

kupferblau

campusmagazin tübingen



CLAUS KLEBER

vom Student zum
Honorarprofessor

HÜRDENLAUF

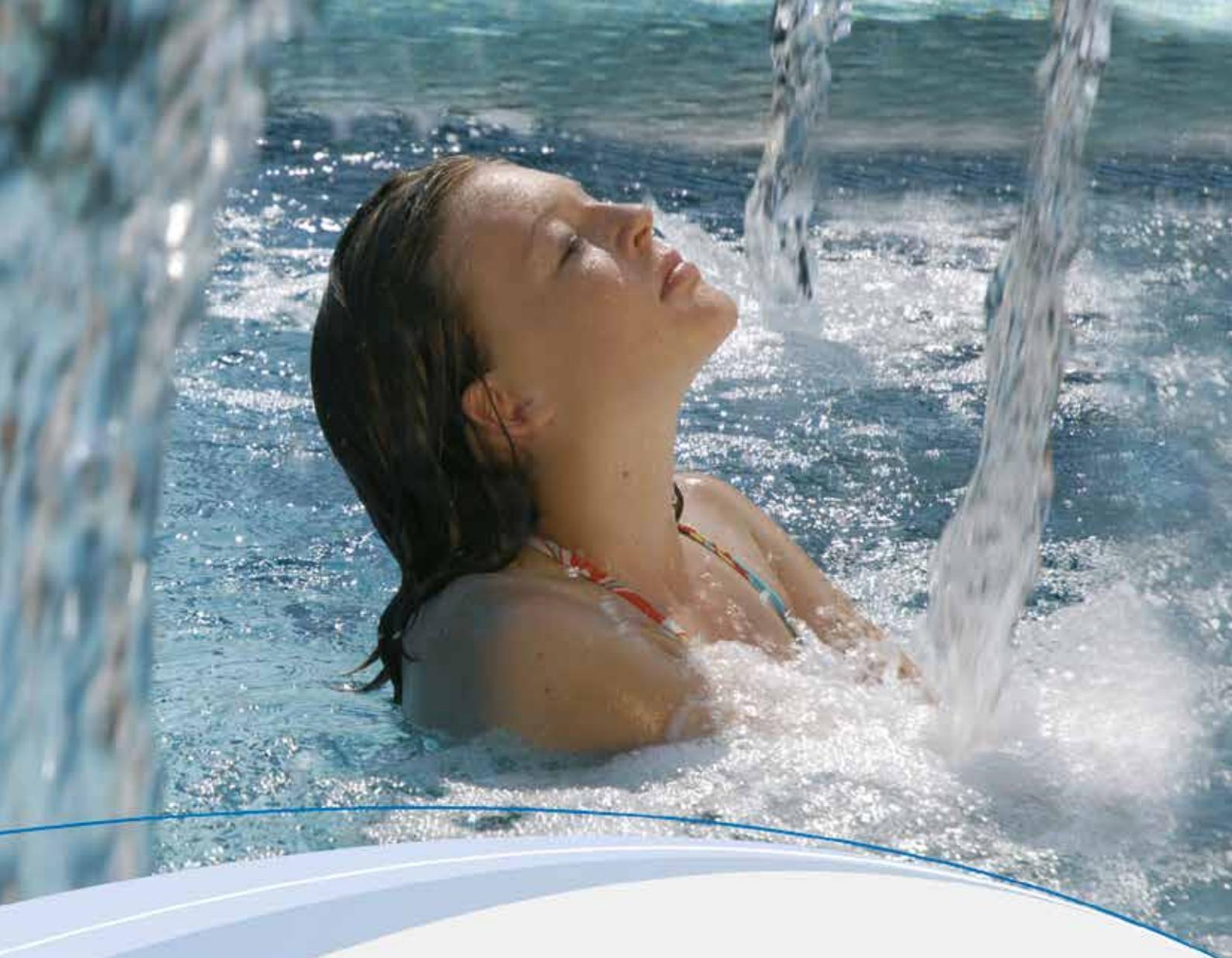
Chancen und Probleme
im Praktikum

BEMALTE HAUT

Geschichten hinter
Tätowierungen

Schmeckt's?

Zwischen Mensa, Wochenmarkt und Tiefkühltheke



chill mal!

30 Minuten von Tübingen*, am Fuß der schwäbischen Alb könnt Ihr richtig chillen inklusive Wellness deluxe!

*Mit der Ermstalbahn von Tübingen direkt nach Bad Urach oder mit dem Regionalzug von Tübingen nach Metzingen und dann mit der Ermstalbahn oder dem Bus weiter nach Bad Urach.

Thermen
3,5h 9€

Bis zum vollendeten 25. Lebensjahr, täglich ab 15. Uhr (in den Ferien ab 13 Uhr), Thermen & Sauna 4h EUR 14,10

alb **thermen**
B A D U R A C H

Die AlbThermen bieten eine Quelle der Erholung und Jungbrunn für Ihre Gesundheit! Und das in einem der schönsten und traditionsreichsten Bäder Europas.

albthermen.de
07125 94360



Foto: Paul Mehner

Liebe Kommilitoninnen und Kommilitonen!

Kaffee en masse, Ravioli aus der Dose und eine schnelle Pizza für zwischen-durch. Der akademische Nachwuchs ist nicht unbedingt dafür bekannt, besonders gut auf sich zu achten, wenn es um Ernährung geht. Aber was ist überhaupt das Wichtigste für uns? Dieses Semester widmet sich das Dossier genau diesem Thema. Tübinger Ernährungsexperten und Psychologen haben uns erklärt, worauf wir zwischen Hörsaalbank und Leistungsdruck am meisten achten sollten, warum eine ungesunde Einstellung zum Essen besonders im Studienalltag zu großen Herausforderungen führen kann und welche Trends gut oder schlecht sind. All das und viel mehr lest ihr auf den Seiten 25-35.

Wer die angefutterten Pfunde wieder abtrainieren oder einfach nur dem Lifestyle Gesundheit treu bleiben möchte, nutzt gerne den Hochschulsport. Über alle Hintergründe der Hochschulsport-Geschichte und aktuelle Diskussionen berichten wir ab Seite 8. Natürlich widmen wir uns auch den studentischen Problemen und Herausforderungen, so könnt ihr ab Seite 14 lesen, welche Bedeutung ein Praktikum während des Studiums hat, aber auch welche Hürden damit einhergehen. Für diejenigen, die sich häufiger als unmittelbar vor der Prüfungszeit fragen „Ist das, was ich mache, überhaupt das Richtige?“ haben wir das Thema Sinnkrise im Studium parat. Welche Möglichkeiten es hier gibt, und wie die Uni Tübingen Unterstützung leistet, lest ihr ab Seite 16.

Viele weitere spannende Artikel findet ihr auf den nächsten Seiten – und auch jederzeit online unter www.kupferblau.de.

Viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe wünschen euch,

Anja Kerber

Anja Kerber
(Chefredaktion
Print)

Sophie Priester

Sophie Priester
(Herausgeberin)

Felix Müller

Felix Müller
(Chefredaktion
Online)

INHALTSVERZEICHNIS

22



POLITISCHES

08 Leibesübungen 2.0

Der Hochschulsport in Zahlen und Fakten

10 Weltverbesserer

Viele Ziele, viele Wege

UNILEBEN

14 Erfahrungen sammeln

Hürden rund um Praktika

16 Wohin soll es gehen?

Sinnkrise im Studium

18 Tübingen und das Rad

Eine durchwachsene Beziehung

20 Aus alt, mach neu?

Upcycling in Studentenbuden

DOSSIER

26 Qual der Wahl

Was essen wir, was brauchen wir?

28 Alles roh

Ein Selbstversuch

30 Herausforderung Essen

Wenn Essen krank macht

33 Ernährung in der Uni

Zwei Dozenten – zwei Meinungen

34 Wie kocht ihr?

Ein Blick in drei verschiedene Küchen



KULTUR

38 Kunst unter der Haut

Geschichten hinter
Tätowierungen

40 Leinwand Straße

Die Graffitiszene in
Tübingen

WISSENSCHAFT

44 Verzerrte Wahrnehmung

Auswertung einer Studie
zum Thema Ausländer-
kriminalität

ALTE BEKANNTEN

12 Tasse Kaffee

22 Berühmtheit

24 Studentenjob

32 Kolumne

36 Auslandsbericht

42 Besonderer Ort



Grundkurs Philosophie

systematisch – verständlich – klar gegliedert

Band 1
Gerd Haeffner (Hrsg.)
Philosophische Anthropologie
ISBN 978-3-17-018991-1. € 20,-

Band 2
Harald Schönorf
Erkenntnistheorie
ISBN 978-3-17-025215-8. € 24,99
Auch als E-Book erhältlich

Band 4
Friedo Ricken
Allgemeine Ethik
ISBN 978-3-17-022583-1. € 26,90

Band 5
Josef Schmidt
Philosophische Theologie
ISBN 978-3-17-017958-5. € 20,-

Band 6
Friedo Ricken
Philosophie der Antike
ISBN 978-3-17-019909-5. € 22,-

Band 7
**Philosophie
des Mittelalters**
In Vorbereitung

Band 8,1
Heinrich C. Kuhn
Philosophie der Renaissance
ISBN 978-3-17-018671-2. € 24,99
Auch als E-Book erhältlich

Band 8,2
Harald Schönorf
**Philosophie
des 17. und 18. Jahrhunderts**
ISBN 978-3-17-026392-5. € 30,-
Auch als E-Book erhältlich

Band 9
Peter Ehlen/Gerd Haeffner
Josef Schmidt
**Philosophie
des 19. Jahrhunderts**
ISBN 978-3-17-030951-7. € 30,-
Auch als E-Book erhältlich

Band 10
Peter Ehlen/Gerd Haeffner
Friedo Ricken
**Philosophie
des 20. Jahrhunderts**
ISBN 978-3-17-020780-6. € 24,80

Band 11
Heinrich Watzka
Sprachphilosophie
ISBN 978-3-17-026303-1. € 22,99
Auch als E-Book erhältlich

Band 13
Friedo Ricken
Soziethik
ISBN 978-3-17-022502-2. € 24,99
Auch als E-Book erhältlich

Band 14
Norbert Brieskorn
Rechtsphilosophie
ISBN 978-3-17-009966-1. € 14,80

Band 16
Günther Pöltner
Philosophische Ästhetik
ISBN 978-3-17-016976-0. € 24,-

Band 17
Friedo Ricken
Religionsphilosophie
ISBN 978-3-17-011568-2. € 20,-

Band 18
Winfried Löffler
Einführung in die Logik
ISBN 978-3-17-015460-5. € 23,-

Band 19
Norbert Brieskorn
Sozialphilosophie
ISBN 978-3-17-020521-5. € 22,-

Band 20
Stefan Bauberger
Wissenschaftstheorie
ISBN 978-3-17-031119-0. € 22,-
Auch als E-Book erhältlich

Kohlhammer

Kenntnis und Können

Grundkurs Philosophie Band 20

Stefan Bauberger

**Wissenschafts-
theorie**

Eine Einführung



Leseproben und weitere Informationen unter www.kohlhammer.de

Kohlhammer
150 Jahre

POLITISCHES



„Doch das Problem des Anmeldeverfahrens zum Hochschulsport sehen auch andere StuRas in Baden-Württemberg. Unfair finden dieses unter anderem die Studierendenvertretungen in Heidelberg und Freiburg, in welchen dasselbe Anmeldeverfahren wie in Tübingen angewendet wird. Ausschließlich Schnelligkeit und technische Möglichkeiten würden bei der Anmeldung zählen.“

– aus *Gymnastik und Gettoworkout* von Lisa Becke, S. 8 –



Foto: Paul Mehnert

GYMNASTIK UND GETTOWORKOUT

Der Hochschulsport ist Teil des universitären Lebens. Zahlen, Fakten und die Diskussion über die Einführung eines „fairen Losverfahrens“.

Sitzen, sitzen, sitzen. Und noch mehr sitzen. Alltag für die große Mehrheit unter uns rund 28.000 Studierenden an der Uni Tübingen. Stunden- und tagelang ist das nicht sonderlich gut für den Körper – das ist allgemein bekannt. Genau das ist der ursprüngliche Gedanke des Hochschulsports an der Universität Tübingen: die Bereitstellung eines Bewegungsangebotes für alle Studierenden und Bediensteten an der Universität – denn diese verbringen gemeinhin viel Zeit auf dem Stuhl und sind zusätzlich oft gestresst.

„SPORT TUT GUT für Körper und Geist und ist ein Ausgleich gegen Lernstress“, sagt Heiko Elster, der stellvertretende Leiter des Hochschulsports an der Uni Tübingen. Der ehemalige Physikstudent war selbst an der Universität Tübingen immatrikuliert und nutzte hier das Sportangebot.

NOCH VOR SEINER Zeit, zu Beginn des Hochschulsports in den 1920er Jahren, waren das vor allem Fitness- und Gesundheitskurse. Heute ist eine deutliche Ausweitung zu erkennen: „Wir kombinieren die ursprünglichen Angebote mit Trend-Sportarten. Wir versuchen, immer aktuell zu sein“, merkt Elster an. Apnoe-Tauchen, Quidditch, Lacrosse, Fasientraining, Gettoworkout – all das geht beim Hochschulsport. Unter 135 Kursen, inklusive Workshops und Ausfahrten, kann man auswählen – da zahlreiche Sportarten mehrfach angeboten werden, sind das um die 400 Kurse pro Semester. Insgesamt kommt man dabei auf rund 11.000 Plätze, wenn man das freie Training in der Kraft- und Fitnesshalle einrechnet.

Nicht nur das Angebot wurde immer weiter ausgeweitet, noch etwas hat sich verändert: Zum Wintersemester 2012/13 wurden Teilnahmegebühren eingeführt, bis zu diesem Zeitpunkt war das Angebot kostenfrei. Die Preise sind gestaffelt: Für Studierende, die 87% der Teilnehmenden ausmachen, ist das Angebot günstiger als für Bedienstete der Uni oder Gäste. Auch auf die Sportart kommt es an: „Sind die Ausgaben für die Lehrkraft einer bestimmten Sportart höher, bemerkt man das auch am Preis“, meint Elster.

Dadurch wurden im Jahr 2015 600.000€ durch Teilnehmerbeiträge eingenommen. Da der Haushalt pro Jahr aufgestellt wird, ist das komplette Sommersemester 2015 als auch Teile der Wintersemester 14/15 und 15/16 enthalten. Zusätzlich bekommt der Hochschulsport eine Haushaltszuweisung über 70.000€ vom universitären Haushalt pro Jahr. 340.000€ dienten 2015 dazu, die rund 250 Übungsleiter zu bezahlen. Einen weiteren großen

als 12 Prozent der Plätze wieder verfügbar. „Dieses Prinzip des Nachrückens funktioniert gut“, meint Elster.

DAS SIEHT DER Studierendenrat anders. Wie bereits in der letzten Ausgabe berichtet, setzt sich der StuRa für die Einführung eines „fairen Losverfahrens“ ein. Allerdings ist da im letzten Jahr auch wegen mangelnden Engagements wenig passiert. Und der Hochschulsport erachtet dieses

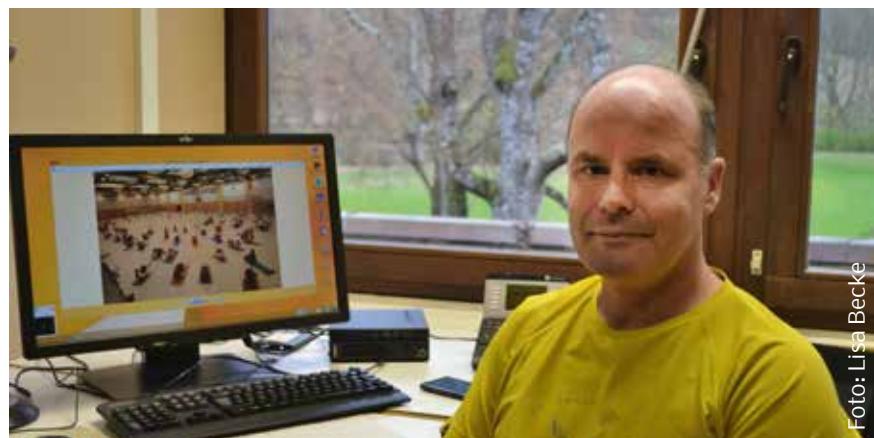


Foto: Lisa Becke

„Das Prinzip des Nachrückens funktioniert gut“, meint der stellvertretende Leiter des Hochschulsports, Heiko Elster.

Teil nehmen die Beteiligung an den Betriebs- und Energiekosten der Anlagen ein, im Jahr 2015 120.000€. Die Sportanlagen sind auch Dreh- und Angelpunkt bezüglich der teilweise monierten nicht ausreichenden Anzahl an Plätzen, die vom Hochschulsport für die rund 28.000 Studierenden angeboten werden – auch von unserem Studierendenrat. Elster meint diesbezüglich: „Wir würden gerne mehr Kurse und allgemein ein größeres Angebot anbieten. Das ist jedoch nicht umzusetzen, da die Sporthallen, sowohl der Universität als auch der Stadt, jetzt schon ausgelastet sind.“

AUS ELSTERS ERFAHRUNG wird aber deutlich, dass das Interesse höher ist als die Zahl der angebotenen Plätze. So standen am 15. November 2016, also rund einen Monat nach Semesterbeginn, um die 3.500 Personen auf der Warteliste für einen Platz. Jedoch werden durch Stornierungen auch immer wieder zahlreiche Plätze frei. So waren im Wintersemester 16/17 zwei Wochen nach der Anmeldung mehr

Losverfahren für nicht sinnvoll, da es einen zu großen Aufwand bedeuten würde. „Außerdem müsste man dann viel früher mit der Anmeldung anfangen“, meint Elster. Nach dem Motto „das jetzige System ist gut“, fügt er hinzu: „Durch die Warteliste hat man eine gute Chance.“

DOCH DAS PROBLEM dieses Anmeldeverfahrens sehen auch andere StuRas in Baden-Württemberg. Unfair finden dieses unter anderem die Studierendenvertretungen in Heidelberg und Freiburg, in welchen dasselbe Anmeldeverfahren wie in Tübingen angewendet wird. Ausschließlich Schnelligkeit und technische Möglichkeiten würden bei der Anmeldung zählen. In der Freiburger Studierendenvertretung werden deshalb auch alternative Möglichkeiten diskutiert: Man wird sich voraussichtlich für ein Losverfahren einsetzen.



Lisa Becke (21)
studiert im dritten Semester
Politikwissenschaft und im
fünften Semester Anglistik.



DEUTSCHLAND, EIN ENTWICKLUNGS LAND?

Mit dem Jahreswechsel kommen die guten Vorsätze. Oft scheitern sie spätestens im Februar. Deshalb ist dieser Artikel ein Appell: Macht es 2017 besser! Nehmt euch nicht vor, euch selbst aufzupolieren, sondern die Welt.

Mit unserem Willen zur Verbesserung sind wir nicht alleine, auch die Vereinten Nationen haben sich Ziele gesetzt: Das größte und umfangreichste Weltverbesserungsprogramm, das es jemals gab, sind die 17 „Sustainable Development Goals“ (SDGs). Sie traten vor einem Jahr in Kraft. Es sind ambitionierte, aber erreichbare Ziele, denn sie sind keine weltfremden Politiker-Fantasien, sondern in einem regen Austausch mit zivilgesellschaftlichen Nichtregierungsorganisationen entstanden. Für Prof. Claus

Diersmeier vom Weltethos-Institut der Universität, ist dies entscheidend, um eine Agenda zu schaffen, die umsetzbar wird: „Fortschritte wird die Weltgemeinschaft nur dann machen, wenn alle Menschen gemeinsam an einem Strang ziehen. Die Betroffenen müssen zu Beteiligten werden und Verfahren finden, an denen alle Weltbürger teilhaben können. Das hat man bei der Ermittlung der SDGs bedacht.“ Die SDGs lösen acht Millenniums-Entwicklungsziele aus dem Jahr 2000 ab und bringen neue Herausforderungen mit sich: Während zu Beginn des

Jahrtausends die Entwicklung des globalen Südens im Vordergrund der Anstrengungen stand, hat man in den letzten Jahren den Zusammenhang zwischen sozialen Missständen und fehlendem Umweltschutz auf globaler Ebene erkannt. Es geht nicht mehr um reine Entwicklungshilfe, in der Industriekulturen dem globalen Süden Vorstellungen diktieren und Gelder zur Umsetzung schicken. Die Weltgemeinschaft ist in den vergangenen zwei Jahrzehnten zusammengewachsen und jedes Land hatte bei den Verhandlungen eine eigene Stimme.



Foto: Emma Marx

Nachhaltigkeit ist interdisziplinär, denn es geht immer zugleich um Gesellschaft, Ökologie und Ökonomie, und so sollte es nicht zu schwer sein, ein Ziel zu wählen, dem man sich im Jahr 2017 widmen kann.

193 Staats- und Regierungschefs haben letztendlich das Papier unterschrieben. Und gerade das letzte Ziel 17 rückt den übergreifenden Kooperationsgedanken in den Fokus. Es geht darum, dass sich „Verantwortung auf alle Menschen erstreckt und dass, wer in der Lage ist anderen zu helfen, es tun sollte,“ fasst Dierksmeier zusammen.

Spannend und neu ist, dass Reformen zukünftig vor der eigenen Tür anfangen sollen. Die SDGs erklären jedes Land zum Entwicklungsland: Lücken in der Gesundheitsversorgung, fehlende Gleichberechtigung aller Gender und Umweltprobleme gibt es auch in Deutschland. Hier müssen wir zum Beispiel an der Verbesserung unseres Bildungssystems arbeiten und versuchen, erneuerbare Energiequellen zu standardisieren, um dem Klimawandel entgegenzutreten. Jeder von uns kann dazu beitragen.

Anna Petrlic vom Kompetenzzentrum für Nachhaltige Entwicklung der Uni

Tübingen verdeutlicht, warum die Uni den idealen Rahmen für Engagement bietet: „Die Ideen und Ergebnisse aus der Universitätsforschung sollen in die Gesellschaft hineingetragen werden. Wenn die deutsche Bundesregierung oder die UN sich Nachhaltige Entwicklungsziele setzen, haben auch die Hochschulen eine gewisse Verantwortung. Wir geben Impulse für Studierende, die später in der Gesellschaft wirken.“

Die Uni Tübingen hat sich das Thema Nachhaltigkeit besonders auf die Fahne geschrieben. Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu engagieren: Man kann entweder direkt im eigenen Fach Ansatzpunkte entdecken oder Module des Studium Oecologicum oder des Studium Generale belegen. Über eine der Hochschulgruppen der World Citizen School, zum Beispiel bei „Greening the University“, „Oikos Tübingen“ oder der UN Hochschulgruppe, ist es leicht, selbst aktiv zu werden. Die Liste der Möglichkeiten

ist lang und auch ganz eigene Projekte sind umsetzbar, denn das Kompetenzzentrum für Nachhaltige Entwicklung bietet Förderungsmöglichkeiten an. „Es gibt zu dem Thema so viele Zugänge wie Fachbereiche: Ethik wird genauso gebraucht wie Biologie, Wirtschaft und Medizin, Pädagogik und Friedensforschung,“ so Petrlic.

Nachhaltigkeit ist interdisziplinär, denn es geht immer zugleich um Gesellschaft, Ökologie und Ökonomie, und so sollte es nicht zu schwer sein, ein Ziel zu wählen, dem man sich im Jahr 2017 widmen kann: Es sind immerhin 17 verschiedene, mit 169 präzisen Unterpunkten. Wer noch unsicher ist, der kann die Liste ja erstmal in Ruhe durchlesen und einen Kaffee trinken, am besten aus einem der nachhaltigen Mehrwegbecher aus dem Uni Shop.



Emma Marx (24)
studiert im siebten Semester
Medienwissenschaft und Germanistik.

Auf eine Tasse Kaffee mit...

PROF. DR. ANNA MÜHLHERR



Prof. Dr. Anna Mühlherr ist Lehrende am Deutschen Seminar der Universität Tübingen. Ihr Fachgebiet ist die Mediävistik. Als ehemalige Studierende der Universität ist ihr Studienort zu ihrem Arbeitsplatz geworden. Im Interview verrät sie, was man von U.S Colleges lernen kann, warum das Mittelalter auch heute hochaktuell ist und warum sie nicht auf neue Helden hoffen mag.

Frau Prof. Dr. Mühlherr, wie trinken Sie Ihren Kaffee denn am liebsten?

Es müsste nicht unbedingt ein Milchkaffee sein, er darf schon schwarz sein. Aber es müsste ein guter Kaffee sein. Ein richtig guter italienischer Kaffee mit einer leichten Schicht Schaum obenauf.

Wie war Ihr Weg vom eigenen Studium bis hierher, zur eigenen Dozentur?

Im Prinzip war er eher nicht so geplant. Ich habe an der Universität Tübingen auf Lehramt studiert und wollte eigentlich auch sehr gerne Lehrerin werden. Damals gab es leider so gut wie keine Stellen. Ich hatte dann ein Promotionsangebot und dachte: „Na gut, dann kann ich auch die Promotion in Angriff nehmen.“ Die Betreuung in der Mediävistik wurde von zwei hervorragenden Professoren mit einem ungeheuer hohen fachlichen Niveau vorgenommen. Das hat mich dann so überzeugt, dass ich im Fachbereich der Mediävistik weitermachte, und durch viele Anschlussmöglichkeiten mit Stellen blieb ich irgendwie an der Uni. Zwischendurch habe ich dann ein Jahr am Bryn Mawr College in Pennsylvania unterrichtet, was mich entscheidend geprägt hat.

Warum hat Sie die Lehrzeit dort so sehr geprägt?

Die intensive Kommunikation mit den Studierenden war ein Schlüsselerlebnis, genauso wie die flachen Hierarchien. Außerdem mag ich es sehr, wenn mir vonseiten der Studierenden

einmal Wind ins Gesicht bläst, das empfinde ich als gutes Zeichen.

Erklären Sie einmal, worum es in der Mediävistik eigentlich geht.

Die Mediävistik beschäftigt sich mit Jahrhunderten, die für die europäische Geschichte absolut zentral sind. Ich würde in Bezug auf die Mediävistik auch von Mittelalter in Anführungszeichen reden, da der Begriff „Mittelalter“ in der frühen Neuzeit entstand, um sich von dieser vermeintlich dunklen Epoche abzugrenzen. Der Mediävist beschäftigt sich mit einem sehr breiten Spektrum an philosophischen, theologischen oder rechtlichen Aspekten dieser Zeit, um ein bestimmtes literarisches Werk, wie zum Beispiel den „Tristan“ von Gottfried von Straßburg, wissenschaftlich zu durchleuchten.

Wenn Sie erklären müssten, warum die wissenschaftliche Beschäftigung mit mittelalterlicher Literatur heute noch relevant ist, was würden Sie antworten?

Sie ist deshalb relevant, weil das Mittelalter heute so stark rezipiert wird, dass es mich schon fast erstaunt. Wenn ich mich als Mediävistin umschau, entdecke ich überall Mittelalter. Die vernetzten Erzählwelten der gesamten „Artus“-Literatur sind ziemlich gut vergleichbar mit der Struktur heutiger Erzählwelten. Auch das Aufkommen der neuen medialen Möglichkeiten hat eine Situation geschaffen, die relativ ähnlich der Situation des Mittelalters ist, als die Schrift



Foto: Marko Knab

das gesprochene Wort als Leitmedium ablöste. Das alles ist schon ziemlich gut vergleichbar mit unserer heutigen Entwicklungssituation.

In mehreren Ihrer Publikationen geht es um Heldenfiguren. Allerdings um solche des Mittelalters. Wie müsste der ideale Helden der Moderne Ihrer Meinung nach sein?

Da möchte ich es mit Bertolt Brechts Galileifigur halten. Ich wäre sehr unglücklich in einer Welt zu leben, die neue Helden zwingend nötig hat. Aber mit der omnipräsenten Rede von Helden sollte man sich dringend beschäftigen.

Von Nils Conrad

UNILEBEN



„Man fühlt sich als kleines Rädchen im großen Getriebe“, beschreibt sie. „Das kann frustrieren.“ Wer feststellt, dass die Frustration wirklich begründet ist und keine kurze pessimistische Laune darstellt, sollte über einen Wechsel nachdenken. Dieser ist in jeder Phase des Studium möglich, je höher die Fachsemesterzahl ist, desto schwieriger wird aber die Entscheidung.“

– aus *Ich mach Schluss!* von Anja Kerber, S. 14 –

DIE UNPRAKTISCHEN SEITEN DES PRAKTIKUMS



Foto: Marko Knab

Wer im Laufe seines Studiums nicht nur Hörsäle und Seminarräume sehen will, sondern praktische Erfahrung sammeln möchte, kommt um ein Praktikum nicht herum. Bei der Planung, Suche und Finanzierung kann es dabei zu einigen Hürden kommen.

Studieren kann sich manchmal anfühlen, als wäre man in einem Hamsterrad gefangen. Man stürzt sich von einer Klausur in die nächste, in den Semesterferien sitzt man in der Bibliothek und in der kurzen freien Zeit, die man hat, will man in den Urlaub, Freunde treffen oder einfach abschalten. Dabei läuft man aber Gefahr, dass bei der ersten Jobbewerbung nach dem Studium in der Kategorie „Praxiserfahrung“ plötzlich gähnende Leere herrscht. Damit das nicht passiert, sollte man schon während des Studiums ein Praktikum machen. Doch das ist leichter gesagt als getan - auf dem Weg zum Wunschpraktikum werden Studierenden viele Steine in den Weg gelegt.

ZUNÄCHST MUSS DER Zeitraum für ein Praktikum sorgfältig geplant werden. Die meisten Unternehmen schreiben ihre Stellen unabhängig vom Uni-Rhythmus aus. Das bedeutet: Klausuren schieben, Seminare später belegen, im Zweifel sogar Semester dranhängen. Für die 22-jährige Wirtschaftsstudentin Eva ist das kein Problem. „Praktische Erfahrung ist mir wichtiger, als ein Bachelor in Regelstudienzeit“, sagt sie. Das Praktikum möchte sie vor allem nutzen, um sich zu orientieren. „Mir ist es wichtig, herauszufinden, wo ich mit meinem Abschluss arbeiten kann und was mir wirklich Spaß macht.“

Bei der Suche nach einem Praktikum steht Eva, wie viele ihrer Kommilitonen, aber vor einem Problem. Ihr Studiengang schreibt kein Praktikum vor. Das führt zu schlechten Karten im Kampf um einen Praktikumsplatz. Denn Studierende, die ein Pflichtpraktikum absolvieren müssen, werden bevorzugt. Ihnen müssen die Unternehmen kein Gehalt zahlen. Die Einführung eines Pflichtpraktikums

in allen Studiengängen wäre eine Lösung, die jedoch nicht praktikabel sei, heißt es von Seiten der Universität Tübingen: „Bei den hohen Studierendenzahlen und der Heterogenität der beruflichen Wünsche und Möglichkeiten ist dies derzeit nicht umsetzbar“, sagt Antje Karbe, Pressesprecherin der Universität.

UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE Uni bekommen die Studierenden dennoch. Neben dem Career Service und den Praxis und Beruf-Koordinationsstellen bieten auch einzelne Fächer oder Institute Hilfe bei der Praktikumssuche an. „Zudem stellen Lehrende ihre langjährig gewachsenen Kontakte mit Organisationen und Firmen zur Verfügung“, so Karbe.

üblichen BAföG Freibetrag zählt, anders als beim Minijob.

SIND ALLE HÜRDEN doch irgendwann gemeistert und das Praktikum läuft, stellt sich noch die Frage nach der Qualität: Gibt es zum Beispiel einen festen Ansprechpartner? Und nehmen sich Kollegen ausreichend Zeit, um neue Praktikanten einzuarbeiten? Gute Rahmenbedingungen sind laut einer Studie der Universität Potsdam für den Erfolg eines Praktikums entscheidend. Deshalb fordern die Verfasser auch eine Qualitätskontrolle für Praktika - eine Art Praktikums-TÜV. Eine solche Regelung würde auch die Universität Tübingen begrüßen. Solange es solche Richtlinien aber nicht gibt, ist Eigeninitiative gefragt.

„Ein gutes Praktikum zu machen, ist mir wichtiger, als den Abschluss in Regelstudienzeit zu schaffen“, sagt Eva, die im dritten Semester International Business und Chinesisch studiert. Sie findet es unfair, dass Studierende, die ein freiwilliges Praktikum suchen, benachteiligt werden.

WORAUF DIE UNIVERSITÄT jedoch keinen Einfluss hat, ist die Bezahlung der Praktikanten. Mal ist das Praktikumszeugnis die einzige Entschädigung, mal gibt's ein stattliches Monatsgehalt von rund 1200 Euro. Bei einem traditionell klammen Geldbeutel kann man sich sein Wunschpraktikum also nicht immer leisten. Auch Wirtschaftsstudentin Eva sieht darin ein Problem: „Ein Praktikum ohne Bezahlung könnte ich mir kaum erlauben, vor allem wenn ich dafür zeitweise umziehen müsste“, sagt sie.

Wer Geld für sein Praktikum bekommt und gleichzeitig BAföG-Empfänger ist, muss zudem beachten, dass ein Praktikumsgehalt nicht zum

Vor der Bewerbung sollte man sich genau über Arbeitgeber und Anforderungen informieren. Auch das Lesen von Erfahrungsberichten früherer Praktikanten kann hilfreich sein. Wenn man sich während des Praktikums unfair behandelt fühlt, muss man es ansprechen. Denn in einer guten und offenen Atmosphäre profitiert man am meisten von einem Praktikum. Dann erkennt man, dass es sich lohnt das besagte Uni-Hamsterrad zu verlassen, egal wie hoch die Hürden erscheinen.



Alexander Moskovic (23)
studiert im ersten Mastersemester Medienwissenschaft.

ICH MACH SCHLUSS!

Zweifel, Ängste, Ungewissheit. Viele Studierende kommen irgendwann an einen Punkt, an dem es nicht weitergeht. Die falsche Fachrichtung oder der falsche Studiengang können die Gründe sein. Wichtig ist: Ruhe bewahren!

Endlich selbst entscheiden: Das Abi in der Tasche, ein Jahr Backpacking-Abenteuer erlebt und die Jugend ausgiebig genossen, kann das richtige Erwachsensein mit Selbstständigkeit und allem, was dazu gehört, endlich starten. Entscheidet man sich für ein Studium, steht die erste Herausforderung bereits bevor: Welches Studienfach wähle ich? Bei 18.000 Studiengängen in Deutschland dürfte für jeden das Passende dabei sein. Doch

was, wenn die Entscheidung falsch war? „In meinem Alltag drehte sich immer alles um physikalische Gesetze und Experimente“, erzählt Johannes Wiegand. Sechs Semester lang studierte er Physik, dann war Schluss. „Ich hatte einfach keinen Bock mehr“, so der 22-Jährige. Seit er in der Schulzeit in diesem häufig allseits verhassten Fach immer hervorragende Noten schrieb und sich besser in die Materie hineindenken konnte, als alle anderen, war

für sein Umfeld klar: Johannes wird mal Physiker. Seine „Begabung“, wie es alle nannten, solle er ausbauen. Das tat er auch. Er besuchte allerhand Physikwettbewerbe und schließlich war auch für ihn klar: Ich werde mal Physiker. „Heute weiß ich, dass ich mir das einreden ließ. Ich war zwar wirklich gut in Physik, und ja, vielleicht hatte ich auch meinen Spaß dabei, aber das allein reicht nicht aus, um einen Beruf daraus zu machen“, weiß er jetzt.



JOHANNES IST DAMIT nicht allein. Laut dem statistischen Bundesamt bringen mehr als 25 Prozent aller Studierenden ihr Studium nicht zu Ende. Zahlen zu Fachwechseln innerhalb des Studiums gibt es keine, sie dürften aber noch viel höher sein. „Zweifel bezüglich des Studienfaches und der Studienfachwechsel sind Themen, die sich durch alle Phasen des Studiums ziehen“, so Birgit Grunschel von der Zentralen Studienberatung der Universität Tübingen. Gründe hierfür gibt es viele. „Fehlende Identifikation mit dem Fach, zu hohe Anforderungen, finanzielle Probleme oder fehlende Perspektiven und Ideen sind nur einige davon.“

DIE FEHLENDE IDENTIFIKATION mit dem Fach war es auch bei Lena Herrmann, die sie zum Grübeln brachte. „Ich habe irgendwann gemerkt, dass ich nicht zufrieden bin mit dem, was ich mache“, erzählt die ebenfalls 22-Jährige. „Am Anfang habe ich das gar nicht hinterfragt. Zwar war ich nicht immer zufrieden, aber ich dachte, dass das manchmal einfach so ist.“ Die Medienwissenschafts- und Englischstudentin ist jetzt im sechsten Semester und schreibt ihre Bachelorarbeit. Die Erkenntnis, dass ihre Fächer das Falsche für sie sind, sei spät gekommen. Genauer gesagt, kurz vor dem Abschluss. „Deshalb war für mich klar, dass ich nicht hinschmeiße, sondern durchziehe.“ Arbeiten möchte sie in diesem Bereich dennoch nicht. „Ich fange nochmal von vorn an“, sagt sie festentschlossen. Soziale Arbeit soll es dann werden.

AUCH WENN SIE nicht selten ist, eine Sinnkrise im Studium ist nie leicht. Schnell wird alles in Frage gestellt, man läuft Gefahr, Hals über Kopf Entscheidungen zu treffen, und wer weiß, ob das dann auch wieder die falsche ist? Wenn einem vor lauter solcher Fragen der Kopf platzt und alles so schön Geplante den Bach runter zu gehen scheint, sollte man sich Hilfe holen. Anlaufstellen sind in Tübingen vor allem die Studienberatung oder die Beratungsstelle der Agentur für Arbeit. „Häufig stelle ich fest, dass sich Studierende im Vorfeld nicht wirklich mit dem Studiengang auseinandergesetzt haben“, erklärt Eva-Martina Maluck,



Sackgasse im Studium? Dann ist der Mut zum Wechsel gefragt.

Beraterin für akademische Berufe bei der Agentur für Arbeit. Dann fehle ihnen anfangs der Praxisbezug und neben hohem Erfolgsdruck gebe es nur wenig eigene Wahlmöglichkeiten. „Man fühlt sich als kleines Rädchen im großen Getriebe“, beschreibt sie. „Das kann frustrieren.“ Wer feststellt, dass die Frustration wirklich begründet ist und keine kurze pessimistische Laune darstellt, sollte über einen Wechsel nachdenken. Dieser ist in jeder Phase des Studiums möglich. Je höher die Fachsemesterzahl ist, desto schwieriger wird aber die Entscheidung. „Dann wurde in der Regel schon einiges in das Studium investiert, wie Zeit, Prüfungen und Energie“, macht Grunschel das Dilemma deutlich. Davon dürfe man sich nicht abschrecken lassen. „Die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit ist im Studium nicht minder wichtig, wie die Aneignung von Wissen.“ Es gehe auch um die Reflektion auf die eigene Person in all ihren Facetten: Stärken, Fähigkeiten, Schwächen, Interessen und Motive.

HIER LAGEN AUCH für Johannes und Lena die ausschlaggebenden Punkte. „Der Prozess war nicht einfach. Man möchte ja nicht die hart erarbeiteten

Leistungspunkte einfach verfallen lassen und aufgeben“, erzählt Johannes. „Aber es bringt auch nichts, nur einen Tag länger für etwas zu verschwenden, was man beruflich gar nicht anstreben möchte.“ Auch wenn Lena sich entschieden hat, das Studium zu Ende zu bringen, kann sie in diesem Punkt zustimmen. „Es ist wichtig, auf das Bauchgefühl zu hören.“

ÜBER BEIDE KANN man sagen, dass ihre Geschichte ein gutes Ende nahm. Lena zieht es nun in die soziale Arbeit, Johannes hat einen Studienplatz für Jura. Nicht allen Zweiflern geht es so. Viele halten an ihrem Fach fest, weil sie die Zeit nicht verschwendet sehen wollen und weil sie nicht sicher sind, ob ihnen in einem anderen Fach nicht genau das Gleiche passieren wird. Neues zu wagen erfordert Mut. Ob dieser sich lohnt oder nicht, wird sich zeigen. Wichtig ist, sich eines vor Augen zu halten: Umwege sind nie umsonst - sie sind nur Erfahrungsbausteine auf unserem individuellen Weg des Lebens.



Anja Kerber (23)
studiert im siebten Semester
Politikwissenschaft und
Germanistik.

RAD AB IN TÜBINGEN

Wer Tübingen kennt und liebt, weiß, dass in unserem Städtchen ein Thema immer aktuell ist: das Fahrrad. An der Neuen Aula, auf dem Weg in die Uni oder beim Sonntags- spaziergang am Neckar entlang, täglich merkt man, dass Tübingen nicht ohne Fahrrad kann.

Das Fahrrad ist das beliebteste Transportmittel von Studierenden. Oft erspart man sich langes Warten an Bushaltestellen, das Gequetsche in den vollen Bussen inbegriffen und die ganz Faulen können direkt bis vor die Haustür fahren. Vor allem der schwäbische Studierende wird aufgrund der geringen Kosten des Rads die meiste Zeit Lobhymnen auf das gute alte Transportmittel singen.

Nicht zu vergessen ist aber, dass hier der studentische Hobbyhandwerker ab und zu Hand anlegen muss. In den harten Wintermonaten sind die Instandhaltungskosten nicht zu unterschätzen. Ein kaputter Frontstrahler, eine rostige Bremse oder ein zerrissener Schlauch - schnell steigen die Kosten in die Höhe und der anständige Tübinger gibt bei der Reparatur schnell ein kleines Vermögen aus. Zwar mangelt es unserer Stadt nicht an Reparatläden, aber oft nimmt der sparsame Studierende dann doch das ein oder andere kaputte Licht in Kauf, was oft zu kleineren Schimpftiraden der Autofahrenden führt.

FÜR EINEN STETIGEN Vormarsch in Sachen Straßenverkehr setzt sich die Stadt Tübingen höchstpersönlich für die fahrradliebende Bevölkerung ein. Denn beim Ausbau von Radwegen gibt man sich mindestens genau so viel Mühe, wie beim Ausbau der Straßen für die autofahrende Gesellschaft. Wie auch sonst, wenn selbst der Bürgermeister überwiegend mit dem Rad unterwegs ist.



Foto: Paul Mehmet

„Radfahrer, die mitten auf der Straße fahren und denen man fünf Minuten hinterherfahren muss, weil sie nicht rechts ranfahren können, nerven“

Was die Sicherheit und die eigene Gesundheit betrifft, müssen sich Studierende auf dem Rad keine Sorgen machen. Passiert zwischen einem windschnittigen Fahrradfahrer auf dem Weg ins Seminar und einem verträumten Fußgänger mal ein Unfall, ist bereits vorgesorgt. Laut der Unfallkasse Baden-Württemberg bedarf es keiner Anmeldung oder Beitragszahlung von Versichertenseite. Studierende sind während Lehrveranstaltungen sowie auf dem Weg von und zur Hochschule über die gesetzliche Unfallversicherung bezüglich Körperschäden stets versichert. An umfangreichen sonstigen Angeboten spart die Universitätsstadt ebenfalls nicht und bietet den leidenschaftlichen Radfahrern allerhand an. Beim kostenlosen RadCheck und der jährlichen Fahrradmesse schlägt das studentische Herz höher. Fahrradvereine, die sich um Wege und Abstellmöglichkeiten kümmern, bieten obendrein die verschiedensten Radtouren an. Und man muss nicht einmal schätzen, als wievieler Radfahrer man Tübingen durchkreuzt.

Drei Fahrradzählanlagen am Schlossbergtunnel, am Neckartalradweg und bei der Unterführung Steinlachallee/Karlstraße, geben darüber genaueste Auskunft. Wer gehofft hatte, dass der „Fahrradhype“ in Zukunft zurückgeht, muss also enttäuscht werden.

DAS FREUT NICHT jeden. Denn Fahrradfahren scheint ein sehr kontroverses Thema zu sein. Fahrradliebhaber und Fahrradhasser sind beiderseits

vertreten und so muss auch ein Blick auf die Schattenseiten des Radfahrens geworfen werden. Der zu Fuß gehende Politik- und Anglistikstudent Max Fritz meint: „Das Fahrrad ist eines der wichtigsten zukunftsorientierten Fortbewegungsmittel.“

Jedoch sieht der 21-Jährige starke Herausforderungen darin, den Fahrrad-, Bus- und Autoverkehr zu



Foto: Marko Knab

koordinieren. Als Fußgänger ohne Rad müsse man immer in der Angst leben „von einem Öko-Porsche umgemäht zu werden“.

Eine Situation, die nachvollziehbar ist. Jelena Hummel, die sogar als Pendlerin ein Rad am Bahnhof stehen hat, zählt trotzdem zu den Fahrradliebhabern: „Es gibt keinen schlimmeren Start in den Tag, als morgens in überfüllten Bussen zur Uni zu fahren.“ Als Radfahrerin unterwegs zu sein, ist für

die Geschichtsstudentin ein Vorteil. „Schließlich ist es praktisch, in den unübersichtlichen Einbahnstraßen auch in die andere Richtung fahren zu können“, lacht die 21-Jährige.

AUTOFARENDE WÜRDEN DIES sicher nicht bestätigen. Fahrradfahrende auf Einbahnstraßen bringen die Meisten oft zur Weißglut. Autofahrerin mit Leib und Seele ist die 22-jährige Patricia Stauß. Sie ist allgemein nicht sonderlich begeistert von der Rad-Situation in Tübingen. „Radfahrer, die mitten auf der Straße fahren und denen man fünf Minuten hinterherfahren muss, weil sie nicht rechts ranfahren können, nerven“, meint die Germanistikstudentin.

„Das Rad gehört zum Tübinger Lebensgefühl dazu.“

FUSSGÄNGER ODER AUTOFAHRER, mit dem Fahrrad wird so mancher nicht richtig warm. Aber sind wir doch mal ehrlich: ohne das Rad ist Tübingen unvorstellbar. „Das Rad gehört zum Tübinger Lebensgefühl dazu“, folgert auch die Erziehungswissenschaftsstudentin Larissa Keitler. Wer trotzdem genug vom Radfahren hat, kann sein Rad ja immer noch in Kunst verwandeln. Tübingen wäre schließlich nicht Tübingen, ohne die vielen bunt bemalten Drahtesel.



Ellen Lehmann (19)
studiert im dritten Semester
Germanistik und Anglistik.



DIE WIEDERVERWERTUNG NACH OBEN

Was ist „Upcycling“ und wer hat Zeit für sowas?

Sparen, bis man sich das eigene Sofa kaufen kann; die Eltern anpumpen, damit es endlich mal soweit ist. Dann alles Ersparte – mehr oder weniger freiwillig – für das Möbelstück der Wahl ausgeben und bis zum ersten echten Gehaltscheck ausharren, denn man hat sich ja absichtlich etwas Zeitloses ausgesucht. So war es vermutlich mal die Norm.

MITTLERWEILE SIEHT DAS aber ganz anders aus. Denn dank Pinterest, Tumblr und Co. kann man aus alten Dingen oder Müll neue Schätze basteln. Aus alt mach neu(-wertig). Auf dem Flohmarkt, auf der Straße, im Keller der Eltern: überall schlummert wertloses Zeug, das mit ein paar

Handgriffen und Kleber wieder glänzen kann. Das klingt alles durchaus simpel und legitim. Doch wie wahrscheinlich ist es, dass sich die DIY Träume von Kopfkissen mit Plastiktütenaufdruck und Lampen aus Konserveindosen verwirklichen? Perfekt inszeniert werden sie auf Blogs dargestellt und alles ist ja super-easy. Das Handwerkszeug hat man wohl sowieso schon zuhause und ein bisschen Farbe zu besorgen, das kriegt ja wohl jeder hin. Eigentlich.

Es SCHEINT JEDOCH so, dass es sich bei vielen Studierenden um ein Hobby handelt, sich im Netz Inspiration für das zu holen, was vermutlich sowieso nie realisiert wird. Die Gründe dafür sind eine schon zwei Semester fällige

Hausarbeit, die Lektüre des Proseminars oder das vollgestopfte Privatleben, das aus Kaffeetrinken und Falafel essen besteht.

DARUM GEHT es aber beim Upcycling nicht. Die „Wiederverwertung nach oben“ ist ein Statement: weniger Müll wird produziert, wenn wertlose Dinge ihren Wert zurückerhalten. Es gilt der Kreativität freien Lauf zu lassen und keine Grenze zu setzen. Oftmals entstehen daraus Unikate, die den kleinen Aufwand wert sind. Denn im Vergleich zum Recycling, ist Upcycling nur mit einem minimalen Energieaufwand verbunden. Wenn einem Eigeninitiative nicht liegt, man aber auf den Stil der Wiederverwertung steht, kann man sich

die schon fertiggestellten „Wohnaccessoires“ auch kaufen. Etwas sinnverfehlt, aber so kann auch der Akademiker mit zwei linken Händen zu Schätzen aus der DIY-Szene kommen.

DOMINIK MEUTZNER, INHABER des Stores „Neckar-Pirat“ und Gründer der Marke „Schwarzwald-Guerilla“

Auf dem Flohmarkt, auf der Straße, im Keller der Eltern: Überall schlummert wertloses Zeug, das mit ein paar Handgriffen und Kleber wieder glänzen kann.

weiß, wie Upcycling funktioniert. Nachdem er auf Märkten und in einem Pop-Up Store in Freiburg das Ganze ins Rollen brachte, zog es ihn nach Tübingen. Ist zwar etwas bescheidener, aber die Leute denken ähnlich und sind an Upcycling interessiert. Inspiriert von einem Trinkglas aus Havanna Flaschen, welches er in Kuba in die Finger bekam, begann er, zurück in der Heimat, Windlichter

aus Bierflaschen anzufertigen. „Damals habe ich in der Gastronomie gearbeitet. Mein Chef hat davon Wind bekommen und wollte ein Licht auf jedem Tisch. Er war begeistert.“ Schon bald fragten Gäste und Freunde von Dominik, wo man diese Windlichter bekommen kann. „So kann's gehen“, lacht dieser.

UHREN AUS SCHALLPLATTEN, Schlüsselanhänger aus Fahrradreifen. Woher kommen die Ideen? „Hauptsächlich von Flohmärkten. Wenn ich über etwas stolpere, das wertig erscheint und irgendwas noch daraus gemacht werden muss.“ Trotz der Vielfältigkeit in dem kleinen Laden in der Kronenstraße ist das Bild des „Neckar-Piraten“ von Lampen und Gläsern aus Spirituosenflaschen geprägt.

„Jeder erkennt sich in meinem Laden wieder.“ Und das ist auch an kein Alter gebunden. Egal, ob Studierende oder Rentner, Upcycling fasziniert die Tübinger. Wer selbst eine Idee hat oder einen „Rohstoff“, der verarbeitet werden sollte, das dann aber lieber den Profi machen lassen will, kann beim „Neckar-Pirat“ seine Lieblingsbierflasche aus dem Pragurlaub vorbeibringen und Dominik zaubert daraus ein hippe Deko-Teil.

ALSO NICHT DEN KOPF HÄNGEN LASSEN, wenn man zum wiederholten Male an einem DIY Video scheitert und die Abwesenheit der eigenen Kreativität verflucht. Entweder wird draufgezahlt und man holt sich das gute Stück einfach schon fertig oder die Bastelei wird zur Nebenaktivität des Serienmarathons – pardon, des Lernmarathons.



Sophie Priester (21)
studiert im fünften Semester
Internationale Literaturen und
Anglistik.



Fotos: Elisabeth Kellerer

„VOR EINER VERANSTALTUNG MIT 20 STUDIERENDEN BIN ICH ANGESPANNTER ALS VOR EINEM HEUTE JOURNAL.“

Claus Kleber über seine Zeit in Tübingen, die Akademisierung des Journalismus und seine Angst vor einem Journalistik-Seminar

Herr Kleber, an was denken Sie, wenn Sie sich an Ihre Studentenzeit zurückinnern?

Ich glaube, ich habe mehr nostalgische Erinnerung, als die meisten anderen. Meine Eltern und Freunde waren in Köln, ich war also weit weg von zuhause. Dennoch war ich hier so richtig verwurzelt. Das lag nicht zuletzt auch an meiner Mitgliedschaft in der Verbindung. In der AV Guestfalia, eine nichtschlagende Verbindung, habe ich von Anfang an viele Freunde aus allen möglichen Fachrichtungen kennengelernt.

Viele Fachrichtungen erzeugen auch viele verschiedene Meinungen oder nicht?

Ja, wir haben uns heftig über die Politik und alle möglichen Themen gestritten, das war großartig. Es waren meistens alle Lager vertreten und im Mittelpunkt standen oft die politischen Themen der Zeit. Mitbestimmung, Klimawandel, Grenzen des Wachstums. Ich erinnere mich gerne zurück an die langen, argumentationsreichen Abende. Aber das war nicht das Einzige, was uns verbunden hat.

Was noch?

Reiten. Die Gemeinsamkeit unserer Verbindung war das zweimal

wöchentliche Reiten, das ich mit meinen kleinen Anfangsschwierigkeiten dadurch gelernt habe. Es gab Nächte, da sind wir vom Feiern nicht ins Bett sondern direkt aufs Pferd gegangen. Bis morgens um fünf feiern kann ja jeder, aber hinterher zum Reiten gehen...

Wenn Sie nicht gerade studiert oder geritten sind, was haben Sie gerne gemacht?

Ich war tatsächlich viel mit Freunden unterwegs. Meistens im Verbindungshaus auf dem Österberg, hier war vor allem das Bier um einiges billiger. Wenn wir unterwegs waren, war unser Hotspot in Tübingen das Chez Michel. Und sonst habe ich vor allem viel gearbeitet.

Sie waren hier in Tübingen beim Südwestfunk. Wie kam es zur freien Mitarbeit?

Ja, ich war Reporter. In Bonn hatte ich mich damals um eine Hospitanz beworben und wurde genommen. Nachdem die ersten paar Wochen um waren, zog es mich, unter anderem weil ich frisch verliebt war, nach Tübingen. Mir wurde erlaubt, die letzten Wochen dann in Tübingen zu vollenden. Vom ersten Tag an haben sie mich hier richtig arbeiten lassen und daraus hat sich nahtlos eine freie Mitarbeit entwickelt.

Hat Ihr Studium darunter gelitten?

Sehr. Mich hat die Arbeit gepackt und ich habe es geliebt den unterschiedlichsten Geschichten auf den Grund zu gehen. Das hat mich viele Semester vom Studium abgehalten, denn ich habe lieber 150 Mark für einen Beitrag verdient, als in die Vorlesung zu gehen und zu lernen.

Heutzutage kommt man nicht mehr so einfach zu Praktika und freier Mitarbeit.

Das stimmt. Die Anforderungen heute an die Leute, die bei uns arbeiten wollen, sind so hoch, dass ich damals den Job nicht bekommen hätte. Mit ihnen möchte ich heute auch nicht konkurrieren. Leider beobachte ich aber eine gewisse Akademisierung des Journalismus. Es ist wirklich der Wahnsinn, wie viele und welche Praktika manch einer in kürzester Zeit absolviert hat.

Und das ist schlecht?

Naja, mir fehlt bei manchen die über Jahre dauernde Auseinandersetzung mit ganz normalen alltäglichen Dingen. In Fabriken, in Dörfern und an den Menschen hautnah an Geschichten dranzubleiben und das Umfeld richtig kennenzulernen. Ich glaube, jemand, der mehrere Jahre als Lokalreporter gearbeitet hat, hat einen großen



Foto: Paul Mehnert

Vorsprung und viel mehr Know-How und Gefühl dafür, wie die Menschen ticken.

Warum wollten Sie Journalist werden?

Ich hatte einen Traum. Ich wollte Amerikakorrespondent werden und das eigentlich nur beim Hörfunk. An Fernsehen hatte ich damals nicht gedacht. Als ich die Chance hatte, nach Washington zu gehen, hatte ich auch noch keinerlei Fernseherfahrung. Das Team war aber so toll, die sagten einfach: „Ach komm, das bisschen Fernsehen bringen wir dem Claus schon bei.“

Sie waren viele Jahre Auslandskorrespondent in Washington. Ist Amerika zu Ihrer zweiten Heimat geworden?

Ja, eindeutig. Ich bin jedes Jahr mehrfach in Amerika, wenn auch immer beruflich. Aber wenn ich nach Washington reinfliege und mir die Nase am Flugzeugfenster plattdrücke, dann ist da das Gefühl, nach Hause zu kommen.

Nun haben Sie Ihren Traum vom Amerikakorrespondenten wahr gemacht. Gibt es noch einen unerfüllten Traum?

Ich bin eigentlich sehr leicht entflammbar und finde Vieles spannend und interessant, daher habe ich keinen

konkreten Traum. Wenn es aber mal die Möglichkeit gäbe, als Reporter auf die Internationale Raumstation zu fliegen, würde ich das sehr gerne noch machen.

Wie fühlt es sich an, an seiner ehemaligen Universität Honorarprofessor zu sein?

Sehr seltsam. Vor allem fühle ich mich mit dem Titel Professor gar nicht richtig wohl. Ein Professor sollte den Durchblick haben und nicht nur ein Handwerk beschreiben. Und ehrlich gesagt habe ich das Gefühl, ich kann den Studierenden hier gar nicht viel beibringen, denn das, was ich kann, habe ich selbst ja nie systematisch gelernt.

Was heißt das konkret?

Wenn ich zum Beispiel was über Interviews erzähle, kennen die Studierenden fünf weitere Interviewstile. Das habe ich aber nie gelernt. Ich habe auch nie darüber nachgedacht, nach welcher Form ich was mache. Und das gilt eigentlich für alle journalistischen Aspekte. Im Grunde fehlt mir also der akademische Unterbau. Ich kann Geschichten erzählen, wann und wie mal etwas geklappt hat und wann und wie mal etwas schiefgegangen ist. Aber einen Kurs über den Journalismus in der

Praxis zu geben, ist eine Herausforderung. Vor so einer Veranstaltung mit 20 Studierenden bin ich angespannter als vor einem „heute journal“.

Was würden Sie Nachwuchsjournalisten hier an der Uni mitgeben?

Ich würde den Tipp geben, nicht immer so weit nach oben zu schauen. Alle wollen immer zum NDR, zum Südwestfunk oder zur Süddeutschen Zeitung. Man kann aber im lokalen Bereich sehr viel Handwerk lernen und hier sind auch die Hindernisse nicht so hoch. Das entscheidende Kriterium sollte sein: „Lassen die mich was machen?“.

Also langsam anfangen und sich dann hocharbeiten?

Ja, im kleinen, lokalen Bereich gibt es einfach mehr Möglichkeiten das Handwerk zu lernen. Man sollte niemals Kompromisse machen, aber sich immer fragen, was man möchte. Und dabei sollte man vor allem das Praktische immer sehr ernst nehmen und sich dafür auch die Zeit nehmen. Das ist besser, als zu sagen, ich will schnell fertig werden. Ich finde, in der Studentenzeit schnell fertig zu werden, ist sowieso der ganz falsche Ansatz.

von Anja Kerber



Foto: Julia Klaus

LIVESTREAM AUS DEM OP

Ein Nebenjob zwischen Lebenden und Toten: Lea Buttgereit assistiert bei Operationen an Körperspendern.

Am Anfang war es Lea Buttgereit unangenehm, allein im Keller mit den vielen toten Menschen zu sein. „Heute denke ich mir manchmal, dass die Lebenden gruseliger sind als die Toten“, sagt die 24-Jährige sarkastisch. Die Medizinstudentin hat sich nach rund einem Jahr an ihren etwas anderen Nebenjob gewöhnt. Zwanzig Stunden im Monat arbeitet sie als Hiwi in der Anatomie des Uniklinikums Tübingen. Dort hat sie mit den Körperspendern zu tun, also Menschen, die ihren Leichnam zu Lehr- und Forschungszwecken zur Verfügung stellen.

LEA IST BEWUSST, dass das kein ganz normaler Studentenjob ist. Während andere in Bars kellnern oder Bibliotheksaufsichten absitzen, assistiert sie bei Operationen an toten Menschen. Die Eingriffe finden in der Tübinger Anatomie statt und werden live ins Internet gestreamt. Sie stehen medizinischem Fachpersonal und Medizinstudierenden in ganz Deutschland zur Verfügung, insofern sie sich registriert haben. Für eine Folge der „Sectio chirurgica“ bauen Lea und ihre Hiwi-Kollegen ein Filmset im OP auf. „Manche führen Regie, andere

kümmern sich um den Live-Chat mit den Zuschauern“, erklärt sie. Lea selbst steht am Tisch und reicht das Besteck. Sie kann das, weil sie vor ihrem Studium eine Ausbildung zur OP-Schwester gemacht hat. Jedes Semester wird eine Staffel mit den Lehrvideos abgefilmt. Am Drehtag fährt Lea in den Keller zu den Körperspendern, rollt sie in den Fahrstuhl und bringt sie in den OP. Später operiert dann ein Arzt oder eine Ärztin, während die Kamera läuft. Das Team der „Sectio“ führt am einzelnen Spender mehr als ein oder zwei Operationen durch. „Vom neuen Hüftgelenk bis zur Herz-OP zeigen Ärzte verschiedene Verfahren an den Spendern“, sagt Lea. Daher liegen die Körper mitunter ein bis zwei Jahre im anatomischen Institut, damit möglichst Viele davon lernen können. Danach werden sie in einem Gottesdienst ausgesegnet, an dem Studierende und die Familien der Spender teilnehmen.

IHNEN NEBENVERDIENST FAND die Studentin zu Beginn gewöhnungsbedürftig. „Obwohl ich mit der Arbeit im Krankenhaus vertraut bin, musste ich zum Beispiel erst mal mit dem Geruch klarkommen“, sagt sie.

Lea erzählt konzentriert und mit Sorgfalt, denn es geht um nicht weniger als die Würde der Spender. Die sind bei allen Eingriffen stets anonymisiert: Ihr Gesicht ist mit einem Tuch bedeckt. Mittlerweile möchte Lea ihren Nebenjob nicht missen. Die praktische Erfahrung mache das vermeintlich ungewöhnliche Arbeitsumfeld wett. „Ich würde lügen, wenn ich sage, dass der Umgang mit den Körperspendern unglaublich viel Spaß macht“, sagt Lea. „Aber wir haben ein tolles Team um meinen Chef Professor Hirt.“ Hirt ist Leiter der Klinischen Anatomie in Tübingen und hat die „Sectio chirurgica“ 2008 ins Leben gerufen. Das Projekt ist mittlerweile über den Südwesten hinaus bekannt. Spiegel Online berichtete über die Live-OPs und auf Facebook hat die Seite über 10 000 Likes.

NACH EINEM JAHR in der Anatomie sieht sich die Studentin in ihrer Berufswahl bestätigt. „Man hat viel Verantwortung. Aber der menschliche Körper fasziniert mich einfach.“ Und so holt Lea auch weiterhin die Leichen aus dem Keller.

von Julia Klaus

DOSSIER



„Als Veganerin und Teilzeit-Hippie beschäftigte ich mich schon lange mit der Frage, für welche Ernährung die Spezies Mensch denn jetzt eigentlich gemacht ist. Immer mehr Menschen antworten darauf mit Rohkost.“

– aus *Kochen verboten!* von Nadja Rupp, S. 28 –



FREEGANER ODER BEQUEMER ALLES-ESSER

Das Thema Ernährung spielt in unserem Alltag eine zentrale Rolle und wurde zu einem Trend, der langsam auch an die Uni vordringt. Mit dem Ende vom Hotel-Mama heißt es, sich selbst Gedanken machen, denn allein das Studentenfutter reicht nicht zum überleben. Welche Formen es gibt, wie man sie in den Alltag integriert und wie die Trends im Leben der Studierenden Einzug halten, zeigt der folgende Überblick.

Ob vegetarisch, vegan oder frutarisch, Ernährungsformen gibt es viele, was leicht für Verwirrung sorgen kann. Während Vegetarier auf Fleisch verzichten und Veganer auf alle tierischen Produkte, möchten die Frutarier keiner Pflanze was zu Leide tun und ernähren sich nur von Fallobst.

Radikaler Verzicht ist nicht immer gesund oder jedermanns Sache, weshalb manche auch einen Kompromiss eingehen und sich Flexitarier nennen. So auch die Rhetorikstudentin Janina, die nach 10 Jahren Vegetarismus

einen neuen Weg einschlug. Mit einer bewussten und regional-saisonalen Ernährung fand sie schließlich ihren goldenen Mittelweg, bei dem manchmal auch wieder Fleisch auf dem Speiseplan steht.

NEBEN DIESEN EHER gängigen Ernährungsformen konnte sich auch die neue Form des Freeganismus etablieren. Diese Ernährungsweise kann gleichzeitig als eine Denkweise angesehen werden, bei der Tier- und Menschenrechte eine wichtige Rolle spielen, aber auch auf Konsumverhalten

und Armut verwiesen werden. So heißt es: Verzicht gegen Kommerz, denn gekauft wird nichts mehr.

DIPLOM-PSYCHOLOGE DIETER Bergers warnt vor extremen Ausprägungen in der Ernährungsweise, denn „Verzicht kann sich zum Verbot wandeln, wodurch nicht selten eine Essstörung entstehen kann.“ Egal auf was man verzichtet oder auf welche Art und Weise man sich ernährt, wichtig ist der Blick auf eine ausreichende Nährstoffaufnahme, rät die Ernährungstherapeutin Hiltrud

Scheffler vom Ernährungs-Therapie-Zentrum Tübingen. „Drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten sollten über den Tag verteilt eingenommen werden“, gibt die Ernährungsexpertin als Richtlinie an.

In der stressigen Prüfungsphase einfach mal zu etwas gesundem Knabberzeug, wie geschnibbelten Möhren & Co greifen!

Hierbei sollte eine Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Rohkost angestrebt werden. Bergers rät zusätzlich zu genügend Ruhepausen, da übermäßiger Stress ein Nährstoffräuber ist.

HAT DER STUDIERENDE irgendwann die zu ihm passende Ernährungsweise gefunden, stößt so mancher dann an das nächste Problem: die Praxis. Die Fleißigen unter uns sind nicht selten mal den ganzen Tag an der Uni unterwegs, weshalb Mahlzeiten in der kostengünstigen Mensa manchmal nur schwer zu vermeiden sind. Zwar gibt es inzwischen einige Schnitzelausweichmöglichkeiten für Vegetarier und Veganer, die 23-jährige Sandra findet das Angebot für Veganer trotz Aufstockung aber noch lange nicht

ausreichend. „Die Uni zieht bei dem Vegan-Trend zwar mit, aber in der Mensa fehlt es noch an warmen Alternativen“, bemängelt die Medienwissenschaftsstudentin die aktuelle Situation.

DIE AUSWAHL BILDET dabei nicht die einzige Hürde. Nicht zu vergessen ist nämlich auch der finanzielle Aspekt. Sich täglich eine warme Mahlzeit beim „mensieren“ zu leisten, ist oftmals schlichtweg zu teuer. „Man könnte sich die Mühe machen und zu Hause für den nächsten Uni-Tag vorkochen“, argumentiert Sandra schmunzelnd. Eine günstige, aber zeitaufwendige Variante und wie wir wissen, fehlt dem Studierenden genau das – Zeit, und so bleibt die Tupperbox doch eher daheim.

DER INFORMIERTE STUDIERENDE weiß um die Wichtigkeit der ausreichenden Energiezufuhr für die tatkräftige Unterstützung des Gehirns, vor allem während der Prüfungszeit. Wie eine Untersuchung der Zeitschrift für

medizinische Prävention (ASU) zeigt, ändert sich mit Beginn der Prüfungsphase das Essverhalten der Studierenden. Die Proteinzufuhr wird erhöht und es wird mehr gegessen. Idealerweise bleibt auch das Bier öfter mal im Kühlschrank stehen. Die unerwünschte Gewichtszunahme durch den Griff zur ungesunden „Nervennahrung“, kann allein dadurch aber nicht verhindert werden. Für diese ungewollten Begleiterscheinungen versprechen die neuen Ernährungsformen die Lösung.

STICHWORT BRAINFOOD UND Biohacking. Ziel bei beiden ist eine Optimierung von Körper, Geist und Seele. „Das Brainfood soll zur Konzentrationsfähigkeits- und Gedächtnisseig-
nung beitragen“, erklärt Ernährungs-
therapeutin Scheffler. Unser Gehirn verbraucht nämlich rund 30 Prozent des Energieumsatzes und sollte deshalb mit genügend Nährstoffen unterstützt werden. Als beste Energielieferanten gelten komplexe, langkettige Kohlenhydrate. Hierzu zählen vor allem Hafer-, Dinkel- und Vollkornprodukte, aber auch Obst und Gemüse. Als schnelle Konzentrationshilfe vor Prüfungen sollte zu eiweißhaltigen Produkten gegriffen werden, da diese ihre Wirkkraft schneller entfalten. Das Brainfood zählt zu den gesunden Trends. Anders verhält es sich beim Biohacking, das durch die Pharmaindustrie ins Leben gerufen wurde. Hierbei verabreicht man sich ohne ärztliche Aufsicht Vitamine, wie A, D, B12 oder K, in einer erhöhten Dosis.

FAKT IST, DASS vielen Kostarten und Trends sind auch ein Spiegelbild der Vielfalt der Studierenden. Egal welche Ernährungsweise man wählt oder ausprobiert, die richtige Balance zwischen ausgewogener Ernährung, genügend Bewegung und dem „Sich-Mal-Was-Gönnen“, sollte stets angestrebt werden.

Wie man dies richtig umsetzt? Einfallsreichtum und Probierfreude galten schon immer als Studierendensache und so heißt es auch hier – Probieren geht über Studieren!

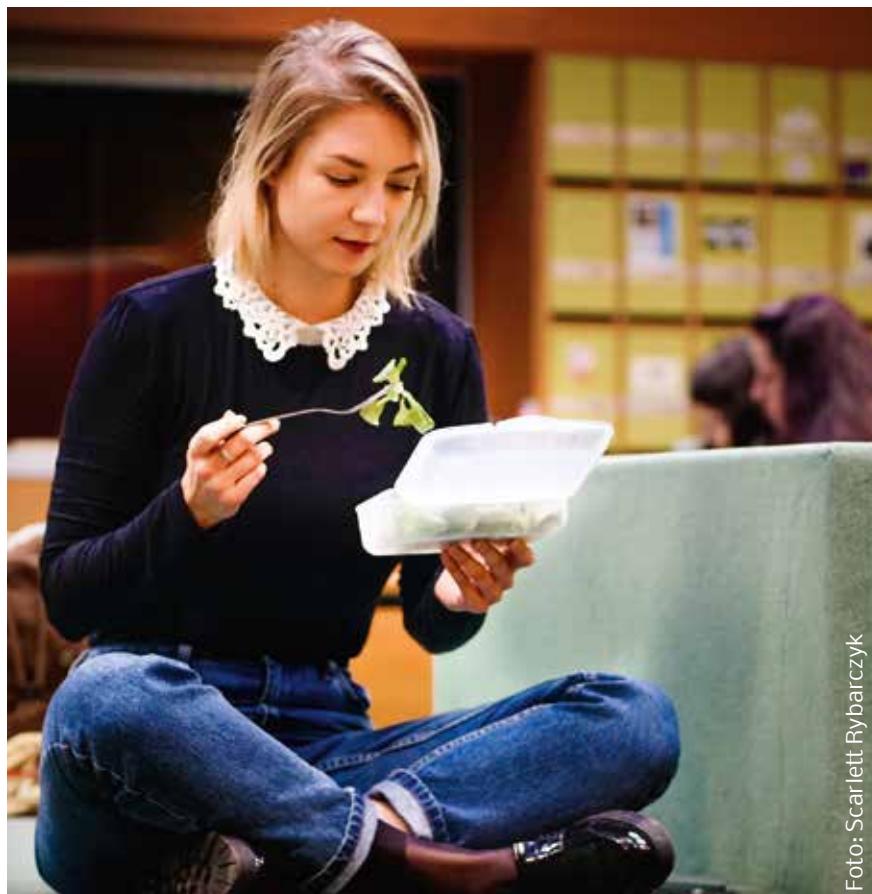


Foto: Scarlett Rybarczyk

Scarlett Rybarczyk (25)
studiert im zweiten Mastersemester Literatur- und Kulturtheorie

*Kleine Portionen? Von wegen!
So viel habe ich in nur drei
Tagen gegessen.*

Foto: Paul Mehneit



KOCHEN VERBOTEN!

Tropische Hitze, Barfuß im Sand und täglich frische Kokosnüsse und Papaya. Das ist wohl der Traum eines jeden Rohköstlers. Stattdessen sitzt man im beheizten Wohnzimmer, futtert importierte Orangen und teilt die Begeisterung für den „Raw Food Lifestyle“ in sozialen Netzwerken. Grünzeug-Frust oder doch rohköstliche Erleuchtung? Das habe ich im zweiwöchigen Selbstversuch einfach mal ausprobiert.

Als Veganerin und Teilzeit-Hippie beschäftige ich mich schon lange mit der Frage, für welche Ernährung die Spezies Mensch denn jetzt eigentlich gemacht ist. Sind wir genügsame Allesesser, grasende Pflanzenliebhaber oder doch tropische Frutarier? Immer mehr Menschen antworten mit Rohkost, denn damit soll sich ein ganz anderes Lebensgefühl einstellen: Weitauß mehr

Energie, ein klarerer Kopf, reine Haut, optimale Verdauung und eine sorgenfreie Beziehung zum Essen. Tierische Produkte roh zu verzehren kommt für die meisten Menschen nicht in Frage. Übrig bleiben also vor allem Obst, Gemüse, Kräuter, Sprossen, Nüsse, Kerne und alles, was man daraus kreieren kann. Dabei ist jedes Vorgehen von mahlen und mixen bis dörren erlaubt, solange die Lebensmittel im

Verarbeitungsprozess nicht auf über 42 Grad erhitzt werden.

Aber: Ist das überhaupt gesund? Fakt ist, wir können alle wichtigen Nährstoffe in Pflanzen finden. Wie gut das mit Rohkost funktioniert, will ich einmal selbst ermitteln. Dazu dokumentiere ich meine Ernährung genau und verwende zur eigenen Kontrolle Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Ich bin gespannt!

TAG 1: Fünf gefrorene Bananen...

...machen einen ganz schönen Krach, wenn man sie morgens um acht in den WG-eigenen Mixer wirft. Zusammen mit Tiefkühl-Himbeeren geben sie aber einen super Smoothie ab und damit einen leckeren Start in mein Experiment. Als Snack habe ich heute ein ganzes Netz Mandarinen und Rohkost-Riegel aus getrockneten Früchten und Nüssen dabei. Abends gibt's eine große Schüssel bunten Salat mit Sesam-Dressing. Ich merke schon: Kalorien zählen muss ich höchstens, um nicht aus Versehen zu wenig zu essen.



TAG 4: Energy Boost

Es ist fast zwei Uhr morgens, und ich bin hellwach. Die letzten Stunden bin ich hochmotiviert durch mein Zimmer gewuselt und habe Sachen erledigt. So einen Energieschub hatte ich schon lange nicht mehr. Ob das am Essen liegt? Möglich, denn nach meinen Mahlzeiten fühle ich mich immer fit und nicht so müde wie sonst.

TAG 8: Sushi und Karottenkuchen...

...standen heute auf meinem Speiseplan. Alles erlaubt und roh. Vor allem online findet man eine Riesenauswahl an kreativen Rezepten, die meine Vorstellung von Rohkost wirklich über den Haufen geworfen haben. Und auch meine Versuchskaninchen aus der Kupferblau-Redaktion haben bestätigt, dass so ein Rohkost-Kuchen aus gemahlten Nüssen und Früchten ganz schön lecker sein kann.



Am Tag danach...

...gibt's erstmal Tofu-Burger und Schokokekse. Einen Unterschied merke ich schon jetzt: Ich fühle mich unangenehm schwer und müde und auch das Konzentrieren fällt mir nicht so leicht. Das war schon irgendwie anders mit der Rohkost. Ganz ohne schlechtes Gewissen so viel essen, wie man will, und sich trotzdem leicht und fit fühlen, das ist schon ein dicker Pluspunkt.



TAG 12: Blöde Rohkost

Sushi hin oder her, langsam habe ich großen Appetit auf alles, was nicht roh ist. Sogar das verstaubte Päckchen Haferflocken in meinem Küchenschrank sieht verlockend aus. Aber ich bleibe stark, verputze stattdessen eine ganze Tüte Studentenfutter und bewundere das Durchhaltevermögen aller, die der Rohkost auch außerhalb tropischer Inselparadiese treu bleiben.

Aber wie sieht's eigentlich mit den Nährstoffen aus? Kurz gesagt: Man muss wissen, in welchen Pflanzen welche Stoffe stecken. Und dann muss man davon ganz schön große Portionen essen. Jeden Tag 500 Gramm Spinat oder Grünkohl zwecks Calciumbedarf zu verdrücken, ist zum Beispiel echt nicht so einfach. Andererseits bekommt man mit Leichtigkeit viele Ballaststoffe und Vitamine, die bei anderen Ernährungsformen

gern zu kurz kommen. Eiweiße und essentielle Fettsäuren sind vor allem in Nüssen und Samen zu finden, und auch vor einem zu hohem Cholesterinspiegel braucht sich kein RawFoodie fürchten. Einen Haken gibt es aber: Pro Wocheneinkauf habe ich ungefähr 45 Euro ausgegeben und damit im Vergleich zu Einkäufen für andere Ernährungsformen ziemlich tief in meinen Geldbeutel gegriffen. Hier muss wohl jeder selbst

Prioritäten setzen. Eine bewusste Ernährung ist aber auf jeden Fall eine super Investition in unsere Gesundheit. Es funktioniert also, das mit der Rohkost. Zumindest für die, die das wirklich wollen. Ob ich dazugehöre? Da bin ich mir noch nicht so sicher.



Nadja Rupp (23)
studiert im ersten Semester
Medienwissenschaft und
Soziologie.

ESSEN UND TRINKEN HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN...

...ODER GETRENNT?

Neben allen Trends und dem Reichtum an Möglichkeiten wird häufig die Grundsubstanz des Themas „Ernährung“ vergessen. Klar ist, dass das Essen unseren Körper mit Vitaminen, Eiweißstoffen, Fetten, Kohlenhydraten und anderen Nährstoffen versorgt. Ein weiterer Faktor: der Genuss. Köstliche Schokolade tröstet unsere Seele nach einer verhauenen Klausur. Walnüsse verbessern unser Denkvermögen vor der Prüfung. Ein gemeinsames Abendessen verbindet Freunde. Essen ist also auch für die Ernährung unserer Psyche zuständig. Doch das ist nicht immer so leicht.

Es gibt Menschen, die ihre Freude am Essen verloren haben. Solche, für die jede Mahlzeit zu einem kompromisslosen Kampf wird. Der Kampf mit sich selbst. Während die einen gegen das Essen kämpfen, versuchen die anderen davon loszukommen. Bulimie, Magersucht, Orthorexie und Binge Eating-Störungen sind Begrifflichkeiten, die man heutzutage kennt. Die Probleme der Betroffenen sind vielfältig, meistens geht es um den seelischen Kummer: Negative Gefühle, Unsicherheiten, perfektionistische Ansprüche, Ängste, Kontrollverluste. Essstörungen sind insgesamt erschreckend weit verbreitet. In Deutschland sind mehr als 2,3 Millionen Menschen in allen Altersklassen betroffen. Die Dunkelziffer ist weitaus größer.

AUCH BEI STUDIERENDEN treten sie auf. Bei der Tübinger Initiative für Mädchenarbeit (TIMA) melden sich jährlich circa 25 Studentinnen oder deren Angehörige. „Essstörungen treten erstmals in der Adoleszenz und im frühen Erwachsenenalter auf. Das

heißt, sie sind typischerweise manifest in dem Alter, in dem viele junge Erwachsene studieren“, erklärt Katrin Giel, Forschungsleiterin der Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Medizinischen Universitätsklinik Tübingen. „Die Studierenden fühlen sich oftmals überfordert mit den Anforderungen, die auf sie zukommen. Den Alltag alleine meistern, Freunde suchen, in der WG

zureckkommen, das Studium bewältigen“, erläutert Katharina Zeller von der TIMA. Auch der Leistungsdruck und die Anspannung beeinflussen die Entstehung von Essstörungen. „Der Druck im Studium erzeugt Stress und Anforderungen an sich selbst. Gut mit sich und dem Stress umgehen zu lernen, fällt jenen Studierenden schwer, die selber sehr perfektionistische Ansprüche haben.“



WER BETROFFEN IST und wer nicht, bleibt häufig ein Geheimnis. Ein grundsätzliches Zeichen ist, wenn Essen den Tagesablauf, die Gefühle und die Beziehungen der Betroffenen bestimmt. „Ich habe den ganzen Tag an Essen gedacht“, erinnert sich Leonie*, die an der Binge Eating-Störung litt. „Wenn ich mit Freunden unterwegs war, habe ich wenig bis nichts gegessen, oft nur einen Salat oder eben was „Gesundes“, nur um dann zuhause alles Mögliche zu verschlingen. Irgendwann habe ich mich dann weniger mit Freunden getroffen.“ Das Zurückziehen und Isolieren ist eine häufige Folge dieser Situation. „Für Menschen, die eine Essstörung haben,



Wer betroffen ist und wer nicht, bleibt häufig ein Geheimnis. Ein grundsätzliches Zeichen ist, wenn Essen den Tagesablauf, die Gefühle und die Beziehungen der Betroffenen bestimmt.

ist es oft schwierig, in Gesellschaft zu essen. Dass führt dazu, dass solche sozialen Ereignisse vermieden werden“, bestätigt Giel.

NEBEN DEM SOZIALLEBEN leidet vor allem auch die Gesundheit der Betroffenen. Die Liste der Auswirkungen ist lang: Von Haut und Zähnen über Magen oder Darm bis hin zu den Hormonen kann der ganze Körper betroffen sein. „Insbesondere die Anorexie ist mit schweren körperlichen Folgen verbunden“, betont Giel. Außerdem kann es zu Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten kommen. Die Buchstaben verwischen. Sogar die einfachsten Wörter und Namen fallen einem nicht mehr ein. Kopfschmerzen und Gedächtnislücken werden zum Regelfall. „Mein Kopf war immer voll mit dem Thema Essen. Für Lernstoff war kein Platz“, erzählt Leonie, die im siebten Semester Anglistik studiert.

„Das ist auch der Grund, weshalb ich wahrscheinlich viel länger als die Regelstudienzeit brauchen werde.“

EGAL OB DIE seelische oder körperliche Komponente überwiegt, wichtig ist, sich helfen zu lassen. Zur Behandlung werden ständig neue Methoden und Möglichkeiten entwickelt und Anlaufstellen sind ausreichend gegeben. Auch Leonie holte sich Unterstützung. „Meine Schuldgefühle nach dem Essen haben mich immer fast umgebracht. Das wollte ich nicht mehr. Nicht mehr das Fressen und nicht mehr die Gefühle“, so die 23-Jährige. Mit dem Arzt zu sprechen, sei eine Überwindung gewesen. „Ich fühlte mich elend, eigentlich hätte ich ja nur aufhören müssen zu essen. Zum Glück hat der Arzt meine wirklichen Probleme erkannt und mir eine Psychotherapeutin empfohlen.“ Dieser Schritt, sich selbst Hilfe zu holen, sei meistens der

entscheidende. Eine Therapie ist häufig nicht leicht. Wenn man aber den Willen zeigt, sein gesundes Lebensgefühl zurück erlangen zu wollen, stehen die Chancen gut. „Im Alltag können Freunde und soziale Kontakte eine große Unterstützung sein“, fügt Zeller hinzu. „Die Unsicherheiten auszuhalten, gemeinsam zu kochen und darauf zu achten, dass man Spaß hat, ist ganz wichtig.“

DAS HAT AUCH Leonie geholfen, die heute wieder zu einer gesunden Lebensweise gefunden hat. „Es war kein leichter Weg, aber ich bin stolz, ihn gegangen zu sein. Jetzt bin ich davon überzeugt, dass man so perfekt ist, wie man ist. Und ich wünsche mir, dass das alle von sich wissen.“

*Name von der Redaktion geändert



Anna Getmanova (21)
studiert im ersten Mastersemester Medienwissenschaft.

#FOODIE

Von Essenstrends und Gruppenzwang

Fettarme Milch, Haferflocken und Joghurt, der Schrank voller Bio-Lebensmittel. Kein Salz und auf gar keinen Fall Zucker, ein Jahresabo im Fitnessstudio und jeden Morgen joggen – so ein Leben wundert heute kaum jemanden mehr. Gesunde Ernährung und Sport stürmten so plötzlich in unser Leben, dass die Hobby-Marathonläufer von heute gerade noch so ihren letzten Hotdog in sich hineinstopfen konnten.

HEUTE BIETEN ALLE bekannten Fast-Food-Ketten kalorienarme Salate und fettreduzierte Desserts an. Lebensmittelgeschäfte werben mit verlockenden Labels wie „green“, „eco“, „bio“ oder „healthy“. Immer neuere Trenddiäten und Ernährungsreformen spritzen aus dem Boden. Aber was steckt wirklich hinter dem ganzen Hype? Der Wunsch nach Gesundheit? Zugehörigkeitsgefühl oder einfach nur der Wunsch nach ständiger Abwechslung?

GESUNDHEIT SPIELT EINE große Rolle. Instagram nervt mit Bildern von Sixpacks, straffen Hintern und schlanken Beinen – und zwar in allen erdenklichen Konstellationen: mal vereint auf einem Bild, mal einzelne Körperteile im Fokus, aber meistens ohne Kopf – in jedem Sinne. Wenn dieser Foto-Kampf unter der Fahne von Gesundheit geführt wird, warum gibt es dann in sozialen Netzwerken noch keine Fotos von Röntgenaufnahmen sauberer Lungen oder Ultraschall-Aufnahmen gesunder Nieren? Wo bleiben die Hashtags #instamotivation oder #justdoit unter dem Ergebnis der letzten Blutprobe? Ästhetik steht offensichtlich an erster Stelle. Wir tun alles für den perfekten Body.



Jener definiert sich bei den Frauen am besten in den Zahlen „90-60-90“. Bei der männlichen Bevölkerung zählen der Sixpack und ein straffer Bizeps zum Konzept. „Die Drei Grazien“, aus dem Gemälde des Künstlers Peter Paul Rubens, müssten sich heute wahrscheinlich, rot vor Scham, Vorträge über gute und böse Kohlenhydrate sowie die Vorteile vom eiweißreichen Abendessen anhören.

WER MIT SEINEM schönen Körper noch nicht wirklich prahlen kann, jedoch auch ein starkes Pflichtgefühl hat, der ganzen Welt mitzuteilen, er/sie stehe jetzt auch auf dem Weg zur Aufklärung, der postet dann regelmäßig Fotos von seinem ach so köstlichen und ausgefallenen Essen. Die Priorität liegt ganz klar am Aussehen der Leckereien. Wenn der richtige Filter gefunden und die perfekte Szenerie für die Darstellung ausgewählt ist, ist ein nettes Foto im Kasten und das Essen kalt. Aber egal, das Foto zählt. Viel Zeit für das perfekte Foto bieten die kalten Köstlichkeiten. Hoch im Kurs stehen Bilder von Chia-Samen, Goji-Beren und noch irgendeinem Wunschpunsch-Smoothie. Wenn diese einem doch zu teuer sind, reicht dann auch nur ein Bio Joghurt mit einem Apfel oder sogar bloß eine bunte (Stichwort eye-catcher) Gemüsekombination. Hauptsache kein raffinierter Zucker! Das gehört zu keinem der

modernen Essenstrends und ist damit nicht bewundernswert. Folglich gibt es keine Likes (Albtraum!). Es scheint also, dass Mode uns nicht nur sagt, was wir anziehen, sondern auch, was wir essen sollen. Eine moderne Art des Totalitarismus, dem wir freiwillig zum Opfer fallen?

VEGAN, VEGETARISCH, LOWCARB, rawcost usw. - unter den ganzen Begriffen findet man sich kaum zurecht. Aber die Spielregeln sind ganz einfach: Ordne dich bei irgendeiner Kategorie ein und bleib' cool. Für diejenigen, die für sich nichts Passendes gefunden haben, hält man ein Aktionsangebot unter dem Namen „Flexitarismus“ parat. Also, wie man sieht, gibt es hier keine Verlierer. Outsider sind nur diejenigen, die ruhig ihre Schnitzel mit Pommes essen und sich keine Gedanken darüber machen, ob da nicht zu viele Kohlenhydrate drin sind.

von Tatjana Matveenko



„DER EINTOPF IST EIN SEHR PRAGMATISCHES GERICHT“

Zwei Dozenten, zwei Fächer, zwei Meinungen

Lars Zieke, M.A. (Kunstgeschichte)

Prof. Dr. Jennifer Svaldi (Psychologie)

Wo begegnet Ihnen das Thema Essen und Ernährung in Ihrem Fachbereich?

Die Kunstgeschichte beschäftigt sich zum Beispiel mit der Gattung des Stilllebens, und das ist auch die Bildform, in der man am wahrscheinlichsten mit Essen und Lebensmitteln zu tun hat. Mit der Genremalerei haben wir eine Gattung in der Kunst, in der es sehr viele historische Darstellungen vom Essen als Praxis gibt. Die Kunstwerke bilden aber keine soziale Realität ab und die Darstellungen von essenden Menschen im 17. Jahrhundert sind nicht unbedingt gleichzusetzen mit den realen, typischen Situationen in dieser Zeit.

Wie bewerten Sie aktuelle Trends im Bereich Essen und Ernährung, auch in Bezug auf Ihren Fachbereich, die Kunstgeschichte?
Die Zunahme der Beliebtheit vieler Speisen unterliegt sicherlich Moden. Ich glaube aber, dass man dies ebenso in der Vergangenheit beobachten konnte. Daran erkennt man, dass Essen nicht nur zur Befriedigung des Hungers, sondern auch dem Ausdruck der Persönlichkeit dient, was ebenso eine soziale Funktion hat. Das Fotografieren von Essen für die Verwendung in Social-Media würde ich allerdings nicht mit der Darstellung von Nahrung in Stillleben vergleichen, vor allem, weil dabei die Vermittlung einer kunsthistorischen Bedeutung fehlt.

Welches Gericht sollte man während seiner Studienzeit mindestens einmal gekocht haben, und warum?

Einen guten Eintopf. Gerade wenn man Studierender ist, weil die Zutaten günstig sein können. Man kann ihn gut vorbereiten, indem man ihn am Abend für den nächsten Tag kocht und bei korrekter Lagerung hält er gut eine Woche. Es ist zwar kein luxuriöses oder prestigeträchtiges Gericht aber auch aus meiner eigenen Erfahrung, sehr zu empfehlen.

Wo begegnet Ihnen das Thema Essen und Ernährung in Ihrem Fachbereich?

Jeden Tag, im Rahmen meiner Forschungstätigkeit im Bereich Essstörungen. Fast alle Projekte meiner Abteilung haben etwas mit Essstörungen oder Essverhalten zu tun. Wir untersuchen beispielsweise das Phänomen regelmäßiger Essanfälle, „Binge-Eating“ genannt. Wir haben zeigen können, dass Personen, die unter Essanfällen leiden, eine erhöhte Aufmerksamkeitslenkung auf hochkalorische Nahrungsmittel aufweisen. Wir testen derzeit, ob es möglich ist, diese Aufmerksamkeitslenkung durch ein bestimmtes kognitives Training zu reduzieren, und so Essanfälle in den Griff zu kriegen.

Wie bewerten Sie aktuelle Trends im Bereich Essen und Ernährung, auch in Bezug auf Ihren Fachbereich, die Psychologie?
Natürlich ist es bei den meisten Menschen so, dass Essen nicht nur eine körperliche Befriedigung darstellt, sondern auch einen sozialen Aspekt hat. Essenstrends sind da überhaupt kein Problem, solange sie nicht in eine pathologische Richtung gehen, wo wir in den Bereich der Essstörungen kommen und eine bestimmte Ernährung nicht mehr aus Gründen des Wohlbefindens, sondern nur der übermäßigen Gewichtsnahme dient. Man kann aber nicht sagen, dass jemand, der auf seine Ernährung achtet und nicht übermäßig viele „ungesunde“ Nahrungsmittel konsumiert, auch Gefahr läuft, eine Essstörung zu entwickeln.

Welches Gericht sollte man während seiner Studienzeit mindestens einmal gekocht haben, und warum?

Da würde ich sagen, Rigatoni alla Norma – erinnert an die Würze von Bellinis Oper. Als Italienerin muss ich natürlich ein italienisches Gericht empfehlen.

Die Interviews führte Nils Conrad

PROSEMINAR KÜCHENKUNDE

So unterschiedlich die Wohnsituationen von Studierenden sind, so unterschiedlich sind auch ihre Küchen. Mal ordentlich, mal chaotisch - Studentenküchen bestechen durch ihren ganz eigenen Charme.

HEUTE RAUMSCHIFF, MORGEN ANTIKE



Die Küchenpartys im Wohnheim Geigerle sind wohl kaum an Kreativität zu übertreffen. Mal erstrahlt die Küche im Weltraumkostüm, eine Woche später wird die Antike wieder zum Leben erweckt. Am Morgen danach gibts Frühstück inmitten von Party-Hinterlassenschaften.

Eure Meinung zu Fertigpizza:
Das beste Rezept gegen den schnellen Hunger!



ICH STEHE NICHT IM REGEN,
ICH DUSCHE UNTER DEN WOLKEN!

Eine Dusche in der Küche, ja das gibt es immer wieder. Aber eine Badewanne? Das ist dann doch ungewöhnlich. Praktisch kann die Anordnung aber auch sein: Haare waschen und gleichzeitig Frühstück snacken ist kein Problem.

Eure Meinung zu Fertigpizza:
Selbstgemachte Pizza gerne, Fertigpizza nein!



Fotos: Paul Mehner

Viele Köche verderben den Brei, oder auch: Mehr als 20 Köche bringen viel Trubel. Regeln verschaffen Abhilfe. Wird sich nicht daran gehalten, gibts die gelbe Karte. Im Ernstfall auch die rote.

Eure Meinung zu Fertigpizza:
Letztes Semester ja, dieses eher nein.

Cagatay Özalp (22)
studiert im ersten Mastersemester
Medienwissenschaft

Elena Hodapp (22)
studiert im siebten Semester
Medienwissenschaft und
Anglistik.

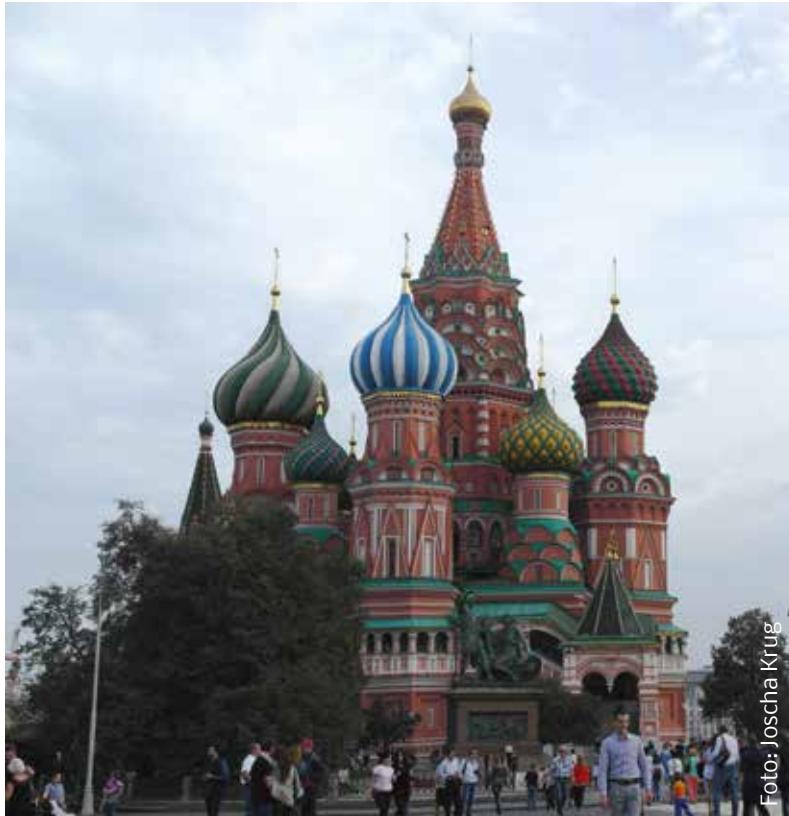


Foto: Joscha Krug

FREMD UND GEHEIMNISVOLL?

Wenn es um Russland geht, sind die meisten mit Stereotypen und Meinungen schnell bei der Hand. Mit eigenen Augen gesehen haben das Land aber nur wenige. Grund genug für mich, mein Auslandssemester in Moskau zu verbringen.

Moskau, das klingt nach Fremde, nach Vergangenheit und irgendwie auch nach Ungezähmtheit. Hier ragt hinter Plattenbauwüsten die höchste Skyline Europas empor und ruheloses Großstadtleben brandet gegen die geschichtsträchtigen Backsteinmauern des Kremls. Zwölf Millionen Menschen füllen die U-Bahn-Schächte, Minimärkte und Bürotürme täglich mit Leben und für vier kurze Monate darf ich einer von ihnen sein.

Meine Uni röhmt sich, eine der besten in ganz Russland zu sein – und gleichzeitig eine der westlichsten. Unter den Dozenten gibt es Putin-Befürworter ebenso wie scharfe Kritiker, die an wenig anderen

Orten eine Chance auf Anstellung hätten. Und wie in Deutschland auch eine große Mehrheit derjenigen, die sich nicht in die Karten schauen lassen. Russland heute ist eben – auch wenn das in der Berichterstattung über die vielen Missstände oft untergeht – weder die Sowjetunion noch ein zweites China. Demokratie ist etwas anderes, aber zu spüren bekommen das hauptsächlich diejenigen, die das Regime ernsthaft provozieren.

Für die meisten Menschen, die ich hier kennengelernt habe, ist Politik – vielleicht deswegen – kein großes Thema. Was zählt, ist das eigene Leben. Das kann schon anstrengend genug sein. Wie für seine Größe und seine kosmopolitische Bedeutung zu

erwarten, ist Moskau ständig in Bewegung und atemberaubend vielseitig. Man könnte jede Woche an eine andere Metrostation fahren und jedes Mal eine andere Stadt erleben. Manche Gegenden fühlen sich an wie Paris, mit Altbauten, die breite Boulevards säumen. Anderen hat die sozialistische Stadtplanung ihren Stempel aufgedrückt, dort wechselt sich pragmatischer Plattenbau mit Avantgarde-Architektur aus den Fünfziger ab. Der Großteil der millionenstarken Bevölkerung lebt allerdings nicht im Zentrum, sondern in den riesigen Wohnblöcken der sogenannten Schlafdistrikte. Als Austauschstudent bin ich mit einem eher zentralen Wohnheimsplatz privilegiert. Aber wenn mich russische Freunde nach Hause einladen, muss ich oft eine Stunde oder länger in die Außenbezirke fahren, bevor ich zwischen monumentalen Blockbauten und weitläufigen Parkanlagen ans Ziel komme.

Entsprechend vollgepackt sind die Tage meiner Mitstudierenden zwischen stundenlangen Transportwegen und einem Studium, das deutlich mehr Fleiß abverlangt als in Deutschland. Die ersten Tests und Zwischenklausuren sind hier schon nach wenigen Wochen fällig, Hausaufgaben und Mitarbeit werden häufig benotet. Die meisten Russen schließen ihr Studium mit zwanzig bereits ab und entsprechend erinnert die Uni häufig mehr an eine Fortsetzung der Oberstufe denn an einen Ort selbstbestimmten Lernens. Nichtsdestotrotz sind meine Kommilitonen, ebenso wie die meisten anderen Menschen hier, sehr offen für (westliche) Fremde, sobald man einmal die Initiative ergreift: Wer sich als Besucher von der Verschlossenheit eingeschüchtert fühlt, die den Russen häufig nachgesagt wird, braucht nur ein paar Worte mit Menschen in Bars, Seminaren oder der Warteschlange zu wechseln. In den meisten Fällen reicht das, um eifrigen Small-Talk über Deutschland, Russland und Freundschaft unter den Völkern in Gang zu bringen.

Ähnlich erfolglos bleiben auch die meisten anderen Versuche, die lange Liste der klassischen Russland-Vorurteile zu bestätigen. Auch wenn das nicht die aufregendste Kernaussage eines Russlandberichts ist: Das Leben der Menschen hier ist unterm Strich gar nicht so sehr von unserem verschieden. Aller Fremdheit, Vergangenheit und Ungezähmtheit zum Trotz.

von Joscha Krug

KULTUR



„Tätowierungen sind immer auch Spiegelbild dessen, was ihre Träger in einer bestimmten Lebensphase bewegt.“

– aus Bemalte Haut von Elena Hodapp, S. 38 –

BEMALTE HAUT

Vom Ende der Rebellion, Studierenden und ihren Tätowierungen



Fotos: Paul Mehneit

Lea und Lucie (v.l.), zwei Tübinger Tätowiererinnen, erzählen von studentischen Tattoowünschen.

Lucie und Lea sitzen bei Schokoriegel und Pomelo in ihrem Tattooostudio. Dachschrägen und alte Sofas strahlen eine wohlige Atmosphäre aus. Durch tiefe Fenster strömt Licht in den großen Raum. Ganze sieben Tattooostudios gibt es in Tübingen, erzählen die beiden. Sich tätowieren lassen ist angesagt, die

Nachfrage dementsprechend hoch. In der Universitätsstadt Tübingen führt der Weg zum Erwachsenwerden für viele Studierende nicht nur ins Prüfungsamt und zu Bewerbungsgesprächen, sondern auch zum Tätowierer. Was früher noch vor den Eltern versteckt werden musste oder den Familienfrieden zumindest für einige

Tage bedrohlich ins Wanken brachte, schockiert heute höchstens noch die Großelterneneration.

EINST STANDEN SIE für Rebellion und Abgrenzung. Heute gelten sie als ästhetisch und sind Freundschafts- oder Liebesbeweis. Lea erzählt, dass zu Beginn ihrer Ausbildung als Buchhändlerin im

„Manchmal habe ich das Gefühl, die Leute wollen sich tätowieren lassen, finden es aber blöd, sich einfach nur so ein Tattoo stechen zu lassen, und erfinden dann eine Geschichte hinter der Tätowierung. Eine bedeutende Geschichte als Rechtfertigung, sozusagen.“



Jahr 2005 eine Tätowierung als Kündigungsgrund galt. In vereinzelten Bereichen, der Finanzbranche etwa, sind Tätowierungen vielleicht bis heute ein Problem. Aber im Buchhandel? Wohl eher nicht. Trotzdem: Viele Studierende, die meisten zwischen 18 und 25 Jahren, entscheiden sich bei ihrer ersten Tätowierung für leicht verdeckbare Stellen. Rippen oder Oberarm beispielsweise. Die Tätowierung soll den Körper zieren, ja. Gleichzeitig aber soll sie keine Gefahr darstellen, sich nicht doch noch an vorgegebene Normen anpassen zu können. Der Vorwurf des Unpolitisch-Seins richtet sich immer wieder an die Generation der gerade Studierenden. Es fehlt der Mut, klar Stellung zu beziehen. Tätowierungen an verdeckbaren Körperstellen - ein Sinnbild für diese Angepasstheit?

TÄTOWIERUNGEN SIND IMMER auch Spiegelbild dessen, was ihre Träger in einer bestimmten Lebensphase bewegt. Lucie weiß, dass so unterschiedlich Menschen und ihre Tatoowünsche auch sind, gerade alle Studierenden eine ähnliche Lebenssituation eint. Der Weg führt vom sicheren Elternhaus in eine ungewisse Zukunft. Es gilt, sich der eigenen Identität bewusst zu werden. Kurz:

Herauszufinden, wer man eigentlich sein möchte. Es eint das Bedürfnis nach Halt und Individualität. Der Kompass ist da nur eines von vielen beliebten Motiven, das dieses Gefühlswirrwarr versinnbildlicht. Die Nachfrage nach Schriftzügen lässt zu Lucies Erleichterung seit etwa anderthalb Jahren wieder nach. „Den ein oder anderen zu tätowieren ist schön“, erzählt sie lächelnd, „aber den Großteil des Umsatzes mit Zitaten und Sprüchen zu machen, bietet dann doch nicht die gewünschte Abwechslung.“ Obwohl sich Motive wiederholen und bekannte Persönlichkeiten häufig Vorbild für Körperstellen und Abbildungen sind, ist der Wunsch sich abzuheben großes Thema beim Tätowieren. Nach wie vor. Die Verabschiedung von der Rebellion bedeutet also längst nicht die Verabschiedung von der Sehnsucht nach Individualität.

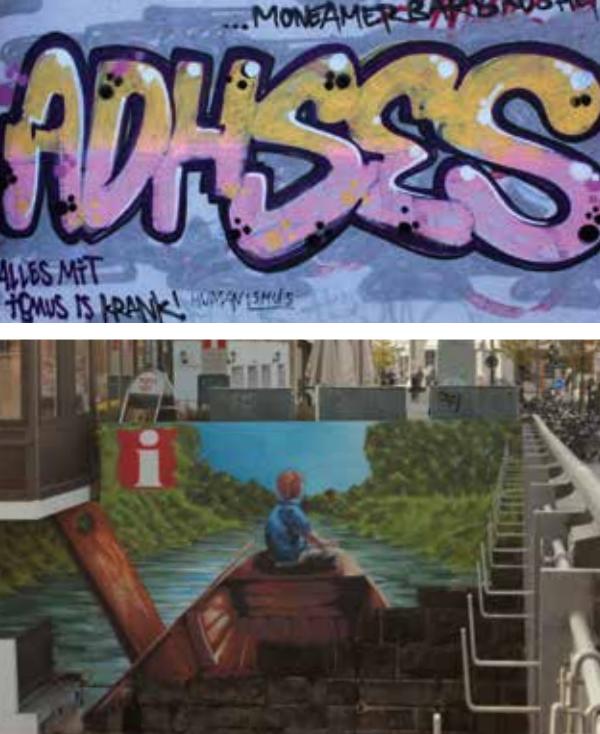
SCHON ÖTZI HATTE zahlreiche Tätowierungen. Bei der Gletschermumie waren es keine klangvollen Zitate, sondern über 60 einfache Farben- und Strichmuster. Vermutlich dienten sie medizinischen Zwecken, etwa der Behandlung von Schmerzen. Eine solche Funktion erfüllen Tätowierungen heute nicht mehr. Stattdessen sind

sie vollgeladen mit Bedeutung. Lucie weiß, dass sich häufig emotionale Geschichten hinter der Körperbemalung verbergen. „Und manchmal“, fügt Lea schmunzelnd hinzu, „habe ich das Gefühl, die Leute wollen sich tätowieren lassen, finden es aber blöd, sich einfach nur so ein Tattoo stechen zu lassen, und erfinden dann eine Geschichte hinter der Tätowierung. Eine bedeutende Geschichte als Rechtfertigung, sozusagen.“ Doch dabei, so ganz ohne Rebellion und tiefesinnige Bedeutung, darf ein Tattoo auch einfach nur schön sein.

TÄTOWIERUNGEN SIND IN der kleinbürgerlichen Realität angekommen. Selbst in ländlichen Gegenden, irgendwo zwischen Bodensee und tschechischer Grenze, sind sie kein Grund mehr zum Aufregen. Für Lucie und Lea bleibt die Körperkunst dennoch eine Rebellion gegen die bürgerlich spießige Gesellschaft. Wer wirklich auffallen will, muss eben nur extremer werden. Gesichtstätowierungen und Scarfing sind da gerade ziemlich groß.



Elena Hodapp (22)
studiert im siebten Semester Medienwissenschaft und Anglistik.



GRAFFITI - FARBTUPFER AUF DEM BETON DER STADT

Wer in Tübingen studiert, kennt die Stadt bald relativ gut - sonderlich groß ist sie ja nicht. Doch neben verwinkelten Altstadtgassen und hölzernem Fachwerk lässt sich auf einem Streifzug auch anderes entdecken: Farbige Graffiti zieren Mauern und Pfeiler oder sind mit Sprühdosen unter Brücken, in Wartehäuschen und auf Zügen aufgetragen. Die Kreativität und der Schaffensdrang der meist jungen Künstler ist grenzenlos und führt zu Überraschungen am nächsten Morgen. Die Hintergründe des Sprayens hinterfragt man aber selten. Wir sind den Künsten der anderen Art auf die Spur gegangen.

DER BEGRIFF „GRAFFITI“ stammt ursprünglich aus dem Griechischen und kann mit „schreiben“ oder „zeichnen“ übersetzt werden. Das entspricht auch den beiden bekanntesten Motiven: Einerseits gegenständliche Bilder, und zum anderen verfremdete Schriftzüge, das sogenannte „Style-Writing“. Das beste Tübinger Beispiel ist wohl die Aufschrift „ADHS“, der man vielerorts begegnet. Nicht nur die unterschiedlichsten Techniken, sondern auch ihre gesprühten Pseudonyme verleihen

den Künstlern Individualität – und enthüllen gleichzeitig ihre Identität nur Kennern der Szene. Denn allgemein ist das „Verschönern“ fremden Eigentums natürlich strafbar und zählt zum Vandalismus. Wer erwischt wird, muss mit hohen Geldstrafen und eigenhändigem Überstreich rechnen.

„Bunte Schriftzüge und Farbtupfer als Mittel gegen das Alltagsgrau.“

Auch die Stadtverwaltung Tübingens versucht mit strenger Maßnahmen die unerwünschten Dekorationen einzudämmen.

Was treibt die Sprayer aber an, trotzdem weiterzumachen? Größtenteils genau dieses Risiko. Maskiert mit Kapuze oder Sturmhaube, versuchen sie ihre Ideen auf der Wand zu verwirklichen. Nur wer etwas wagt, wird auch den Ruhm und die Anerkennung der Szene erhalten.

ALS ILLEGALER SPRAYER hat auch Marco Neumann, der unter dem Künstlernamen „Mako“ bekannt ist, im Jahr 2009 seine Begeisterung für die großformatige Kunst entdeckt. Heute führt der gebürtige Tübinger

gemeinsam mit Kollege Stephan „DasK-os“ Fischer einen offiziellen Betrieb. Sie nennen sich „The Art Styler Krew“ und entwerfen Graffiti auf Kundenwunsch. Am Tübinger Verkehrsverein beispielsweise, prangt ein Motiv, das einen Jungen im Stocherkahn zeigt. und als Auftragsarbeit angefertigt wurde. „Richtige Bilder sprühe ich normalerweise nur im Auftrag, meine eigentliche Kunst sind Buchstaben, die ich auf der Suche nach Perfektion immer weiterentwickle“, erklärt „Mako“. Für ihn besteht die Faszination des Sprayens nicht nur in der Ästhetik, sondern vor allem auch im Selbstausdruck und der persönlichen Evolution der Künstler. Die Tags, also Signaturkürzel, bleiben meist konstant während sich die Art der Bögen und Schwünge, die Farben und der Ausdruck weiterentwickeln. Er sieht das Sprayen als Möglichkeit, das Bild der Stadt mitzugestalten und zu verändern, um damit ihre Lebendigkeit zu bewahren. Bunte Schriftzüge und Farbtupfer als Mittel gegen das Alltagsgrau. Auf einfarbigem Beton haschen Akronyme und politische Apelle um Aufmerksamkeit während „Esst mehr Äpfel!“ von „Esst mehr Veganer!“ halb verdeckt wird.



Fotos: Leo Fackler

„Graffiti gehören zum urbanen Lebensgefühl dazu und sind Teil der Jugend- und Stadtkultur geworden.“

BESONDERS AN DEN legalen Orten herrscht Vergänglichkeit: Ein ganzer Tag Arbeit wird mit den Acryllacken aus der Sprühdose in Minuten überdeckt. Von diesen öffentlichen Leinwänden gibt es drei in Tübingen: Beim Bauhof am Westbahnhof und vor zwei Jugendeinrichtungen in der Südstadt. Hier trifft man sich um zu sprayen und voneinander zu lernen.

Beginnend mit den Konturen, die mit verschiedenen Schattierungen gefüllt werden, bis hin zum Abblenden der Farbtöne – bei geübten Künstlern steckt mehr dahinter als nur Krakelei. Die Umsetzung von einer Idee auf Papier bis hin zum mannshohen Gemälde ist schwierig: Die Distanz zur Wand, die durch den Sprühstrahl der Farbe bedingt wird, das Gestalten über dem eigenen Kopf oder von einer wackeligen Leiter aus, wirken erschwerend mit. Wer professionell sprühen will, braucht fachkundige Anleitung

und Übung. Workshops, wie sie beispielsweise von „Mako“ oder auch vom Stadtmuseum Tübingen angeboten werden, finden regen Anklang.

GENAU SO BELIEBT SIND auch die wiederkehrenden Aktionen, bei denen bestimmte städtische Bereiche neu besprüht werden, zum Beispiel die Bahnhofs-Unterführung oder die Ballsport halle im Französischen Viertel. Auch in Deutschland allgemein wird die Street Art inzwischen eher als Kunstform gesehen und hat ihren Weg in die großen Museen gefunden. Graffiti gehören zum urbanen Lebensgefühl

dazu und sind Teil der Jugend- und Stadtkultur. Tübingen hat neben vielen illegalen Sprayern, die den Hausbesitzern Ärger bereiten, auch einige talentierte Graffiti-Künstler, deren Spuren man auf einem Spaziergang durch die Stadt entdecken kann.

Zurück zum aufmerksamkeitsheischenden „ADHS“. Für was steht das denn nun? Marco Neumann meint trocken: „Das sind eben ‚Alle, die halt sprayen‘.“



Lea Fackler (20)
studiert im dritten Semester
Medizin.



Foto: Marco Neumann

Marco Neumann am Sprayen

DAS „LITTLE SPAIN“ IN TÜBINGEN

Wie man sich ein Stück Urlaub nach Hause holen kann.

Ein Päuschen an der Stiftskirche, dann weiter zum Marktplatz und vielleicht auch noch hoch zum Schloss. Die meisten von uns spazieren tagtäglich durch die Tübinger Altstadt und manch einer hat den Charme der hügeligen Stadt geschätzen und lieben gelernt. Vielleicht auch deshalb, weil sie so vielseitig und überraschend sein kann.

Es ist erstaunlich, wie viel Neues es zu entdecken gibt, wenn man vom geraden Weg abweicht und in die verwinkelten Seitenstraßen abtaucht. Denn neben dem gut besuchten Holzmarkt mit all den großen Schaufestern, die mit modernem Krimskram geschmückt sind und zur Kauflust anregen sollen, gibt es auch die andere Altstadt. Damit sind die unzähligen kleinen Gassen gemeint, die abseits des Zentrums und doch mittendrin liegen. Mit wenigen Schritten sind sie schnell zu erreichen und ermöglichen eine kurze Auszeit von all dem Trubel, der auf den Hauptstraßen Tübingens wuselt. Und genau hier lässt sich ein ganz besonderer Ort Tübingens finden.

„LITTLE SPAIN“ HATTE es eine Freundin genannt, die im Sommer durch die Froschgasse schlenderte und dem Charme eines kleinen Keramikladens erlag. Dieser scheint tatsächlich wie aus dem Bilderbuch einer Seitenstraße Spaniens zu sein. Doch es ist nicht nur der bezaubernde Laden an der Ecke, in dem man selbst Tassen und Teller aus Keramik bemalen kann. Es ist die ganze Gegend, die eine magische Atmosphäre schafft. Denn schenkt man seine Aufmerksamkeit all den kleinen Häusern und den individuellen Läden, fühlt man sich ganz schnell als ein Teil eines malerischen Städtchens Mitten in Spanien. So flaniert man an einem sonnigen



Foto: Felix Müller

Wintertag oder einem milden Sommerabend durch die Froschgasse und genießt die wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut. Mit etwas Glück hört man vielleicht sogar das sanfte Pfeifen der Orgel aus der Sankt Johannes Kirche ertönen. Schräg gegenüber kann man in dem Second-Hand-Laden gemütlich nach einem neuen Lieblingsstück stöbern. Der Teeladen an der Seite lädt schon beim Vorbeigehen in das Reich der außergewöhnlichen Düfte ein. Kaum an der Türschwelle angelangt, duftet es schon nach süßen Früchten, wohltuenden Kräutern und orientalischen Gewürzen. Weiter vorne kann man sich eine Leckerei beim Bäcker vom Vortag erlauben, die neben dem stillen Kampf gegen die Wegwerfgesellschaft auch noch die Geldbörse eines jeden Studierenden schont. Und dann ist gleich links in der Bachgasse dieser besagte Keramikladen an der Ecke, in dem man seiner kreativen Fantasie freien Lauf

lassen kann. Folgt man der Bachgasse, gelangt man ganz schnell an wahre Handwerkskunst des Geigen- und Gitarrenbaus, die jedes Musikerherz höher schlagen lässt. Kleine Cafés und Restaurants laden dazu ein ausgiebig zu Schlemmen, während die Umgebung genossen wird. Und das ist nur ein Ausschnitt aus dem, was man in den Tübinger Gassen entdecken kann.

DAS GESAMTBILD AUS kleinen Häusern, viel Kreativität und Handwerkskunst, liebenswerten Verkäufern und Schlemmermomenten schafft die magische Atmosphäre, die sich wie Urlaub auf der iberischen Halbinsel anfühlt. Vielleicht kann der ein oder andere sein ganz persönliches, kleines Spanien Tübingens entdecken und in seine Welt abtauchen, wenn er das nächste Mal wieder durch die schmalen Gassen der Altstadt flaniert.

von Maria Karwan

WISSENSCHAFT



„Noch immer streiten Redaktionen um die Nennung der Nationalität von Straftätern und gerade beim heiklen Thema ‚Ausländerkriminalität‘ ist der mediale Umgang schwierig – und das verzerrte Öffentlichkeitsbild nicht weit.“

– aus *Gut informiert und dezent xenophob* von Valérie Eiseler, S. 44 –



Foto: Valérie Eiseler

GUT INFORMIERT UND DEZENT XENOPHOB

Auch bei angehenden Akademikern ist die Wahrnehmung der Kriminalitätsbedrohung durch Ausländer verzerrt. Woran liegt's?

Der US-Wahlgraus, die aufgeheizte Stimmung in Europa und scheinbar endlose Terroranschläge – 2016 lieferte der Welt genügend Schlagzeilen. Doch gerade inmitten der rapide wachsenden Konkurrenz scheinen viele Medien sich ihrer Rolle im öffentlichen Diskurs nicht mehr bewusst zu sein. Noch immer streiten Redaktionen um die Nennung der Nationalität von Straftätern und gerade beim heiklen Thema „Ausländerkriminalität“ ist der mediale Umgang schwierig – und das verzerrte Öffentlichkeitsbild nicht weit. Welch verheerende Auswirkungen eine mitunter polarisierende Berichterstattung auf sämtliche Gesellschaftsschichten haben kann, zeigt eine Umfrage des Tübinger Instituts für Kriminologie zum Thema „Migration und Kriminalität“. Das Ergebnis der Studie: Auch gut informierte Studierende schätzen die Anzahl der von nichtdeutschen

Tätern verübten Straftaten fälschlicherweise zu hoch ein.

DIE UMFRAGE VON Jenny Geiger und Tizian Seidle wurde, unter Betreuung von Professor Jörg Kinzig und Diplom Psychologin Barbara Hausmann, mit rund 2000 Teilnehmern von niedrigerem bis hohem Bildungsniveau durchgeführt. Es galt, die Entwicklung von Ausländerkriminalität der letzten fünf Jahre einzuschätzen. Während 15,3 Prozent der Befragten mit hohem Bildungsniveau von einem starken Anstieg der Ausländerkriminalität ausgingen, waren es schon 52,6 Prozent bei den Teilneh-

mern mit geringer Bildung. Dies mag zunächst nicht überraschen – doch glaubten schon ganze 53,1 Prozent der besser Gebildeten zumindest generell an einen Anstieg, wenn auch keinen

starken. In der weniger gebildeten Gruppe stieg der Prozentsatz dann auf 87,8. Die tatsächliche Anzahl der ausländischen Tatverdächtigten ist nach Polizeilicher Kriminalstatistik (PKS) in den letzten fünf Jahren mit einem Anstieg von 20 auf 27,6 Prozent im Verhältnis gemäßigt gestiegen. Dass nicht nur der Bildungsstand ausschlaggebend für die realistische Einschätzung war, zeigt die erhöhte

Rund 53,1 Prozent der Befragten mit höherem Bildungsstand gehen von einem Anstieg der Ausländerkriminalität in den letzten fünf Jahren aus.

Wahrnehmung beider Gruppen. Weiter wurde daher anhand der Mediennutzung ein „Informiertheitswert“ der Teilnehmer erhoben. Ganze 72,7 Prozent der Gruppe mit niedrigem

Auch unter gut informierten Studierenden mit hohem Bildungsgrad werden die von ausländischen Staatsbürgern begangenen Straftaten zu hoch eingeschätzt.

Informiertheitswert glaubten an einen, teils starken, Anstieg – sowie rund die Hälfte (54,9 Prozent) der besser informierten Befragten. Überhaupt wurde auch der tatsächliche Anteil der in Deutschland wohnenden Ausländer mit durchschnittlich 24 Prozent ganze 14,3 Prozent zu hoch geschätzt.

WEN GILT ES nun für die Fehleinschätzungen der Öffentlichkeit zur Rechenschaft zu ziehen? Die vielbeklagten „Medien“? Kritik an der Berichterstattung zur „Ausländerkriminalität“ wurde jedenfalls reichlich geäußert. Doch warum erweist sich die Aufklärung dieses Themas als so problematisch?

SCHON AN DER Quelle finden sich Schwierigkeiten. Eine österreichische correctiv-Recherche zur „Gefühlten Kriminalität“ ergab, dass sich ein Großteil der Medienberichte zu Kriminalität allein auf Polizeiaussendungen zurückführen lassen. Praktisch alles, was Normalbürger über Kriminalität wissen, stamme wiederum aus diesen Medien – mit der Folge, dass Berichterstattung unausgewogen ausfällt und der öffentliche Kriminalitätsbegriff im Wesentlichen durch die Polizei geprägt wird.

Auch werden zur Stützung bestimmter Aussagen häufig amtliche Statistiken wie die hier zitierte PKS verwendet. Während diese Daten durchaus eine gewisse Legitimierungskraft haben, warnt die Bundeszentrale für politische Bildung davor, sie als absolute Wahrheiten darzustellen. Problematisch sind hierbei zum Beispiel die schwammige „Ausländer“-Definition sowie die Differenz in der rechtlichen Gleichstellung von nichtdeutschen Tätern und den von ihnen begangenen Straftaten – beispielsweise Verstöße gegen Aufenthalts- oder Asylverfahrensgesetz. Noch dazu werden häufig

nicht nur erwiesene Täter, sondern gar alle Tatverdächtigen erfasst. Die Statistiken lassen demnach keinerlei Aussagen zur Kriminalität ethnischer Minderheiten zu. Eine Reflexion der Daten muss daher vor allem in der Berichterstattung Priorität sein, sie dürfen „nicht mit der tatsächlichen Kriminalitätsentwicklung gleichgesetzt werden“. Auch eine vergleichende Bewertung der Kriminalitätsbelastung von Deutschen und Nichtdeutschen wäre damit, laut PKS, unzulässig.

Es MAG GUT gemeint sein, die daueraktuelle Berichterstattung durch empirische Daten und Polizeiaussagen legitimieren zu wollen. Doch Welch besorgniserregende Tendenzen und Fehleinschätzungen die Verwendung dieser kontextbefreiten Informationen erzeugen kann, hat die Tübinger Studie bereits gezeigt.



Valérie Eiseler (22)
studiert im siebten Semester Medienwissenschaft und Anglistik

Jahr	Straftaten insgesamt			Straftaten insgesamt, jedoch ohne Straftaten gegen AufenthG, AsylVfG und FreizügigkeitsG/EU (890000)	
	Tatverdächtige insgesamt	Nichtdeutsche absolut in %	Tatverdächtige insgesamt	Nichtdeutsche absolut in %	
2001	2.280.611	568.384	24,9	2.107.284	405.929 19,3
2002	2.326.149	566.918	24,4	2.163.629	415.526 19,2
2003	2.355.161	553.750	23,5	2.212.424	421.372 19,0
*) 2004	2.384.268	546.985	22,9	2.267.920	438.775 19,3
2005	2.313.136	519.573	22,5	2.238.550	448.544 20,0
2006	2.283.127	503.037	22,0	2.204.819	427.911 19,4
2007	2.294.883	490.278	21,4	2.225.139	423.288 19,0
2008	2.255.693	471.067	20,9	2.196.728	414.347 18,9
**) 2009	2.187.217	462.378	21,1	2.133.703	410.518 19,2
2010	2.152.803	471.812	21,9	2.098.601	419.232 20,0
2011	2.112.843	484.529	22,9	2.054.232	427.259 20,8
2012	2.094.118	502.390	24,0	2.025.952	435.559 21,5
2013	2.094.160	538.449	25,7	2.007.328	453.015 22,6
2014	2.149.504	617.392	28,7	2.023.623	492.610 24,3
2015	2.369.036	911.864	38,5	2.011.898	555.820 27,5

*) bis 2004 manuell berechnet. Aus erfassungstechnischen Gründen (echte Tatverdächtigenzählung auf Bundesebene, siehe Seite 383) fehlten in der Aufstellung „ohne Straftaten gegen AufenthG, AsylVfG und FreizügigkeitsG/EU“ auch die Tatverdächtigen, denen neben den ausländerrechtlichen Verstößen auch andere Delikte wie z.B. Diebstahl zur Last gelegt werden. Daher sind/waren die Werte zu niedrig.

ab 2005 Schlüssel 89000 „Straftaten insgesamt, jedoch ohne Straftaten gegen AufenthG, AsylVfG und FreizügigkeitsG/EU“. Echte Tatverdächtigenzählung auf Bundesebene ist hierbei berücksichtigt.

**) Aufgrund der Einführung der „echten Tatverdächtigenzählung auf Bundesebene“ im Jahr 2009 ist ein Vergleich mit den Vorjahren nicht möglich.

Amtliche Statistiken wie die Polizeiliche Kriminalstatistik sind wichtige Informationsquellen – sollten aber nicht ohne ihren Problemkontext gewertet werden.



Foto: Paul Mehner

Die Kupferblau-Redaktion im Wintersemester 2016/2017

Impressum

kupferblau 36, Januar 2017

Das studentische Tübinger Campusmagazin **kupferblau** erscheint kostenlos einmal pro Semester. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Beiträge können von der Redaktion geändert oder gekürzt werden. Natürliche gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Anschrift der Redaktion:

Wilhelmstraße 30
72074 Tübingen

Web: www.kupferblau.de

E-Mail: print.redaktion.kupferblau@gmail.com

Tel.: 015755440430

Druck: Deile GmbH

Auflage: 5000 Stück

Der Druck des Magazins wurde gefördert durch den Studierendenrat aus QSM-Mitteln.

Herausgeberin: Sophie Priester

Chefredaktion Print (V.i.S.d.P.):
Anja Kerber

Chefredaktion Online (V.i.S.d.P.):

Felix Müller

Redaktion: Lisa Becke, Nils Conrad, Valérie Eiseler, Lea Fackler, Anna Getmanova, Elena Hodapp, Maria Karwan, Anja Kerber, Julia Klaus,

Ellen Lehmann, Emma Marx, Tatjana Matveenko, Alexander Moskovic, Cagatay Özalp, Sophie Priester, Nadja Rupp, Scarlett Rybarczyk

Layout: Lisa Becke, Nils Conrad, Anna Getmanova, Maria Karwan, Anja Kerber, Marko Knab, Paul Mehner, Alexander Moskovic, Sophie Priester, Scarlett Rybarczyk

Layout Titelseite: Anja Kerber, Anne-Katrin Koch, Paul Mehner

Layout-Leitung: Anne-Katrin Koch

Foto Titelseite: Paul Mehner

Akquise: Valérie Eiseler

Marketing: Benedikt Bussemer, Yvonne Pleß

Wir bedanken uns bei unserem Titelbild-Model Sieglinde Herrmann.

Bisher nicht vorgestellt:



Nils Conrad (20)
studiert im ersten Semester
Politikwissenschaft und
Anglistik.



Maria Karwan (26)
studiert im ersten Master-
semester Medienwissenschaft.



Julia Klaus (23)
studiert im siebten Semester
Politikwissenschaft und Medi-
enwissenschaft



Tatjana Martveenko (22)
studiert im ersten Master-
semester Medienwissenschaft.

Die Kupferblau ist das Campusmagazin in Tübingen. Unabhängig, neutral und kostenlos informieren wir über alle Themen rund um das Studierendenleben und Tübingen. Die Kupferblau besteht aus zwei Redaktionen: Print und Online. Die Printausgabe erscheint immer am Ende des Semesters. Online wird unter www.kupferblau.de regelmäßig und tagesaktuell berichtet.

Die Kupferblau bietet mehr als nur journalistische Mitarbeit. Auch Akquise, Marketing, Layout und Fotografie gehören dazu.

Hast du Lust mitzumachen? Dann melde dich über Facebook oder per Mail an unimagazin.kupferblau@gmail.com. Wir treffen uns immer dienstags um 20 c.t. im Clubhaus.

Schon am Ende? Weiterlesen,
informieren und diskutieren auf
www.kupferblau.de

Facebook:
Kupferblau - Campusmagazin
Tübingen

Twitter: @Kupferblau



Bären

GASTHAUS



SCHWARZES SCHAF

Mo: KARAOKE

DI: LADIES
NIGHT

MI: MUSIKANTEN
NACHT (live)

Do: VERSCHIEDENES

FR: SCHÄFER
STUNDCHEN

↙ Hip hop/Black

SA: ELEKTR
TONISCHE
NACHT

SO: Relaxed
Sunday with
beer pong



Salam

*Vom Selbst gebackenen Fladenbrot
über leckere orientalische Taschen, Tellergerichte
bis zu ausländische Spezialitäten*

Am Lustnauer Tor 9 72074 Tübingen

E-mail: imad-alsamir@gmx.de

www.facebook.com/salam.imbiss

Like us on
Facebook