrungswelt existiert. Sollte man den Traum, diesen letzten Ort des Irrationalen, Bizarren, wirklich zu rationalisieren versuchen? Oder ihn vielleicht vielmehr als etwas Inspiratives, Kreatives akzeptieren, das keiner logisch-rationalen Funktionslogik folgt?

Über Odysseus sagt man, er habe die Idee für das trojanische Pferd im Traum gehabt. Wobei das ein Mythos im Mythos ist. Dennoch gibt es zahlreiche Berichte darüber, wie große Persönlichkeiten ihre Inspiration aus Träumen zogen. Der Traum vom rasenden Schlitten mit Lichtgeschwindigkeit beispielsweise wird Albert Einstein zugeschrieben – der Traum soll ihn so fasziniert haben, dass hier seine große Liebe für die Wissenschaft ihren Ursprung fand.

WENN ICH DU WÄRE ...

... würde ich eine Nacht alleine auf dem Friedhof verbringen

Ein kurzer Blick aufs Handy: Halb zwei. Es ist neblig und schweinekalt, drei Grad, wenigstens regnet es nicht. Ich stehe vor dem Eingangstor zum Oberen Katholischen Friedhof gleich unterhalb der OTH und rüttle an den Eisenstreben das Tor ist verschlossen. Ein, zwei Minuten verstreichen, während ich überlege, ob ich nicht einfach wieder heim gehen und mich in mein warmes Bett legen soll. Dann fasse ich mir ein Herz und klettere über das Eingangstor. Dabei frage ich mich, ob schon vor mir Leute auf die dämliche Idee gekommen sind, in einen Friedhof einzubrechen. Endlich auf der anderen Seite des Tores schaue ich mich noch einmal um. Ich halte inne und horche, ob nicht doch noch jemand draußen vorbeigeht, der mich gesehen haben könnte. Erst als ich sicher bin, wirklich alleine zu sein, mache ich die ersten Schritte in den Friedhof hinein. Es ist mucksmäuschenstill und riecht nach nasser Erde. Die überall verteilten rot leuchtenden Grablichter spenden ein fahles, gespenstisches Licht. Genug, um nicht über die Gräber zu stolpern, aber viel zu wenig, um das ungute Gefühl zu vertreiben, das langsam in mir aufsteigt, je weiter ich in den Friedhof hineingehe. Ich ertappe mich dabei, wie ich immer wieder innehalte, hinter mich schaue und in die Dunkelheit lausche: Nichts. Kein Rascheln, keine Schritte, keine Geräusche von der Straße. Mein Herzschlag beschleunigt sich trotzdem, das Ziehen in meiner Magengegend wird immer heftiger, meine Schritte schneller. Hier eine ganze Nacht zu verbringen, das war noch vor nicht einmal zehn Minuten der Plan. »Sicher nicht«, sage ich mir und mache kehrt, »nicht bei den Temperaturen.« Hastig klettere ich wieder über das Tor, schwinde mich auf mein Rad und fahre heim. Deutlich schneller als sonst und zum ersten Mal in meinem Leben verdammt froh über den nasskalten Regensburger Winter.

Der Autor dieses Textes möchte lieber anonym bleiben. Er ist sich nicht ganz sicher, ob er mit seinem nächtlichen Friedhofsbesuch nicht einen Hausfriedensbruch begangen hat - auch wenn es den überwiegenden Teil der Bewohner nicht wirklich gestört haben dürfte.

... würde ich mich eine Nacht lang als Türsteher ausgeben

Sie sind trainierte Muskelpakete, um die zwei Meter groß, haben starke Nerven und gehen wenig zimperlich mit nächtlichen Störfrieden um: So stellt man sich den typischen Türsteher vor. All das sind wir - mit unseren 1,70 Meter und Mangel an Einschüchterungsvermögen - eigentlich nicht. Trotzdem wollen wir uns in das Regensburger Nachtleben stürzen - mit der Mission für Ordnung und Sicherheit in den beliebten Bars der Stadt zu sorgen.

Mit Mütze, Bomberjacke, Lederhandschuhen und Boots sind wir von Kopf bis Fuß in Schwarz gekleidet. Natürlich darf für unsere geplante Aktion auch ein gefälschter Security-Ausweis nicht fehlen. Nach zwanzig Liegestützen, vierzig Squats und jeweils zwei Energydrinks intus machen wir uns auf den Weg. Ein Blick auf die Uhr zeigt Punkt Mitternacht. Genau die richtige Zeit, um die ersten ange-trunkenen Feierwütigen ausfindig zu machen.

Zu einer der wichtigsten Aufgaben des Türstehers gehören die Ausweis- und Taschenkontrollen. Nach knapp einer Stunde fallen uns bereits die verschiedenen Charaktere unter den Partygängern auf. Da gibt es einmal den »Vorzeigegast«, welcher den Ausweis ohne Nachfrage stets bereit hält. Dann wäre da noch der »Pöbler«, der auf Grund seines Alkoholkonsums seinen Emotionen freien Lauf lässt und lautstark mit Schimpfwörtern um sich wirft. Nicht zu vergessen sind auch die »Gekränkten«, die auf die Frage nach ihrem Alter sofort einen beleidigten Seufzer von sich geben. Auf der anderen Seite nutzen die »Hoherfreuten« jede Gelegenheit, den Ausweis zu

zücken und ihre stolzen achtzehn Jahre nachzuweisen.

So ziehen wir von Bar zu Bar, gönnen uns nach jedem Schichtende ein alkoholisches Erfrischungsgetränk und nehmen unsere Mission bald selbst nicht mehr so ernst. Im Laufe des Abends erlauben wir uns immer häufiger den einen oder anderen Spaß und verlieren Stück für Stück unsere Glaubwürdigkeit. Statt der typischen Ausweiskontrolle müssen die Barbesucher uns in »Schere, Stein, Papier« schlagen oder Flachwitze richtig beantworten. Apropos »was passiert wenn man Cola und Bier gleichzeitig trinkt?« »Man colabiert!« Schlussendlich endet unsere Aktion, als ein Barkeeper uns bei seiner Raucherpause enttarnt. Dieser nimmt es erfreulicherweise auf die leichte Schulter und lädt uns lachend auf einen Shot ein.



Kamilla Zöld, studiert Medienwissenschaft und Vergleichende Kulturwissenschaft und Christine Dachs, studiert Medienwissenschaft und Politikwissenschaft, beide streben auch nach ihrem Studium definitiv keine Karriere als lizenzierte Security Mitarbeiter an.

In der Schreibwerkstatt verfassen Studierende der Uni bei Professor Jürgen Daiber Kurzgeschichten und Prosa. Sie veröffentlichen Texte in der Lautschrift und tragen am Semesterende ihre Texte bei einer öffentlichen Lesung vor. Weitere Texte der Schreibwerkstatt unter www.lautschrift.org

GEFÄHRTEN

Als Mattia Rizzos Beine sich langsam ihren Weg durch die schmalen Gassen Triests bahnten, war sein Körper vom tiefen Schwarz der Nacht umschlungen. Die angestaute Wärme der Straße heftete sich mit jedem Schritt an seine Sohlen und glitt von dort aus nach oben, bis sie auch das letzte Frösteln der ledrigen Haut unter sich begraben hatte. Mattia liebte die Hitze, sie sog all die Überreste des Tages auf und wurde nachts zu einem dunklen Meer aus Gerüchen, das in stillen Wellen zwischen den Häusern hindurchtrieb. Es zog den durchsichtigen Duft der Stadt mit sich und mischte sich am Hafen mit der salzigen Würze des Wassers.

Der plötzliche Luftzug verriet Mattia, dass er richtig war. Er war immer ein wenig erleichtert, wenn er das Labyrinth aus Gassen hinter sich gelassen hatte, obwohl er den Weg unzählige Male gegangen war und die Meter bis zu jeder noch so kleinen Unebenheit genau abschätzen konnte. Die Häuser wichen nun dem breiten Kanal, durch den das Meer ins Stadttinnere drang. Der nasse Klang der wiegenden Boote erreichte Mattias Trommelfelle und ließ seine Schritte schneller und sicherer werden. Er überquerte die Straße und streckte prüfend eine Hand nach vorne aus, bis sie im Dunkel eine harte Schulter ertastete. James Joyce stand starr vor ihm und blickte entlang der Ponte Rosso nach Süden. Wie immer tätschelte Mattia im Vorbeigehen den schweren Körper aus Bronze, als würde er einem alten Freund zur Verabschiedung auf die Schulter klopfen. »James«, murmelte er im Stillen und nickte ihm zu, während er sich ein passendes Joyce-Zitat als Antwort überlegte. »Arrivederci, Mattia! Liebe, lebe und sei hübsch. Denn morgen müssen wir sterben.« Das alles hatte er zumindest lange genug getan.

Stille Dialoge mit einem in Bronze gegossenen Literaten waren mittlerweile seine einzigen Gespräche – beschämt lächelnd nahm er sich vor, den Löffel abzugeben, sobald die Worte tatsächlich aus seinem Mund dringen würden. Er kehrte dem

stummen Gefährten den Rücken und ging weiter den Canal Grande entlang, dem salzigen Geruch und der kühler werdenden Luft entgegen. Auf der breiten Hafestraße war kein einziges Motorengeräusch zu hören, als er sie zügig überquerte. Endlich erreichte er die alte Anlegestelle und den Fuß der riesigen Molo Audace, ab dem er begann, die 332 Schritte bis zu deren Ende zu zählen. Dort angelangt ließ er sich auf dem steinernen Boden nieder und ließ seine erschöpften Beine in Richtung Wasser baumeln. Das endlose Schwarz des Meers bei Nacht war das Einzige, das seinen trüber werdenden Erinnerungen nicht entschwand. So saß er hier vor ihm und hielt sich wach, um nicht träumen zu müssen. Es war weniger schmerzhaft, wenn die Dunkelheit auch nachts blieb. Dazu kam, dass sich die Einsamkeit an keinem Ort besser anfühlte, als an diesem. Beatrice hatte einige Zeit gebraucht, um zu bemerken, dass der alte Mann blind war. Er war immer sicheren Schrittes vorangegangen und genau am Ende der Mole stehen geblieben. Dort saß er wie sie stundenlang und sah geradeaus in die Ferne, ohne auch nur einmal nach rechts oder links zu blicken. Wirklich sicher war sie seit der Nacht, in der sie wie ein trotziges, junges Mädchen ihre zerrissene Bluse und den Rest ihrer Kleidung ins Meer geworfen hatte. Als könnte der Ekel weggespült werden wie die Beweise. Splitternackt hatte sie am selben Platz wie immer gestanden, ihr von dunklen Blutergüssen übersäter Körper beleuchtet vom schwachen Mondlicht und die wohlgeformte Weiblichkeit nicht zu übersehen. Er war direkt auf sie zugekommen und völlig unbeeindruckt geblieben, ohne sie eines Blickes zu würdigen hatte er sich einige Meter entfernt neben sie gesetzt. Seitdem genoss sie seine ruhige Gesellschaft, die Art wie er sie niemals ansah und sie in Ruhe ließ. Wann immer es ihr gelang, unbemerkt aus dem Bett zu gleiten, kam sie hierher und ließ die kostbaren Stunden einsam verstreichen. Irgendwann würde sie nicht mehr nach Hause zurückkehren.

Dort also saßen sie immer zusammen, Mattia und Beatrice, und teilten sich nachts ihren Platz am Meer.

WENN ALLES SCHWEIGT, BEGINNT ER ZU HÖREN

Nach dem Schlafengehen kommt sie den kleinen Buben besuchen. Sie kriecht mit der Dunkelheit durchs Fenster und schleicht an sein Bett. Die Vergangen-

heit sitzt dann wie ein Geier am Kopfende und wartet darauf, dass ihre Gehilfen auf ihrem grausamen Beutezug endlich Aas abwerfen. Denn die Nacht hat ihr ein Heer Dämonen an die Seite gestellt. Er versteckt das Gesicht unter der Decke. Tagsüber schützt ihn der Mantel der Geschäftigkeit, doch nachts fühlt er sich immer nackt. Manchmal deckt ihn der Kummer zu, zieht das Bettuch bis an den Hals und presst es ihm fest an den Kehlkopf. Sorgen sitzen ihm wie schmutzig-graue Kanalaratten auf der Brust, stieren ihn mit starren Augen an. Und dann nagt die Traurigkeit an ihm wie tausend kleine Fleischfliegenmaden. Erst die Lunge, dann das Herz, dann wühlen sie sich in Scharen durch seinen Magen.

Dann, wenn alles verstummt ist, fängt er an zu hören. Zunächst ist es nur Gemurmel, immer nur bedrohliches Gemurmel. Kleine Wellen in einem brodelnden Kochtopf, aus dem nur selten einzelne, zischende Wassertropfen an sein Ohr spritzen. Doch wenn er genau hinhört, meint er, Worte zu verstehen, die schließlich schäumend überkochen und ihm die zarten Ohren verbrühen.

»... doch nur geheiratet ... du bedient wirst!« Eine fauchende Frauenstimme.
 »... Kind angehängt...«. Tiefes, bedrohliches Grollen. Wütendes Schnauben.
 »...gottverdammtes Arschloch!« Stühle werden umgetreten, manchmal nur einer, oft alle vier. »Nimm diese Kreatur ... verschwinde endlich!«, brüllt die Frau. Es klirrt, edle Rosenthal-Teller gehen zu Bruch. Dann knallt die Tür. Und immer hört er verzweifertes Flennen. Dann sorgt er sich um den Vater, der mit schlaffen Schultern in seinen Schlappen durch die Scherben seiner Ehe tapst.

Manchmal, wenn er wieder das Murmeln hört, springt er aus dem Bett, um die Schreie zu verhindern. Dann steht er im Treppenhaus und lauscht in die Dunkelheit, während der Boden ihn mit kalten Händen festhält und ihm keinen weiteren Schritt erlaubt. Der kleine Junge verbietet sich das Atmen, aber in der Stille lacht sein Herz ihn mit wildem Trommelwirbel aus. Es fällt ihm schwer, zwischen den einzelnen Schlägen zu vernehmen, ob sich auch wirklich nichts hören lässt. Schließlich rauschen die Ohren und berauben ihn der Möglichkeit, die Vorbotten der nächsten Katastrophe rechtzeitig wahrzunehmen.

Wenn er dann wieder in seinem Bett liegt und weiter in die tosende Stille lauscht, höhlen seine Gedanken ihn aus. Herzschlag für Herzschlag dringen sie tiefer in die letzten Ecken seiner jungen Existenz und beantworten seine Frage nach dem Warum mit einem spottenden Lachen. Und die Dämonen der Nacht fahren fort in ihrem grausamen Feldzug, rauben ihm den Atem, bis er schließlich japsend und nach Luft ringend seinen Retter ruft. Doch der steht neben seinem Bett, mit hängenden Schultern, und sagt: »Wir streiten nur wegen dir so oft...«. Und dann stößt er ihn mit einem Achselzucken zurück in die rabenschwarze Nacht, wo eine Axt seinen kleinen Körper vom Scheitel bis zur Sohle durchfährt. Und während der Junge allmählich in all diesem Schmerz zu ertrinken glaubt, gewährt ihm sein Körper die Güte traumloser Ohnmacht.

Ich kann es selten erwarten, endlich aufzuwachen. Dann hacke ich den Dämonen die Klauen ab, springe aus dem Bett und reiße die Fenster auf. An meine Eltern erinnern nur mehr zwei Fotos auf meinem Nachttisch. Das meiner Mutter steht ganz links und das von meinem Vater ganz rechts, sodass ich auch ja nie mehr auf die Idee komme, sie je wieder in einem gemeinsamen Rahmen vereinen zu wollen.

RENGSCHBURGER

G'SICHTER

von Susanne Müller und Anika Schiller



»Mein größtes Problem ist im Moment der Arbeitsdruck. Ich arbeite zur Zeit sehr viel, da wir unterbesetzt sind. Ich habe im September meine Ausbildung zum Krankenpfleger am Universitätsklinikum begonnen. Man ist für bestimmte Patienten zuständig, fünf oder sechs, dann muss man dahin, dorthin, hat wenig Zeit. Aber so schlimm ist es nicht. Dass ich Krankenpfleger werden will, wusste ich schon länger, ganz sicher war ich mir seit einem Praktikum. Ich finde Medizin spannend. Aber studieren wäre nichts für mich, ich arbeite lieber.«



»Ein Foto von mir? Ich bin doch so a olde Kuh, do dran si doch die Toten im Grab um!

Heut ist so ein Tag, da könnt ich was anstellen! Was Verbotenes! Nein, nix klauen. Vielleicht die Leute ärgern verarschen.

Etz war letztens mei Enkerl bei mir, der is 11, und fragt, Oma, grieg i was zu essen? Ja, schau doch in Kühlschränk, sag ich. Ui, da is ja a Gockerl, machst du mir den warm, Oma, fragt er mich. Ja, freilich. Dann frag ich ihn nachher, und grieg i auch was zu essen? Ja, Oma, ich muss nur einen neuen Teller holen. Dann bringt er mir den Teller und sind nur die Boandl drauf!

Wenn mei Enkerl bei mir is, dann brauch i kein Kaffe machen. Der is 11 und macht alles. Bloß des Wasser brauch ich reintun. Sonst nix. Die Tassen holt er und macht den Kaffe. Dann frag ich, für wen is denn der Kaffe? - Ja, für dich, Oma. - Ja, dann kannst reinbiesln auch. Mei, dann verzieht er sein Gesicht.«



»Im Moment ist meine größte Angst, dass meine Haare nicht mehr nachwachsen. Das ist ein Vitaminmangel, warum meine Haare nicht mehr wachsen. Ich mag kein Obst. Jetzt nehme ich Tabletten und sprühe Schaum drauf. Und ab und zu esse ich auch Bananen oder Mandarinen. Gestern war ich beim Arzt und habe erfahren, dass die Haare jetzt wieder wachsen. Richtig gefeiert hab ich deshalb nicht, aber ich bin ins Goldene Kreuz und hab ein alkoholfreies Bier getrunken. Ich hatte mal Probleme mit Alkohol, aber als der Doktor es gesagt hat, hab ich aufgehört zu trinken.«

Ich verkaufe hier seit 17 Jahren Bücher. Seit 2000, seitdem ich meine Rente bekomme. Einmal die Woche bin ich hier, jeden Samstag. Früher noch öfter. An die Kälte gewöhnt man sich.«



»Letzten Sommer war ich auf einem Konzert von einer Band, dafür bin ich extra nach Kopenhagen gefahren. Danach war ich noch auf einem Festival. Als ich wiedergekommen bin nach längerer Zeit ohne Zeitung und Internet, habe ich erfahren, dass die Band sich aufgelöst hat. Das hat mich wirklich traurig gemacht. Die machen richtig schöne Musik, eine wunderschöne Band. Graveyard heißen sie. Vielleicht kein so ansprechender Name, aber sie spielen mit Musik von Led Zeppelin und sind genial, das kann man sich wirklich anhören. Ich würd' mir wünschen, dass ihr sie euch mal anhört.«



»Ich bin gebürtiger Regensburger, ich bin sogar in meinem jetzigen Wohnzimmer geboren worden, eine Hausgeburt, vor 78 Jahren. Ich erwarte eine Reisegruppe aus unserer Partnerstadt Brixen, die kommen heute mit zwei Bussen und die betreue ich. Noch sind sie im Dom und gleich gehen wir zum Kneitinger. Zum fürstlichen Christkindlmarkt, zur Wurschkuchl und zur Steinernen Brücke müssen wir auch noch. Ich bin Vorsitzender vom Seniorenbeirat der Stadt Regensburg und betreue daher unter anderem die Senioren, die aus den Partnerstädten zu Besuch kommen. Einmal bin ich mit einer Gruppe in den Dom rein und wollte da die Führung machen. Das darf man eigentlich nicht und dann ist auch einer gekommen und hat gesagt das geht nicht, ich muss das abbrechen. Dann hab ich gesagt »jetzt bin ich schon herinnen, jetzt mach ich auch die Führung fertig.« Ich hab mir den halt nicht richtig angeschaut. Dabei war das der Bischof! Ja mei, das passiert halt. Wir haben uns dann anschließend aber gut verstanden.«



»Müssen wir uns jetzt noch schön herrichten für das Foto? Wir kommen aus Fürth und aus der Oberpfalz, haben aber Familie hier und sind deswegen öfter da. Wir haben zusammen unseren Fachwirt gemacht und sind seitdem befreundet. Wir erleben so viel zusammen, sind gemeinsam in Nürnberg, in Fürth oder in München unterwegs. Heute machen wir uns aber nur einen gemütlichen Sonntag, weil es morgen schon wieder in die Arbeit geht.«

immer frisch
Lebensmittel Hechtbauer
 immer freundlich

im Herzen der Universität Regensburg

*Tag für Tag
auf's neue:*

Heiße Theke
 Wurst & Käse
 Backwaren
 Obst & Salate

*Unser Service
für Sie:*

Briefmarken
 Telefonkarten
 RVV-Tickets
 Wertcoupons

Öffnungszeiten:

immer durchgehend

in der Vorlesungsfreizeit täglich

Mo. – Do. 8.00 bis 18.00 Uhr
 Fr. 8.00 bis 16.00 Uhr

8.00 bis 16.00 Uhr

WER HILFT MIR...

BEIM LERNEN?

Am 25. Februar 1810 wurde Friedrich Pustet geboren als Sohn des Marktkämmerers und Buchhändlers Johann Pustet nach dem frühen Tod des Vaters betreibt der Sohn das kleine Geschäft in Passau und bringt es zu leidlichem Wohlstand. 1826 verlässt Friedrich Passau und siedelt sich „mit hoher Bewilligung“ in Regensburg an. Trotz schwieriger Anfänge wagt Friedrich ein vielseitiges Verlagsprogramm - regionale, historische, naturwissenschaftliche und belletristische Literatur. Für die Produktion kauft er eine erste „Schnellpresse“, der Beginn des Pustetschen Druckunternehmens. 1836 gründet er vor den Toren Regensburgs eine eigene Papiermühle. Innerhalb weniger Jahre wird sie die modernste ihrer Art in Bayern. 1846 erstellt Friedrich sein erstes „brechendes liturgisches Werk, ein lateinisches Messbuch für die katholischen Kirche. Das Messbuch war zunächst kein liturgisches Programm in den folgenden Jahren erschienen. Liturgie, Theologie, religiöse Bildrucke und Kirchenmusik. bis 1963 dem Verlag Pustet sein eindeutiges Profil. 1860 Friedrich Pustet an seine Söhne. Mit Erfolg die einzelnen Bereiche - Verlags- und Papierfabrik weiterführten. 1882 starb Friedrich Pustet. Die Möglichkeiten des 19. Jahrhunderts auf den Entwicklungen in den verschiedenen Bereichen, die Pustet in New York gründet. Die Reihe der internationalen Buchausstellungen in der Pustet-Erzeugnisse auf. Ein Ende der Hauszeitschriften: Seit 1866 der „Reiseerzählungen“ der Auflage bis zu 400 000 Exemplaren - ab 1874 der öffentliche Karl May erstmals seine „Reiseerzählungen“ erlangte damit literarischen Ruhm. 19. Jahrhundert

WIR HABEN DA WAS VORBEREITET

Empfehlungen von Buch-Kennern mit Forscherdrang. An einem Wohlfühl-Ort zum Verweilen mit netten Gesprächen. Die Lieblingsbuchhandlung für Neugierige.



» Nicht lange suchen – lieber gleich entdecken!
 3x in Regensburg, Tel. 0941/5697-0
 Unsere Online-Buchhandlung: www.pustet.de

BÜCHER PUSTET.de

JANDA+ROSCHER, Die WerbeBotschafter

»FILM

Preis

Filmauswahl

Verpflegung

Regina

Holzgartenstr. 22

8 Der Eintritt kostet hier 7€, mit Studentenrabatt 6,50€; am »Kinodienstag« bekommst du 1€ Rabatt.

9 Neben circa zehn verschiedenen Filmen pro Woche, finden nach einigen Filme Diskussionsrunden statt. Empfehlenswert ist das »Kino-Vino«, das eine Weinverkostung beinhaltet und an jedem letzten Dienstag im Monat, von März bis Oktober stattfindet.

8 Es gibt Popcorn für 2,50€ bzw 3,50€, sowie Schokolade und Gummibären. Aber auch Kaffee, Kaltgetränke und kühles Bier.

Andreasstadel

Andreasstr. 28

9 Auch hier kostet der Eintritt 7€, mit Studierendenausweis 6€.

9 Wie in allen Altstadtkinos geht der Trend zu weniger kommerziellen Filmen, sodass hier neben Hollywood- auch Independent- und Arthousefilme ihre Bühne bekommen.

6 Hier bekommst du diverse Süßigkeiten und Chips unter 2€, allerdings kein Popcorn. Limonaden und Bier kosten zwischen 2€ und 3€, wenn der Wintergarten geschlossen ist, gibt es teurere Getränke aus dem Restaurant.

Ostentor

Adolf-Schmetzer-Str. 5

7 Der Eintrittspreis beträgt hier ebenfalls 8€, Studierende kommen für 7€ rein.

9 Der Fokus liegt auf außergewöhnlichen Filmen, nur selten werden aktuelle Kinofilme gezeigt. Als Special werden Lesungen gehalten oder Filmemacher kommen auf ein Gespräch mit dem Publikum vorbei.

8 Statt großer Auswahl an der Bistrottheke, gibt es eine außergewöhnliche Kinokneipe hinter der Leinwand, an der du neben Getränken und Snacks auch Bekanntschaft mit anderen Kinobesuchern machst. Popcorn gibt es hier leider nicht.

Garbo

Weißgerberstr. 22a

7 Für einen Kinobesuch bezahlst du hier 8€, für 3D-Filme 10€. Es gibt keinen Studentenrabatt, dafür bei zehn entwerteten Eintrittskarten eine Freikarte. Außerdem wird dir an deinem Geburtstag der Eintritt geschenkt.

9 Es gibt eine gute Mischung aus Blockbustern und unbekanntem Filmen, sowie Klassikern, die in Filmreihen wie zum Beispiel »Vor 50 Jahren« gezeigt werden.

7 Im Garbo gibt es eine große Auswahl an Knabbereien, dafür ebenfalls kein Popcorn. Die Getränke kosten hier 2,50€, das Bier 3€.

Gerade in der dunklen, meist nass-kalten Zeit des Jahres ist ein dämmriger und kuscheliger Kinosaal nicht nur der perfekte Ort für frisch Verliebte, hier kann man auch dem Alltag für ein paar Stunden in eine andere Welt entfliehen. Zum Glück gibt es in Regensburg gleich mehrere Altstadtkinos, die die Lautschrift-Redaktion als Alternative zum kommerziellen Kino genauer unter die Lupe genommen hat.

AB!«

Ambiente

Kinosessel

Wertung

10 In zwei gemütlichen und eher altmodisch dekorierten Kinosälen triffst du hauptsächlich auf Studierende und Menschen zwischen 50 und 60 Jahren. Außerdem gibt es ein kleines Café.

8 Im Regina gibt es neben den klassischen schönen roten Kinosesseln mit viel Beinfreiheit auch »Love-Seats« für besonders verliebte Pärchen.

86%

9 Auch hier herrscht eine gemütliche Atmosphäre und das Publikum ist bunt gemischt. Die zwei Kinosäle unterschiedlicher Größe werden durch alte Holzbalken geprägt.

7 Die Sessel sind bequem und gewähren jedem Besucher ausreichend Platz, lediglich die vorderen Sitzreihen sind alle auf einer Höhe.

80%

9 Das freundliche Personal, schummrige Licht, ein bunt zusammengewürfeltes Publikum und dezente Retro-Look-Einrichtung laden zum gemütlichen Filmabend ein.

7 Eine Höhenversetzung gibt es hier nur in jeder zweiten Reihe. Außerdem gibt es ausschließlich Doppelsessel - neue Kontakte zu knüpfen, sollte hier ein Kinderspiel sein!

80%

8 Das Personal begrüßt dich freundlich und zu deiner Entspannung läuft vor dem Film angenehme Musik. In dem ovalen Saal ohne Stufen kommt Theateratmosphäre auf.

8 Für zusätzlichen Komfort gibt es hier Extra-Kissen und auch die Beinfreiheit und Breite der Kinostühle lassen keine Wünsche offen.

78%

Ein Tipp der Redaktion: Ihr wollt mitbestimmen, welche Filme in den Altstadtkinos gezeigt werden? Jeden Monat stehen ganz unten auf der Website www.altstadtkinos.de eine Auswahl von Deutschland-Premieren der nächsten zwei Monate zur Umfrage online. Dabei gibt es monatlich auch Freikarten zu gewinnen!

Nicht jeder Flüchtling entspricht den Klischees. In den letzten Monaten durften viele Syrer mit einem Visum nach Deutschland einreisen. Ein Jugendlicher und ein Familienvater erzählen ihre ganz persönliche Geschichte.

HERZLICH WILLKOMMEN, NEUANFANG!

»Es war unmöglich, mein Studium zu beginnen. Wer als Kurde die Stadt betritt, wird geköpft«, erzählt Ivan bedrückt. Er ist 20 Jahre alt, aber wirkt auf den ersten Blick jünger. Er kommt aus der syrischen Stadt Qamischli und ist nach seinem Abitur bereits für Pharmazie in der Provinzhauptstadt Deir Ez-Zor eingeschrieben. Doch die Stadt befindet sich seit 2014 in den Händen des IS und die politische Situation wird immer schwieriger, sodass er beschließt, nach Deutschland zu kommen. Ein langes Jahr vergeht bis zur Bewilligung des Visums. »Die Zeit verging und nichts kam. Ich war kurz davor, es ohne Visum zu versuchen.« Endlich wird das Warten belohnt und Ivan verlässt Syrien, auch wenn er dafür in Kauf nimmt, seine Eltern nicht wiederzusehen.

Er ist nun seit sechs Monaten hier und hofft, dass er im nächsten Jahr sein Chemiestudium an der Uni Regensburg beginnen kann. Dafür muss er allerdings einen Sprachtest machen, vor dem er großen Respekt hat. In seiner Freizeit besucht er einen Schwimmkurs und macht längere Fahrradtouren, dennoch empfindet er seine Tage als eintönig. Er wünscht sich, mehr mit Einheimischen in Kontakt zu kommen und Freundschaften zu schließen, doch das stellt sich als schwierig heraus. In Bars gefällt ihm die Atmosphäre



Ivan hofft, im nächsten Jahr sein Chemiestudium in Regensburg beginnen zu können

und die »wunderbare« Musik, er ist abends sehr gerne in der Stadt, auch wenn er keinen Alkohol trinkt. Beindruckend ist für ihn die Sicherheit der Straßen, vor allem auch nachts. So muss er keine Angst haben, sicher nach Hause zu kommen. Doch wo wohnt Ivan überhaupt?

Die Erwartung ist: Flüchtlinge schlafen in den dreckigen Laken überfüllter Gemeinschaftsunterkünfte und niemand kümmert sich so richtig. Abgesehen von den katastrophalen Zuständen, die den neugierigen Besucher schon im Geiste abschrecken, kommt es zwischen den Flüchtlingen durchaus zu

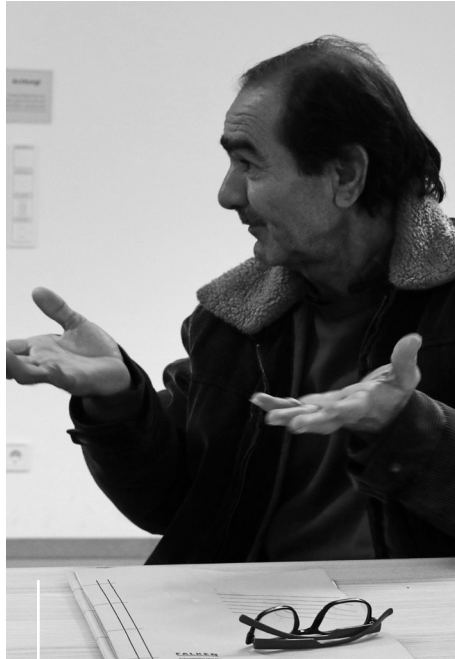
Konflikten, wie die Messerattacke eines psychisch labilen Syrers im März dieses Jahres in Saarbrücken bewiesen hat. Soweit die Erwartung. Ivan mit dem russischen Namen, der nicht so wirklich zu seinem Äußeren zu passen scheint, wohnt zuerst in Nürnberg bei seinem Bruder, später findet er in Regensburg einen WG-Platz – nicht das typische Prozedere. Er erklärt die Herkunft seines Namens: »Mein Vater wollte mir weder einen arabischen noch einen kurdischen Namen geben und entschied sich für Ivan, da er dachte, dass ich es so einfacher im Leben haben werde.« Bei der Wohnungssuche hat sich das nicht bewahrt, da er zu Anfang mehrmals wegen seiner Herkunft und seiner Religion abgelehnt wurde.

Seit März 2017 hat Regensburg eine 30 Millionen teure Erstaufnahmeeinrichtung auf dem ehemaligen Gelände der Bajuwarenkaserne. Dort finden Flüchtlinge Zuflucht, bei denen das Asylverfahren noch läuft. In der Regel sind das drei bis sechs Monate. Neben maximal 600 Asylsuchenden beherbergt der Komplex noch diverse Ämter, um das Antragsverfahren zu beschleunigen und daraufhin zu entscheiden: Wer wird abgeschoben? Wer darf in eine Gemeinschaftsunterkunft?

An einem Dienstagnachmittag

wirkt das umzäunte Gelände der Bajuwarenstraße nahezu unbelebt. Das ändert sich nach dem Betreten des Gebäudes. Im Gang spielen zwei Mädchen Fangen, sie kichern und tuscheln etwas auf Arabisch. Die Schlafräume sind nicht zugänglich für Außenstehende, der Besuch in den Unterrichtsräumen darf unter Begleitung einer Pressesprecherin der Regierung stattfinden. Der Raum, in dem dreimal pro Woche ein Deutschkurs stattfindet, ist hell und modern, wirkt steril. Ein Mann und sechs Frauen, die meisten von ihnen mit Kopftuch, sitzen im Raum. Die Bedenken der Sicherheitsleute, die Konfrontation mit ihrer Flucht könne zu verstärkten Emotionen führen, werden sich nicht bewahrheiten. Einige sind zum ersten Mal da und verabschieden sich auf Englisch von den zwei Lehrerinnen, nachdem sie einen Stempel in ein Heftchen bekommen haben. Die Frauen scheinen zu viel Angst zu haben, offen zu sprechen. Von allen Teilnehmern bleibt Ahmed als Einziger länger, um seine Geschichte zu erzählen. Seine ruhigen Augen und sein herzliches Lächeln bedeuten gleichsam eine Einladung zu seiner Familie nach Hause. Nachdem sich der 55-Jährige erst in gebrochenem Deutsch vorstellt, beginnt er lebhaft auf Arabisch zu erzählen, sodass der Übersetzer manchmal kaum hinterherkommt.

Es ist und war nicht einfach für seine Frau und die vier Kinder. Nachdem eine Tochter stirbt, erkrankt auch die jüngste an einer lebensbedrohlichen Immunerkrankung. Ahmeds Blick wirkt glanzlos und traurig, er schaut zum Boden, als er davon spricht. In Syrien kann der Tochter nicht geholfen werden, also geht die Familie nach Jordanien und anschließend in die Türkei. Doch die Ärzte sehen wenig Hoffnung. »Ich wusste, wir müssen nach Deutsch-



Ahmed erzählt von seinem Start in Deutschland

land, wenn meine Tochter leben soll. Hier gibt es Sicherheit, Sozialleistungen, Pflege und medizinische Versorgung. Es ist das beste Land in meinen Augen.« Ahmeds Blick erhellt sich bei diesen Worten, er strahlt Dankbarkeit aus.

Während seine Frau sich mit den Kindern ohne Visum auf den schwierigen Weg nach Deutschland macht, harrt er zwei lange Jahre in der Türkei aus, durchlebt schlaflose Nächte, in der Hoffnung, seine Familie bald wiedersehen zu können. Er hat eine Vision von Deutschland und setzt seine Hoffnung in die Ärzte am Uniklinikum in Regensburg. Sein Herz macht einen Sprung, als er endlich das Visum in den Händen hält und sein Glück nicht fassen kann.

Ahmed ist nun seit drei Monaten in Regensburg und schätzt die Wärme, mit der er hier empfangen wird: »Die Deutschen sind freundlich und hilfsbereit, in der Türkei wird man als billige Arbeitskraft, nicht als Mensch wahrgenommen.« In Deutschland darf er allerdings noch nicht arbeiten – so lange ist seine Familie auf Kleiderspenden und ein

Taschengeld angewiesen. Noch hat Ahmed große Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache. Für seinen Aufenthalt in der Türkei musste er zunächst Türkisch lernen, auch das ist ihm aufgrund seines Alters nicht leicht gefallen. Außerdem können er und seine Frau nicht zeitgleich den Deutschkurs besuchen, da die älteste, schwer behinderte Tochter nicht alleine gelassen werden kann. Für Ahmed heißt das: auch die Nächte sind anstrengend, in denen er für seine behinderte Tochter da ist und sie zu Bett bringt.

Wie die Zukunft aussieht, ist ungewiss. Seine Frau und seine Kinder haben eine Aufenthaltsgenehmigung von drei Jahren, er vorerst von einem Jahr. Die jüngste Tochter hat eine Stammzelltransplantation bekommen, ihr geht es deutlich besser. Es gibt wieder Momente, in denen er seine Sorgen vergessen kann.

Während Ivan die Nacht von ihrer sicheren Seite sieht, muss Ahmed seine Tochter umsorgen – so unberechenbar sind die Schicksale. Für beide war es ausgeschlossen, in ihrer Heimat zu bleiben, so sehr sie es sich auch wünschten. Trotz aller Startschwierigkeiten: die Dankbarkeit der beiden Männer ist deutlich zu spüren. In dem Song »Neuanfang« von Clueso heißt es: »Ich kann den Wind nicht ändern - nur die Segel drehen. (...) Will mich nicht schämen für ein bisschen Glück. Bin ich es selber oder spielt die Welt verrückt?«

von Lukas-Nikolai Wuttke, 25, und Johanna Vierling, 19, studieren Germanistik und Geschichte beziehungsweise Psychologie; sie wollten ursprünglich über die Erstunterkunft in Regensburg für Geflüchtete berichten, doch diese Privaträume waren für sie tabu.

Ein besonderer Dank gilt Bahaa Eddin Alhamwi für die Übersetzung

EFFEKTIVES LERNEN

Es ist weniger wichtig, wie lange man lernt - sondern vielmehr wie man lernt.

Obwohl man es als Studierender oft genug erlebt hat, macht man jedes Mal denselben Fehler. Statt für die kommenden Klausuren zu lernen, verdrängt man diese und schaut stundenlang die Lieblingsserie, obwohl man in dieser Zeit auch lernen könnte.

Dass es aber nicht darauf ankommt, wie lange, sondern wie man lernt, wissen viele Studierende nicht.

Tim Reichel gilt hier als Lebensretter, indem er in seinem Buch »Bachelor of Time« verzweifelten Studierenden hilft, effektiv zu lernen, ohne viel Zeit zu investieren.

Um überhaupt effektiv lernen zu können, benötigt man im Voraus die zugehörige Motivation. Wie erlangt man diese am besten?

Motivation ist ein Schlüsselfaktor für eine erfolgreiche Lerneinheit: Ohne den nötigen Antrieb wird jede Minute zur Qual oder man fängt im schlimmsten Fall gar nicht erst an. Doch man kann selbst dafür sorgen, vor dem Lernen in die richtige Stimmung zu kommen, indem man sich die eigenen Ziele und Wünsche in Erinnerung ruft: »Warum studiere ich? Was möchte ich erreichen? Welche Schritte sind auf diesem Weg erforderlich? Was kann ich tun, um meinen Zielen näher zu kommen?« Sobald diese Fragen geklärt sind fällt das Lernen fast automatisch leichter, weil man das »Große Ganze« wieder im Blick hat und ein starkes mentales Bild erzeugt wird.

Muss man für das effektive Lernen wirklich viel Zeit in Anspruch nehmen?

Effektives Lernen hat weniger damit zu tun, wie lange man lernt - sondern vielmehr WIE man lernt. Besonders lange Lernsessions ohne Pause können dabei sogar kontraproduktiv sein, weil die Energie und Konzentration nach und nach immer weiter abnehmen. Zwei Dinge empfehle ich deshalb: Zunächst ist regel-

mäßiges Lernen wichtig. Man sollte jeden Tag etwas fürs Studium tun und täglich eine kleine Lerneinheit pro Fach einschieben. Selbst dann, wenn es nur fünf Minuten sind, helfen diese kontinuierlichen Schritte dabei, den Stoff langfristig zu verinnerlichen.

Außerdem muss bei vielen Studierenden an der Lerntechnik gearbeitet werden. Zwar ist diese Investition zeitaufwändig und zeigt am Anfang wenig Ergebnisse. Für langfristige Erfolge lohnt es sich jedoch ungemein.

Wie sollte der Rhythmus einer Lernsession sein?

Viele Studenten lernen für mehrere Stunden am Stück durch. Sie denken, dass sie damit besonders weit kommen und viel schaffen - doch das Gegenteil ist der Fall. Nach meist 30 Minuten macht die Leistungskurve einen Knick nach unten. Bevor man sich also durch eine Lernmarathon quält, sollte man in einen klugen Rhythmus wechseln und regelmäßig Pausen einlegen. Kleine Unterbrechungen von fünf Minuten reichen schon aus.

Welche Probleme existieren beim Lernen, die den meisten Studierenden gar nicht bewusst sind?

Der Lernprozess ist sehr fehleranfällig - besonders dann, wenn man die meiste Zeit für sich alleine lernt und es wenig externe Kontrollinstanzen, wie zum Beispiel Kommilitonen oder Nachhilfelehrer gibt. Viele Studierende haben beim Lernen ein Problem damit, ihre Zeit richtig einzusetzen. Abgesehen von einem falschen Lernrhythmus lernen viele Studenten außerhalb ihrer produktiven Zeiten. Sie achten nicht auf ihren Biorhythmus und machen sich damit selbst das Leben schwer. Jeder Mensch hat Zeiten, in denen er produktiv ist und Zeiten, in denen er gar nichts auf die Reihe bekommt. Diese Zeiten gilt es zu finden und bei der Lernplanung zu berücksichtigen. Ein

weiteres Problem liegt im Bereich des Verständnisses und der Transferfähigkeit: Viele Studierende denken, sie hätten den Stoff verstanden, bis sie schließlich in der Prüfung vor unlösbare Aufgaben stehen. In Wirklichkeit haben sie die Lerninhalte nur reproduziert, im Kern aber nicht verstanden. Sie können die Methoden nicht anwenden und Inhalte nicht in den korrekten Zusammenhang setzen. Es ist daher wichtig, sich regelmäßig mit prüfungsähnlichen Aufgaben zu beschäftigen und kurz vorher einen Härtetest durchzuführen.

Kennst du bekannte Mythen, die von Studenten über das Lernen erzählt werden, aber gar nicht stimmen?

Es gibt unzählige Mythen über das Lernen und täglich kommen neue dazu: Energy Drinks liefern tolle Energie und sind hilfreich beim Lernen oder YouTube-Videos sind besser als jedes Seminar. Eine der größten Mythen habe ich in meinem Buch Bachelor of Time angesprochen: »In der Nacht vor der Prüfung lernt man am meisten!« Dabei ist der Satz falsch. Richtig müsste es heißen: »In der Nacht vor der Prüfung lernt man das Wichtigste!« Und eben das fühlt sich an wie »das Meiste«. Weil es gute Ergebnisse bringt und zeigt: Wenn man sich auf die wesentlichen Inhalte konzentriert, kann man in kürzester Zeit Großes leisten. Hätte man mit dieser »Nacht-vor-der-Prüfung-Methode« die Tage und Wochen vorher gelernt – die eigenen Noten wären explodiert! Die Frage ist nur: Warum macht man das dann nicht? Wohl wegen der magischen Deadline. Oder, um es mit den Worten des Soziologen Cyril Parkinson zu sagen: »Eine Aufgabe dehnt sich in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht.« Dieses Phänomen, auch bekannt als das »Parkinson'sche-Gesetz«, lässt sich täglich in fast jeder Situation beobachten, in der Menschen ohne feste Restriktionen arbeiten. Denn ohne eine genaue Terminierung sind Aufgaben unendlich dehnbar und nehmen riesige Zeitfenster ein. Doch genau das vergessen viele Studenten.



Anastasia Laikam (19) studiert Medienwissenschaften und russische Philologie und ihr effektives Lernen besteht zu zehn Prozent aus Lernen und zu 90 Prozent daraus, jedem zu sagen, dass sie endlich lernen müsse

PLATZIERT

REGENSBURGER LIEBLINGSORTE

von Yvonne Mikschl

Infos:

Sternwarte Regensburg,
 Ägidienplatz 2, 93047 Regensburg
 Öffnungszeiten: Mai - August:
 jeden Freitag 21:00 h;
 September - April:
 jeden Freitag 20:00 h
 Geschlossen an Feiertagen und vom
 01. Juni - 15. Juli
 - Eintritt frei -
 Website:
www.sternwarte-regensburg.de

Nicht weit vom Hauptbahnhof und den Haltestellen am Justizgebäude entfernt befindet sich ein helles, unscheinbares Gebäude. Einige Treppenstufen hinauf und man befindet sich auf der Regensburger Sternwarte. Im Vortragsraum finden einmal im Monat immer freitags um 20 Uhr eineinhalbstündige Vorträge zu astronomischen Themen statt, beispielsweise zu den Gezeiten oder zu einzelnen Planeten. Man fühlt sich wieder an

die Schulzeit zurückerinnert. Vom Dach des Gebäudes aus hat man selbst bei leichtem Herbstnebel eine wunderbare Aussicht. Dort befindet sich auch die Kuppel, die mit einem Teleskop und einem drehbaren Kuppeldach ausgestattet ist. Bei klarem Wetter kann man Sterne sehen, bei schlechtem Wetter Figuren am beleuchteten Dom. Das Highlight ist die Sammlung von Mineralien und Asteroid-Brocken in den Ausstellungsräumen, die im Stockwerk unterhalb des Dachs zu finden ist. Einige der Kometenstücke sind wahre Geldanlagen: teilweise werden diese auf dem Markt im dreistelligen Bereich gehandelt. Die Mitarbeiter, die die Arbeit nur auf freiwilliger Basis machen (auch der Grund für die Öffnungszeiten), erklären auf einfache Weise und beantworten auch gerne Fragen.

Die Sternwarte ist nicht nur für Physikstudenten, sondern auch für Astronomie Interessierte empfehlenswert. Die Vorträge sind informativ und mit physikalischem Wissen aus der Schule gut zu verstehen. Bilder und Modelle von Planeten unterstützen die gegebenen Informationen.



Wir bedanken uns bei unserer Redaktion, ohne deren Ideenreichtum und Einsatzbereitschaft neben dem Studium das Projekt »Lautschrift« nicht möglich wäre. Ein ganz herzliches Dankeschön an Nadejda Müller, die ins kalte Wasser geworfen wurde und dieses Heft auf Antrieb mit einem wunderbaren Layout geprägt hat. Besonderer Dank geht an unser Covermodel Anna Wachter und unseren Fotografen Hans Reimann, der die Lautschrift nicht nur durch das Coverfoto bereichert hat.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Die Lautschrift stellt ihrem Selbstverständnis nach eine offene Plattform für alle Studierenden der Universität Regensburg dar und will einen Beitrag zur »Förderung der geistigen, musischen und sportlichen Interessen der Studierenden« (Art. 52 Abs. 4 BayHschG) leisten.



Haema.

Blutspendedienst

Studentische Hilfskraft gesucht!

**Stress im Studium? Noch kein WG-
Zimmer und Flaute im Geldbeutel?**

Leg doch mal entspannt die Beine hoch...
bei einer **Blut- oder Plasmaspende!**



*Nach §10 Transfusionsgesetz
gewähren wir jedem Spender eine
Aufwandsentschädigung.*

Haema Blutspendezentrum Regensburg

Hildegard-von-Bingen-Straße 1 | 93053 Regensburg | Fon 0941 280 897 0

Mo 8:30–15:00 Uhr | Di–Do 12:30–19:00 Uhr | Fr 10:00–16:30 Uhr



Du hast Lust, einen Blick über den Tellerrand zu wagen, außerdem Spaß am Schreiben, Fotografieren oder Layouten? Dann bist du genau richtig bei der Lautschrift!

Schreibe eine Mail an lautschrift@gmail.com



»veni, vidi, what the **fuck?** «