Campus Falke

Die Studierendenzeitung der Universität Stuttgart

WANN IST MAN EIGENTLICH ERWACHSEN?

DAS MUTTERSCHUTZGESETZ: UNTERSTÜTZUNG FÜR STUDENTISCHE ELTERN

EIN ERSTI IM SELBSTSTUDIUM

ELEKTROMOBILITÄT HEIßT NICHT GLEICH GRÜN

stuvus

24. SS 21

Impressum:

Ausgabe: No. 24 - Mai 2021
ViSdP: Ioanna Valavanis
Redaktion: Ioanna Valavanis
Layout und Design: Nicole Bitter
Korrektorat: Ronja Rippel

Auflage: 3500 Exemplare

E-Mail:
ak-zeitung@stuvus.uni-stuttgart.de

Homepage:
https://stuvus.uni-stuttgart.de/arbeitskreise/zeitung-campus-falke/

Instagram: @campusfalke

Herausgeber:

AK Zeitung bei der stuvus
Haus der Studierenden
Pfaffenwaldring 5C
70569 Stuttgart

Erstellt mit Adobe InDesign CS6

Hinweis: Die in den Beiträgen veröffentlichten Aussagen und Meinungen sind die der jeweiligen Verfasser/-innen. Sie sind – sofern nicht anders angezeigt – keine Meinungsäußerung der Redaktion.

Liebe Studierende,

herzlich willkommen zurück im Sommersemester!

Vielleicht habt ihr unsere letzte Ausgabe in den Universitätsbibliotheken in der Hand gehalten und euch gefragt, was die letzte leere Seite für einen Zweck erfüllt? Wir verraten es euch! Wer mag, darf sich kreativ austoben und mit etwas Glück ist das unser übernächstes Cover! Die Top drei stellen wir auf Instagram zur Abstimmung und der Publikumsliebling kommt auf das übernächste Cover. Wichtig: schickt uns eure Entwürfe per E-Mail als PDF-Datei oder JPG-Datei bis zum 14. August 2021 zu! Alle Entwürfe, die uns nach der Deadline erreichen, können wir leider nicht mehr in die Abstimmung mitaufnehmen.

Der Sommer lässt zwar gerade noch auf sich warten, aber die Hoffnung bleibt bestehen, dass wir zumindest bald wieder draußen in gemütlicher Runde alle zu Sonnenanbeter*innen werden können. Daher bringt auch die neue Ausgabe ein bisschen frischen Wind, um den Winter endlich zu vertreiben. Wer sich Sorgen um seine Sommerfigur macht, kann mal einen Blick in den Artikel „Bodyshaming ist Bullshit“ werfen, denn eins ist klar: wichtig ist nicht, wie man aussieht, sondern dass man sich wohlfühlt.

Und weil Wohlfühlen ein gutes Stichwort ist, gönnt man sich selbst in Zeiten der Pandemie etwas. Ich gestehe, dass ein oder andere online Schnäppchen war zu verlockend, um es nicht zu kaufen. Doch wie schlimm steht es eigentlich mittlerweile um unser Konsumverhalten? Hat uns Corona alle abhängig gemacht? Ein Redaktionsmitglied schaut mal genauer auf das persönliche Konsumverhalten und so viel sei verraten: sich den Spiegel vorzuhalten ist kein leichtes Unterfangen. Für weitere Infos zu dem Thema kann ich nur den Artikel „Wer sucht, der findet“ empfehlen.

Doch Konsum und Körpergefühl ist nicht alles, was wir in unserer Ausgabe thematisieren. Die Diskussion zur Nachhaltigkeit ist auch an uns nicht spurlos vorbeigegangen, daher stellen wir euch die neuen Arbeitskreise „Green-Office“ und „Green Cantine“ von stuvus vor, die unserem Unialltag einen grünen Anstrich verpassen wollen. Und weil wir schon dabei sind: E-Roller sieht man in Stuttgart an jeder Straßenecke, aber wie nachthaltig sind sie wirklich? Um das besser beurteilen zu können und euch zu informieren, haben wir auch dazu in die Tasten gehauen und gut recherchiert, wie nachhaltig diese Roller wirklich sind. Lasst euch überraschen, was dabei rauskommt.

Ich will ja nicht alles vornewegnehmen, daher verrate ich an dieser Stelle mal nicht, welche Themen wir noch im Petto haben.

Das dürft ihr getrost alleine rausfinden, beim Durchblättern der Ausgabe. Aber hier noch ein kleiner Hinweis: Für alle die gerne knobeln, findet sich ganz am Ende der Ausgabe ein Kreuzworträtsel, das wir erstmalig wieder in unsere Ausgabe aufgenommen haben. Wer vom vielen Lesen müde Augen kriegt, darf hier gerne sein Köpfchen anstrengen und unser Rätsel lösen.

Hat euch die Ausgabe nicht gefallen? Dann arbeitet aktiv daran mit! Ihr könnt jederzeit mal in unsere Redaktion reinschnuppern, Vorschläge für Artikel machen, Kritik üben oder Anregungen geben, was wir verbessern könnten. Schreibt uns einfach eine E-Mail oder per Instagram! Es ist jederzeit möglich auch einfach nur bei der Korrektur der Artikel zu helfen und vielleicht packt euch die Lust selbst einen zu schreiben.

Wir freuen uns auf jedes neue Redaktionsmitglied. Dabei ist es völlig nebensächlich, in welchem Semester ihr seid oder ob ihr bereits Erfahrung habt. Wir suchen immer nach kreativen Köpfen, die sich im Bereich Fotografie, Design/Layout, Korrektur und Schreiben bei uns ausleben möchten. Falls ihr euch ein Bild davon machen möchtet, worüber man in unserer Studierendenzeitung so schreiben kann, dann blättert doch einfach mal die alten Ausgaben auf unserer Website durch!

Viel Freude beim Lesen und vielleicht findet der*die ein oder andere den Weg in unsere Redaktion, bis dahin wünschen wir euch viel Glück bei euren Prüfungen!

Ioanna Valavanis
Chefredakteurin

Inhaltsverzeichnis

Aktuelles

06 Elektromobilität heisst nicht gleich grün
09 Ein weiterer Schritt in Richtung Nachhaltigkeit: Die Universität Stuttgart bekommt ein Green Office
10 Neuer Arbeitskreis: Green Canteen

Rund um die Uni

12 Auslandssemester trotz Corona
14 Ein Ersti im Selbststudium
16 Das Mutterschutzgesetzt: Unterstützung für studentische Eltern

Fotostrecke

17 Me, Myself, My Schreibtisch

Kultur

21 Filmrezension: St. Vincent
22 Buchrezension: Die zehn Argumente gegen Social Media- Jaron Lanier
24 How to glow up
26 Bodyshaming is Bullshit
28 Buchrezension: Das Verschwinden der Erde - Julia Phillips

Beziehungsweise

30 Wer suchtet, der findet - Online-Shopping im Lockdown
32 Der 362. Tag
34 Wann ist man eigentlich erwachsen?
36 Polyphasischer Schlaf - wie man über 15 Jahre Lebenszeit gewinnt
38 Is anyone unbaised?

Sonstige

40 Kreuzworträtsel
41 Verteilungsorte
42 Quellen
45 Redaktion

© Unsplash

Aktuelles

Elektromobilität heisst nicht gleich grün

Ein weiterer Schritt in Richtung Nachhaltigkeit:
Die Universität Stuttgart bekommt ein Green Office!

Neuer Arbeitskreis: Green Canteen

ELEKTROMOBILITÄT HEISST NICHT GLEICH GRÜN

© Heinrich Knödler

Die Themen Klimaerwärmung und Nachhaltigkeit sind schon lange in aller Munde und längst zu einem Bestandteil unseres Denkens im Alltag geworden. Die einen verzichten auf Flugreisen, andere nehmen eigene Kaffeetassen mit, um Einwegbecher zu vermeiden und wieder andere achten verstärkt auf Mülltrennung. Das Ziel ist das gleiche: den CO2-Ausstoß minimieren und somit die Erwärmung unserer Erde zu stoppen. Nur so kann das Leben wie wir es kennen auch für weitere Generationen auf unserem Planeten erhalten bleiben.

Im Jahr 2019 wurden weltweit 36,4 Milliarden Tonnen Kohlenstoffdioxid ausgestoßen. Das ist weit mehr als noch vor einigen Jahren und die Kurve steigt immer weiter. Ein Viertel davon fiel im Bereich des Transports und Verkehrs an. Dies verdeutlicht die Dringlichkeit einer Änderung unseres Mobilitätsverhaltens hin zu nachhaltigeren Konzepten.

In der EU macht der Straßenverkehr 72% des Gesamtverkehrs aus und ist so eine der am stärksten ins Gewicht fallenden Größen. Seit Jahren kämpfen vor allem Großstädte, aber immer mehr auch kleinere Städte mit dem PKW, da sie an Autos fast ersticken. Denn diese schaden in momentanem Ausmaß nicht nur längerfristig unserem Klima, sondern auch dem Menschen direkt. Durch diese Mengen an Autos steigen die Lärmbelastung und das Verkehrsaufkommen, was zu einer Verstopfung der Innenstädte führt. Auch die Feinstaubbelastung nimmt bedrohliche Ausmaße an. Das sollte einem hier in Stuttgart eigentlich äußerst bekannt vorkommen.

Deshalb wird seit längerem an Alternativen zum Auto im städtischen Nahverkehr und allgemein an alternativen Mobilitätsarten gearbeitet. So werden zum Beispiel bestehende öffentliche Bus- und Bahnnetze ausgebaut, Tarife vergünstigt oder anderweitig attraktiver gestaltet. Auch E-Bikes sind schon seit einigen Jahren sehr populär und kaum noch aus unserem Straßenbild wegzudenken.

Im Zuge der Mode hin zur E-Mobilität kamen so vor einigen Jahren die ersten Elektroroller auf. Am Anfang waren diese nicht für den allgemeinen Gebrauch gedacht und in kaum einem Land für den öffentlichen Verkehr zugelassen.

Seit Mitte Juni 2019 dürfen E-Scooter aber offiziell am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen. Seitdem kam es zu einem Trend in vielen deutschen Großstädten. Auch in Stuttgart sieht man sie mittlerweile an jeder zweiten Straßenecke.

Die Elektroroller verbreiteten sich mit dem Versprechen eine neue und nachhaltige Art der Mobilität in die Städte zu bringen. Jetzt nach fast 2 Jahren Erprobung lässt sich ein Fazit darüber ziehen, inwieweit dieses Versprechen bis jetzt eingehalten wurde.

Zunächst ein paar Infos über E-Roller für alle, an denen dieses Thema bis jetzt vorbeigegangen ist. In Stuttgart werden E-Roller von vier verschiedenen Dienstleistern angeboten. Diese heißen Circ, Lime, VOI und Tier. Die Fahrzeugflotte der verschiedenen Anbieter besteht aus mehreren hundert Rollern. Die Roller werden vom Anbieter in der Stadt verteilt und können einfach per App ausgeliehen werden. Zum Leihbeginn fällt eine Gebühr von einem Euro an und für jede angefangene Minute Gebühren von bis zu 24 Cent. Die Abrechnung erfolgt je nach Anbieter über Kreditkarte, PayPal oder Apple Pay. Nach Erreichen des Ziels können die Roller einfach an einem Ort, an dem sie nicht im Weg stehen, abgestellt werden. Die Anbieter sammeln die Roller nachts wieder ein, warten und laden sie und verteilen sie in den frühen Morgenstunden wieder in der Stadt. Also eigentlich ein relativ einfaches Prinzip.

Jetzt kommen wir aber an einen Punkt, an dem es etwas komplizierter wird, nämlich zur Frage der Nachhaltigkeit.

Die Roller sind laut Aussagen der Anbieter dafür konzipiert Lücken im schon bestehenden Verkehrsnetz zu schließen und Autostrecken zu ersetzen, um CO2-Ausstoß zu vermeiden. Das Problem ist aber, dass die Roller auch nur nachhaltig sind, wenn sie tatsächlich eine Autofahrt ersetzen. Wenn sie einen Fußweg, eine Fahrt im ÖPNV oder eine Radstrecke ersetzen, sind sie entsprechend kontraproduktiv, da unnötig CO2 ausgestoßen wird.

An diesem Punkt wundert sich vielleicht der ein oder andere Leser, da es sich ja offensichtlich um elektrisch betriebene Roller handelt und diese ja keine Abgase und somit auch kein CO2 ausscheiden. Dies ist aber leider ein weit verbreiteter Trugschluss, der auch im Kontext von Elektroautos oft zu Verwirrung führt.

Zum einen muss immer auch der ökologische Fußabdruck eines Produkts mitbedacht werden, also wie viel CO2 und Ressourcen verbraucht wurden, um ein Produkt herzustellen. Und zum anderen muss bedacht werden, wie der Strom, mit dem die Roller fahren hergestellt wird und zu den Rollern gelangt.

Vorweggenommen werden kann, dass die Roller leider in beiderlei Hinsichten nicht gut abschneiden. Sie werden zu großen Teilen aus Aluminium gefertigt, welches zwar sehr leicht ist und so zur Effizienz der Roller beiträgt, aber leider gleichzeitig auch sehr viel Energie in der Herstellung verbraucht. Auch die in den Rollern verbauten Lithium Akkus sind sehr energieaufwendig in der Herstellung und zudem im Nachhinein sehr schwer wiederverwertbar.

Wie schon angesprochen wird der Strom, mit dem die Roller fahren, auch zum Problem. Der Anbieter Lime verspricht zwar 100% Ökostrom zum Laden seiner Roller zu verwenden, aber die anderen Anbieter geben keine Stellungnahme zu diesem Thema ab. Was das bedeutet, ist leider klar. Der Strommix im 1. Halbjahr 2020 bestand zwar mit einem Rekordanteil von 55,8% aus erneuerbaren Energiequellen, aber in Dingen Nachhaltigkeit ist hier definitiv noch Luft nach oben. Auch äußerst kritisch zu betrachten sind die Methoden zur Ladung der Roller. Diese werden nämlich nachts mit meist dieselbetriebenen Kleintransportern eingesammelt, in Sammelstellen aufgeladen und zum Morgen hin wieder mit den gleichen Transportern verteilt. Warum das kontraproduktiv ist, muss, denke ich, nicht erläutert werden. Schwierig ist dabei außerdem, dass bei den Rollern nicht im Ladezustand der Roller differenziert wird. Es werden alle Roller, unabhängig ihres Ladezustands, eingesammelt, also auch Roller, die problemlos noch durch den nächsten oder sogar die nächsten Tage gekommen wären. Aber einer der meiner Meinung nach problematischsten Punkte ist der, dass die Roller im Durchschnitt nur eine Lebenserwartung von ungefähr einem Jahr haben. Das ist in Anbetracht der zur Herstellung eines Rollers

verwendeten Ressourcen absolut nichtmehr nachhaltig und damit auch nicht akzeptabel.

Genug der Kritik. Die Elektroroller sind generell ein guter Ansatz. Sie verdeutlichen, dass eine Energiewende nötig ist und sind ein neuer und innovativer Versuch diese zu erreichen. Sie sind im Vergleich zum öffentlichen Nahverkehr nicht allzu teuer und bieten so eine gute Alternative im städtischen Kontext. Als Konsument hat man dadurch mehr Möglichkeiten von A nach B zu kommen und hat auch mehr Möglichkeiten das Auto zu ersetzen.

Genau das ist aber der Knackpunkt. Umfragen zeigen, dass die wenigsten E-Roller-Fahrten tatsächlich eine Autofahrt ersetzten. Stattdessen ersetzen sie meist den Weg zu Fuß, mit dem Bus oder dem Rad. Da ein E- Roller aber im Vergleich zu diesen Fortbewegungsmitteln bis zu doppelt so viel CO2 ausstößt sind sie dem Nutzungsverhalten nach, keine wirklich nachhaltige Art der Fortbewegung und tragen nicht wirklich zu einer emissionsarmen Mobilitätswende bei. Sie sind eher Spaßobjekt und unter den momentanen Umständen ein nicht wirklich ernstzunehmendes Fortbewegungsmittel.

Mein Fazit: Lasst das Auto, wenn möglich stehen und die E-Roller sowieso. Fahrt lieber mit dem Bus, der S-Bahn oder der U-Bahn. Am besten lauft ihr einfach oder fahrt mit dem Rad. Das ist besser für die Umwelt und gleichzeitig auch gut für die Gesundheit.

Heinrich Knödler

© Heinrich Knödler

EIN WEITERER SCHRITT IN RICHTUNG NACHHALTIGKEIT:

DIE UNIVERSITÄT STUTTGART BEKOMMT EIN GREEN OFFICE!

© Unsplash

Green Canteen, Green Economy, Green Finance, Green Production - die Farbe Grün ist längst zum Sinnbild für Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein geworden. Dementsprechend handelt es sich bei einem Green Office auch nicht einfach um ein „grünes Büro“, sondern um ein Nachhaltigkeitsbüro, das sowohl von Studierenden als auch von Mitarbeiter*innen betrieben wird. Die Green-Office-Bewegung hat inzwischen weltweit dazu geführt, dass zahlreiche Hochschulen ein Nachhaltigkeitsbüro etabliert haben. Ziel dabei ist es unter anderem, über Nachhaltigkeit zu informieren und Nachhaltigkeitsprojekte umzusetzen. Vorteile eines Green Office gegenüber ehrenamtlichen Initiativen sind, dass es Ressourcen von der Hochschule erhält, als offizielle Institution in der Hochschule integriert ist und mit anderen Hochschulabteilungen zusammenarbeitet. Dadurch können Nachhaltigkeitsaspekte in die Bereiche Lehre, Forschung, Betrieb und Studierendenschaft eingeführt werden.

Weltweit gibt es inzwischen 61 Green Offices, die zusammen bereits 710 Projekte durchgeführt haben.

Das Green Office an der Universität Stuttgart hatte einen holprigen Start: der erste Finanzierungsversuch wurde im Februar 2020 zunächst abgelehnt. Umso erfreulicher ist daher die Nachricht, dass die Finanzierung im Dezember 2020 dann doch noch genehmigt wurde, vorerst für drei Jahre. Aufgebaut und koordiniert werden soll das Ganze von einer Nachhaltigkeitsbeauftragten bzw. einem Nachhaltigkeitsbeauftragtem und im Mai 2021 starten. Die Etablierung des Green Office an der Universität Stuttgart ist ein Projekt des stuvus-Referats für Nachhaltigkeit.

Amelie Heldmaier

NEUER ARBEITSKREIS: GREEN CANTEEN

Was ist Green Canteen?

Der Arbeitskreis Green Canteen hat die Vision die Ernährung von allen nachhaltiger, tierfreundlicher und gesünder zu gestalten. Gegründet wurde der Arbeitskreis im Frühjahr 2019, seit Sommer letzten Jahres ist die Gruppe ein offizieller Arbeitskreis von stuvus.

Was macht Green Canteen?

Green Canteen stellt mit selbst erstellten Flyern und ihrem Instagram-Account (@greencanteen0711) Informationen über nachhaltige Ernährung bereit. Damit versucht der Arbeitskreis möglichst viele Studierende zu erreichen und für das Thema der nachhaltigen Ernährung zu sensibilisieren. Außerdem steht Green Canteen im regelmäßigen Austausch mit dem Studierendenwerk Stuttgart und konnte so einige Verbesserungen in den Mensen und Cafeterien der Universität erwirken, so beispielsweise die Einführung einer pflanzlichen Milchalternative an den Kaffeeautomaten oder das Angebot eines täglichen veganen Hauptgerichts.

Was sind die aktuellen Projekte von Green Canteen?

Aktuell erstellt der Arbeitskreis ein FAQ für umweltbewussteres Leben auf dem Campus. Des Weiteren ist die Gruppe auf Instagram (@greencanteen0711) aktiv und postet dort nachhaltige Rezepte und weitere tolle Projektideen. Auch auf dem Instagram-Account der Studierendenvertretung (@stuvus.unistuttgart) werden einmal im Monat Rezepte von Green Canteen veröffentlicht. Das Recherchieren und Erstellen neuer Flyer gehört ebenfalls zu ihrem Programm.

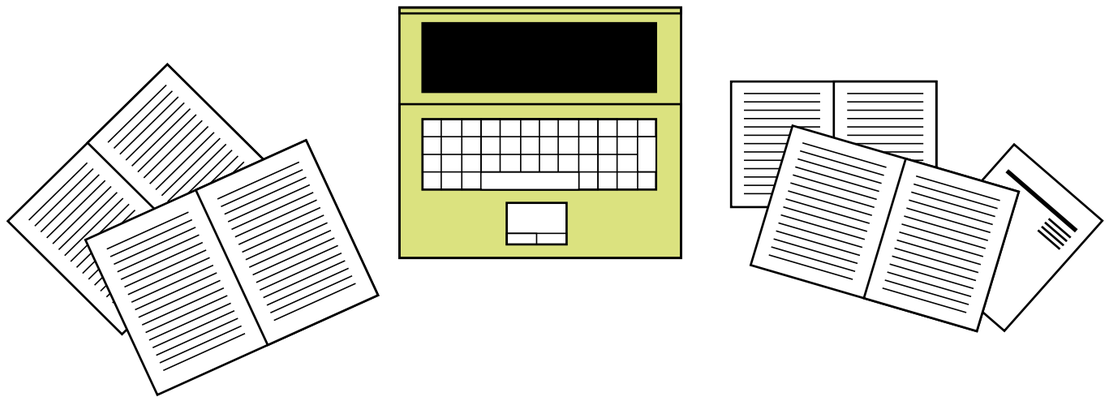
Wie kann ich mitmachen?

Der Arbeitskreis trifft sich in der Regel einmal in der Woche und tauscht sich über nachhaltige Ernährung und neue Projekte aus. Bei Interesse könnt ihr euch per Instagram (@greencanteen0711) oder per E-Mail (green-canteen@stuvus.de) melden. Für weitere Infos könnt ihr auch die Website besuchen: www.greencanteen-stuttgart.de

Ronja Rippel

© Unsplash

RUND UM DIE UNI



© Unsplash

Auslandssemester trotz Corona?

Ein Ersti im Selbststudium

Das Mutterschutzgesetz: Unterstützung für studentische Eltern

© Unsplash

Auslandssemester trotz Corona?

Für mich stand von Beginn an fest, dass ich während meines Studiums ein Auslandssemester machen möchte. Ich war mir auch ziemlich schnell klar darüber, wo es für mich hingehen sollte – nämlich in die USA. Als im Frühjahr 2020 die Corona-Pandemie anfing, lag mein Auslandssemester noch in weiter Ferne und ich habe mir erstmal keine Gedanken darüber gemacht, dass die Pandemie Auswirkungen darauf haben könnte. Inzwischen beeinflusst das Coronavirus aber schon seit über einem Jahr unser Leben und dementsprechend auch mein Auslandssemester. Daher möchte ich mit diesem Artikel einen kleinen Einblick in meinen Bewerbungsablauf sowie Planungsprozess geben und meine persönlichen Erfahrungen teilen.

Februar 2020
Rund eineinhalb Jahre bevor mein eigentlicher Aufenthalt beginnt, melde ich mich für eine Gruppenberatung im Internationalen Zentrum (IZ) der Uni Stuttgart an. Diese findet ganz normal vor Ort statt und ich erhalte erste Informationen zu den Austauschmöglichkeiten und zum Bewerbungsprozess. Corona ist mir zu diesem Zeitpunkt zwar schon ein Begriff, mehr aber auch nicht. Dass daraus später eine weltweite Pandemie wird, die den Alltag grundlegend verändert und auch mein Auslandssemester gefährdet, ahne ich noch nicht.

Juli 2020
Zwischen meiner Gruppenberatung und meiner Einzelberatung liegen 5 Monate, in denen ich mein erstes Online-Semester bestreite und viel Zeit daheim und mit spazieren gehen verbringe. Ich habe aber auch genügend Zeit, um mir alle Partneruniversitäten der Uni Stuttgart genauer anzuschauen, um so eine Vorauswahl für die für mich in Frage kommenden Universitäten bzw. Colleges zu treffen. Im Gegensatz zu der Gruppenberatung findet meine Einzelberatung online statt. Natürlich habe ich viele Fragen zum Thema Corona. Von Seiten des IZ werde ich dazu ermutigt, mich ganz normal zu bewerben und erstmal davon auszugehen, dass ein Austausch im Wintersemester 2021/22 stattfinden kann.

August 2020
Obwohl die Möglichkeit besteht, den TOEFL Test, der als Sprachnachweis dient, von daheim aus zu machen, entscheide ich mich dazu, ihn wie üblich vor Ort zu absolvieren. Nach circa vier Wochen Vorbereitung, für die ich hauptsächlich YouTube Videos und kostenlose Online Materialien genutzt habe, ist es Ende August schließlich so weit. Eine gute Sache bringt Corona in diesem Fall aber mit sich: normalerweise sind alle Teilnehmer*innen in einem Raum und machen den Test gleichzeitig nebeneinander. Um die herrschenden Hygiene- und Abstandsregeln einhalten zu können, sind jetzt aber nur maximal 2 Personen in einem Raum.

Da der TOEFL-Test einen Sprachteil beinhaltet, bei dem man selbst sprechen muss, ist das ziemlich angenehm, da nicht ständig jemand neben einem redet und man so mehr Ruhe hat.

Oktober 2020
Am 15.Oktober ist der Bewerbungsschluss für Auslandssemester in den USA und Kanada. In den Wochen davor habe ich mich nochmal intensiv mit allen Universitäten, die für mich in Frage kommen, auseinandergesetzt. Mein Auslandssemester soll in erster Linie natürlich aus akademischer Sicht Sinn ergeben, ich lege aber beispielsweise auch Wert darauf, welche Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung angeboten werden.

November 2020
Mitte November erhalte ich die Nachricht, dass ich für einen Platz an der Saint Louis University in den USA nominiert wurde. Um ehrlich zu sein, habe ich gemischte Gefühle. Einerseits freue ich mich natürlich riesig, einen Platz erhalten zu haben und dann auch noch an einer meiner Top 3 Universitäten. Andererseits bin ich mir nicht sicher, ob ich die Nominierung überhaupt annehmen soll. Ich habe Angst davor, mein Auslandssemester ebenfalls als Online-Semester verbringen zu müssen. Die Fallzahlen in Deutschland steigen zu dieser Zeit stark an und wir befinden uns kurz vor der Ausgangssperre. Auch in den USA nimmt die Zahl der mit Corona-Infizierten weiter zu. Wie die Situation in einem dreiviertel Jahr aussehen wird, ist schwer hervorzusagen. Nach einem Gespräch mit der zuständigen Programmkoordinatorin bin ich erstmal beruhigt, da ich aufgrund der Ausnahmesituation generell die Möglichkeit habe, den Austausch doch noch selbst abzusagen. Ich nehme die Nominierung an und hoffe, dass sich die Lage in den nächsten Monaten verbessern wird.

März 2021
Im März werde ich dann offiziell an der SLU nominiert und kann meinen Bewerbungsprozess dort beginnen. Meistens handelt es sich dabei aber nur noch um Formalitäten, da man als undergraduate student, also Bachelor-Student*in, durch die Nominierung den Platz an der ausländischen Universität in der Regel sicher hat.

April 2021
Normalerweise wäre jetzt der Zeitpunkt, zu dem ich ein Flug buchen, mich um eine Unterkunft vor Ort kümmern und ein Visum beantragen würde. Damit möchte ich aber warten, bis sicher feststeht, ob der Austausch stattfinden wird oder nicht. Ich kann aber trotzdem schon einmal die Zeit nutzen, um mich über alle Möglichkeiten zu informieren, damit ich dann, sobald ich das offizielle „Go“ habe, nicht völlig planlos dastehe.

Mein Fazit
Der Bewerbungsprozess lief trotz Corona vermutlich ähnlich ab wie ohne, mit dem Unterschied, dass der Unsicherheitsfaktor, der ohnehin schon besteht, nochmal wesentlich größer ist. Auch ohne eine weltweite Pandemie ist die Bewerbung für ein Auslandssemester mit viel Unsicherheit verbunden: Werde ich überhaupt einen Platz bekommen? Wie werde ich mich im Ausland zurechtfinden? Werde ich soziale Kontakte knüpfen können? Wie werden die Vorlesungen dort aussehen und werde ich mithalten können? Durch die Corona-Pandemie kommt zusätzlich der Faktor hinzu, dass gar nicht sicher ist, ob das Auslandssemester überhaupt stattfinden kann.

Für mich persönlich hat sich der Aufwand bisher dennoch gelohnt und ich würde es immer wieder genauso machen. Ob ich im August mein Auslandssemester wirklich antreten kann, ist Stand jetzt noch unsicher. Und auch wie der Unterricht und das Uni-Leben vor Ort dann aussehen werden, kann noch nicht sicher gesagt werden. Der aktuelle Impferfolg in den USA lässt aber darauf hoffen, dass das Leben dort bald wieder einige Schritte in Richtung Normalität zurückkehren könnte.

Wenn ich denjenigen, die gerade in der gleichen Situation sind bzw. in diese Situation kommen werden, einen Tipp geben kann, dann dieser: Focus on what you can control, rather than the outcomes you cannot. Letztendlich bringt es nichts, sich unnötig viele Sorgen und Gedanken zu machen und im Grunde genommen ist das Unbekannte, Unsichere auch einer der Reize eines Auslandssemesters.

Amelie Heldmaier

Ein Ersti im Selbststudium

© Unsplash

Bevor ich mit diesem Bericht anfange, möchte ich einmal kurz andeuten, wie ich mir die Uni als Schüler vorgestellt habe: Nach der Vorlesung im riesigen Hörsaal mit einer großen Menge an lernwilligen Studenten sitze ich zusammen mit einer multikulturellen Gruppe von Kommiliton*innen auf der Wiese vor der Uni im Kreis und lerne. Diese Vorstellung entstammt hauptsächlich Hollywood-Filmen und einem Englischbuch aus der Unterstufe.

Nur – sie alle kannten den Begriff Covid-19 nicht.

Einige Zeit vor meinem Abitur 2020 nahm der Albtraum, wie wir ihn heute kennen, seinen Lauf. Zuerst nur im weit entfernten China, dann wurden die ersten Fälle weltweit und damit auch in Deutschland gemeldet. Es kam der erste Lockdown, ich bekam mein Abiturzeugnis und konnte erstmal eine „coronakonforme“ Auszeit nehmen.
Kurz vor der endenden Frist schrieb ich mich an der Uni ein und war plötzlich ein waschechter Student.
Ich freute mich darauf dutzende neue Leute kennenzulernen, von denen ich mich mit einigen gut anfreunden würde.

Ich konnte die erste Vorlesung kaum erwarten, das Kennenlernen aller Dozent*innen und natürlich auch die Erstiwoche. Doch genau da wurde mir klar: Es würde ein Online Semester werden.

Jaaa, gut. Hm. Was jetzt? Erstmal las ich mir die bereits eingetrudelten E-Mails von der Uni und meinen Dozent*innen durch, in denen unter anderem das Bedienen einer Art Videokonferenz erklärt wurde. Genannt wird das Ding WebEx. Noch nie davon gehört.

Nach einem dreitägigen Blockseminar, bei dem uns die Basisinformationen für unser Hauptfach und das Studium im Allgemeinen gegeben wurde, hatte ich ein paar Kommiliton*innen kennengelernt. Cool, ein neues Wort gelernt. Und in der Woche darauf kamen die ersten online Vorlesungen.

Dies war der Anfang meines Studiums. Im Laufe des ersten Semesters folgten noch viele schriftliche Aufgaben, die jetzt aber nicht mehr Hausaufgaben genannt wurden.

© Unsplash

Eine gefühlte Sekunde und zwei Lockdowns später fing meine erste Prüfungsphase an. Von der ersten Prüfung war ich anfangs komplett überfordert, da mir die Aufgabenstellung komplexer als bei den Abiturprüfungen vorkam. Letztendlich musste ich zwei Essays in 90 Minuten schreiben, für die ich zu meiner Überraschung eine akzeptable Note erhielt. Darauf folgte kurze Zeit später eine Klausur, für die man die Inhalte von vier kleineren Tutorien und einem dicken Buch gut kennen und verstehen musste. Die Prüfung, die darauf ausgelegt ist zu sortieren, wer den Studiengang auch ernstnimmt. Mit einem mulmigen Gefühl habe ich den Prüfungssaal betreten und mit einem eher schlechten Ergebnis wieder verlassen. Nicht wenigen ging es genauso. Hauptsache ich werde die Klausur nächstes Semester wiederholen können- die Mentalität eines Studierenden hatte mich nun endgültig erreicht.

Inzwischen hatten die Semesterferien angefangen und die nächste Mammutaufgabe stand an und beschäftigt mich immer noch: Zwei Hausarbeiten müssen geschrieben und fristgerecht abgegeben werden. Zu meinem Bedauern kann ich jetzt aber nicht feiern gehen, um mich etwas zu lockern, weil immer noch – oder schon wieder – ein Lockdown ansteht.

Mittlerweile hat mein zweites Semester angefangen und ich fange an zu zweifeln. Hätte ich vielleicht gleich ein Fernstudium beginnen können? Oder mir zuerst ein Jahr in Australien gönnen sollen?

Aber ich bin nicht der Einzige. Im Wintersemester 2020 haben sich 2.898 Erstsemester an der Universität eingeschrieben. Außerdem gibt es 1.770 Studierende, die im ersten Semester ihres Masters sind. Insgesamt studieren an der Uni Stuttgart 23.855 Menschen, die der Pandemie nichts entgegensetzen können und deshalb in ihren WGs, den Wohnungen oder noch bei den Eltern zuhause sitzen und den Lockdown ausharren. Indem sie alle Vorlesungen vom PC oder Laptop aus verfolgen.

Doch laut einigen Politiker*innen sollen wir uns nicht so anstellen. Es ist verständlich, dass man sich da fallen gelassen fühlt und nicht weiß, wie es weiter geht.

Ich als Ersti, jetzt als stolzer Zweitsemestler, weiß nicht viel. Aber eins weiß ich: Die Pandemie ist endlich. Sie dauert nicht ewig. Es gibt viele Impfungen und es werden regelmäßig neue zugelassen. Und irgendwann, wenn alle Bananen für Bananenbrot aufgebraucht sind, alle Serien und Filme auf Netflix und Amazon Prime durchgesehen sind und wenn man sich lang genug geduldet hat, geht es auf das Ende zu. Jetzt heißt es nicht aufgeben. Ja, das Rumsitzen macht verrückt, aber wofür hat man Freunde und Familie? Richtig. Um auch in schwierigen Zeiten auf Kurs zu bleiben.

Deswegen will ich unsere Kanzlerin zitieren:
„Es gibt Licht am Ende des Tunnels.“
LICHT. AM. ENDE. DES. TUNNELS.

Und darauf freue ich mich.

Max Sandler

Das Mutterschutzgesetz: Unterstützung für studentische Eltern

Studieren und Eltern sein können gut zusammenpassen, kann man doch oftmals seine Zeit an der Uni frei einteilen. Doch eine Schwangerschaft oder ein kleines Kind beanspruchen viel Energie, die dann im Studium fehlt. Um das auszugleichen, ist die Uni verpflichtet jungen Eltern entgegenzukommen.

Seit 2018 sind nämlich neben Arbeitnehmer*innen auch Studierende und Auszubildende im Mutterschutzgesetz vorgesehen. Dieses soll garantieren, dass Schwangeren und Stillenden Arbeits- und Lernbedingungen angeboten werden, die ihre Gesundheit schonen. Das Gesetz definiert eine Mutterschutzfrist von sechs Wochen vor der Geburt des Kindes bis acht Wochen danach. In diesem Zeitraum dürfen Studierende weiterhin an Lehrveranstaltungen und Prüfungen teilnehmen, sind dazu aber nicht verpflichtet. Ein*e Beauftragte*r für studentischen Mutterschutz prüft zudem, ob Veranstaltungen oder Praktika gefährlich für Schwangere sind.

Außerdem dürfen Studierende nicht wegen einer Schwangerschaft oder einem Baby diskriminiert werden. Deshalb haben Mütter und Väter Anspruch auf einen Nachteilsausgleich. Dieser kann zum Beispiel eine längere Bearbeitungszeit für Studienarbeiten oder die Verschiebung eines Prüfungstermins sein.

Abgesehen von den organisatorischen Hürden und dem Zeitaufwand wirft ein Baby auch finanzielle Fragen auf. Studierende mit einem Nebenjob bekommen während der Mutterschutzfrist von ihrer Krankenkasse ein Mutterschaftsgeld mit einem Zuschuss von ihrem Arbeitgeber. Außerdem verlängert sich der Anspruch auf BAföG um eine begrenzte Zahl an Semestern, wenn sich das Studium durch eine Schwangerschaft oder die Erziehung eines Kindes verlängert. Hinzukommen ein Kinderbetreuungszuschlag zum BAföG sowie das Kindergeld und das Elterngeld während des ersten Lebensjahres des Babys.

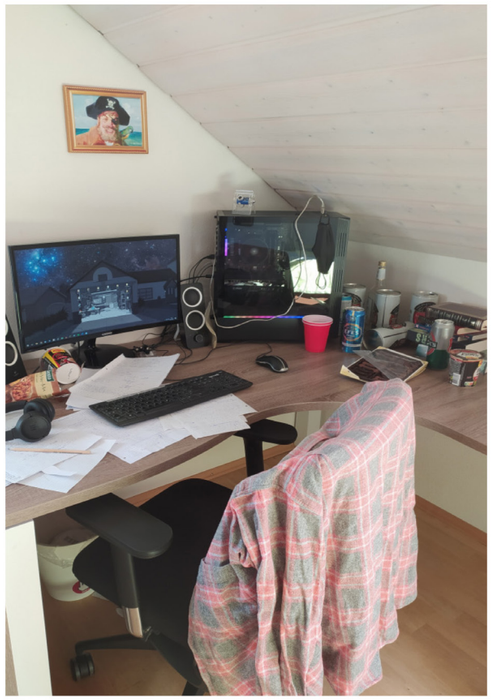
Trotz dieser Hilfen bleibt ein Studium mit Kind wohl eine besondere Herausforderung. Aber das Mutterschutzgesetz stellt zumindest klar, dass studentische Eltern an der Uni akzeptiert und gleichberechtigt werden müssen.

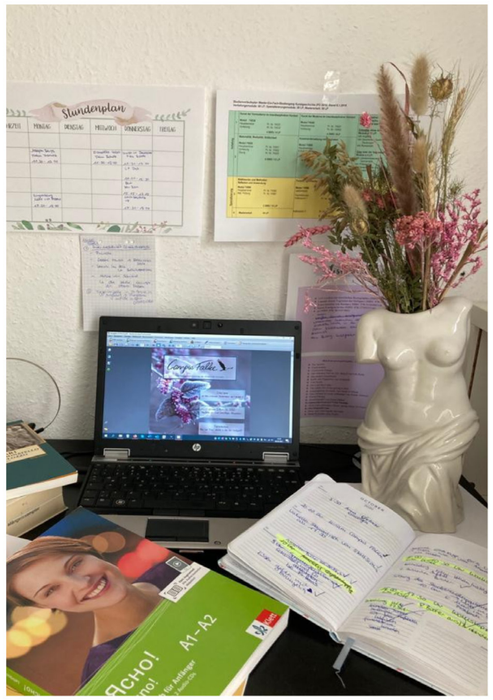
Charlotte Königstein

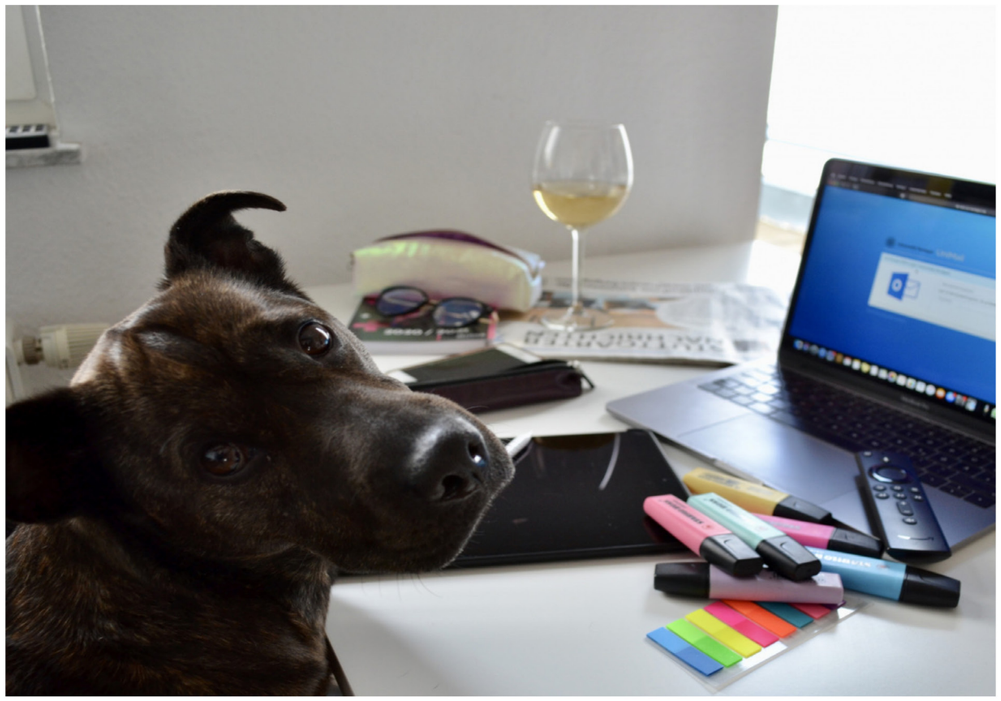
© Unsplash

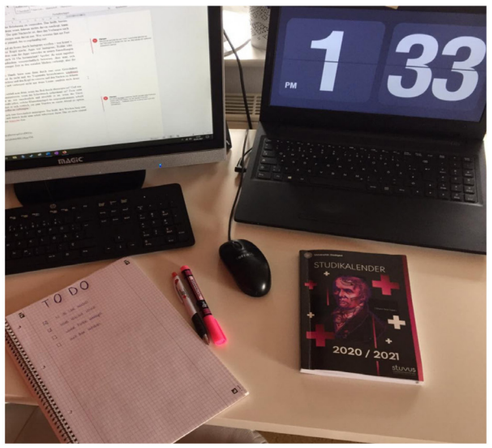
Mini - Fotostrecke

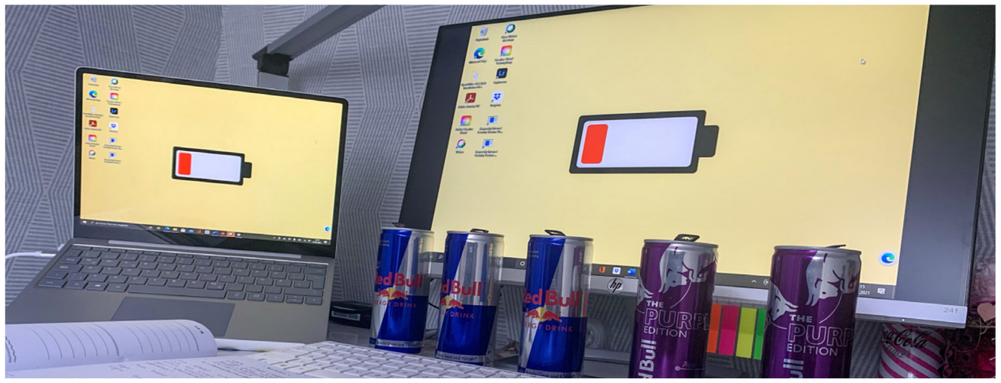
Me, Myself, My Schreibtisch



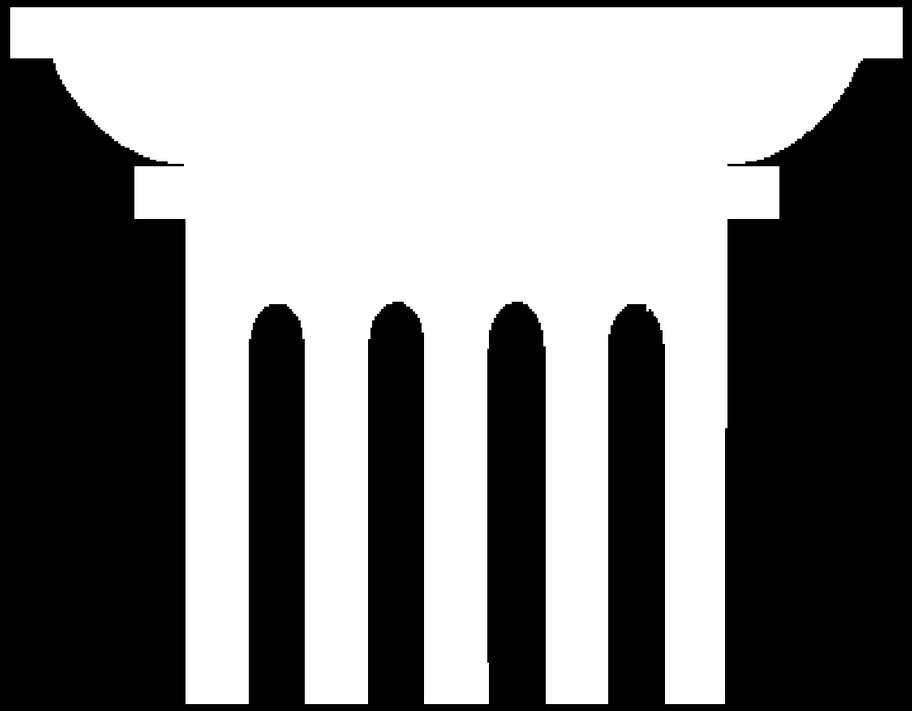

Stundenplan
A1-A2




1 33
PM
STUDIKALENDER
2020 / 2021
TO DO


Red Bull
THE PURPLE EDITION

KULTUR



Filmrezension: St. Vincent

Buchrezension: Die zehn Argumente gegen Social Media - Jaron Lanier

How to glow up

Bodyshaming is Bullshit

Buchrezension: Das Verschwinden der Erde - Julia Phillips

ST. VINCENT

Über eine ungewöhnliche Freundschaft, eine schwangere Prostituierte und eine Geschichte, die beinahe aus dem echten Leben sein könnte.

© Unsplash

Erscheinungsjahr: 2014
Länge: 102 Minuten
Altersfreigabe: FSK 6
Zu sehen bei: Amazon Prime, Netflix
Regie: Theodore Melfi

Peggy (Melissa McCarthy) zieht mit ihrem zwölfjährigen Sohn Oliver (Jaeden Martell) nach einer hässlichen Scheidung um. Schon bei der Ankunft treffen die beiden auf ihren neuen Nachbarn Vincent MacKenna (Bill Murray), der einen griesgrämigen und unsympathischen Eindruck macht. Peggy arbeitet als Radiologin und muss in ihrem Job häufig Überstunden machen. Da sie keine Unterstützung von Olivers Vater bekommt, wird Olivers Betreuung nach der Schule zum Problem. So kommt eines zum anderen und Vincent wird Olivers Babysitter. Dessen Qualifikationen halten sich in Grenzen: Fisch aus der Dose zum Abendessen, Rauchen in der Wohnung und die Gesellschaft einer Prostituierten (Naomi Watts), die Vincent als „Frau der Nacht“ bezeichnet, als Oliver nach ihrem Beruf fragt. Statt den Jungen nach Peggys Vorstellung zu betreuen, machen Vincent und Oliver nur Unfug, gehen in Bars und zu Pferdewetten. Vincent bringt Oliver bei, sich gegen die stärkeren Jungen in der Schule zu verteidigen und ist so für Oliver weit mehr als ein Babysitter. Schon bald entsteht zwischen dem ungleichen Paar eine enge Freundschaft.

Netflix beschreibt den 2014 erschienenen Film als „sentimental und herzergreifend“ und bringt die Stimmung damit auf den Punkt. Als Zuschauer*in ist man ergriffen von der seltenen Freundschaft. Man lacht mit Oliver, der als einziger zu sehen scheint, dass Vincent nicht so griesgrämig ist wie er erst scheint, und weint mit Vincent, weil seine Frau im Pflegeheim ist. ‚St. Vincent’ ist ein Film für jede Altersklasse und auch ein absoluter Familienfilm, in dem sich jede Generation wiederfinden wird.

Melissa McCarthy (bekannt aus ‚Mike and Molly‘, ‚Voll abgezockt‘, ‚Gilmore Girls‘ und vielen mehr) erhielt für ihre Rolle als Peggy bei den Indiana Film Journalists Association Awards eine Auszeichnung als beste Nebendarstellerin und auch der Rest der hochkarätigen Besetzung überzeugt.

Anna Fritz

DIE ZEHN ARGUMENTE GEGEN SOCIAL MEDIA VON JARON LANIER

© Unsplash

Mittlerweile ist allen klar, dass wir in einer digitalen Welt leben und die Digitalisierung immer weiter fortschreitet, deswegen mal eine etwas andere Kost zum Lesen. In zehn Argumenten begründet Jaron Lanier in seinem Buch „Ten arguments for deleting your social media accounts right now“, das 2018 erschienen ist, warum man vielleicht doch mal den ein oder anderen Account loswerden sollte. Für alle Lesemuffel da draußen: Das Buch ist 162 Seiten lang und leicht zu lesen, weil es mit vielen Anekdoten versehen ist. Die Reihenfolge der Argumente ist ganz einfach strukturiert: Von dem ersten Argument, dass wir unseren freien Willen verlieren, bis hin zum letzten Argument, dass die sozialen Medien nicht gerade förderlich sind für unseren Seelenfrieden, ist dieses Buch so wie es der Titel eigentlich schon andeutet, nur ein Denkanstoß für den Umgang mit den sozialen Medien. Das Buch beginnt etwas irritierend: Im Vorwort geht es um Katzen und Hunde in den sozialen Medien. Lanier stellt hier die Frage in den Raum: „Why cats more than dogs?“1 Damit hat er nicht ganz so unrecht, warum gibt es mehr Katzen-Memes und Videos als Hunde-Content und Videos? Die Frage ist vielleicht zu langweilig oder banal für manche, aber der Grundgedanke dahinter ist, was wirklich zählt. Wir werden immer mehr zu Hunden in den sozialen Medien, wir lassen uns konditionieren mit Likes, neuen Post oder Stories, die dank eines Algorithmus so gewählt wurden, dass sie zu unseren Vorlieben passen. Im Grunde kann man das ganz einfach so zusammenfassen: Uns werden Posts vorgeschlagen, auf die wir anspringen wie Hunde auf die Leckerlis ihrer Herrchen. Und jetzt kommt eigentlich der Grundgedanke heraus, von dem vorher die Rede war: Wie kann man selbstbestimmt und mit freiem Willen in den sozialen Medien agieren? Lanier beschreibt es wie folgt, warum Katzen so interessant sind: „Cats have done the seemingly impossible: They’ve integrated themselves into modern high-tech world without giving themselves up. They are still in charge. There is no worry that some stealthy meme crafted by algorithms and paid for by a creepy, hidden oligarch has taken over your cat. No one has taken over your cat; not you, not anyone.“2 Die Antwort auf die vorherige Frage muss jeder für sich selbst entscheiden. Lanier sagt viele Dinge, die einem während des Lesens zum Nachdenken bringen.

Die Quellen in seinem Text bestehen hauptsächlich aus Internetlinks, auch wenn das auf den ersten Blick etwas unseriös wirkt, so sind seine Argumente dennoch schlüssig. Wer mich persönlich kennt, weiß, dass ich seit fast einem halben Jahr weder Instagram noch Facebook habe, weil ich meine Konten gelöscht habe. Ich muss ehrlich gestehen, nach einer Doku und diesem Buch hier, habe ich mir die Zeit genommen und überlegt, wie ich eigentlich mal ohne all das gelebt habe. Tja, das Ergebnis dieser Überlegungen war folgendes: Ich hab’s überlebt! Ich habe früher deutlich mehr gelesen und mir Zeitschriften gekauft, wenn ich was über den neusten Trend in der Modewelt wissen wollte. Es gab so viel mehr Alternativen früher, die heute immer noch existieren, die man aber nicht mehr wahrnimmt, weil das Leben eben doch auf dem Smartphone stattfindet. Ich will an dieser Stelle niemanden überzeugen, sondern einfach nur einen kleinen Anstoß geben: Lohnt es sich wirklich ein stückweit seinen freien Willen zu opfern, um eine Nummer zu sein? Warum sollen wir unsere tollen, vielfältigen Persönlichkeiten auf die Anzahl von Likes reduzieren, die doch eh nie widerspiegeln können, wer wir wirklich sind. Doch am Ende des Buches heißt es auch: Jede*r soll frei entscheiden, wie er*sie mit den sozialen Medien umgehen möchte, aber die Tatsache, dass wir uns mancherlei Dinge einfach bewusster machen müssen, ist eine wichtige Erkenntnis. Mich hat das Buch erschüttert, aber gleichzeitig muss ich sagen, dass ich meine Entscheidung nicht bereue, so „old school“ sie auch sein mag. Ich lebe im Hier und Jetzt, das ist das, was wirklich zählt, zumindest für mich. Daher nur meine Empfehlung: Lest das Buch und seid umsichtiger, wenn es um die Inhalte geht, die in den sozialen Medien zu sehen sind.

Ioanna Valavanis

1 Lanier, Jason: Ten argumentsfordeletingyour social mediaaccountsrightnow, New York 2018, hier: S.1.
2 Ebd., S.2.

How to glow up

Wenn man eine Sache im Lockdown hat, dann Zeit. Du bist fast den ganzen Tag daheim und das für mehrere Tage, Wochen, Monate? Super, dann ist jetzt der perfekte Zeitpunkt für einen Glow up. Ob du den ganzen Tag nur auf dem Handy rumscrollst und deine Bildschirmzeit ins Unermessliche katapultierst oder die übrige Zeit nutzt, um an dir selbst zu arbeiten, ist deine persönliche Entscheidung. Für was entscheidest du dich?

Für alle, die nach dem Abitur nicht erst ein Jahr in Australien waren, hier vorab ein kurzer Abstecher zurück in den Englischunterricht: „to glow up" bedeutet „aufleuchten" oder „aufglühen". Das steht metaphorisch dafür, in relativ kurzer Zeit sein Selbst aufzupeppen. Auf welche Weisen du das erreichen kannst, folgt jetzt.

1. Sport: Dein Körper ist keine Zahl zwischen 1 und 10. Dein Körper ist ein Mittel zum Zweck. Das und nichts weiter. Dem Körper eine größere Bedeutung zuzuschreiben und gar dein Selbstbewusstsein davon abhängig zu machen, ist verschwendete Energie und ergibt zudem schlichtweg keinen Sinn, weil es dein Selbst nicht einmal ausmacht. Aber nichtsdestotrotz rentiert es sich, sich ein wenig um seinen Körper zu kümmern. Erstens lebt man länger, wenn man regelmäßig Sport macht – das ist doch schon mal was. Zweitens macht es unser Gehirn leistungsfähiger: Es bilden sich mehr Synapsen, Hirnverbindungen werden gefestigt und man weist deutlich mehr Hirnsubstanz auf als Nichtsportler*innen. Also wenn du kein Erbsenhirn haben möchtest, solltest du deine Laufschuhe aus dem Keller holen. Drittens kann man zusätzlich besser schlafen, wenn man sich am Tag ausgepowert hat. Wenn dich die ersten zwei Argumente nicht umgestimmt haben, sollte eine Mütze Schlaf endgültig überzeugend sein.

Um eine Gewohnheit erfolgreich zu etablieren, bedarf es prinzipiell immer eines Auslösers, einer Routine und einer Belohnung. Der Auslöser kann zum Beispiel eine tägliche Erinnerung auf dem Handy sein. Die sollte zu der Uhrzeit aufpoppen, wenn du in deinem Alltag auch Zeit für eine Runde Sport hast. Als Belohnung kannst du, zum Beispiel wenn du joggen gehst, deine Zeiten bzw. Kilometer aufschreiben und so deine Erfolgserlebnisse dokumentieren. Was ist denn motivierender, als Erfolge zu sehen? Oder du hörst währenddessen immer nur einen Podcast oder eine Playlist, die nur beim Joggen und sonst nie gehört werden darf. Dann bekommst du deine Belohnung bereits während des Joggens. Einen Bonus gibt es, wenn du einen spannenden Podcast wählst und dann extra länger joggst, um das Ende noch zu erfahren.

© Unsplash

2. Engagement: Ein Spaziergang stellt mittlerweile das Highlight des Tages dar. Beim nächsten Mal einfach eine Tasche mitnehmen und währenddessen den Müll am Wegrand einsammeln. Die Plastikinsel im Atlantik löst das nicht auf, aber es tut dem Gewissen gut und der Umwelt auch.

Am besten verabredest du dich dafür mit einem*r Freund*in und einigt euch auf die Tage, an denen ihr eurer neuen Beschäftigung regelmäßig, zum Beispiel wöchentlich, nachkommt. „Und was hat das jetzt mit meinem Glow up zu tun?" – dein Glow up betrifft eben nicht nur dein Äußerliches, sondern auch, wie du dich fühlst. Und du fühlst dich besser, wenn du nicht nur daheim rumhängst, sondern was Nützliches machst.

3. Ernährung: Pizza, Schokolade und Chips klingen gut, aber Geschmacksverstärker und Zucker machen nur kurzzeitig glücklich. Gib deinem Körper was Richtiges zu essen und du wirst erstens nicht so schnell wieder hungrig und wirst zweitens den ganzen Tag über Energie haben und dich nicht nach dem Mittagessen schon wieder hinlegen müssen. Außerdem hat die Ernährung einen massiven Einfluss auf die Haut. Ein bisschen weniger Chips und ein bisschen mehr Vitamine und das Gesicht im Spiegel wird dir danken.

Bei der Ernährung gilt es den Auslöser und die Belohnung zu vermeiden. Das heißt, bereits beim Einkaufen nichts Ungesundes kaufen, denn wenn daheim nichts davon rumliegt, kann man auch nicht gedankenlos danach greifen. Die gute Nachricht ist, dass das Verlangen nach Fast Food, Süßigkeiten, etc. nachlässt, je weniger man davon isst. Wer sowieso fast nie Fast Food isst, vermisst es auch nicht so sehr wie jemand, der es regelmäßig isst.

4. Alltagsroutinen: Morgens aufwachen und als Erstes durch Instagram scrollen – wer kennt's nicht… Aber was, wenn du es dir zur Regel machst, Apps wie Instagram, Reddit oder Tiktok erst ab 18 Uhr zu benutzen, indem du die Apps entweder in deinen Einstellungen sperrst oder sie ganz löschst und erst nach 18 Uhr herunterlädst? Spoiler: Du wirst tagsüber deutlich produktiver sein. Es ist außerdem wissenschaftlich bewiesen, dass man sich allgemein besser fühlt, wenn man weniger Zeit in den sozialen Medien verbringt, also die Garantie hast du allemal.

Den morgendlichen Griff zum Handy kannst du dann durch eine neue Gewohnheit ersetzen: dich dehnen.

© Unsplash

Dazu musst du nicht mal die Yogamatte herauskramen, sondern es genügt schon, sich im Bett aufzurichten und den Kopf zu rotieren und den Nacken zu dehnen. Das fühlt sich nicht nur gut an und verbessert nicht nur deine Laune, sondern auch deine Haltung.

5. Umgebung: Wie viel besser schläft man denn, wenn das Bett frisch überzogen ist? Und wie viel besser kann man sich konzentrieren, wenn der Schreibtisch aufgeräumt ist? Zwar sieht man es dem Schrank nicht an, wie unordentlich und überfüllt er ist, wenn die Türen geschlossen sind, aber du weißt selbst, welche Klamottenstapel dir entgegenkommen, sobald du eine Tür öffnest. Da lohnt es sich wirklich, ein paar Stunden an einem Abend zu opfern und mit Ausmisten statt Netflix zu verbringen – oder du verbindest beides. Beim Ausmisten kannst du auch prima einen Podcast hören oder mit der*dem besten Freund*in telefonieren!

Es braucht 21 Tage, um sich eine Gewohnheit anzueignen. Das heißt, drei Wochen lang eine Erinnerung aufs Handy und danach denkt man schon unbewusst daran. Das ist nicht einmal ein Monat. Mach was aus deiner Zeit.

Miriam Schiele

bodyshaming ist bullshit

Wer bestimmt eigentlich, was schön ist? Wer sagt, dass jede*r ab Größe 46 keine Hot Pants tragen darf und dass man mit niedrigem Gewicht automatisch eine Essstörung haben muss?

Menschen aufgrund ihres äußerlichen Erscheinungsbilds abwerten, so lässt sich Bodyshaming beschreiben. Und dabei ist es irrelevant, ob es sich um spitze Bemerkungen, ungewollte Ratschläge oder schon richtige Beleidigungen handelt. Bodyshaming ist überall: im Netz, im Alltag und beginnt man im Freundes- oder Bekanntenkreis zu fragen, ist auch beinahe jede*r schon damit in Kontakt gekommen, egal welches Geschlecht, Alter oder Religion. Und alle bitte mal die Hand heben, die schon mal eine Diät gemacht haben?

Wieso beschweren wir uns über unsere Cellulite und die ersten Fältchen, wenn wir uns doch freuen können, dass unser Körper so viel für uns leistet?

Und wenn wir mal ganz ehrlich sind, sollten Kleidergrößen sowieso keine Richtlinien für unseren Körper sein. Jeans sind in diesem Zusammenhang ein beliebtes Thema bei vielen Frauen, jede hat doch mindestens drei verschiedene Größen im Kleiderschrank hängen, weil jeder Laden die Größen selbst einzuteilen scheint. Wie wäre es, wenn wir anfangen, unsere Körper nicht als zu dick, zu dünn oder hässlich zu beschreiben, sondern als gesund oder wunderschön?

Mit Aussagen wie „Iss mal was!“ oder „Sicher, dass du das alles essen solltest?“ kann man beim Gegenüber viel mehr kaputt machen, als man eigentlich denkt. Auch auf Beschreibungen des Körpers sollte man verzichten. Es hat schlichtweg keinen Nutzen, den anderen als „fett“, „Skelett“ oder ähnliches zu bezeichnen. Erstens kann es sein, dass sich das Gegenüber durchaus sehr wohl in seinem*ihrem Körper fühlt. Man kann nicht davon ausgehen, dass jede*r dicke Mensch automatisch ab- und jede*r dünne automatisch zunehmen möchte.

© Unsplash

Zweitens weiß man nie, was im anderen vorgeht. Wer weiß, was die- oder derjenige gerade durchmacht und ob man einen Zustand mit einer ungewollten Aussage nur noch schlimmer macht. Und drittens, wenn es der Fall ist, dass sich jemand tatsächlich zu dünn oder zu dick fühlt, ist er oder sie sich dessen bewusst und der Kommentar wird auch so völlig überflüssig und verletzend.

Ein Mantra, an das sich viel mehr Menschen halten könnten ist: „You shouldn’t point out things about people’s appearances if they can’t fix it in ten seconds.“ Das meint, dass man das Gegenüber gerne auf Schokoreste am Mundwinkel hinweisen kann, aber vermeiden sollte, Dinge zu kritisieren, die sowieso nicht geändert werden können.

Wenn jede*r bei sich anfängt, ist das schon ein Riesenschritt.

© Unsplash

Problematisch ist allerdings bereits das Bild, das schon Kindern häufig vermittelt wird. Durch Filme, soziale Medien und Klamottenläden. Sei es, dass viele Filme die Hauptrollen mit wunderschönen Schauspieler*innen besetzen oder dass einige Shops nur bestimmte Kleidungsgrößen verkaufen. So kommt es bereits in jungem Alter zur Ausgrenzung und zum Gefühl, dass man sich verändern müsste.

Es ist schön zu sehen, dass es immer mehr Frauen und Männer gibt, die sich in den sozialen Medien für ‚Body Positivity‘ einsetzen und ihre Körper zeigen, wie sie eben sind: nicht perfekt und vor allem nicht alle gleich – und das ist auch gut so. ‚Body Positivity‘ meint, dass sich jede*r in seinem*ihrem Körper wohl- und schön fühlen soll. Das schließt Übergewichtige, Untergewichtige und auch die ein, die der „Norm“ entsprechen. Außerdem ist ‚Body Positivity’ ein so wichtiges und faszinierendes Thema, weil es immer um das „dürfen“ und nicht um das „müssen“ geht. Frauen müssen sich beispielsweise nicht (natürlich genauso wenig wie Männer) die Achseln rasieren, dürfen es aber wenn sie sich so schöner finden. Wichtig ist bei ‚Body Positivity’ nur die individuelle Wahrnehmung, es geht darum sich selbst schön zu fühlen, ohne gesellschaftlichen Druck.

Die Forderungen werden immer lauter, wir wollen Diversität in Film, Fernsehen und T-Shirt Größen. Trotzdem hat die ‚Body Positivity‘ Bewegung noch einen langen Weg vor sich.

Solange diverse Castingshows Frauen mit einem völlig normalen Körper noch immer als „plus size“ beschreiben, ist noch einiges zu tun.

Ein relativ neuer Ansatz ist ‚Body Neutrality‘. Diese Bewegung geht noch weiter als die ‚Body-Positivity‘ Bewegung und zielt darauf ab, das Aussehen „egal“ zu finden, da wir dem Schönheitsgedanken grundsätzlich zu viel Aufmerksamkeit widmen.

Eine gute Kombination wäre vermutlich eine Mischung aus beidem. Lernen, sich selbst schön zu finden und gleichzeitig dem Aussehen nicht so viel Wichtigkeit beizumessen. Vielleicht auch einfach mit Freund*innen an den See gehen, weil es Spaß macht und dabei nicht über das Bikinitragen nachdenken.

Bodyshaming ist bullshit. Und gehört abgeschafft. Normschönheiten ändern sich sowieso alle paar Generationen und vielleicht ist unsere Generation die, die es endlich schafft die individuelle Schönheit ohne eine Norm zu sehen?

Anna Fritz

Body Positivity =
Jeder Körper ist schön und jede*r darf und soll sich in seinem Körper schön zu fühlen.

Body Neutrality =
Dem Aussehen weniger Aufmerksamkeit schenken. Den Körper „egal“ finden.

Body Shaming =
Das Be- und Abwerten anderer aufgrund ihres äußerlichen Erscheinungsbildes.

Skinny Shaming =
Das Be- und Abwerten des Aussehens anderer aufgrund niedrigeren Gewichts.

Fat Shaming =
Das Be- und Abwerten des Aussehens anderer aufgrund höheren Gewichts.

© Unsplash

Das Verschwinden der Erde

Julia Phillips

Das Verschwinden der Erde ist der Debütroman der Amerikanerin Julia Phillips. Der Roman erschien in 25 Ländern und stand 2019 auf der Shortlist für den National Book Award. Er spielt auf der russischen Halbinsel Kamtschatka und beginnt mit dem Verschwinden der beiden Schwestern Aljona und Sofija. An einem für Kamtschatka warmen Sommertag, machen die Schwestern einen Ausflug ans Meer und werden auf dem Heimweg von einem unbekannten Mann entführt.

Der Mann hatte den Motor angelassen. Er wartete auf ihre Antwort. Sofija schielte bereits auf den Rücksitz. Aljona nahm sich als ältere Schwester noch ein bisschen Zeit: Sie wog einige Sekunden den Stadtbus (das Anfahren und Anhalten, das Schnaufen, der Schweißgeruch der Leute) gegen das Angebot des Mannes ab. Seine Schwäche, seinen verstauchten Knöchel und sein jungenhaftes Gesicht. Wie einfach es wäre sich mitnehmen zu lassen. (…) „Sie haben die Ausfahrt verpasst“, sagte Sofija vom Rücksitz aus. „Ich will euch zuerst mit zu mir nach Hause nehmen.“, erklärte der Mann.

Der Leser verbringt nach dem Verschwinden der Schwestern ein ganzes Jahr mit den Bewohnern der Halbinsel. Jeden Monat mit einer anderen Person, oder besser gesagt mit einer anderen Frau:Einer Journalistin, Schülerinnern und Studentinnen, einer Forscherin, einer Zollbeamtin und noch einige mehr. Im immer noch männerdominierten Russland hört der Leser die weiblichen Stimmen und die Autorin malt so ein breites Bild der Gesellschaft von Kamtschatka. Neben der Entführung sind zentrale Themen: Vorurteile und soziale und ethnische Spannungen. Auf der Halbinsel leben Russen und Ureinwohner zusammen und es ist kein Geheimnis, dass zwischen den Fronten eine tiefe Kluft liegt.

„Ein Fremder hätte sie mühelos mitnehmen können.“ Walentinas Eltern waren 1971 nach Kamtschatka gezogen. Damals war ihr Vater als Offizier dorthin versetzt worden, daher kannte sie die Halbinsel von ihrer besten Seite. Die finanziellen Mittel des Militärs hatten dafür gesorgt, dass die Läden mit Lebensmitteln gefüllt waren. Zu der Zeit gab es keine Landstreicher, keine Lachswilderer und keine Passagierflugzeuge am Himmel, nur sowjetische Militärmaschinen.(…) Doch als sich ihr Land veränderte, ging Kamtschatka mit ihm unter. Eine ganze Zivilisation kam abhanden. Walentina tat ihre Tochter leid, so wie alle Kinder, die nun ohne die Liebe ihres Mutterlandes aufwuchsen. „Mein Mann meint, es müsse ein Tadschike oder ein Usbeke gewesen sein.“

„Das Verschwinden der Erde “ ist ein spannender Roman, den man nicht aus der Hand legen möchte. In die Leben der Frauen einzutauchen und zu beobachten, wie sich die Ereignisse in diesem Jahr entfalten, ist absolut fesselnd. Jede kämpft mit ihren eigenen Hürden, die das Leben zu bieten hat und die ganze Zeit hängt das Verschwinden von Aljona und Sofija wie eine dunkle Wolke über den Geschehnissen.

Nicole Bitter

BEZIEH
UNGS
WEISE

Wer suchtet, der findet - Online-Shopping im Lockdown

Der 362. Tag

Wann ist man eigentlich erwachsen?

Polyphasischer Schlaf -

wie man über 15 Jahre Lebenszeit gewinnt

Is anyone unbaised?

Wer suchtet, der findet !

Online-Shopping im Lockdown

Online-Shopping verbindet das Beste von Einkaufsläden mit dem Besten des Internets: Große Auswahl, guter Überblick, schnelle Lieferung und kostenlose Rückerstattung. Und das alles mit ein paar Klicks vom Sofa aus. Verführerisch einfach und einfach verführerisch. Während Restaurants und Einzelhandel seit Beginn der Pandemie ums Überleben kämpfen, erleben Online-Shops einen regelrechten Boom.

Natürlich bestellt man sich hie und da ein paar Dinge, gerade wenn ansonsten kaum Geschäfte öffnen dürfen. Das ist ja nur selbstverständlich, dachte ich mir im Stillen, und zudem so Corona-konform, weil man dann zuhause bleibt. Außerdem war es bei mir nicht so viel und schließlich brauchte ich die Sachen eben. Während ich hier saß und vor mich hinschrieb, leuchtete mein Handy auf – eine neue E-Mail:

09:17
Absender: Amazon.de
Betreff: Zustellung heute: Ihr Amazon Paket wird zugestellt

Ich lächelte. Wie oft mir diese Nachricht die letzten Wochen schon die Stimmung gerettet hatte. Ich legte mein Handy wieder weg. Gleich darauf leuchtete es wieder auf – zwei weitere Mails:

09:19
Absender: DPD
Betreff: Zwischen 10:44 und 11:44 Uhr kommt Ihr DPD Paket

09:20
Absender: DHL Paket
Betreff: Ihr Paket kommt heute - Jetzt live verfolgen

Da fiel mir erst wieder ein, dass ich letzte Woche ja mehrere Bestellungen bei unterschiedlichen Shops aufgegeben hatte – auch wenn ich schon gar nicht mehr so genau wusste, was es denn alles war. Vielleicht das Faber-Castell-Set, die Frühlingsjacken oder der neue Lesestoff? … Der Teppich? Ne, der sollte ja erst nächste Woche geliefert werden. Na, dann ließ ich mich eben überraschen.

Ich liebte es, Pakete zu erhalten. Ein Päckchen zu öffnen, fühlte sich für mich häufig so an, wie ein Geschenk zu bekommen – ein Geschenk von mir für mich: Die Freude, das Auspacken, ja sogar das Rätseln über den Inhalt, wenn ich in den letzten Tagen so viel bestellt hatte, dass ich ein wenig den Überblick verlor. Die Idee, einen Zeitungsartikel über Online-Shopping zu schreiben, schien also perfekt und ganz einfach zu sein.

Enthusiastisch begann ich mit meiner Recherche, die natürlich direkt bei mir selbst startete. Das Ganze sollte ironisch und witzig werden, also durchforstete ich meine Rechnungen nach den dümmsten und sinnlosesten Bestellungen, die ich seit Beginn der Pandemie getätigt hatte. Und ja, davon gab es viele. Spätestens auf Seite drei meiner Amazon-Bestellungen aus 2020 musste ich etwas über mich selbst lachen (ich hatte ein fast 40cm großes Avocadoplüschtier gekauft). Auf Seite fünf begegnete ich kopfschüttelnd meiner Slime-Phase, dem Instagram-Trend, dem ich im Juni 2020 nachgegeben hatte. Auf Seite sieben gefiel es mir schon deutlich weniger, an meine Shopping-Chronik erinnert zu werden (ich hatte über 50 € für etwas ausgegeben, das ich seither nur einmal benutzt hatte). Mit zunehmend beklommenem Gefühl blätterte ich durch die restlichen der insgesamt dreizehn (!) Amazon-Seiten.

© Unsplash

© Unsplash

Die Realität, wie viel, wie oft und was ich eigentlich in 14 Monaten Pandemie gekauft hatte, holte mich ein. Und entgegen meiner Erwartung waren es gerade nicht die Dinge, die man „eben einfach brauchte“. Nein, eine Sammlung von 243 Washi-Tapes braucht man wirklich nicht. Ich stellte mir die Frage, ob die Ausmaße meines Kaufverhaltens während der Pandemie noch normal waren. Die Antwort gefiel mir nicht.

Als ich bei meiner letzten Bestellung angelangt war, hatte ich gar keine Lust mehr, einen Artikel über Online-Shopping zu schreiben. Trotzdem setzte ich mich vor das weiße Dokument und wollte einen dieser witzigen Artikel voller Anekdoten schreiben: Wie man sich merkt, zu welcher Tageszeit welcher Paketdienst kommt, wie man bei gekipptem Fenster die Bremsen des Postwagens von den Bremsen der anderen Autos unterscheiden kann, oder wie man vor den Postzustellenden am besten überspielt, dass man mittags um halb eins unter dem unpassend warmen Mantel noch seinen Schlafanzug trägt. Doch nichts wollte so richtig klappen, es klang einfach nicht mehr ernstgemeint.

Mir wurde klar, dass ich seit Beginn der Pandemie mehr bestellt hatte als 2018 und 2019 zusammengerechnet. Und das allein auf Amazon. Besonders häufig war darunter Heimbedarf wie Dekoration, Mobiliar, Ausstattung. Und je länger ich in meinem Amazon-Verlauf stöberte, desto deutlicher wurden mir zwei Dinge: Erstens war das kein Zufall. Ich hatte versucht, mir in 14 Monaten Pandemie die Isolation in meinem Zuhause schmackhaft zu machen. Und das ist für sich genommen eigentlich nicht falsch, nur menschlich.

Zweitens fiel mir auf, dass ich die meisten meiner Möbel weder von Amazon noch von IKEA gekauft hatte, sondern von eBay Kleinanzeigen. Gerade wenn das Ideal regionaler Geldbeuteltreue („support your locals“) während des Lockdowns kaum einzuhalten ist, sind solche Alternativen für die Nachhaltigkeit wertvoll. Ich fühlte mich gleich etwas besser und suchte nach weiteren Möglichkeiten, Nachhaltigkeit und Online-Shopping unter einen Hut zu bringen. Dabei stieß ich auf die Webseiten etepetete-bio.de, wo krummes Obst und Gemüse verkauft werden, oder sirplus.de, die abgelaufene Lebensmittel rettet.

Natürlich ist das erst ein Anfang und ich muss in Punkto Online-Shopping noch einiges dazulernen, was Kontrolle und Nachhaltigkeit angeht. Aber durch das Schreiben wurde in mir ein Prozess des Umdenkens losgetreten, den ich nicht missen möchte.

Sonni Dieterle

Der 362. Tag

Wir schreiben den 362. Tag. Den 362. Tag, seitdem ein kleines, kugelförmiges Etwas seine Koffer gepackt hat, als blinder Passagier den weiten Weg über den großen See genommen hat und erstmals in Bayern seine Zelte aufgeschlagen hat. Bei einem wohlig warmem Heizungsbauer im bitterkalten Deutschland, natürlich! Und was soll ich sagen: Herrn Corona gefällt es hier gut.
Nachrichtenflut, Unglauben, Zweifel, erste Tote, hysterisches Lachen: ‚Was ein Virus, hier bei uns? Nee, kann nicht sein!'. Und wenn schon: Die Grippe bekomm' wa schnell in den Griff, was?,Deutschland schafft alles',dachte ich. Wir schreiben den 362. Tag.

© Unsplash

Bananenbrot-Mainstream

Wir schreiben den 362. Tag. Den 362. Tag, seitdem ich weiß, dass gut gefüllte Güterregale auch in der Konsumgesellschaft Mangelware sein können. Schulen schließen, Restaurant schließen, Läden … schließen?! Die Ich-bezogene Ellenbogengesellschaft gerät in panikartige Panik. Ist schließlich gerechtfertigt: Der Staat sagt, ist saugefährlich das Zeug! Der eigentlich so bedacht denkende Homo Sapiens Sapiens verwandelt sich allmählich in einen charakterlosen, kontaktscheuen Cricetinae: ‚Mein Haus, mein Auto, meine Frau' wird zu ‚Mein Mehl, mein Klopapier, meine Hefe' (in zehnfacher Ausführung, nur zur Sicherheit natürlich). Du sollst deinen Supermarkt nicht ausbeuten und ihn nicht um das Seine bringen – myass! Das ‚R' in ‚Deutschland' steht für rücksichtsvoll. Wie schon Cicero einst sagte: ‚Omneanimal se ipsediligit' (Jedes Lebewesen liebt sich selbst). Statt Glückseligkeit – durch Maßlosigkeit verursachte leere Regale everywhere, Konsumgeilheit und bananenbrotvolle Instastories – #stayathome. Wir schreiben den 362. Tag.

Klatschen und Kuscheln (mit Abstand!)

Wir schreiben den 362. Tag. Den 362. Tag, seitdem ich weiß, dass nach jedem Tief auch wieder ein Hoch auch wieder ein Tief kommt. Denn das ist so – weil! Der heilige Corona-Seher Drosten hat schon im Frühjahr prophezeit: In einer Pandemie surfen wir auf wiederkehrenden Wellen. Deswegen kommt jedem von uns ein kleiner Teil Verantwortung zu, wenn wir weiterhin auf dieser Welt leben wollen (Ich erinnere: #stayathome). Zu leben, heißt zu kämpfen – und in einer Pandemie macht man das am besten vom Sofa aus.

Aber hey: Always look on the bright side of life – #thinkpositive (aber ja nicht Corona-positiv!). Immerhin geht's mit der Digitalisierung in Deutschland voran: 33.000 Lehrkräfte in Berlin bekommen eine E-Mail-Adresse! Digitalisierung – eine Tragödie in zwei Lockdowns. Weiterhin offene Schulen – ein Recht auf Bildung! Klagende Gegenstimmen erheben sich aus den Tiefen des Homeoffice: Schulen seien Infektionsherde. The Art of ‚Stoßlüften' in seiner formvollendensten Form – typisch Deutsch gegen das fremdländische V! Warum eingestehen, dass der eingeschlagene Weg doch nicht der Optimalste ist? Wir Deutschen machen keine Fehler! Währenddessen säuselt sie sexy sächsisch tiefsinnige Tipps gegen den keimfreien Kältekrieg: Kniebeugen, Klatschen, Kuscheln (aber bitte mit Abstand!). Ganze Klassen in Quarantäne – ist halt so! Wir schreiben den 362. Tag.

Freiheitsliebe im Winterwonderland

Wir schreiben den 362. Tag. Den 362. Tag, seitdem ich weiß, dass Glühwein und Deutschland in endloser Symbiose koexistieren und wie viel Liebe in den selbstgebauten Weihnachtsmarktständen steckt – #merkelrulez! Und dazu: Alles, was die Deutschen ausmacht, wird verboten. Skigebiete dürfen nicht geöffnet werden. Kein Problem: Die frivol freiheitsliebenden Deutschen stillen ihren Schneedurst beim Schlittenfahren im Schwarzwald. Mit dabei Herr Corona und sein verlorener Bruder: Denn, was dich nicht umbringt, macht dich stärker oder mutiert und versucht es dann nochmal. Aber egal, hauptsache wir können Schlittenfahren – #uptosnowgood! Schon mal was von Vorbildfunktion gehört? Die regelkonformen Durchschnittsdeutschen werden zu reudigen Rebellen: Regelbruch bleibt Regelbruch, auch wenn man es ‚zum Wohl der Kinder' macht. Und das bedeutet: Auf Regelbruch kommt Sanktion kommt Lockdown.
Gleichzeitig fordern wütende Stimmen ein baldiges Lockdown-Ende: Langwierige Lockdowns lähmen die Wirtschaft – murmelt es gedämpft unter den FFP2-Masken. Das Feuer ist zwar nicht gelöscht, aber verbreitet sich ein bisschen langsamer und das ist mindestens genauso gut – danke! ‚Denk an die Alten, dadadadadada', höre ich Alligatoah singen. Wir schreiben den 362. Tag.

© Unsplash

Der 362. Tag: Ein Resümee mit Luft nach oben

Wir schreiben den 362. Tag. Der 362. Tag, seitdem nichts mehr so ist, wie es einmal war. Seitdem ich nicht nur weiß, wie die Menschen unter sondern auch hinter ihren Masken aussehen – #deep. Seitdem ich weiß, dass eine Pandemie sowieso total unwahrscheinlich ist und Digitalisierung eigentlich gar niemand braucht. Seitdem ich weiß, dass Deutschland wohl doch nicht alles so einfach schafft und wie schwer es ist, sich Fehler einzugestehen. Wollen wir aber zu einer Normalität zurückkehren, und zwar mit so wenigen Verlusten wie möglich, ist es unabdinglich, gemeinsam an einem Strang zu ziehen und in einen Diskurs zu treten.

362 Tage mit dem Coronavirus Seite an Seite im Homeoffice sitzend: Ein großer Schritt für ein Virus, ein famosfragwürdiges Fazit für die Menschheit mit Verbesserungspotenzial.

Lisa Jakob

Wann ist man eigentlich erwachsen?

Theoretisch ist diese Frage doch leicht zu beantworten: Erwachsen ist man, wenn man am 18. Geburtstag volljährig wird. Ab diesem Zeitpunkt darf man Verträge unterschreiben, Alkohol oder Zigaretten kaufen, allein Autofahren und selbstständig Entscheidungen für das eigene Leben treffen. Mit 18 wirkt erstmal alles fantastisch. Keine Regeln mehr und nur noch eigene Entscheidungen treffen, bei denen keiner dazwischenfunken kann. Alles, was einem in der Kindheit und Jugend verwehrt wurde, kann jetzt doppelt und dreifach nachgeholt werden. Man will bis spät nachts auf diese Party? Man will mit Freunden in den Urlaub fliegen? Man will ein Tattoo? Man will Essen bestellen und nicht den Rest vom Vorabend aufessen müssen? Alles überhaupt kein Problem, denn man ist endlich erwachsen… Das glaubt man zumindest.

Je mehr man dann aber endlich sein Erwachsenenleben lebt, desto öfter hat man das Gefühl, dass es hauptsächlich negative Aspekte mit sich bringt. Die Wohnung will geputzt werden, wichtige Entscheidungen müssen gefällt werden und wirklich alles kostet immer Geld. Geld, das man sich hart erarbeiten muss, in einem Job, der mehr oder weniger erfüllend ist. Wer frisch gebackene 18 Jahre alt ist, muss sich um diese Dinge im Normalfall aber noch keine Gedanken machen. Das heißt, dass man mit 18 zwar gesetzlich erwachsen ist, aber in der Realität wohl kaum. Die Zeitspanne, in der man volljährig ist, aber im Großen und Ganzen noch keinerlei Verpflichtungen hat, ist zwar schön, hat mit Erwachsensein aber nicht wirklich viel zu tun. Des Rätsels Lösung ist also nicht die Volljährigkeit.

Bei meiner Recherche über das Erwachsenwerden habe ich einen Artikel gefunden, in dem Dr. Albert Wunsch, ein Autor und Erziehungswissenschaftler, sagt, dass es vier Faktoren gibt, die erkennen lassen, ob eine Person erwachsen ist oder nicht.

© Unsplash

1. Finanzielle Eigenständigkeit
2. Soziale Eigenständigkeit
3. Räumliche Eigenständigkeit
4. Psychische Eigenständigkeit

Ich für meinen Teil erfülle diese Punkte. Finanziell bin ich schon lange eigenständig und trotzdem kaufe ich mir immer wieder Dinge, die ich eigentlich gar nicht brauche. Soziale Eigenständigkeit steht dafür, einen eigenen Freundeskreis zu haben, der nicht von einer anderen Person, beispielsweise der Partnerin oder dem Partner, abhängig ist. Sozial bin ich demnach ebenfalls eigenständig, aber es ist nicht so, dass meine Freunde in puncto Erwachsenwerden und sich dementsprechend verhalten eine besonders große Hilfe wären. Auch räumlich bin ich in gewisser Weise eigenständig, was allerdings eher dazu führt, dass das Geschirr und die Wäsche überall rumfahren, nur nicht im Geschirrspüler oder der Waschmaschine.

© Unsplash

Ich würde mich alles in allem auch als psychisch eigenständig bezeichnen, in der Form, dass ich meine Entscheidungen gut überlegt fälle. Aber dennoch schaffen es verschiedene Dinge, zum Beispiel die Uni, mich regelmäßig vollkommen aus dem Konzept zu bringen.Fühle ich mich also, nur weil ich mein Leben weitestgehend eigenständig führe, erwachsen? Kurz gesagt: Nein. Letztes Jahr sollte ich eine neue Mitarbeiterin in meinem Betrieb einarbeiten und habe mich sicherlich mehrmals täglich gefragt: „Was soll ich dieser Frau überhaupt beibringen? Ich habe doch während der Hälfte des Tages selbst keine Ahnung, was ich hier mache.“ Statt zu sagen, dass ich vermutlich nicht die Richtige bin, um eine neue Mitarbeiterin einzuarbeiten, habe ich natürlich trotzdem mitgespielt und versucht, ihr möglichst professionell und geschäftstüchtig zu erklären, was ich tue. An diesem Tag habe ich viele Gemütszustände durchlaufen, ich war überfordert und genervt und die Situation war mir unwohl, aber erwachsen habe ich mich sicherlich nicht gefühlt.

Also wieder zurück zum Ausgangspunkt: Ab wann bin ich erwachsen? Ich bin fest davon überzeugt, dass kein Ratgeber der Welt dazu führt, erwachsen zu werden. Egal wie viele „Wenn Du diese Punkte erfüllst, bist du erwachsen“-Listen ich auch lese und egal wie viele Punkte ich davon erfülle, das Gefühl, überhaupt keine Ahnung davon zu haben, was ich eigentlich mache, verschwindet nicht.

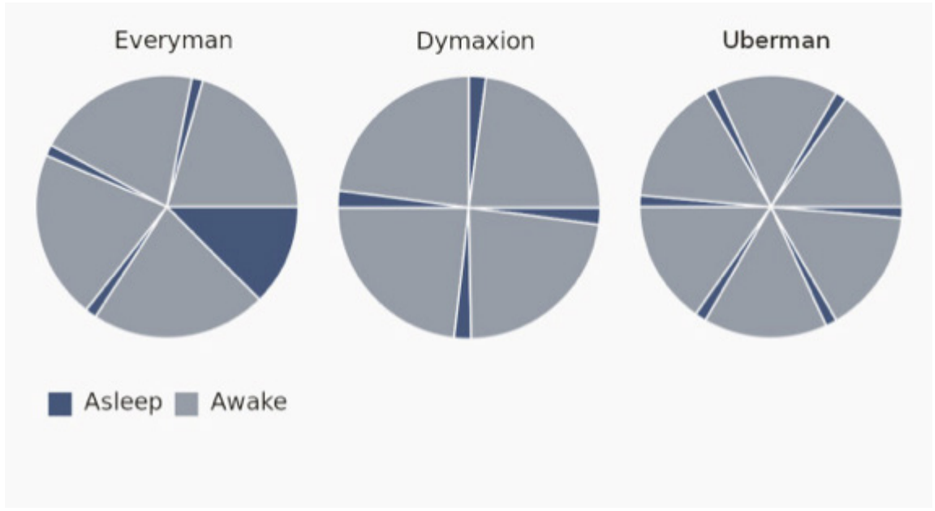
© Unsplash

Aber der Clou der Sache ist, im Grunde ist dieses Gefühl nicht halb so schlimm, wie ich mir immer wieder einrede. Eigentlich schlagen wir uns alle ziemlich gut in dem, was sich Leben nennt. Auch ich lasse mich immer wieder von Anekdoten älterer Familienmitglieder verunsichern, wenn die altbekannte Leier: „Also, in deinem Alter war ich schon verheiratet, hatte ein Haus, einen festen Job und…“, kommt. Ich habe mir aber vorgenommen, mich davon nicht mehr beeinflussen zu lassen. Ich habe keine Ahnung, ob ich irgendwann aufwache und denke: „Das ist es. Du bist jetzt erwachsen.“. Vielleicht kommt dieser Gedanke, wenn das Studium absolviert ist, vielleicht auch wenn ich irgendwann eine eigenen Familie habe und für mehr Menschen als nur mich selbst Verantwortung trage, vielleicht kommt dieser Gedanke aber auch nie. Ich weiß nur, dass ich es auf mich zukommen lasse und mir keinen Stress über Dinge machen will, die ich nicht beeinflussen kann, denn vielleicht ist es ja sogar ein Privileg nicht erwachsen werden zu müssen, sondern immer Menschen um mich zu haben, die helfen und da sind, wenn ich sie brauche.

Miriam D´Orazio.

POLYPHASISCHER SCHLAF –

WIE MAN ÜBER 15 JAHRE LEBENSZEIT GEWINNT



https://blog.zeit.de/teilchen/2015/06/22/schlafrhythmus-schlafphasen-verkuerzte-nacht-leistung/?sort=asc&comments_page=2

Noch vor den Informationen über die Methode selbst sei gesagt, dass diese gesundheitliche Risiken birgt, die beispielsweise durch das Auslassen einer Schlafphase entstehen können. Dieser Artikel dient lediglich zum Vorstellen alternativer Schlafrhythmen, soll jedoch in keinster Weise zur Umstellung des Alltags anregen – was sich im Kontext eines Studiums auch nur schwer realisieren ließe.

Da die Zeit, die wir mit anderen Menschen zu festen Terminen verbringen, stark abgenommen hat und unser Tagesablauf größtenteils selbst strukturiert werden kann, kam mir wieder eine Idee in den Sinn, die schon vor Monaten mein Interesse geweckt hat, ich jedoch nach kurzem Sinnieren wieder verworfen habe: Polyphasischer Schlaf – eine Methode, mit der man scheinbar Jahre an Lebenszeit zurückgewinnen kann, die sonst Nacht für Nacht von einem bösen Geist namens „Schlaf“ geraubt werden. Corona und die Isolation bieten eine Grundlage, die vor einem Jahr nie denkbar gewesen wäre, um sich an ein neues Schlafmodell heranzuwagen. Doch was ist polyphasischer Schlaf?

Der Begriff polyphasischer Schlaf bezeichnet Schlafrhythmen, bei denen man anstatt einer einzigen Schlafphase mehrere Intervalle des Tages zum Schlafen nutzt. Was zuerst paradox klingt – denn wie soll man durch vermehrtes Schlafen zeitsparen? – macht durchaus Sinn und basiert auf einem simplen Prinzip: Der menschliche Schlaf besteht aus verschiedenen Phasen, die für den Körper unterschiedlich relevant sind und vor allem unterschiedlich lang dauern.

Bei einer durchschnittlichen Schlafdauer von acht Stunden, durchläuft der Körper im Schlaf fünf Zyklen à 90 Minuten. Während andere Phasen nicht essenziell für den Körper sind, kann ein Mensch ohne die „REM-Phase“ (auch als Traumphase bekannt) nicht überleben. In dieser Phase wird die Körperaktivität auf ein Minimum heruntergefahren und Wissenschaftler*innen gehen davon aus, dass in dieser Phase die Informationen im Gehirn verarbeitet werden, die der Mensch über den Tag aufgenommen hat. Aufgrund dessen, dass die REM-Phase nur ca. 20% des nächtlichen Schlafs ausmacht, ist die Idee hinter polyphasischem Schlaf, nur diese Phase zu durchlaufen und die restlichen, nicht-essenziellen Phasen auszulassen. Da man sich die Schlafphasen nicht nach Belieben zusammenstellen kann, schläft man mehrere Male täglich, aber dafür kürzer. Der Körper gerät so kurz nach dem Einschlafen in die REM-Phase, ohne davor weitere Phasen zu durchlaufen. Je nach Methode spart man so bis zu sechs Stunden Zeit pro Nacht bei gleichbleibender Erholung.

Da polyphasischer Schlaf eine Vielzahl von Schlafrhythmen bezeichnet, werden hier drei der bekanntesten Methoden ein wenig näher betrachtet:

1.Everyman: Beim Everyman verteilt man den Schlaf auf einen Kernschlaf von drei Stunden und drei Nickerchen in gleichen Abständen über den Tag verteilt. Somit spart man pro Nacht vier Stunden seiner Zeit.

2.Dymaxion: Wer diese Form des polyphasischen Schlafs nutzt, schläft vier Mal am Tag (alle sechs Stunden) für 30 Minuten – ohne eine Kernschlafphase. Somit spart man im Vergleich zum acht Stunden Modell sechs Stunden pro Nacht.

3.Uberman: Ebenfalls sechs Stunden pro Nacht spart man beim Nutzen der Uberman-Methode. Hier schlafen Anwender*innen zwei Stunden in 20 Minuten Nickerchen über den Tag in gleichen Abständen verteilt.

Rechnet man mit einem Menschen, der mit 20 Jahren auf eine dieser Methoden umsteigt und auf den die deutsche Lebenserwartung von 81 Jahren zutrifft, so spart dieser über zehn Jahre Lebenszeit mit der Everyman-Methode und mit der Dymaxion- oder Uberman-Methode sogar über 15 Jahre, die er sonst verschlafen würde.

Auch wenn diese Zahlen verlockend klingen, darf man nicht außer Acht lassen, dass alle drei genannten Modelle aus verschiedenen Gründen für die meisten Menschen eine Utopie bleiben. Die erste Hürde ist die Umgewöhnungsphase, die zwei bis drei Wochen beträgt und in der man sowohl mit einem geschwächten Immunsystem als auch mit einem drastischen Leistungsabfall rechnen muss. Nach dieser Umgewöhnung folgt das Problem der Alltagsinkompatibilität, da die meisten Menschen monophasisch schlafen und die Gesellschaft als Kollektiv zu sehr auf diesen Schlafrhythmus angepasst ist. Sei es der Beruf oder die Mitbewohner*innen – für Menschen mit vielen Kontakten sollten diese Schlafmodelle nur schwer realisierbar sein, wenn auch nicht unmöglich. An berühmten Beispielen wie Nikola Tesla oder Leonardo da Vinci wird ersichtlich, dass sich diese extremen Schlafvarianten vor allem für Einzelgänger oder Menschen, deren Umfeld sich nach ihnen richtet, anbieten. Zu diesen Problemen kommt hinzu, dass das Ignorieren einer Schlafphase zu einem drastischen Leistungsabfall führt, je kürzer die Schlafphasen des angewandten Modells, desto schlimmer.

Aus den genannten Gründen und der schlichten Tatsache, dass der Schlaf für die meisten Menschen eben kein „böser Geist“, sondern eher ein gerngesehener Verbündeter ist, werden die hinzugewonnenen 15 Jahre Lebenszeit für die breite Gesellschaft wohl nur ein schöner Traum bleiben.

Philipp Drotleff

IS ANYONE UNBIASED?

EXAMPLE OF UNCONSCIOUS BIAS

BY DR. KSENIA KEPLINGER, MAX PLANCK INSTITUE

A man and his son are in a car accident. The father dies on the scene, but the child is rushed to the hospital. When he arrives, the surgeon says: "I can't operate this child, he is my son!"
Who is the father?

Most people at first say: that's not possible. What's interesting is that a lot of people see just the word "surgeon" and automatically assume that a surgeon is a male doctor, so the situation is not possible. But a surgeon could also be a female doctor, so it could be the child's mother.

© Anna Fritz

A bias is a tendency or prejudice toward or against a certain group, an idea, object, or individual. Most times biases are rather negative and based on stereotypes and dependent on variables like a person's status, ethnicity, educational background, race or sexual orientation. Biases can also be based on physical characteristics someone possesses.

People may or may not (most times they are not!) be aware that they hold these biases. Basically, our brain jumps to conclusions and makes judgments and evaluations of people without us being aware of it. Whether positive or negative, such cognitive shortcuts can result in prejudgments that lead to rash decisions discrimination. On the other hand, such cognitive shortcuts can be extremely helpful because decisions can be made more easily. Attention is a limited resource. This means we can't possibly evaluate every possible detail and event when forming thoughts and opinions.

Mental shortcuts speed up our ability to make judgments but sometimes lead to bias. An example for a helpful bias is our ability as a human to distinguish between good and bad food. Most times we know whether or not food could cause us trouble.

People like to believe that they are rational and logical but everyone is continually under the influence of cognitive biases. Biases distort thinking, influence beliefs, and sway the decisions and judgments that people make each and every day which can lead to prejudices or – if positive – make decision-making faster.

Sometimes biases are fairly obvious, and you might even find that you recognize these tendencies in yourself or others. In other cases, biases aren't that obvious and you don't even notice yourself being biased.

We differentiate two types of biases: conscious bias (explicit bias) and unconscious bias (implicit bias). Unconscious biases are formed outside our conscious awareness. These biases stem from one's tendency to organize social worlds by categorizing. Unconscious bias is far more prevalent than conscious prejudice and often incompatible with one's conscious values or beliefs (as mentioned before, people tend to think of themselves as rational and logical). Unconscious bias, therefore, refers to input that escapes conscious detection. Conscious bias, on the other hand, is something we are normally well aware of.

Over the last three decades, our understanding of unconscious bias has evolved. The nature of unconscious bias is well understood and „Project Implicit", a non-profit organization and international collaboration between researchers who are interested in implicit social cognition - thoughts and feelings outside of conscious awareness and control, developed an instrument to assess unconscious bias: the Implicit Association Test (it's free and anyone can do the test online: implicit.harvard.edu/implicit/)

Unconscious biases develop at an early age and develop as we grow up. Kids in elementary and middle school are already biased. Such biases are mostly learned from our own experiences or our (social) environment.

Generally, no one is unbiased (or bias-free). It's human nature to assign judgment based on first impressions and to remember certain situations that help us make decisions in our today-life. Also, most people have a lifetime of conditioning by their environment, such as schools, their families and friends or the media.

Bias is one of the reasons why including diversity in the workplace is so hard. So what can we do about it? Researches found that unconscious biases are malleable and one can take steps to minimize the impact of unconscious bias. By reflecting critically on judgments and knowing that everyone is biased (awareness is key!), individuals can avoid stereotyping and acting on harmful prejudice.

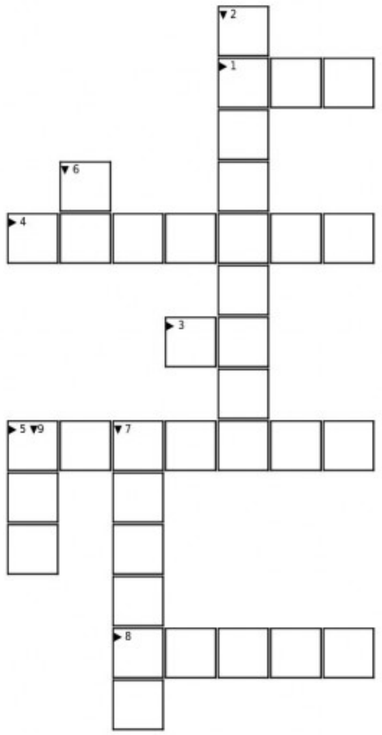
The first step is admitting that (unconscious) bias exists. There is unconscious bias and/ or diversity training you can attend to learn something about bias and diversity. The University of Stuttgart (in particular the ‚Vice Rectorate for Early Career Researchers and Diversity') hosted presentations and workshops about bias, diversity and similar topics. Check out the website (www.uni-stuttgart.de/en/university/news/event/) if you don't wanna miss upcoming events. The example of unconscious bias was given during a workshop by Dr. Ksenia Keplinger (Diversity & Inclusion) in December 2020 organized by the University of Stuttgart. Another thing you can do is to interrupt stereotypic processing by sending or accepting applications without pictures and by being transparent about decision making. Not only in your workplace but also in your everyday life. Start asking yourself why you made a certain decision and reflecting on situations and habits.

It takes intentional action to not act on the bias and to change the status quo. Everyone who is aware that he or she is biased takes a step in the right direction. We don't necessarily need people to be unbiased. We need people to reflect and to minimize the impact of unconscious bias.

Anna Fritz

Kreuzworträtsel

Könnt ihr das Kreuzworträtsel lösen? Die richtigen Antworten findet ihr unten. Viel Spaß beim Knobeln!



Lösungshinweise:

Horizontal ▸
(1) Hochschulreife (Kurzwort)
(3) Wohngemeinschaft (Abkürzung)
(4) Kopie, Abklatsch
(5) Lehrveranstaltung
(8) Post per Internet

Vertikal ▾
(2) ein Campus der Universität Stuttgart
(6) chemisches Zeichen für Aluminium
(7) schaffen
(9) Südwestrundfunk (Abkürzung)

Kostenlos eigene Kreuzworträtsel erstellen auf www.schulraetsel.de

Lösung auf Seite 44

Verteilungsorte

Euch hat unsere Ausgabe gefallen und ihr möchtet gerne mehr von uns lesen? Unsere aktuelle Ausgabe findet ihr an verschiedenen Standorten der Uni auf dem Campus Stadtmitte und Vaihingen.

Derzeit ist natürlich alles etwas anders, doch wir bemühen uns, euch an so vielen der folgenden Orten Exemplare zur Verfügung zu stellen.

Stadtmitte
- Regale im Erdgeschoss von K1 und K2
- Im Vorraum der Unibibliothek
- Regale beim ZFB (K2, Stockwerk 2a)

Vaihingen
- Foyer im Haus der Studierenden
- Aufsteller in der Cafeteria, im 57er Gebäude und 38er Gebäude
- Regale im 9er Gebäude neben der Mach&Co
- Im Vorraum der Unibibliothek
- 47er Gebäude im Untergeschoss
- UniThekle

Besucht uns doch gern auch auf Instagram!
Wir freuen uns über jede*n Besucher*in! Folgt uns, um keinen Post mehr zu verpassen.
Die digitale Ausgabe des Falken und folgend auch einen coolen Blog findet ihr auf unserer Homepage:
https://stuvus.uni-stuttgart.de/arbeitskreise/campus-falke/

Wir freuen uns über jede*n Leser*in und hoffen, Euch gefällt unsere Ausgabe! Bei Anregungen, Wünschen oder wenn Ihr Lust habt, mal bei uns mitzuarbeiten, meldet Euch gerne unter
ak-zeitung@stuvus.uni-stuttgart.de

Quellen

Elektromobilität heisst nicht gleich grün S.6-8

https://www.zeit.de/mobilitaet/2019-08/elektroroller-e-scooter-nachhaltigkeit-oekobilanz-umwelt
https://www.stuttgart.de/leben/mobilitaet/elektromobilitaet/e-scooter/
https://www.stuttgart.de/leben/mobilitaet/elektromobilitaet/e-scooter/faqs-e-scoote.php
https://www.li.me/de/startseite
https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/nachhaltige-mobilitaet/e-scooter
https://www.swrfernsehen.de/landesschau-rp/gutzuwissen/video-822.html
https://news.ncsu.edu/2019/08/impact-of-e-scooters/
https://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20190313STO31218/co2-emissionen-von-autos-zahlen-und-fakten-infografik#:~:text=Der%20Verkehr%20ist%20f%C3%BCr%20fast,Prozent%20auf%20den%20Stra%C3%9Fenverkehr%20entfallen.
https://de.statista.com/statistik/daten/studie/167957/umfrage/verteilung-der-co-emissionen-weltweit-nach-bereich/
https://de.statista.com/statistik/daten/studie/37187/umfrage/der-weltweite-co2-ausstoss-seit-1751/
https://www.ise.fraunhofer.de/de/presse-und-medien/presseinformationen/2020/nettostromerzeugung-im-ersten-halbjahr-2020-rekordanteil-erneuerbarer-energien.html

Ein weiterer Schritt in Richtung Nachhaltigkeit: Die Universität Stuttgart bekommt ein Green Office! S.9

https://www.greenofficemovement.org/de/
https://wiki.stuvus.uni-stuttgart.de/display/NV/Green+Office
https://www.unesco.de/bildung/bne-akteure/green-office-modell

Ein Ersti im Selbststudium S.14-15

https://www.uni-stuttgart.de/universitaet/profil/dokumente/studierenden-statistik/WS_20_21_alle.pdf

Das Mutterschutzgesetz: Unterstützung für studentische Eltern S.16

Mutterschutzgesetz: https://www.gesetze-im-internet.de/muschg_2018/__3.html
Mutterschutz an der Uni Stuttgart: https://www.student.uni-stuttgart.de/beratung/studium-und-familie/familienzeiten/
Finanzierung für Schwangere und Studierende mit Kind: https://www.studierendenwerk-stuttgart.de/kinder/studienfinanzierung-mit-kind

How to glow up S. 24-25

https://www.lemonade.com/de/blog/tipps-gewohnheiten-aendern/
https://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/news/lebenserwartung-sport-verlaengert-das-leben-um-sechs-jahre_aid_750707.html
https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/sport-steigert-das-gehirn-leistungsvermoegen-a-917596.html
https://www.bepanthol.de/trockene-haut/ernaehrung-fuer-trockene-haut
https://www.eatthis.com/stop-eating-processed-foods/
https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm

Buchrezension - Das Verschwinden der Erde: Julia Phillips S. 28

Zitate aus: Das Verschwinden der Erde von Julia Phillips

Wann ist man eigentlich erwachsen? S. 34-35

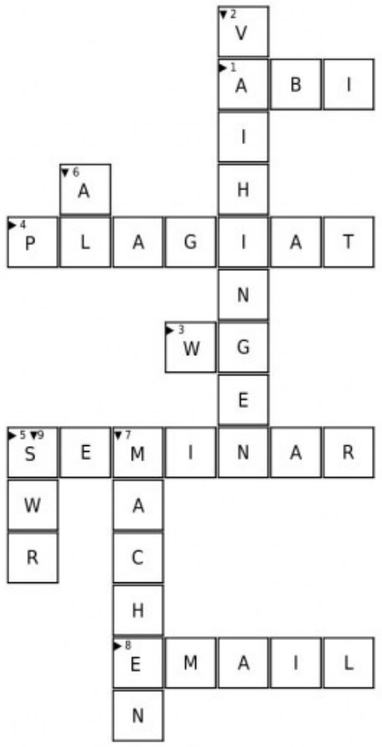
Quelle zu Albert Wunsch: https://www.welt-der-frauen.at/wann-sind-wir-eigentlich-erwachsen/

Polyphasischer Schlaf – Wie man über 15 Jahre Lebenszeit gewinnt S. 36-37

https://www.vitalabo.de/info/magazin/polyphasischer-schlaf-was-steckt-dahinter
https://de.wikipedia.org/wiki/Polyphasischer_Schlaf
https://www.youtube.com/watch?v=i2HorsToftk
https://www.primal-state.de/polyphasischer-schlaf/

© Unsplash

Kreuzworträtsel
- LÖSUNG -



Kostenlos eigene Kreuzworträtsel erstellen auf www.schulraetsel.de

REDAKTION

Ioanna Valavanis

Ronja Rippel

Anna Fritz

Miriam Schiele

Nicole Bitter

Sonni Dieterle

Ole Meiforth

Charlotte Königstein

Amelie Heldmaier

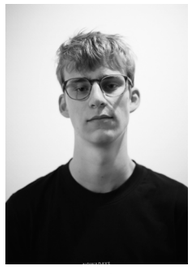
Phil Kemeter

Paul Nehlich

Rahmi Köschker

Miriam D'Orazio

Max Sandler


Heinrich Knödler

Strukturieren Inhalt Mindmap Schreiben
Lesen Durchstreichen Korrigieren Pause
Überlegen Schreiben Rückmeldung Korrigieren
Weiterschreiben Nachdenken Betiteln Illustrieren
Hochladen Herunterladen Lesen Korrigieren
Rücksprache Schreiben Konzipieren Planen
Fotografieren Entwickeln Grübeln Aussuchen
Löschen Auswählen Bearbeiten Speichern Verfassen
Verwerfen Brainstorming Schreiben Umsetzen
Durchstreichen Weiterschreiben Absprechen
Meeting Planen Besprechen Reflektieren Limitieren
Treffen Herunterladen Korrigieren Hochladen
Sammeln Sichten Zusammenfassen Einfügen
Layouten Designen Konzipieren Verwerfen
Neukonzept Erstellen Kreation Illustrieren
Zurechtrücken Importieren Exportieren Hochladen
Absprechen Verbessern Senden Drucken

Du willst ein Teil davon sein?

Schreib uns eine Nachricht an ak-zeitung@stuvus.uni-stuttgart.de
oder über unser Instagram-Profil und mach mit!