

[Lautschrift]

LÄRMBELÄSTIGUNG

JUBILÄUMSAUSGABE
40
SM 2025/26



IN DER UNI S. 10

**Back to the Roots -
durch 40 Ausgaben**

IN DER STADT S. 26

**Ehrenaahhmt
in Regensburg**

IN DER WELT S. 30

**Künstliche
Nacktheit**



Olivia Rabe
Lea Stöbe
Marie Odenthal
Sophie Stigler

Auch in diesem Semester haben unsere Redakteur:innen alles gegeben, um die Jubiläumsausgabe so LAUT! wie möglich zu gestalten:

Im Jubiläumsartikel »Back to the roots – Eine Zeitreise durch 40 Ausgaben« schreibt Hannah Sturm über die Geburt der *Lautschrift* und ihre Entwicklung bis heute. Sophie Stigler und Aaliyah Meier drehen in ihrem Artikel »Beats, Bass und Benachteiligung« richtig auf und erzählen in einem persönlichen Erfahrungsbericht darüber, wie es als FLINTA*-Person in der Regensburger DJ-Szene ist. In »Ehrenaahhmt« will Carlotta Wortmann zeigen, wie man dem aus der Politik rührenden Ohnmachtsgefühl entgegensteuern und selbst in Regensburg aktiv werden kann. David John hat für uns in »Künstliche Nacktheit« über pornografische Deepfakes recherchiert.

Im Testformat auf Seite 8 hat die Redaktion, ganz nach dem Motto »den Spieß umdrehen«, verschiedenste Döner in Regensburg für euch getestet. So wisst ihr vor eurem nächsten Dönerbesuch, wohin es euch verschlagen sollte.

In diesem Sinne wünscht die Chefinnenredaktion viel Spaß beim Lesen der Ausgabe 40 und wie immer: **Sei laut!**

Eure

**Lea Stöbe, Sophie Stigler,
Marie Odenthal und Olivia Rabe**

EDITORIAL

Liebe Lesende,

Seit 20 Jahren sind wir – die *Lautschrift* – die Stimme der Studierenden an der Universität Regensburg. Seit 20 Jahren geben wir Themen jeglicher Art und Wichtigkeit einen Raum und verschaffen ihnen Gehör. Weit über die *Lautschrift* hinaus wird unsere Generation immer wieder mit folgender Dualität konfrontiert:

Einerseits versuchen wir, die Lautstärke aufzudrehen und andererseits wird uns der Stecker gezogen. Uns wird vorgeworfen, wir seien zu laut, zu viel und würden uns mit den falschen Themen beschäftigen. Dabei müssen wir jeden Tag zusehen, wie immer mehr Menschen ihre Stimme verlieren. Anstatt uns von dieser Frustration einnehmen zu lassen, drehen wir den Spieß um und holen uns den Begriff für das zurück, was wir am besten können:

Lärmbelästigung!

RUBRIKEN

- 04 **FRESSEERKLÄRUNG**
Ein Apell an die Regensburger Studierenden.
- 06 **SCHWARZ-WEISS-MALEREI**
Was denken Studierende über die Themen der Ausgabe 40?
- 07 **LÄRMBELÄSTIGUNG ABGELICHTET**
Das Fototeam zur Heftausgabe.
- 08 **DÖNER-TEST**
Wo gibt es den besten Döner?
Die Redaktion war in der Stadt unterwegs.

IN DER UNI

- 10 **BACK TO THE ROOTS**
Eine Zeitreise durch 40 Ausgaben.
- 12 **GEBURTSSCHÄDEN BEI FRAUEN**
Forschung, Feminismus und Gender Data.
- 14 **GENDER STUDIES AN DER UR**
Wie viel Raum schafft die Uni für Wokeness?

IN DER STADT

- 17 **NIEMAND VERLÄSST SEINE HEIMAT, WEIL ES DORT SO SCHÖN IST**
Ein Text über das Ankommen in einer neuen Heimat.
- 20 **LEISES LEIDEN IM LAUTEN RAUSCH**
Über eine der gefährlichsten Drogen der Welt.

INHALT



- 22 **BEATS, BASS UND BENACHTEILIGUNG**
Wie fühlen sich Frauen in der DJ Szene?
- 24 **FEMIZIDE**
Das stille Verbrechen, das wir nicht hören wollen.
- 26 **EHRENAAAHHMT**
Wie kann ich in Regensburg aktiv werden?

IN DER WELT

- 28 **VIP**
Journalismus als geschlossene Gesellschaft.
- 30 **KÜNSTLICHE NACKTHEIT**
Über die Gefahren pornografischer Deepfakes.
- 32 **FICK DICH! GEH MIR AUS DEM WEG**
Wie österreichische Musiker Haltung zeigen.
- 34 **PROTESTKULTUREN**
Ein Vergleich zwischen Deutschland und Frankreich.
- 36 **WENN DIE UNIFORM ZUM ALARMSIGNAL WIRD**
Dein Freund und Helfer?
- 38 **TOTAL VERCOREKST**
Der Core Trend - bin ich nur eine Schublade?
- 39 **CANCEL CULTURE**
Was darf man heute noch sagen?

IMPRESSUM

CHEFINNENREDAKTION

Lea Amelie Stöbe
Marie Odenthal
Olivia Rabe
Sophie Stigler

TEXTREDAKTION

Theresa Dürr
Amelie Marquis
Sophie Stigler
Shannon Bierwirth
Sarianna Schnitzler
Sara Rosin
Rebekka Ehrmann
Pauline Kral
Marie Odenthal
Mailice Vanoverfeld
Linus Ziegler
Amelie Schmid
Lilly Beckstein
Franka Mühling
Leonie Nicolaus
Aada Gupta
Mélisande Schaupp-Coste
Katharina Grantner
Helena Dyck
Helen Müller
Viola Klaus
Hannah Sturm
Katharina Meier
Julia Hiltl
David John
Amelie Steinwagner
Daniel Lösl
Carlotta Wortmann
Antonia Stegmaier
Anne Nothtroff
Elisabeth Reiser
Aleyna Ayan
Aaliyah Meier

BILDREDAKTION

Olivia Rabe
Valentin Höhn
Davida Schauer
Elisabth Reiser
Leonie Nicolaus
Lilly Beckstein
Franka Mühling
Amelie Marquis
Linus Ziegler
Pauline Kral
Anna Höcherl
Sophia Meyer

LAYOUTREDAKTION

Lea Amelie Stöbe
Olivia Rabe
Johanna Augustin
Shalina Loew
Pauline Kral
Sophie Stigler
Davida Schauer
Lilian Mawhinney
Lisa Kirchhoff
Charlotte Schmidt
Hannah Sturm
Sophia Meyer
Amelie Marquis
Amelie Schmid
Elisabeth Reiser
Aaliyah Meier

COVER

Olivia Rabe
Linus Ziegler
Karli Karl

AUTOR:INNENFOTOS

Olivia Rabe

HERAUSGEBER

Studentischer Sprecher:innenrat
Universität Regensburg
93040 Regensburg

DRUCK

Schmidl Druck & GmbH
Hofer Straße 1
93057 Regensburg

- 40 **LEISE KRIEGE**
Was hat in unseren Medien Platz?

- 43 **EINE ODE AN DIE ZWANZIGER**
Herausforderungen aber auch Chancen.

- 44 **RAUS AUS DEM ALLTAG, REIN IN DIE NATUR**
Die Faszination Vanlife.

- 46 **DIE MISSVERSTANDENE UND DIE VERGESSENE**
Unerzählte Geschichten von einflussreichen Frauen.

- 48 **HOW MANY MORE**
Gab es schon immer Protestsongs?

- 50 **DIE KRISE, DIE KEINER MEHR HÖREN KANN**
Der vergessene Klimawandel.

- 52 **JUNG UND STERIL**
Der Wunsch nach einem kinderlosen Leben.

- 54 **SO HÄUFIG UND DOCH SO UNERFORSCHT**
Wie Endometriose und PCOS dein Leben bestimmen.

KREATIV

- 56 **MEIN KOPF IST SO LAUT**
Lärmbelästigung im eigenen Kopf.

- 57 **SATURN RETURN**
Astrologie und älter werden.

- 58 **ADHS GUIDE**
Ein Helferlein für mehr Inklusion.

- 59 **SIEHST DU NICHT, WIE LAUT DU SCHWEIGST**
Über die Gefahr des Schweigens.

- 60 **QUIET IN A LOUD WORLD**
Wie es ist, introvertiert durch das Leben zu gehen.

PERFORMT MAL WIEDER PROGRESSIV!

von Marie Odenthal

Zwischen rechten Stickern und Betonwänden stellt sich die Frage: An was glauben die Studierenden von heute? Ein Kommentar zum politischen Klima an unserer Uni.

Die Mehrheit der Studierenden sei total links-grün-versifft, beschäftige sich den ganzen Tag mit Gendern und sei allgemein zu »woke«. So zumindest das – meist nicht sehr freundlich gemeinte – Klischee in den Köpfen vieler Menschen über Studierende in Deutschland.

In Regensburg existiert der Archetypus der links-grünen Studierenden sicherlich und vegetiert in der Subkultur fröhlich vor sich hin. Gleichzeitig tauchen an der *Uni Regensburg* auf nackten Betonwänden immer mehr Sticker und Kritzeleien mit Botschaften auf, die von einer gegenteiligen soziokulturellen und politischen Einstellungen zeugen. »Alice für Deutschland« schreit ein solcher Aufkleber in schönstem AfD-Blau etwa von einer Wand auf die herumeilenden Menschen herab. Dieser Slogan erinnert auf beklemmende Art und Weise an die SA-Parole »Alles für Deutschland« und wurde beispielsweise auf dem AfD-Parteitag Anfang dieses Jahres in Riesa genutzt. »It's nice to be white« verkündet ein anderer Sticker, der prominent an der Wand des Zentralen Hörsaalgebäudes angebracht wurde.

Auch anhand der Toilettenwänden, die in der Lautschrift als Ort des studentischen Austausches schon oft Thema waren, werden verstärkte Spannungen ersichtlich: »trans women are men« heißt es da etwa, was von einer anderen Person mit Edding auf »women« korrigiert wurde. Klar ist: Rechts-konservative Kräfte sind schon lange an der Uni Regensburg angekommen. Gleichzeitig zieren Sprüche wie »Sozialismus erkämpfen« und Zeichnungen von Hammer und Sichel die Wände. Meinungen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, prallen in Cafeten, Lesesälen und Seminarräumen täglich aufeinander.

Sind Studierende also überhaupt noch alle so links-grün-versifft, wie alle behaupten? Die kurze Antwort: Nein. Schon seit einigen Jahren geht dieser Trend zurück. Vor dem Rechtsruck in der Gesellschaft, vor allem unter jungen Menschen, bleiben auch die Universitäten nicht verschont. Dabei galten Universitäten historisch als Sammelbecken junger intellektueller Menschen, die ihre oft progressiven Ideen aktiv in die Gesellschaft einbrachten – bestes Beispiel hierfür ist wohl die 68er-Bewegung, die unter anderem von Studenten ausging. Keine Frage, das ist auch heute noch so: Die Widersetzen-Bewegung etwa, die sich bemüht, AfD-Veranstaltungen zu blockieren, erfreut sich einer hohen Studierendenbeteiligung. Viele junge Menschen legen immer noch eine progressive Weltanschauung an den Tag, organisieren sich politisch und stehen für gesellschaftlichen und politischen Fortschritt ein. Nur bildet sich, und das spürt man auch an der Uni Regensburg immer deutlicher, ein Gegenlager. Die von rechts-konservativer Ideologie geschützte Studi-Bubble platzt. Und das mit einem lauten Knall.

Also, und das darf als Appell verstanden werden, lebt das Klischee. Auch wenn es manchmal ein bisschen performativ ist. Wenn junge Menschen nicht mehr an den Fortschritt und an eine offene, tolerante Gesellschaft glauben, wer soll es dann tun? Verschiedene politische Einstellungen innerhalb des demokratischen Spektrums gehören zu jeder Gesellschaft und damit auch zu dem Mikrokosmos unserer Universität. Rassistische, antidemokratische, queerfeindliche und extremistische Standpunkte haben aber an der *Uni Regensburg* nichts verloren. Entscheidend ist, dass wir als Studierende zwischen Vorlesungen und Mensabesuchen wieder zu echtem Austausch finden.

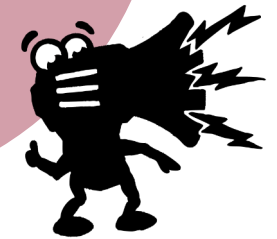
FRESSEERKLÄRUNG

DAS SIND WIR UND...



DU FEHLST NOCH!

Wir suchen Studierende aller Fachrichtungen, die Lust auf Schreiben, Fotografieren, Illustrieren oder Layouten haben! Du brauchst dafür noch keine expliziten Vorkenntnisse, solltest aber Interesse an der jeweiligen Arbeit mitbringen.



Wir veröffentlichen immer zum Semesterende eine Ausgabe mit Texten aus dem Semester. Außerdem haben wir eine Website, auf der aktuelle Themenartikel, wöchentliche Kolumnen, Theater- und Filmrezensionen und alles, was uns so interessiert, erscheinen.

Du bist aufgeschlossen und engagiert und möchtest Teil unseres Teams werden?

Schreib uns eine Mail an kontakt@lautschrift.org oder auf Instagram [@lautschrift.ur](https://www.instagram.com/lautschrift.ur).



kontakt@lautschrift.org



www.lautschrift.org



[@lautschrift.ur](https://www.instagram.com/lautschrift.ur)

Umfrage

SCHWARZ-WEISS-MALEREI

JA

NEIN

Findest du, dass eine Frau, die Professorin ist, mehr erreicht hat, als ein Mann, der Professor ist?

70 %

30 %

Ist es für dich möglich, Musik und Musiker:in zu trennen?

41 %

59 %

Hast du jemals darüber nachgedacht dich sterilisieren zu lassen?

36 %

64 %

Hast du schonmal etwas an dir verändert, um einem Trend zu folgen?

54 %

46 %

Ist das Vergessen weiblicher Leistungen ein strukturelles Problem?

95 %

5 %

Hast du den Lärm der Klimakrise inzwischen so oft gehört, dass du ihn nicht mehr wahrnehmen willst?

38 %

62 %

Siehst du größtenteils männliche DJs auf Partys und Events auflegen?

92 %

8 %

Hast du Anfang des letzten Jahres schon gewusst, wie schlimm die Lage im Sudan ist?

27 %

73 %



TESTFORMAT

DÖNER IM FOKUS!

Auf dem nächtlichen Nachhauseweg, bei leerem Kühlschrank oder im Stress der Klausurenphase – auf den Döner ist immer Verlass. Aber wo in Regensburg ist die beste Anlaufstelle dafür? Seht selbst!



Unsere Redaktion hat eine Variation von Dönern getestet und diese anhand von **sieben Kriterien** bewertet:

- Brot
- Falafel-/Fleischqualität
- Soßen
- Gemüse & Frische
- Optik & Erscheinung
- Optionen & Vielfalt
- Preis/Leistung

ANADOLU 5,50 €

Falafel Döner mit Käse

Brot	    	Optik & Erscheinung	    
Falafel-/Fleischqualität	    	Optionen & Vielfalt	    
Soßen	    	Preis/Leistung	    
Gemüse & Frische	    		

Chicken Gemüse Döner

Brot	    	Optik & Erscheinung	    
Falafel-/Fleischqualität	    	Optionen & Vielfalt	    
Soßen	    	Preis/Leistung	    
Gemüse & Frische	    		

7 € BERLIN DÖNER

JERUSALEM 6 €

Falafel Döner

Brot	    	Optik & Erscheinung	    
Falafel-/Fleischqualität	    	Optionen & Vielfalt	    
Soßen	    	Preis/Leistung	    
Gemüse & Frische	    		

Veggie Falafel Döner

6,50 € HAPPIDO

Brot	    	Optik & Erscheinung	    
Falafel-/Fleischqualität	    	Optionen & Vielfalt	    
Soßen	    	Preis/Leistung	    
Gemüse & Frische	    		

ZARA 6,50 €

Chicken Döner

Brot	    	Optik & Erscheinung	    
Falafel-/Fleischqualität	    	Optionen & Vielfalt	    
Soßen	    	Preis/Leistung	    
Gemüse & Frische	    		

GÖNNT EUCH!

Back to the Roots

EINE ZEITREISE DURCH
40 AUSGABEN

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums blicken wir zurück auf Geschichten, die unsere Zeitschrift in den letzten Jahren geprägt haben. Wir haben das Archiv durchsucht, uns mit ehemaligen Chefredakteur:innen unterhalten und nachgeforscht, mit welchen Themen sich die alten Ausgaben beschäftigt haben.

Vor knapp 20 Jahren, als die ersten Ausgaben unserer Studi-Zeitschrift in den Gängen der Uni verteilt wurden, roch es noch nach warmem Kopierpapier und aus Briefkästen quollen Flugblätter, die heute längst in WhatsApp-Gruppen verschwunden sind. Die Buslinien draußen fuhren noch in einem anderen Takt und die Weltpolitik drehte sich nicht um KI, sondern um Klimakonferenzen und Finanzkrisen. Vieles hat sich verändert – in der Uni, in der Stadt und in der Welt. Doch zwischen Mensa, Bibliothek und der schwarzen Kugel hat sich ein Ort gehalten, an dem Studierende erzählen, hinterfragen und träumen können: die *Lautschrift*.

Wie Redaktionen Spuren hinterlassen

40 Ausgaben sind es nun, die sich lesen wie die Notizen eines Generationenwechsels: Jede Redaktion hat ihre eigene Handschrift hinterlassen, neue Rubriken, Konflikte und Stimmen mitgebracht. Manche Formate bestehen bis heute, wie die »Fresseerklärung« und die »Schwarz-Weiß-Malerei«. Andere verschwanden mit der Zeit, darunter Experimente wie »Wenn ich du wäre« oder »Semestermeter«. Auch aus aktuellen Debatten und Beobachtungen entstanden Projekte: Kolumnen über Politik und Feminismus, Berichterstattungen und Reportagen. Gleichzeitig gab es klassische Beiträge zu hochschulpolitischen Themen, wie AStA-Projekten oder studentischen Wahlen. Jede Ausgabe lehnt am selben Fundament – der Gelegenheit, Dinge aus nächster Nähe zu beobachten und als Erste mitzuteilen, was die Studierenden-



© Lilly Beckstein & Franka Mühling
20 Jahre voller studentischer Perspektiven in Print und Online

schaft bewegt.

Wo Uni und Welt aufeinandertreffen

Von Anfang an war die *Lautschrift* eng mit dem studentischen Alltag verbunden – gegründet als Plattform für hochschulpolitische Debatten, spiegelte sie die Arbeit des AStA wider und bot Raum für Themen, die sonst vielleicht untergingen: Studiengebühren, Wohnungsnot, Diskriminierung und Erinnerungskultur. Immer wieder zeigt sich, wie globaler Wandel im studentischen Umfeld spürbar wird. Trotz wechselnder Redaktionen und Rubriken bleibt ein roter Faden erkennbar. Die *Lautschrift* besteht aus Momentaufnahmen einer Generation, die versucht, Ordnung in eine Gegenwart zu bringen, die sich selten ordnen lässt.

Wer die Lautschrift prägte

Wer durch die vergangenen Ausgaben blättert, sieht, wie viel Arbeit und Austausch hinter jeder Seite stecken. Jede Redaktion hat neue Ideen ausprobiert und Perspektiven eingebracht – vom Campus bis in die Stadt, von lokalen Debatten bis zu globalen Fragen. Einige ehemalige Chefredakteur:innen wollen wir zu Wort kommen lassen: Was bedeutet die *Lautschrift* für sie und welche Ideen haben sie begleitet?

Hannah Sturm (19)

studiert Amerikanistik, Politik- und Medienwissenschaft. Neu im Team der *Lautschrift* verfolgt sie ein Ziel: herausfinden, woraus die Zeitschrift gemacht ist und welche Gedanken sie seit 20 Jahren prägen.



David Lanus studierte in Regensburg zwei Jahre lang VWL und Philosophie, war im Sprecher:innenrat und im AStA. Er gründete die *Lautschrift* 2006, um studentische Themen und hochschulpolitische Informationen sichtbar zu machen und blieb bis 2007 in der Chef:innenredaktion aktiv. Heute ist David Assistenzprofessor im Fachbereich Philosophie an der Paris-Lodron-Universität Salzburg.



© Simon Haigermoser

»Die erste Ausgabe werde ich nie vergessen. Es war noch recht unprofessionell und ich musste Autor:innen ständig hinterherrennen, damit sie mit ihren Beiträgen fertig wurden. Am Ende konnte die *Lautschrift* dann aber erscheinen und wir haben dabei wirklich viel gelernt.«

»Unser Ziel war es, Studierende darüber zu informieren, was im Senat und anderen hochschulpolitischen Gremien passiert, und ihnen zu zeigen, wie Studi-Leben und Uni funktionieren.«

Lotte Nachtmann,

Mitglied der Chef:innenredaktion von 2018 bis 2022, stieß direkt in ihrem ersten Semester zur *Lautschrift*. Ihre Zeit fiel größtenteils in die Corona-Pandemie, als die Redaktion auf Online-Ausgaben umstellen musste. In dieser Zeit entstanden viele neue Kolumnen und der Social-Media-Auftritt der *Lautschrift* wurde stark ausgebaut. Heute ist Lotte wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Internationale Politik der Universität Regensburg.

»Mein Herzensprojekt war die Wohnsinn-Kolumne, die ich dann irgendwann auch federführend übernommen habe. Ich fand es cool, dass es ein Format gab, bei dem man einfach so aus dem Alltag plaudern konnte.«

»Am Anfang des Semesters stand man vor absolutem Chaos und fragte sich: Wie bringen wir da ein Heft mit rotem Faden zusammen? Am Ende hat sich aber alles immer irgendwie gefügt.«

Judith Werner kam während ihrer Promotion zur *Lautschrift*, um intensiver zu schreiben und noch mehr journalistische Erfahrung zu sammeln. Während ihrer Zeit in der Chef:innenredaktion 2013 und 2014 lernte sie, wie man Feedback gibt und Teams koordiniert. Sie knüpfte Kontakte und arbeitete so später mit Franz Himpsl, dem *Lautschrift*-Chefredakteur von 2009 bis 2011, an einem Podcast und Buch. Heute ist Judith selbständige Autorin und Journalistin. Sie schreibt für die *Süddeutsche Zeitung*, die *Jüdische Allgemeine* und das *Missy Magazin*, und arbeitet zudem gerade an ihrem dritten Buch.



© Alex Urban

»Es ist erstaunlich, wie viele Leute aus der *Lautschrift* später beruflich im Journalismus gelandet sind – man hat da wirklich ein Netzwerk für die Zukunft aufgebaut.«

»Mein Herzstück war eine Reportage im Stadttheater – eine sehr prägende Erfahrung. Das hat mich dazu bewegt, mich nach meiner Promotion im Stadttheater zu bewerben und meinen eigenen Blog für Theaterrezensionen zu gründen.«

Antonia Herzinger, kam 2022 zur *Lautschrift*, als die Corona-Pandemie gerade überwunden war und die Redaktion sich verkleinert hatte. Als Teil der Chef:innenredaktion von 2023 bis 2025 brachte Antonia frischen Wind in das Team: Online-Auftritte wurden ausgebaut und die aktuelle Berichterstattung wieder aufgenommen. Ihre Erfahrungen bei der *Lautschrift* bestärkten Antonia in ihrem Vorhaben, Journalistin zu werden, denn sie strebt eine Karriere als politische Korrespondentin an.



© Antonia Herzinger

»Was mir an der *Lautschrift* so gut gefallen hat, war, dass wir einfach so gearbeitet haben, wie wir es für richtig hielten. Dadurch habe ich sehr viel gelernt.«

»Ein Highlight war, als ich bei einem Bürgerdialog von Olaf Scholz teilnehmen durfte. Die *Lautschrift* wurde als richtiges Medium akzeptiert und ich durfte mit Vertreter:innen verschiedener Fernsehsender und Zeitungen im Pressebereich sitzen, das war supercool.«

»Für mich ist eine Professorin krasser als ein Professor«

VON ANNE NOTHTROFF

Susanne Weiß hat an der Universität Regensburg Biologie studiert. Seit dem Jahr 2023 macht sie ihren PhD am Lehrstuhl für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Mit der *Lautschrift* spricht sie über ihre Forschung, Feminismus und die Herausforderungen, die eine Promotion mit sich bringt.

Lautschrift: Du forschst zu Geburtsschäden bei Frauen. Warum braucht es in diesem Bereich mehr Aufmerksamkeit und Forschung?

Im Grunde hängt vieles mit der *Gender Data Gap* zusammen. Das beginnt bei der Bürotemperatur, die ca. 5°C zu kalt für eine Frau ist, geht über fehlende weibliche Crash-Test-Dummys und zieht sich bis in die Medizin, in der es oft zu wenig Daten über den weiblichen Körper gibt, um eine optimale Behandlung zu gewährleisten. Besonders groß wird diese Lücke bei Themen wie Schwangerschaft und Geburt. Genau hier setzt meine Forschung an.

Kannst du für Laien erklären, woran du genau arbeitest? Was möchtest du mit deiner Forschung herausfinden?

In Deutschland geschieht etwa jede dritte Geburt durch einen Kaiserschnitt. Weniger bekannt ist jedoch, dass sich danach innere Narben bilden können. Bei manchen Frauen bleibt das symptomlos, andere entwickeln Beschwerden wie Bauchschmerzen, Endometriose oder sogar Unfruchtbarkeit.

Uns ist wichtig, dass Frauen über diese Risiken informiert sind und selbstbestimmt entscheiden können. Deshalb forschen wir an Prozessen der Wundheilung und Narbenbildung.

Wie genau sieht deine Forschung dann aus?

Ich untersuche, wie Immunzellen an der Wundheilung nach einer Geburt beteiligt sind, speziell in der Gebärmutter. Dafür arbeite ich mit Mäusen, weil menschliches Gewebe nur begrenzt verfügbar ist.

Ich analysiere zunächst, welche Immunzellen zu welchen Zeitpunkten bei einer natürlichen Geburt ins Gewebe kommen. Dieses Grundverständnis brauchen wir, um zu wissen, was im Gebärmuttergewebe passiert. Anschließend plane ich, einen Kaiserschnitt im Mausmodell durchzuführen und die Prozesse zu vergleichen. Wenn wir die Unterschiede verstehen, können wir gezielt mit den seltenen menschlichen Proben arbeiten, um die Ergebnisse im menschlichen Organismus zu bestätigen und so hoffentlich Wege finden, Narbenbildung zu vermindern oder sogar ganz zu verhindern.

Wir sprechen also nicht von den äußeren Narben an der Bauchdecke, sondern den inneren Narben, die an der Gebärmutter entstehen können, oder?

Genau. Beim Kaiserschnitt wird die Gebärmutter geöffnet. Ist die Wundheilung gestört, können innere Narben entstehen, in denen sich Blut sammeln kann oder durch die Verwachsung mit dem Bauchfell den Verlauf verschlimmern kann. Die Gründe dafür sind weitgehend unbekannt. Wir wissen aber, dass der Uterus eine enorme Regenerationsfähigkeit hat: Auch das Endometrium (Gebärmutter-schleimhaut) wird im Zyklus regelmäßig abgestoßen und heilt ohne Narbenbildung.

Du forschst an Tieren. Gibt es für dich moralische und ethische Grenzen bei Tierversuchen?

Natürlich. Niemand macht Tierversuche gern, auch ich habe dabei ein ungutes Gefühl. Wenn möglich, nutzen wir Alternativen. Leider ist es in bestimmten Aspekten der Forschung aber unumgänglich, da wir noch keinen Organismus mit all seinen Details künstlich nachbilden können. Tierversuche sind streng reguliert, aufwendig und teuer, weshalb einige Gruppen ganz darauf verzichten und die notwendigen Versuche dann ins Ausland verlagern, wo die Tierschutzstandards oft niedriger sind. Für mich ist es verantwortungsvoller, sie unter unseren hohen Tierschutzaufgaben durchzuführen, statt auf weniger regulierte Länder auszuweichen.

Wie war es für dich, mit Ende zwanzig den Weg zum PhD zu gehen? Welche Herausforderungen hast du erlebt?

Wenn man eine Naturwissenschaft studiert, spielt die Promotion gedanklich eigentlich immer eine Rolle. Nach meinem Master habe ich zwei Jahre in der Industrie gearbeitet, dabei die 40-Stunden-Woche und eine gezielte Urlaubsplanung zu schätzen gelernt. Beides ist im PhD sehr schwierig umzusetzen. Auch finanziell ist es eine Umstellung, wenn man zuvor Vollzeit verdient hat.

Wie nimmst du es wahr, als Frau in der Naturwissenschaft zu arbeiten?

Auf der Ebene von PhD-Studierenden ist der Frauenanteil noch hoch, etwa 61 Prozent. Je höher die Position, desto weniger Frauen gibt es: Unter den Professuren sind es nur rund 25 Prozent. [Data Report der Universität Regensburg 2024].

Für mich macht das Professorinnen besonders beeindruckend: Studien zeigen, dass Frauen deutlich mehr Dienst- und Verwaltungsaufgaben übernehmen, die weniger anerkannt werden und trotz gleicher Leistung häufig



ANNE NOTHTROFF (24)

studiert Politikwissenschaft, Medienwissenschaft und ev. Theologie. Sie hat sich über die Risiken eines Kaiserschnitts bisher keine Gedanken gemacht – ein Privileg, das sie gerne behält.



Susanne im Labor. © Anne Nothtroff

schlechter bezahlt werden. Für mich bedeutet das: Eine Professorin muss oft mehr leisten, um denselben Platz zu erreichen. Deshalb ist eine Professorin für mich »krasser« als ein Professor.

Wenn du dir wünschen könntest, dass sich durch deine Forschung etwas ändert – was wäre das?

Ich hoffe, dass meine Forschung dazu beiträgt, die *Gender Data Gap* zu verkleinern und ich wünsche mir, dass Frauen an der *St.-Hedwig-Klinik*, die Klinik, mit der wir kooperieren, umfassend über die Risiken eines Kaiserschnitts aufgeklärt werden, damit sie informiert und selbstbestimmt über ihren Körper entscheiden können.

GENDER STUDIES AN DER UR

»Es lohnt sich, laut zu sein, wenn es um Gerechtigkeit [...] geht«

Dass es wichtig ist, sich mit Themen wie Sexismus, Rassismus etc. zu beschäftigen, wissen die Meisten. Doch wo man anfangen soll, weiß man oft nicht. Die Uni Regensburg/OTH bieten ein Zusatzstudium an, das hilft, solche Machtverhältnisse zu verstehen: Das ZGK. Im Gespräch mit Agnes Böhmelt, einer Lehrperson.

von Sara Rosin

Lautschrift: Was ist das ZGK?

A. Böhmelt: Das ist ein Zusatzstudium an der Uni Regensburg/OTH, das Genderkompetenzen im Hinblick auf berufliche Qualifikationen und Persönlichkeitsentwicklung vermittelt. Die Studierenden müssen drei Module bzw. mind. vier Kurse absolvieren, davon einen an der jeweils anderen Uni. Am Ende erhält man ein Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss.

Wer kann das ZGK machen?

Studierende aller Fachrichtungen zu jedem Zeitpunkt ihres Studiums. Diese Interdisziplinarität bringt viele verschiedene Perspektiven und ist bereichernd!

Welche Kurse gibt es?

Das unterscheidet sich jedes Semester. Ich mache regelmäßig einen Einführungskurs. Was ich daneben oft anbiete, ist ein Filmseminar – dieses Semester zu *Queers und Queens im Film*. Häufig mache ich etwas zu Intersektionalität, also zur

Verwobenheit unterschiedlicher Machtverhältnisse. Im Seminar zu feministischen Manifesten lesen wir welche, danach schreiben die Studierenden Eigene. Dabei sind schon Zines und Songs entstanden, sowie politische Reden. Daneben gibt es die unterschiedlichsten Veranstaltungen der Kolleg:innen. Im aktuellen Semester beispielsweise ein Seminar *Stereotype und Diversität in Bildungskontexten*, ein Teil unserer Schiene *Schule und Gender*, die sich v.a. an Lehramtsstudierende richtet. Man findet alle Informationen auf der Homepage.

Wieso sollte man das ZGK machen?

Wer Interesse daran hat, Machtverhältnisse zu analysieren, verbunden mit der Frage, wie man die Welt gerechter gestalten kann, sollte das ZGK machen. Insbesondere geht es um Geschlechtergerechtigkeit und Intersektionalität.

Würdest du sagen, dass das ZGK hilft, das gesellschaftliche/politische Geschehen besser

zu verstehen und zu hinterfragen?

In meinem eigenen Fall – ich habe selbst *Gender Studies* studiert – war das definitiv so. Das – und in dem Zusammenhang auf die Fragen und Probleme der Studierenden einzugehen – ist mir auch in der Lehre wichtig.

Die Debatten rund um Gleichberechtigung werden von vielen als »Lärm« empfunden. Können Gender Studies dazu beitragen, dass solche Diskussionen produktiver werden und es zu weniger Spaltungen kommt?

Wir können zumindest zu einer Versachlichung beitragen. Gleichzeitig sind Aushandlungen von Gerechtigkeit anstrengend. Um ein populäres Thema aufzugreifen: das Gendern. Niemand möchte diese Debatte führen, alle sind davon genervt und eigentlich könnte man es handhaben wie vorher: Jede:r entscheidet selbst. Nichtsdestotrotz gibt es dieses »Genderverbot« und spätestens damit ist

[IN DER UNI]

es ein politisches Problem. Hier können wir zu einer Versachlichung beitragen, indem man z.B. darauf hinweist: Auch das generische Maskulinum ist eine Form des Genderns. Oft gibt es Konstruktionen (z.B. »Studierende«), die Sprache inklusiver gestalten, aber an Orten wie Schulen wird das Verbot problematisch. Es gibt Personen, die sich nicht in eine rigide zweigeschlechtliche Ordnung einordnen können/wollen. Wenn man diese sprachlich unsichtbar macht, können sie in anderen Bereichen genauso unsichtbar werden, was besonders bei jungen Menschen problematisch ist.

Also können Gender Studies zur »Versachlichung« beitragen?

Ja. Gleichzeitig können

wir erstmal ein Bewusstsein dafür schaffen, dass es Gerechtigkeitsdefizite gibt. Da würde ich sagen, es lohnt sich, laut zu sein: Wenn es um Gerechtigkeit und damit um die Frage eines guten Lebens für möglichst viele, wenn nicht sogar alle Menschen, geht.

Wie kann man Diskussionen zu Machtverhältnissen führen, ohne dass es zu »Cancel Culture« kommt?

Ich versuche mal, das anhand meiner Lehrpraxis zu beantworten. Ich spreche in jedem Seminar über »Vermeidung von Ausschlüssen bei gleichzeitiger Fehlerfreundlichkeit.« Dabei geht es zunächst um einfache Höflichkeit: dass man einander respektiert und eine Offenheit für verschiedene Positionen hat. Dazu kommt, dass es

in Seminaren als gesellschaftliche Räume, in denen Macht existiert, unterschiedliche Verletzungsrisiken gibt. Machtverhältnisse sind asymmetrisch: Das heißt, es gibt Leute, die privilegiertere und solche, die marginalisiertere Positionen haben. Ein Beispiel: Wenn ich als eine Person, die weiblich positioniert ist, mit einer cis-männlichen Person eine Auseinandersetzung über Sexismus habe, ist mein Verletzungsrisiko im Zweifelsfall größer; wenn es um Rassismus geht, bin ich als weiße Person im Zweifelsfall in einer privilegiierteren Position als eine Person, die Schwarz oder of Color ist. Man kann versuchen, das im Hinterkopf zu behalten, wenn man sich mit Machtkonflikten beschäftigt. Aber nicht im Sinne eines *Cancelns* oder einer Selbstzensur, die



Pride am Campus. © Amelie Marquis & Anna Höcherl

fragt: »Darf ich das jetzt sagen?« Sondern eher als Kritikoffenheit. Wenn es zu einer Verletzung kommt, nicht direkt abwehrend reagieren: »Das habe ich nicht so gemeint!«, sondern erstmal zuhören und darüber nachdenken, um vielleicht dann sagen zu können: »Ja, danke. Darüber habe ich noch nicht so nachgedacht.«

Wäre das etwas, was man von Gender Studies ins Alltagsleben mitnehmen kann?

Das wäre meine Idealvorstellung. Vielleicht gibt es Leuten einen Denkanstoß, das aus den Kursen mitzunehmen und zu transformieren.

Wenn man sich für Gleichberechtigung einsetzt, wird man häufig als »zu laut« oder »zu woke« abgestempelt. Wieso kommt es zu diesen Eskalationen?

Es gibt aktuell aus allen politischen Richtungen Einwände gegen *wokeness*, gegen Identitätspolitik. Das ist aber nichts Neues. Viele Menschen sagen, dass diese Debatten durch das Internet hochgekocht werden, aber solche Auseinandersetzungen gab es spätestens ab den 1980ern schon. D. Diederichsen hat 1996 ein Buch dazu geschrieben: *Politische Korrekturen. Political correctness* war damals der *umbrella term* für das, was jetzt unter den genannten Begrifflichkeiten diskutiert/geschmäht wird. *Wokeness* kommt dabei zunächst aus

der afroamerikanischen Kultur und meinte erstmal eine Wachsamkeit gegenüber rassistischen Gewalt- und Ungleichheitsverhältnissen.

Wokeness ist also etwas Positives?

Ja. Damit sind wir wieder bei dem Aspekt des Nervigen. Wachsam gegenüber Ungleichheit zu sein und diese anzuklagen, kann nervig sein, v.a. für diejenigen, die gerne am *Status Quo* festhalten. Dass dann Debatten entstehen, die mit Affekten aufgeladen sind, ist nicht überraschend. Mein Vorschlag dazu wäre eine Art doppelter Aufklärung. Einerseits Aufklärung als sachliche Information: Was sind z.B. die politisch-historischen Hintergründe von *wokeness* oder Identitätspolitik? Zudem kann man einen Bezug zur abendländischen Aufklärung des 18. Jh. mit ihren Versprechen von Freiheit, Gleichheit, Geschwisterlichkeit herstellen. Man möchte diese nach wie vor nicht eingelösten Versprechungen ernst nehmen und fordert, dass sie nach 300 Jahren endlich wirklich für alle Menschen gelten, unabhängig von Geschlecht, »Rasse«, Klasse usw. Es geht also um eine Affirmation der Werte der Aufklärung, aber keine, die ohne eigenes Nachdenken funktioniert. Da sind wir dann sogar bei Kant, der forderte: »Hab den Mut, zu denken!«

Wenn man das macht, dann entwickelt man ein Bewusstsein für Mängel und Defizite. »Sapere aude!« – Das ist im Grunde übersetzbar als »Sei wach« oder »Stay woke«.



Hier gibt es noch mehr Infos zum ZGK!



SARA ROSIN (20)

studiert Medienwissenschaft, Kunst und Germanistik. Nach dem Gespräch möchte sie nun mehr zu *Gender Studies* lernen und selbst das ZGK machen.

»NIEMAND VERLÄSST SEINE HEIMAT, WEIL ES DORT SO SCHÖN IST.«



Triggerwarnung

Der folgende Text enthält Schilderungen von traumatischen Fluchterfahrungen und suizidalen Gedanken, die für einige Leser:innen belastend sein können.

VON REBEKKA EHRMANN

»Niemand verlässt seine Heimat, weil es dort so schön ist«, äußert sich im Interview Patrick Malzer, der Sachgebietsleiter der Johanniter-Flüchtlingshilfe in Ostbayern. Ein Blick hinter die Zäune des Regensburger Ankerzentrums offenbart eine Realität aus Bürokratie, Stillstand und erschütternden Schicksalen, aber auch engagierten Helfer:innen, die versuchen, noch Menschlichkeit im System zu bewahren.

Das Ankerzentrum ist die erste Anlaufstelle für Menschen, die nach Deutschland fliehen. Ein Auffangbecken, das, wie unsere Autorin im Laufe des Interviews spürte, von Hürden und Frustrationen geprägt ist.

Lautschrift: Wie gestaltet sich der Prozess bei der Ankunft Geflüchteter?

Malzer: »Chaotisch. Das Ankerzentrum ist so aufgebaut, dass Neuankömmlinge zunächst alles bekommen, was sie für Behör-

dengänge brauchen. Viele kommen aus sehr prekären Lebensbedingungen und sind zunächst froh über ein Dach über dem Kopf und warmes Essen. Schnell wird es jedoch sehr unübersichtlich: Termine flattern rein, den Menschen wird oft nicht erklärt, welche Pflichten und Rechte sie während des Asylverfahrens haben. Das Ankommen im Ankerzentrum ist daher eine Mischung aus erster Orientierung und unmittelbarer Frustration durch das System.«

Neben den *Johannitern* wurde auch die *Caritas* als zentraler Akteur der

Integrationsarbeit befragt. Im Gespräch erläuterte Nika Krausnick, Leiterin des Referats *Integration und Migration* des Caritasverbandes für die *Diözese Regensburg e.V.* und Fachreferentin für sämtliche Beratungsstellen der Caritas in der *Diözese Regensburg*, welche zentrale Rolle der Verband für Menschen mit Migrationsgeschichte übernimmt.

Wie sind die Caritas im Anker vertreten?

Krausnick: »Wir haben neben der Asylberatungsstelle etwas Besonderes im Anker, eine Caritas Kinderbetreuung. Die Kinder Geflüchteter kommen in einer für ihre Entwicklung sehr prägenden Zeit in ein fremdes Land. Es ist sehr wichtig, dass sie einen stabilen Ort haben, wo sie zu Ruhe kommen können.«

Anker steht unter anderem auch für die Entscheidung und Rückführung. Welche Unterstützung erhalten Menschen, die hier bleiben dürfen?

Malzer: »Eigentlich gar keine, wenn man ehrlich ist. Es gibt Angebote, wie zum Beispiel Migrationsberatung für Erwachsene. Es gibt Hilfsnetzwerke, die sind aber meist in der freien Wohlfahrtspflege oder bei ehrenamtlichen Trägern angesiedelt. Ein Programm, bei dem Personen mit positivem Bescheid klären könnten, wie es nach Abschluss aller notwendigen Schritte weitergeht, existiert derzeit nicht. Im Endeffekt landen die Menschen immer bei uns am Tisch. Wir versuchen, sie so lange wie möglich zu begleiten, bis ein endgültiger Auszug möglich ist.«

Ende 2024 waren in Deutschland 220.000 Menschen ausreisepflichtig, rund 80 Prozent jedoch geduldet. Ist eine solche Asylpolitik nicht hinderlich für Ihre Arbeit? Haben Menschen ohne eine sichere Bleibeperspektive überhaupt noch Motivation, sich zu integrieren?

Malzer: »Absolut. Man muss aber ehrlicherweise sagen, auch eine Abschiebung kann eine Perspektive sein. Viele Klient:innen bei uns am Tisch sind sich des Risikos bewusst. Für viele gibt es aber keine verlässliche Perspektive. Regelmäßig werden Personen abgeholt und in Abschiebehaft gebracht – nach Frankfurt gefahren und anschließend wieder nach Regensburg, weil das Herkunftsland sie ablehnt. Die Frustration ist bei manchen groß: Das Land will mich nicht, warum sollte ich mich dann integrieren? Auf der anderen Seite gibt es den größeren Teil, der erst recht Gas gibt, Integrationskurse besucht, die Sprache lernt und Arbeit sucht. Eigentlich hätte jeder nach sechs Monaten Anrecht auf Arbeit, doch die zentrale Ausländerbehörde lehnt oft ab. Ein Klient brachte sechs bis sieben Arbeitsverträge, bekam aber keine Arbeitserlaubnis, während ein Bekannter mit ähnlicher Geschichte sie erhielt – das bremst den Integrationswillen stark.«

Wie wirken sich Aussagen wie jene von Friedrich Merz zur Stadtbild-Debatte sowie seine Forderungen nach einer stärkeren Abschiebepolitik und weniger Anreizen für Syrer, in Deutschland zu bleiben, auf die Stimmung der Menschen vor Ort aus?

Krausnick: »Nach dem Fall des Assad-Regimes letzten Winter kamen in Deutschland relativ schnell Stimmen auf, dass die Syrer und Syrerinnen, die bei uns leben, jetzt nach Syrien zurückkehren sollten. Dabei war die Lage dort noch völlig unklar. Das hat die Menschen verunsichert. Manch syrische Familie, die einen festen Aufenthaltstitel hatte und eigentlich nichts befürchten musste, kam zu uns in die Beratung, weil sie Angst bekam, abgeschoben zu werden. Wir dürfen den Menschen nicht immer wieder vermitteln: Du bist doch noch nicht ganz angekommen.«

Sie kommen täglich in Kontakt mit unterschiedlichsten Menschen, welche Erlebnisse haben Sie besonders bewegt?

Malzer: »Bewegende Geschichten haben wir wöchentlich. Niemand geht von seinem Zuhause, von seiner Herkunft weg, weil es dort so schön ist. Ich hatte letztes Jahr einen Vater, der mit seiner Tochter da war. Die Tochter war sechs Jahre alt und schwer suizidal, weil sie auf der Flucht vor Griechenland zuschauen musste, wie ihre Schwester ertrunken ist. Das Mädchen hat ihren Kopf unter den Wasserhahn gehalten und gesagt, sie möchte zu ihrer Schwester. Das sind Fälle, die einen eine Zeit lang mitnehmen. Wir haben aber auch viele, die uns eine E-Mail oder eine WhatsApp schreiben und sagen, sie wohnen jetzt dort und dort, haben einen Job und bedanken sich für die Hilfe. Es überwiegen die Erfolgsgeschichten, aber wir haben auch diese Fälle, bei denen wir sagen

»Es geht um die Haltung, dass Migration eine Chance ist und etwas Positives für die Gesellschaft bewirken kann.«

- Nika Krausnick,
Caritas Regensburg

müssen, dass da auf ganzer Linie versagt wurde. Wir hatten BAMF-Bescheide, in denen stand, dass eine Frau nach Italien abgeschoben werden kann, weil sie ja in der Zwangsprostitution auch Geld verdient und es somit eine Erwerbstätigkeit sei. Sie wurde tatsächlich abgeschoben. Vor kurzem war auch ein älterer Herr da. Er hatte Krebs, war in Regensburg an die Chemotherapie angebunden und wurde nach Polen abgeschoben. Er kam nach zwei Wochen wieder, weil er meinte, er habe zwei Wochen auf der Straße gegessen, keine Hilfe, nichts bekommen, jetzt probiere er es eben noch einmal. Da denkt man sich: Es sind schwer kranke Menschen, teilweise Familien mit kleinen Kindern, die umhergeschoben werden, als wären sie eine Ware. Als würde ein Stück weit die Menschlichkeit verloren gehen.«

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft, um für eine solidarische Gemeinschaft zu sorgen?

Malzer: »Mein Punkt ist immer, dass uns die Menschlichkeit abhanden kommt. Wir leben in einer sehr unsicheren, krisengebeutelten Zeit. Kommunikation und Menschlichkeit müssen wir wieder in die Mitte der Gesellschaft holen. Nicht mehr übereinander reden, sondern miteinander.«

Krausnick: »Ich wünsche mir von der Gesellschaft Offenheit und Mut. Ich bin überzeugt davon, dass jede Begegnung eine Bereicherung für jeden Einzelnen sein kann. Wenn eine Verständigung mal missglückt, sollte man sich nicht entmutigen lassen. Es lohnt sich, offen zu sein und weitere Kontakte zu suchen. Es geht um die Haltung, dass Migration eine Chance ist und etwas Positives für die Gesellschaft bewirken kann.«



**REBEKKA
EHRMANN (21)**

studiert Medien- und Politikwissenschaft und setzt sich in diesem Artikel journalistisch mit den Lebensrealitäten Geflüchteter sowie den strukturellen Herausforderungen des deutschen Asylsystems auseinander.

Leises Leiden im lauten Rausch

von Elisabeth Reiser

Alkohol ist allgegenwärtig und doch eines der größten Tabuthemen unserer Gesellschaft. Wer nicht trinkt, fällt auf, wer zu viel trinkt, schweigt oft. Im Gespräch mit Marion Santl von der Caritas Regensburg geht es um gesellschaftlichen Druck, stilles Leiden und die Frage, warum wir so selten über problematischen Alkoholkonsum sprechen.

*»Die einzige Droge, für die man sich rechtfertigen muss, wenn man sie nicht nimmt.«
(Marion Santl)*

Ab wann wird Alkoholkonsum problematisch?

Eine klare Grenze gebe es nicht. »Man kann es nicht an der Menge festmachen«, sagt Santl. »Also nicht nach dem Motto: zwei Bier am Tag oder zwei Gläser Wein fünfmal die Woche, und man ist abhängig. So leicht ist es nicht. Man muss genauer hinschauen.« Entscheidend seien vor allem die Folgen: körperliche Beschwerden, psychische Belastungen, Konflikte im Umfeld oder Verlust der Kontrolle.

Die WHO stellt seit 2024 klar, dass es keinen gesundheitlich unbedenklichen Alkoholkonsum gibt. Santl betont: »Jeder Konsum ist risikobehaftet und gesundheitsschädlich. Meinem Körper ist es komplett egal, ob der Tetra Pak Wein vom Discounter für einen Euro oder eine gute Flasche Wein für einen besonderen Abend für 40 Euro getrunken wird. Es ist beides Alkohol, beides Zellgift.«

Kritisch werde es vor allem dann, wenn Alkohol eine Funktion übernehme. »Wenn jemand trinkt, um zu entspannen, um besser schlafen zu können, um mutiger zu sein oder um Belastungen zu verdrängen, dann läuten die inneren Alarmglocken. Dann hat das nichts mehr mit Genuss zu tun. Alkohol wird zu einem Mittel zum Zweck.« Weiter erklärt

sie: »Alkohol ist gesellschaftlich so akzeptiert, manchmal wirkt er wie ein soziales Schmiermittel, damit Situationen lustiger oder gelassener erscheinen.«

Warum das Leiden so leise bleibt

Alkoholabhängigkeit ist, wie viele andere Abhängigkeitserkrankungen, hoch stigmatisiert und tabuisiert. Zwar wird Alkoholkonsum in Deutschland gesellschaftlich oft verherrlicht, die Schattenseite, also das Risiko einer Abhängigkeit, bleibt jedoch weitgehend unsichtbar. Viele Betroffene schämen sich, fühlen sich allein mit ihrem Problem und trauen sich nicht, offen darüber zu sprechen. »Alle anderen haben es im Griff, nur ich nicht«, beschreibt Santl die häufige Selbstwahrnehmung, ein Eindruck, der durch die Zahlen der Betroffenen längst widerlegt wird.

Die Folgen sind gravierend. Viele Menschen leiden lange still und suchen erst spät Hilfe. Die Angst, als Alkoholiker:in abgestempelt zu werden, hält sie davon ab, notwendige Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Santl betont, dass Alkoholabhängigkeit eine chronische Erkrankung ist, keine Frage von Willenskraft. Sie unterstreicht, dass Betroffene eine professionelle Behandlung von Ärzt:innen und Therapeut:innen benötigen, um langfristig Stabilität und, wenn möglich,

»Wenn Sie keinen Alkohol konsumieren, bleiben Sie dabei. Wenn sie Alkohol konsumieren, dann reduzieren sie auf alle Fälle ihren Konsum.« (Marion Santl)



Marion Santl von der Caritas Fachambulanz © H.C. Wagner

fehlt Formulierungen wie: »Ich mache mir Gedanken um dich. Ich habe Veränderungen bemerkt. Wie kann ich dich unterstützen?« Vorwürfe oder moralische Bewertungen würden dagegen blockieren.

Auch Angehörige bräuchten Unterstützung. Santl sagt: »Suchen Sie sich selbst Hilfe. Auch als nahestehende Person könnten Sie jederzeit zu uns kommen, kostenfrei und unter Schweigepflicht.« Oft brauche es mehrere Gespräche. »Mit jedem Gespräch mit der betroffenen Person füllt sich das Fass ein bisschen mehr. Irgendwann komme der Moment, in dem jemand sage: Jetzt hole ich mir Hilfe.«

Was wir als Gesellschaft tun können

Santl fordert politische Maßnahmen wie höhere Steuern, Werbeverbote, weniger Verkaufsstellen und mehr Prävention. Gleichzeitig betont sie, dass Verantwortung nicht nur bei Politik und Institutionen liege. Sie erklärt: »Wir reden oft von der Gesellschaft, aber wer ist das denn? Wir sind die Gesellschaft. Das sind auch Sie und ich und alle Leserinnen und Leser.«

Jede:r könne etwas beitragen, sagt sie weiter: »Das heißt, verantwortungsbewusst mit Alkohol umzugehen und zu reflektieren, wie viel man konsumiert und in welchen Situationen. Ebenso geht es darum, ein Vorbild zu sein, füreinander und für die nachkommen Generationen.«

Offener Umgang mit Abhängigkeit sei wesentlich. »Wenn jemand erkrankt, dürfe das kein Stigma sein. Alkoholabhängigkeit ist eine Erkrankung wie jede andere, und alle können mitwirken.«

Ihr Wunsch an Betroffene

Zum Schluss richtet Santl einen Appell an alle, die mit Alkohol kämpfen. Sie sagt, sie wünsche allen Betroffenen Mut, »den Mut, diese Schwellenangst zu überwinden und sich an eine Beratungsstelle zu wenden, Vertrauen zu fassen, sich zu öffnen und gemeinsam einen Weg zu finden, wie man das eigene Problem bewältigen kann.«



ELISABETH REISER (23)

hat Medieninformatik und Medienwissenschaft studiert und setzt sich dafür ein, dass Alkohol in ihrer Generation weniger verherrlicht und kritischer betrachtet wird.

Infos & Kontakt Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme

Die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Regensburg bietet Betroffenen, Angehörigen und Interessierten Rat und Hilfe bei Sucht- und Abhängigkeitsproblemen. Die Mitarbeitenden begegnen den Ratsuchenden unvoreingenommen und auf Augenhöhe und suchen gemeinsam nach Lösungen. Die Beratung ist kostenfrei, anonym und unabhängig von Religion oder Herkunft.

**Hemauerstraße 10c
93047 Regensburg**

Telefon: +49 941 63 08 270

E-Mail:
suchtambulanz@caritas-regensburg.de

Weitere Informationen:
www.suchtambulanz-regensburg.de

Beats, Bass & Benachteiligung

von Aaliyah Meier
& Sophie Stigler

Die DJ-Szene wirkt auf den ersten Blick offen und kreativ - doch für Frauen heißt es oft: sich beweisen, Sichtbarkeit erkämpfen und mit der Unterschätzung des eigenen Könnens umgehen. Ein Erfahrungsbericht über Chancen, Barrieren und die Realität hinter den Kulissen.

Im Frühjahr besorgten wir uns aus Neugierde ein kleines Pult. Mit ein wenig Glück durften wir dann in der *Mälze* auflegen. Es war die Gelegenheit! Trotz der geringen Vorbereitungszeit wagten wir uns an die Herausforderung. Die Angst war riesig – jedoch fühlten wir uns schnell wohl hinter unserem *DDJ-FLX 4*.

Daraufhin folgte eine warme Aufnahme in das *Longvalley Music Kollektiv* und die Regensburger Party-Szene schien auch ein wenig von uns mitbekommen zu haben. Doch nach einiger Zeit fiel uns auf, wie männerdominiert die Branche noch ist. Viele der Regensburger Studi-Kollektive haben eine Mehrzahl männlicher Residents. Das bedeutet mehr Auftritte und höhere Internetpräsenz für Männer.

Viele Events setzen bei ihren Acts auf männliche DJs mit männlichen Organisatoren, das lässt sich besonders im kleinen Regensburg gut beobachten. Davon ist unter anderem auch die Sicherheit der Studi-Partyszene beeinflusst. Von Party zu Party erlebten wir persönlich immer wieder Momente, in denen die »offene« Techno-DJ- und Partyszene Rückstände der Misogynie aufzeigte. Wir wurden zum Beispiel unangenehm angemacht vor unserem Gig als auch währenddessen und bekamen Kommentare anderer männlicher DJs mit, die das Awareness-Teams vor Ort abwerteten.

Kollektive wirken oft exklusiv und männerzentriert

Wir lernten im Laufe der Zeit mehrere FLINTA*-DJs kennen, die leider kaum auf größeren Events in Regensburg auflegen oder in Kollektiven auftauchen. Wir fragten uns, wie es sich als Frau in der Szene anfühlt und ob nur wir diese Erfahrung gemacht haben.

Um das herauszufinden, haben wir mit Ida gesprochen, sie ist DJane und ehemalige Studentin aus Regensburg. Ihre Erfahrungen zeigen sehr deutlich, wo die strukturellen Barrieren liegen.

Ida alias *PillePaff* ist seit Längerem in der Szene. Ihren Einstieg beschreibt sie als spannend: »Ich habe einfach ein Set geschickt, und kurz darauf meinten sie (*TanzDirektionSüd*), ich soll doch mal bei ihnen auflegen.« Ihren ersten Gig spielte sie aus reiner Neugier, ohne große Erwartungen. Heute ist sie fest in ihrem Kollektiv verankert und verbindet auch viele positive Erlebnisse mit männlichen DJs und der Szene generell.



Sophie und Aaliyah legen hauptsächlich in Richtung House und Trance auf. © Valentin Höhn

Trotzdem erlebt sie, wie manche Bookings und Erwartungen durch das Geschlecht geprägt sind. Manche Anfragen wirken für sie eher wie Marketing als echtes Interesse: »Es gab Events, da hatte ich das Gefühl, dass sie einfach eine FLINTA*-Person brauchen - egal, was ich eigentlich spiele.« Sobald sie offen kommunizierte, dass ihr Stil nicht passe, »war plötzlich doch kein Platz für mich«.

Besonders eindrücklich blieb ein Vorfall, bei dem ein betrunkenen DJ ungefragt in ihr Set griff. Auch wenn er sich danach entschuldigt hat, ist sie sich sicher: »Bei einem Mann hätte er das wahrscheinlich nicht gemacht.«

Diese Erzählungen spiegeln wider, was viele von uns kennen: Bei Frauen wird oft zuerst Unwissenheit angenommen, während Männer automatisch als kompetent gelten. Genau das macht es schwer, sich sicher und ernst genommen zu fühlen.

Strukturen, die sich verändern müssen

Ein zentrales Problem ist das Fehlen von weiblichen oder FLINTA*-Kollektiven in Regensburg. Ohne solche Räume bleibt man abhängig von männlichen Strukturen - ein Nachteil, der oft unsichtbar bleibt. Ida beschreibt es so: »Männern wird halt schneller zugetraut, dass sie wissen, was sie tun.« Frauen dagegen müssten erst beweisen, dass sie technisch kompetent sind.

Trotz aller Schwierigkeiten hat Ida auch wertvolle Unterstützung erlebt. Besonders ihr Kollektiv *TanzDirektionSüd* habe ihr früh Raum und Vertrauen gegeben: »Die haben einfach gesagt: »Mach. Wir glauben

an dich.« Ein Umfeld, in dem man nicht zuerst Leistung beweisen muss, sondern sich entwickeln darf - etwas, das FLINTA*-Personen in der Szene oft fehlt. Außerdem erzählt sie von den FLINTA*-Kollektiven in Nürnberg, die ihr neue Möglichkeiten und Inspiration gegeben haben.

Ida beschreibt: »Als Frau wird einem oft suggeriert, man sei zu viel und gleichzeitig soll man sich selbstbewusst verkaufen. Am Anfang ist das extrem schwer.« Frauen werde selten der Raum gegeben, sich auszuprobieren; stattdessen befänden sie sich ständig in einer Bringschuld. Doch insgesamt bleibt der Eindruck, dass viele Kollektive ihre Inklusivität eher als Image nutzen. Ida sagt: »Es ist schön, wenn man sich so präsentiert - wir machen das für FLINTA*-Personen, wir geben neuen Künstlerinnen eine Chance. Aber oft ist das einfach Marketing. Es kommt gut an, aber dahinter stehen sie nicht wirklich.« Und nicht zuletzt: »Männer verstehen oft die Probleme dahinter nicht.« Vielleicht, weil sie sie nie erleben mussten. Für die Zukunft wünscht sie sich weniger symbolische, dafür mehr aufrichtige Bookings. Keine FLINTA*-Slots für das gute Image, sondern Künstlerinnen, die wegen ihres Sounds eingeladen werden. Und sie hofft, dass männliche DJs bewusster wahrnehmen, wen sie fördern - und wen sie bisher übersehen.

Auch wir sind überzeugt: Die Regensburger Szene könnte vielfältiger, kreativer und zugänglicher sein, wenn FLINTA*-DJs nicht nur als Ausnahme, sondern als selbstverständlich wahrgenommen werden. Bis dahin bleibt es ein Prozess, und zwar einer, den wir mitgestalten wollen.



**AALIYAH
MEIER (21)**

Sophie (Politikwissenschaft) und Aaliyah (Medienwissenschaft) studieren an der Universität Regensburg, sind seit 3 Semestern Teil der Lautschrift und legen seit letztem Jahr selbst auf.

**SOPHIE
STIGLER (22)**

FEMIZIDE

Das stille Verbrechen, das wir nicht hören wollen

In Deutschland wird fast täglich eine Frau ermordet – allein, weil sie eine Frau ist. Doch diese Gewalt bleibt oft unsichtbar und ungehört. Während andere Verbrechen Empörung auslösen, verhalten die Stimmen der Opfer von Femiziden im gesellschaftlichen Schweigen. Warum fällt es uns so schwer, hinzuhören?

Von Helen Müller und Viola Klaus

TRIGGERWARNUNG! Erwähnung von Mord und Suizid

Am Samstag, den 04. Mai 2024, wird eine 19-Jährige tot in ihrem Kofferraum in einer Regensburger Tiefgarage aufgefunden.

Als die Passant:innen das beschädigte Auto sehen, alarmieren sie sofort die Polizei. Am selben Abend wird der 55-jährige Expartner der jungen Frau als mutmaßlicher Täter festgenommen und kommt wegen Verdacht auf Totschlag in Untersuchungshaft.

In den darauffolgenden Tagen findet die Polizei Blutspuren im Wohnanwesen des Tatverdächtigen. Die Medien berichten von einem Mord aus Eifersucht. Der 55-Jährige hätte nicht damit umgehen können, dass die 19-Jährige bereits in einer neuen Beziehung war – der Begriff Femizid fällt dabei nicht.

Der Haftbefehl handelt jedoch von Totschlag und nicht von Mord, etwas, das sich bei der strafrechtlichen Beurteilung von Femiziden häufig beobachten lässt.

Das ist insofern wichtig, da bei Mord die sogenannten »niedrigen Beweggründe«, wie beispielsweise Eifersucht oder Habgier unterstellt werden – also, Tatmotive, die als besonders verwerflich gelten und somit

zu einer lebenslangen Haftstrafe führen. Von Femiziden ist die Rede, wenn Frauen aufgrund ihres Geschlechts getötet werden.

Femizide als blinder Fleck im Strafrecht

Femizide existieren grundlegend im deutschen Strafrecht nicht, sondern werden unter der Kategorie von Tötungsdelikten, wie Mord oder Totschlag, behandelt. Dass die strafrechtliche Situation bei Femiziden nach wie vor so unzureichend ist, erscheint unverständlich angesichts der Tatsache, dass die Zahl der Femizide seit 2023 erneut zunimmt und in Deutschland inzwischen nahezu täglich eine Frau durch einen solchen Gewaltakt umkommt.

Helen Schulte, die Moderatorin des Podcasts *12 Leben*, sagt dazu: »Das Strafrecht hat hier blinde Flecken.« Sie stellt die Forderung eines eigenen Straftatbestandes, »[w]enn das Strafrecht klar benennt, dass Frauen aufgrund ihres Geschlechts getötet werden, macht es Machtverhältnisse sichtbar und ermöglicht, sie konsequenter zu verfolgen.«

Wie Medien verharmlosen: »Eifersuchtsdrama« statt Femizid

In den Medien ist oftmals die Rede von »Familientragödie« oder »Beziehungsdrama«, es wird von Einzelfällen, anstatt von einem gesellschaftlichen Problem, berichtet.

Vor allem Fälle, bei denen die Täter keinen Bezug zum

Demo am internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen © Helena Dyk



Was jetzt wichtig ist: Benennen, Handeln, Schützen.

Anstatt weiter dabei zuzuschauen, wie die Anzahl an Femiziden steigt, muss die Politik endlich den Mut aufbringen, diese klar als das zu benennen, was sie wirklich sind: ein strukturelles, geschlechtsspezifisches Gewaltproblem, das unsere Gesellschaft grundlegend betrifft. So bezieht auch Helen Schulte Stellung: »Es braucht nicht nur mehr Schutzräume, sondern auch konsequente Prävention, bessere Strafverfolgung und eine klare gesetzliche Definition von geschlechtsspezifischer Gewalt.«

Denn genau dieses Schweigen und Wegsehen lässt die Stimmen der Opfer ungehört. Femizide sind keine Einzelfälle, sondern ein gesellschaftliches Versagen. Es ist an der Zeit, hinzuhören und zu handeln.

Opfer haben, werden medial publiziert, obwohl 60 Prozent der Femizide durch Familienmitglieder oder (Ex-)Partner verübt werden. Studien zufolge ist die Berichterstattung über Gewalt gegen Frauen im Verhältnis stark unterproportional zu ihrem eigentlichen Vorkommen – das begründet sich darin, dass Femizide Routineverbrechen sind.

Obwohl die Gewalt gegen Frauen erschreckend häufig ist, findet sie in den Medien kaum statt. Das ist darauf zurückzuführen, dass Femizide häufig gesellschaftlich ignoriert werden und dadurch als weniger berichtenswert erscheinen. Fragwürdig ist außerdem, warum der Fokus nach wie vor auf den Tätern liegt, statt sich auf die Frauen, ihr Leben und ihre Geschichte zu konzentrieren. »Wenn wir über Frauen sprechen, die getötet wurden, sollten wir nicht nur über die Person sprechen, die sie getötet haben, sondern über das Leben der Frauen, ihre Wünsche, ihre Träume und was ihr Leben hätte sein können.«, meint Helen Schulte.

Politische Stille: Erkenntnisse gibt es - Umsetzung nicht

Eine ernsthafte politische Auseinandersetzung mit Femiziden findet kaum statt. Das politische Augenmerk liegt eher auf der Suche

nach Verantwortlichen: Terroranschläge oder Gewalttaten durch Migranten lösen sofort Debatten und Empörung aus – bei tödlicher Gewalt gegen Frauen bleibt es meist still. Hinzu kommt eine massive Datenlücke – verlässliche Erhebungen zu Ausmaß und Ursachen fehlen.

Politische Reaktionen sind selten, obwohl die Muster hinter den Straftaten bekannt sind. »Wir haben kein Erkenntnisproblem, sondern ein Umsetzungsproblem«, so Helen Schulte. Es geht um »Kontrolle, Besitzdenken, patriarchale Strukturen – aber der gesellschaftliche Umgang damit bleibt zurückhaltend.«

Im Fall des Femizids vom 04. Mai 2024 in Regensburg wurde der Mordprozess gegen den 55-Jährigen abgesetzt, nachdem dieser sich in seiner Zelle das Leben genommen hatte. Dies zeigt auf tragische Weise, wie oft die Wahrheit hinter Femiziden im Dunkeln bleibt – nicht nur für die Familien, sondern auch für die Gesellschaft. Wenn Täter vor der Justiz nicht zur Rechenschaft gezogen werden können, verlieren die Opfer ihre Stimme – und mit ihnen die Chance auf Gerechtigkeit und gesellschaftlichen Wandel.



HELEN MÜLLER (22) & **VIOLA KLAUS (22)**

studieren Medienwissenschaft und BWL & International Relations und Management. Sie finden, dass Femizide immer noch zu wenig Aufmerksamkeit bekommen und wollen dazu beitragen, dass sie sichtbar werden und als anerkannt werden, was sie sind: ein strukturelles Problem.



EhrenAAAAAAHHHHHHMT

Die Demokratie braucht dich ★

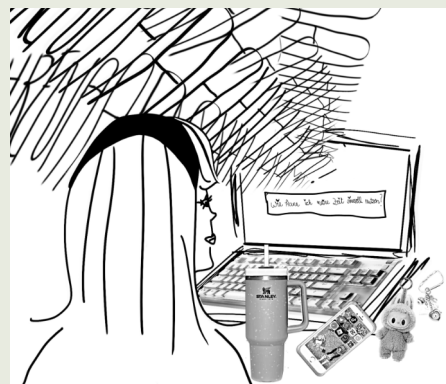
»Ich habe das Gefühl, dass alles den Bach runter geht, aber was soll ich bitte als Einzelperson bewirken?« Die Antwort ist: Eine ganze Menge! Gerade in turbulenten Zeiten wie diesen kommt dem Ehrenamt eine zentrale Rolle zu.

Ehrenamt bringt Menschen zusammen, die sich im Alltag nicht begegnen würden. Das stärkt Vertrauen, Empathie, Dialogfähigkeit und Verständnis zwischen sozialen Gruppen.

Menschen, die sich engagieren, erleben **Selbstwirksamkeit, Mitsprache und gemeinschaftliches Handeln**. Dies erhöht das Gefühl politischer Teilhabe und reduziert Politikverdrossenheit. Du kannst etwas bewegen!

Ob Rettungsdienst, Integrationshilfe oder Jugendarbeit: Ehrenamt **hält Systeme am Laufen**, die für eine stabile Demokratie unverzichtbar sind. Es federt gesellschaftliche Konflikte ab und verhindert, dass Menschen abgehängt werden.

Demokratie lebt nicht nur von Wahlen,



© Davida Schauer

sondern von **alltäglichem Handeln**. Ehrenamt bedeutet: Aushandeln, Gemeinwohlorientierung, Verantwortung und Solidarität.

Ehrenamtliches Engagement ist gelebte Demokratie!

Und das Beste: Es macht Spaß, du fühlst dich gut und lernst neue Leute kennen!

Wie kannst du dich in Regensburg engagieren?

Die Möglichkeiten sind vielfältig - für jeden Charakter und jedes Zeitbudget gibt es das passende Engagement.

CARLOTTA WORTMANN (21)

studiert Politikwissenschaft, Medienwissenschaft und vergleichende Kulturwissenschaft und ist, seitdem sie sich bei der Lautschrift und in einer Parteijugend ehrenamtlich engagiert, zwar gestress-ter, aber sehr zufrieden.

★ **Mach hier den Selbsttest und finde dein Ehrenamt!**

★ Tipps für die Auswahl:

Realistisch bleiben:

Wie viel Zeit hast du?

Persönliches Interesse

klären: Was motiviert dich – Menschen,

Organisation, Kreativität?

Kurz reinschnuppern:

Viele Vereine bieten

unverbindliche

Probetermine an

Auf gute Strukturen für

Ehrenamtliche achten:

klare Einarbeitung, feste

Ansprechpartner:innen



VIP

JOURNALISMUS ALS GESCHLOSSENE GESELLSCHAFT

Wer in Deutschland Journalist:in werden will, braucht nicht nur Talent, sondern vor allem das »richtige« Elternhaus. Denn zwischen unbezahlten Praktika, elitären Netzwerken und stillen Ausschlussmechanismen wird schnell klar: Nicht jede Stimme bekommt die Chance, gehört zu werden.

Ich will Journalist:in werden! Aber wo fang ich an? Vielleicht ein Praktikum? Klingt logisch. Also schauen wir, was Redaktionen verlangen. Was wir uns von Dir wünschen: Du hast bereits einige Semester studiert, erste journalistische Erfahrungen gesammelt und solltest uns drei journalistische Arbeitsproben schicken. So oder ähnlich lesen sich viele Anforderungen für ein Praktikum in einer Zeitungsredaktion. Und selbst wenn man diese Hürden erfüllt, gelten weitere Regeln. Pflichtpraktika müssen mindestens zwei Monate dauern. Vollzeit. 40 Stunden. Mit geringem Einkommen. Das muss man sich erstmal leisten können.

Ich brauche also ein Abitur. Oder vielleicht eine Ausbildung? Die journalistische Ausbildung nennt sich Volontariat. Theoretisch der klassische Weg in den Beruf. Praktisch kommt man dort aber erst hin, wenn man schon im Medienbereich gearbeitet hat, ein Studium mitbringt, mehrere Praktika vorweisen kann und idealerweise auch schon erste Veröffentlichungen gesammelt hat. Für Menschen ohne Kontakte, ohne finanzielle Unterstützung und ohne ein Umfeld, das irgendeinen Zugang zur Medienbranche bietet, sind diese Bedingungen vor allem eins: eine Barriere. Es kommt einem vor wie eine geschlossene Gesellschaft, in welcher es vorbei ist, ehe es beginnt. Der Einstieg in den Journalismus ist also deutlich schwieriger, als es nach außen

hin wirkt. Dabei sollte der Journalismus eigentlich das Gegenteil sein. Er ist ein zentrales Organ der Demokratie. Er moderiert öffentliche Diskurse, wählt Themen aus, bewertet gesellschaftliche Entwicklungen und entscheidet damit auch darüber, welche Stimmen wie gehört werden.

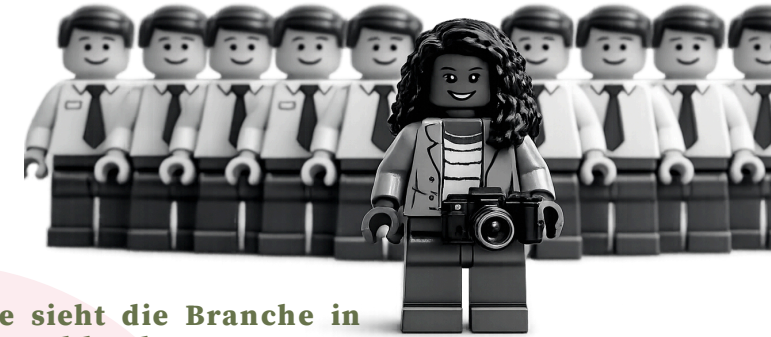
Diversität nicht nur »nice to have« sondern Grundlage für Glaubwürdigkeit

Diversität im Journalismus ist so wichtig wie der Journalismus selbst. Und dann kommt man an diesem Punkt an, an dem alle plötzlich »Diversität« rufen und genauso plötzlich alle genervt davon sind. Oft wird sie als Trend abgetan, dabei gibt es zahlreiche Gründe, warum Vielfalt unverzichtbar ist. Denn wer erzählt eigentlich die Geschichten, die wir täglich lesen?

Der *Publix Report* »Dafür musst du mit 'nem Polohemd aufgewachsen sein« zeigt, wie ungleich der Zugang zur Branche verteilt ist. Nicht wegen mangelnder Leistung, sondern wegen ungerechten Strukturen. Es ist also vorbestimmt, wer den Absprung in die Journalismus-Branche schafft. Wer welche Chancen bekommt. Wer ein Netzwerk von den Eltern bereitgestellt bekommt. Wer sich ein unbezahltes Praktikum leisten kann. Wer in einer Redaktion überhaupt als »passend« gesehen wird.

Repräsentation spielt hierbei eine riesige Rolle. Studien legen nahe, dass Menschen Medien eher vertrauen, wenn sie sich darin wiederfinden. Mehr Diversität ist somit nicht nur eine Frage der Fairness, sondern eine Frage der Machtverteilung. Medien entscheiden, wer sichtbar wird, welche Perspektiven erzählt werden und wie gesellschaftliche Themen verhandelt werden. Deshalb brauchen unterschiedliche gesellschaftliche Gruppen eine echte Repräsentanz in den Medienlandschaften. Nicht nur als »Quoten« sondern als alltägliche Stimmen innerhalb der Redaktionen.

Für demokratische Prozesse ist das essenziell. Intakte Repräsentationsbeziehungen ermöglichen Prioritätensetzung, Kompromissfindung, Problemlösung und Mehrheitsbildung in politischen Institutionen. Wenn in einer Redaktion überwiegend Menschen arbeiten, die aus ähnlichen sozialen Schichten kommen, ähnliche Schulen besucht haben und ähnliche Lebensrealitäten teilen, dann erzählen sie auch ähnliche Ansichten der Welt. Und das merken die Menschen, die darin nicht vorkommen. Dabei geht es nicht nur um soziale Herkunft: Auch Menschen, die Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Migrationserfahrung, Behinderung oder sexueller Orientierung erleben, stoßen auf zusätzliche Hürden beim Einstieg in die Medienbranche.



Wie sieht die Branche in Deutschland aus?

Wie divers ist der Journalismus in Deutschland überhaupt? Wer vertritt uns in den Medien? Welche sozialen Gruppen stellen die Journalist:innen, die Debatten prägen, politische Entwicklungen einordnen und gesellschaftliche Probleme sichtbar machen?

Die *Friedrich-Ebert-Stiftung* und der *Publix-Report* zeigen, dass die deutsche Journalismusbranche nach wie vor stark von Menschen geprägt ist, die aus mittleren und oberen Milieus stammen. Es handelt sich also größtenteils um Menschen, deren Eltern typischerweise akademische Berufe haben, über gute finanzielle Mittel verfügen oder aus stabilen sozialen Verhältnissen stammen. Kinder aus Arbeiter- oder einkommensschwachen Familien sind deutlich unterrepräsentiert.

Auch Menschen mit Migrationshintergrund und Frauen, besonders in Führungspositionen, machen einen geringen Anteil aus. Die Gründe reichen von finanziellen Problemen, Stereotypen, bis hin zum Fehlen von Netzwerken, die man nicht mal eben aufbauen kann. All das führt dazu, dass der Zugang zum Journalismus für viele nicht nur schwierig, sondern fast unmöglich wird und das ist in diesem Beruf unvermeidbar.



SHANNON BIERWIRTH
(22)

studiert Kulturwissenschaft und beschäftigt sich mit sozialer Gerechtigkeit, Medienkritik und gesellschaftspolitischen Themen. Sie kennt die Hürden des journalistischen Einstiegs aus eigener Perspektive und glaubt, dass Journalismus nur dann demokratisch ist, wenn alle eine Chance haben, ihn mitzugestalten.

Künstliche Nacktheit

Anfang 2024 werden Nacktbilder der Sängerin Taylor Swift auf der Plattform X veröffentlicht und millionenfach gesehen. Erst 17 Stunden später werden sie gelöscht, kursieren aber bis heute im Internet. Doch das ist nicht alles - die geteilten »Bilder« bringen noch ein weiteres Problem mit sich: Sie sind nicht real. Es handelt sich um von einer KI erstellte Deepfakes. Und mittlerweile sind nicht mehr nur Promis betroffen, sondern jede:r.

von David John

Seitdem im November 2022 der Chatbot ChatGPT für die Öffentlichkeit freigegeben wurde, findet dieser, sowie viele andere künstliche Intelligenzen im Leben eines jeden Menschen Einzug. Ob zur Recherche, als Schreibhilfe oder zur spontanen Bild- und Video Generierung - die KI scheint der menschlichen Fantasie keine Grenzen zu setzen und entwickelt sich in rasantem Tempo weiter. Eine der größten Gefahren ist dabei die Entstehung immer realistischer werdender Deepfake Videos, die durch ihre Qualität die Differenzierung zwischen real und fake immer schwerer machen. Auch wenn die ersten und wohl auch angsteinflößendsten Assoziationen damit Missbrauch zu politischen Zwecken oder Betrug sind, zeigt die Realität ein ganz anderes Bild: Pornografie.

Im Internet befindet sich eine immer weiter steigende Anzahl von gefälschten Sexvideos und Nacktbildern, welche Schätzungen und Statistiken der LMU München und anderer Studien zu Deepfakes zufolge über 95 Prozent aller erstellten Deepfakes ausmachen. Durch die fortschreitende Technik werden die Programme, die solche Videos erstellen, immer leichter für Täter zugänglich. Obwohl Influencer:innen besonders im Fokus stehen, werden auch vermehrt falsche Nacktdarstellungen von Privatpersonen erstellt. Für Geld kann man »professionelle« Bilder und Videos von »KI-Experten« erstellen lassen.



Was ist echt? © Olivia Rabe

Kontrolle durch Scham und Erpressung

Neben Jugendlichen und Kindern werden auf fast allen pornografischen Deepfakes Frauen dargestellt, sodass manche Programme zur Erstellung sogar nur auf die Erkennung von Frauen spezialisiert sind. Die Täterschaft ist hierbei oft schwer festzustellen, aber bei bekannten Fällen sind die Täter misogynen Männer, die diese Technologie als Waffe gebrauchen, wie in denselben Studien sowie in-

vestigativen Recherchen diverser Nachrichtensender zu sehen ist. Die Motive fallen dabei sehr unterschiedlich aus. In den häufigsten Fällen wird die KI von Männern dafür genutzt, um eigene Fantasien auszuleben und sexuelle Befriedigung zu erlangen, was im Fall von Deepfakes von Minderjährigen besonders problematisch ist. Die Nacktfotos und Nacktvideos werden aber auch verwendet, um Kontrolle auf die betroffenen Personen auszuüben - sei es in Form von Scham oder durch die Androhung der Verbreitung dieser.

Es zeichnet sich ein klares Bild einer neuen Form von sexualisierter Gewalt ab, bei der die neuen Mittel künstlicher Intelligenz von Männern dazu genutzt werden, Frauen zu sexualisieren, zu erniedrigen und zu kontrollieren. Die Auswirkungen auf betroffene Frauen unterscheiden sich dabei kaum von anderen Formen bildbasierter, sexualisierter Gewalt. Ob reale Videos ohne Konsens oder realistische pornografische Deepfakes, die psychische Belastung bleibt in allen Fällen real.

Deepfakes: regelmäßig straffrei

Einen markanten Unterschied gibt es aber doch: pornografische Deepfakes sind kein ausdrücklicher Straftatbestand. Sowohl das Erstellen als auch das Verbreiten der Deepfakes sind in der aktuellen Rechtslage in Deutschland noch von den gleichen Gesetzen, wie denen zu realen Bildaufnahmen geregelt: §201a StGB und §33 KUG. Da es sich hierbei aber um keine realen Aufnahmen handelt, bleiben die Handlungen regelmäßig unbestraft. Immerhin sind Minderjährige durch §184b und §184c StGB lückenlos vor Deepfakes geschützt, was ihre weitere Opferschaft allerdings nicht verhindert. Die Bekämpfung von Deepfakes findet aktuell zwar in der Gesetzgebung Beachtung und ein §201b StGB zur Bekämpfung von manipulierten Bildern wird diskutiert, stößt aber auf Widerstand, z.B. von der Bundesrechtsanwaltskammer (BRAK).

Dass das Thema in der politischen Diskussion immer lauter wird ist ein gutes Zeichen. Es zeigt, dass die Gefahren der KI und Deepfakes ernstgenommen werden und versucht wird, dagegen vorzugehen. Der Erfolg dieser Bemühungen bleibt abzuwarten, da das Phänomen der Deepfake-KI nur ein Symptom eines größeren Problems ist. Das Verhältnis aus fast ausschließlich männlichen Tätern und weiblichen Opfern zeigt, dass der Erstellung von Deepfakes tiefe patriarchale und frauenverachtende Strukturen zu Grunde liegen, die diese zur Objektifizierung, Erniedrigung und Kontrolle von Frauen nutzen. Das Problem wird durch die voranschreitende Technologie nur noch größer und die verantwortliche Gesetzgebung muss sich die Gründe, warum pornografische Deepfakes überhaupt erstellt werden bewusst werden. Die dem Problem zu Grunde liegenden frauenverachtenden Strukturen müssen bekämpft werden, anstatt die einzelnen Symptome dieser zu behandeln.



DAVID JOHN (24)

studiert Kunstgeschichte, Germanistik und Musikwissenschaft. Er hat zu häufig Terminator geschaut und hat jetzt Angst vor künstlicher Intelligenz.

»Fick dich! Geh mir aus dem Weg«

Protest, Punk und Politik in österreichischer Musik

Auf ihren Konzerten hallen »Fick die AfD, Fick die FPÖ« oder »Free Palestine« durch die Crowd, während laute Gitarrenriffs und eingängige Melodien von der Bühne schallen. Mit ihrer Musik begeistern österreichische Musiker:innen wie Leftovers, Anda Morts oder SALÓ nicht nur tausende Menschen, sondern beziehen klar Stellung zu politischen Themen: Anti-Faschismus und Pro-Palästina, Wohnungsnot und Konsumkultur.

von Daniel Lösl

Die rechtsextreme AfD ist laut einigen Umfragen (Stand: 18.11.2025) die stärkste Kraft in Deutschland. Ihr österreichisches Pendant, die FPÖ, thront mit über 35 Prozent (Stand: 18.11.2025) fast 15 Prozent über der zweitstärksten ÖVP. Im Gazastreifen hungern trotz des zerbrechlichen Waffenstillstands weiterhin Hunderttausende und warten auf die durch die israelische Regierung zurückgehaltenen Hilfslieferungen. Aber auch wenn man nicht so weit blickt, entdeckt man überall um sich herum Missstände, die es anzuprangern gilt. Schweigen ist dabei für viele Künstler:innen keine Option. Man will seine öffentliche Position als Lautsprecher nutzen und nicht seine Augen verschließen.

»Lynch deinen Vermieter«

Wir beginnen unsere Rundfahrt erstmal in der Steiermark. SALÓ kommt aus der Nähe von Graz, wohnt mittlerweile in Wien und studierte Psychologie, Philosophie und Germanistik und betitelt sich selbst wie auf Instagram als »radikalsoft«. Das heißt für

ihn, Gespür für sensible Themen mit der Ironie, dem Witz und der Härte aus seinem »Pop-Punk« zu vermischen. Für SALÓ ist »unpolitisch sein auch politisch«. Deswegen ist es für ihn wichtig, seine Kunst auch als politische Plattform zu nutzen. Ob mit seinem Spendencover »Du trägst keine Liebe in dir« für *Seawatch* oder einem Auftritt in Autonomen Frauenhäusern – SALÓ versucht immer wieder Aufmerksamkeit auch auf Gruppen und Projekte zu lenken, die kein lautes Sprachrohr haben.

In seiner neuen Single »Jello Biafra« kotzt er sich auf ironische, ja fast zynische Art und Weise über die Wohnrealität in einigen Städten aus. »Miete wird nicht teuer, Miete wird teurer gemacht« und »Lynch deinen Vermieter!« erklingt als Refrain zwischen den überspitzt dargestellten Lebensrealitäten vieler Menschen immer wieder.

Billiglöhne, Mainstream und Konsum – in »Rabatt« beschreibt SALÓ das Problem mit unserer Konsumgesellschaft. Mit »ich verkauf doch nicht mein Le-

ben, damit ich mir dann kaufen kann, was jeder Idiot schon lange hat« bringt er es perfekt auf den Punkt. Nicht dem Konsum nachgehen, sondern sein Leben leben, auch wenn man auf den Grabstein heute »Rabatt« bekommt. SALÓ verbindet Punk, Pop und Politik in seinen Texten und Musik, wodurch er als »radikaler Softie« mit seiner humorvollen, ironischen Art auf eine Vielfalt von Missständen aufmerksam macht.

Schweinerock und Anti-Faschismus

Fährt man nun gut 2 1/2 h von der Steiermark Richtung Norden, trifft man auf den Linzer Musiker *Anda Morts*. Mit einem Sound, der gern als *Indie-Punk* beschrieben wird, begeistert er mit seiner simpleren, aber kraftvollen Musik. Neben Themen wie Bier trinken, Chillen mit Freunden oder dreckigen Schuhen, zeigt *Anda Morts* auch Haltung zu politischen Themen. Er geht auf Demos und spricht sich offen gegen den omnipräsenten Faschismus aus – auch und vor allem in seiner Musik. Dabei ist er direkt und ungeschliffen. Er hat Kein

Bock auf »Nazis«, »Frauenhasser« und »Crypto-Bros«, schreibt *Schweinerock* und »mag die Cops nicht, ja na und.« In »Fascho« begibt er sich auf das Aggressionslevel der Rechten. Sie »beten gegen Gender und System« und werden höflich aufgefordert, zur Seite zu gehen: »Fick dich! Geh mir aus dem Weg! Fascho! Bevor ich dich zerleg!« *Anda Morts* nennt sie »Faschos, weil sie nun mal Faschos wählen«, er fällt mit der Tür ins Haus und bringt mit Direktheit, Einfachheit und Schlagfertigkeit den Anti-Faschismus in die Linzer Musikszene.

»Free Palestine« und »kollektives Schweigen«

Der letzte Halt auf unserer musikalischen Österreichtour ist natürlich Wien. Aus einer vielfältigen und großen Szene stechen *Leftovers* mit ihrem emotionalen *Grunge-Sound* heraus. Sie wollen ihre Chance als Künstler:innen nutzen, ihre Protesthaltung zu zeigen – gegen Rechts, für Palästina. Viele Musiker:innen trauen sich nicht, klar Stellung für Palästina zu beziehen. *Leftovers* beschreiben die Reaktionen vieler Künstler:innen auf ihren Aktivismus als »ein kollektives Schweigen«. Sich gegen den politischen und medialen Mainstream zu richten ist nicht leicht und blickt man zum Beispiel nach Irland, kann das auch Folgen für Künstler:innen haben. Das irische Rapkollektiv *Kneecap* wurde von vielen Festivals aufgrund ihrer Funktion als Lautsprecher der Pro-Palästina Bewegung ausgeschlossen, die Band *The Murder Capital* musste ihr Konzert in Köln absagen



und spielte stattdessen akustisch in einem Kölner Park gratis und für einen Bruchteil der Leute. *Leftovers* sagt: »Darauf muss man scheißen.« Der Band *Fontaines DC* trug bei dem Konzert in Graz sogar ein *Leftovers* Shirt. Denn eine Aktion der Wiener Band war, selbst designte Shirts zur Solidarisierung mit Palästina zu verkaufen und die Einnahmen zu spenden – Echter Aktionismus statt leeren Worten.

Auch wenn *Leftovers*, *Anda Morts* und *SALÓ* gerne mit erhobenem Mittelfinger »Fick Dich!« schreien und auf Fehler im System aufmerksam machen, formulieren *Leftovers* das perfekte Mantra: »Seids lieb zu euren Engsten, schauts aufeinander und machts euch laut für die, die es nicht sein können.«

Punkmusik © Amelie Marquis, Anna Höcherl



DANIEL LÖSL (20)

studiert Germanistik, Politikwissenschaft und Musikwissenschaft. Er geht gerne auf Konzerte und freut sich, dort keine Nazis sehen zu müssen.

WARUM IST DEUTSCHLAND NICHT SO LAUT WIE SEINE NACHBARN ?

von Maïlice Vanoverfeld & Mélisande Schaupp-Coste

Dank der Demokratie ist Streik zu einem Teil unserer Rechte und Freiheiten geworden. Warum haben dann die politisch treibenden Kräfte Europas, Frankreichs und Deutschlands trotz ihrer Nähe eine so unterschiedliche Protestkultur? Zwei französische Studentinnen stellen sich dieser Frage.

Wenn wir über Proteste nachdenken, wird Frankreich als laut und mächtig angesehen. Schon mit der französischen Revolution hat sich die Bevölkerung klar gegen die politische Macht gestellt und sie gestürzt. In Zeiten politischer Instabilität hört man uns auf den Straßen, was für uns Franzosen Alltag geworden ist (Donnerstagsstreiks). Im Gegensatz dazu erkennt man in der deutschen Geschichte, dass das Land lange Zeit zurückhaltend war. Deutsche Proteste sind weniger explosiv und radikal als französische.

Hängen Proteste von den Gewerkschaften ab?

Proteste in Frankreich sind laut und sichtbar, da sie nicht vollständig von Gewerkschaften kontrolliert werden. In Deutschland gibt es viele privat organisierte Proteste - oftmals lauter als in Frankreich. Dort sind etwa 10 Prozent der Beschäftigten Gewerkschaftsmitglieder. Im Vergleich zu anderen europäischen Ländern gibt es relativ wenige Gewerkschaften, da sie lange Zeit stark politisiert waren. Die Ziele der Gewerkschaften passen oftmals nicht zu den Wünschen Arbeitender: Sie fühlten sich von den Gewerkschaftswer-

ten nicht mehr vertreten. Für diese Gewerkschaften ist es auch heute noch schwierig, die Interessenvielfalt der unterschiedlichen Berufsgruppen abzudecken, was die Schaffung eines wichtigen Platzes für Proteste innerhalb der französischen Kultur zur Folge hatte.

Starke Gewerkschaftsinstitutionalisierung spielt eine zentrale Rolle im Arbeits- und Sozialrecht. Geplante Proteste fallen oft leiser aus, sie werden meistens von ihnen organisiert und kontrolliert und es werden nur Interessen vertreten, die mit der Arbeitswelt zusammenhängen. Die Einhaltung des rechtlichen und institutionellen Rahmens ist wichtig, insbesondere im Bereich des Arbeitsrechts. Dadurch konzentrieren sie sich auf wenige, breit getragene wirtschaftliche Forderungen. Zudem besteht die Tendenz, sich bei arbeitsrechtlichen Problemen an Gewerkschaften zu wenden, da diese weitgehend allein die Verhandlungen führen.

Bedeutet Protest politische Unzufriedenheit?

Unzufriedenheit ist ein Wesensmerkmal der französischen politischen Kultur, jede Regierungsentschei-

dung wird scharf kritisiert, es prägt Alltag, Medien, Schule und Familie. Mit Willy Brandt, Helmut Kohl oder auch Angela Merkel scheint Deutschland durchaus zufrieden gewesen zu sein. Letztere war die einzige Bundeskanzlerin, die es geschafft hat, ganze 16 Jahre im Amt zu bleiben - in Frankreich kaum vorstellbar. Zudem sind im Vergleich zu Deutschland nur einige Französinnen und Franzosen Parteimitglieder. 2021 waren 23,6 Prozent der FDP-Mitglieder unter 30 Jahre alt, 20,1 Prozent bei den Linken.

Am deutschen Regierungssystem erkennt man, dass Deutschland kompromissbereiter ist. Es gibt ein Koalitionssystem für die Regierungsbildung, das in Frankreich nicht möglich wäre. Die Stiftungen sind oft parteinah, während Frankreich die Politisierung in Familie, Vereinen oder Organisationen eher meidet.

Krisen führen auf die Straße

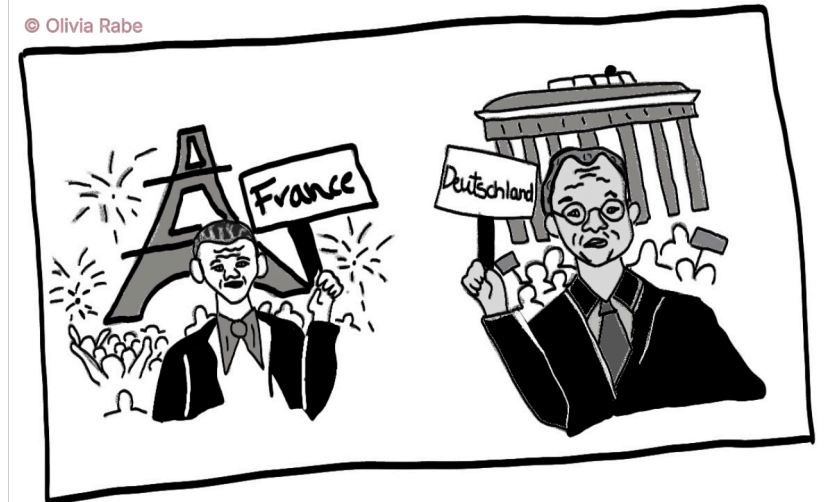
Frankreich steckt in einer tiefen Vertrauenskrise gegenüber Demokratie und Politik mit häufigen Regierungswechseln, seit fast zwei Jahren. Keine Kompromissbereitschaft, trotz Protesten

und Unzufriedenheit in der Bevölkerung. Der Präsident scheint nichts zu hören, es werden immer dieselben Minister ernannt. Demonstrationen sind Teil unserer Rechte, trotzdem führen sie zunehmend zu demokratischen Spannungen. In Frankreich gibt es viele legislative Beschränkungen für Demonstrationen, was zur Gesellschaftsspaltung führt. Einige nutzen die Situation aus, um Gewalt auszuüben, Ladenfronten zerstören, Autos anzünden oder, wie vor einigen Jahren, die Skulpturen am Arc de Triomphe in Paris zu zerstören.

Aus ausländischer Sicht sind Proteste in Deutschland international weniger bekannt. Proteste finden - so Frankreichs Wahrnehmung - meistens in Großstädten wie Berlin statt. Frankreichs Bevölkerung mobilisiert sich in jeder Stadt, aufgrund der Zentralisierung des Staates. Wachsender Populismus in Deutschland und Frankreich stellt eine Gefahr für die Demokratie dar und zeigt die aktuelle Unzufriedenheit der Bürger:innen mit den Regierungen.

Seit 2024 demonstrieren viele Menschen in Deutschland gegen Rechtsextremismus, an einem Wochenende waren es mehr als 900.000. In Frankreich gab es nie so große Demonstrationen gegen Rechtsextremismus. Gleichzeitig ist laut der Körber-Stiftung jede:r zweite Deutsche optimistisch gegenüber der persönlichen Zukunft. Protestieren weniger Deutsche, weil Hoffnung und positive Erwartungen in der Zukunft stecken, während Franzosen eher das Negative sehen? Lärmbelästigung kann manchmal zu viel für uns sein, vor allem im heut-

© Olivia Rabe



zutage instabil wirkenden Frankreich, in dem die Bevölkerung oft nur einen Ausweg sieht: Proteste. Dabei darf das Essenzielle nicht vergessen werden - Lärm machen. Deutschland und Frankreich machen es nicht auf dieselbe Art oder Niveau, lernen können wir von beiden. Am Ende ist es nicht nur Lärm, sondern die Stimme des Volkes.

MÉLISANDE SCHAUPP-COSTE (21)



sind Studentinnen aus Frankreich. Sie studieren im 5. Semester Deutsch-Französische Studien und teilen für diese Ausgabe ihren Blick auf Lärm und Streik in zwei befreundeten Nationen.



MAÏLICE VANOVERFELD (20)

WENN DIE UNIFORM ZUM ALARMSIGNAL WIRD

Tödliche Einsätze, offene Fragen, kaum Konsequenzen: Während Fälle wie George Floyd weltweit Proteste auslösen, bleiben ähnliche Vorfälle in Deutschland oft bemerkenswert leise. Ein Blick auf erschütternde Beispiele und auf ein System, das sich selbst zu selten hinterfragt.

von Sophie Stigler



© Lisi Reiser

Polizeigewalt gegenüber friedlichen Demonstranten

Der Tod des Musikstudenten Tennessee Eisenberg im Jahr 2009 markiert einen der erschütterndsten Polizeieinsätze Deutschlands. In Regensburg feuerten Beamt:innen insgesamt 16 Schüsse auf den 24-Jährigen ab, zwölf davon trafen ihn - mehrere in den Rücken. Ein späteres Gutachten stellte die Notwehr-Version der Polizei infrage, doch eine Anklage blieb aus. Dieses Beispiel zeigt, wie selbst tödliche Polizeieinsätze kaum öffentliche oder juristische Konsequenzen nach sich ziehen - ein Kontrast zu jenen Fällen, die international Wellen schlagen.

Ein Blick über den Atlantik verdeutlicht diesen Unterschied: Der Mord an George Floyd 2020 löste weltweit Massenproteste aus, führte zu Polizeireformen, öffentlichen Debatten und einer Verurteilung des beteiligten Beamten. In den USA ist Polizeigewalt - insbesondere gegen Schwarze Menschen - seit Jahren ein Thema intensiver, teils lauter gesellschaftlicher Auseinandersetzung. In Deutschland hingegen bleiben selbst schwerste Fälle vergleichsweise leise. Die Empörung verhallt schnell, strukturelle Konsequenzen sind selten.

Deutschland ist kein Ausnahmefall

Polizeigewalt bedeutet, dass Beamt:innen körperlichen Zwang anwenden und dabei die rechtlich zulässige Schwelle überschreiten. Was theoretisch klingt, wird in Deutschland durch zahlreiche Fälle bedrückend konkret:

Oury Jalloh starb 2005 gefesselt in einer brennenden Polizeizelle. Bis heute ist ungeklärt, wie das Feuer entstand und ob der Mann sich überhaupt selbst entzünden konnte - wie es die Polizei angab. Seine Familie und Aktivist:innen kämpfen seit fast zwei Jahrzehnten für Aufklärung. Mouhamed Lamine Dramé, 16 Jahre alt und psychisch belastet, wurde 2022 in Dortmund von fünf Kugeln getroffen und verstarb kurz darauf. Die Polizei erklärte, er habe sie mit einem Messer bedroht. Zeug:innenberichte und Einsatzdetails werfen jedoch Fragen zur Verhältnismäßigkeit auf. Der 21-jährige Lorenz, der 2025 in Oldenburg

von hinten erschossen wurde, als er sich von einer Kontrolle entfernte. Dabei sind Schüsse in den Rücken nur in absoluten Notlagen zulässig, welche generell selten vorliegen.

Diese Fälle zeigen: Polizeigewalt existiert auch in Deutschland - doch sie bleibt im öffentlichen Bewusstsein oft nur ein gedämpftes Rauschen. Die Studie zur *Körperverschwendung im Amt durch Polizeibeamt:innen (KviAPol)* der Ruhr-Universität Bochum schätzt jährlich rund 12.000 Verdachtsfälle rechtswidriger Polizeigewalt. Nur ein Bruchteil davon wird angezeigt, noch weniger angeklagt. Gründe hierfür sind unter anderem die häufig internen Ermittlungen, die Nähe zur Justiz und die Definitionsmacht der Polizei über die Angemessenheit ihres Handelns - dadurch wird eine unabhängige Aufklärung deutlich erschwert. Besonders oft kommt es zu Übergriffen in Situationen, in denen Menschen ihre Grundrechte wahrnehmen. Demonstrationen, Personenkontrollen, Fußballspiele: Vor allem auf pro-palästinensischen Kundgebungen dokumentieren zahlreiche Videos Faustschläge, harte Schmerzgriffe und unverhältnismäßige Festnahmen. Auch in Gießen begegneten friedliche Demonstrant:innen bei einem Protest gegen die Gründung des neuen AfD-Jugendverbands 2025 übermäßiger Polizeigewalt. Politische Reaktionen bleiben jedoch minimal - ein Schweigen, das Gewalt normalisiert.

Es geht auch anders

Dass Polizeiarbeit ohne exzessive Gewalt möglich ist, zeigt ein Einsatz in Bremen im November 2025: Ein Mann, der Einsatzkräfte mit Axt, Schere und Hammer bedrohte, wurde durch eine Verhandlungsgruppe und den Einsatz eines Tasers überwältigt - ohne tödliche Schüsse. Dieses Beispiel verdeutlicht: Deeskalation ist nicht nur möglich, sondern wird real ausgeübt. Problematisch ist, dass dennoch die konsequente Anwendung fehlt. Viele Betroffene berichten langfristig von Angst, Misstrauen und dem Gefühl, dem Rechtsstaat aus-

geliefert zu sein, statt von ihm geschützt zu werden. Besonders Menschen, die marginalisiert werden, erleben häufiger Polizeigewalt und müssen gleichzeitig um ihre Glaubwürdigkeit kämpfen. Rechtsextreme Chatgruppen in mehreren Polizeibehörden verstärken diesen Vertrauensverlust.

Ein systematischer Störfaktor

Polizeigewalt ist kein Einzelfallrauschen. Sie ist Ausdruck eines Systems, das Fehler selten transparent aufarbeitet, strukturelle Probleme verdrängt und sich seiner eigenen Macht zu sicher ist. Während internationale Fälle zu weltweiten Aufschreien führen, bleiben deutsche Fälle oft stummgeschaltet. Wenn die Institution, die uns schützen soll, selbst zur Quelle von Angst wird, ist das ein gesellschaftliches Alarmsignal.



**SOPHIE
STIGLER (22)**

studiert Politikwissenschaft und wünscht sich eine klare politische Verurteilung und konkrete Maßnahmen gegen Polizeigewalt.

TOTAL VERCOREKST!

Das unscheinbare Suffix »-core« bündelt Ästhetiken, Stimmungen, nicht selten ganze Lebensentwürfe. Bei *Cottagecore* dreht sich alles um ein romantisches Leben auf dem Land; frei nach *Charli xcx* zelebriert *Bratcore* ein Leben als *365 Partygirl*. Diese Online-Identitäten können Raum bieten für Zugehörigkeit und Inspiration und sind dennoch mit Vorsicht zu genießen.

von Katharina Grantner



cores über cores © Olivia Rabe

Was tun, wenn sich einmal im Quartal die obligatorische Identitätskrise einstellt? Das Internet schafft, wie so oft, Abhilfe: Eine Vielzahl von *Cores* bieten vermeintliche Unterstützung im Lärm des Sich-Selbst-Findens. Aber woher kommen diese überhaupt? Und sollten wir ihnen wirklich nacheifern?

Eine bewegte Geschichte

Mitte des 20. Jahrhunderts kam der Begriff *hardcore* auf, um besonders überzeugte Anhänger:innen einer politischen Bewegung zu beschreiben. In den 1980er Jahren entwickelte sich das Musikgenre *Hardcore Punk* aus dem *Punk Rock*. Daraufhin etablierte sich der Zusatz »-core« als Beschreibungselement für andere Musikstile, bevor er schließlich in die Internetkultur überschwappte, wo er genutzt wird, um Stilrichtungen oder Ästhetiken zu beschreiben. Diese beschränken sich inzwischen nicht mehr auf einen bloßen Kleidungs- oder Einrichtungsstil, sondern haben sich zu vorgefertigten Identitätsmodellen entwickelt. Cores verleihen Online-Bewegungen einen Namen. Das ermög-

licht uns, uns zu identifizieren und Gleichgesinnte zu erreichen. Außerdem eröffnet sich dadurch eine schier endlose Quelle an Inspiration, zu finden unter je einem zentralen Begriff.

Nicht alles ist Gold...

Trotzdem bergen sie auch Gefahren. So umfassen die Cores selten mehr, als auf eine *Pinterest-Collage* passt. Aber das macht nichts: die Schnelllebigkeit der Online-Welt verlangt, dass alles möglichst auf einen Blick erfasst werden kann. Auf Stimmigkeit und Unmittelbarkeit kommt es an – kein Platz für Widersprüche oder Vielschichtigkeit. Was als Identifikationspunkt beginnt, kann so schnell zu einer starren Schablone werden, wenn man die eigene Individualität aus den Augen verliert und sich nur noch über das Core definiert. Sich selbst ein Label zuzuweisen, baut Druck auf, diesem in allen Aspekten seines Seins zu entsprechen und kann so zu Selbsteinschränkung und -verfälschung führen.

Und jetzt?

Zum Schluss bleibt nur zu raten, was unsere Großmütter schon wussten: die Menge macht das Gift. Dosierte eingesetzt, können Cores uns helfen, unseren Stil auszuloten und eine Community zu finden. Trotzdem dürfen wir nicht vergessen, dass eine vordefinierte Kategorie unseren individuellen Persönlichkeiten nicht gerecht werden kann. Wir alle sind facettenreich, komplex und auch ein wenig chaotisch – und wir haben es verdient, so gesehen und geschätzt zu werden.



KATHARINA GRANTNER (22)

studiert Englische Sprachwissenschaft und Medieninformatik. Sie steckt in einer scheinbar nie enden wollenden Hassliebe zur Internetkultur fest, welche sie zu diesem Artikel inspiriert hat.

CANCEL CULTURE

Lauter Aktivismus, leise Zweifel

von Franka Mühling
& Lilly Beckstein

Zwischen moralischem Erwartungsdruck, medialer Dynamik und gesellschaftlicher Sensibilität geraten besonders junge Menschen unter Druck, sich zu jedem Thema äußern zu müssen. Die Angst, durch Schweigen als »mitschuldig« zu gelten, ist groß. Gleichzeitig fürchten viele, ihre Meinung frei zu äußern. Warum ist das so?

Die Antwort liegt auf der Hand: Es ist die Angst davor, *ganceled* zu werden. *Cancel Culture* bedeutet, vermeintliches Fehlverhalten, beleidigende oder diskriminierende Aussagen zu ächten. Der Satz: »Heutzutage darf man ja gar nichts mehr sagen.« wird uns allen bekannt vorkommen. Was darf man heutzutage noch sagen? Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. Vor allem die Generation Z ist sprachlich sensibler geworden. Im Artikel 5 unseres Grundgesetzes steht: »Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten [...]«. Doch dieses Recht entfaltet sich heute in einem medialen Umfeld, das Meinungen nicht nur abbildet, sondern aktiv formt.

Medienlogik als Motor der Polarisierung

In sozialen Medien wimmelt es nur so von Meinungen. Diskussionen über komplexe Probleme wie Klimawandel oder Kriege verlaufen schnell und chaotisch. Gleichzeitig gilt: Je vielschichtiger die Probleme, desto stärker ist das Bedürfnis nach klaren Lösungen. Sie wirken wie ein Schutzschild gegen Überforderung. Doch das ist häufig zu kurz gedacht: Einfache, laute Meinungen polarisieren und erzeugen Aufmerksamkeit – ob sie begründet sind oder nicht. Sie sorgen für Beachtung in sozialen Netzwerken, was dazu führt, dass Algorithmen sie erst recht nach oben spülen. Infolgedessen fühlen sich immer mehr Menschen gezwungen, eine Meinung zu haben und diese laut kundzugeben, um überhaupt gehört zu werden. Diese kreislaufartige Funktionsweise der Medien wird von populistischen Parteien geschickt genutzt, um ein Zugehörigkeitsgefühl, ein »Wir gegen die«, zu erzeugen. Radikale Aussagen spielen gezielt auf Emotionen wie Wut oder Angst an und erzeugen damit sofortige Resonanz. Dies führt zu einer Polarisierung und zur Ausnutzung der Meinungsfreiheit für extreme »Meinungen«. Gerade junge Menschen stehen dadurch im Spannungsfeld zwischen Meinungsfreiheit, Verantwortung und gesellschaftlichen Erwartungen.

Generation Z: Laut sein als Notwendigkeit

Besonders deutlich zeigt sich dies bei der Frage nach den Grenzen der Meinungsfreiheit. Denn

diese sind genau da, wo die Grundrechte anderer Personen verletzt werden. Was gilt als freie Meinungsäußerung? Was als Beleidigung und was als Witz? Eine Unterscheidung, die oft nicht klar ist. Was allerdings klar ist, ist die Tatsache, dass die Sprache mit der Zeit gehen muss. Nein, man kann heutzutage nicht mehr alles sagen, nur weil man es vor 50 Jahren noch sagen durfte. Genau da fängt nämlich die *Cancel Culture* der Generation Z an. Wir akzeptieren nicht mehr jede Aussage. Wir hören uns fragwürdige Aussagen nicht mehr stoisch an und schlucken sexistische und rassistische Kommentare nicht mehr ohne Widerrede herunter. Wir machen unseren Mund auf und sind *laut*. Für die Generation »Heutzutage darf man ja gar nichts mehr sagen« sind wir wahrscheinlich zu laut und das ist gut so. Es ist wichtiger denn je, für sich einzustehen, den Mund aufzumachen, *laut* und ungemütlich zu werden.

Eigentlich sagt man: »Wer am lautesten schreit, hat selten Recht«. Wenn aber alle Meinungen so laut sind, dass niemand mehr dagegen ankommen kann, muss unsere Generation vielleicht einfach noch lauter sein.

LILLY BECKSTEIN (20)

FRANKA MÜHLING (19)



studieren Politik-, Medien- und vergleichende Kulturwissenschaft. Sie gehören zur Generation Z und haben sich kritisch mit *Cancel Culture*, Meinungsfreiheit und dem gesellschaftlichen Druck auseinandergesetzt, Position beziehen zu müssen.



Seit der Einnahme von Al-Fashir durch die sudanesishe Miliz RSF sind die Medien voll mit schrecklichen Bildern und Berichten, die von einem »vergessenen Krieg« sprechen. Das Wort »vergessen« setzt allerdings voraus, über etwas schon einmal Bescheid gewusst zu haben. Vor dem 26. Oktober 2025 hat die geringe mediale Präsenz des Krieges jedoch verhindert, dass dieser in das Bewusstsein der breiten deutschen Öffentlichkeit gelangen konnte.

Aber woran liegt es, dass manche Konflikte für uns so leise sind, während andere täglich in den Nachrichten erscheinen? Eine Redakteurin der *Lautschrift* hat mithilfe von Prof. Dr. Stephan Bierling, als Experten für internationales Geschehen, versucht, darauf eine Antwort zu finden. Dabei geht es nicht um eine moralische Bewertung der Konflikte oder eine Gewichtung des dort erlittenen Leids. Es geht um die Suche nach den Ursachen, warum über manche Kriege trotz vergleichbarer Grausamkeit und Menschenrechtsverletzungen gar nicht oder zu wenig berichtet wird.

Aufmerksamkeitsökonomie in einer veränderten Medienlandschaft

Dass in den letzten Jahren ein Wandel in den Medien stattgefunden hat, ist nichts Neues. Schriftliche Artikel sind auf dem Rückzug, während Podcasts, Reels, Tik-Toks und Co. zunehmend populär wer-

den und für Viele mittlerweile die primäre Informationsquelle sind. Wo vor zwanzig Jahren noch die Entscheidung, was für die Leser:innen relevant ist, von den Redaktionen übernommen wurde, entscheiden heute Metriken darüber. Aufmerksamkeit ist messbar geworden, seit Beliebtheit an Likes und Leseverhalten nach Zeit, die auf einer Website verbracht wurde, beurteilt werden können. Diese veränderte Medienlogik erfordert neue Faktoren, nach denen sich die Aufmerksamkeit ausrichtet, wie Prof. Bierling erklärt:

»Wir gehen in der Tat vom geschriebenen Wort als Medium der Aufnahme über zur visuellen und auditiven Aufnahme. Das kreierte natürlich ganz andere Dynamiken. In Konflikten, die oft weiter weg und sehr gefährlich sind, wie im Sudan, haben wir relativ wenig Bilder. Es gibt wenige Fernsehreporter, wenige Kriegsreporter und damit kriegen wir auch weniger Aufmerksamkeit, gerade über diese neuen Medien. Außerdem sind Bilder und gesprochene Worte in der Regel sehr viel emotionaler als das geschriebene Wort.«

Die neuen Medien sorgen aber nicht nur für eine veränderte Berichterstattung, sondern auch für eine regelrechte Flut an Informationen. Da es heutzutage nicht nur für die großen Medienhäuser, sondern auch für jeden mit Internetzugang möglich und einfach ist, seine Mei-

nung kundzutun, ist die Masse an möglichen Beiträgen online überwältigend. Dazu kommt, dass wir uns in Zeiten von multiplen Krisen befinden. Egal, in welche Richtung man sich auf der Welt wendet, man wird mit Krieg und Katastrophen konfrontiert.

»Wir sind in ökonomisch, sozial und demokratiepolitisch schwierigen Zeiten; und das in allen westlichen Gesellschaften. Das heißt, ich kann verstehen, wenn man sich nicht so sehr um die Welt kümmern mag. Dagegen kann man nur anreden und anschreiben. Das ist das Einzige, was man als Journalist und

Wissenschaftler tun kann.«, betont Prof. Bierling.

Nähe als Nachrichtenfaktor

Ein zentraler Faktor, der Berichterstattung von Kriegen und Konflikten beeinflusst, ist Nähe. Geographisch nahe Krisen werden alleine deshalb als relevanter wahrgenommen, da sie unmittelbar mit unserem eigenen Sicherheitsempfinden verknüpft sind. Das bestätigt auch Prof. Bierling:

»Natürlich ist Nähe ein ganz zentraler Faktor. Die Deutschen wussten nicht viel über die Ukraine, aber es ist ihnen sehr schnell klar geworden, nach dem 24. Februar 2022, dass die Nähe des russischen Angriffs eine Bedrohung für sie darstellt. Und dass man sich zunächst um die Bedrohung der eigenen Existenz kümmert, ist ganz normal.«

Neben der geographischen Lage spielt allerdings auch kulturelle und historische Nähe eine zentrale Rolle dafür, dass wir uns mit gewissen Krisen intensiver beschäftigen. Im Hinblick auf den Nahostkonflikt wird dies besonders deutlich, da vor allem Jerusalem für gleich drei Weltreligionen – Judentum, Christentum und Islam – einen großen symbolischen Wert hat. Für viele Menschen auf der Welt bietet der Konflikt mehr Bezugspunkte und Identifikationsmöglichkeiten und ist deshalb von hohem öffentlichem und medialem Interesse.

Prof. Bierling stellt fest, dass das Kriterium der Nähe im Kampf um mediale Aufmerksamkeit mitunter sogar gegenüber dem Ausmaß der Brutalität eines Konflikts überwiegt:

»Wir haben so viele Kriege, Krisen und eine Flutung mit schrecklichsten Bildern, dass einfach die Aufmerksamkeitsspanne und das Mitgefühl erschöpft

Fragenhagel © Olivia Rabe



LEISE

KRIEGE

Warum dominieren manche Kriege die Schlagzeilen, während andere stumm bleiben? Gemeinsam mit Prof. Dr. Bierling der Universität Regensburg wurde untersucht, an welchen Faktoren sich mediale Aufmerksamkeit orientiert und warum über manche Weltkonflikte nicht berichtet wird.

von Helena Dyck

sind. Und obwohl von den drei angesprochenen Konflikten der Blutigste der im Sudan ist, kriegt er die wenigste Aufmerksamkeit.«

Die Verantwortung der öffentlich-rechtlichen Medien

Für viele Menschen in Deutschland stellen die öffentlich-rechtlichen Medien die primäre Informationsquelle dar. Doch der Verantwortung, die mit dieser Rolle kommt, werden ARD, ZDF & Co. laut Prof. Bierling nicht gerecht:

»Wenn ich ganz böse bin, ist es ein Totalversagen der öffentlich-rechtlichen Medien, so wenig über Krisenherde zu berichten. Ich kann von den kommerziellen Sendern nicht unbedingt erwarten, dass sie diesen Informationsauftrag umsetzen. Das ist nicht primär ihr Job. Aber die Öffentlich-Rechtlichen haben einen Bildungs- und keinen Quoten-auftrag. Das steht ein bisschen anders in dem Gesetz, das ihnen zuweist, was sie alles tun sollen. Aber das stammt im Kern aus den 1950er Jahren, als es noch keinen Privatrundfunk gab. Deshalb sollten sich die öffentlich-rechtlichen Sender heute vor allem den Bereichen widmen, die die privaten nicht abdecken: Information, Auslandsberichterstattung, Kultur, Bildung.«

Um der Aufforderung von Prof. Bierling nachzukommen, dagegen anzuschreiben und diese Plattform konstruktiv zu nutzen, sollen die Länder und Krisen, die am Rande der medialen Aufmerksamkeit zurückgelassen werden, hier Raum bekommen.

Konflikte, die mehr Aufmerksamkeit brauchen

In Burkina Faso sind seit 2014 die dschihadistischen Terrormilizen JNIM und ISSP aktiv, die den dortigen Staat gewalt-sam verdrängen wollen, um eine streng religiös orientierte Alternativregierung zu bilden. Die humanitär katastrophale Lage sorgten dafür, dass im Mai 2024 zwei Millionen Binnenvertriebene, circa so viele wie auch in Gaza, registriert wurden.

Auch die beiden Nachbarländer Mali und Niger haben mit Hungersnöten und gewaltsamen Machtkämpfen zwischen Milizen zu kämpfen. Das führte dazu,

dass 2023 sieben Millionen Menschen in Mali und mehr als vier Millionen in Niger auf humanitäre Hilfe angewiesen waren. Das ist vergleichbar mit der Gesamtbevölkerung Schwedens!

Die katastrophale Situation im Sudan führt unterdessen dazu, dass Hundert-tausende in das bereits von Armut ge-prägte Nachbarland Tschad fliehen. Da das Land den Zustrom nicht bewältigen kann, verschärft sich die ohnehin insta-bile Situation durch fehlende Ressourcen weiter.

Die Liste kann noch lange weitergeführt werden. Zu guter Letzt jedoch noch ein Appell: Aufmerksamkeit ist eine endliche Ressource. Jeder Mensch hat nur begrenzte Kapazitäten, sei es zeitlich oder psychisch, um sich mit den zahllosen Konflikten und Krisen auf der Welt zu beschäftigen. Aber die Entscheidung, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken, liegt bei uns.



HELENA DYCK (22)

studiert Medien- und Politikwissen-schaft und ihre Aufmerksamkeits-spanne ist leider auch oft erschöpft. Deshalb hält sie es jedoch für umso wichtiger, ihren Fokus auf abseitige Themen zu legen, um leise Kriege laut zu machen.

EINE ODE AN DIE ZWANZIGER

Die Zwanziger: Vom ersten Umzug, über das Zusammenleben mit seinen WG-Mitbewohner:innen, eintrudelnden Hochzeitseinladungen bis hin zu spontanen Auslandssemestern. Ein verrücktes Alter, das neben lauter neuen Freiheiten auch viel Verantwortung mit sich bringt. Obwohl diese Phase auch überfordernd sein kann, finden sich durch einen anderen Blickwinkel die positiven Seiten dessen.

von Katharina Meier & Julia Hiltl



Von tausend negativen Nachrichten, die täglich auf uns einprasseln, bis hin zum Kreieren des perfekten Instagram Feeds, damit auch ja keiner sieht, dass man mit Einsamkeit, Unsicherheit und Stress struggelt. Stolpernd wird versucht, diesen Abschnitt mit verschiedenen Erfahrungen und großartigen Erinnerungen zu füllen. Oft begleitet einen dabei deswegen die Frage: »Soll sich die beste Zeit des Lebens wirklich so anfühlen?«

Aber auch wenn man sich oft überfordert fühlt und nicht weiß, wo einem der Kopf steht, gilt erst einmal: Durchatmen! Denn zwischen großen Entscheidungen, viel Verantwortung und überwältigenden Gefühlen bieten die Zwanziger vor allem eins: viele wunderbare Chancen. Chancen, sich weiterzuentwickeln, Chancen, sich neu zu entdecken. Manchmal muss man bei dem ganzen Chaos ein bisschen mehr Vertrauen in sich selbst haben.

Das Privileg, sich zu entscheiden

Tausende Möglichkeiten mögen zwar am Anfang auch überfordernd wirken, sind aber ein riesiges Privileg. Die Zwanziger sind dafür da, sich auszuprobieren. Um

herauszufinden, wer man ist und wer man sein will. Dieser Lebensabschnitt muss eben nicht mit der vollkommenen Gewissheit über sich selbst angetreten werden.

Das kann ganz unterschiedlich aussehen. Dabei geht es um neue Freundschaften oder die erste eigene Soloreise, aber auch um im Hintergrund ablaufende Ereignisse. Zum Beispiel die Gewissensbisse, weil man sich seit Wochen nicht mehr in der Heimat blicken lassen hat.

Während dieser Zeit ist eines der wohl schrecklichsten Szenarien, wenn man auf einmal bemerkt, dass das hart erarbeitete Studium doch nicht das Richtige für einen ist. Das einschleichende Gefühl, man hätte versagt, breitet sich aus. In solchen Fällen vergessen die meisten oft, sagen zu können, »das ist nicht das, was ich wollte«. Die Möglichkeit, sich für etwas anderes zu entscheiden, ist mit so viel Freiheit verbunden. Denn eigentlich ist es gar nicht so schlimm, wenn man bemerkt, dass man einmal den falschen Weg eingeschlagen hat. Dadurch hat man die Möglichkeit, immer mehr zu der Version zu werden, die man sein möchte. Hierbei sofort die richtige Entscheidung

treffen zu müssen, hat keiner gesagt.

Eine Chance, sich stetig weiterzuentwickeln

Auf den Punkt gebracht ist der Prozess des Wachsens ein stetiger Weg zu sich selbst. Dieser endet aber nicht mit dem Beginn der Dreißiger, Vierziger oder gar Sechziger. Zu wissen, dass die Person, die wir werden, nie aufhört, mutig zu sein, zu lieben, zu wachsen, sich zu irren, daraus zu lernen und es besser zu machen, ist wohl eine der schönsten Erkenntnisse, die man in den Zwanzigern haben kann.



KATHARINA MEIER (21)

&



JULIA HILT (23)

studieren beide Medienwissenschaft und wollten bei all dem aktuellen negativen Input und der stressigen Phase, in der man sich in den 20ern befindet, auch die positive Seite dieser Zeit beleuchten.

RAUS AUS DEM ALLTAG, REIN IN DIE NATUR

Die Faszination Vanlife

von Antonia Paula Stegmaier

Immer öfter zeigen Social Media Beiträge junge Menschen in ihren 20ern, die sich ein Rennrad, eine Siebträgermaschine oder einen Van zulegen. Entweder selbst ausgebaut oder voll ausgestattet ist der Camper ein gemütliches Zuhause auf vier Rädern. Auf Instagram und Tiktok gibt es unzählige Videos unter dem Hashtag #Vanlife, die ein Leben in Freiheit und Natur zeigen. Doch was steckt tatsächlich hinter dem Trend und wie realistisch ist er?

Reisevlogger:innen, die ihr Leben im Van zeigen, gibt es seit den 2010er Jahren. Das Leben auf Rädern war jedoch schon viel früher, zu den Hippie-Zeiten in den 60er und 70er Jahren, populär. Der aktuelle Boost ist durch die Corona-Pandemie entstanden. In dieser Zeit etablierte sich der Camper als eine gute Möglichkeit, kontaktarm zu reisen und Social Media hat dafür gesorgt, dass der Trend bis heute anhält. Je mehr Videos einem von schönen Aussichten gezeigt werden, desto mehr entsteht das Bedürfnis, sich einen Van zu kaufen und quer durch die Weltgeschichte zu reisen.

Politische Polarisierung, überladene Bürokratie und Reizüberflutung durch Social Media - ähnlich wie der Trend der Analogfotografie steckt womöglich auch hinter dem Vanlife-Trend das Bedürfnis nach Authentizität, Echtheit und dem »simple life«. Nicht ständig *Airbnbs* und Flüge buchen zu müssen, sondern einfach loszufahren und wenn es einem nicht gefällt, an den nächsten Ort weiterzuziehen. In den meisten Videos wird ein Leben fernab der Gesellschaft gezeigt: weg von der Technologie, den Problemen des Alltags und den stressigen Jobs

- auf sich allein gestellt sein und sich selbst finden oder vielleicht sogar neu entdecken.

Sicherlich gibt es großartige Momente, doch das ist wohl kaum die einzige Realität. Das Leben im Van kann auch einige Schattenseiten mit sich bringen - anfangen bei den Kosten. Nicht jede:r verfügt über die finanziellen Möglichkeiten, sich einen Camper zu kaufen oder über das handwerkliche Geschick, einen selbst auszubauen.

Wer einen Van besitzt, wird schnell feststellen, dass sich die Freiheit beim Reisen in Grenzen hält. Parkverbote, fehlende Sanitäreinrichtungen und technischen Ausfällen gehören beim Vanlife meist dazu. Man muss auf Luxus verzichten und das Schamgefühl vor der:dem Reisepartner:in ausblenden können, beispielsweise dann, wenn die anmontierte Freiluftdusche aufgrund der Kälte keine Option darstellt und man drei Tage nicht die Haare waschen kann.

Die erhoffte Abgeschiedenheit bleibt oft aus, da an einem schönen Naturspot schon andere Camper stehen und ge-



Gemütlich unterwegs © Laura Frank



Schlafplatz mit Aussicht © Yven Eckert

sprachige Nachbar:innen häufig wenig Raum für erholsame Stille lassen.

Platzprobleme gibt es auch im Inneren des Vans, weil dann doch mal die Diskussion mit dem:der Reisepartner:in aufkommen kann, dass man sich doch bitte ein bisschen beschränken soll, was die Klamotten angeht.

Der Wunsch, dem Lärm des Alltags zu entkommen, kann durchaus erfüllt werden, jedoch ist die damit verbundene Planung und Organisation nicht zu unterschätzen.

Nachhaltigkeit und Kosten werden auf Social Media selten realistisch dargestellt. In Wahrheit produzieren die meisten Reisenden mehr Müll beim Kochen, wenn sie mit dem Van unterwegs sind. Die Abgase machen die Klimakrise nicht besser und der Sprit ist zudem kostspielig. Je nachdem, wie oft man den Campingplatz wechselt, wird man feststellen, dass das Reisen mit dem Van nicht gerade günstig ist und auch Mautgebühren und Reparaturen sich summieren.

Vanlife ist also ein teurer Spaß und gar nicht so unkompliziert, da es auch ein bisschen länger dauern kann, einen legalen Parkplatz zum Schlafen zu finden (und man sich nicht einfach überall hinstellen kann).

Man muss bereit sein, das etwas »Ranzige« mit offenen Armen zu empfangen. Das kann auch sehr angenehm sein, da einem gezeigt wird, dass es sich auch ohne den alltäglichen Luxus gut leben lässt. Das verschiebt den Fokus auf die wesentlichen Bedürfnisse, die Natur ist dabei ein entscheidender Aspekt und das Reisen mit einem Van ist deutlich flexibler als ein Hotelurlaub. Es kann auch schön sein, ein Stück Zuhause beim Reisen dabeizuhaben, weil man am Ende des Tages in seinen vertrauten Camper krabbeln kann, statt in ein fremdes Hotelbett. Man lernt viele neue Leute kennen und stellt witzigerweise fest, dass fast alle ähnliche Krisen und Höhepunkte mit ihrem Van durchmachen.

Das Reisen auf vier Rädern kann eine wunderschöne Art sein, die Welt zu entdecken, wenn man dafür gemacht ist. Im Van verlangsamt sich das Leben und es entsteht eine Pause des Alltags - morgens Vogelstimmen statt Wecker, abends Stille statt Benachrichtigungen. Es ist aber wichtig, die Erwartungen herunterzuschrauben, die aufgrund von Social Media entstehen. Wie vieles andere auch, wird der Vanlife-Trend sehr romantisiert.



ANTONIA STEGAMAIER (20)

studiert Medienwissenschaft und BWL. Sie ist besonders interessiert an dem Bedürfnis, Zeit in der Natur zu verbringen. Das leise, einfache Leben im Kontrast zu dem überfluteten Alltag hat sie kennengelernt, als sie 2025 ihren ersten Van-Urlaub gemacht hat.

Die Missverstandene & Die Vergessene

Frauen werden wie Lärm im Alltag ausgeblendet. Im Fall von Yoko Ono wegen ihrer Unkonventionalität und Alice Guy allein wegen ihres Geschlechts, das nicht in die geradlinig männliche Geschichtserzählung passte. Um das zu ändern, müssen wir sie laut machen.

von Theresa Dürr & Amelie Marquis



Es sind Frauen, deren Stimme die Welt erschütterte, und solche, die die Welt überhörte. Yoko Ono, deren experimentelle Musik und radikale Kunst die Erwartungen ihrer Zeit sprengte und die damaligen Meinungen zu Themen wie Feminismus oder Gleichberechtigung veränderte, und Alice Guy, deren Schaffen als erste Regisseurin der Filmgeschichte unterdrückt wurde und die somit fast verstummt ist.

Alben, Dokumentationen, Filme – Yoko Ono als Person ist ein interessantes Thema, über das berichtet und diskutiert wird. Es wirkt so, als würde sie entweder gehasst oder geliebt, natürlich alles in Kombination mit John Lennon, den Beatles und Themen wie Feminismus, Aktivismus oder Musik. Trotz einer schillernden Persönlichkeit ist sie meist doch »nur« als Ehefrau von John Lennon bekannt. Dabei ist ihre Geschichte hochspannend:

1933 in Japan geboren, verbrachte Ono einen Teil ihrer Kindheit in den USA. Schon in jungem Alter fühlte sie sich von jeder Art der Kunst angezogen, lebte sich kreativ aus, wurde jedoch immer als »zu progressiv« bezeichnet. Sie wurde als »anders« oder aus Sicht der japanischen Gesellschaft, unter anderem ihren Eltern, als

»ungehorsam« betitelt. Aus diesen Gründen litt sie unter psychischen Erkrankungen: 1962 unternahm sie einen Suizidversuch und erlitt mehrere Fehlgeburten, zu viel emotionaler Aufruhr und traumatische Erlebnisse.

Die Kunst nutzte sie deshalb als Ventil. Sie machte über lange Zeit Musik, diese wurde jedoch kaum gewürdigt. Da ihre Songs sehr exzessiv und ausgefallen waren, wurden sie häufig verspottet und wenig anerkannt. Nach mehreren Jahren begann sich eine Fangemeinde für Ono zu formen, jedoch wurde sie von Beatles-Fans weiter abgelehnt, mit der Begründung, verantwortlich für die Bandauflösung zu sein. Hier spielten auch oft Rassismus und Sexismus eine Rolle.

Ihre Reaktion auf all das äußerte sie in ihrer Kunst: Ausstellungen, Performances, Retrospektiven. Durch immer mehr Erfolg ließ sie sich nicht unterkriegen. Vor allem in den 60er Jahren engagierte sie sich feministisch: sie kritisierte die Objektifizierung von Frauen, die Machtstrukturen im Patriarchat und das Verschleiern von weiblicher Repräsentation in Kunst und Kultur.

Sie selbst lebte kein traditionelles Frauenbild: international unterwegs, kreativ, unabhängig und aktivistisch engagiert. Mit ihrem Ehemann John Lennon setzte sie sich auf verschiedene Arten für Frieden und Gerechtigkeit ein. Es gab Interviews, Kampagnen und die sogenannten »Bed-Ins for Peace«, was eine neue Form des politischen Happenings war. Ono und ihr Mann blieben mehrere Tage im Bett und stellten einen gewaltfreien Protest gegen den Vietnamkrieg dar. In dieser Zeit nahm das Ehepaar sogar einen Song auf: »Give Peace a

Chance«! Hier war es eher Lautstärke durch Stille.

Yoko Ono sorgte jahrelang für Aufsehen, musste viel Kritik einstecken, nutzte ihre Stimme und Kreativität aber meist für gute Zwecke, auch wenn ihre Art provokant und anstößig war. Sie nutzte Lautstärke nicht nur als akustisches Mittel, sondern als künstlerisches und politisches Statement.

In der Literatur überwiegt die Sichtweise, dass die Brüder Lumière aufgrund ihrer Erfindung des Kinetographen den ersten fiktionalen Film produziert haben. Dabei hatten sie damals nur den wissenschaftlichen und kommerziellen Verwendungszweck des Apparats erkannt. Es war letztlich Alice Guys Idee, den allerersten Spielfilm »La Fée aux Choux« zu inszenieren.

Dieses simple Beispiel zeigt, inwiefern ihr Geschlecht, trotz ihres fundamentalen Beitrags für die Filmindustrie, sich ihr in den Weg stellt. Dr. Michael Fleig, Dozent an der Uni Regensburg betont, dass Guy

von Anfang an am kollektiven Gedächtnis vorbei geschoben und »höchstens [als] eine Randnotiz« wahrgenommen wird und wie viele Frauen der »Great Man Theory« zum Opfer fällt. Sie wird aufgrund dessen strukturell übersehen. Wahrscheinlich aus ei-

nem lapidaren Grund: Der Erfolg einer Frau in diesem technischen Bereich war einfach nicht gern gesehen. Darüber hinaus erklärt Fleig, einen »Selektionsprozess« als langanhaltende Ursache des Problems, welcher von Macht und der kulturellen sowie sozialen Wahrnehmung geleitet wird.

»Alice Guy[...] [war die] erste[...] Regisseurin der Filmgeschichte«. Dieser Satz veranschaulicht bereits das Problem, das die Geschichtsschreibung in den meisten Bereichen birgt: Sie wurde von Männern geschrieben und ist somit auch von ihnen historisch dominiert. Das Missverständnis hier, dass Guy an sich die erste Person und nicht die erste Frau war, die einen Spielfilm produziert hat, beruht auf der im übertragenen Sinne »leisen« Stimme der Frau und der vom Patriarchat geprägten kinematographischen Geschichte. Hinzu kommt, dass sich Guy auch leider selbst nicht mehr Gehör verschaffen kann und Frauen wie sie von den geschichtsschreibenden Männern mehr oder weniger mundtot gemacht wurden und immer noch werden.

Die Lautstärke für Frauen in der Filmgeschichte muss dringend aufgedreht werden und somit versuchen Initiativen, wie das internationale *Women Film Pioneers Project*, einzelne Historiker:innen sowie Filmfestivals ihre Stimme laut und deutlich gegen das Überhören zu erheben.



AMELIE MARQUIS (22)



& THERESA DÜRR (20)



Theresa Dürr studiert Anglistik und Amelie Marquis studiert Medienwissenschaft. Sie haben durch ihre Recherche herausgefunden, wie laut Frauen sein können, wenn man ihnen den Raum und die Lautstärke gibt, die sie verdienen.

»How many more?«

Selten entfalten sich Stimmen lauter und kraftvoller als im gemeinsamen Lied und besonders in Protestsongs. Doch deren Tage als Hitparadenstürmer sind längst gezählt. Wie es rebellisch begann und in Anpassung an Industrie und Marktgesetze endete.

von Pauline Kral

Als am 28. August 1963 mehr als 250.000 Protestierende beim friedlichen Marsch auf Washington mit Joan Baez »We Shall Overcome« singen und Martin Luther King Jr. der Menge »I have a dream!« zuruft, ist es ein Tag der Höhepunkte für die US-Bürgerrechtsbewegung. »You may say I'm a dreamer«, heißt es später in »Imagine«, in dem John Lennon seine Vision einer besseren Welt spinnt. Wie es das Inkrafttreten des *Civil Rights Acts* 1964 zeigt, handelt es sich dabei um mehr als bloße Träumerei.

Ob so hoffnungsvoll formuliert oder im Tonfall der Agitation, Protestsongs wollen Gedanken anstoßen, warnen, Missstände benennen und kritisieren. Sie richten den Finger auf Verantwortliche oder wenden sich direkt an die Masse. »Come gather 'round people, wherever you roam«, singt Bob Dylan, Meister des Protestsongs, der sich stets gegen diese Bezeichnung wehrt. Denn die kritische Natur seiner Texte offen zuzugeben ist in den 60ern riskant, obwohl der Folksänger damals einem Publikum gegenübersteht, das für Protest besonders empfänglich ist. Es ist die geburtenstarke Generation der Nachkriegszeit in der Frustration heranwächst. Während starre patriarchale Strukturen und Generationenkonflikte für Unmut sorgen, beunruhigt eine mögliche Eskalation des Kalten Kriegs die Welt.

»You're old enough to kill, but not for votin'«, textet 1965 Barry McGuire und katalpultiert sich mit »Eve of Destruction« auf die #1 der US-Charts. Es ist das Jahr, in dem sich die USA aktiv in den Vietnamkrieg einmischen und monatlich zigtausende junge Männer in die Armee einziehen. »And brothers can't you see, this is not the way we put an end to war?«, trifft auch Donovan einen Nerv mit seiner Version des »Universal Soldier«s – dem ewigen Soldaten, der als Kanonenfutter und Tötungsmaschine dienen muss. Die zeitlose Botschaft, dass Krieg nicht der Weg zu dauerhaftem Frieden ist, macht den Song zum Welthit.

Schüsse fallen

Als das Jahr 1970 anbricht, scheint es vorbei mit dylanscher Zurückhaltung: Im März singt Edwin Starr »War, what is it good for? Absolutely nothing!« – der Song »War« klettert international bis auf die Eins. Im Juni reagieren Crosby, Stills, Nash & Young mit »Ohio« auf das Kent-State-Massaker. Es folgen Studierendenproteste an Universitäten quer durch die USA. Nicht nur Kritik an Gewalt und Krieg hat Hitpotenzial, wie es Joni Mitchell mit »Big Yellow Taxi« zeigt, einem Titel, der Umweltzerstörung thematisiert und warnt »Don't it always seem to go, that you don't know what you got 'til it's gone«.

Die DDR hat derweil längst ein Auftrittsverbot gegen Wolf Biermann verhängt, der sich mit systemkritischen wie -konformen Liedern und Lyrik einen Namen gemacht hat, die die Disparität zwischen dem real existierenden und dem wahren Sozialismus anprangern. Seine grundsätzlich linientreue Einstellung vom »So oder so, die Erde wird rot« begründet vermutlich, warum er erst 1976 ausgebürgert wird.

Im Westen veröffentlichen *Ton Steine Scherben* 1972 die Doppel-LP »Keine Macht für Niemand«. Sowohl der Titel als auch die beiliegende Steinschleuder setzen den Ton für ein Album, das kein Blatt vor den Mund nimmt. Zwischen Systemkritik (»Aus dem Weg, Kapitalisten, die letzte Schlacht gewinnen wir«), Aufrufen zum Einen der Kräfte (»Und du weißt, das wird passieren, wenn wir uns organisieren«), nicht so subtiler Kritik an den Verantwortlichen der NS-Zeit (»Wenn der Führer ruft, sind sie dabei, sie sind zum Kaufen für die schlechteste Schweinerei«) und an der Teilung Deutschlands (»Reißen wir die Mauern ein, die uns trennen«) erschallen eindrucksvoll provokant Maschinengewehrschüsse.

In den 80ern veröffentlichen hochkarätige Musiker:innen als *Artists united against Apartheid* das Lied »Sun City«, dessen Begleitvideo vor den Vereinten Nationen präsentiert wird. Songwriter Steven Van Zandt engagiert sich darüber hinaus für ein Überstimmen von US-Präsident Reagans Veto gegen den *Anti-Apart-*

heid Act. Bis das Gesetz 1986 tatsächlich in Kraft tritt, lehnen bereits immer mehr Bands die äußerst lukrativen Angebote, in Südafrika aufzutreten, ab – »Sun City« ist ein Zeitdokument, das demonstriert, wie Musik effektiv Druck auf Autoritäten aufbauen und kritische Aufmerksamkeit wecken kann.

Mit dem Ende des Kalten Kriegs, dem Rückzug der USA aus Vietnam und dem Mauerfall sowie Fortschritten in Fragen gleicher Rechte beginnt das Momentum des Protestsongs langsam zu verglühen.

Nicht nur die weltpolitische Lage, auch die Gesellschaft und die Musikindustrie verändern sich. Als Joan Baez und Bob Dylan erstmals zur Gitarre griffen, waren sie Pioniere, die es in ihren Liedern schafften, den Zeitgeist ins Herz zu treffen. So begannen Plattenverkäufe in die Höhe zu schießen und spätestens als die *Beatlemania* ausbrach, wurde Labelchefs klar, welche riesigen finanziellen Chancen Musik barg. Die Kommerzialisierung ging durch die Decke und über die kommenden Dekaden werden aus Tonband und Vinyl Massenprodukte aus Bits und Bytes. Kritische Stimmen singen weiter aber sie kommen nicht mehr im Mainstream an.

»Der Traum ist aus«?

Haben sich die Größen der Charts von der *Cancel Culture* in die Knie zwingen und einen Maulkorb anlegen lassen? Sind die aktuellen Kriege, Krisen und Konflikte nicht Anlass genug, um Mut aufzubringen über sie zu singen? Es scheint schlecht um die *Social Consciousness* zu stehen. Aber kann man diese von Milliardär:innen erwarten? Vielleicht erfüllt es das Soll der öffentlichen Verantwortung, einige Beiträge zu reposten und sich darauf zu verlassen, dass die Hörer:innenschaft chronisch online und im Bilde ist. Doch so laut manche tatsächlich ihre Stimmen in Kommentarspalten erheben, so wenig wird die Message in die analoge Welt hinausgetragen.

Sind die Charts ein Spiegel des Zustands der Kultur, dann tragen auch Hörer:innen Verantwortung für ihre Inhalte. Schließlich sind sie es, die entscheiden, wem sie Gehör schenken. Oder? Bei täglich über 100.000 neu zum Streaming verfügbaren Songs regieren Trends und Algorithmen. Passiver Konsum ist die Antwort auf einen übersättigten Musikmarkt und macht es selbst Hits schwer, längerfristig relevant zu bleiben.

Protestsongs, die es tatsächlich an profit-

orientierten Marketingteams vorbeischaftern oder independent veröffentlicht werden, kämpfen eine wenig aussichtsreiche Schlacht auf feindlichem Gebiet. Denn für einen Streamingdienst, der KI-»Musik« willkommen heißt und Profite in Rüstungsunternehmen investiert, ist es allzu einfach, Anti-kriegslieder zusammen mit Millionen anderen Songs im ungestreamten Nirvana verschwinden zu lassen. Systemkritik scheitert am System, es ist immer das gleiche Lied.

Wenn sich »eh nichts ändert«, wozu sich heiser singen? Weil aus »Keine Macht für Niemand« ganz schnell »Keine Macht für Dich« wird. Protestsongs können Hoffnung und Sinn stiften und denen Worte anbieten, die im Angesicht unbequemer Widerstände verstummen. »Was nicht ist, das kann noch werden«, wenn wir nicht kapitulieren und uns anpassen, sondern zuhören und lautstark mitsingen.

PAULINE KRAL (20)

studiert Psychologie und findet, dass die Stimmen der Vergangenheit uns noch immer so einiges zu sagen haben.

Illustration © Pauline Kral

DIE KRISE, DIE KEINER MEHR HÖREN KANN



Die Augen vor der brennenden Welt verschließen © Anna Reichel

von Sarianna Schnitzler

Unsere Sommer werden immer lauter. Wälder brennen, Flüsse trocknen aus, Starkregen verwüsten ganze Ortschaften. Die Nachrichtenbilder schwappen von Katastrophe zu Katastrophe. Aber in die Köpfe vieler Menschen hat sich eine seltsame Stille gelegt. Der Umgang mit der Klimakrise hat sich relativiert, obwohl die Auswirkungen längst in unserem Alltag angekommen sind.

Warum ist der Alarmton der Welt nur noch ein Hintergrundrauschen? Was passiert, wenn die Menschheit dieses Signal gar nicht mehr wahrnimmt?

Gerade junge Menschen, die am längsten mit den Folgen des Klimawandels leben müssen, stehen im Spannungsfeld zwischen Wissen und Wegsehen. Sie spüren die Dringlichkeit, aber auch die Erschöpfung, die mit diesem Thema einhergeht. Warum das so ist und was psychologisch hinter der Klimamüdigkeit steckt, erklärt der Psychologe Stefan Baier im Gespräch. Er ist Mitglied bei *Psychologists for Future*, einer Organisation, die Bewusstsein für den emotionalen Umgang und konstruktivem Handeln mit ökologischen Problemen schaffen will.

Lautschrift: Wie erleben Sie die Klimamüdigkeit in ihrer alltäglichen Arbeit?

Stefan Baier: Kollektiv gesehen sind wir beim Klimathema in derselben Situation, wie bei einer suchtkranken Person. Sie verdrängt die Dringlichkeit der Hilfe. Die Menschen denken sich beim Klima genau dasselbe. Wenn ich nicht mehr fliege, 80 Prozent machen es aber trotzdem, wie relevant ist mein individuelles Handeln dann noch? Der Einfluss des persönlichen ökologischen Fußabdrucks wird als nicht relevant angesehen.

Wie hat sich das Thema Klima und die Auseinandersetzung damit über die Jahre hinweg verändert?

Greta Thunberg hat mit *Fridays for Future* das Thema medial sehr stark vorangetrieben. Insgesamt war jedoch zu beobachten, dass in den letzten 15 Jahren eine Vielfalt von unterschiedlichen Krisen, wie Rechtspopulismus, Kriegsgefahr in Europa und wirtschaftliche Schwierigkeiten, zusammengekommen sind.

Insgesamt herrscht in der Bevölkerung dadurch eine resignative Haltung.

Was passiert dabei mit der Psyche des Menschen?

Die Psyche ist überfordert. Sie kann die Informationen nicht einordnen und geht deshalb auf Abstand.

Die Menschen halten die Flut an negativen Nachrichten immer schlechter aus, nehmen diese nur noch sehr eingeschränkt zur Kenntnis und ziehen sich zurück. Das ist im Grunde auch eine gesunde Reaktion. Wir können uns nicht 24/7 mit Katastrophen und schlimmen Meldungen beschäftigen.

Ist die Klimamüdigkeit ein gesamtgesellschaftliches Problem oder überwiegend bei der jungen Generation zu beobachten?

Man merkt diese Müdigkeit deutlich stärker bei den jungen Leuten. Haben sie sich in den

Hochzeiten von *Fridays for Future* noch sehr laut für das Thema engagiert, ist das Interesse an der Klimakrise deutlich zurück gegangen.

In den höheren Altersgruppen war es ohnehin der Fall, dass die Offenheit für gesellschaftliche Veränderungen nur begrenzt vorhanden war und die Erwartung der eigenen Besitzstandswahrung sehr hoch ist:

»Zu viel soll sich bitteschön nicht verändern!«.

Welche Rolle spielt dabei die Art und Weise, wie Medien über das Klima berichten?

Die Darstellung ist sicher Teil des Problems. Es ist so, dass Menschen vor allzu starken Veränderungen Angst haben. Und es gelingt den Medien, als auch der Politik nicht ausreichend den Menschen diese Angst zu nehmen. Sie tragen eher dazu bei, Falschinformationen über die Klimakrise zu verbreiten und machen somit die Menschen skeptisch. Es bräuchte vermehrt positive Erzählungen, dass mit den Maßnahmen zur Bekämpfung des Problems auch bessere Lebensqualitäten einhergehen und alle Menschen etwas davon haben.

Gibt es gesellschaftliche Strategien und Initiativen, die das Gefühl der Handlungsfähigkeit wieder stärken?

Ja klar, es passiert sehr viel. Wir haben in den letzten Jahren einen riesigen Zubau von Photovoltaik-Anlagen, von Sanierungen der Bestandsbauten in Kommunen und anderen Projekten zur Minimierung des CO₂ Ausstoßes gesehen. Man bekommt es nur einfach nicht mit.

Was motiviert Sie persönlich, sich weiter für dieses Thema einzusetzen?

Wenn der Großteil der Menschen sich der Realität verweigert, dann ist es aus meiner Sicht nicht sinnvoll, mich auch der Realität zu entziehen. Ich bin heute 65 Jahre alt, für mich werden die Auswirkungen noch weitaus geringer sein, als sie das für junge Menschen sein werden.

Meine Generation hat aber an vielen Stellen verbockt und versäumt, das Thema voranzubringen.

Insofern sind auch Menschen meiner Generation in der Verantwortung, alles zu tun, um

dem Thema die Geltung zu verleihen, die es braucht.

Gerade jetzt, wo sich viele internationale Länder aus dem Kampf gegen die Erderwärmung herausziehen, ist es besonders wichtig, dass die EU an dem Thema dran bleibt. Nur so schließen sich weitere Staaten der Bewegung an und der Klimawandel kann gestoppt werden.

Wie kann man also mit dem ständigen Klima-Lärm umgehen? Speziell die jungen Menschen?

Ich glaube, dass das wichtigste Element ist, dass es einem persönlich gut geht und man ein positives Umfeld um sich herum hat. In Sachen Klima:

Ob Mülltrennung oder Fortbewegungsmittel, es ist relevant, was jeder Einzelne tut!

Darüber muss auch ein gesellschaftlicher Austausch stattfinden. Speziell bei den Student:innen ist die Sensibilität für das Thema ohnehin größer, als bei anderen Bevölkerungsgruppen. Darum ist es besonders wichtig, dass diese jungen Menschen an geeigneter Stelle den Mund aufmachen und sagen, was sie von dem Ganzen halten. Das ist alles keinesfalls einfach, aber wenn wir es nicht machen, wer dann.



SARIANNA SCHNITZLER (22)

studiert Medien- und Politikwissenschaft. Während sie in ihrer Schulzeit noch bei *Fridays for future* mitlief, merkt sie heute, wie auch in ihrem Alltag das Thema in den Hintergrund geraten ist. Mit diesem Verstummen beschäftigt sie sich durch ihr Interview.

JUNG UND STERIL

Der Wunsch von einem kinderlosen Leben

von **Amelie Steinwagner** und **Amelie Schmid**

Familienplanung und Kinder werden in den Leben junger Menschen immer unwichtiger. Damit die Biologie keinen Strich durch die Rechnung macht, gibt es permanente Mittel und Wege, um die Unmöglichkeit einer Schwangerschaft sicherzustellen.

Viele junge Frauen, die offen äußern, dass sie sich ein Leben ohne Kinder durchaus vorstellen können, stoßen in unserer Gesellschaft häufig auf Unverständnis. Bemerkungen wie »Das ändert sich bestimmt noch«, »Bist du dir auch wirklich sicher?« oder »Warte doch noch ab, bis du den Richtigen triffst« gehören für viele zum Alltag und spiegeln traditionelle Erwartungen wider. Hinter solchen Aussagen verbirgt sich häufig die unausgesprochene Annahme, dass die Mutterschaft der natürliche und gewünschte Lebensweg ist. Damit wird der individuelle Wunsch vieler Frauen, keine Kinder in die Welt zu setzen, infrage gestellt oder sogar entwertet. Doch was passiert, wenn eine Frau den klaren Entschluss fasst, keine Kinder bekommen zu wollen – und diesen Wunsch nicht nur äußert, sondern auch medizinisch absichern möchte?

Eine langfristige Möglichkeit ist die Sterilisation – ein Eingriff, bei dem die Eileiter verschlossen oder teilweise ganz entfernt werden, um eine Schwangerschaft dauerhaft zu verhindern. Die Option der selbstbestimmten Verhütung ist jedoch oft schwer zugänglich. Viele Ärztinnen und Ärzte lehnen den Eingriff bei jungen, kinderlosen Frauen ab oder stellen ihre Entscheidung infrage, da sie ein potenzielles späteres Reuegefühl befürchten. Der Eingriff kann nur schwer rückgängig gemacht werden.

Auch Karli hat mit 23 Jahren eine Sterilisation durchführen lassen und berichtet über die gemachten Erfahrungen.

Lautschrift: Wann und warum hast Du dich dazu entschieden, eine Sterilisation durchzuführen?

Karli: Ich hatte noch nie einen Kinderwunsch, schon als Kind nicht. Vor allem will ich nicht schwanger sein und auch nicht gebären. Und 2022, mit 22, habe ich entschieden, mich sterilisieren zu lassen. Ein Jahr später hatte ich dann meine OP.

Für mich persönlich ist eine Sterilisation das beste Verhütungsmittel. Kinder kann ich ja immer noch bekommen, nur eben keine Leiblichen.

Karli © Linus Ziegler



Jahren passieren wird.

Bei Kindern weiß man ja auch nicht, ob man das irgendwann bereut.

Wie blickst Du heute, zwei Jahre nach der Sterilisation, auf die Situation zurück?

Ich fühle mich nicht anders als davor – nur mit einem neuen Gefühl der Sicherheit und mit dem Wissen, dass ich wirklich nie ungewollt schwanger werden kann. Der Eingriff war eine Erleichterung. Ich habe das für mich gemacht. Ich hätte mir nur eine bessere Information zwecks der Kostenübernahme gewünscht. Aber an sich hat der Weg für mich so gepasst.



AMELIE STEINWAGNER (22)

studiert Politikwissenschaft, Spanische Philologie und Philosophie. Ein selbstbestimmtes Leben für Frauen ist für sie die oberste Priorität.

Wie hast Du eine Praxis gefunden, die eine Sterilisation durchführt?

Zunächst habe ich mich im Internet informiert, unter anderem auf der Seite *Selbstbestimmt steril*, die Erfahrungsberichte und eine Übersicht über Ärztinnen und Ärzte bietet, die Sterilisationen ohne Vorbehalte durchführen – auch bei jüngeren Leuten. Oft wird eine Sterilisation nämlich nur bei »abgeschlossener Familienplanung« vorgenommen, also etwa ab 35 und nach zwei Kindern. Mein Arzt war da aber anders. Allerdings musste ich dafür extra nach Nürnberg fahren, weil ich meinen Gynäkologen in Regensburg nicht fragen wollte. Zu viele Erfahrungsberichte von anderen haben mir gezeigt, dass ich nur auf Unverständnis treffen würde.

Gab es ein Beratungsgespräch und wie lief es ab?

Ja, aber zwingend vorgeschrieben ist es nicht. Bei einer Vasektomie braucht man ja auch keins. Mir wurden damals bloß die verschiedenen Methoden erklärt. Die 1200 Euro Kosten hat das Gesundheitsamt in meiner Heimatstadt für mich übernommen, da dieses das Geld für Verhütungsmittel für diejenigen übernimmt, die Sozialgeld beziehen, in meinem Fall BAföG. In Regensburg ging das aber tatsächlich nicht.

Wie haben die Menschen in Deinem Umfeld auf Deine Entscheidung reagiert? Bist Du auf Zustimmung oder Unverständnis gestoßen?

Meine Freund:innen und auch meine Familie haben mich bei meiner Entscheidung unterstützt. Es gab aber einzelne Personen, die schockiert darauf reagiert haben. Ich wurde gefragt, ob ich das später nicht bereuen werde. Mir wurde das Gefühl gegeben, dass ich gerade die schlimmste Entscheidung meines Lebens treffen würde, aber ich war mir sicher. Ich habe das ja aus einem Grund gemacht.

Ich sehe das wie ein Tattoo. Jetzt will ich es, vielleicht werde ich es irgendwann bereuen, ich weiß nicht, was in zwanzig



AMELIE SCHMID (21)

studiert Kunstgeschichte und Medienwissenschaft und merkt selbst, dass der Wunsch auf ein kinderloses Leben noch oft auf Unverständnis stößt. Ihr ist es wichtig, das Thema sichtbar zu machen, um es in unserer Gesellschaft zu normalisieren.

SO HÄUFIG UND DOCH SO

Jede zehnte Frau leidet an Endometriose oder dem Polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS). Nur die wenigsten wissen, was diese Krankheiten eigentlich sind und merken nicht, dass sie vielleicht selbst betroffen sein könnten.

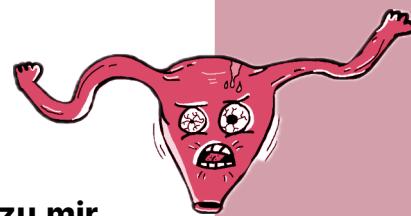
von Leonie Nicolaus

Endometriose ist eine chronische Erkrankung bei Frauen, bei welcher ein der Gebärmutterschleimhaut ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst. Das kann zu alltags-einschränkenden Schmerzen während der Periode, beim Sex, zu Entzündungen und in 40-60 Prozent der Fälle zu Unfruchtbarkeit führen. PCOS ist die häufigste hormonelle Krankheit bei gebärfähigen Frauen. Sie haben vermehrt männliche Hormone im Blut, wodurch der Eierstock zu schwach ist, um regelmäßig einen Eisprung zu produzieren. Typische Symptome, die damit einhergehen, sind Akne, vermehrte Körperbehaarung und eventuelle Unfruchtbarkeit. Durch eine mitgehende Insulinresistenz kommt es außerdem häufig zu Übergewicht und Diabetes. Beide Erkrankungen gehen mit Einschränkungen im Alltag einher: Betroffene fühlen sich ständig müde, leiden unter »brain fog« und sind anfälliger für mentale Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen.

Der erschwerte Weg zur Diagnose

Die Symptome wirken eindeutig, oder nicht? Das ist leider nicht so einfach. Da beide Krankheiten zu wenig erforscht sind und es somit zu wenig Aufklärung dafür gibt, werden Beschwerden oft normalisiert und ver-harmlost.

UNERFORSCHT



»Ein Arzt sagte mal zu mir, dass ich froh sein sollte, regelmäßig meine Tage zu haben. Die angeblich nicht auszuhaltenden Schmerzen, bei denen ich nachts wach auf dem Boden liege, seien dabei normal.«

Lotta, 24

(Endometriose-Betroffene)

Frauen werden bis zu fünfmal abgewiesen, bevor sie von ihren Frauenärzt:innen gehört werden und vollständige Untersuchungen bekommen. Die PCOS-Diagnose dauert im Schnitt zwei bis drei Jahre, bei Endometriose sogar sieben bis zehn Jahre. Ein möglicher Grund für das wenige Wissen über die beiden Krankheiten und weshalb Frauen deswegen Schwierigkeiten haben, diagnostiziert zu werden: Die Gender Health Gap, die systematische Gesundheitslücke zwischen Männern und Frauen in der Medizin. So gibt es zum Beispiel weniger Studien über Menstruationsschmerzen als über Erektionsstörungen bei Männern. Studien über Endometriose befassen sich teilweise mit dem Effekt auf die männlichen. Partner der betroffenen Frauen. Bei PCOS-Studien wiederum wird erforscht, ob Frauen mit PCOS größere Schwierigkeiten haben, einen männlichen Partner zu finden. Währenddessen fehlen

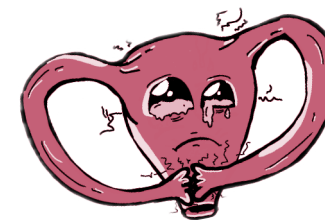


© Leonie Nicolaus

bei beiden Krankheiten noch immer einheitliche Diagnosekriterien und die Entstehung der beiden unheilbaren Krankheiten ist weiterhin ungeklärt.

Diagnostiziert, und jetzt?

Doch was passiert nach einer hart erkämpften Diagnose? Aufklärung findet erfahrungsgemäß oft eher weniger statt. Selbst nach mehrfachen Nachfragen, musste Luca (22, PCOS-Verdacht) Google fragen, was eigentlich in ihrem Körper los ist. Denn bei der Frauenärztin hatte sie nur das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden, als würde sie fast schon nerven mit ihren Fragen. Lotta wurde gesagt, sie solle sich anderswo Hilfe suchen, ihr Frauenarzt sei auf diese Krankheit nichtspezialisiert. Die Lösung, die beide jedoch bekommen haben: Die Pille. Ist die Pille also das Wundermittel für alles? Eher weniger. Durch den künstlichen Eisprung unterdrückt die Pille lediglich die hormonellen Prozesse. Die Symptome können sich dadurch zwar verbessern, aber der Ursprung der Probleme wird nicht gelöst.



Viele Frauen fühlen sich einsam, wenn sie bei ihren Ärzt:innen kein Gehör finden. Deshalb ist es umso wichtiger, laut zu bleiben und sich dieses zu verschaffen. Wenn jede zehnte Frau Endometriose oder PCOS hat, bedeutet dies auch, dass jede zehnte Frau genau weiß, wie man sich nach so einer Diagnose fühlen kann. Also nein, man ist damit nicht allein, denn vier bis sechs Millionen Frauen allein in Deutschland sind davon betroffen.

Die psychischen Auswirkungen

Neben den körperlichen Beschwerden belastet viele Frauen vor allem die emotionale Seite der Diagnose.

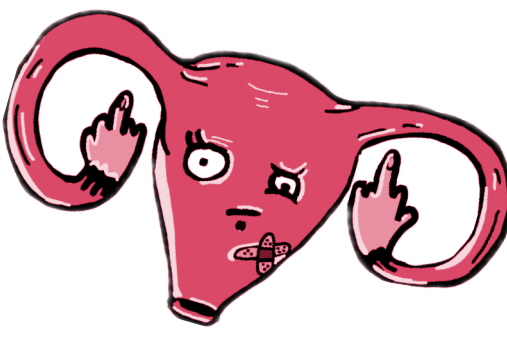
»Es hat sich angefühlt, als würde sie mir die Diagnose an den Kopf werfen und was für sie nur ein Nebensatz war, war für mich meine Lebensvorstellung, die kaputt gehen könnte.«

Luca, 23

(PCOS-Verdacht)

»Ich wollte nie Kinder haben, aber ich habe das Gefühl, die Möglichkeit wurde mir genommen, ohne dass ich das selbst entscheiden konnte. Ich hätte schon gerne einen funktionierenden Körper, weißt du?«

Lotta



© Olivia Rabe

LEONIE NICOLAUS (23)



studiert Medien- und Politikwissenschaft. Die Recherche und das Interview mit den Betroffenen haben ihr noch einmal deutlich gemacht, wie wichtig es ist, für seinen eigenen Körper einzustehen und sich nicht unterkriegen zu lassen.

Ein lauter Kopf, fehlende Routinen und die Suche nach Antworten, die es vielleicht gar nicht gibt: Ein Text über Überforderung in den Zwanzigern, *Doomscrolling* als falsche Beruhigung und die leise Hoffnung, dass der innere Lärm irgendwann nachlässt.

von Davida Schauer

Wo soll ich anfangen? Mein Kopf ist so laut und ich habe selbst vorgeschlagen, für diese Ausgabe der Lautschrift darüber zu schreiben. Jetzt gibt es nur dieses eine Problem. Mein Kopf ist so laut, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Einer der ersten und wichtigsten Arbeitsschritte, wenn man einen Zeitungsartikel schreiben möchte, ist natürlich die Recherche. Meinen Kopf kann ich leider nur schlecht recherchieren. Also komme ich auf die Idee, Inspirationen oder Anhaltspunkte für diesen Artikel in meinem Tagebuch zu suchen und zu sammeln. Das bietet sich an, weil ich da (leider) immer nur hineinschreibe, wenn es mir so richtig schlecht geht und eben dann, wenn der Kopf am lautesten ist. Dabei nehme ich mir schon viel zu lange vor, das Tagebuchschreiben als festen Bestandteil meiner Abendroutine zu etablieren. Hier offenbart sich gleich wieder eine weitere, essenzielle Komplikation: Ich habe überhaupt keine Abendroutine. Es sei denn, man zählt das Hinauszögern des Einschlafens durch *Doomscrolling* dazu. Schon fatal, dass ich mir, um meinen Kopf leiser zu machen, die laute Welt durch meinen Bildschirm gebe. Ich frage ChatGPT, ob es Gründe für dieses Phänomen gibt. Die Antwort, die ich ausgespuckt bekomme:

Naja, zurück zu den Tagebucheinträgen. Was ich da immer wieder lese, lässt sich ganz gut zusammenfassen: Ich bin so überfordert, alles ist so viel, ich kann mich nicht konzentrieren.

Hier ein Einblick:

Ich bin blind, blind für klare Gedanken.

Taub bin ich nicht, leider.

Nichts anderes zu hören als diese lauten Gedanken, hört doch endlich auf so laut zu sein.«

Oder:

»Ich komme nicht hinterher, alles ist so laut, dieser Lärm erdrückt mich.

Ich versuche zu verstehen, was hier vor sich geht, zu verstehen,

warum es das Alles gibt,

warum die Sachen so sind, wie sie sind.«



DAVIDA SCHAUER (23)

studiert Medienwissenschaft. Sie ist offen für Austausch und Tipps aus der Community und richtet zugleich einen Appell an die Medizin: ADHS bei Frauen muss ernster genommen und deutlich besser erforscht werden.

MEIN KOPF IST SO LAUT



»Vor dem Einschlafen fühlt sich *Doomscrolling* wie eine einfache Pause an, um den Overload des Tages zu betäuben und das Gefühl von Kontrolle über die eigenen Sorgen zurückzugewinnen. Gleichzeitig dient das Handy als schnelle, scheinbare Selbstberuhigung, die aber genau die Ruhe verhindert, die man eigentlich braucht.«

📄 📌 📌 📌 📌 ...

Spoiler: Antworten darauf habe ich bisher noch nicht gefunden. Und ziemlich sicher wird meine Suche nach ihnen auch noch eine Weile andauern – ja, vielleicht finde ich die Antworten sogar gar nicht.

Aber genau das ist es wohl – dieses Erwachsenwerden. Was mich beruhigt: Ich weiß, dass ich damit nicht allein bin. In meinem Umfeld sehe ich, dass es nun mal die zentralen Themen der Zwanziger sind: Das Gefangensein im eigenen Gedanken- und Gefühlschaos, das Suchen nach Antworten auf existenzielle Fragen, das ständige Versuchen kreativer Selbstreflexion. Wir suchen Wege, mit allem umzugehen, ohne uns selbst zu verlieren und kämpfen gleichzeitig damit, nicht in dysfunktionale Bewältigungsstrategien zurückzufallen.

Was bleibt also? Vielleicht die leise Hoffnung, dass es besser wird. Oder der Versuch, sich mit dem zufrieden zu geben, was gerade ist: mit den kleinen Routinen und den minimalen Fortschritten, mit den kurzen Momenten, in denen der Lärm etwas nachlässt und der Kopf mal nicht ganz so laut ist.

Saturn Return – die Krise in den späten Zwanzigern

20 sein fühlt sich an wie der Heimweg nach dem allerersten Konzert, 25 sein wie ein *Dirty Martini* und 29 wie...der Weltuntergang? Jedenfalls verspüren viele diesen Gedanken. Ich habe mich gefragt, wieso das der Fall ist.

von Aleya Ayan

Als Kind dachte ich, dass mein Leben mit 29 endet. Das letzte Jahr, in dem ich mein Leben in vollen Zügen genießen kann, bevor es mit dem Lebensabschnitt 30 den Bach runter geht und ich nach gesellschaftlichen Vorstellungen als Frau »alt und unerwünscht« werde. Die Zwanziger stehen oft für die wilden Jahre: zwischen Selbstfindungsphasen und den Höhen und Tiefen auf dem Weg zur eigenen Unabhängigkeit. Diese Ereignisse werden dabei eher mit den frühen oder mid-twenties in Verbindung gebracht und damit begründet, dass diese Jahre für das bunte Chaos gedacht sind, welches man in der zweiten Hälfte in den Griff bekommt. Aber ist das wirklich so? Der gesellschaftliche Druck rund um Arbeit, Liebe und Körper wird zwar zunehmend reflektiert und in Frage gestellt, trotzdem fühlen sich viele Personen in den late twenties in einem unsichtbaren Zeit-ticker gefangen. Eine Krise, die bisher noch recht unerhört bleibt – in der aber auch eine Art Sicherheit in dem Unsicheren geschaffen werden kann.

The Defining Decade

Diese Umstellung wird mit einem astrologischen Hintergrund verknüpft: Man spricht hier auch vom Saturn Return, der in einem individuellen Zeitraum zwischen 27 und 29,5 Jahren auftritt. Die *Vogue Germany* beschreibt dieses Phänomen als Weckruf, der zur Selbstreflexion und Neuorientierung des eigenen Lebens dient. Der Planet wird mit Struktur gleichgesetzt und soll uns zum richtigen Pfad führen. Die Saturn-Rückkehr erfolgt wie eine Art Selbsttest, in denen alle Aspekte unseres Lebens, die sich falsch anfühlen, intensiviert werden und uns dazu bringen sollen, die jeweilige Situation zu steuern.

In dem Buch »The Defining Decade« geht die Autorin Meg Jay auf einen ähnlichen Besserungs-Wahn ein: Viele Zwanzigjährige werden mit dem Klischee »Du bist nur einmal so jung!« konfrontiert, das sie darin motivieren soll, sich auf spontane Aktionen und Risiken einzulassen. Das Treffen solcher Entscheidungen ist nicht immer verkehrt, jedoch erschwert es die Möglichkeit, das Hier und Jetzt

mit der eigenen Zukunft zu verknüpfen. Jay macht dabei in eigenen Worten auf das »memento vivi« (angelehnt an »memento mori«) aufmerksam, welches uns während dieser Periode daran erinnern soll, das Leben zu genießen. Es ist wichtig, das Gegenwärtige auszukosten und sich gleichzeitig zu merken, dass das Leben nach den Zwanzigern nicht aufhört.



And Just Like That

Die Zwanziger symbolisieren einen prägenden Abschnitt in unserem Leben. Man sollte das meiste aus ihnen machen und trotzdem im Hinterkopf behalten, dass darauf auch ein danach folgt, in denen man seine Träume verwirklichen kann. Es geht nicht darum, alles in zehn Jahren zu erreichen – die Zwanziger sind schließlich kein Marathon (auch wenn viele junge Erwachsene in dieser Lebensdekade das gerne als Hobby ausüben). Und irgendwo ist es auch beruhigend zu wissen, dass Carrie Bradshaw in der ersten Staffel von »Sex And The City« erst 32 war. Vielleicht beginnt das Leben dann auch erst so richtig.



ALEYNA AYAN (21)

studiert Medien- und vergleichende Kulturwissenschaften und freut sich schon darauf, Oma zu werden – mit 30.

ADHS GUIDE

FÜR FREUND:INNEN, FAMILIE & INTERESSIERTE

DON'TS

- »Du musst dich einfach mal konzentrieren.«
- »Hast du deine Medikamente vergessen?«
- »Ich hab das auch manchmal, ist doch normal.«
- »Dir ist das nicht wichtig genug.«
- »Musst du immer so übertreiben?«

DOS

- »Sollen wir schauen was dir jetzt helfen könnte?«
- »Ist heute ein schwieriger Tag?«
- »Magst du mir erklären, wie es sich für dich anfühlt?«
- »Brauchst du eine andere Lösung?«
- »Ich sehe, dass es für dich wichtig ist.«

TIPPS

1.

Hilfe bei Struktur ohne zu kontrollieren.

2.

Fragen nach Pausen/ was gerade hilft.

3.

Gemeinsam Dinge anfangen. (Bodydoubling)

4.

Sprich klar, direkt und ehrlich. Biete uns Sicherheit.

5.

Versuche zu verstehen. Erwähne liebevoll.

6.

Interesse zeigen für unseren Hyperfokus.

ADHS zeigt sich bei jeder Person anders. Es gibt keine »typische« ADHS-Erfahrung und keine Checkliste etc., die für alle gilt. Dieser Guide soll keine Diagnose ersetzen, sondern das Umfeld von neurodivergenten Menschen sensibilisieren und Anregungen für einen respektvolleren, inklusiveren Umgang geben.



OLIVIA RABE (23)

studiert Deutsch und Geschichte auf Gymnasium Lehramt. Ihre eigene ADHS-Diagnose prägte ihr Interesse an einem sensibleren, inklusiveren Umgang mit neurodiversen Lebensrealitäten.

»SIEHST DU NICHT, WIE LAUT DU SCHWEIGST«

Von Linus Ziegler

© Linus Ziegler

Was wird als laut und was als leise angesehen? Ist »laut sein«, verbunden mit einem Ton, einem lauten Geräusch oder etwas laut Ausgesprochenem – und »leise sein«, ist das verbunden mit Stille und Schweigen? Was ist leise, was ist laut? Wo liegt der Unterschied oder kann leise auch gleichzeitig laut sein? Stille – im ersten Moment erscheint sie äußerlich leise. Kein Ton, kein Geräusch, nur Stille. Doch wie sieht es innerlich aus? Ist das Schweigen nach außen leise oder doch unerträglich LAUT.

Es kommt schleichend. Im Ersten Moment merkst du es selbst noch gar nicht so wirklich, doch da ist ein Gefühl. Zunächst erscheint es dir banal. Doch das Gefühl lässt dich nicht los. Ganz im Gegenteil, es wird stärker von Tag zu Tag. Du beginnst es zu verdrängen, es wegzulächeln. Immer und immer tiefer verschließt du das Gefühl in dir, bis du schließlich dich selbst verschließt, aus Sorge, alle anderen könnten es sehen.

Du beginnst **zu schweigen**. Ab dem Zeitpunkt ist jeder Tag ein Kampf. Du versuchst das Konstrukt der heilen Welt nach außen um jeden Preis aufrechtzuerhalten. Du tust alles dafür, dass keiner sieht, wie es dir wirklich geht. Doch wieso das Ganze? Eine Frage, auf die es keine Antwort gibt. Angst, Unsicherheit, Scham, ... - die Liste hat an vermeintlichen Gründen kein Ende. Das alles kostet Kraft, die schon bald aufgebraucht ist. Denn der Stress des Alltags macht keine extra Pause für dich. Abitur, Arbeit und die Bürden, die jeder junge Mensch für sich selbst bewältigen muss. Doch keine Last wiegt so schwer wie die, über die man schweigt. Trotzdem geht es immer weiter, denn du musst funktionieren, um Schritt halten zu können. Also sammelst du alle Energie, die du aufbringen kannst, bis schließlich keine mehr da ist. Es reicht nicht, nur zu funktionieren – das Leben besteht aus mehr. Freunde, gemeinsame Erlebnisse und Feiern. Doch plötzlich ist da nur noch diese Stille. Die Energie, um »Ja« zu sagen, um einfach dabei zu sein, ist wie weggewaschen. Du ziehst dich immer weiter zurück, nicht weil du nicht willst, sondern weil die Kraft fehlt. Dabei schreit alles in dir danach: »Ich will dabei sein«. Das Ganze bleibt auf Dauer nicht unerkannt. Mit der Zeit realisieren die Menschen um dich herum, dass etwas bei dir nicht stimmt. Sie fangen an, dich darauf anzusprechen, stellen Fragen, warum du nicht dabei warst, ob denn alles gut sei. Du könntest denken, darin liegt ein Ausweg, doch

es macht das ganze nur schlimmer. Du fühlst dich wie ertappt, als würden dich alle nun mit so einem Blick anstarren. Es fühlt sich an, als wären alle Blicke auf dich gerichtet, als könntest du ihrem Urteil über dich nicht mehr entkommen. Es ist der Moment, wo alle merken, was hinter dem Schweigen steckt, der Moment, wo **das Schweigen LAUT wird**.

Worin liegt ein Ausweg aus dem ganzen? Wie kann man es schaffen, das Ganze hinter sich zu lassen? Dafür gibt es keine allgemeingültige Antwort. Es kann alles sein. Externe Hilfe oder eine Person der man sich zu 100 Prozent anvertrauen kann. Doch der Prozess dahin ist lange. Du machst kleine Fortschritte, schaffst es wieder Stück für Stück mehr von dir zu zeigen, mehr von dir Preiszugeben. Du spürst, wie sich eine Last von deinen Schultern löst und du wieder freier und unbeschwerter durchs Leben gehen kannst. Es erscheint einem nicht mehr als gäbe es nur Schwarz und Weiß. Allerdings realisierst du auch, was du in der Zeit davor verpasst hast. Gefühle von Reue und Wehmut beschleichen dich. Denn du weißt, dass diese Zeit nie wieder zurückkommt.



LINUS ZIEGLER (20)

studiert Medienwissenschaft und Vergl. Kulturwissenschaft. Dieser Beitrag soll aufzeigen, dass Schweigen über mentale Probleme keine Lösung ist – es ist ein Hindernis.

THE UNHEARD VOICES OF THE INTROVERT

by Adaa Gupta

Everyone talks about finding a voice. But what if your voice is quiet?
A story about introversion in a loud world.

»Your flight has landed in Munich«

These words evoked a sense of twitchiness with a pinch of excitement in my heart and sent my mind into the distant memories of my home. Before I could breathe a dash of fresh air, my heart raced down the streets of estrangement and terror questioning my existence in this foreign land. The murmurs of an unrecognizable language and the rush around me endangered the quiet world that I always carried with myself. That moment was a breakthrough into the world I was stepping into, and I realised that my journey would not be easy.

My character in the story of my life has always been that of a loner, found reading with her glasses on or secretly admiring fictional characters from her favorite shows. Back home, my personality did not cause inconvenience; rather, it brought tranquility. However, moving to an alien land with my original self was different. My heart craved real connection, yet I was forced to build relationships from scratch as my old ones turned virtual.

My journey of challenges began with small conversations. While small talk is key to forming acquaintances, what seemed routine for others felt like an assessment for which I was unprepared. A brief exchange and I was out of words. Feeling alone while surrounded by people became my reality. Conversations sprinted while I was still learning to walk, and I gradually became a listener. My silence, driven by fear of rejection, was misunderstood as disinterest while I struggled to match the energy of the loud world around me.

As an introvert who values deeper connections built over time, it is hard to find a real friend. When most people bond over socially

loud activities like clubs and parties, it becomes draining for me. Networking is considered essential for survival and career growth as an international student, yet functioning within this norm remains difficult.

Feeling overwhelmed, I turned to social media and realized many echoed my experiences. The world rewards those who are loud and quick to respond, whose social energies seem endless. However, introverts function differently. My thoughts arrive quietly and need time to be articulated; my feelings arrive softly and need calmness to be expressed. I need time alone to recharge my quickly draining social energy.

They say »Time heals everything«. Gradually, I learned to cope without harming my original self. Through journaling and quiet walks with music, I restored inner peace. The day I stopped seeing introversion as a weakness, I began building connections in my own way. In this loud world, I have come to accept that my softness is not a flaw but a part of me. I am still finding my way, but I have reached farther since choosing to preserve my personality and navigate relationships on my own terms.



ADAA GUPTA (22)

is an international student from India pursuing an M.Sc. in Economics at Universität Regensburg. An introvert by nature, she is learning to embrace her quiet strength and build her own path to meaningful connections.



['tsɪʃ]

SO KLINGT EIN BIER UNTER FREUNDEN.

