

[last | schrift]

DIE STUDIERENDENZEITSCHRIFT DER UNI REGENSBURG

A close-up photograph of two lit sparklers against a black background. The sparklers are positioned diagonally, with one in the lower-left and one in the upper-right. They are emitting bright, golden-yellow sparks that radiate outwards in all directions, creating a starburst effect. The sparks are sharp and elongated, giving a sense of motion and light.

#30

WINTERSEMESTER 2020/21



EDITORIAL

Liebe Leserschaft*,

ihr habt dieses Mal eine ganz besondere Ausgabe auf eurem Bildschirm und das nicht nur, da die *Lautschrift* nun schon zum zweiten Mal digital erscheint. Wir feiern dieses Semester einen runden Geburtstag: 30 Ausgaben der *Lautschrift* sind seit Januar 2007 nun bereits erschienen.

Deshalb haben wir einige Seiten dieses Heftes unserem Jubiläum gewidmet, dabei mit ehemaligen RedakteurInnen gesprochen und Themen alter Ausgaben wieder aufleben lassen. Und nicht nur das: Auch die längst vergessenen Rubriken »Semestermeter« und »Wenn ich du wäre« finden neben *Lautschrift*-Classics wie der »Schwarz-Weiß-Malerei« oder den »What the fucks« Eingang in diese besondere Ausgabe. Der zweite große Teil des Heftes steht dieses Mal ganz im Zeichen der Beschäftigung mit uns selbst – etwas, das viele von uns in den letzten Monaten begleitet hat. Dabei geht es sowohl um körperliche Aspekte, wie in den Beiträgen zu Sexualität, Gehörlosigkeit oder Epilepsie, als auch um Themen, die sich mit der Tiefe unseres Geistes befassen, beispielsweise Achtsamkeitspraktiken, die Alltagspsychologie oder die menschliche Faszination für Verbrechen. Aber auch Problematiken wie etwa weibliche Obdachlosigkeit und das weltweite Artensterben, die unsere RedakteurInnen einfach bewegen, finden in dieser Ausgabe ihren Platz. Unser Kreativteil mit einem Beitrag aus der Schreibwerkstatt und einer Kurzgeschichte rundet dieses Heft wie gewohnt ab.

In diesem Sinne wünschen wir allen viel Freude beim Lesen dieser Jubiläums-Ausgabe der *Lautschrift*, egal ob ihr uns schon seit Jahren verfolgt oder Regensburgs Studierendenzeitschrift erst zu ihrem 30. »Geburtstag« entdeckt.

Eure

Anna-Lena Brunner, Laura Hiendl, Lotte Nachtmann und Elias Schäfer

im Namen der gesamten *Lautschrift*-Redaktion

* Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der »Innen«-Form verwendet, so schließt dies selbstverständlich alle Geschlechter ein.

INHALT

[laut | schrift] CLASSICS

RUBRIKEN

Fresse-Erklärung Ein Kommentar über Selbstoptimierung, Leistungsdruck und Produktivitätswahn.	6
Schwarz-Weiß-Malerei / Semestermeter Stimmungsbilder des Semesters.	8
In die Kugel geschaut Die 100. Ausgabe der <i>Lautschrift</i> im Jahr 2055.	9
WTF / Geht's noch	10
Die spinnen doch, die ...	11
Wos i scho ollawei wissn wuit ... Wie ist das mit der Periode bei Hündinnen? Wir haben nachgefragt.	11
Wenn ich du wäre, ... Zwei <i>Lautschrift</i> tende haben die Herausforderung angenommen.	12
AStA-Kolumnen	14
Kurzgeschichte	58
Schreibwerkstatt	60
Platziert Der Goldene Turm.	61



© Lotte Nachtmann

6 JUBILÄUMSTEIL	16
Wie hat die <i>Lautschrift</i> euer späteres Leben beeinflusst? Dieselbe Frage an 13 ehemalige <i>Lautschrift</i> -RedakteurInnen.	18
Vom AStA-Organ zur NEON der Uni Regensburg Ein Gespräch mit ehemaligen ChefredakteurInnen.	20
Fotografie und die <i>Lautschrift</i> Der langjährige <i>Lautschrift</i> -Fotograf Hans Reimann im Interview.	24
Von der <i>Lautschrift</i> in die Redaktion Drei ehemalige Redaktionsmitglieder über ihren Weg in den Journalismus.	26
In viro veritas Bringen Epidemien gesellschaftliche Missstände zu Tage? Eine Abrechnung mit Corona, BSE und Co.	29
Wohin des Weges, Hochwürden? Skandale, Rückwärtsgewandtheit und Reformstau. Ein Abriss über die katholische Kirche im Jahr 2021.	30
Das erste Semester: Vorstellung vs. Wirklichkeit Zoom-Konferenz statt Erstiparty. Erfahrungsberichte vom Studienbeginn.	32



© Vitalis Hirschmann | Unsplash

THEMENTEIL	34
Körper & Geist: Ein Zusammentreffen Drei <i>Lautschrift</i> lerinnen – drei Blickwinkel: Ein Selbstversuch, ein Kommentar zur Yogapraxis und ein Besuch im Buddhistischen Zentrum Regensburg.	35
Die stillen Tabus Sexualität und Behinderung – zwei Tabus, ein Problem?	40
Eine Ode an Vulva und Vagina	42
Zwischen Chewbacca und Netflix Die alltägliche Welt der Gehörlosen. Ein Blick auf eine oftmals außer Acht gelassene Gruppe.	44
Mein Leben mit Epilepsie Über die ernsten und lustigen Seiten einer persönlichen Krankheitsgeschichte.	46
Mordlust Von der Faszination für menschliche Abgründe.	48
Psychopaths Abnormal oder Teil unserer Gesellschaft?	50
Die Qual der Wahl bei Netflix und Co. Warum fallen uns triviale Entscheidungen oftmals so schwer? Ein Interview.	52
Der Mensch im Schafspelz? Der Status Quo des Artensterbens. Eine kurze Zusammenfassung.	54
Frauen in der Obdachlosigkeit Über das Leben mit versteckten Problemen.	56

Chefredaktion
Anna-Lena Brunner
Laura Hiendl
Lotte Nachtmann
Elias Schäfer

Redaktion
Kati Auerswald
Julian Bichler
Paula Boden
Celina Ford
Verena Gerbl
Marlene Grimberg
Stefanie Heiland
Andreas Hopfau
Hannah Ickes
Laura Kappes
Dela Lohaus
Yvonne Mikschl
Merle Mursch
Julian Tassev
Franka Umlauf
Bianca Wilhelm
Lea Wöhl

Cheflayout
Laura Hiendl

Layout
Anna-Lena Brunner
Lotte Nachtmann
Elias Schäfer

Coverbild
Lotte Nachtmann

Zwischencovermodel
Georg Kellendorfer

Herausgeber
Studentischer Sprecher*innenrat
Universität Regensburg
93040 Regensburg

Kontakt
lautschrift@gmail.com
redaktion@lautschrift.org
www.lautschrift.org
facebook.com/lautschrift.org
instagram.com/lautschrift__ur

IM PRES SUM

FRESSEERKLÄRUNG



© Jelmer Assink, Glenn Carstens-Peters, Priscilla Du Preez | Unsplash

Auch wenn das Thema des Leistungszwangs und der Selbstoptimierung kein neues ist, hat es seit dem COVID-19-Ausbruch ganz neue Dimensionen hinzugewonnen. Sei es das frisch gebackene Bananenbrot, das selbstgebaute Home-Fitnessstudio oder das Schuldgefühl nach einem »verlorenen« Tag: Erfolge und Ergebnisse müssen nicht mehr nur im Arbeitsleben geliefert werden, sondern vor allem privat. Ein Kommentar aus der Chefredaktion.

Der moderne Kapitalismus hat so einige zweifelhafte Meisterstücke vollbracht, aber der Mythos der leistungs- und konsumbedingten »self love« ist wohl einer der bedeutendsten. Seit den 1980er Jahren, in denen die Popularität alles Kapitalistischen dank Aerobics, Bodybuilding und farbenfroher Popkultur endgültig explodierte, ist das größte Ziel der meisten Menschen des kulturellen Westens das des optimalen Ichs.

Bevor ich allerdings fortfahre, möchte ich klarstellen, dass ich mir durchaus dessen bewusst bin, dass auch sozialistische/kommunistische Gesellschaften nicht ohne Leistung funktionieren und beispielsweise in der Sowjetunion sehr auf Fleiß, Arbeit und körperliche Erziehung gesetzt wurde – jedoch unter der offiziellen Prämisse, dadurch einen persönlichen Teil zu einer besseren Gemeinschaft beizutragen (ob das gut oder schlecht umgesetzt wurde, bewerte ich hier nicht).

Im Kapitalismus steht, im Gegensatz dazu, von vornherein das Individuum an erster Stelle, zumindest wird dies so propagiert. Nur – Moment – ist Individualität und das Auf-Sich-Selbst-Achten nicht etwas Positives? Klar, natürlich, das ist auch wichtig. Allerdings wird das Ganze problematisch, sobald es sich um einen offensiven Aufruf zu reinem Hedonismus, Egoismus und zur Ignoranz gegenüber allem, was um sich selbst herum passiert, handelt.

Individuelle Konformität

Obwohl die westlichen Demokratien ein hohes Maß an Individualität und Selbstverwirklichung versprechen, gibt es ein Bild, dem sich alle fügen müssen, um maximalen gesellschaftlichen Zuspruch zu erhalten: sportlich, zielstrebig und unternehmerisch begabt. Klatscht man* noch ein Portfolio voller Auslandssemester und hochrangiger Praktika hinzu, hat man* schon fast den perfekten, modernen, europäisch-transatlantischen Menschen. Das war für lange Zeit das Maß aller Dinge: Alleine 2019 waren laut *Statista* 11,7 Millionen Menschen in Deutschland in einem Fitnessstudio eingeschrieben, wovon ungefähr die Hälfte mehrmals wöchentlich aktiv war. Zigtausende in Deutschland ansässige Studierende befinden sich jedes Jahr im Ausland. Natürlich sind das alles tolle Möglichkeiten und auf die körperliche Gesundheit zu achten ist auch top, aber was, wenn das zu einem Muss wird, ohne welches man* sich schlecht fühlt, gar unvollständig, wenn diese Dienste nicht in Anspruch genommen werden können oder wollen?

Und dann kam auch noch die Corona-Pandemie, die dieser feuchtfröhlichen Utopie ein Ende setzte: Auf einmal fielen die allwöchentlichen Pizzastunden im trendigen Start-Up, die *ERASMUS*-Partys und Fitness-exzesse weg. Was tun mit der ganzen neugewonnenen Zeit? Man* hat sich schon so sehr an ein stromlinien-

förmiges Lebenskonzept aus Unterhaltung, Selbstfokus und unaufhörlicher Leistung gewöhnt, dass das Privileg der Langeweile nun als das ultimative Böse erscheint.

Fakt ist: Das Fehlen an alltäglicher menschlicher Interaktion setzt uns allen zu. Das quasi-Gefangensein in der eigenen Wohnung auch. Doch mir scheint es, dass eben jener menschliche Aspekt nicht allen so wichtig ist, wie das plötzliche Nichtleisten, also die Abwesenheit täglicher Errungenschaften.

Und so begannen verschiedene Trends, die medial äußerst gepusht wurden, um das kollektive »Versacken« zu vermeiden: Sport- und Yogakurse für zu Hause, das Pflegen des eigenen »Urban Jungles« oder das überall beliebte Bananenbrot. Alles an sich ganz harmlose, ja sogar nützliche Dinge, die jedoch – statt einfach nur für innere Zufriedenheit zu sorgen – zu einem Wettbewerb mutiert sind.

Statt nach dem Motto »Jede/r nach seinen Fähigkeiten, jeder/m nach seinen Bedürfnissen« zu gehen, müssen sich alle jetzt gegenseitig beweisen, dass sie trotz Corona, trotz Lockdown, trotz mentaler Probleme immer noch produktiv sind – und zwar nicht für die Gesellschaft, sondern ausschließlich für sich selbst.

Das Gefühl, etwas »geschafft« zu haben, steht über allem, auch wenn es die kleinste Lappalie ist, nur, um sich nicht wertlos zu fühlen, sobald man* abends ins Bett geht. Natürlich reicht es auch nicht, mit sich selbst zufrieden zu sein, selbst wenn etwas geleistet wurde – es muss mit der Welt über Social Media geteilt werden, damit Leute, die heute mal ausnahmsweise einfach nur entspannt oder eben nicht so viel getan haben, sich schlecht fühlen und angespornt bzw. gezwungen werden, den nächsten Tag produktiv zu nutzen.

Selbstoptimierung = Masochismus

Diese Entwicklung ist nicht erst seit der Pandemie zu beobachten, sondern baut sich stetig weiter auf. In der elften Klasse schrieb ich für meine Schülerzeitung schon mal einen Artikel über die mediale Vermarktung von Fitness, was eine der größten Sparten der Selbstoptimierung ist, und seit diesen ca. fünf Jahren hat sich nicht wirklich etwas getan.

Wenn, dann hat die gesamte Situation rund um COVID-19 den allumfassenden, manifestierten Leistungsdruck noch mehr enttarnt, da dieser früher hauptsächlich auf Schule, Studium und Arbeit bezogen

war. Jetzt ist jedoch deutlich zu sehen, dass dieser Zwang das komplette Privatleben untergraben hat, selbst, wenn das Geleistete überhaupt keinen Impact auf irgendetwas Bedeutsames hat. Hauptsache, man* fühlt sich erschöpft – und durch die Erschöpfung im Endeffekt gut.

Paradoxerweise zur ganzen Selbstliebe-Propaganda (bestehend aus dem Kreislauf von Arbeit und Konsum, ganz nach dem Zuckerbrot-und-Peitsche-Prinzip) grenzt das meiste, was damit zu tun hat, eher an Selbstaussbeutung bzw. Masochismus: Man* verrenkt sich, um etwas zu schaffen, abzunehmen, sportlicher zu werden, eine Beschäftigung zu finden, nur, damit man* sagen kann, man* hätte etwas getan, um sich von sich selbst und vom Leben um sich herum abzulenken.

Und wenn nicht? Dann darf man* nicht nur mit einem schlechten Gefühl einschlafen, sondern sich auch von den Mitmenschen anhören, dass man* ein Faulpelz sei und mal mehr »hustlen« und »grinden« müsse.

Und dann gibt es auch noch Menschen, die sich gar nicht mit so etwas beschäftigen können, die weiterhin unter ausbeuterischen Bedingungen arbeiten, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen, und sich derzeit zusätzlich tagtäglich der Gefahr ausliefern müssen, sich mit Corona zu infizieren. Bei den Glücklicheren von uns fallen schlichtweg für eine relativ kurze Zeit Privilegien weg, die wir anscheinend mit noch weiteren Privilegien ersetzen müssen, nur um uns nicht komplett nutzlos zu fühlen.

Ein immerwährender Wettbewerb und Vergleich mit anderen kann nicht der Weg zu einem erfüllten Leben sein, auch wenn das kapitalistische System das mittlerweile so etabliert hat.

Dass das so sehr verinnerlicht wurde, zeigen auch viele Umfragen, die während der Pandemie stattgefunden haben: Was habt ihr in der Zeit geschafft? Wie habt ihr eure Zeit produktiv genutzt? Wie schafft ihr es, während dieser Situation fit zu bleiben?

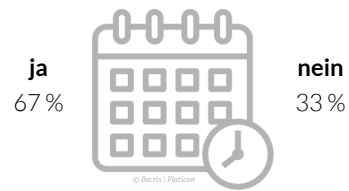
Vielleicht wäre es allerdings mal in der Tat produktiver, sich nicht die ganze Zeit selbst unter Zwang zu setzen und permanent unter Strom zu stehen, sondern sich dessen bewusst zu werden, was man* schon besitzt, und dass es nicht schlimm ist, auch mal einen oder mehrere Tage unproduktiv zu sein. Am zielstrebigsten Erfüllen der eigenen Träume ist nichts Schlechteres dran – blöd nur, wenn der Weg dorthin von Leistungszwang, Egozentrismus und einem vorgegebenen Optimum diktiert wird.



Elias Schäfer (23) studiert Medienwissenschaft, Amerikanistik und Russische Philologie und meint, dass gesellschaftlich erzwungene und überhaupt nicht auf individuelle Bedürfnisse abgestimmte Selbstoptimierung absoluter Quatsch ist.

SCHWARZ WEISS MALEREI

Hast du die Zeit 2020
»sinnvoll« genutzt?



Suchst du manchmal länger
nach einem Film, als du ihn
dann eigentlich ansiehst?



Hast du schon einmal
Yoga praktiziert?



Magst du
Krimi-Content?



Probierst du gerne
Neues aus?



SEMESTER METER

von Elias Schäfer

Tag 23.890 der Corona-Zeit: Schlaftrunken schalte ich meinen Laptop an, der erst einmal zehn Minuten braucht, um zu starten. Abermals muss ich aus zahllosen E-Mails den richtigen Link herausuchen, um an einem deprimierenden Zoom-Seminar teilzunehmen, bei dem ich schon nach der ersten Minute hoffe, dass es bald vorbei ist. Es folgen Monologe der Dozierenden, dieselben zwei Leute wie immer melden sich ab und an zu Wort und sobald ich mal meinen hochintellektuellen Senf dazugeben möchte, stürzt meine Internetverbindung ab. Entnervt lege ich mich wieder ins Bett – ein erfolgreicher Uni-Tag nimmt sein Ende. Klar, Studieren haben wir uns alle irgendwie anders vorgestellt, aber es allen Erwartungen so diametral entgegengesetzt wie im letzten und laufenden Semester zu präsentieren, ist eine Leistung. Die Corona-Krise traf Dozierende sowie Studierende gleichermaßen unerwartet. Eine angemessene Vorbereitung konnte dementsprechend nicht stattfinden und ich bin mir sicher, dass alle irgendwie, irgendwo ihr Bestes geben. Aber dass Vorlesungen und Seminare nach fast einem Jahr immer noch so uninspiriert ablaufen, ist stark ernüchternd. Es reicht nämlich nicht, dass die tatsächlichen Zoom-Stunden wie ein Martyrium anmuten, nein, denn alles, was zwischendrin erledigt werden muss, ist doppelt so schlimm. Fast jede Kursaufgabe besteht aus mondäner Leseverstehensarbeit oder hingeklatschten Präsentationen, die anscheinend mehr dem Zeittotschlagen als richtiger Bildung dienen sollen. »Lesen Sie dies, beantworten Sie das«, ich kann es ehrlich nicht mehr sehen bzw. hören. Wenn diese Aufgaben doch zumindest sinnvoll oder kurz wären ... Unsere Dozierenden in allen Ehren, aber denken diese wirklich, dass man* auch vor der Pandemie gefühlt 30 Stunden pro Woche in das stumpfe Rezitieren eines theoretischen Textes gesteckt hat? Eben jene Stumpfheit wirkt erdrückend und zeigt die Probleme des derzeitigen Bildungssystems schonungslos auf, da es nun von jeglicher persönlichen Interaktion und der Lokalität »Uni« abstrahiert wurde. »Man* lernt nicht für die Schule, sondern für's Leben«? Ja, Pustekuchen, so lernt man* nämlich gar nichts.

IN DIE KUGEL GESCHAUT

»Lautschrift, die 100. Ausgabe der Lautschrift ist da« tönt es über einen halbwegs verwaisten Unicampus. Immer wieder begegnet man* denselben Studierenden mit einem Stapel Zeitschriften im Arm, der kaum kleiner geworden ist, seitdem man* sich das letzte Mal einen Snack aus den Automaten vor der ehemaligen PT-Cafete geholt hat. Für alle, die nicht mehr wissen, was das ist: Früher, also vor 2020, da gab es mehrere Cafeterien in den verschiedenen Gebäuden der Uni, die heute die riesigen Server des Rechenzentrums beherbergen. Da haben eure Eltern, als sie studiert haben, immer Pause gemacht. Damals, als man* für seine Kurse noch an die Uni kommen musste. Ich weiß, das klingt im Jahre 2055 völlig absurd. Genauso absurd wie diese merkwürdigen Leute, die da versuchen, Zeitschriften zu verteilen. Ein paar AbnehmerInnen finden sie ja noch – die alt eingesessenen ProfessorInnen, die so etwas wie »Präsenzlehre« zu Beginn ihrer Karriere noch erlebt haben.

Zu lesen in der 100. Ausgabe der Lautschrift ist ein Interview mit der Chefredaktion aus dem Jahr 2020 – dem Jahr, das Studieren zu dem machte, was wir heute kennen: asynchrone, individualisierte Lehrveranstaltungen, flexible Abgaben, alles maßgeschneidert auf jede/n Einzelne/n, alles online versteht sich. Die inzwischen in die Jahre gekommenen Ex-RedakteurInnen erzählen, wie sie damals während der Pandemie auf digitale Ausgaben umgestiegen sind und verziehen dabei angewidert das Gesicht. »Als es wieder möglich war, haben wir unsere Ausgaben natürlich sofort wieder drucken lassen. Print ist eben doch was anderes«. Ja, der gute alte Printjournalismus: Ihr werdet das gar nicht mehr kennen ... eine gedruckte Zeitung, aus Papier, deren Seiten man* anfassen kann. Verrückt, oder? Die deutsche Medienlandschaft hat schon seit mindestens 20 Jahren keine nennenswerte Printauflage mehr (nur noch ein paar hundert Exemplare, für deren Spezial-Abo die oben genannten Uniprofs ein Vermögen ausgeben). Man* musste schließlich mit dem Zahn der Zeit gehen. Diesen digitalen Key-Moment hat die Lautschrift-Redaktion, die immer noch von militanten PrintanhängerInnen geführt wird, wohl schon vor einigen Jahren verschlafen.

von Lotte Nachtmann

WHAT THE FUCK

Sammy heißt jetzt Felix

Das Haus, in dem die Eltern meines besten Freundes wohnen, besteht aus mehreren Parteien. Hier wohnt auch Kater Sammy, den eigentlich alle mögen würden, wenn er nicht die blöde Angewohnheit hätte, manchmal in die Schuhe der BewohnerInnen des Hauses zu pinkeln. Da die gesamte Hausgemeinschaft etwas spirituell ist, überrascht es nicht, dass sie eine Tierflüsterin zu Rate ziehen. Diese kommt vorbei, um mit Sammy in Kontakt zu treten und findet das Problem: »Ihr nennt ihn Sammy, aber das ist nicht sein Name. Er heißt Felix und möchte auch so genannt werden.« Okay ... sorry, Felix, das wussten wir nicht. Hättest aber auch gleich was sagen können. Naja, wenigstens kein Pipi mehr in den Schuhen.

von Bianca Wilhelm

Doppelt falsch hält besser

Mein Freund und ich fuhren mit dem Rad auf der schmalen und steilen Haydnstraße in Richtung *Alte Mälzerei*. Ein Auto und ein/e RadfahrerIn haben dort kaum Platz nebeneinander, weshalb ein Überholmanöver den geforderten Mindestabstand von 1,5 Metern in jedem Fall unterschreitet. Dem *BMW*-Fahrer hinter uns war das egal und er überholte mit kaum mehr als 50 Zentimetern. Als wir uns an der roten Ampel vor der stark befahrenen Galgenbergstraße wieder trafen (Überholen war also nicht nur gefährlich, sondern auch völlig unnötig), beschwerte sich mein Freund gestenreich bei dem Kerl. Dieser zeigte dann endgültig, dass ihn die Straßenverkehrsordnung nur beiläufig interessierte. Statt eine entschuldigende Geste oder ähnliches zu erwidern, ergriff er nämlich die Flucht nach vorn und fuhr über die rote Ampel. Verwundert fragten wir uns nur: Geht's eigentlich noch?

von Lotte Nachtmann

Das Amazon-Drama

Internetbestellungen sind eigentlich eine feine Sache. Jedoch nicht, wenn man* eine Ausnahme von meinen Bestellungen bei altbewährten Versandhändlern macht und sie über eine Freundin per *Amazon* ordert, pünktliche Lieferung inklusive – was könnte da schon schiefgehen?

Dass Realität und Vorstellungen nicht zusammen gehen würden, war nicht zu erwarten. Am Tag des Releases der bestellten CD-Box – ich war extra deswegen Zuhause – kreuzte der *Amazon*-Lieferwagen auf und die freundlichen Herren sprachen davon, dass mein Paket zwar in ihrem Wagen, jedoch bereits beschädigt sei. Nach dem Schock verging das Wochenende ohne CD. Als am Montag darauf immer noch nichts ankam und ich keine Rückmeldung erhielt, reimten meine Freundin und ich uns Folgendes zusammen: Das Paket wurde zwar beschädigt an *Amazon* zurückgesendet, jedoch nie ein Ersatz losgeschickt – bis heute. Ich habe mir die CD-Box dann bei einem Händler direkt vor Ort besorgt – ich habe von Anfang an gewusst, warum ich *Amazon* hasse ...

von Yvonne Mikschl

GEHT'S NOCH?!

Vorbild für die Welt

Die USA, Vorbild der Demokratie und Vorzeigeobjekt des Kapitalismus, haben es mal wieder geschafft, die Weltnachrichten auf den Kopf zu stellen. Als ob die Dramaqueen 2020 nicht schon genug Chaos gestiftet hat, ereignet sich in der ersten Woche des neuen Jahres bereits ein abermaliges Meisterwerk menschlicher Intelligenz: Trump-SupporterInnen stürmen das US-Kapitol. Die stolzen »Retter der Demokratie« spazierten dabei munter die Stufen des Kapitols hinauf, um die Bestätigung von Joe Bidens Wahlsieg zu unterbrechen. Zuvor heizte Trump die Stimmung der DemonstrantInnen auf, indem er mehrmals verkündete, dass er mit allen Mitteln den Sieg Joe Bidens widerlegen werde. Was folgte, war ein Mob, der sich dazu bereit erklärte, die Worte in Taten umzusetzen. Als ob das nicht genug war, vergnügten sich die DemonstrantInnen anschließend in den Büros der Abgeordneten und dokumentierten das alles fleißig mit Selfies. Wenigstens entstanden bei dieser Eskapade einige lustige Memes, unter anderem der »Bison Man« oder der lachende Dieb von Nancy Pelosis Rednerpult. Doch das Beste ist Donald Trumps Reaktion auf die von ihm angestachelte Situation. Er rechtfertigt die Reaktion der RandaliererInnen und sagt wortwörtlich: »Wir verstehen euch. Wir lieben euch.« Bei so viel Arroganz bleibt nur noch zu sagen: Geht's noch?

von Andreas Hopfauf

DIE SPINNEN DOCH, DIE ...

mit ihrem Mondkalender!

»Das Islamische Opferfest *Eid al-Adha* findet voraussichtlich zwischen dem 29. Juli und dem 2. August statt. Wir sagen »voraussichtlich«, weil es vom Mondkalender abhängt und wir das genaue Startdatum erst zehn Tage vor Beginn des Festes ermitteln können. Das Opferfest wird am zehnten Tag des zwölften Monats im islamischen Kalender *Dhū l-Hiddscha* begangen. Der Beginn des Monats hängt von der Stellung des Mondes am kommenden Montag ab. Je nachdem wird das Fest am angekündigten Datum stattfinden oder um einen Tag verschoben werden.«

Als ich diese Mail im Rahmen meines Arabischkurses an einem jordanischen Institut erhielt, war ich mit meiner deutschen Liebe fürs Planen ziemlich entsetzt – nationale Feiertage vom Mond abhängig zu machen, ist Realität in der arabischsprachigen Welt.

Der islamische Mondkalender (oder auch *Hidschri-Kalender*) besteht aus zwölf Monaten, die allerdings zehn bis zwölf Tage kürzer als in der westlichen Zeitrechnung sind. Zu den bekannten Monaten gehören der Fastenmonat Ramadan sowie der Monat des Opferfests und der Pilgerfahrt *Haddsch Dhū l-Hiddscha*. Die Ursprünge der islamischen Zeitrechnung gehen auf die Auswanderung (*Hidschra*) des Propheten Mohammed von Mekka nach Medina im Jahr 622 zurück.

Die islamische Zeitrechnung hat demnach einen bedeutenden historischen Ursprung, und auch wenn eine Mail wie die obige durchaus amüsant ist, sollten wir uns vielleicht ins Gedächtnis rufen, dass unser Osterfest ebenfalls vom Mond abhängt.

von Hannah Ickes

WOS I SCHO OLLAWEI WISSN WUIT

WIE IST DAS MIT DER PERIODE BEI HÜNDINNEN?



© Ermir Kolonja | Pixabay

Als ich vor Kurzem ein »typisches Mädchen-Gespräch« mit einer Freundin hatte, sind wir beim Thema Periode gelandet. Ich hatte mich gerade ausgiebig darüber beschwert, schon wieder Unterleibsschmerzen zu haben, als sie einwarf, dass Hündinnen ja viel länger andauernde Perioden hätten. Ich war überrascht – wie ist das eigentlich bei Hunden? Man* sieht sie fast jeden Tag, aber kennt sich doch nur wenig mit ihrer Biologie aus.

Also habe ich beim Tierarzt Dr. Christof Rosenbaum angerufen und nachgefragt. Er hat mir erklärt, dass weibliche Hunde im Durchschnitt zwei Mal im Jahr läufig sind. Dabei haben sie zuerst zehn bis vierzehn Tage lang ihre Periode und zehn bis zwölf Tage danach kommt es zum Eisprung. Zu dieser Zeit sollte besonders gut aufgepasst werden, wenn süße Hundebabys

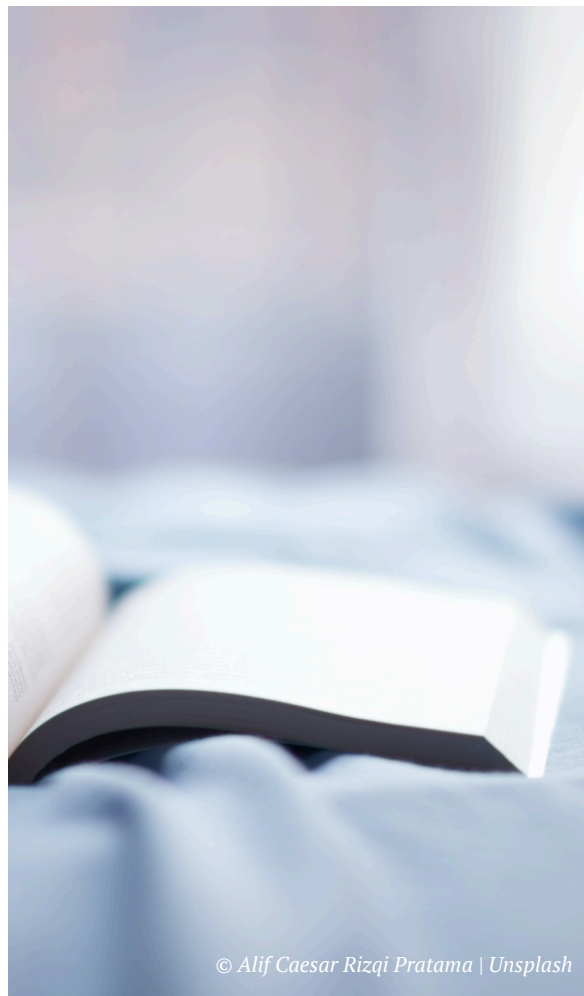
unerwünscht sind. Den Rest des Jahres gibt es laut Dr. Rosenbaum kaum eine auffällige hormonelle Aktivität bei den Hündinnen – die haben es gut und müssen sich nicht mit monatlichen Stimmungsschwankungen herumschlagen. Dass man* die Periode von weiblichen Hunden so selten in der Öffentlichkeit sieht, liegt zum Beispiel daran, dass inzwischen sehr viele Hündinnen sterilisiert sind, da sie nicht gedeckt werden sollen, die Menstruation störend ist und das Brustkrebs-Risiko ohne eine Befruchtung ansteigt. Vielleicht kann dieser kleine Artikel ein Anreiz sein, unsere lieben tierischen Freundinnen noch einmal genauer kennenzulernen. Ich habe auf jeden Fall etwas Neues erfahren.

von Laura Kappes

WENN ICH DU WÄRE, ...

WÜRD E ICH MAL WIEDER EIN BUCH INNERHALB EINES TAGES LESEN!

von Julian Tashev



© Alif Caesar Rizqi Pratama | Unsplash

Nur einmal wieder Kind sein. Einmal wie früher ein Buch am Stück verschlingen, das wäre doch mal was. Ich werde nie vergessen, wie ich mit elf oder zwölf Jahren meine blaue Taschenbuch-Ausgabe von Christopher Paolinis Erstlingswerk »Eragon« in die Hand nahm und nicht aufhören konnte zu lesen. Noch am selben Tag rief ich meinen Schulfreund Chris an, ob er am Abend mit mir ins Kino komme, um den damals neuen Film dazu gleich auch noch zu schauen. Ein Traum! Was folgte, war vermutlich eine der größten Enttäuschungen meines Lebens. Tatsächlich habe ich den letzten Teil des »Eragon«-Zyklus nie zu Ende gelesen. Aber darum soll es hier nicht gehen.

Ein paar Jahre später bescherte mir J. K. Rowling eine ähnliche, immer noch verblüffend klare Erinnerung. Ich war an diesem Tag plötzlich schwer »krank« und musste daheim im Bett bleiben. Am frühen Nachmittag brachte meine Mutter mir eine an diesem Tag erschienene Ausgabe von »Harry Potter und die Heiligtümer des Todes« mit. Zum Abendessen war das Buch ausgelesen, Harry war alt, Voldemort besiegt und ich auf magische Weise gesund.

Dieses einmalige Gefühl, das vollständige Eintauchen in eine andere Welt, konnte ich über die Jahre zwar mit der ein oder anderen Serie imitieren, aber es war nie dasselbe. Laura gab mir also die Aufgabe: »Wenn ich du wäre, würde ich mal wieder ein Buch an einem Tag oder am Stück lesen«. Ich wollte dieses Gefühl rekreieren. Mehrere Tage habe ich gegrübelt: englisch oder deutsch? Wie viele Seiten sind realistisch? Nachdem ich über die Weihnachtstage die fantastischen Kurzgeschichten Ferdinand von Schirachs gelesen hatte, entschied ich mich schließlich für seinen Roman »Tabu«. Nicht das längste Buch, aber definitiv ein anspruchsvolles.

An einem Sonntag war es dann soweit: Nach einer Runde an der frischen Luft wurden alle Geräte und möglichen Störfaktoren ausgeschaltet und ich begann meine Reise mit Ausnahmekünstler Sebastian von Eschburg und Verteidiger Konrad Biegler. Auch wenn ich vieles aus Schirachs früheren Werken wiedererkennen konnte, war es dennoch eine unheimlich menschliche, verblüffend schöne, unerwartet komische und schonungslos reale Auseinandersetzung mit der Psyche auf der Suche nach Wirklichkeit und Wahrheit. Meine einzige Pause war ein Toilettengang (währenddessen ich auch gleich Pizza bestellen musste) und gute drei Stunden später war ich fertig. Ein starkes Gefühl für jemanden, der sonst nur ein- bis zweimal pro Woche etwas zur reinen Unterhaltung liest.

Mein neues Ziel für dieses Jahr (wie jedes Jahr, geben wir es alle zu) ist definitiv, mehr zu lesen. Aber zusätzlich werde ich versuchen, mir noch ein paar mehr, vielleicht auch längere Werke auf diese Weise vorzunehmen. Ich kann euch nur empfehlen, es mir gleich zu tun.

WÜRD E ICH EINEN TAG LANG JEDE PERSON AUF DER STRASSE GRÜSSEN!

von Laura Hiendl



© Kevin Butz | Unsplash

Zugegeben, eine »social challenge« scheint in Zeiten von Lockdown, Maskenpflicht und Ausgangs- sowie Kontaktbeschränkungen erst einmal wenig sinnvoll bzw. nicht richtig umsetzbar. Aber warum eigentlich nicht? Gerade jetzt sind einige isoliert und einsam, haben kaum persönliche Kontakte und würden sich wieder mehr soziale Nähe wünschen ... Wieso also nicht mal außerhalb der eigenen vier Wände mehr Freundlichkeit und eine kleine, aufmerksame und unerwartete Geste zeigen? Da sind wir schon an dem Punkt: Warum ist das Grüßen in der Stadt eigentlich so unüblich?

In meinem Heimatdorf war es ganz normal und gehörte sogar zum guten Umgang, jede Person, der man* begegnet, zu grüßen – egal, ob man* sich kennt oder nicht. Als ich dann zum Studieren nach Regensburg zog, war es erstmal seltsam, dass das hier in der Stadt anscheinend ganz anders gehandhabt wird. Mehr Leute, mehr Anonymität, mehr Unpersönlichkeit. Zeit, das Heimatliche mal für einen Tag in die Großstadt zu bringen!

Eigentlich bin ich ja so gar nicht der Typ, der gerne auf fremde Menschen zugeht. Aber da ich schließlich nur ein kleines »Hallo« rausbringen musste und dank Mund-Nasen-Schutz eine physische Versteckmöglichkeit hatte, fasste mein schüchternes Ich Mut und wagte sich – auf verwirrte Blicke eingestellt – an die Herausforderung.

Das erste Mal traf ich gleich in der Tiefgarage bzw. im Müllraum auf jemanden, doch hier war ein kurzes »Hallo« noch nichts Ungewöhnliches. In der menschenleeren Uni allerdings erschreckte ich die paar we-

nigen Menschen fast zu Tode, als plötzlich inmitten der großen Stille Worte aus meinem Mund kamen. Im Bürogebäude meines Studiums war aufgrund von Home Office nicht viel los. Die einsame Reinigungskraft, die ich sowieso immer begrüßte, freute sich, etwas mehr (oder überhaupt) Beachtung zu bekommen. Doch in der Innenstadt gestaltete sich die Umsetzung dann schon schwierig, denn ab einer gewissen Distanz war es einfach unnatürlich. Und seltsam. Im Supermarkt erwischte ich zum Glück eine ruhige Zeit. Die Regale einräumende Angestellte zeigte sich angesichts meines Grußes positiv überrascht, mal nicht als fester Bestandteil des Inventars wahrgenommen zu werden. Und eine Omi nutzte das Ganze gleich als Gelegenheit, mir ihre halbe Lebensgeschichte inklusive Beschwerden über die aktuellen Preise darzulegen. Beim abendlichen Spaziergang in der direkten Nachbarschaft schließlich schien das Grüßen auch nicht unbedingt ungewöhnlich zu wirken, da hier immer eher einzelne Menschen unterwegs waren, denen ich doch mal häufiger über den Weg laufe.

Wieder Zuhause stellte ich am Ende des Tages fest: So schlimm war es nicht. Warum auch? Mehr als ein Nicht-Antworten hatte ja eigentlich nicht passieren können. Mein Fazit nach diesem Tag: Es war interessant, die doch recht unterschiedlichen Reaktionen zu beobachten. Und was spricht eigentlich gegen etwas mehr allgemeine Freundlichkeit? Wieso sollte man* auch in der Stadt mal nicht nur stillschweigend aneinander vorbeilaufen? Denn wer weiß – womöglich verschönert man* dem Gegenüber mit einem kleinen (momentan ja eher angedeuteten) Lächeln bzw. Nicken den Tag.



KOLUMNEN

ZWEI SEMESTER ONLINE – EIN BLICK ZURÜCK

von Sabrina Thomas

Mittlerweile befinden wir uns seit zwei Semestern in der Online-Lehre und lassen es Revue passieren. Wir hangeln uns von Lockdown zu Lockdown und verschanzen uns in unserem kleinen WG-Zimmern, wenn wir Veranstaltungen besuchen. Die Uni versucht ihr Bestes, Veranstaltungen zu verbessern und aus unserem ersten Online-Semester zu lernen, um somit die Lehre, mit der wir nun konfrontiert sind, zu optimieren. Ziel ist es, die Online-Kurse verbessert in unseren Studierendenalltag zu integrieren, um aus dem Geschehenen zu lernen und es sinnvoll zu nutzen.

Außer Acht gelassen werden die psychischen und physischen Folgen, die der Online-Unterricht mit sich bringt. Das kleine Wohnheim- oder WG-Zimmer ist kein Vergleich zu einem neutralen Ort wie der Bib, die die notwendige Atmosphäre vermittelt, um sich gezielt konzentrieren zu können. Da muss die Ablenkung eher gesucht werden als Zuhause. Die Internetverbindung und die Technik haben nicht bei allen Studierenden die gleichen Standards. Diese Ungleichheit kann enorme negative Folgen nach sich ziehen.

Der Druck, sich weiterhin in Regelstudienzeit zu befinden, gute Noten zu schreiben und wegen Überforderung nicht alles hinzuschmeißen, kann in Verbindung mit der andauernden Isolation stark auf das Gemüt schlagen. Zukunftsängste schüren sich und im Kopf kreisen Versagens- und Verlustängste: Schaffe ich mein Studium? Wie geht es mir weiterhin, wenn ich meine FreundInnen nicht sehe? Wie schaffe ich es, neben dem erhöhten Arbeitspensum gleichzeitig noch Sport zu machen? Werde ich auch weiterhin finanziell unterstützt? Wo genau fängt eine Depression an? Mir geht es nicht gut.

Es ist wichtig, während der Krise auf das innere Wohlbefinden und die psychische Gesundheit zu achten. Wir als Studierende sollten uns gegenseitig Unterstützung bieten. Denn wir wissen, mehr Zoom-Meetings als Kontakt nach außen können zermürend sein. Hierzu

finden wir es wichtig, einerseits auf offizielle Hilfsangebote wie die psychologisch-psychotherapeutische Beratung an der Uni Regensburg, die Telefonseelsorge (0800/1110111) und in dringenden Fällen auf die Zentrale Notaufnahme der *medbo Regensburg* hinzuweisen. Die psychologisch-psychotherapeutische Beratung bietet ein wunderbares Team, welches bei Problemen im Studium unterstützt. Sie geben Hilfestellung bei Depressionen, Prüfungsangst oder stehen bei Gesprächsbedarf tatkräftig zur Seite. Aufgrund der aktuellen Lage werden die Beratungsgespräche telefonisch geführt.

Auch bei uns gibt es Personen, die Erfahrung mit einer Psychotherapie gemacht haben. Es lohnt sich, Hilfe zu suchen. Denn egal, wie riesig oder wie klein sich euer Problem anfühlt, wenn es euch individuell stört bzw. beschäftigt, dann ist es das wert, dort einmal genauer hinzusehen und sich die Zeit für sich selbst zu nehmen. Wichtig ist, sich zu öffnen und aktiv gegen das innere schlechte Gefühl anzugehen.

Andererseits sind auch wir, der Sprecher*innenrat, für euch da. Wenn ihr euch an uns wendet, helfen wir euch mit einem offenen Ohr und vermitteln euch weiter, falls nötig. Da uns das Thema mentale Gesundheit sehr wichtig ist, wollen wir auch innerhalb unseres Refertatsystems mehr Raum dafür beanspruchen. Studierende sollen die Hilfe und Unterstützung erhalten, welche sie benötigen, und das Stigma um dieses Thema soll gebrochen werden! Daran arbeiten wir für euch!

An die **psychologisch-psychotherapeutische Beratungsstelle** können sich Studierende in verschiedensten Lebenslagen wenden. Die Gespräche sind absolut vertraulich!

Anfragen am besten direkt an:
Regina Groß (Dienstag bis Freitag) oder
Dr. Hubert Hofmann (Montag bis Freitag)

STUDENTISCHER SPRECHER*INNENRAT DER UNI REGENSBURG

Kontakt

✉ info@asta-regensburg.de
🌐 www.asta-regensburg.de
📷 [asta.regensburg](https://www.instagram.com/asta.regensburg)
🐦 [astaregensburg](https://twitter.com/astaregensburg)

Wir sind die gewählte Studierendenvertretung der Universität Regensburg. Unser Ziel ist es, euch zur Seite zu stehen, um die Universität nach den Interessen der Studierenden mitzugestalten.

Ihr seid herzlich auf unsere Sitzungen eingeladen!
Egal, ob ihr euch informieren oder mitgestalten wollt, nehmt teil!

Die Sitzung findet **montags um 18:15 Uhr** über *Discord* statt
(Link auf Anfrage).

MEHR GERECHTIGKEIT IM KOPF & AUF DEM PAPIER

von Nele Graf

In diesem Teil bekommt der AStA traditionell ein paar Zeichen, um seine Meinung kundzutun und somit auf bestimmte Problematiken hinzuweisen. Ich habe lange darüber nachgedacht, welchem Thema ich die vorliegenden 3.500 Zeichen widmen soll: Diskriminierung, Rassismus, Feminismus – alles für mich persönlich und auch für die Studierendenvertretung überaus wichtige Themen, aber es ist schwierig, allem in dem beschränkten Umfang gerecht zu werden.

Somit habe ich mich für eine Thematik entschieden, welche immer mal wieder Schlagzeilen macht und auch die meinige verdient: das Gendern.

In eurem privaten, beruflichen und vielleicht auch im studentischen Umfeld seid ihr, die Studis der Universität Regensburg, vermutlich schon einmal mit der Thematik in Berührung gekommen. Die einen sehen es als längst angebracht und überfällig, die anderen als überflüssig und viel Lärm um nichts.

Für unsere gesamte Zukunft ist es der erste Schritt, innerhalb der Sprache bestimmte Personengruppen zu inkludieren und nicht zu diskriminieren. Schon oft hatte ich Gespräche auf Partys – natürlich vor Corona –, bei denen auch das Thema Gendern angesprochen wurde. Viele Menschen, hauptsächlich cis-Männer, sagen, es sei schlichtweg unnötig, denn mit dem generischen Maskulinum seien ja alle gemeint. Wenn aber von der Gruppe »Studenten« gesprochen wird, fühle ich mich nicht angesprochen. Für alle, die es nicht verstehen oder verstehen wollen, die aus einem Milieu kommen, in dem sie noch nie damit in Kontakt gekommen sind, einer anderen Generation angehören und damit Schwierigkeiten haben: Ja, natürlich sind Anfangsschwierigkeiten erlaubt und es ist eine Gewöhnungsfrage, das ist normal – aber dann ist es auch gut. Sprache formt bekanntermaßen das Denken. Wenn wir bereits beim Sprechen jedes Geschlecht, jeden Menschen ansprechen, ist dies ein weiterer Schritt im Kopf, den wir gehen. Diskriminierung fängt

in kleinen Schritten an, so auch Revolutionen. Uns ist es wichtig, in unserem akademischen Umfeld damit zu beginnen, keine Menschen durch sprachliche Barrieren auszuschließen.

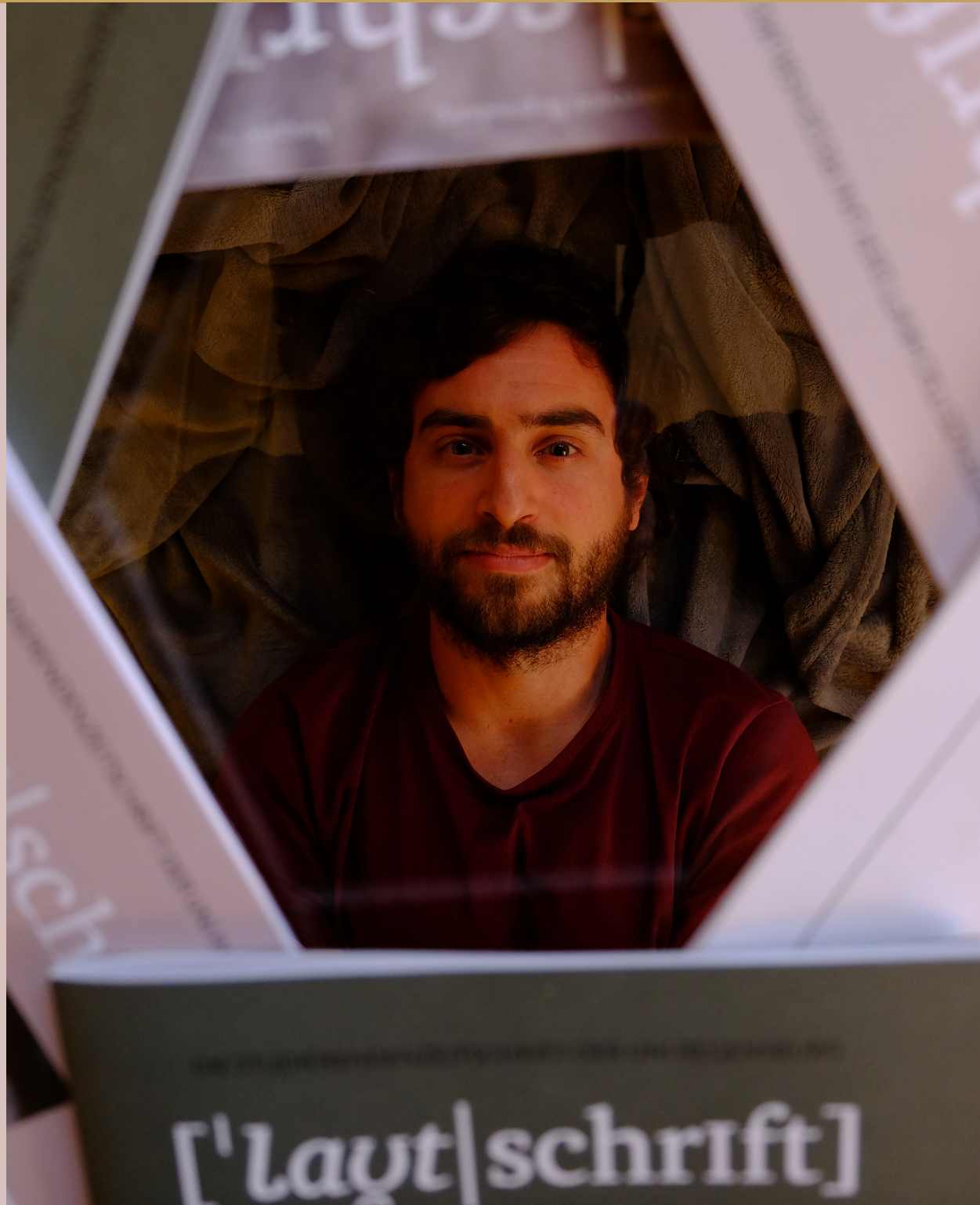
Was ich am wenigsten verstehen kann: Wenn mir cis-Männer sagen, Gendern sei unnötig und würde sie überfordern – so viele Striche, Sternchen oder Doppelpunkte. Diese Männer werden innerhalb unserer Sprache nicht diskriminiert und ignoriert. Dann wäre es doch ganz leicht, genau diese Personengruppen schriftlich miteinzubeziehen, wenn wir doch eine Wahl haben? Warum ist das für euch denn so ein großer Aufwand? Wie genau fühlt ihr euch in diesem Fall benachteiligt?

Da muss ich ehrlich sagen: Es ist schade, dass wir uns nicht miteinander solidarisieren. Wir Menschen sollten uns öfter zusammentun und gegen jede erdenkliche Art von Diskriminierung zusammenhalten. Wir sollten unsere Nase mehr in Richtung Feminismus strecken und den Duft von Revolution einfangen. Ist es so schwer, alle Menschen miteinzubeziehen? Zu merken, dass es für andere Sinn macht, und sich nur im Ansatz mit der Genderthematik auseinanderzusetzen?

Das wäre von jeder/m nur erfreulich, wünschenswert und definitiv ein Anfang, denn wir müssen alle zusammenhalten, wenn wir die Welt und unsere Uni zu einem gerechteren und sichereren Ort machen wollen. Da wir natürlich nicht nur meckern, sondern auch dazu beitragen wollen, dass wir unsere Art des Denkens an das 21. Jahrhundert anpassen, haben wir eine Buchempfehlung, die unseren Horizont auf sprachlicher Ebene definitiv erweitert hat: »Sprache und Sein« von Kübra Gümüşay. Hier erzählt die Autorin, wie es ist, in einer Welt aufzuwachsen, in der wir Menschen durch unausgesprochene Kategorien innerhalb unseres Sprachvermögens reduzieren. Mit ihrem Werk setzt sie sich für Individuen ein, die durch das gesprochene Wort sichtbar gemacht werden können.

30 AUSGABEN *Lautschrift*

JUBILÄUMSTEIL



Dieses Semester feiert die *Lautschrift* so etwas wie einen runden Geburtstag: Zum 30. Mal erscheint Regensburgs Studierendenzeitschrift nun schon. Seit der ersten Ausgabe im Wintersemester 2006/07 hat sich vieles verändert: in der Redaktion, an der Uni und im Leben der Menschen, die hinter der *Lautschrift* stecken. Deshalb widmen wir einen Teil dieses Heftes einer Rückschau auf die Gesichter und Themen, die die *Lautschrift* seit ihrer Entstehung geprägt haben. Wir haben mit ehemaligen RedakteurInnen darüber gesprochen, wie sich die Zeitschrift über die Jahre gewandelt hat. Manche haben wir gefragt, wie die *Lautschrift* für sie zum Sprungbrett in die großen Redaktionen Deutschlands wurde, und andere, wie die Redaktionsarbeit ihr Studium und vielleicht auch ihren beruflichen Werdegang beeinflusst hat. Doch nicht nur Texte machen eine gelungene Zeitschrift aus: Der langjährige Fotograf der *Lautschrift* erzählt im Interview über die Macht der Bilder. Zu guter Letzt haben wir die zurückliegenden 30 Ausgaben noch einmal durchstöbert und sind dabei auf Themen gestoßen, die heute wieder oder in anderer Weise brandaktuell sind. So wirkt eine Glosse über das BSE-Virus inzwischen doch ein wenig befremdlich und die Realität des ersten Semesters weicht unter Pandemie-Bedingungen wohl noch stärker von der Wunschvorstellung ab. Auch gesellschaftliche Kontroversen wie ein moderner Katholizismus waren schon vor 20 Ausgaben aktuell und sind es heute im Lichte des »Synodalen Weges« und »Maria 2.0« umso mehr. Welche Themen uns wohl in den nächsten zehn *Lautschrift*-Ausgaben beschäftigen werden?

Natalie Aschenbrenner

Neben dem eher theoretischen Studium war die *Lautschrift* für mich eine super Möglichkeit, erste praktische Erfahrungen zu sammeln und herauszufinden, was mich eigentlich interessiert, was mir liegt und was mir Spaß macht. Ich habe zwar schon immer gerne geschrieben und mache das auch heute, nach der Zeit bei der *Lautschrift* noch, ich habe aber auch festgestellt, dass mir auch alle übrigen Redaktionsaufgaben viel Spaß machen. Also zum Beispiel die Planung eines neuen Hefts, die Pflege der Website und der Social Media Kanäle oder das Layouten. Beruflich geht es bei mir jetzt in Richtung Kommunikation und Marketing und ich denke, dass ich mir bei der *Lautschrift* einige Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen konnte, die mir auch in diesem Berufsfeld und vor allem auch beim Berufseinstieg eine Hilfe sind. Dazu zählen auch die langen und oft etwas stressigen Nächte, bevor wir ein neues Heft in den Druck geschickt haben, die sich aber somit in mehrerer Hinsicht auf jeden Fall gelohnt haben und die ich, wie die gesamte Zeit bei der *Lautschrift*, nicht missen möchte.

Lena Alt

Die *Lautschrift* als ständiger Begleiter meines Bachelorstudiums hat mir gezeigt, dass ich mich – was mein Studium betrifft – richtig entschieden habe. Als Studentin in den Geistes- und Gesellschaftswissenschaften sieht man* nicht unbedingt immer berufliche Perspektiven, doch die *Lautschrift* hat mir das Gefühl gegeben, dass ich meine Fähigkeiten durchaus sinnvoll einsetzen kann. Inzwischen arbeite ich ehrenamtlich in einer wissenschaftlichen Redaktion – eine Arbeit, auf die mich die *Lautschrift* vorbereitet hat! Ohne die redaktionelle Erfahrung, die ich bei euch gesammelt habe, hätte ich diese Stelle vermutlich nicht bekommen.

Sarah Marcinkowski

Auch wenn meine Zeit in Regensburg schon wieder eineinhalb Jahre zurückliegt und ich mittlerweile die schöne Altstadt durch das Berliner Großstadtgewusel ersetzt habe, begleitet mich die *Lautschrift* noch immer durch Studium und Alltag – ob beim Korrekturlesen der gefühlt 1000. Hausarbeit, beim Layout von Präsentationen und Co. oder dem kritischen Blick auf die eigenen Texte. Die *Lautschrift* und all die Momente, die sich während der dreieinhalb Jahre so angesammelt haben – mal chaotisch, mal sehr stressig, aber ganz oft schön –, sind aus meiner Zeit in Regensburg nicht wegzudenken und ich wünsche der jetzigen Redaktion und allen kommenden »Generationen« der *Lautschrift* alles Gute!

David Lanius

Die Erfahrung der *Lautschrift* hat mir gezeigt, wie schnell man* etwas wirklich Vorzeigbares in die Welt setzen kann. Sie war ja zunächst nur ein Hirnspinne, das ich zusammen mit einem Kommilitonen auf einem bundesweiten Studierendenvertretungstreffen hatte. Doch wir haben es umgesetzt, Menschen kamen zusammen und es entstand innerhalb eines Semesters die erste Ausgabe der Studierendenzeitung der Uni Regensburg. Das ist etwas, was mir auch heute noch klar macht, was man* bewegen kann, wenn man* mit einer guten Idee und Leidenschaft zur rechten Zeit am rechten Ort ist.

Regina Polster

Drei Jahre *Lautschrift* waren ein Sprungbrett für mich – näher zu mir selbst. Da war eine Spielwiese, die nur auf die Realisierung möglichst vieler Ideen wartete. Letztlich ist die *Lautschrift* für die LeserInnen und SchreiberInnen gleichsam ein lohnendes Abenteuer. Eines, das mich nie ganz losgelassen hat – auch wenn ich derzeit erst einmal berufliche Erfahrungen in meinem Studienfach sammle.

Fabian Westermeyer

Meine Zeit bei der *Lautschrift* hat mir geholfen, mich verständlicher und präziser auszudrücken. Das war sowohl hilfreich für die Hausarbeiten im Studium als auch für mein Praktikum bei einer Zeitung. Außerdem habe ich gelernt, dass weniger Schachtelsätze einem Text nicht schaden. Ansonsten konnte ich neben sympathischen Leuten auch die Stadt und die Uni durch eigene Artikel besser kennenlernen.

Franz Himpsl

Mich hat die *Lautschrift* in meinem Wunsch, Journalist zu werden, extrem bestärkt. Ich habe zu Beginn meines Studiums auch Journalismusseminare und ein Praktikum in der Lokalpresse gemacht, aber: Das eigentlich Entscheidende war die *Lautschrift*. Die Redaktionsarbeit hat mir gezeigt, was alles möglich ist, wenn man* erst 22 ist und kaum Medienerfahrung hat, aber dafür motiviert ist, etwas Eigenes zu schaffen.

Anna Jopp

Ich habe Ende 2020 mein Volontariat (Ausbildung zur Redakteurin) bei der *Mittelbayerischen Zeitung* abgeschlossen. Dass ich dafür nach zwei Jahren »anderswo« doch nochmal in Regensburg gelandet bin, hat viel mit der *Lautschrift* zu tun: Durch die Arbeit an den Heften hatte ich damals gemerkt, wie viel Spaß mir das Schreiben und Recherchieren macht und dass der Journalismus etwas für mich sein könnte. Auch der Kontakt zur *MZ* kam ursprünglich durch meinen *Lautschrift*-Co-Chefredakteur zustande, der mich gegen Ende meines Bachelor-Studiums für eine Stelle als freie Mitarbeiterin vorgeschlagen hatte. Nach dem abgeschlossenen Volo habe ich dem Beruf jetzt aber doch noch einmal (vorläufig?) den Rücken gekehrt, um in einem Aufbaustudium in Belgien mehr über Datenjournalismus und -analyse zu lernen. Ob es an der belgischen Uni auch eine Campus-Zeitung gibt, habe ich natürlich gleich nachgesehen.

DIE [laut | schrift] – WIE HAT SIE DEIN STUDIUM UND DEINEN BERUFSWEG BEEINFLUSST?

Moritz Geier

Die *Lautschrift* war eine unglaubliche Bestätigung für mein Vorhaben, Journalist zu werden, und wirklich eine ausschlaggebende Erfahrung. Ohne die *Lautschrift* wäre ich wohl doch Lehrer geworden. Die Zeit hat mich nachhaltig geprägt, weil ich mit FreundInnen, die die gleichen Interessen wie ich hatten, gemeinsam an diesem Projekt arbeiten konnte. Wir haben alle unsere Leidenschaft ausgelebt und uns damit gegenseitig bestärkt.

Maximilian Michel

Hinter einer fertigen *Lautschrift*-Ausgabe steckt viel mehr Arbeit, als Außenstehende vielleicht denken. Wenn man* weiß, wie anstrengend das sein kann, nimmt man* andere studentische Initiativen – Fachschaften, Hochschulgruppen, Vereine – nochmal ganz anders wahr. Ich fand es faszinierend zu sehen, wie viele Studierende ihre Freizeit in solche Projekte investieren und so zum studentischen Leben auf dem Campus beitragen. Ohne die *Lautschrift* hätte ich nicht den Blick dafür gehabt – und auch viel weniger Leute außerhalb meiner Studienfach-Bubble kennengelernt.

Katharina Eichinger

Die *Lautschrift* hat mich mein komplettes Bachelor-Studium begleitet: zuerst als Infomedium, dann selbst als Redakteurin und irgendwann als Mitglied der Chefredaktion. In dieser Zeit habe ich meine Liebe für's Schreiben, meine Neugier und meine Freude am praktischen Arbeiten entdeckt. Die Zeit bei der *Lautschrift* hat so manches Praktikum getoppt und ich bin für immer dankbar für alles, was ich dort lernen durfte.

Ludwig Spitaler

Die *Lautschrift* hat mir während meines Studiums eine tolle Möglichkeit geboten, mich sowohl im Schreiben und Layouten auszuprobieren als auch organisiert im Team zusammenzuarbeiten. In der theorielastigen Einöde von Vorlesungen und Übungen war die Arbeit in der Redaktion der Studierendenzeitschrift abwechslungsreich und glich einem Handwerk, an dessen Ende ein Werkstück, die halbjährliche Ausgabe, stand. Meinen Wunsch, auch beruflich zu journalistischen Projekten beizutragen, hat die *Lautschrift* maßgeblich beeinflusst.

Apostolos Tsolakidis

Für mich war die *Lautschrift* eine der großen Konstanten in meinem Studium und auch eine sehr gute Möglichkeit, mich zu weiterzuentwickeln. Ich habe im zweiten Semester ohne jegliche Idee von Layout angefangen und war schon bald mitverantwortlich für den Look der *Lautschrift*, wie wir sie jetzt kennen. Ich blicke zurück auf eine grandiose Zeit mit tollen Leuten, spannenden Fotoshootings, vielen Gesprächen und langen Nächten vor dem Rechner mit der Chefredaktion. Eine absolute Empfehlung für ALLE Studierenden der Uni Regensburg!

VOM ASTA-ORGAN ZUR NEON DER UNI REGENSBURG

In 30 Ausgaben hat sich viel verändert bei Regensburgs Studierendenzeitschrift.

Unsere Chefredakteurin Lotte hat die Jubiläumsausgabe zum Anlass genommen und drei ihrer Vorgänger eingeladen. Maximilian Stoib, Franz Himpsl und David Lanius waren jeweils in der ersten, zehnten und zwanzigsten Ausgabe Teil der Chefredaktion.

Ein Gespräch über die Entwicklung der *Lautschrift*.

Lotte: David, du hast ja vor 30 Ausgaben die *Lautschrift* gegründet. Erzähl mal: Was sollte die *Lautschrift* damals werden?

David: Die *Lautschrift* entstand aus der Arbeit im AStA-Rat. Auf einem bundesweiten Treffen ist mir klar geworden, dass viele Unis eine studentische Zeitung haben, die Uni Regensburg aber nicht. Warum also nicht selbst eine gründen? Für mich persönlich war das Wichtigste, den Studierenden eine Stimme zu geben. Wir wollten auch vermitteln, welche verschiedenen Player es in der Uniblase gibt, von der Verwaltung über die ProfessorInnen und den Mittelbau bis hin zu den Studierenden. Leider gab es da wenig Austausch und die Stimme der Studierenden wurde kaum nach oben hin kanalisiert. Daher kam die Idee, eine Zeitung zu erstellen, die sammelt, was die Studierenden in Regensburg beschäftigt. Für mich stand dabei der politische, idealistische Aspekt im Vordergrund. Aber letztlich ging es darum, erstmal irgendeine Art von Plattform für eine studentische Öffentlichkeit zu schaffen.

Lotte: Hat das denn geklappt? Denn ich stoße immer wieder auf dieses Phänomen: »*Lautschrift*? – noch nie davon gehört.« Ist die *Lautschrift* wirklich ein Sprachrohr geworden, wenn sie gerade mal ein paar Prozent der Studierenden kennen?

Maximilian: Das war zu meiner Zeit auch immer so beim Verteilen. Man* hat sich manchmal schon gefühlt, als wollte man* den Wachturm der Zeugen Jehovas an den Menschen bringen. Oft hat man* in sehr verwunderte Augen geblickt, wenn man* den Leuten dieses Heft in die Hand drücken wollte, vor allem, weil es kostenlos ist.

David: Erstmal war das bei uns ganz ähnlich. Das liegt wohl in der Natur der Sache, dass Uni eine Durchlaufstation ist. Die Erstsemester können von Hochschulpolitik oder der *Lautschrift* am Anfang noch nichts wissen, und sobald sie dann irgendwann Bescheid wissen, sind sie fast schon wieder aus der Uni draußen. Für viele ist es natürlich nicht das Wichtigste, sich mit der Hochschulpolitik und der Institution Uni auseinanderzusetzen. Aber selbst wenn es immerhin zehn bis 20 Prozent erreicht, erachte ich das schon als Errungenschaft.

Lotte: Seit zwei Semestern versuchen wir auch, über Social Media aktiver zu werden. Das hat schon ganz gut funktioniert und wir haben auf *Instagram* inzwischen mehr als 500 FollowerInnen. Im Vergleich zur gesamten Studierendenschaft ist das aber nicht so berauschend.

Franz: Wobei ich aus publizistischer Sicht sagen muss, dass es gar nicht so schlecht ist, wenn 500 Leute die *Lautschrift* wahrnehmen. Ihr habt ja auch kein Budget. Firmen geben Massen an Geld für Werbung aus, um auf eine gewisse FollowerInnenschaft oder LeserInnenschaft zu kommen. Und wenn von diesen 500 Leute vielleicht zehn sagen, sie gehen selbst zur *Lautschrift*, erreicht ihr zumindest einmal, das Projekt am Laufen zu halten. Das war in meiner Zeit fast schon das Wichtigste.

David: Das war bei uns damals auch die ganz große Frage, als die *Lautschrift* noch in den Kinderschuhen steckte. Als ich nach München ging, war es noch überhaupt nicht klar, ob das Ding auch nur zwei, drei Semester lang überlebt. Deshalb bin ich total begeistert,



Franz Himpsl hat ab 2007 in Regensburg Philosophie studiert. Ab 2008 war er bei der *Lautschrift* am Start, erst als Layouter, später als Chefredakteur und zum Schluss als »Chefpraktikant« für die Nachfolgeneration. Nach seiner Promotion hat er als Journalist in Berlin gearbeitet und war einige Zeit bei der *Deutschen Universitätszeitung*. Inzwischen ist er Teil der deutschen Redaktion der Wissens-App *Blinkist*.

dass es die *Lautschrift* noch immer gibt und sie so lebendig ist.

Maximilian: Die letzte Ausgabe habt ihr nur digital gemacht, oder?

Lotte: Ja, genau. Glaubt ihr, dass es ein Zukunftsmodell sein könnte, die *Lautschrift* vielleicht irgendwann nur noch digital zu machen?

Franz: Also, ich habe mich an dem Thema so ein bisschen abgearbeitet. Der wirkliche Vorteil vom Heft ist, dass du rausgehen und es den Leuten in die Hand drücken kannst, mit ihnen ins Gespräch kommen kannst. Und es gibt auch immer viele, die Print als wertiger empfinden. Es hieß vor zehn Jahren ja mal, es dauere noch fünf Jahre, bis alle gedruckten Zeitungen tot seien. Ich glaube das mittlerweile nicht mehr.

Maximilian: Ich muss sagen, ich bin ein großer Printfan, gerade wenn es darum geht, dass man* die *Lautschrift* als hochwertiges Magazin auslegen möchte: mit schönen Fotos, auf gutem Papier, vielleicht auch mal mit Farbe im Innenteil. Ich würde es ehrlich gesagt schade finden, wenn es nur noch eine digitale *Lautschrift* gäbe.

Franz: Als digitaler Purist würde ich sagen: Wenn ihr die *Lautschrift* komplett digital machen wollt, dann wäre es natürlich schön, wenn es kein PDF wäre. Ich finde, jedes Medium muss so bespielt werden, wie es ideal ist. Im Print layoutet man* alles schön und gibt es zur Druckerei. Wenn man* online aber die Freiheit hat, dann würde ich eher auf eine gut gemachte, mobil bedienbare und schöne HTML-Seite setzen.

David: Ich denke auch, dass ein PDF im Digitalen nicht der beste Weg ist. Digitale Medien bieten so viele Möglichkeiten, wie zum Beispiel Hyperlinks zu alten Artikeln oder externen Seiten und Quellen setzen oder mit

beweglichen GIF-Animationen Inhalte illustrieren. Das könnten Zeitungen generell noch viel mehr in Anspruch nehmen.

Lotte: Durch Corona ist in der *Lautschrift* jetzt noch einmal vieles anders geworden. Wenn ihr euch die letzte Ausgabe ansieht, was hat sich da im Vergleich zu eurer Schaffenszeit verändert?

Maximilian: Mir ist auf jeden Fall die Farbe im Innenraum ins Auge gestochen, die auf den ersten Blick einen riesigen Unterschied macht. Ansonsten ist vieles gleich geblieben, zum Beispiel Rubriken wie die »What the fucks« oder »In die Kugel geschaut«. Aber das ist gut so! Ich finde es toll, dass man* es immer noch als die *Lautschrift* erkennt und diese Elemente in jedem Heft wieder neu gefüllt werden.

Franz: Das ging mir auch so. Ich habe die *Lautschrift* sofort wiedererkannt. Es fängt schon bei dem Schriftzug an. Dann sind da super viele Rubriken, die es auch in meiner Zeit schon gab: die »Schwarz-weiß-Malerei« oder die »Fresseerklärung«. Die ist, glaube ich, die älteste Rubrik. David, die habt ihr erfunden, oder?

David: Ja, die kommt noch von uns.

Lotte: David, du hast ja erzählt, dass die *Lautschrift* aus der Arbeit im SprecherInnenrat heraus entstanden ist. Inzwischen sind wir viel unabhängiger vom AStA, personell und thematisch. Hochschulpolitik spielt nur noch eine marginale Rolle.

David: Ich weiß noch, dass ich vor fünf Jahren von den damaligen RedakteurInnen interviewt wurde. Als ich da mit meinen politischen Idealen ankam, wurden sie plötzlich ganz kleinlaut. Vor allem, als ich sagte, dass wir nicht so etwas wie die *NEON* für die Uni Regensburg sein wollten. Denn ihre Reaktion war: »Die *NEON* ist eigentlich genau das, woran wir uns orientieren.«

Ich fand das gar nicht schlimm. Denn es war erst einmal ja absolut begrüßenswert, dass es eine gewisse Orientierung hin zur LeserInnenschaft gab. Auch wenn ich es persönlich schade finde, dass das damalige Ideal so nicht mehr existiert – und zwar den Studierenden zu vermitteln, dass Hochschulpolitik etwas ist, das sie betrifft. Als diese beiden Ansätze damals in der Interview-Situation zusammenstießen, war das jedenfalls unglaublich witzig.

Maximilian: Ich glaube auch, dass es gut wäre, wenn die *Lautschrift* sich etwas Erklärendes in Bezug auf die Hochschulpolitik erhält. So viele Erst- und Zweitsemester haben davon einfach keine Ahnung und können auch gar keine Ahnung davon haben. Es ist schlicht niemand da, der ihnen diese Ahnung vermitteln könnte. Und ich habe nach wie vor nicht den Glauben daran verloren, dass man* das Interesse für die Hochschulpolitik wecken kann – wenn man* es den Leuten nur gut erklärt. Man* wird die Studierenden vielleicht nicht gleich für die Hochschulpolitik begeistern, aber zumindest kann man* sie dazu bringen, ihre Stimme abzugeben.

Franz: Vielleicht fehlt auch ein Thema, das die Leute total fesselt. Zu unserer Zeit waren das die Studiengebühren. In dem Sommersemester, als ich an die Uni kam, war gleich mal eine Vollversammlung der Studierendenschaft angesetzt. Da standen dann AStA-Leute auf der Bühne des relativ vollen Audimax und haben Reden gehalten. Und ich dachte mir: »Wird jetzt hier gleich Revolution gemacht?« Da war auf jeden Fall von Anfang an immer was los. Aber wenn so ein vereintes Thema nicht vorhanden ist, kann ich mir gut vorstellen, dass viele Studierende sagen, dass Hochschulpolitik gar nicht so viel mit ihnen zu tun hat.

Lotte: Mal eine ganz andere Frage: Wie war es zu eurer *Lautschrift*-Zeit um die Durchmischung der Redaktion mit verschiedenen Studiengängen bestellt? Bei uns kommen nämlich bestimmt 90 Prozent aus der PT.

Maximilian: Bei uns war auch ein überwiegender Teil der Redaktion aus der PT. Ich habe mir immer ge-

wünscht, mehr NaturwissenschaftlerInnen, JuristInnen oder WirtschaftswissenschaftlerInnen dabei zu haben.

David: Interessant, bei uns war das tatsächlich völlig durchwachsen. Das lag vielleicht daran, dass die *Lautschrift* noch so stark an den SprecherInnenrat gekoppelt war und wir dadurch die verschiedenen Fachbereiche abdeckten. Was uns damals einte, war eben dieser politische Idealismus.

Lotte: Inzwischen kommen die Leute nicht aus diesen idealistischen oder politischen Gründen zur *Lautschrift*, sondern aus journalistischen. Wir haben sehr viele MedienwissenschaftlerInnen dabei, die später in den Journalismus gehen wollen.

Maximilian: Ich glaube, es wäre echt gut, wenn die *Lautschrift* da wieder diverser und bunter werden würde. Wenn ich zurückdenke, waren die besonders interessanten Texte oft von denjenigen, die zum Beispiel MINT-Fächer studierten. Ich denke, mehr Vielfalt in den Studiengängen würde die *Lautschrift* noch besser machen als sie jetzt ist, auch wenn das vermutlich schwer umzusetzen ist.

Franz: Diese Vielfalt ist auch wichtig, wenn ihr eine breitere LeserInnenschaft ansprechen wollt. Wenn ihr zwei, drei Leute aus der Biologie habt, kennen die ja wieder 30, 40 Leute, die dann wieder von der *Lautschrift* hören. Mittlerweile denke ich mir, dass wir in dieser Hinsicht viel zu wenig gemacht haben. Heute würde ich dafür sorgen, dass jedes Fach oder jedes Gebäude an der Uni eine Art KorrespondentIn hat, um zu erfahren, was gerade in dem Fachbereich abgeht. Denn von dort kommen die Geschichten her. Ich habe gesehen, dass ihr inzwischen mehr Leute seid. Da kann man* die Redaktionsmitglieder auch einfach auf relevante Themen ansetzen und nicht nur damit arbeiten, was einem

Maximilian Stoib hat an der Uni Regensburg Politikwissenschaft und Geschichte, im Master dann Demokratiewissenschaft studiert. Bei der *Lautschrift* war er vom Sommersemester 2015 bis zum Wintersemester 2018/19. Heute arbeitet er bei der BMW Group in der Unternehmenskommunikation.



David Lanius hat in Regensburg Philosophie und Volkswirtschaftslehre studiert und 2006 die *Lautschrift* gegründet. Seit seinem Master in München ist er nie aus der Uni rausgekommen, hat in Berlin promoviert und vertritt seit diesem Semester eine Professur in Mainz. Der Zeitungswelt ist er mit seiner Forschung zu Fake News und epistemologischen Standards des Journalismus trotzdem treu geblieben.



an Storys aus der Redaktion angeboten wird. Die besten Texte sind diejenigen, bei denen jemand wirklich ein offenes Interesse daran hat, eine Frage zu beantworten.

David: Diese Probleme waren am Anfang natürlich nochmal größer, weil der Pool an Leuten noch kleiner war. Ich habe mich in erster Linie als die Person verstanden, die die Anderen die ganze Zeit mit Deadlines nervt, ohne sie zu vergraulen.

Franz: In diesem Kontext gibt es zur Ausgabe vier ja so eine Legende: Das Layout dieser Ausgabe ist nur weiß und schwarz, also sehr reduziert. Der Layouter wurde damals einen Tag vor Druck von der Chefredaktion gefragt, ob alles fertig sei. Der hatte es aber komplett vergessen und musste dann nachts die *Lautschrift* layouten. Da er aber auch keine Bilder hatte, musste er komplett mit der Typografie und Weißraum arbeiten. Das Ergebnis war wirklich eine Mischung aus Genie und Wahnsinn. Aber er hat es geschafft.

Lotte: Vielleicht eine abschließende Frage nochmal meinerseits. Wir haben jetzt 30 Ausgaben *Lautschrift* fast hinter uns. Was gebt ihr der Redaktion für die nächsten zehn Ausgaben mit?

Franz: In persönlicher Hinsicht ist die *Lautschrift* eine schöne Gelegenheit, um mit Menschen zusammenzuarbeiten und Dinge auszuprobieren. Und in beruflicher Hinsicht würde ich sagen: Nutzt die Freiheit, die die *Lautschrift* bietet, und schreibt Artikel, bei denen ihr auch mal was ausprobiert und riskiert. Ein, zwei coole Texte können der Anfang einer ganzen JournalistInnenkarriere sein.

David: Ganz unabhängig von den beruflichen Aussichten würde ich sagen: Macht weiter so und habt Spaß dabei. Das Wichtigste ist, dass ihr es macht, weil ihr es machen wollt. Persönlich würde ich mir in idealistischer Hinsicht ein Zurück zu den Anfängen wünschen. Aber wenn gerade niemand da ist, der Lust darauf hat,

über Hochschulpolitik zu berichten, dann macht einfach andere Dinge, die hoffentlich trotzdem abbilden, was relevant für die Studierenden der Uni ist.

Franz: Und wenn jetzt nicht Corona wäre, dann würde ich ergänzen: Geht mal zusammen was trinken. Man* muss nicht immer nur an Layouts oder Texten arbeiten, sondern kann sich auch einfach mal austauschen. Meistens sind bei Studizeitungen Leute, die dann später ebenfalls interessante Sachen machen werden.

Maximilian: Auf jeden Fall den Spaß bewahren! Wenn ich jetzt an mein Studium zurückdenke, dann gab es viele Seminare und Kurse, an die ich mich nicht erinnere. Aber die *Lautschrift* bleibt! Die Redaktionssitzungen oder wenn man* sich am Ende des Semesters mit dem Layout die Nächte um die Ohren geschlagen hat, das sind einfach Momente, die mich wahnsinnig geprägt haben.

Verschriftlicht von **Lotte Nachtmann** (23), die seit 2016 an der Uni Regensburg studiert, inzwischen Demokratiewissenschaft im Master. Sie war seit ihrem ersten Semester bei der *Lautschrift* dabei und darf sich seit drei Semestern auch auf der Chefebene austoben.



FOTOGRAFIE & DIE LAUTSCHRIFT

EIN INTERVIEW

Hans Reimann war während seines Master- und Promotionsstudiums in Geschichte acht Semester lang für die Fotos bei der *Lautschrift* zuständig. Im Interview erzählt er, was es beim Fotografieren für eine Studierendenzeitung zu beachten gibt, und wo er die *Lautschrift* in zehn Jahren sieht.



Hans Reimann beim Wandern in Australien. © Hans Reimann

Wie bist du auf die *Lautschrift* aufmerksam geworden?

Über die damalige Fotografie-Gruppe der Uni. Wir haben einen Fotowalk durch Regensburg gemacht, auf der Suche nach prägnanten Ansichten der Stadt. Das Ganze war als Wettbewerb gedacht, bei dem die drei besten Bilder in der *Lautschrift* abgedruckt werden sollten. Mein damaliges Bild war eines der Gewinnerbilder, und als ich mein Foto dann in der gedruckten Ausgabe gesehen hatte, wollte ich als Fotograf bei der *Lautschrift* mitwirken.

Wie hat dir die Arbeit bei der *Lautschrift* für deine weitere berufliche Karriere geholfen?

Die Mitarbeit hat mir die Möglichkeit gegeben, zu üben und auszuprobieren, ohne den Druck, der in einer normalen Redaktion herrscht. So konnte ich mich viel entspannter der Porträtfotografie zuwenden und auch mal Fehler machen, die an anderer Stelle wohl größere Wellen geschlagen hätten.

Mit welchem Equipment arbeitest du?

Ich fotografiere mit einer *Canon 750 D* und meistens mit meinem 18-70mm *Sigma*-Objektiv. Ein Tele- und ein Weitwinkelobjektiv habe ich für besondere Aufnahmen auch noch. Für große Veranstaltungen ist beispielsweise das Weitwinkelobjektiv unerlässlich. Ein Stativ habe ich auch oft dabei, ein zusätzlicher Akku und mehrere Speicherkarten sind sowieso Standard.

Woher kommt deine Leidenschaft fürs Fotografieren?

Angefangen hat es mit einem Studienausflug nach Schottland. Dafür hatte ich mir extra eine Kamera gekauft, um schöne Fotos zu machen. Mit der Zeit wollte ich mehr und bessere Bilder machen, vor allem wollte ich aber mit Wechselobjektiven arbeiten. Das konnte meine damalige Kamera noch nicht, also habe ich mir meine jetzige *Canon 750 D* angeschafft. Damit war ich dann viel draußen; ich fotografiere ohnehin gerne in der Natur. Man* bekommt einfach einen anderen Blick und sieht durch den Sucher der Kamera immer wieder Dinge, die man* sonst übersehen hätte. Das reizt mich an der Fotografie, mal abgesehen von der technischen Seite und dem Ansporn, die Qualität und die Kreativität der eigenen Bilder zu verbessern.

Die *Lautschrift* wird ja im Gegensatz zu anderen Zeitungen und Magazinen in schwarz-weiß gedruckt. Worauf hast du bei der Entstehung der Fotos da besonders geachtet?

In erster Linie auf eine gute Belichtung und einen angemessenen Kontrast, da ja alles erkennbar sein soll. Man* sollte sich auch nicht zu sehr auf die Farbintensität konzentrieren, die fällt ja ohnehin weg. Wirklich wichtig sind Belichtung und Kontrast, vom richtigen Motiv mal ganz zu schweigen.

Da ja sehr textlastig gearbeitet wird: Wie wichtig ist ein passendes Foto für den Artikel?

Ein Foto ist enorm wichtig. Der Mensch ist auf optische Reize ausgelegt und ein gutes Foto mit Dynamik und Tiefe zieht die Aufmerksamkeit der Lesenden auf den Text. Ein schlechtes Foto mit langweiligem Motiv und zu kleinem Ausschnitt schmeißt Lesende eher aus dem Text, als dass es in den Text zieht.

Was war das Schlimmste, das du fotografisch je erlebt hast?

Wirklich schlimme Fotosessions hatte ich noch nicht. Was aber meistens besonders anstrengend ist, sind offizielle Veranstaltungen, etwa Verleihungen, Sitzungen und dergleichen. Da gibt es immer das obligatorische Foto mit mehreren Beteiligten, die ich als Fotograf dann anleiten muss, wo sie sich hinstellen müssen und wo sie hinschauen sollen. Trotzdem ist es fast unmöglich, ein gutes Foto zu machen, weil entweder jemand in die falsche Richtung schaut, die Augen geschlossen hat oder einfach nicht freundlich schauen kann. Das kann gerade nach der Veranstaltung sehr frustrierend sein, wenn man* keine guten Bilder zur Auswahl hat und man* keine Möglichkeit mehr hat, die Fotos nachzustellen. Bei einem reinen Porträtschooting ginge das ja. In solchen Situationen muss man* leider versuchen, das Beste aus schlechten Fotos zu machen, mit denen man* so oder so nicht zufrieden ist.

Gab es auch mal Pannen bei einer Fotosession?

Kleinere Pannen gibt es immer wieder mal. Die Klassiker sind volle Speicherkarten oder schwächelnde Akkus. Das ist aber meist schnell behoben, die Karte geleert oder der Akku geladen. Wirkliche Pannen hatte ich glücklicherweise noch nicht. Die bislang größte Panne war, dass ich mein Stativ für eine Aufnahme dabei hatte, allerdings hatte ich das Verbindungsstück von Stativ zu Kamera vergessen. Damit war das Stativ nutzlos und nicht mehr als unnötiges Gewicht.

Gibt es etwas, das du in deiner Zeit bei der *Lautschrift* noch gerne umgesetzt hättest?

Ich hätte gerne eine Fotoserie gemacht. Ich denke da an eine Serie über mehrere Ausgaben, um etwas hinter die Arbeit als Fotograf zu schauen und den eigenen Fortschritt zu verfolgen. Dieses Thema wird meiner Meinung nach viel zu selten gezeigt, obwohl es so wichtig ist. Man* kann nicht als Profi anfangen, sondern man* muss sich mit Zeit und Geduld vorantasten. In der Regel sieht man* aber auf Facebook, auf Instagram oder auch in Magazinen und Zeitungen nur die besten Bilder von geübten FotografInnen. Es wird nicht gezeigt, wie viele Fotos schlecht geworden und daneben gegangen sind oder wie lange die FotografInnen gebraucht haben, um das eine Bild zu machen. Das würde ich gerne mal darstellen, einfach mit Mut zum Fehler und der Bereitschaft, daraus zu lernen.

Wo siehst du die *Lautschrift* in zehn Jahren?

In zehn Jahren sehe ich die *Lautschrift* als noch bekanntere Studierendenzeitschrift, die inhaltlich und qualitativ mit vielen Verlagszeitschriften mithalten kann. Über die Jahre habe ich verfolgen können, wie der Aufbau moderner und schöner wurde, wie die Artikel auch an Tiefe und Qualität gewonnen haben. Da ist das jetzige Niveau schon enorm, in zehn Jahren wird es nur noch besser werden, davon bin ich überzeugt.



Yvonne Mikschl (23) studiert Politikwissenschaft, Wissenschaftsgeschichte und das Frei Kombinierbare Nebenfach. Ihr Interview mit Hans musste sie Corona-bedingt über WhatsApp führen und ist überrascht, wie gut das funktioniert hat.

VON DER LAUTSCHRIFT IN DIE REDAKTION

So manche/r bei der *Lautschrift* träumt heimlich von einer Karriere als RedakteurIn. *Süddeutsche Zeitung*, *ZEIT* oder *ARD* und *ZDF* klingen dabei wie kaum erreichbare Ziele. Wir haben drei ehemalige *Lautschrift*-ChefredakteurInnen gefragt, wie ihnen der große Sprung von einer kleinen Campuszeitschrift in die Redaktionen deutscher Leitmedien gelungen ist. Ein bisschen Glück und Talent nützen wohl schon, aber Angst vor den großen Namen braucht man* auch nicht zu haben.

Katharina Brunner absolvierte sowohl ihr Bachelor- als auch Masterstudium der Volkswirtschaftslehre an der Universität Regensburg. Dabei habe sie allerdings mehr Zeit mit der *Lautschrift* verbracht als mit ihrem Studienfach, sagt sie. Zur Redaktion gehörte sie von 2009 bis 2013. Für einen Text, der bei der *Süddeutschen Zeitung (SZ)* erschien, erhielt sie 2019 den Nannen-Preis. Wie man* so weit kommt, erzählt sie uns im Interview.

Traumberuf: Journalist*in?

Ja, ich hatte vor, in den Journalismus zu gehen. Wir haben die *Lautschrift* damals zu dritt geleitet und hatten alle drei vorher schon für unsere jeweiligen Lokalzeitungen geschrieben. Wir waren zwar immer noch AnfängerInnen, hatten aber so schon ein bisschen Erfahrung. Wir hatten einen gewissen Ehrgeiz entwickelt, die *Lautschrift* möglichst gut zu gestalten.

Die *Lautschrift*: erste Sprosse auf der Karriereleiter?

Niemand hat jetzt gesagt: »Ja, wow! Du warst bei der *Lautschrift*.« Aber ich glaube, wir haben gute Geschichten gemacht und viele Texte redigiert. Wir hatten dadurch gute Arbeitsproben. Ein Unterschied zwischen der *Lautschrift* und einer großen Redaktion ist: Bei der *Lautschrift* macht man* alles selbst – vom Layout bis Leute betreuen bis Werbekunden suchen – also alles, was dazugehört. Das ist schon ein organisatorischer Unterschied, denn eine Redaktion arbeitet viel arbeitsteiliger. Die Einstellung zur journalistischen Arbeit verändert sich, wenn es dann der Beruf und nicht mehr das Hobby ist. Das war wirklich ein interessanter Shift. Da braucht man* auch andere Hobbys zum Ausgleich und ich hatte keine Lust mehr, in der Freizeit etwas Ähnliches zu machen. Das ist jedoch nichts Besonderes: Diese Entwicklung machen wahrscheinlich alle Leute beim Berufseinstieg.

Pro Tipp: Machen, machen, machen!

Das Wichtigste ist: einfach machen. Vieles im Journalismus kann man* sich nicht anlesen, man* muss es wieder und wieder und wieder selbst ausprobieren – es braucht viel Übung. Ein Umfeld, wie es die *Lautschrift* bietet, ist dafür ideal, weil man* sich in verschiedenen Rollen und Formaten ausprobieren kann.

Moritz Geier hat zwischen 2008 und 2014 an der Uni Regensburg Englisch und Geschichte auf Lehramt studiert. Von 2009 bis 2013 war er bei der *Lautschrift* dabei. Heute arbeitet er als Redakteur im Panorama der *Süddeutschen Zeitung*. Wie man* dahin kommt, hat er uns im Interview verraten.



Ich hatte schon mit Beginn meines Studiums das Ziel, im Journalismus zu arbeiten. Studiengänge wie Journalismus oder Kommunikationswissenschaften sind aber sehr theoretisch. Man* sollte sich lieber in einem Themengebiet spezialisieren, das einen interessiert. Also habe ich Englisch und Geschichte studiert, auf Lehramt, um auch noch eine Berufsalternative zu haben. Während des Studiums habe ich dann im Auslandssemester an einem Journalismus-Programm in Washington, D. C. teilgenommen und später noch einmal ein Praktikum beim *ZDF* in New York gemacht. Und natürlich die *Lautschrift*. Nach meinem Staatsexamen habe ich erst mal als freier Journalist in Berlin gearbeitet. Weil ich aber zur *SZ* wollte, habe ich eine Ausbildung bei der *Deutschen Journalistenschule* in München begonnen. Diese ist im selben Haus wie die *SZ* untergebracht; im Panorama der *SZ* habe ich dann auch hospitiert. Nach dem Praktikum wurde mir eine Aushilfsstelle in der Innenpolitik angeboten. Eine volle Stelle als Redakteur im Panorama habe ich dann Anfang 2019 bekommen.

Die *Lautschrift* als Sprungbrett in den Journalismus

Alles, was ich bei der *Lautschrift* gemacht und gelernt habe, hat mir im Grunde später geholfen. Bei einer Campus-Zeitschrift kann man* Journalismus in allen Facetten erleben, man* kann über Hochschulpolitik berichten, über Kulturveranstaltungen, studentisches Leben. Man* muss Anzeigen verkaufen, Inhalte bewerben, attraktiv und erreichbar für eine bestimmte LeserInnenschaft sein, alles wie bei großen Medienhäusern auch, nur halt im Kosmos der Universität. Unzei-

tungen sind also definitiv ein Sprungbrett, um im Journalismus zu landen. Und selbst die redaktionelle Arbeit unterscheidet sich gar nicht so sehr. Natürlich steckt jetzt ein anderer Druck dahinter. Bei der *Lautschrift* kann man* sich auf eine Art und Weise ausprobieren, wie das später im Redaktionsalltag nicht mehr möglich ist. Und wenn es mit einem Artikel mal nichts wird, so what? Wir haben zum Beispiel einmal Papst Benedikt XVI. wegen seiner Regensburger Vergangenheit angeschrieben. Aus einem Interview ist natürlich nie etwas geworden, aber es hat riesigen Spaß gemacht, diese großwahn sinnige Anfrage zu formulieren.

Das Erfolgsrezept: Seid motiviert und probiert euch aus

Mein erster Tipp lautet: Wenn ihr wirklich JournalistInnen werden wollt und motiviert seid, dann gebt alles für euer Ziel. Bildet euch schon jetzt journalistisch fort, macht Praktika, lest viel, feilt an eurer Schreibart. Nach dem Studium gibt es im Grunde zwei Wege: Wenn ihr noch nicht genau wisst, in welche Richtung es gehen soll, dann empfehle ich eine Journalismusschule. Die bietet eine ganzheitliche Ausbildung in allen Medienbereichen. Wenn ihr aber schon wisst, dass ihr zu einem bestimmten Medium – sei es etwa die *SZ* oder die *ARD* – wollt, dann macht genau dort auch ein Volontariat.

Mein zweiter Tipp: Probiert euch aus. Nutzt die Zeit bei der *Lautschrift* voll aus und schreibt so verrückte Stories wie nur möglich. Versucht euch an ungewöhnlichen Formaten, Aufmachungen und Themen. Wo kann man* das machen, wenn nicht bei einer Uni-Zeitung?



Nach einem Studium der Politikwissenschaft und der Vergleichenden Kulturwissenschaft schaffte **Christian Basl** den Sprung ins Haifischbecken Journalismus. Denn nach einer vierjährigen Redaktionsarbeit (2009 bis 2013) bei der *Lautschrift* wechselte er in die großen Medienhäuser. Unter anderem arbeitete er in verschiedenen Redaktionen der ZEIT-Verlagsgruppe und macht jetzt ein Volontariat beim WDR in Köln. Wie dieser Sprung gelingt, verrät er uns im Interview.

Schon vor dem Studium in Regensburg wusste ich, dass ich in den Journalismus wollte. Die Zeit bei der *Lautschrift* verstärkte mein Vorhaben aber: Ich wollte das dann unbedingt weiter machen. Das lag vor allem daran, dass das unser Projekt war und wir uns gegenseitig ziemlich gestärkt haben. Wir waren idealistisch, hatten alle ein journalistisches Ideal und das hat uns zusammengeschweißt – und mich ziemlich vorangebracht.

Die *Lautschrift*: ein Schub in die richtige Richtung?

Ich glaube, ohne die *Lautschrift* hätte ich mich nicht getraut, diesen Weg weiterzugehen. Ich habe gemerkt, dass ich etwas schaffen kann, dass ich etwas vorantreiben kann. Das war ein gutes Gefühl. Außerdem konnte ich mich mit Dingen auseinandersetzen, die Spaß machen. Und ich durfte über meine Themen schreiben.



Anna-Lena Brunner (23) studiert Germanistik, Geschichte und Russische Philologie und – oh wonder – investiert auch manchmal mehr Zeit in die *Lautschrift* als in ihr Studium.

Dabei hab ich auch viele Dinge gelernt, die mir später geholfen haben: Natürlich die vielen journalistischen Stilformen. Ich konnte mich beim Schreiben ausprobieren und coole Geschichten erzählen – und hinterher hatte ich etwas, das ich herzeigen konnte. Dann die redaktionellen Abläufe: Von der Idee bis zum Druck des Magazins. Später ist mir aufgefallen, dass das in größeren Printmagazinen gar nicht so anders abläuft als bei der *Lautschrift*. Nur arbeiten da noch mehr Leute.

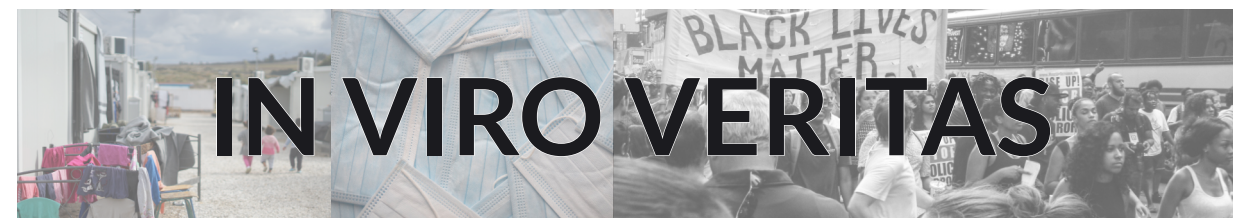
Gebrauchsanweisung Journalismus: Vertrauen haben!

Mutig sein. Sich trauen, die Dinge anders zu machen als andere. Und zum Beispiel einfach mal die Medien, die man* spannend findet, anschreiben. Was immer gut ankommt, sind Geschichten – in denen Menschen vorkommen, die eine Geschichte zu erzählen haben, und in denen nicht nur Themen abgehandelt werden.

Lotte Nachtmann (23) studiert im Master Demokratiewissenschaft und hat nach dem Interview mit Moritz Geier direkt den Mut gefasst und eine Bewerbung für ein Praktikum bei der *SZ* losgeschickt.



Eine Neuauflage der Glosse »Welchen Virus hätten's denn gern« von Lucia Mederer aus der *Lautschrift-Ausgabe 12* (2012)



© Julie Ricard, Noah Matteo, Nicole Baster | Unsplash

Vor knapp acht Jahren erinnerte man* sich in der *Lautschrift* an dieser Stelle mit leichter Ironie an so manche tierische Krise. Der Lebensmittelskandal gehörte zum jährlichen Medienbild. Mit der Bovinen spongiformen Enzephalopathie (BSE), auch als Rinderwahnsinn bekannt, kam die Erkenntnis, dass Infektionskrankheiten einen tierischen Ursprung haben könnten (wissenschaftlich: Zoonose).

Und obwohl die BritInnen am meisten damit zu kämpfen hatten, kannten deutsche Medien nur noch das eine Thema. Medienhysterie um die Zustände in der Lebensmittelbranche gehörten zum täglichen Nachrichtenbild – und das sollte sich auch so schnell nicht ändern. Die Vogelgrippe versauerte einer/m nicht nur den Chicken-Burger, sondern ließ auch tief in die Bürokratie des Gesundheitssystems blicken.

Dann kam Corona – wissenschaftlich ausgedrückt COVID-19 oder SARS-CoV-2. Und die Krise war nach Langem wieder da. Nicht nur dominiert diese seit dem Ausbruch im Februar 2020 die Medien, sondern schränkt auch noch all das ein, was einst als uneinschränkbar gegolten hat; nur schlimmer als je zuvor. Die Kulturanzeige darf seit Mitte März 2020 nicht mehr so agieren wie sie will – der Hashtag *#ohneKunstwirdsstill* geht durch die sozialen Medien – und die Gastronomie muss ihr Gekochtes zum Mitnehmen anbieten, wenn sie überhaupt noch überleben will. Eine normale Welt im Jahr 2021.

Historisch zu vergleichen ist die COVID-19-Pandemie übrigens mit der *Spanischen Grippe* von 1918. Massive psychische Einschränkungen, Ausgangssperren und die Beschränkung des sozialen Lebens sind also keine neue Erfindung,

wenn man* sich die Pandemie wissenschaftshistorisch ansieht. Bei Todeszahlen und Infektionsgeschehen dürften die Zahlen ungefähr gleich aussehen – bei der Anzahl der Infektionswellen bleibt es spannend. Was hingegen historisch nicht geklärt ist: wie die *Spanische Grippe* ausgerottet wurde. Bei COVID-19 hofft man* ja auf die Impfungen. Ob der Impfstoff nach den verzögerten Impfstarts in Deutschland auch gegen die neue Variante aus Großbritannien hilft, bleibt jedoch weiter fraglich (Stand Januar 2021).

Gleichbleibend im Virusjahr 2020 ist der Skandal – nur geht es diesmal um die Zustände in deutschen Schlachthöfen, die ausnahmsweise mal die GastarbeiterInnen und deren Unterbringung betreffen. Humanitär scheint es in Deutschland einige Probleme zu geben: Sei es die Ausstattung mit Schutzausrüstung in den Krankenhäusern oder die Schwierigkeiten bei der Auslieferung des Impfstoffes. Das größte Problem während der Pandemie scheint in diesen Tagen aber ganz vergessen zu sein: Im September 2020 brannte das griechische Flüchtlingslager auf der Insel Moria vollständig nieder. Das Lager stand zuvor laut *Tageschau*-Bericht wegen COVID-19-Erkrankungen unter Quarantäne, die Menschen waren nach dem Brand obdachlos. Deutschland bot kurz darauf die Aufnahme von 928 Schutzsuchenden an; die Zahl könnte sogar noch reduziert worden sein. Trotzdem dominieren andere Themen immer noch die Medienlandschaft – über Moria redet niemand mehr.

Vielleicht ist der Sinn einer Pandemie ja einfach die Aufdeckung nicht-akzeptabler Zustände in der Gesellschaft. In Amerika sind es die Rassismus-Debatten, bei uns die Katastrophe von Moria. Statt über die Maskenpflicht und Ausgangsbeschränkungen zu diskutieren, sollten wir umdenken und die Zeit des Lockdowns nutzen, um Missstände aufzudecken und zu beheben. Denn wie heißt es so schön: *In viro veritas* – im Virus liegt die Wahrheit.



Yvonne Mikschl (23) studiert Politikwissenschaft und Wissenschaftsgeschichte und beschäftigte sich im Rahmen einer Hausarbeit zur Wissenschaftsgeschichte von COVID-19 mit der *Spanischen Grippe*.



WOHIN DES WEGES, HOCHWÜRDEN?

© Laura Allen | Unsplash

Meditation boomt. Genauso wie Astrologie, Traumdeutung, Kraftorte – wir Menschen sehnen uns offenbar nach Spiritualität, nach einem übergeordneten Sinn. Wer also leere Kirchenbänke damit erklärt, dass wir heute zu rational seien für den Glauben, macht es sich zu einfach. Der Weg vom Meditieren zum Beten ist kürzer, als er scheinen mag, und doch ist klar: Katholizismus boomt nicht. Was bedeutet es überhaupt, (noch) katholisch zu sein?

»Probiert mal Folgendes aus: Gebt »Kirche« bei Google ein. Was schlägt die freundliche Suchmaschine euch als Erstes vor?« – so steht es in der zehnten Ausgabe der *Lautschrift*, erschienen im Jahr 2011. Anna Kühner, die Autorin des dazugehörigen Textes, hat es damals selbst versucht. Ihr Ergebnis: »Kirchensteuer« und »Kirchenaustritt«.

Eine erneute Google-Recherche im Januar 2021 zeigt: Allenfalls der Algorithmus ist klüger geworden. »Kirchensteuer Bayern«, »Kirchenaustritt München«; es erscheinen dieselben Schlagwörter im Eingabefeld, nur mit Regionalbezug.

Hat sich also in den letzten zehn Jahren nichts getan außer stetigem Mitgliederschwund? Für die Antwort lässt sich zwischen Entwicklungen in und Geschehnissen rund um die Kirche unterscheiden.

Die katholische Kirche will zeitlos sein und Halt geben in allen Lebenslagen, orientiert sich dabei jedoch an einer über tausend Jahre alten Textsammlung. Veränderungen fallen ihr schwer.

Der letzte große innerkirchliche Wandel geschah durch das *Zweite Vatikanische Konzil* in den Sechzigern. Damals öffnete die Kirche sich für Ökumene und mehr Volksnähe, ansonsten gilt bis heute: Das Priesteramt ist Männern vorbehalten, die Ehe unauflöslich und nur zwischen Mann und Frau vorgesehen, Sterbehilfe ist ebenso verpönt wie Abtreibung.

Und: Es gibt ein Thema, das wie eine Gewitterwolke über der Kirche schwebt und der Hauptgrund für den Vertrauensverlust ihr gegenüber ist – noch dazu haben sich aus dieser Wolke bisher kaum Blitze entladen. Anfang 2010 endete das Schweigen und Wegsehen mit dem Bekanntwerden von

Missbrauchsfällen im *Canisius-Kolleg* Berlin. Mittlerweile wird struktureller sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen mit der katholischen Kirche genauso assoziiert wie Weihrauch und Messwein. Eine Studie hat 1.670 mutmaßliche Täter erfasst, von denen die meisten nicht mehr mit juristischen Konsequenzen zu rechnen haben. Wirklich aufgearbeitet sind ihre Taten auch außerhalb der Gerichte noch immer nicht – so hat im Herbst 2020 das Erzbistum Köln die Veröffentlichung der Ergebnisse einer weiteren Missbrauchsstudie verweigert.

Bischof Oster predigt, er sehe, wie sehr sich in wenigen Jahren die Welt verändert habe – aber nicht deutlich genug für Konsequenzen?

Mit ihren offiziellen Ansichten ist die Kirche nicht nur oft uneins mit dem Weltbild Außenstehender, sondern zugleich mit dem vieler ihrer passiven und auch aktiven Mitglieder. Denn gesellschaftlich hat sich einiges geändert, während die Kirche stehenblieb oder allenfalls vorsichtig hinterher schlich.

Seit 2017 gibt es in Deutschland die Ehe für alle. Im Dezember 2018 wurde durch eine Anpassung des *Personenstandsgesetzes* die zusätzliche Geschlechtsbezeichnung »divers« eingeführt. Und im Dezember 2020 verglich der Passauer Bischof Stefan Oster Intersexualität mit einem angeborenen Herzfehler; außerdem halte er es für richtig, wenn Homosexuelle sich um ein Leben in Enthaltsamkeit bemühen. Die Lehre besage eben, dass das Ausleben ihrer Sexualität Sünde sei.

Und dann ist da die Rolle der Frau in der katholischen Kirche – ein Thema, auf das auch beim »Synodalen Weg« ein Schwerpunkt liegt. Der »Synodale Weg« ist ein Gesprächsformat innerhalb der Kirche, in dem ihr Zustand und ihre Zukunft mit verbindlichen Ergebnissen debattiert werden, das Ziel dabei: Vertrauen zurückgewinnen.

Viele kirchlich aktive Frauen beobachten das dortige Geschehen aufmerksam, unter ihnen auch Karin Schlecht, die Vorsitzende des *Katholischen Deutschen Frauenbundes* (KDFB) in der Diözese Regensburg. Sie habe gehört, dass es bei den Beratungen zwar viel guten Willen und Bemühungen für ein stärkeres Miteinander gebe, aber demgegenüber stünden Widerstände und Einsprüche. Ihre Prognose: »Wenn wieder alles im Sand verläuft und die Kirche es nicht wagt, sich zu verändern, fürchte ich, dass viele, vor allem engagierte Frauen, sich enttäuscht abwenden werden.«

Die Hilfsprojekte und sozialen Aktionen des KDFB werden zwar auf allen kirchlichen Ebenen geschätzt, dennoch: Von Gleichberechtigung könne nicht gespro-

chen werden – »Es ist in den kirchlichen Strukturen so angelegt, dass Frauen und auch Männer, die nicht geweiht sind, nicht mitreden und -entscheiden können über den Weg, den die Gemeinschaft Kirche einschlägt.«

Sie sei der Meinung, »dass die katholische Kirche das Evangelium wirksamer verkünden könnte, wenn Frauen in allen Ämtern Verantwortung tragen und Leitung ausüben«. Veränderung werde wohl nur in kleinen Schritten möglich sein, aber Karin Schlecht sagt auch: »Ich habe die Hoffnung noch nicht aufgegeben.«

»Die heilige Teresa von Avila (1515 bis 1582) hat geschrieben: »Aber es wird die Zeit kommen, da man starke und zu allem Guten begabte Geister nicht mehr zurückstößt, nur weil es Frauen sind. Ob die Zeit, auf die Teresa gewartet hat, jetzt, nach 500 Jahren, da ist?«

Karin Schlecht,
KDFB-Diözesanvorsitzende

Hoffnung darauf, »dass die Kirche sich unserer Zeit ein wenig anpasst« hat auch die 18-jährige Sarah, die in Regensburg in einem katholischen Studentenwohnheim lebt.

Denn auch das gehört zur Kirche – die Trägerschaft für Kindergärten, Krankenhäuser oder eben Wohnheime, generell: soziales Engagement. So widmete sie in Deutschland 2019 dem Einsatz für Geflüchtete 125,5 Millionen Euro.

Stefanie Heiland (22)
studiert Jura im sechsten Semester und erklärt ihren Nachnamen gerne mit »Wie in der Bibel«.

Dieser Einsatz sei auch in einem säkularen Staat unverzichtbar, davon ist Sarah überzeugt: »Besonders für bedürftige Menschen, die auswärts studieren, ist ein Wohnheim, das durch die Kirche gesponsert wird und dementsprechend billig ist, wichtig.« Dennoch verstehe sie, dass die Kirche »nicht den besten Ruf hat«. Aber: »Wer weiß, welche Änderungen durch Papst Franziskus noch entstehen.«

Sarah kann sich jedenfalls nicht vorstellen, aus der Kirche auszutreten, obwohl sie den Gottesdienst nur zu Weihnachten besucht (»Glauben ohne Institution ist für mich undenkbar«).

Dagegen argumentieren viele, die der Kirche skeptisch, dem Gedanken an Gott aber offen gegenüberstehen, zum Glauben brauche es keine Kirche. Aber lässt sich das auch umgekehrt denken? Kann die Kirche losgelöst vom Glauben als gesellschaftliche Akteurin anerkannt und für ihre diesseitige Arbeit geschätzt werden? Lässt sich das Gute, das die Kirche tut, dabei trennen von dem Schlechten, das sie verursacht hat?

Katholisch sein heute, das kann bloße Gewohnheit bedeuten oder gar Rechtfertigungszwang, Frust, Unverständnis und Entfremdung – aber auch Engagement, Werte und Hoffnung. Und morgen? Voraussichtlich im Februar 2022 werden wir erfahren, wohin der »Synodale Weg« geführt hat. Bleibt abzuwarten, was Google beim nächsten *Lautschrift*-Jubiläum zur Kirche einfällt.



DAS ERSTE SEMESTER

VORSTELLUNG VS. WIRKLICHKEIT

Tante: »Und, was machst du jetzt so nach der Schule?«

Ich: »Ich weiß es noch nicht so genau, aber ich denke, ich fange an zu studieren.«

Tante: »Ach, das hört sich großartig an, Studierende haben so ein schönes Leben!«

Diesen Dialog haben bestimmt schon viele von euch mit Verwandten geführt. Es ist weit verbreitet, dass Studierende ein super Leben haben, der Einstieg in die Uni sehr einfach ist und man* allgemein viele Freiheiten hat. Aber stimmt das wirklich?

Vorstellung des ersten Semesters

Ich denke jede/r StudentIn hatte vor Studiumsbeginn eine individuelle Traumvorstellung vom Studierendenleben. Ein Großteil brachte es bestimmt mit Freiheit in Verbindung: endlich raus von Zuhause, unabhängig sein und sich ein eigenes Leben aufbauen. Man* wollte Party machen bis zum Morgengrauen und sich mit den neuen KommilitonInnen bis spät in die Nacht an die Donau setzen und laut Musik hören. Man* wollte Grillabende machen, auf den Erstipartys richtig abgehen, mit FreundInnen in den Urlaub fahren und nebenher am besten noch ganz entspannt ein bisschen Geld verdienen. Für die Uni muss man* nicht viel machen, es ist ja erst das erste Semester. Eigentlich ein echtes Traumleben, oder?

Wirklichkeit des ersten Semesters

Nun ja, ganz so rosig ist das Studierendenleben jetzt doch nicht, aber man* darf ja noch träumen! Die Realität sieht jedoch trotzdem anders aus. Sich an das Leben in einer neuen Stadt gewöhnen, die wahrscheinlich erste eigene Wohnung beziehen, sich ein neues soziales Umfeld suchen und nebenher noch den Haushalt schmeißen – und, ach ja, auch noch für die Uni lernen. Ganz schön viel zu tun für eine/n, die/der zuvor im »Hotel Mama« ein gutes Leben gehabt hat. Allerdings geht kein Weg daran vorbei und man* muss versuchen, die neuen Umstände zu meistern. Sind die Startschwierigkeiten erst mal überwunden, ist das doch auch gar nicht so schwer! Der Einstieg in die Uni wird zwar durch Erstipartys, Ersttage und ganz viele Einführungsveranstaltungen erleichtert, jedoch ist man* danach auf sich gestellt und muss lernen, viel Eigen-

verantwortung zu übernehmen. Durch das Studierendenleben wird einer/m aber vor allem Freiheit und Unabhängigkeit zuteil. Natürlich gibt es Verpflichtungen, jedoch kann man* sich, vor allem zur Zeit der Online-Uni, den Tag komplett frei einteilen und ihn so gestalten, wie man* es möchte. Das ist schon viel wert! Außerdem ist der ganze Stress des Tages schnell wieder vergessen, wenn man* ein paar schöne Stunden mit seinen FreundInnen verbracht hat, die einer/m vielleicht auch bei ein paar Sachen unter die Arme greifen.

Und was ist mit Corona?

Die ganzen Vorstellungen verglichen zu den Wirklichkeiten vom Studierendenleben werden aber besonders dieses Semester von Corona überschattet. Durch das Virus mussten vor allem die Studierenden, die für ihr erstes Semester nach Regensburg gekommen waren, viel zurückstecken und erlebten einen komplett anderen Semesterstart. Erstipartys sind ausgefallen, Ersttage sowieso und das typische »Studierendenfeeling« kennen sie bestimmt auch noch nicht. Vielen von ihnen fehlt die soziale Interaktion, die in der Uni stattgefunden hätte. Trotz der Online-Uni und den Bemühungen unserer ProfessorInnen, das Lernen so normal wie möglich zu gestalten, ist es doch nicht dasselbe. Man* hat viel weniger Motivation und Ansporn zum Lernen, da der tägliche Ausgleich fehlt. Das einzige Mögliche wären die Leute, mit denen man* in einer WG zusammen wohnt. Doch wer beschlossen hat, alleine zu leben, hat dies natürlich nicht. Um noch einen besseren Eindruck vom Leben der ErstsemestlerInnen zu bekommen, habe ich eine von ihnen interviewt: Sie heißt Charlotte, ist 19 Jahre alt und studiert Soziale Arbeit in Regensburg.



© Chris Montgome | Unsplash

Wie hast du dir deinen Einstieg ins Studium vorgestellt, mal unabhängig von Corona?

Ich dachte, dass ich endlich ein richtiges »Studierendenfeeling« bekomme, also: viel feiern, jeden Tag neue Leute kennenlernen oder auch mal nach der Vorlesung mit KommilitonInnen einen Kaffee trinken und am Wochenende abends weggehen – einfach unabhängig sein und sich in der neuen Stadt einleben.

Und welche deiner Vorstellungen davon haben sich realisiert?

Ich bin erfolgreich in eine neue Stadt gezogen und lebe jetzt in einer WG. Auch die Unabhängigkeit von Zuhause hat sich verwirklicht.

In welchen Situationen musstest du nun die harte Wirklichkeit erkennen und akzeptieren?

Vor allem durch die derzeitige Situation und die dadurch bedingte Online-Uni verfliegen die Tage so schnell. Die Uni nimmt in Kombination mit Haushalt sowie Sozialleben unglaublich viel Zeit ein.

Denkst du, ohne Corona wäre dir der Semesterstart leichter gefallen?

Ja, auf jeden Fall! Ich denke, dass man* von Anfang an mehr Motivation durch den sozialen Ausgleich, den Präsenz-Vorlesungen mit sich bringen, gehabt hätte. Dadurch, dass alles online ist, verbinde ich automatisch nur den Lernfaktor und das frühe Aufstehen mit der Uni. Außerdem hätte man* andere Menschen »natürlicher« kennenlernen können, jedoch fühlt sich FreundInnen finden durch die Kontaktbeschränkungen an, als würde man* sich freundschaftlich auf Zoom durchdaten.

Franka Umlauf (19) studiert Grundschullehramt im ersten Semester und hat die Ergebnisse der Recherche selbst erlebt.



Konntest du dich trotz Corona gut in deinem neuen Leben einfinden?

Die Uni hat zu einem Zeitpunkt angefangen, an dem die Kontaktbeschränkungen noch nicht so streng waren, weswegen ich trotzdem die Gelegenheit hatte, neue FreundInnen zu finden. Außerdem verstehe ich mich sehr gut mit meinen MitbewohnerInnen; wir helfen uns gegenseitig im Haushalt und unternehmen viel zusammen. Ich glaube, das sind die zwei Hauptgründe, weshalb ich mich gut in meinem neuen Leben einfinden konnte, mich nicht einsam fühle und den Eindruck habe, mich selbstständig gut zurecht zu finden. Für Hobbies habe ich allerdings durch die meist vollen Tage kaum Zeit und es fällt mir auch schwer, mich für die Uni zu motivieren.

Wie war es für dich, erstmals auf dich allein gestellt zu sein?

Am Anfang hatte ich besonders Probleme damit, die richtige Menge an Nahrungsmitteln zu kaufen. Außerdem habe ich nie verstanden, was genau für die Uni erledigt werden muss und was nicht, damit komme ich inzwischen aber gut zurecht.

Bist du mit deiner jetzigen Situation zufrieden?

Für die derzeitigen Verhältnisse bin ich sehr zufrieden. Ich kenne viele Leute, die in einer eigenen Wohnung wohnen und sich jetzt sehr einsam fühlen. Es hätte mich also schlechter treffen können. Trotzdem würde ich mich sehr freuen, wenn die Uni eines Tages nicht mehr online stattfinden muss.

Und was nun?

Auch, wenn durch Corona das erste Semester nicht wie geplant verlief und Vorstellung und Wirklichkeit stark voneinander abwichen, glaube ich, dass jede/r Studierende mit Überzeugung sagen kann, dass das Studierendenleben einen Charme wie kein anderes hat und man* es nicht missen möchte. Wir hoffen alle, dass die nächsten ErstsemestlerInnen wieder einen besseren Start in ihr Semester haben werden!

#studilebensollniemalsenden

THEMENTEIL

Das Jahr 2020 mit all seinen Entwicklungen, Beschränkungen und neuen Wegen stand ganz im Sinne des Beschäftigtbleibens und der Reflexion. Insbesondere die körperliche, seelische und psychische Gesundheit spielte in den letzten Monaten eine noch größere Rolle als sonst. Der plötzliche Überfluss an Freizeit lud geradezu ein, mal ein paar neue Sachen auszuprobieren und vielleicht für sich zu entdecken, über Tabus wie Sexualität, die menschlichen Abgründe und Obdachlosigkeit nachzudenken, sich mit der eigenen Krankheit, (Alltags-)Problemen oder anderen Brennpunkten wie dem Artensterben auseinanderzusetzen oder das eigene Verhalten zu hinterfragen. Auf den folgenden Seiten behandelt die *Lautschrift*-Redaktion ein breites Spektrum: Von Achtsamkeitspraktiken über Artikel zum eigenen Körper bis hin zu psychischen Vorgängen und nicht zu vernachlässigenden Aspekten in unserer Umwelt.

KÖRPER & GEIST EIN ZUSAMMENTREFFEN

Besonders beliebt schienen 2020 neben Sport und Ernährung vor allem Themen rund um Achtsamkeit, Yoga und Meditation zu sein. Doch ist das alles ein Trend oder eine lebensverändernde Praxis mit selbstheilender Kraft? Drei Redakteurinnen der *Lautschrift* haben dieses Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet und wagen jeweils ein Fazit: Vom Selbstversuch einer Neuanfängerin, über den Exkurs in die Buddhismuslehre unserer etwas erfahrenen Autorin bis hin zur Meinung einer Langpraktizierenden zu ihrer Yoga-Erfahrung.

SELBSTVERSUCH 1 WOCHEN YOGA



Nachdem in meinem Bekanntenkreis nun mehrere davon überzeugt sind und auch ich von einigen positiven Effekten gelesen habe, will ich es als bisherige Skeptikerin doch einmal ausprobieren. Ein Erfahrungsbericht von einer Woche morgendlichen Yogas.

Nach kurzer Suche und einer zufälligen Empfehlung stieß ich auf eine sympathische Mady Morrison, die mit ihrem »Morning Stretch: 10 Minuten Yoga« meine virtuelle Yoga-Lehrerin sein sollte. Jeden Morgen – sogar an Nicht-Home-Office-Tagen – nahm ich mir also zehn Minuten, um langsam und gemächlich vom Lotussitz zum Hund, mittels Herzöffner in die Kobra und schließlich zur Schildkröte überzugehen, alles mit Ruhe und vielen, bewussten Atemzügen. Nach zwei Malen machte ich das Ganze allerdings ohne Video und Musik bzw. verbalen Instruktionen, da mir das in der Früh dann doch etwas zu viel war und die recht einfachen Übungen auch so gut umsetzbar waren. Zugegeben, den angedachten, meditativen Teil ließ ich nach ein paar Versuchen ebenfalls weg – ich nutzte mein Morgenyoga eher, um richtig wach zu werden und meinen Gedanken etwas nachzuhängen bzw. um diese zu sortieren. Am Anfang war es noch eine Überwindung, sich nicht noch ein wenig ins weiche Kissen zu kuscheln und danach die übliche Morgenroutine abzuspielen. Zudem erntete ich jeden Morgen skeptische Blicke, da ich entweder zehn Minuten früher aufstand oder die Übungen während des eigentlich gemeinsamen Frühstücks ausführte, als mein morgenumflirter Freund einfach nur in seine Kaffeetasse sinnieren wollte. Aber von Tag zu Tag wurde es leichter, sogar ein klein wenig zu einer gewissen Routine und ich fühlte mich danach direkt bereit für den Tag.

Mein Fazit nach einer Woche: Auf jeden Fall habe ich durch das Yoga gemerkt, an welchen Stellen ich über unentdeckte Muskeln verfüge. Denn durch die morgendlichen Übungen wurde mein Körper wirklich bis in die Tiefen gedehnt, wodurch ich vermutlich auch tagsüber entschlackter und entspannter war. Und ich kann jetzt verstehen, was Leute an regelmäßigem Yoga finden. Ja, es bringt den Körper in eine gewisse Balance und man* fühlt sich danach irgendwie besser. Aber gleichzeitig fühle ich mich auch darin bestätigt, dass es nichts für mich ist – für das seelische Gleichgewicht bin ich dann wohl doch der Typ für »richtigen« Sport. Auf Dauer ist mir die Yogaroutine, ehrlich gesagt, etwas zu anstrengend (nicht körperlich, sondern von der Motivation und des Zeitnehmens her). Wahrscheinlich muss man* es hierfür länger und mit mehr Leidenschaft machen oder einfach der Typ dafür sein. Eventuell wage ich irgendwann nochmal einen erneuten Versuch, dann aber eher in Form eines richtigen Workouts. Denn viele Dehnübungen fand ich wirklich gut und die Auswahl an möglichen Abfolgen, Elementen und verfügbaren Videos ist schier unendlich. Vielleicht habe ich einfach nicht das Richtige, für mich Passende gefunden. Und ich muss sagen, dass ich keine konkrete Erwartung an das Ganze hatte, ich war eher einfach mal neugierig – und womöglich ist das genau der Schlüsselpunkt, wieso es für die einen super klappt und für andere wie mich eher nicht.

Laura Hiendl (25) studiert Psychologie und Kriminologie im Master und wird ein paar Elemente des Yogas nach wie vor in ihren Alltag integrieren – auch wenn der Selbstversuch sie nicht ganz zu einer überzeugten Praktizierenden gemacht hat.



WAS IST YOGA (NICHT)?

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Sichtweisen zu dem Thema Yoga. Die Autorin dieses Artikels stellt sich die Frage: Was ist Yoga wirklich? Zusammen mit ihr könnt ihr euch jetzt auf eine Exploration des Trendthemas begeben und euch überraschen lassen. Ein Kommentar.

Die Magazinüberschriften und Social-Media-Kanäle sind voll von Yoga. Ist diese hohe Bekanntheit eher Fluch oder Segen für den traditionellen Übungsweg? Und wie steht es um den ursprünglichen Kern von Yoga? Vielleicht kann es ja sogar darauf hinauslaufen, dass nicht so sehr zwischen Fluch und Segen unterschieden werden muss ...

Menschen bezeichnen sehr unterschiedliche Praktiken als »Yoga«. Während einige in Yoga eher einen Sport und ein Homeworkout sehen, leben Yoginis* ihre Praxis als spirituellen Weg und erkennen darin eine Lebensphilosophie. Was ist hier richtig oder falsch? Und kann man* das überhaupt so sagen? Ich zum Beispiel lasse keine Gelegenheit verstreichen, meine Mitmenschen damit zu nerven, dass Yoga nicht nur eine körperliche Übung ist. Aber was ist es dann? Ist es ein »Fitnessprogramm aus Indien« oder ein kompletter, spiritueller Lebensweg?

Yoga als traditioneller Übungsweg

Die physischen Übungen sind ursprünglich nur ein Teil der Lehre. Sie werden in der indischen Tradition als »Asanas« bezeichnet und gehören zum sogenannten »achtgliedrigen Pfad«. Dieser Übungsweg besteht ebenfalls aus Meditation, Atemübungen und ethischen, moralischen Lehren, mit dem Ziel, Personen zu einer Bewusstwerdung ihrer Selbst und höherer Prä-



Meditation während der Yoga-Praxis. © Elly Fairytale | Pexels

senz zu führen. Der Pfad ist wiederum nur die Beschreibung einer Yogaschule. In anderen Schulen werden gar keine Körperhaltungen praktiziert. Innerhalb der Yogaschule mit Körperübungen hat sich eine Vielzahl von unterschiedlichen Stilen gebildet, die man* zum Beispiel in eher kraftvolle und energetische (Yang-)Stile, wie Ashtanga- oder Vinyasa-Yoga, und eher ruhigere, nach innen gerichtete, meditative Stile, wie Yin-Yoga, unterscheiden kann. Yin-Yoga praktiziere ich selbst bei meiner Lehrerin Helga Baumgartner aus Regensburg, die mir bei Fragen für diesen Artikel zur Seite stand.

Einige Personen widmen ihr ganzes Leben dem Studium dieser Praxis, um immer tiefer zu ihrem wahren Kern vorzudringen und ein neues Verständnis der Wirklichkeit und des Lebens zu entwickeln. Was wir wirklich sind (unsere innerste Seele, wenn man* es so nennen mag), beschreiben die vedischen Schriften (um 1.000 v. Chr.) als »Sat Chit Ananda«: Wahrheit, Bewusstsein und eine ruhige Freude, die nicht von äußeren Bedingungen abhängt. Helga bemerkt dazu: »Je häufiger wir Yoga praktizieren, umso mehr polieren wir die Schichten aus Unwissenheit (»Avidya«) ab, bis wir den Zugang zu unserem inneren Leuchten (»Jyotir«) wiederfinden. Einen kleinen Vorgeschmack davon erfahren wir häufig am Ende einer Yogaklasse in der Schlussspannung, wenn wir uns als grenzenlos verbunden und in Frieden wahrnehmen.«

KÖRPER & GEIST EIN ZUSAMMENTREFFEN

Die Sichtweise der heutigen Wissenschaft

Vielerorts werden die positiven Effekte von Yoga hervorgehoben und mit wissenschaftlichen Studien belegt. Die Intention der Yoga-Praxis aus traditioneller Sicht ist jedoch nicht ein ruhigerer Schlaf oder Minderung von Stress, sondern die Veränderung des eigenen Bewusstseins. Damit gehen natürlich bestimmte andere Vorteile wie ein erhöhtes Wohlbefinden einher. Studien zeigen beispielsweise eine Veränderung des Serotoninspiegels, was ein euphorisierendes Gefühl auslösen kann, oder eine Verbesserung chronischer Schmerzen. Außerdem gibt es bei der Yin-Yoga-Praxis vielfach belegte positive Effekte auf das Faszien Gewebe, welches ein wichtiger Stabilisator unseres Körpers ist und während des Yogas in längeren Dehnhaltungen stimuliert wird.

Was ist richtig und falsch?

Im Gegensatz zu vielen langjährigen Praktizierenden kann ich nur auf einen kleinen Erfahrungsschatz von zwei bis drei Jahren Praxis zurückschauen. Doch ich habe eines bei Yoga gelernt: Eben dieser Vergleich mit anderen Menschen ist nur selten bis nie sinnvoll. Zu Beginn der Übung fiel es mir häufig schwer, mich damit anzufreunden, dass ich nicht »einfach so« in den Spagat komme oder mich anderweitig verrenken kann. Die ruhige Yin-Yoga-Praxis hat mir jedoch immer wieder gezeigt, wie wohltuend es ist, bei sich selbst zu bleiben, den eigenen Atem zu spüren und dem Körper zuzuhören. Es muss nicht darum gehen, wer tiefer oder länger in eine Haltung kommt.

Allein diese Lektion kann eine unglaubliche Wirkungskraft entfalten und lässt sich auf viele weitere Lebensbereiche übertragen. Sie hilft mir, wenn es um den Leistungsdruck im Studium oder generell den Vergleich meines Lebens mit dem anderer Menschen geht. Viele weitere wertvolle Lebensweisheiten sind in der

Yoga-Praxis zu finden. Wir müssen nur genau hinsehen und es spüren. Eine andere ist, dass unser Denken ständig in Polaritäten wie gut und schlecht, richtig oder falsch, unterscheidet, dies aber die Realität eventuell nicht hinreichend abbildet. Es ist möglich, zu einer Akzeptanz des Lebens, wie es sich uns jetzt gerade präsentiert, zu finden, unabhängig davon, wie wir es gerne hätten. Patanjali, ein großer Weiser des Yoga und Autor des Yogasutra (übersetzt »Yogaleitfaden«), beschreibt Yoga daher auch als »Meisterschaft über unseren Geist«. Solange wir die innere Meisterschaft (Yoga) jedoch noch nicht erreicht haben, lassen wir uns von jedem Gedanken, jeder Emotion und jedem Gefühl ablenken.

Es gibt nicht die eine Sichtweise

Yoga deckt ein riesiges Feld ab, welches sich gar nicht auf eine Definition beschränken lässt. Es ist für mich eine Lebenslehre und Hilfestellung auf dem Weg, mich selbst besser kennenzulernen. Ich finde es wichtig, dass Menschen wissen, woher die Yogaübungen kommen und in den Klassen wenigstens ein bisschen der philosophischen Lehre weitergegeben wird. Die hohe Bekanntheit trägt immerhin dazu bei, dass viele mit Yoga in Verbindung kommen. Helga Baumgartner beschreibt ihre Erfahrung damit so: »Auch ich habe zu Beginn meiner Yogapraxis einfach nur beweglicher und entspannter werden wollen. Wenn man* Yoga dann erst einmal praktiziert, erfährt man* ohne Zweifel früher oder später das tiefere Potential, das in dieser Praxis steckt.«

Ansonsten kann jede/r für sich einen persönlichen Umgang mit der Lehre haben. Denn Yoga will eben nicht eingeengt und als richtig oder falsch eingeordnet werden. Bleibt offen dafür, die eigene Meinung immer wieder neu zu überdenken und werft eventuell beim nächsten Yoga-Video einen genaueren Blick auf das, was hinter den Körperübungen steckt. Es lohnt sich.

Für Interessierte gibt es zusätzlich ein ausführliches Interview mit der Yogalehrerin Helga auf unserer [Website](#), das einige Fragen dieses Artikels aufgreift.



Laura Kappes (21) studiert im fünften Semester Psychologie und hat während der Recherche und Yoga-Praxis viel über ihre eigenen Vorurteile gelernt und gelacht.

BUDDHISMUS UND DIE KRAFT DER MEDITATION

© Liz Vo | Unsplash



Kurz und knapp: Was ist Buddhismus?

- Buddha = »der Erwachte«
- im Zentrum steht kein Gott, sondern philosophisch-logische Glaubenssätze
- bezieht sich nicht auf eine göttlich inspirierte Schrift wie die Bibel
- die Schriften Buddhas sind eher als Wegweiser zu verstehen
- bietet ein weites Spektrum an Erscheinungsformen
- Grundlage des Buddhismus ist das »Dharma«, die Lehre des historischen Buddhas Siddhartha Gautama

Beweiräucherte Räume, Yogis* mit Dreadlocks in Baggy-Hosen und dicke Buddha-Statuen, die sich lachend die dicken Bäuche halten? Es gibt viele Bilder, die wir vor uns haben, wenn wir an den Buddhismus denken. Doch was ist der Buddhismus wirklich und worauf kommt es dabei an? Um diese Fragen zu beantworten, hat unsere Redakteurin Kati das *Buddhistische Zentrum* in Regensburg besucht und festgestellt, dass die vermeintlichen Klischees über die viertgrößte Weltreligion so gar nichts mit der Realität gemein haben ...

»Oooooommm«. Die Luft vibriert geradezu von den rhythmischen Lauten der Meditierenden. Ich sitze zwischen zehn BuddhistInnen im Schneidersitz auf einem Meditationskissen mit meinen Handrücken auf den Oberschenkeln und spitze in die Runde. Nicht eine/r in Baggy-Hosen, stelle ich überrascht fest. Es sind Erwachsene, Jugendliche und sogar ein Kind dabei – alle scheinen eins zu sein: eine Gemeinschaft. Man* kann die Energie, die im gut beheizten Raum schwebt, geradezu spüren. Eine Situation wie diese habe ich noch nie erlebt. Während eine Frau in regelmäßigen Abständen ein Mantra vorträgt, antworten die Teilnehmenden immer wieder mit einem beseelten »Oooooommm« und wechseln in melodisches Singen über, das indisch klingt.

KÖRPER & GEIST EIN ZUSAMMENTREFFEN

Dieselbe Frau gab Minuten vorher eine Einführung in den Buddhismus, in der sie uns Einblicke in die buddhistische Welt offenbarte – und meine wissbegierigen Fragen ausführlich beantwortete. Ich war so fasziniert, dass ich geradezu an ihren Lippen hing. Sie erklärte, dass der Begriff des Buddhas auf Siddhartha Gautama zurückginge, der im 5. Jahrhundert v. Chr. in Nordindien lebte. Übersetzt bedeutet Buddha »der Erwachte«, gleichzeitig beschreibt der Name das Ziel aller BuddhistInnen: Durch die Meditation den Moment der Erleuchtung zu erreichen, der dem Gefühl eines Erwachens gleichen soll. Neben der Erleuchtung geht es um Befreiung. Entscheidend dabei ist, dass Körper, Gedanken und Gefühle in ständiger Veränderung sind und deswegen kein wirkliches »Ich« bilden können. Die buddhistische Lehre nennt sich »Dharma« und ist zugleich die Lehre zum buddhistischen Sein. Allgemein steht sie für einen Mittelweg, der abseits von Extremen und Radikalismus liegt. Der Diamantweg, der auch im Regensburger Zentrum gelehrt wird, ist eine dieser Lehren.

Der Diamantweg-Buddhismus in Regensburg

Der im Westen gelehrt Diamantweg-Buddhismus spricht im Leben stehende Menschen an und zeichnet sich besonders durch einen einfachen Zugang zu den Meditationen und Erklärungen aus. Inhaltlich steht dieser Buddhismus auf drei Säulen: überprüfbares, dogmenfreies Wissen, Meditation und Methoden zum

Festigen der erreichten Bewusstseinsebenen. So macht der Diamantweg die wirksamsten Mittel Buddhas der modernen Welt zugänglich und hilft, zu innerem Reichtum zu gelangen.

Was ist Meditation?

Die Meditation ist eine Art Werkzeug, das von vielen BuddhistInnen genutzt wird, um in sich hineinzufühlen und zu innerer Ruhe und einem Gleichgewicht zu kommen. Im Buddhismus bedeutet Meditation wortwörtlich »müheloses Verweilen in dem, was ist«. Die Meditation lehrt, die gewonnene, praktizierte Sichtweise nicht nur während, sondern auch außerhalb der Meditationssitzungen zu halten.

Als die Meditationsrunde rund 30 Minuten später beendet ist, fühle ich mich so klar und erholt wie seit Langem nicht mehr. Zwar habe ich schon vorher meditiert, aber inmitten dieser friedlichen Gemeinschaft, kombiniert mit den klaren Gesängen, hatte es nochmal eine ganz neue, eigene Energie. Und nicht nur das: Wenn ich die ganzen Informationen vom Vortrag zum Erlebnis der Abschluss-Meditation zusammenfüge, muss ich sagen, dass ich die BuddhistInnen besser verstehe und ihre Einstellung dem Leben gegenüber, die insbesondere auf Frieden und Harmonie basiert, bewundere. Noch während ich mich auf meinen Nachhauseweg mache, nehme ich mir fest vor, wieder zu kommen. Und mich weniger auf Vorurteile zu berufen.

Drei Fragen an eine/n BuddhistIn

Was ist für Sie die größte Erkenntnis, seitdem Sie BuddhistIn sind?

Dass ich auf den Weg gefunden habe, der für mich der richtige ist, und dass ich zu mir selbst gefunden habe.

Gab es für Sie Herausforderungen oder Hindernisse auf Ihrem Weg zum Buddhismus?

Die gab es, für mich persönlich war es das lange Wachbleiben. Buddhistische Veranstaltungen finden häufig am Abend statt und gehen nicht selten bis spät in die Nacht. Ich bin eher der Morgenmensch.

Wann haben Sie zum Buddhismus gefunden und auf welchem Weg?

Das war mit Ende 20. Ich bin durch Zufall auf den Buddhismus aufmerksam geworden und wurde einfach mal auf eine Veranstaltung mitgenommen. Von dem Zeitpunkt an wusste ich, dass ich das gefunden habe, wonach ich immer gesucht habe.



Kati Auerswald (25) studiert Vergleichende Kulturwissenschaften und Medienwissenschaft im siebten Semester. Sie ist aus Neugierde auf den Buddhismus aufmerksam geworden und hat während ihrer Recherchen herausgefunden, dass sie weder Dreadlocks noch Baggy-Hosen benötigt, um an der nächsten Meditation teilnehmen zu können.

Neugierig geworden?

Die Meditationen finden jeden Montag von 20:30 bis 21 Uhr am Brixener Hof 6 statt und stehen jedem/r Interessierten offen – aber informiere dich pandemiebedingt lieber nochmal auf der [Website](#).

DIE STILLEN TABUS

SEXUALITÄT & BEHINDERUNG

– 2 TABUS, 1 PROBLEM?

© Gaëlle Marcel | Unsplash

Als »oversexed and underfucked« beschreibt die Autorin Ariadne von Schirach den modernen Menschen von heute. Und es stimmt. Wir leben in einer übersexualisierten Welt, die nichts mit der Realität von Sexualität zu tun hat. Und darüber reden? Geht gar nicht. Oder doch? Um das herauszufinden, habe ich mit Alice über Sex, Nähe, Liebe und allem, was dazu gehört, gesprochen und ihre Sicht auf das Thema Sexualität außerhalb soziokultureller Stereotype erfahren.

Eigentlich sollte in diesem Artikel etwas anderes stehen. Ich wollte über Sexualbegleitung und -assistenz schreiben und mich mit dem Thema Sexualität und Behinderung auseinandersetzen. Um dieses Thema wird es schon auch gehen. Aber nur als eins von vielen. Stattdessen handelt dieser Text von Alice. Sie ist Rollstuhlfahrerin und meine Chefin. »Wie geht das zusammen?«, fragt sich vielleicht die eine oder der andere. »Ziemlich gut«, antworte ich. Das eine schließt das andere nämlich nicht aus. Genau wie Behinderung Sexualität nicht ausschließt. Aber dazu später mehr.

Zuerst zu Alice. Sie ist Mitte dreißig und studiert Philosophie, Germanistik und Deutsch als Zweitsprache an der Uni Regensburg. Sie liest viel, spielt gerne Videogames und ist unheimlich eloquent und klug. Da fallen schon mal in einem unbedachten Nebensatz Wörter wie redundant oder stringent. Alice ist auch Rollstuhlfahrerin und 24 Stunden am Tag auf Betreuung angewiesen. Ich habe mich mit ihr über Sexualität unterhalten, eigentlich, um herauszufinden, wie sie zu Sexualbegleitung steht. Das Gespräch hat dann aber

eine Eigendynamik entwickelt und es ging um so ziemlich alles, was im entferntesten mit Sexualität zu tun hat. Von Prostitution bis Fußfetisch war alles dabei.

Pamela Reif for President

Aber nochmal zurück auf Anfang. Also auf Anfang 20 zum Beispiel. Frau* ist jung und steht in der Blüte ihres Lebens. Die Welt steht ihr offen. Aber sie ist verunsichert. Tut sie das wirklich? Also die Welt? Oder ist sie dafür nicht gut genug? Also frau*. Komplexe über Komplexe. Und das schon mit Anfang zwanzig. Ist die Generation Z ein einziges Knäuel aus Komplexen? Könnte man* manchmal meinen, wenn man* sich so umhört. Aber wäre es ein Wunder? Ok, das Bashing von Sozialen Medien ist mittlerweile auch eine abgegriffene Taktik. Trotzdem: Pamela Reif for President, denkt man* sich da manchmal. Sind wirklich Attraktivitäts- und Produktivitätswahnsinn die Leitbilder unserer Generation? Es scheint sogar so, als ob diese Ideale es schaffen, in den Bereich einzudringen, in den wir doch am unperfektesten und buntesten sind. So gibt uns unsere Sozialisation inzwischen vor, wie wir uns bezüglich unserer Sexualität zu verhalten haben. Wie wir sein müssen, wie wir performen müssen, um nicht abgehängt zu werden, von den fitten Pamela Reifs und Pornosternen dieser Welt. Dabei müssen wir doch nur wir selbst sein, oder? Ist das nicht genug?

Behinderung = asexuell?

Alice bleibt gewissermaßen nichts anderes übrig, als sie selbst zu sein. Auch im Hinblick auf ihre Sexualität. Ihre körperliche Behinderung erlaubt es ihr ganz einfach nicht, überidealisierten Schönheitsentwürfen unserer übertechnologisierten Welt nachzujagen. Aber natürlich heißt das nicht, dass sie keine sexuellen Bedürfnisse empfindet. Nur wird sie von außen nicht so wahrgenommen. RollstuhlfahrerInnen und Personen mit Behinderung würden oft als asexuell eingestuft, ähnlich zu Kindern, eröffnet mir Alice gleich zu Anfang unseres Gesprächs. Dass das aber nicht der Realität entspricht, sollte doch eigentlich selbstverständlich sein, oder?

Offensichtlich nicht, wenn man* bedenkt, wie wenig Beachtung diese Themen in der Öffentlichkeit immer noch finden. Im Folgenden also der Versuch, das zu ändern.

Verlieren wir unsere Intimität?

Ich habe manchmal den Eindruck, dass durch die Schnelllebigkeit unserer Welt so manches auf der Strecke bleibt: zum Beispiel Intimität. Wir jagen Idealen hinterher, immer mit Blick auf das nächste Match, so dass keine Zeit mehr bleibt für Zärtlichkeit und Nähe. Aber gehört das nicht zur Sexualität? Für Alice schon: »Ich, für meinen Teil, würde Sexualität mit Intimität gleichsetzen. Ich bin auch der festen Überzeugung, dass es mir nicht nützen würde, sexuelle Kontakte zu haben, die nicht mit Liebe oder Intimität einhergehen. Denn es ist sicherlich eine intime Handlung, die ja auch in den Intimbereich eindringt.« Doch Intimität kann für viele vieles bedeuten. Nähe, zum Beispiel. »Oder auch Lust«, ergänzt Alice. »Und ich glaube, ein Gefühl von Lust kann man* auch nicht entwickeln, wenn man* sich nicht sicher fühlt.« Vielleicht fällt es uns schwer, ein Gefühl von Sicherheit und Nähe zu entwickeln, vor allem in Verbindung mit Sexualität, weil das Angebot für die Erfüllung rein körperlicher Bedürfnisse so umfangreich geworden ist.

Wie denkst du über Sexualbegleitung, Alice?

Auch für Personen mit Behinderung gibt es die Möglichkeit, sexuelle Befriedigung gegen Bezahlung zu erhalten. Das Thema Sexualbegleitung spielte auch für Alice in einer bestimmten Phase ihres Lebens eine Rolle. Sie erzählt mir, dass sie schon darüber nachdachte, als sie Anfang/Mitte zwanzig war. Letztlich hätte sie sich doch dagegen entschieden. »Wieso?«, frage ich sie. »Weil mich der Gedanke abgeschreckt hat, dass es für mich dann schlussendlich wie eine Art Dienstleistung gewesen wäre.« »Also hat dich die Tatsache davon abgehalten, dass du dafür bezahlen würdest?« »Nein, eher nicht. Es geht vielmehr darum, dass keine Gefühle mir gegenüber im Spiel sind. Eine einseitige Sache eben. Umgekehrt wäre das auch unangenehm für mich.

Einmal war es zum Beispiel so, dass mir ein ehemaliger Mitarbeiter die Füße gewaschen hat. Ich habe gemerkt, dass er irgendwie Freude daran hatte. Wenn ich gewaschen werde, zum Beispiel, schalte ich mich gewissermaßen ab. Diese Berührungen sind mir jetzt nicht unangenehm oder so, aber es ist fast so, als ob ich das selber machen würde.«

In der Vorbereitung auf das Gespräch habe ich natürlich auch darüber nachgedacht, ob man* Sexualbegleitung mit Prostitution gleichsetzen kann. Alice bejaht das, allerdings kritisch: »Ich meine, mir ist klar, dass Personen, die in der Sexualbegleitung arbeiten, sich wahrscheinlich nicht innerhalb der Prostitution verorten würden. Schlicht, weil diese einfach historisch stark aufgeladen ist. Aber im Endeffekt sollte man*, meiner Meinung nach, Prostitution als Ganzes enttabuisieren, und nicht nur Sexualbegleitung als Teil davon.«

Let's talk about sex, baby!

Sexualität, Liebe, Nähe, Intimität. Es betrifft uns alle. Wir alle haben Bedürfnisse, wollen geliebt werden und Zärtlichkeit erfahren. Die Tatsache, dass diese Themen immer noch so schambefahet sind, sollte vielleicht Scham bei uns hervorrufen. Und vielleicht sollten wir uns gar nicht so um das Drumherum scheren. Sobald Sexualität – natürlich mit Einverständnis aller – passiert oder eben nicht passiert, in allen Farben des Regenbogens, wie man* es eben mag, sollte man* sich freuen. Sich vor allem ob des Mensch-Seins erfreuen und darüber sprechen, weil nur so eine Abschaffung von Tabus erfolgen kann. Wir sollten versuchen, offen und positiv zu bleiben. So wie Alice: »In meinem Leben habe ich oft die Erfahrung gemacht, dass ich durch meine Behinderung irgendwie immer eine Art Bonus habe. Also, auch wenn ich davon abhängig bin, dass mich Leute pflegen, kann ich gleichzeitig ganz viel über die unterschiedlichsten Menschen lernen und erfahren. Und auch trotz dieser Schwierigkeiten habe ich jetzt die Möglichkeit, in einer Beziehung zu leben, die sich viele Leute gar nicht vorstellen können, die aber sehr reichhaltig und sehr schön ist. Man* sollte nicht alles nur als Defizit sehen, denn jedes Defizit hat auch immer irgendeinen Bonus.«



Anna-Lena Brunner (23)
studiert Germanistik, Geschichte und Russische Philologie. Sie arbeitet neben dem Studium als Schwerbehindertenassistentin und ist der Meinung, dass mehr Reden über Sexualität mit allen Beteiligten zu mehr Happy Ends bei allen Beteiligten führen würde.

EINE ODE AN VULVA & VAGINA



Die weibliche Anatomie ist ein unendliches Mysterium. Sollte sie aber nicht sein. Die Zeit ist mehr als reif, um die Vulva beim Namen zu nennen, der Vagina gut zuzusprechen – und die Klitoris in ihrer Größe anzuerkennen. Let's spread some Vulvina-Love!

Zahlreiche Mythen umgeben die Anatomie der Frau. Ein schauriges Etwas an Unwissenheit, das geheimnisvoll verborgene. Der Chirurg Matteo Colombo benennt 1549 das weibliche innere Geschlechtsorgan, also der Teil, »in den der Spieß eingeführt wird wie in eine Scheide«, die Vagina. Der Mythos der Vagina dentata – das zähnefletschende Ding, das den Penis verschlingt. Oder Pythagoras, der um 500 v. Chr. glaubt, Frauen menstruieren, weil sie zu viel essen.

Die Recherche zeigt aber auch: Frauen und ihre Anatomie wurden schon mal gewürdigt. Das rituelle Vulva-Zeigen bei den alten Ägypterinnen: Den Rock anheben und die Vulva mit lautem Lachen bejubeln. Oder die Klitoris, die schon vor 200 Jahren von Anatomen akkurat gezeichnet wurde, aber heute in gängigen Anatomiebüchern als »erbsengroßes Organ« beschrieben wird. Die dachten sich wohl: Wen interessiert's? Die Antwort hier und heute: uns!

Ein Gespräch mit Dr. Mandy Mangler, Chefärztin für Gynäkologie und Geburtsmedizin am *Auguste-Viktoria-Klinikum* in Berlin-Schöneberg, und ein Telefonat mit Julia Proisinger, Reporterin und Redakteurin beim *Tagesspiegel*, brachten eines glasklar auf den Punkt: Die Auseinandersetzung mit der weiblichen Anatomie und das dazu korrekte Wording sind wichtig! Zusammen mit Esther Kogelboom sprechen die beiden Frauen im Podcast »Gyncast« über das Frausein. Die Wissenschaft steht ihnen dabei zur Seite. Das hier ist nun der Versuch, ein Loblied auf die Vulvina zu singen – es handelt sich ja schließlich um die Anatomie der halben Weltbevölkerung.

Teil I: Die sprachlose Vulva

Beginnen wir ganz schlicht mit der Unterscheidung zwischen äußeren und inneren Geschlechtsorganen und gehen gedanklich zurück in die fünfte Klasse Sexualkunde. Der äußere Teil der weiblichen Geschlechtsorgane ist die Vulva. Julia Proisinger fragt sich: »Jeder Mann kann seinen Penis, inklusive Hoden, detailgetreu

zeichnen – Aber wie viele von uns Frauen können das über ihre eigene Vulva behaupten?« Die Kulturwissenschaftlerin Mithu M. Sanyal erklärt die Sprachlosigkeit der Vulva damit, dass sie lange Zeit als Leerstelle bezeichnet wurde. Die Abwesenheit des Penis.

Die Vulva – hier sieht frau* den Venushügel mit vulvären Haaren, die äußeren und inneren Vulvalippen – oder noch verspielter: Charme-Lippen, oder Venusflügel? Die sagenhafte Klitoris, die die Vagina von oben zu umarmen scheint. Ein bisher vernachlässigtes Organ aus 18 Teilen und von unglaublichen neun bis zwölf Zentimetern. Damit ganze zwei Zentimeter länger als der Durchschnittspenis – ätsch! Sie hat einen Schaft, zwei Schenkel und einen Schwellkörper – die inneren Vulvalippen münden oben im Bereich der Klitoris-Eichel. »Die Vulvaschenkel und die gesamte Vulva schwellen an, wenn man* sie massiert. Die Schenkel stehen quasi auf der Vagina und werden bei Penetration bewegt und stimuliert«, erklärt Dr. Mandy Mangler. Sie sagt, wenn die Vagina penetriert wird, sei das eine Form, die Klitoris zu stimulieren. Sicher nicht die intensivste – denn Penetration sei überbewertet!

Freud, der Besserwisser

Sigmund Freud, der absolute Fan des weiblichen Geschlechts (Achtung, Ironie!) erfand vor mehr als 100 Jahren die Unterscheidung zwischen klitoralem und vaginalem Orgasmus und warf die Wissenschaft damit um Jahrhunderte zurück. Klitorale Orgasmen im freud'schen Sinne seien ein Zeichen von sexueller und psychischer Unreife. Die Frau also braucht den Penis in der Vagina, um zu einem »erwachsenen Orgasmus« zu kommen. Dabei fand eine Studie von Dr. Nicole Prause im *Journal of Sexual Medicine* heraus, dass klitoral stimulierte Frauen im Durchschnitt deutlich mehr Lust auf Sex haben. Fakt ist, sagt Dr. Mandy Mangler, Klitoris und Vagina arbeiten stets zusammen – bedingen sich gegenseitig. An dieser Stelle: Lieber Herr Freud, Ihr rein vaginaler Orgasmus ist ein nicht-wissenschaftlich belegtes Hirngespinnst.

Warum also die Vulva beim Namen nennen? Weil das Wording doch sehr wichtig ist. Dr. Mandy Mangler sagt dazu: »Wenn wir die Vulva nicht benennen, sie weiterhin ghosten, ignorieren wir unser einziges Sexualorgan. Denn die Vagina ist nur ein penetrationswürdiges Loch ohne Nerven. Nichts, das uns ohne Zusammenspiel mit der Vulva Lust und Freude macht.«

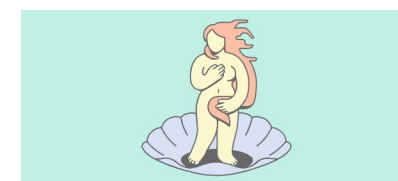
Die falsche Lehre – von wegen Haut der Jungfrauen

In Schweden wurde der Begriff des allgemein bekannten Jungfernhäutchens, fachsprachlich Hymen, schon 2009 abgeschafft und in »Vaginale Corona« umgetauft. Das passt auch viel besser, denn der vaginale Eingang wird nämlich nicht, wie allgemein angenommen, mit dem Hymen bedeckt, sondern von ihm umrandet. Es handelt sich hier um eine elastische Schleimhautfalte. Sehr häufig reißt das Hymen gar nicht ein. 80 Prozent der Hymen sind ringförmig, 19 Prozent dagegen eher fransig oder gewellt. Ein Prozent sind ein bisschen löchrig. Im Gespräch mit Julia Proisinger fällt die Wortwendung »jemanden stechen« als Synonym für »das erste Mal«. Die *Tagesspiegel*-Redakteurin hat sich das Hymen immer als eine Cellophanfolie vorgestellt, »die elastisch, aber zu durchstoßen ist. Aber eigentlich ist es eine kleine Krone – die stark gedehnt wird.«

Teil II: Die komplizierte Anatomie der Frau – die Vagina

Kommen wir zu den inneren weiblichen Geschlechtsorganen. Die Vagina ist ein rund zehn Zentimeter langer Schlauch aus Muskel- und Bindegewebe, der ins Körperinnere zieht. Sie reicht bis zum Eingang der Gebärmutter, also bis zum Gebärmutterhals oder zur Zervix. Die Gebärmutterhöhle ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, rechts und links sind die Eileiter. An deren Enden finden sich die Eierstöcke, in denen die Eizellen heranreifen und die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen gebildet werden.

Im »Gyncast« sprechen die drei Frauen auch über weibliche Hormone. Einige männliche Leser stöhnen jetzt vielleicht auf und verbinden damit: Hysterie. Der Dank dafür geht wieder mal an Monsieur Freud. Die drei Frauen aber nennen Hormone das »Orchester der Lust«. Im Gehirn werden das follikelstimulierende und das luteinisierende Hormon produziert, die für einen zyklischen Hormonhaushalt wichtig sind und die auf die Eierstöcke wirken. Hier werden wiederum Progesteron und Östrogen gebildet. Dr. Mandy Mangler erklärt: »Östrogen baut die Schleimhaut der Gebärmutter auf, Progesteron dagegen sorgt für das Abbluten.« Ohne Oxytocin, als »Kuschelhormon« bekannt, würden wir beim Sex beispielsweise nicht so eine große Bin-



Der Tagesspiegel-Podcast »Gyncast« – eine Empfehlung für alle Interessierten.

dung zu dem Sexualpartner aufbauen. Auch spannend: Das Gehirn ist das größte Sexualorgan bei Frauen und Männern. »Du kannst nicht erregt sein, ohne dass dein Gehirn daran beteiligt ist«, klärt die Chef-Gynäkologin auf.

Die Frau und ihr Blut – so spooky and so sexy!

Das blutige Ungeheuer – der Zyklus. Bei der Geburt hat ein Mädchen 400.000 bis eine Million Eizellen. Die Frau menstruiert in ihrem Leben zwischen 400 und 500 Mal, das sind circa 2.800 Tage und damit im Durchschnitt 7,7 Jahre.

Die Gebärmutter stößt unter Hormoneinfluss ihre Schleimhaut ab, dabei zieht sie sich zusammen. Wenn die Blutung beendet ist, wird nach der Rekrutierung, dem Follikel-Aufbau, der Eisprung vorbereitet. Mehrere Eier werden ins Rennen geschickt, nur ein dominantes Follikel wird am Ende bewegt. Dr. Mandy Mangler beschreibt den Vorgang als »Planschen im zwei Zentimeter großen Schwimmbecken«, bis dieses dann platzt und die Eizelle in den Eileiter schwimmt. Die Phase des Eisprungs ist bei manchen Frauen die Phase der Lust.

Die Vulvina – ein geübtes Duett

Vulva und Vagina sind in ihrem Können spektakulär, während die fast nervenlose Vagina dieser Welt ihren Nachwuchs beschert, ist die Vulva das Organ, das frau mit Lust erfüllt. Am Ende sagt Dr. Mandy Mangler: »Wir Frauen sollten uns ganz intensiv damit beschäftigen. Mir würde es schon helfen, zu wissen, dass sich Frauen selbst richtig gut oder schlicht besser kennen.« Die Chefärztin für Gynäkologie und Geburtsmedizin ist der Meinung: »Vielmehr Frauen hätten Sex, wenn es beim Sex deutlich mehr um die Frau gehen würde.« Wenn die Vulva also nicht mehr nur das unbekannte Organ ist, sondern beim Namen genannt, gekannt und gelebt wird. Wenn der Penis nicht mehr das einzig dominante Geschlechtsorgan wäre. Was für eine andere Sexualität, was für eine andere Welt. Eine Ode an Vulva und Vagina – ein kleiner Teil eines großen gesellschaftsproblematischen Mosaiks.

Ist dir aufgefallen, dass in dem Text nie das Wort »Scham« für Vulvalider, Vulvabereich oder vulväre Haare verwendet wird? Etablieren wir doch diese beflügelnden Begriffe und wenden uns ab von der Scham, die dich bestimmt auch ab und an während des Lesens überkam. Vielleicht sind Frauen ja auch irgendwann so stolz auf ihre Vulva wie viele Männer auf ihren Penis.



Paula Boden (22) studiert Politikwissenschaft, Öffentliches Recht und Vergleichende Kulturwissenschaft im fünften Semester und hat während ihrer Recherchen oft fassungslos den Kopf geschüttelt – »Wie kann es sein, dass wir im Jahr 2021 immer noch so verschoben über die weiblichen Genitalien reden?« – Ihre Wut auf Sigmund Freud wächst stetig.

ZWISCHEN CHEWBACCA & NETFLIX

© Jo Hilton | Unsplash

Unerreichbare Welten: Wir träumen von ihnen, wenn wir uns *Marvel*-Filme anschauen, Fantasy-Bücher lesen, oder erkennen, dass Jeff Bezos in den ca. fünf Sekunden, die man* bräuchte, um zu diesem Punkt des Artikels zu kommen, etwa 18.000 Dollar verdient hat. Gehörlose Personen denken an eine unerreichbare Welt, wenn es um die Kommunikation der hörenden Mehrheitsgesellschaft geht. Welche Probleme, Herausforderungen und Möglichkeiten bietet unsere moderne Gesellschaft gehörlosen Personen und warum sollten hörende Menschen allgemein mehr zuhören?

Chewbacca, wenn wir mal bei Fantasy-Filmen bleiben, spricht zwar seine Muttersprache, ist aber in der Gesellschaft, in der er lebt, immer auf eine/n ÜbersetzerIn angewiesen. Um nicht ständig in der gleichen Situation zu sein, bilden Gehörlose oft ihre eigenen Gemeinschaften. Eigene Schulen und Vereine waren lange Zeit der einzige Ort, in denen sie ohne Probleme Kommunikation betreiben konnten. Dann kam irgendwann die Revolution: das Internet. Doch inwiefern hat sich der Alltag für Gehörlose wirklich verändert?

Nicht nur den Rest der Welt, sondern insbesondere Gehörlose und deren Kultur beeinflusste diese Veränderung. Kommunikation ist nicht mehr abhängig von hörend oder nicht hörend. Das Telefonieren ist durch den Einsatz von Videotelefonaten und Diensten wie *Skype* nicht mehr nur den Nichtgehörlosen vorbehalten. Doch bei allem Fortschritt sind die Barrieren nach wie vor auch online sichtbar.

Im Analogen werden Gehörlose, anders als Hörende, ohne eine/n DolmetscherIn vor große Herausforderungen gestellt. Kurz einmal nach dem Weg fragen oder einkaufen gehen gestaltet sich schwieriger. Verständnisprobleme sind fast immer vorprogrammiert. Dieses Problem besteht nicht, weil Gehörlose keine Möglichkeit haben, sich mitzuteilen oder zu verständigen. Diese haben sie. Die Gebärdensprache gehört aber nicht zu dem von der hörenden Mehrheitsgesellschaft be-

stimmten Kommunikationssystem. Somit sind Gehörlose, um sich mit Hörenden austauschen zu können, de facto immer auf andere Mitglieder der eigenen Minderheit oder eben eine/n DolmetscherIn angewiesen. Das muss aber nicht der Fall sein.

Mit dem Internet ist ein neuer Ort dazugekommen, der unabhängig von Sprache, Hörvermögen oder Extraversion menschliche Kommunikation teilweise sogar überflüssig macht. Wer einkaufen gehen will, bestellt sich mit wenigen Klicks seine Sachen nach Hause. Wer den Weg nicht weiß, schaut auf *Google Maps*.

Bildung, Kultur und Netflix für alle!

Andreas Bittner ist Dozent am Deaf-Studies-Lehrstuhl der *Humboldt-Universität* in Berlin und erklärt in einem Interview mit dem Institut *politik digital e.V.*, dass »das Internet Gehörlosen eine stärkere Individualisierung ermöglicht und somit auch Unabhängigkeit schafft.« Unabhängigkeit im Alltag, aber auch in Bezug auf Bildung und Kultur hat das Internet in vielen Kreisen gebracht. Das Internet ermöglicht besonders Hörgeschädigten auf einfacherem Wege zu kommunizieren, Informationen zu bekommen und zu lernen. Kulturelle Angebote für Gehörlose gibt es heute wie nie zuvor. Das Internet ermöglicht Aktionen wie Deaf Poetry Slams oder Online-Museumsführungen, welche überregional und für jede/n zugänglich sind. *Netflix* gehört für die meisten Menschen zum Alltag. Mit der unendli-

chen Auswahl an Filmen und Serien kann man* dort Stunden verbringen. Der Video-on-demand-Dienst ermöglicht dies auch Gehörlosen, da sie ihr gesamtes Angebot ausnahmslos untertiteln und *Netflix* damit nicht unterscheidet, ob jemand hören kann oder nicht, wenn sie eine/n »Are you still watching?« fragen.

Filter Bubbles und warum sie Hörende weiterhin von Gehörlosen trennen

Ein barrierefreier Ort ist das Netz leider noch nicht. Es gibt immer noch starke Einschränkungen. Die Vermischung von visuellen und auditiven Medien, welche die Sinne der Menschen durch Ton und Bild bedienen, zeigt neue Schwierigkeiten auf. Laut einer Studie der *Rheinischen Fachhochschule Köln* fühlen sich 76 Prozent der Gehörlosen ausgebremst, wenn es um audio-basierte Inhalte im Netz geht, da diese nicht überall mit Untertiteln verfügbar sind. Somit spaltet sich die Gesellschaft erneut, da Informationsbeschaffung über audiovisuelle Medien für den Großteil der Gesellschaft zum Alltag gehört, während Gehörlose dazu keinen Zugang haben.

Durch die ständige Ausgrenzung und Chancenungleichheit bilden sich sowohl online als auch im analogen Leben sogenannte »Filter Bubbles«, durch welche Gehörlose und Hörende in verschiedene Welten aufgeteilt werden.



Nur weil Chewbacca eine andere Sprache spricht, sollte Kommunikation nicht unmöglich sein.
© Stefanie Schneider

Dabei darf man* aber nicht übersehen, dass sich dort auch andere Trends bemerkbar machen. Die Schriftform im Internet ermöglicht Gehörlosen einen Auftritt im Netz, ohne sie als gehörlos zu stigmatisieren. 241 Gehörlose, die in der bereits genannten Studie der *Rheinischen Fachhochschule* befragt wurden, gaben an, durch das Internet öfter mit Hörenden zu kommunizieren. Schwierigkeiten am Arbeitsplatz kann so entgegengewirkt werden, da man* unabhängiger von DolmetscherInnen ist und somit die Verantwortung und das Selbstbewusstsein steigen.

InfluencerInnen: Vorbilder, Aufklärende und Ausnahmen

Gehörlose InfluencerInnen, wie beispielsweise der Amerikaner Nyle DiMarco, die viele Videos hochladen, in denen sie mit Gebärden, aber auch mit Untertiteln arbeiten, können somit zu Vorbildern von beiden Gruppen werden. Mit seinen 1,7 Millionen AbonnentInnen teilt er Meinungen, betreibt Aufklärungsarbeit und spricht über alltägliche Themen wie Sport, Mode und Lifestyle. Hier wird ihm seine besondere Eigenschaft nicht zum Nachteil, sondern bietet ihm die Möglichkeit aufzuklären.

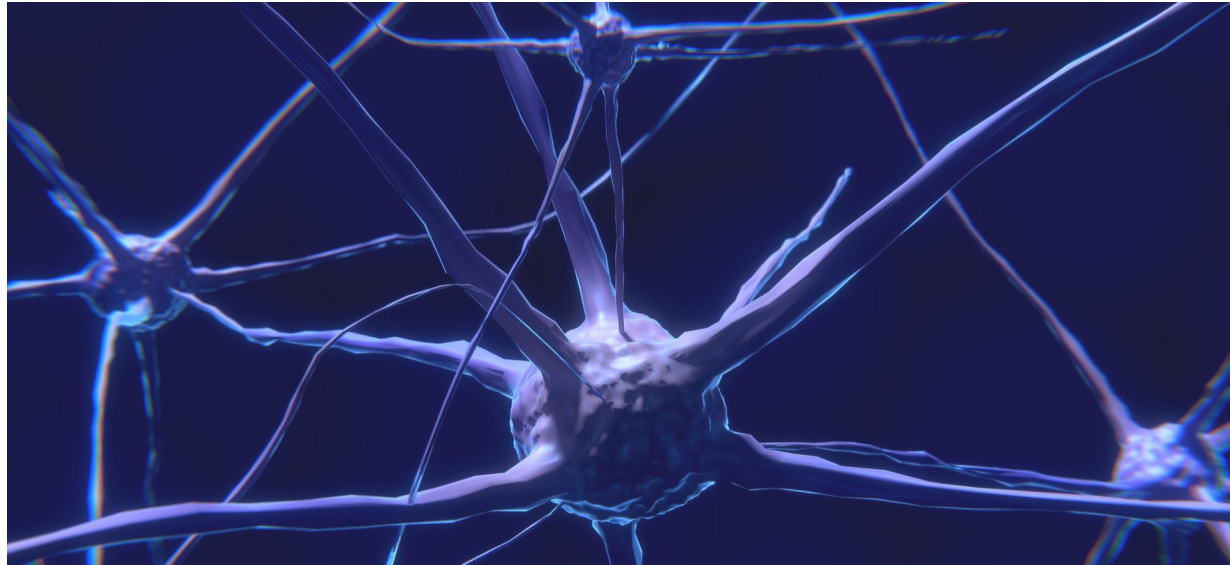
Bei allem Enthusiasmus muss dabei berücksichtigt werden, dass es sich bei solchen Beispielen immer noch um Ausnahmen handelt. Bei allem technischen Fortschritt bleiben zwischen Hörenden und Gehörlosen Barrieren bestehen. Wie die meisten NutzerInnen bleiben auch oft Gehörlose in ihren eigenen Gruppen zu ihren Interessengebieten und tauschen Informationen aus der Gehörlosenwelt aus. Die Inklusionsaktivistin Julia Probst hat zu diesem Thema im Rahmen eines Interviews mit dem *ZDF* doch noch ein paar aufmunternde Worte: »Das Internet spielt eine wichtige Rolle, das Verständnis von Gehörlosen und Hörenden zu verbessern – auch wenn es nicht immer gelingt. Und es hat sich auch schon etwas verändert, aber eher bei Menschen, die schon immer offener waren.«

Vielleicht denken wir das nächste Mal daran, wenn wir eine Sprachnachricht verschicken, ein Video ohne Untertiteln sehen oder die *Tagesschau* nicht, wie in vielen anderen Ländern, durch eine/n DolmetscherIn begleitet wird. Lasst uns nicht daran denken, wie viel Jeff Bezos pro Sekunde verdient, sondern an das, was wir selbst tun können, um uns als Gesellschaft mehr zu vereinen.



Merle Mursch (19)
studiert
Politikwissenschaft,
Öffentliches Recht und
Medienwissenschaften im
fünften Semester und würde
sich freuen, wenn wir alle etwas
mehr zuhören würden, ohne uns
dabei auf die eigenen Ohren zu
verlassen.

MEIN LEBEN MIT EPILEPSIE



© Colin Behrens | Pixabay

Der Wecker klingelt um 8:30 Uhr und erneut heißt es: Aufwachen, Tabletten nehmen und versuchen, wieder einzuschlafen. Seit meiner Epilepsie-Diagnose vor sieben Jahren beginnen meine Tage auf eine etwas andere Art und Weise. Doch nicht nur meine Morgenstunden, sondern mein gesamter Alltag musste umstrukturiert werden. Das studentische Leben ist problemlos zu bewältigen, dennoch kommt es immer wieder in Verbindung mit meiner Epilepsie zu interessanten, fragwürdigen und lustigen Anekdoten, von denen ich in diesem Beitrag berichten möchte.

Obwohl bis zu fünf Prozent aller Menschen in ihrem Leben einmal einen epileptischen Anfall haben, ist diese Krankheit relativ unbekannt und bedarf einer näheren Betrachtung. Im Deutschen als »Fallsucht« definiert, wird mit »Epilepsie« Krampfleiden bezeichnet, welches sich unterschiedlich äußern kann. Im Grunde tritt ein Anfall auf, wenn Nervenzellen gleichzeitig unkontrolliert elektrische Impulse entladen und das Gehirn »überladen«. Von kleinen Zuckungen und Kribbeln bis hin zum Verkrampfen des gesamten Körpers umfassen epileptische Anfälle ein weites Spektrum an physischen und psychischen Erscheinungen.

In meinem Fall ist die Anfallsgeschichte etwas umfangreicher. Zurückverfolgen lässt sich der Ursprung meiner Epilepsie auf einen Fahrradunfall vor sieben Jahren. Kurz darauf folgten die ersten Anfälle, welche zu Beginn meines Krampfleidens besonders heftig wa-

ren. In der Fachsprache als »Grand mal-Anfall«¹ bezeichnet, begannen die Anfälle mit einem unangenehmen Gefühl, das den Anfall ankündigte, woraufhin Bewusstlosigkeit und die Verkrampfung meiner Muskeln folgte. Zum Glück wurden die »Grand mal-Anfälle« durch die Einnahme von Medikamenten schnell bewältigt – gesegnet sei die heutige Medizin. Mittlerweile sieht das Ganze viel besser aus: Jahrelanges Dosieren, Umstellen und Einnehmen von Medikamenten hat zur Folge, dass meine Anfälle zwar immer noch unvorhersehbar sind, aber milder ausfallen.

¹ Anmerkung der Redaktion:

Aus dem Französischen, zu Deutsch »großes Übel« – dabei handelt es sich um eine generalisierte Art des Epilepsieanfalls, der nicht auf eine bestimmte Hirnregion beschränkt ist und in verschiedene Phasen unterteilt werden kann.

»Für mich ein Wasser, bitte!«

Im studentischen Alltagsleben beeinflusst mich meine Epilepsie eher weniger. Zwar darf ich keinen Alkohol trinken oder Autofahren und muss bei Partys früher gehen – denn Alkohol und Schlafmangel steigern die Anfallswahrscheinlichkeit –, aber ich habe dennoch schnell gelernt, mein soziales Leben anderweitig zu genießen. Entspannte Kneipenbesuche mit FreundInnen, Hauspartys oder gemütliche Filmabende sind zwar nicht extrem ereignisreich, jedoch erlebe ich hier oft die merkwürdigsten Sachen. Als Nicht-Trinker musste ich bereits unzählige Male diese eine Frage hören: »Wieso trinkst du keinen Alkohol?«. Anfangs war ich noch ehrlich und habe erklärt, dass ich Epileptiker sei und deswegen keinen Alkohol trinken dürfe. Die meisten Gespräche wurden dann, nachdem Smalltalk und leere Worthülsen unangenehm wurden, mit Stillschweigen beendet.

Irgendwann begann ich, mit absurden und ungewöhnlichen Gründen zu antworten. Ich erfand unterschiedliche Geschichten: Entweder war ich Amateur-Boxer, der aufgrund eines bevorstehenden Boxkampfes viel trainieren musste und deswegen nicht trinken durfte, oder ich war seit einigen Monaten trocken. Es funktionierte und die Gespräche wurden dezent unterhaltsamer und hin und wieder konnte ich etwas von meinen GesprächspartnerInnen lernen.

»Jungs, ich habe eine Aura«

Eine weitere Sache, die mich des Öfteren in ungewöhnliche und stressige Situationen bringt, ist eine Begleiterscheinung meiner Epilepsie, die als »Aura« bezeichnet wird. Eine Aura kündigt gewissermaßen einen epileptischen Anfall an und wird auch als beginnende Phase des Anfalls selbst angesehen. Ein Teil der EpileptikerInnen verspürt regelmäßig eine solche Aura und obwohl solch eine Ankündigung dezent unangenehm und angsterregend ist, hilft sie dennoch dabei, das Schlimmste zu verhindern und sich in Sicherheit zu bringen. In meinem Fall folgt auf eine Aura nur sehr selten ein epileptischer Anfall, jedoch hält dieser Schreckmoment trotzdem für mehrere Stunden an und ein Gefühl der Entfremdung überkommt mich. Für Nicht-EpileptikerInnen lassen sich meine Auren am besten mit einem »Déjà-vu-Erlebnis« vergleichen, welches etwas zu real scheint. Das Erleben eines »Déjà-vus« ruft unterschiedliche Empfindungen hervor, besonders dieser kurze Moment des »Wiederfindens in einer bereits erlebten Situation« entspricht, zwar um einiges milder, einer Aura. Meine Furcht vor Auren hat sich jedoch gelegt, da ich glücklicherweise über die Jahre einen verständnisvollen und sorgsamen FreundInnenkreis angehäuft habe, der meiner Besonderheit respektvoll gegenübertritt und mir unter die Arme greift, wenn es mal wieder zu einer Aura bzw. einem Anfall kommt.

Die weitverbreitete Annahme, dass man* einer Person bei einem epileptischen Anfall etwas in den Mund schieben muss, damit diese sich nicht die Zunge abbeißt, ist falsch. **Auf keinen Fall darf man* einer Person während eines Anfalls etwas in den Mund schieben**, da dabei der Kiefer gebrochen oder die Zunge abgebissen werden kann. Die beste Hilfe in solch einer Situation erweist man*, wenn man* die Person in die **stabile Seitenlage** rollt, den Kopf stützt und kontrolliert, ob die Person frei atmen kann. Falls sich der Anfall über mehrere Minuten zieht, sollte unbedingt ein Notarzt gerufen werden, da die betroffene Person in einen sog. »Status Epilepticus« gerät und dies zu folgeschweren gesundheitlichen Komplikationen, wenn nicht sogar zum Tod, führen kann.

Obwohl mein Alltag durch viele Einschränkungen und Hindernisse geprägt ist, verläuft mein Leben mit Epilepsie recht störungsfrei. Mit einer metaphorischen »tickenden Zeitbombe« zu leben, war zu Beginn beängstigend, jedoch passt man* sich dieser Gefahr an und lernt, damit umzugehen. Vor allem Freundschaften und Humor helfen mir dabei, während solcher Schicksalsschläge nicht die Fassung zu verlieren und in einigen Fällen sogar darüber zu lachen. Deswegen kann ich jedem Menschen, der das liest, nur zwei Sachen ans Herz legen: Genießt euer Leben und nehmt es mit Humor. Und haltet euch ran, denn bei Techno tanzt euch jede/r EpileptikerIn in Grund und Boden.

Andreas Hopfauf (22) studiert Medienwissenschaft und Russische Philologie und kann es kaum mehr abwarten, anderen wieder zu erzählen, wieso er keinen Alkohol trinken darf.



MORDLUST

VON DER FASZINATION FÜR MENSCHLICHE ABGRÜNDE

Menschen sind morbide Lebewesen. Sie fürchten den Tod und sind gleichzeitig fasziniert davon. Vor allem, wenn der Exitus auf besonders grausame Art und Weise durch das Zutun einer anderen Person erfolgt ist. Mord im Film ist gut, im echten Leben sogar noch besser: Die dunkelste Seite der menschlichen Seele hat sich schon längst zu einer ganzen Unterhaltungssparte entwickelt.

TTrue Crime ist ein Thema, von dem ich mich nicht ausnehmen kann. Seit ich denken kann, lese ich über wahre Verbrechen, höre Podcasts zu unvorstellbaren Gewalttaten und sehe mir Filme und Serien an, die die Ausbrüche menschlicher Verdorbenheit bebildern. Und damit bin ich nicht allein. Auf die Nachfrage folgt das Angebot: Wir befinden uns in einer regelrechten True-Crime-Welle, die den Entertainmentmarkt überflutet. Doch woher kommt eigentlich die Lust am True-Crime-Nervenkitzel?

Eine blutige Geburt

Bereits im 16. Jahrhundert, in der Endphase der chinesischen Ming-Dynastie, tauchten erste von wahren Verbrechen inspirierte Geschichten auf. Etwa zur gleichen Zeit, und bis ins späte 19. Jahrhundert hinein, machten ähnliche Texte in Großbritannien die Runde. Diese konnten dabei mal reißerisch, mal als Moralschrift verfasst sein. Oftmals stand jedoch die Psyche der TäterInnen im Fokus und zog vor allem die Oberschicht in ihren Bann. 1827 erschien Thomas De Quinceys wegweisender Essay »On Murder Considered as One of the Fine Arts«, der sich mit der Haltung der Gesellschaft gegenüber Verbrechen beschäftigt. Weitere AutorInnen folgten seinem Beispiel und sammelten Informationen über Straftaten und Gerichtsprozesse, um diese schließlich in Buchform zu publizieren.

Das Jahr 1965 wird jedoch als das Geburtsjahr des modernen True Crime-Genres gesehen. Damals veröffentlichte der amerikanische Schriftsteller Truman Capote

seinen bahnbrechenden Roman »In Cold Blood«, der den Mord an der Familie Clutter in Kansas sechs Jahre zuvor rekonstruierte. Capote beschrieb jedoch nicht nur die Tat, sondern beleuchtete auch die Geschichten der beiden zum Tode verurteilten Täter Perry Edward Smith und Richard Eugene Hickock und bezog sich zudem auf die Aussagen von Bekannten der Familie. Mit diesem Erzählstil legte Capote, der damit die grausame Tat vermenschlichte und auch Empathie für die verurteilten Mörder zeigte, den Grundstein für das True-Crime-Genre von heute.

Wer in den Abgrund blickt ...

Wieso beschäftigt sich der Mensch also mit einem Thema, vor welchem er doch eigentlich Angst hat? Ist das eine Art von Masochismus? Nicht unbedingt. In der Zeitschrift *Mental Floss* wurden verschiedene PsychologInnen genau dazu befragt. Die Antworten sind teilweise verblüffend.

Ganz nüchtern: Wir haben sonst keine andere Möglichkeit, das größte Tabu aus einer sicheren Distanz und ohne rechtliche Konsequenzen zu erleben. Schon immer spielt der Kampf von »Gut versus Böse« eine große Rolle. Obwohl sich die meisten natürlich für die gute Seite entscheiden, geht von der bösen eine enorme Anziehungskraft aus. Jede Person hat eine dunkle Seite an sich, doch bei den wenigsten nimmt diese Überhand. Die Frage nach dem Auslöser für diese moralische Grenzüberschreitung liegt vieler True-Crime-Literatur zugrunde.



© Stefano Pollio | Unsplash

Ein weiterer Erklärungsansatz ist, dass wir uns dadurch unbewusst auf eine Extremsituation vorbereitet fühlen. Aus den »Fehlern« der Opfer können potentiell überlebensnotwendige Schlüsse gezogen werden: Wie laufen Entführungen ab? Ist es besser zu kämpfen oder zu fliehen? Durch was verraten sich MörderInnen? Dabei fällt auf, dass sich vor allem weibliche Personen mit diesen Aspekten auseinandersetzen, da diese generell öfter Opfer von Gewaltverbrechen werden. Dann wäre da natürlich noch der Nervenkitzel. Ähnlich wie beim Horrorfilm oder auch beim Achterbahnfahren, lösen die kontrollierte Angst und das Adrenalin ein Gefühl der Euphorie aus, das auch beim Konsum von True Crime spürbar ist.

Kann man* also sagen, dass es sogar gesund ist, sich mit wahren Verbrechen auseinanderzusetzen? Ja. Großes Aber: Man* muss immer bedenken, dass es sich hier um echte Menschen handelt. Der Punkt, an dem True Crime nämlich schädigend wird, ist, wenn die Opfer für Clickbait ausgenutzt werden. Das geschieht selten so häufig wie mit den Mordopfern von Ted Bundy.

Ted Bundy, einer der berüchtigtsten Serienmörder aller Zeiten, tötete mehr als 30 junge Frauen. Bei der Aufarbeitung seiner Verbrechen stehen dabei jedoch nicht die brutal ermordeten Frauen im Mittelpunkt, sondern Bundys Charisma und seine Intelligenz. Erst kürzlich hat *Netflix* die Dokumentation »Conversations with a Killer: The Ted Bundy Tapes« veröffentlicht, in welcher dieser durch Audioaufnahmen sogar selbst zu Wort kommt. Auch der Zac Efron-Film »Extremely Wicked, Shockingly Evil and Vile« begeht den Fehler, diesen als sexy Antichristen zu stilisieren und vernachlässigt dabei fast komplett das Schicksal der Opfer.

Mord ist ihr Hobby

Manche gehen neben dem Streamen von Podcasts und Serien jedoch einen Schritt weiter und wollen Teil der Polizeiarbeit sein. Diese Menschen werden »Sleuths« (engl. für Spürhund) genannt. Inzwischen sind regelrechte Communities entstanden, die sich mit der Aufklärung ungelöster Mordfälle beschäftigen. Vor allem *Reddit* und die Website *Websleuths* sind ein Treffpunkt, um Theorien auszutauschen oder auch Fundraising zu betreiben, um Ermittlungen voranzubringen. Und das mit Erfolg.

Dank der Internetsleuths konnten schon mehrere Fälle geklärt werden. So auch der Fall der 21-jährigen »Lavender Doe«, die 2006 in Texas ermordet und verbrannt aufgefunden worden war. Durch die unermüdliche Arbeit von drei Sleuths konnte im Jahr 2019 endlich ihre Identität geklärt und ihre Familie informiert werden. Ihr Name war Dana Lynn Dodd.

Ein gemischtes Fazit

Was soll man* also aus diesem Artikel mitnehmen? Einerseits, dass es vollkommen in Ordnung ist, der Faszination für wahre Verbrechen nachzugehen. Andererseits sollte dabei nie vergessen werden, dass hier echte Menschen zu Schaden gekommen sind und es auch einen Teil ihrer Würde nimmt, sie nur noch als Objekt zu sehen. Deshalb an dieser Stelle ein paar Empfehlungen, welche die Balance halten:

Da wäre zum einen der Podcast »Last Podcast On The Left«, der versucht, diese morbiden Themen mit Humor erträglicher zu machen. Wer doch lieber eine Serie sehen möchte, ist mit David Finchers »Mindhunter« gut beraten. Sie beleuchtet die frühen Tage der Verhaltensanalyseeinheit des *FBI* und konzentriert sich auf Persönlichkeiten wie Ed Kemper, David Berkowitz oder Dennis Rader. Und wer doch lieber über True Crime lesen möchte, sollte sich auf keinen Fall den Comicroman »My Friend Dahmer« entgehen lassen. Dieser erzählt die Jugendzeit von Jeffrey Dahmer, mit welchem der Autor Derf Backderf befreundet war. Nervenkitzel garantiert.

Celina Ford (22) studiert Medienwissenschaft, Politikwissenschaft und Englische Sprachwissenschaft und stellte bei ihrer Recherche fest, dass Mord und Totschlag mittlerweile zu Entertainment verkommen sind.



PSYCHOPATHS

ABNORMAL ODER TEIL UNSERER GESELLSCHAFT?

Mit PsychopathInnen verbinden die meisten wohl einen Hannibal Lecter oder einen Ted Bundy – durchgeknallte Serienmörder. Aber was genau sind eigentlich PsychopathInnen? Sind alle PsychopathInnen verrückte Kriminelle?

»Er lehnte sich ganz dicht zu mir und sagte sehr ruhig und höflich: »Weißt du was? Ich werde dich töten«, erinnert sich Rhonda Stapley in einem Interview mit der *bpa Real Crime* an ihre Begegnung mit dem Serienmörder Ted Bundy. Die damals 21-jährige war eine der wenigen Frauen, die überlebten, obwohl Ted Bundy beschlossen hatte, dass sie sterben sollte. Ted kannte Rhonda nicht. Er hatte nie zuvor mit ihr gesprochen. Die einzige Verbindung zwischen ihnen war, dass sie beide im Oktober 1974 an der *University of Utah* studierten. Es gibt kaum einen anderen Straftäter, über den so viel berichtet wurde, wie über Theodore Robert Cowell Bundy. Der unglaublich charmante und gutaussehende junge Mann gilt als einer der »erfolgreichsten« Serienmörder. Er wurde 1989 hingerichtet, nachdem er nachweislich in den 1970er Jahren mindestens 30 junge Frauen ermordet und sich nach ihrem Tod sexuell an ihnen vergangen hatte. Seine psychopathologische Diagnose: Psychopathie.

Von PsychopathInnen und SerienmörderInnen

PsychopathIn. Wenn ihr diesen Begriff hört, denkt ihr vielleicht direkt an Hannibal Lecter oder Ted Bundy. Vielleicht auch an Martin Ney, besser bekannt als »der Maskenmann«, der von 1992 bis zu seiner Verhaftung 2011 in Deutschland gefürchtet wurde. Was diese Männer gemeinsam haben, liegt auf der Hand: Sie sind Serienmörder. Sie haben Menschen umgebracht. Mehrere Menschen. Bei Serienmorden handelt es sich nicht um Beziehungstaten. SerienmörderInnen vergehen sich nicht an Bekannten, Familienmitgliedern oder FreundInnen. Ihre Opfer sind völlig fremde Personen, die sie zum Tatzeitpunkt möglicherweise zum ersten Mal sehen. Das bedeutet nicht automatisch, dass die Opfer komplett zufällig ausgewählt wurden. Oft sind es demographische oder optische Ähnlichkeiten, die die Opfer aufweisen, wie zum Beispiel das Alter, der Bildungsstand oder die Frisur. Hinzu kommt, dass Serien-täterInnen sich in den allermeisten Fällen sexuell an ihren Opfern vergehen. Möglicherweise steht der sexuelle Aspekt der Tat sogar deutlich im Vordergrund und die Tötung erfolgt nur als Mittel zum Zweck, etwa da-

mit sich ein Opfer nicht wehren oder aber anschließend zur Anzeige bringen kann. Was verleitet einen Menschen dazu, so etwas zu tun? Sind das PsychopathInnen?

Was bedeutet PsychopathIn überhaupt?

Ein Bild von PsychopathInnen hat fast jede/r im Kopf. Aber worauf stützt sich die wissenschaftliche Diagnose für die Psychopathie? Der kanadische Kriminalpsychologe Robert D. Hare hat hierfür die *PCL-R*, die Psychopathie-Checkliste, entwickelt und vier Eigenschaftsdimensionen zur Charakterisierung einer psychopathischen Person aufgestellt: affektive, zwischenmenschliche und antisoziale Eigenschaften sowie ein Lebensstil-Faktor. Dahinter verstecken sich fehlende Empathie, die eigene Gefühllosigkeit, oberflächlicher Affekt sowie fehlende Reue oder Schuldgefühle (= affektive Komponente), oberflächlicher Charme, ein starkes Selbstwertgefühl und das zwanghafte Lügen sowie Manipulieren von Mitmenschen (= zwischenmenschlicher Faktor), kriminelle Vielseitigkeit, frühe Verhaltensprobleme und Jugendkriminalität (= antisozialer Faktor), impulsives und unverantwortliches Verhalten, ein Bedürfnis nach Stimulation, eine Lebensart auf Kosten anderer sowie ein Mangel an realistischen langfristigen Zielen (= Lebensstil-Faktor). Darüber hinaus werden promiskuitives Sexualverhalten (bei Männern auch bekannt als »Frauenhelden«) und viele kurzfristige, eheliche Beziehungen erwartet. Auf der Hare-Skala muss eine Person mindestens 30 von 40 Punkten erzielen, um als PsychopathIn eingestuft zu werden. Die Zuverlässigkeit der Psychopathie-Checkliste wird häufig kritisiert, ist aber trotzdem wesentlicher Bestandteil der rechtspsychologischen Begutachtung – auch in Deutschland. Studien in den USA zeigen, dass etwa 15 bis 20 Prozent der männlichen erwachsenen Strafgefangenen in den USA die Diagnose »Psychopath« erhalten und dass diese Strafgefangenen für 50 Prozent der schweren Verbrechen verantwortlich sind. In der Allgemeinbevölkerung liegt der Anteil an PsychopathInnen hingegen lediglich bei einem Prozent.

Anlage oder Umwelt?

Werden PsychopathInnen als gefährliche Kriminelle geboren oder sind Umwelteinflüsse die entscheidende Komponente? Die Neurobiologie liefert hierzu Erkenntnisse, nach denen das Gehirn von PsychopathInnen eine mangelnde Aktivität in Bereichen des Frontal- und Temporallappens (zuständig für Empathie und Selbstkontrolle) sowie in für Stress und Aufregung verantwortlichen Bereichen zeigt. Der amerikanische Neurowissenschaftler James Fallon, der selbst das Gehirn eines Psychopathen besitzt, berichtet in einem Interview mit *stern Crime* von primären und sekundären PsychopathInnen. Primäre PsychopathInnen werden laut Fallon als oben beschriebene PsychopathInnen geboren und die Umwelt kann wenig bis gar keinen Einfluss auf die Entwicklung nehmen. Er betitelt sie als »tickende Zeitbomben«, die aber nicht zwingend zum/r MörderIn werden müssen, vorausgesetzt, sie werden in der Kindheit nicht misshandelt. Sekundäre PsychopathInnen hingegen funktionieren in der Gesellschaft halbwegs normal und benötigen zwingend einen auslösenden Faktor, der sie zum/r MörderIn mache. Fallon selbst besitzt zudem aggressionsfördernde Gene und berichtet, dass es in der direkten Familie seines Vaters sieben MörderInnen gegeben habe. Er weist zudem die meisten der oben vorgestellten Eigenschaften eines Psychopathen auf. Aber er sagt, er sei weder ein Killer noch werde er physisch gewalttätig. Fallon hatte eine behütete Kindheit und sieht genau das als entscheidenden Faktor an, trotz Veranlagung, nicht zu einem gewalttätigen Kriminellen zu werden.

Zudem erweckt die Psychopathie-Checkliste den Eindruck, dass jemand ein Stück weit PsychopathIn sein muss, um in bestimmten Berufen erfolgreich sein zu können: fehlende Schuldgefühle, oberflächlicher Affekt, oberflächlicher Charme, grandioses Selbstwertgefühl, manipulatives Verhalten. Fallon ergänzt hohe Stresstoleranz. Bei dieser Auflistung scheint es kaum zu überraschen, dass sämtliche US-Präsidenten, mit Ausnahme von Barack Obama, auf der Psychopathy-Checkliste hohe Punktwerte erzielen. Auch an der *Wallstreet* würde der Anteil an PsychopathInnen vermutlich deutlich höher ausfallen als in der Allgemeinbevölkerung. PsychopathIn ist kein Synonym für SerienmörderIn oder verrückte Kriminelle. PsychopathInnen leben unter uns und *können* ein unauffälliges und von außen scheinbar gewöhnliches Leben führen – ohne eine (physische) Gefahr für sich oder andere darzustellen.



Dela Lohaus (24) studiert im Master Kriminologie und Psychologie und hat bei der Recherche bemerkt, dass das über die Medien vermittelte Bild von Psychopathie nicht ganz der Realität entspricht.

© Marina Kazmirova | Unsplash

DIE QUAL DER WAHL BEI NETFLIX & CO.

© Glenn Carsten-Peters | Unsplash

Kennt ihr das? Es ist Abend, Lockdown und man* ist Zuhause. Also heißt es: Filmabend. So weit, so gut. Dass die Entscheidung, bei Netflix einen Film auszuwählen, dann aber geschlagene zwei Stunden dauert, hätte ich wirklich nicht gedacht. Naja, und so richtig Lust auf einen Film hatte ich dann auch nicht mehr ... Warum können wir uns bei Netflix und Co. nicht schneller entscheiden? Ich habe bei der Psychologin Judith Braun nachgefragt.

Während der Pandemie und vor allem während der Lock- bzw. Shutdowns ist die Nutzung der verschiedenen Streaming-Dienste enorm angestiegen. Daher glaube ich, ihr wisst, wovon ich schreibe und kennt vielleicht das Problem mit der Entscheidung für einen Film. Bei dieser riesigen Auswahl von über 4.000 Filmen derzeit fühle ich mich ein bisschen wie nachts in einem Einkaufszentrum. Da muss ja jetzt der perfekte Film dabei sein, oder?

Aber woran liegt es, dass uns Entscheidungen manchmal so wahnsinnig schwerfallen? In einem Interview mit der Psychologin Judith Braun habe ich mir das erklären lassen.

Auf Netflix gibt es eine ziemlich große Auswahl und eigentlich kann ich ansehen, was ich möchte. Trotzdem komme ich zu keiner Entscheidung. Das kann doch eigentlich nicht sein, oder?

Es gibt drei Hauptaspekte, die uns die Entscheidung so schwer machen: Da ist zum einen die große Auswahl mit dem Nebeneffekt, dass zugleich unbewusst die Erwartungen steigen. Bei tausenden Filmen haben wir die Erwartung, dass doch der perfekte Film dabei sein muss. Zum anderen gibt es bei jeder Option (also jedem Film) Vor- und Nachteile. Wenn ich mich nun für einen Film und dessen Vorteile entscheide, habe ich leider nicht die Vorteile der anderen Optionen. Es fühlt sich an, als würde ich etwas verlieren. Ich verpasse somit alle Vorteile der Filme, für die ich mich nicht entschieden habe. Das nennt man* »Opportunitätskosten«. Dieser Begriff stammt eigentlich aus der Wirt-

schaft: Je größer die Auswahl, desto größer auch die Opportunitätskosten, denn sie summieren sich. Je mehr Filme ich zur Auswahl habe, desto mehr Vorteile kann ich verpassen.

Heißt das dann, je mehr andere (potentielle) Filmtitel ich ansehe, desto mehr weiß ich, was ich verpassen könnte?

Genau! Hinzu kommt der sogenannte »Entscheidungs-Treibsand« (vom englischen »decision quicksand«¹), in den man* gerät. Unser Gehirn hat eine Art Fahrplan abgespeichert: Unwichtige Entscheidungen fallen uns leicht und wichtige Entscheidungen fallen uns schwer.

Aber eigentlich ist eine Filmauswahl doch keine lebenswichtige Entscheidung.

Naja, für unser Gehirn sieht es so aus, als ob es sich um eine wichtige Entscheidung handeln muss. Aufgrund der genannten Punkte kommt es bei der Person zu einer Überforderung, welche uns die Entscheidung er-

¹ Anmerkung der Redaktion:

Ein Phänomen, sich in eigentlich triviale Entscheidungen zu verstricken, was einen Treibsand-Kreislauf in Gang setzt. Dieser führt dazu, dass immer mehr Zeit mit der Entscheidungsfindung verbracht wird, die ursprünglich eher unwichtig erschien. Wie bei Treibsand wird man davon angesogen – je schlimmer es scheint, desto mehr Mühe wird abverlangt.*

schwert. Die Entscheidung für einen Film fällt uns somit nicht so leicht wie vielleicht ursprünglich erwartet. Für unser Gehirn ist klar: Da uns die Entscheidung schwerfällt, muss es sich also um eine wichtige Entscheidung handeln. So gehen die Abwägungsprozesse los.

Was könnte helfen, um den Filmabend in Zukunft nicht mehr ausschließlich mit der Filmauswahl zu verbringen?

Ein wichtiger Schritt ist auf jeden Fall, sich dessen bewusst zu sein, dass man* unrealistisch hohe Erwartungen hat und dass es Opportunitätskosten gibt. Vielleicht kann man* dadurch schon den Abwägungsprozess reduzieren.

Also nach dem Motto »Erkenntnis ist der erste Schritt zu Besserung« ... Was ist, wenn mir das aber nicht gelingt?

Bei Streaming-Diensten wie Netflix wird uns suggeriert, dass alles immer möglich ist und es keine Grenzen gibt. Genau das Fehlen von Beschränkungen macht uns die Entscheidung so schwer. Man* kann auch ganz bewusst entgegensteuern und sich selbst Beschränkungen setzen. Eine gute Methode ist, sich willkürliche Regeln zu überlegen, wie beispielsweise »Ich schaue mir nur fünf Titel an oder stelle mir für ein paar Minuten einen Timer und entscheide mich dann«. In diesem Falle helfen uns Beschränkungen, denn durch die geringere Auswahl steigen die Opportunitätskosten nicht so sehr an. Man* ist eher bereit, sich überraschen zu lassen, wenn es geringere Erwartungen gibt. Deshalb ist es sinnvoll, die große Auswahl zu beschränken.

Im Laufe eines Tages müssen wir eigentlich ständig Entscheidungen treffen. Gibt es so etwas wie eine »Kapazitätsgrenze«?

Viele Dinge spielen in die Entscheidungen mit rein, beispielsweise Heuristiken aufgrund von Erfahrungen oder inneren Aspekten. Ein Filmabend soll uns abends häufig abschalten und entspannen lassen. Eine Entscheidung zu treffen kostet kognitive Energie. Nach einem langen Tag, der uns schon viele Entscheidungen abverlangt hat, kann dann eine Art »Entscheidungsmüdigkeit« auftreten.

Mir fällt eine Entscheidung bei Filmen ziemlich schwer. Ich habe aber auch FreundInnen, die sich sehr schnell entscheiden können. Gibt es verschiedene »Entscheidungstypen«?

Entscheidungen sind immer mit einer gewissen Unsicherheit verbunden, da man* ja nicht mit einer Glaskugel in die Zukunft schauen kann. Diese Unsicherheit kann als unangenehmes Gefühl empfunden werden, an welches sich das Gehirn bei der nächsten Entscheidung erinnert und in das Selbstkonzept integriert wird (»Ich bin nicht gut in Entscheidungen«). Zudem gibt es tatsächlich Persönlichkeitstypen, die

vom Psychologen Barry Schwartz beschrieben wurden: Bei einer zu großen Auswahl zeigen sich zwei Persönlichkeitstypen. Auf der einen Seite gibt es die »Maximierer«, die immer nach der besten Option streben und so lange suchen, bis sie diese vermeintlich gefunden haben. Demgegenüber stehen die »Satisfyer«: Sie sind nicht auf der Suche nach der einzig perfekten Lösung, sondern haben bestimmte Kriterien. Sobald ein Film diese erfüllt, ist die Entscheidung getroffen. Bei den Satisfyern geht es darum, sich für etwas zu entscheiden, was gut genug ist und nicht die vermeintlich perfekte Option darstellt.

Also bin ich eher ein Maximierer?

Wir sind alle mal Maximierer und mal Satisfyer. Diese beiden Persönlichkeitstypen sind nicht starr, sondern es gibt sie in jeder Person. Je nach Themengebiet sind wir eben mal Satisfyer und mal Maximierer.

Wie können wir nun besser (auch wirklich wichtige) Entscheidungen treffen?

Indem wir die Entscheidungen bewusst treffen, das heißt auch zwischen pseudo-wichtigen Entscheidungen und tatsächlich wichtigen Entscheidungen zu unterscheiden. Und sich fragen: Ist die Entscheidung wichtig für die nächsten fünf Jahre? Wenn nein, dann habe ich jetzt eine Minute, um mich zu entscheiden, und kann meine Energie und Zeit auf die richtig wichtigen Entscheidungen konzentrieren. Um zum Satisfyer zu werden, sollte man* eine Auswahl an Kriterien finden, die für eine/n persönlich wichtig sind. Sobald ich etwas gefunden habe, das die Kriterien erfüllt, entscheide ich mich dafür. Wichtig ist dabei, sich selbst nicht zu überfordern, nur eine Handvoll Kriterien auszuwählen und sich nicht durch andere Kriterien, wie beispielsweise dem Preisvergleich, beeinflussen zu lassen.

Aus meinem Studium kenne ich das Konzept der Unwissenheitstoleranz, also eine Art Toleranz sich selbst gegenüber, nicht alles wissen zu können. Gibt es so etwas auch für die Unsicherheit von Entscheidungen?

Ja, könnte man* sagen. Am Ende gehört eine gewisse Unsicherheit dazu. Man* sollte sich selbst daran erinnern: Ich habe aus bestem Wissen und Gewissen gehandelt und wir können eben nicht in die Zukunft schauen. Das ist ja manchmal auch ganz gut.



Lea Wöhl (23) studiert Lehramt und Migration und Bildung und freut sich schon auf den nächsten Filmabend, der dann auch wirklich mit einem Film und nicht nur dem Scrollen durch die Auswahl verbracht wird.



© Veronica Joseph | WWF Australien

DER MENSCH IM SCHAFSPELZ?

Wir befinden uns mitten im sechsten großen Massensterben der Geschichte der Erde. Und Schuld daran ist diesmal der Mensch. Wie genau er zu diesem rasanten Rückgang der Artenvielfalt beiträgt, erfahrt ihr in diesem Artikel.

Wie viele Schmetterlinge habt ihr vor zehn Jahren in eurem Garten gesehen, wie viele Schmetterlinge seht ihr in der heutigen Zeit? Weniger? Das ist kein Zufall. Denn egal, ob im Amazonas-Regenwald, an den Polkappen oder in Deutschland: Überall auf der Welt sinkt die Zahl der Tierarten – nicht nur die der Schmetterlinge. Dies geht deutlich aus dem im September 2020 veröffentlichten Bericht »Living Planet Report 2020« der Umweltorganisation *World Wild Fund For Nature (WWF)* und der *Zoologischen Gesellschaft London* hervor. Demnach ist die Artenvielfalt der ungefähr 21.000 untersuchten Tierarten in den vergangenen 50 Jahren um fast 70 Prozent geschrumpft. Die Gründe für diesen dramatischen Rückgang der Tierpopulationen sind vielfältig. Der Mensch jedoch spielt bei fast allen dieser Ursachen eine entscheidende Rolle. Momentan töten wir täglich um die 150 Arten.

Das »Kokain des Meeres«

So ist der Mensch maßgeblich an der Ausrottung unzähliger Tierarten aufgrund von Fischerei und Wilderei beteiligt. Eines der hierbei betroffenen Tiere ist der Vaquita, auch Kalifornischer Schweinswal genannt. Diese nur etwa 1,5 Meter lange Walart soll das seltenste auf der Erde lebende Meerestier sein, und das nicht ohne Grund. Während in den 1970er Jahren noch rund 550 Vaquitas im Golf von Kalifornien beheimatet waren, beträgt der Bestand heute weniger als 20 Tiere. Ursache für ihr Aussterben: die Menschen. Genauer gesagt mexikanische Drogenkartelle, die im Golf von Kalifornien jagen. Diese haben jedoch gar nicht die kleinen Wale im Visier, sondern einen um die zwei Meter langen Raubfisch: den Totoaba. Dessen Schwimmblasen sollen laut chinesischem Aberglauben Heilkräfte besitzen. Deshalb werden für dieses »Kokain des Meeres« pro Kilogramm auf dem Schwarzmarkt beträchtliche Summen von bis zu 10.000 US-Dollar (umgerechnet etwa 9.000 Euro) geboten, mehr als für ein Kilogramm Kokain – ein lukratives Geschäft für die Drogenkartelle. Laut Schätzung von ExpertInnen sollen aktuell rund 900 illegale Fischerboote auf dem Meer unterwegs sein, um die Fische zu fangen. Dabei kommt es jedoch vor, dass sich der Vaquita in den Fischernetzen verfängt und daraufhin verendet.

Bye bye, Koala?

Als Hauptursachen für den rasanten Rückgang der Tierarten werden im WWF-Bericht vom September 2020 allerdings die zunehmende Vernichtung von Wäldern sowie die schnelle Ausbreitung der landwirtschaftlichen Flächen genannt. Das hat der Koala im letzten Jahr leider besonders zu spüren bekommen, denn er und auch viele andere australische Tiere sind zunehmend vom anthropogenen Klimawandel bedroht. Dieser bewirkt immer häufigere und immer stärkere Buschbrände in weiten Teilen Australiens. In der Waldbrandsaison 2019/2020 wurden laut eines offiziellen WWF-Berichts um die drei Milliarden Tiere von den Flammen erfasst, davon mehr als 60.000 Koalas. Koalas fliehen nämlich nicht bei einem Feuer, sondern sie bleiben auf den Bäumen und befinden sich somit im unmittelbaren Radius der Brände. Neben der etwa 19 Millionen Hektar fassenden Landfläche, die durch die Buschbrandsaison 2019/2020 abgebrannt ist, wird in Australien immer mehr Wald zur landwirtschaftlichen Nutzung gerodet. So verliert der Koala zunehmend an Lebensraum. Hinzu kommt, dass Rodungen die Trockenheit der Wälder und damit die Gefahr eines Buschbrandes erhöhen – ein Teufelskreis für die Tiere. Geht die momentane Entwicklung so weiter wie bisher, könnten Koalas laut ExpertInnen bereits im Jahr 2050 ausgestorben sein.

Julian Bichler (19) studiert Lehramt Gymnasium für Mathe/Physik und würde solch erschreckende Zahlen lieber in seinem Mathematik-Studium sehen als beim Thema Artensterben.



Noch ist nicht alles verloren!

Ich könnte jetzt noch mindestens fünf weitere Seiten mit Beispielen von bedrohten Tierarten füllen. Sei es der Orang-Utan, welcher durch die zunehmende Ausbreitung von Palmöl-Plantagen, angeführt von großen Unternehmen wie *Nestlé* und Co., seine Heimat verliert. Sei es das Faultier im Amazonasgebiet, das zu langsam ist, um der Vernichtung enormer Mengen an Regenwald zu entkommen, und für den Anbau von Soja oder die Nutztierhaltung sterben muss. Sei es der Anstieg der Tintenfisch-Fischerei im Indischen Ozean um ganze 830 Prozent in nur fünf Jahren, um die weltweite Nachfrage an Meeresfrüchten zu stillen und weil keine oder zu schwache gesetzlichen Regelungen bestehen.

Wichtig ist jedoch, trotz aller negativen Schlagzeilen über Artensterben auch auf die positiven Seiten zu blicken: die Erfolge beim Thema Artenschutz. So werden immer wieder durch den Einsatz von Umweltorganisationen im Golf von Kalifornien mehrere Tonnen im Meer schwimmende Fischernetze eingesammelt, um die vom Aussterben bedrohten Vaquitas zu schützen. Auch konnten bereits mehrere illegale HändlerInnen der Totoaba-Fische festgenommen und deren Schwimmblasen beschlagnahmt werden. Es gibt also noch Hoffnung für die seltenste Walart der Welt. Ebenso sind Koalas nicht auf sich alleine gestellt. Auch sie wurden nach den verheerenden Buschbränden in Australien von UmweltschützerInnen unterstützt und versorgt. Der WWF testet aktuell spezielle Drohnen, die zur Aufforstung der australischen Wälder beitragen sollen. Ziel ist es, mithilfe dieser Drohnen Samen des Eukalyptusbaumes am Boden zu verstreuen und so neuen Lebensraum für die Koalas zu schaffen. Außerdem konnte im November 2020 dank zahlreicher Spendengelder ein mobiles Tierkrankenhaus in Form eines LKW in Betrieb genommen werden. Ausgestattet mit allerlei medizinischen Geräten können UmweltschützerInnen den Tieren nun schneller zur Hilfe eilen und diese versorgen. Für die Koalas könnte also ebenfalls noch nicht alles verloren sein. Voraussetzung: Der Mensch ändert sein Verhalten gegenüber der Tierwelt. Denn jede/r Einzelne kann bereits einen Beitrag zum Artenschutz leisten. Vielleicht nicht gleich im großen Stil für Koalas oder Vaquitas, aber zum Beispiel für die heimischen Schmetterlinge, indem man* ihnen Blumen pflanzt oder ein Winterquartier zur Verfügung stellt.

FRAUEN IN DER OBDACH- LOSIGKEIT

EIN LEBEN MIT VER- STECKTEN PROBLEMEN

Wer in Regensburg am Hauptbahnhof ankommt und von dort aus in Richtung Innenstadt läuft, merkt schnell, dass die Albertstraße ein beliebter Treffpunkt für obdachlose Menschen ist. Viele »altbekannte Gesichter« tummeln sich in der winterlichen Kälte an den Bushaltestellen und leisten einander Gesellschaft. Meistens sind es mehr Männer als Frauen. Doch obwohl wohnungslose Frauen im Stadtbild oft wenig auffallen, gibt es sie laut Statistiken immer häufiger.

Aktuellen Schätzungen der *Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe (BAG W)* zufolge leben derzeit circa 678.000 Menschen in Deutschland ohne einen festen Wohnsitz. Der Frauenanteil stieg innerhalb der letzten Jahre kontinuierlich an und liegt mittlerweile deutschlandweit bei etwa 27 Prozent.

Doch wie ist es, als Frau auf der Straße zu leben? Welche Erfahrungen sammeln diese Menschen und aus welchen Gründen verlieren sie am häufigsten ihr Zuhause? Um Antworten auf diese Fragen zu bekommen, habe ich rund um die Themen Menstruation und Erfahrungen mit sexuellen Übergriffen sowie über andere geschlechtsspezifische Probleme als Frau auf der Straße recherchiert. Gespräche mit Frau Lehner, einer Mitarbeiterin der Begegnungsstätte *Strohalm* in Regensburg, und Sabine Bach, der Abteilungsleiterin im Amt für Soziales, konnten außerdem einen kleinen Einblick in die Unterstützungsangebote für Obdachlose speziell in Regensburg geben.

Der Wunsch, unerkannt zu bleiben

Dass Frauen, die auf der Straße leben, ihren Mitmenschen weniger auffallen, liegt laut des *Caritasverband für die Diözese Regensburg e. V.* daran, dass sie seltener im Freien übernachten als Männer. Oft finden sie Unterschlupf bei FreundInnen oder Bekannten. Auch Sabine Bach bestätigt: »Die wenigsten Frauen in den Regensburger Unterkünften sind Dauergäste.« Hilfsangebote wie Duschmöglichkeiten und die Versorgung mit sauberer Kleidung werden gerne genutzt. In Regensburg ist dies zum Beispiel im *Strohalm* möglich. Das Bedürfnis, im Alltag nicht durch ihre Not aufzufallen, ist bei Frauen oft besonders hoch. So beschreibt die ehemals wohnungslose Sylvie in einem Beitrag von

Anja Nehls des *Deutschlandfunk Kultur*, wie sie in ihrer Zeit auf der Straße in BesucherInnen-toiletten ihre Haare wusch, um gepflegt zu bleiben und nicht als obdachlos erkannt zu werden. Laut des Länderreports von Stephanie Gebert im *Deutschlandfunk Kultur* landen gerade Frauen häufig unvermittelt auf der Straße, wenn sie von häuslicher Gewalt betroffen sind oder Beziehungen auseinander gehen und sie nicht im Mietvertrag der gemeinsamen Wohnung stehen. Fehlende Plätze in Frauenhäusern und horrenden Mietpreisen sind dann oft Gründe dafür, in die Obdachlosigkeit zu rutschen.

Wenn die Periode auf der Straße kommt

Einen Unterschied beim Leben auf der Straße gibt es für Männer und Frauen beim Thema Menstruation. Etwa einmal im Monat müssen Menstruierende im Schnitt fünf bis sieben Tage mit Hygieneartikeln versorgt sein – das kostet Geld. Doch was tun, wenn die Periode da ist und das Geld gerade einmal für eine Kleinigkeit zu Essen reicht? Es ist keine Seltenheit, dass

Wer helfen möchte, kann sich zum Beispiel als ehrenamtliche/r HelferIn bei der Begegnungsstätte für Obdachlose & Hilfsbedürftige *Strohalm* melden oder dem Spendenaufruf der Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen in Regensburg folgen und **Hygieneartikel an das Streetworkprojekt der Caritas spenden**. Abgeben kann man* diese (Montag bis Freitag von 8 bis 12 und von 13 bis 17 Uhr) am Empfang der Fachambulanz für Suchtprobleme in der Hemauerstraße 10c in Regensburg.



Frauen auf der Straße in dieser Situation zu Taschentüchern, Stoffstücken oder Socken greifen, um das Blut aufzufangen. Eine gute Lösung ist das nicht. Die Utensilien saugen sich viel zu schnell voll und können – wenn sie nicht sauber sind – zu Infektionen führen. Menstruationstassen wären zwar eigentlich keine schlechte Idee, weil sie bis zu zwölf Stunden verwendet werden können, doch das notwendige Auskochen der Tassen wird für die Frauen auf der Straße natürlich meistens zum Problem.

In Regensburg gibt es deshalb die Möglichkeit, sich kostenlose Hygieneartikel – zum Beispiel im *Strohalm* oder in den Obdachlosenunterkünften in der Landshuter und Taunusstraße – abzuholen. Durch eine Spende der Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen wurden letzten Sommer außerdem Hygieneartikel an den *Caritas*-Streetworker Ben Peter überreicht, der sie direkt an Frauen auf der Straße weitergeben konnte. Spenden wie diese sind enorm wichtig, lösen jedoch auch nicht jedes Problem: Bei Krämpfen und Unwohlsein während der Periode muss Frau meist ohne Schmerztablette und Wärmflasche auskommen.

Frauen werden öfter sexuell ausgenutzt

Das unwohle Gefühl beim abendlichen Nachhausegehen im Dunkeln kennt wahrscheinlich auch jede Frau. Wer auf der Straße wohnt, fühlt diese Angst deutlich häufiger. Während sich Frauen – in den meisten Fällen! – sicher fühlen, sobald sie die Tür zur eigenen Wohnung hinter sich geschlossen haben, muss Frau draußen andere Wege zum Schutz finden. In der Dokumentation »weiblich, obdachlos, unsichtbar« des *WDR* beschreibt die 26-jährige Steffi, wie sie in ihrer Zeit auf der Straße – neben anderen Demütigungen – auch aufgrund ihres Geschlechts diskriminiert worden ist. Von Sprüchen wie »Du Schlampe, steh mal auf und mach mal 'nen anderen Job« bis hin zu Angeboten, ein Dach über dem Kopf im Gegenzug für Sex zu bekommen, musste sie einiges einstecken. Steffi sagt: »Du kommst dir da als Frau so noch mehr runtergemacht vor als schon eh.«

Das Beispiel von Steffi ist dabei nur einer von vielen verschiedenen Fällen. Gerade die Dunkelziffer weiblicher Obdachloser ist laut eines Artikels von Judith Henke aus der *Frankfurter Rundschau* auch deshalb so hoch, weil einige Frauen eine Bleibe bei vermeintlichen FreundInnen finden, dies aber oft nur für sexuelle Gegenleistungen. Auch Sabine Bach bestätigt, dass viele Frauen negative Erfahrungen mit sexuellen Übergriffen gemacht haben. Um gar nicht erst in eine solche Abhängigkeit zu rutschen, ist es also wichtig, speziell für Frauen in Not geschützte Räume zu schaffen, in die diese sich zurückziehen können, wenn sie sich draußen unsicher fühlen.

In der *Unterkunft für Obdachlose (UFO)* sowie in einer Unterkunft in der Taunusstraße finden obdachlose Menschen in Regensburg einen nach Geschlechtern getrennten Platz zum Übernachten. Dort angekommen, merken die Frauen laut Bach dann meist schnell, dass sie sich hier – auch durch Hilfsmittel wie vorhandene Videoüberwachung – sicher fühlen können.

Das Leben auf der Straße ist für niemanden leicht und hinter jeder/m Obdachlosen steht eine eigene Geschichte. Gerade durch die Corona-Pandemie leiden Wohnungslose unter der Reduzierung von Hilfsangeboten. Ich glaube, es ist wichtig, sich von Zeit zu Zeit Gedanken darüber zu machen, dass gerade Frauen es hier in manchen Bereichen noch schwieriger haben, und sich zu überlegen, wie Menschen auf der Straße individuell geholfen werden kann.



Marlene Grimberg (23) studiert Medien-, Kultur- und Englische Sprachwissenschaft und hat sich vor der Recherche zu ihrem Artikel gefragt, weshalb obdachlose Männer im Stadtbild so viel präsenter sind als Frauen.

KURZGESCHICHTE

NACHTS, MASKIERT UND ALLEIN IM PARK

Es war einer dieser unscheinbaren, aber lustigen Abende, die meine Freundin Mona und ich traditionsgemäß einmal im Monat veranstalteten. Abwechselnd laden wir uns gegenseitig ein, kaufen Snacks und Getränke, leihen Filme aus und ziehen sie uns zusammen rein. Manchmal einen, manchmal mehrere hintereinander. Diesen Abend hatte sich Mona besonders ins Zeug gelegt: Motiviert hatte sie gleich mehrere Horrorfilme besorgt und mir einen nach dem anderen zusammen mit einer ordentlichen Menge Glühwein serviert – was angesichts der kalten Novembertage gar nicht so verkehrt war. Als wir den ersten und zweiten Teil von »Annabelle« geschaut und die zweite Flasche Glühwein geleert hatten, war ich erstaunt, wie spät es mit einem Mal geworden war. 23:50 Uhr! In drei Minuten fuhr mein Bus – der letzte für diese Nacht, wenn ich nicht laufen wollte. Wie von der Tarantel gestochen fuhr ich hoch, verabschiedete mich mehr hastig als freundlich und hetzte zur Bushaltestelle, die gleich die Straße runter lag. 23:51, 23:52 – um Punkt 23:53 Uhr erreichte ich die Haltestelle und sah gerade noch, wie mir der quietschgelbe Bus direkt vor der Nase davonfuhr. *Das gibt es doch nicht; der Busfahrer hat mich doch gesehen – das hat der extra gemacht!*, dachte ich wütend, auch wenn es mir in dem Moment natürlich nichts brachte. Das war sicherlich der Glühwein, der mich nur halb so schnell hatte rennen lassen. Mein Verdacht wurde sofort von einem Schwindelgefühl bestätigt – vielleicht war die letzte

Tasse doch eine zu viel. Jetzt war ich zwar gezwungen, die 40-minütige Strecke heimzulaufen, doch in Anbetracht meines Alkoholpegels war das vielleicht keine schlechte Idee. So wäre ich zumindest nüchtern, ehe ich zuhause war und hatte keinen Kater am nächsten Tag zu befürchten. Ooooder ... ich überlegte fieberhaft. Gab es nicht eine Abkürzung durch den Park, die sogar doppelt so schnell war? Meiner angetrunkenen Intuition vertrauend, joggte ich los und stand im nächsten Moment mitten im Stadtpark. Bis mir schlagartig bewusst wurde, dass der nachts nicht beleuchtet war. Daran hätte ich vielleicht früher gedacht, wenn der verdammte Glühwein nicht gewesen wäre. Aber jetzt war ich schon hier. Außerdem – wozu gab es Handys mit integrierter Taschenlampe? Ich begann sofort, in meiner Jackentasche zu wühlen, doch da war nichts außer eines leeren Kaugummipapiers. Andere Jackentasche? Nein. Hosentasche vorne? Nope. Hosentasche hinten? Wieder nichts. Hatte ich es bei Mona gelassen? Nein, ich erinnerte mich, kurz vor der Bushaltestelle die Uhrzeit erhascht zu haben. Anstatt umzukehren, setzte ich mich schneller in Bewegung. Keine FußgängerInnen, die mir entgegen kamen, was mich einerseits erleichterte, andererseits panisch werden ließ. Einfach im Stechschritt weiterlaufen, ist ja nicht mehr so weit. Nach wenigen Minuten hörte ich ein Knistern hinter mir. Unauffällig drehte ich mich zur Hälfte um, nur um zu erkennen, dass ich urplötzlich nicht mehr allein war. Ein großer Schat-

ten schien denselben Weg in meine Richtung zu laufen. Automatisch beschleunigte ich meinen Schritt und hörte, wie die fremden Schritte ebenfalls schneller wurden. Ein weiterer kurzer Blick hinter die Schulter; jetzt zeichnete der Schatten die Silhouette eines breitschultrigen Mannes ab, der sich zwar noch in einiger Entfernung zu mir befand, aber bereits aufgeholt hatte. Wieder versuchte ich, mein Tempo zu steigern und konzentrierte mich noch mehr darauf, nicht vom Weg abzukommen, der nur vom hellen Vollmond beleuchtet wurde. Bis ich meiner Panik die Zügel in die Hand drückte und losrannte. Anfangs joggte ich nur leicht, doch ich bemerkte sofort, dass mein Verfolger es mir gleich tat und wieder zu mir aufholte. Kalter Schweiß lief mir über Gesicht und Rücken. Ich dachte an die Horrorfilme von vorhin, die sich plötzlich real anfühlten, so als wäre ich in einem von ihm gefangen. Ob es Ironie des Schicksals war? Falls ich das hier überlebe, werde ich nie wieder einen anschauen, ich schwör's! Insgeheim verfluchte ich Mona für ihre Film Auswahl und rannte schneller, auch wenn ich mir mittlerweile nicht mehr sicher war, ob ich mein Tempo überhaupt noch steigern konnte. Wenn, dann verlieh mir der Glühwein plötzlich Superkräfte – ich war eigentlich eine miserable Läuferin. Ich wagte einen Blick zurück. Der Mann hatte inzwischen wieder so weit aufgeholt, dass ich ihn klar und deutlich hören konnte. »Hey, warte! Bleib stehen!« Als ob! Lieber nahm ich die nächste Wegabzweigung des

von Kati Auerswald

Parks. Doch das war ein Fehler. Es musste eine Abzweigung zu früh oder zu spät gewesen sein, denn mit einem Mal stand ich vor einer efeubedeckten Mauer. Ich saß in der Falle. Aus schwacher Entfernung erkannte ich den Schatten des Mannes, wie er auf mich zu rannte; sah verzweifelt noch von rechts nach links. Aber da war kein Fluchtweg, kein Entkommen. Ich sah mein Gesicht schon auf einer Vermisstenanzeige und meine Eltern, die zu ihrem Verlust interviewt werden. Wie in einer dieser schlechten, amerikanischen Serien. Wie lange würde es wohl dauern, bis man* meine Leiche finden würde – verbuddelt im Stadtpark? Würde Mona sie identifizieren müssen? Fast unmittelbar vor mir stehend, bremste der Mann ab, während ich auf seine dunkle Maske startete, die mich unweigerlich an eine Räubermaske denken ließ. Der Mann fuhr sich über den bedeckten Mund, verdrehte die Augen und nahm sie ab. »Tut mir leid, ich war gerade noch in der Tanke und hab vergessen, das dumme Ding runter zu nehmen«, begann er in einer Stimme, die in meinen Ohren seltsam sympathisch war. Seltsam, weil ich nicht mit einem freundlichen Klang gerechnet hätte. Klängen alle Mörder auf Anhieb sympathisch, um ihre Gräueltaten zu übertünchen? Ich ordnete schließlich die Mund-Nasen-Bedeckung zu. Ich hatte auch so eine, so wie jede/r. Immerhin hatte die Welt noch immer mit einem Virus zu kämpfen. Der Mörder steckte eine Hand in seine Hosentasche. Alarmiert trat ich einen Schritt zurück und fixierte seine



Hände in der Befürchtung, beim nächsten Griff ein Messer darin zu sehen. So, wie ich es einmal in einem Verteidigungskurs gesehen hatte. Doch der Mann machte mit der anderen Hand eine beschwichtigende Geste, zog seine Hand aus der Tasche und hielt mir ein metallenes Gerät entgegen, das im Mondlicht leicht schimmerte. »Das hast du verloren«. Mein Handy! Sofort nahm ich es an mich und schaltete die Taschenlampe ein. Das helle Licht beruhigte mich ein wenig. Wow, er war also den ganzen Weg hinter mir hergelaufen, nur um mir mein Handy

zurückzubringen? Er hätte es auch einstecken können, es war immerhin das brandneue iPhone! Ich bedankte mich verlegen und machte mich auf meinen restlichen Heimweg. Meine Prognose hatte sich erfüllt: Inzwischen war ich wieder so gut wie nüchtern, was aber auch an dem Schock liegen könnte. Immerhin dachte ich noch bis vor wenigen Minuten, dass mein letztes Stündchen geschlagen hatte. Dabei war genau das Gegenteil der Fall. *Warum gehen wir immer vom Schlechtesten im Menschen aus?*

Schreibwerkstatt

In der Schreibwerkstatt verfassen Studierende der Uni bei Prof. Jürgen Daibler Kurzgeschichten und Prosa.

DER MOMENT DANACH

von Moritz Nicklas

*Dieser Traum vom Leichthin
Kennt doch niemals Erbarmen.*

– Durs Grünbein

Chiara trägt nicht viel, als sie den Raum verlässt. Ich sehe sie durch die halb geschlossenen Augenlider. Sie weiß wahrscheinlich nicht, dass ich sie beobachte, aber selbst wenn sie es wüsste, wäre das kein Problem für sie. Wir haben keine Scham voreinander, schon lange nicht mehr. Dazu ist bereits zu viel passiert. Zwischen uns und auch insgesamt, meine ich. Sie geht ins Bad und macht sich frisch. Ich denke, es ist kurz vor zehn, denn das ist die Zeit, zu der sie meist beginnt, sich fertig zu machen. Die Sonne scheint schon seit Längerem durch die Rollläden, die ihre Energie nicht mehr abhalten können. Es ist also auf jeden Fall nach acht Uhr.

Ich genieße die Zeit, die ich in der Gewissheit ihrer Anwesenheit habe. Hier zu liegen und die Präsenz des anderen zu spüren. Des anderen, der doch bei Weitem nicht so fremd bleibt, wie die dort draußen vor der Tür. Ich meine, ein Rest bleibt natürlich, ein kleiner Rest der Unkenntnis. Aber im Verhältnis zum Nichtwissen über die Welt ist diese Unkenntnis ein Sandkorn in der Wüste. Man* muss überhaupt versuchen, sein Leben zu leben. Chiara und ich sind wie zwei Schienen, die nebeneinander herlaufen. Manchmal gibt es Weichen und Knotenpunkte, wo sich die Metallkörper berühren und Austausch stattfinden kann. Und dann wieder weite Strecken von Geradlinigkeit, auf denen der Zug ruhig dahin fährt.

Seit ein paar Wochen besitze ich dieses kleine Notizbuch. Chiara hat es mir geschenkt. Sie sagte, ich solle mir alles notieren, was mir wichtig sei. Und jeden Morgen, wenn sie sich fertig macht, nehme ich es vom Nachttisch und setze oben rechts das jeweilige Datum. Gedanken. Träume. Wünsche. Alles schreibe ich auf, was mir einfällt. Heute notiere ich: Warmer Morgen.

Senkrecht Licht. Sie. Fünf Worte, die mir alles zu enthalten scheinen. Manchmal stehe ich mit meinem ganzen Repertoire an Wörtern der Welt gegenüber und finde keine Verknüpfungen zwischen den beiden. Aber bei den Sätzen im Notizbuch ist das anders. Dort scheint alles in einer magischen Verschmelzung zu münden. Magische Verschmelzung. Ein Vulkan an Energie strömt über mich. Ich kann mein Glück kaum fassen. Das kann alles nicht wirklich wahr sein. Und in meinem Kopf eröffnet sich ein Schlund, der mich in die bodenlosen Nachmittage der Vergangenheit hinab zieht. Öde. Leere. Langeweile. Dieser Traum vom Leichthin. In den Stunden, in denen ich in meiner Schädelbasis das schwarze Nichts zu spüren glaubte, war das alles der einzige Lichtblick. Ein Traum. Das Sich-Weg-Denken als einziges Opiat. Und ich kann nicht sagen, wie sehr mir das alles fern von meinem jetzigen Ich erscheint. Dieses Ich, das gerade im Bett liegt und denkt. Das Gefühl, dass kein Tod mich, Ich-Begriff, zur Welt, der Welt von gestern, zurückbringen kann. Die Begriffe der Welt haben keine Bedeutung mehr. Für kein Geld der Welt würde ich das, was ich gerade erlebe, wieder hergeben wollen. Ich würde lachen, wenn mir jemand den Preis meines Lebens bestimmen würde, wenn er sagen würde: Für 6,50 Euro würd' ich es dir abkaufen. 6,50 Euro – was ist das überhaupt? Tauschmittel, abstrakter Begriff. Das Hier-Sein hat keinen Preis, ist unmittelbares Erleben. Die Angst, die sich manchmal einstellt, dass morgen schon wieder alles anders sein könnte, ist nicht auf einen einfachen Begriff zu bringen. Man* muss es selbst erlebt haben. Chiara kommt gerade aus dem Bad zurück. Um sie herum ein Kranz aus Sonnenlicht. Ein Moment wie kein anderer.

PLATZIERT

REGENSBURGER LIEBLINGSORTE

von Verena Gerbl

Stadtbesichtigungen erinnern an eine längst vergangene Zeit, denn die Corona-Pandemie hält an. Da bleibt momentan nur übrig, von Urlaub und fremden Ländern zu träumen. Bestenfalls kann man* diesen im Voraus für die hoffentlich baldigen Corona-freien Jahre planen. Umso schöner ist es, wenn man* nicht weit schweifen muss, um ein wenig Auszeit zu haben. Also warum nicht mal die altbekannte Heimatstadt neu entdecken? Regensburg bietet so einige, der/m ein oder anderen noch unbekannte Ecken, die einen Ausflug wert sind. Hier soll es um ein etwas in Vergessenheit geratenes Monument von historischer Bedeutung gehen: der Goldene Turm in der Wahlenstraße.

Der Goldene Turm unserer Altstadt ist ein sogenannter Geschlechterturm. Er wurde bereits um 1260 erbaut und ist damit sogar älter als der Dom. Aber was ist ein Geschlechterturm? Dieser Name stammt aus dem Mittelalter. Reiche Patrizierfamilien bauten damals diese Art von Turm, um die eigene hierarchische Stellung zu untermauern. Während man* heutzutage das Auto als Statussymbol wähnt, war es vor einigen Jahrhunderten noch das Erbauen

eines imposanten Bauwerks, das unter exquisiten Kreisen als »schick« galt. Da Stein eine teure Ressource war, konnte man* gut die eigene Macht, den Einfluss und das reichlich vorhandene Geld demonstrieren: je bedeutender die Familie, umso höher der Turm. Weil der Goldene Turm Teil der Stadtburg war, diente er demnach lange Zeit als Wachturm. Dazu wurden selbst die obersten der neun Stockwerke ausgebaut. Der 50 Meter hohe Turm ragt noch heute weit über die Dächer der Stadt hinaus – und der Innenhof lädt dank Vierflügelanlage und Arkaden aus der Renaissance zur Besichtigung ein. Im Sommer ist es toll, auf ein Bier mit FreundInnen vorbeizukommen. Man* kann es sich auf einer der Bänke gemütlich machen und die Ruhe mitten im Stadtzentrum genießen. Die Atmosphäre im Innenhof ist fast schon abgeschirmt und idyllisch. Und wenn die Sonne durch die Baumwipfel herunter scheint, möchte man* am liebsten gar nicht mehr zurück ins hektische Altstadtreiben. Weder die Steinfassade noch der Innenhof des Goldenen Turms erklären aber die Herkunft des Namens. Diesen bekommt der Turm



Der Goldene Turm in Regensburgs Wahlenstraße.
© Lotte Nachtmann

nämlich von der gleichnamigen Gaststätte, die sich im 17. Jahrhundert im unteren Bereich befand.

Heutzutage dient das Denkmal weder als Restaurant noch als Wachturm, sondern seit 1985 als Studierendenwohnheim mit durchaus ansehnlichem Ambiente. Wer also noch auf Wohnungssuche ist, findet hier bezahlbaren Wohnraum inmitten des Stadtzentrums, inklusive Panoramablick über die Dächer der Altstadt.

DANKSAGUNG

Wir danken unserer Redaktion, ohne deren Ideenreichtum, Einsatzbereitschaft und Schreiblust das Projekt *Lautschrift* neben dem Studium nicht möglich wäre. Ein ganz herzliches Dankeschön geht an unser Layoutteam insbesondere um Laura Hiendl, das mit bewundernswertem Elan und Kreativität dieser 30. Ausgabe ihr Gesicht schenkt. Und zuletzt bedanken wir uns beim *Studentischen Sprecher*innenrat*, der dieses Projekt Semester für Semester ermöglicht.

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.

Du willst die nächsten Ausgaben der *Lautschrift* prägen?
u bist aufgeschlossen und engagiert?
u bist bereit, auch mal über den eigenen Tellerrand zu blicken?
u hast Spaß am Schreiben, Zeichnen, Layouten oder Fotografieren?

Dann werde Teil der
Lautschrift!



Du kannst nicht genug von uns kriegen?
Folge uns doch auf *Facebook* und *Instagram*!