

unimagazin

... wieder
da...

tonu- t h w a- b o- u h

1.
2022
2023

Oper

Schauspiel

Tanz

Junges NTM

UNIKAT

UNIKAT-Abo: 6 x NTM = 48 EURO

UNIKAT-ABO für Junge Menschen
bis 27 Jahre, 6 Vorstellungen für 48 Euro.

Außerdem 50% Ermäßigung auf alle
Vorstellungen und Last Minute Angebote
ab drei Tage vor der Vorstellung.

nationaltheater.de

N T M

VORWORT



UniMagazin Team mit Julia Heckmann und Marie-Charlotte Kahnau als Vorstand von 2022



Joel Ihekwoaba und Anna Pospiech als Vorstand von 2023

Wir sind endlich wieder da und mit uns kommt auch die neuste Ausgabe des Uni[ma]gazins.

Diesmal heißt es großes Comeback mit Tohuwabohu, denn unsere letzte Print-Ausgabe liegt schon etwas in der Vergangenheit. Wir hoffen, ihr habt uns nicht vergessen und freut euch auf alte und neue Themen, welche Studierende der Universität Mannheim bewegen.

Inhaltlich ist unser Heft diesmal sehr breit gefächert. Es erwarten euch darunter Artikel zu Studientipps an der Universität Mannheim, aber auch politische Artikel, die in den Jahren 2022 und 2023 auf unsere Gesellschaft besonders stark polarisierend waren.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und wenn ihr Interesse an Journalismus, Fotografie oder Redaktionsarbeit habt, dürft ihr uns gerne beitreten.

Julia Heckmann
im Namen der gesamten Redaktion



Hey liebe Alle! Wir sind euer AStA :)

Der Allgemeine Studierenden Ausschuss der Universität Mannheim wird jährlich vom Studierendenparlament gewählt und ist somit indirekt demokratisch durch die Studierenden der Uni legitimiert. Um seine Aufgaben möglichst effektiv erledigen zu können, ist er in einen Vorstand und sieben Referate aufgeteilt, die für jeweils einen spezifischen Aufgabenbereich zuständig sind. Unser Vorsitz bestehend aus Nadja Fakesch und Marco Haupt kümmert sich vor allem um die inhaltliche Ausrichtung, verteilt Aufgaben und organisiert Großprojekte wie die Kooperation mit Nextbike und das Kulturticket.

Gerade die Referate haben sehr viele spannende Aufgaben, die das tägliche Leben der Studierenden betreffen. Unsere Gleichstellungsreferentin Leona Arnold möchte allen Studierenden eine Stimme geben, die sich diskriminiert oder benachteiligt fühlen und setzt sich besonders für Chancengleichheit ein. Einen wichtigen Posten hat unser Finanzreferent Hinrich Aust, der nicht nur die Anträge der Fachschaften bearbeitet und so Partys und Ersti-Wochenenden finanziert, sondern auch den Haushalt plant und dafür sorgt, dass der Laden läuft. Damit die Arbeit des AStA, die ja gerade im Finanzreferat weniger öffentlichkeitswirksam ist, auch die interessierten Studierenden erreicht möchte unser Öffentlichkeitsreferent Ulrich Krafft durch verschiedene Kanäle wie Instagram und unsere Website über unsere Arbeit und derzeitige Projekte informieren. Alle Werbetexte und Posts stammen aus seiner Feder und werden auf unserem Insta-Account [asta_unima](#) und auf unserer Website publiziert. Projekte, die Ulrich bisher beworben hat, sind zum Beispiel im Campusreferat ansässige, das von Paul Heierling geführt wird. Hierzu gehören etwa Cup to Go, die Flyer App „Flyra“ und alles, was Nachhaltigkeit betrifft, sowie Events wie der VS-Weihnachtsmarkt. Zudem kümmert sich Paul um generelle Fragen, die das Leben auf dem Campus für alle angenehmer gestalten, wie die Kooperation mit den Initiativen

und Fachschaften sowie der Service und Marketing GmbH, der Betrieb der Fahrradwerkstatt und schlussendlich noch die Kommunikation mit dem Studierendenwerk bezüglich Mensa und Wohnheimen. Ebenfalls im engen Kontakt mit dem Studierendenwerk steht unsere Sozialreferentin Luisa Schiefer, die bei sozialen Problemen im Studium und außerhalb unterstützen möchte. Hierfür bietet sie eine kostenlose Sozialberatung an, organisiert Charity-Events wie die Blutspendeaktion und betreut mit Hilfe unseres Anwalts die kostenlose Rechtsberatung. Ihr seht: die Referate lassen euch nicht allein und sind für euch da. Aber auch die schönen Themen haben im AStA Platz. Juliette Jiouo sorgt als Kulturreferentin dafür, dass kulturelle Veranstaltungen einen festen Platz an der Uni bekommen. Deshalb organisiert sie mit Hilfe ihrer Untergruppen Bandabende, Lesungen, einen Buchclub, Ausstellungen, Filmabende, eine coole Spielegruppe und vieles mehr. Natürlich für alle Studierende und unabhängig vom Geldbeutel, da die meisten Events völlig kostenfrei sind, damit ihr vom reichhaltigen Kulturangebot profitieren können. Als unser letztes, aber mindestens genauso wichtiges Referat befasst sich das Außenreferat, vertreten durch Florian Wintersohl, mit allem, was über unseren Campus hinausgeht. Es kümmert sich um die universitätsübergreifende Vernetzung, die Repräsentation auf Landes- und Bundesebene sowie die Verhandlungen um ein günstiges deutschlandweites Semesterticket.

Um einen besseren Überblick über alle Angebote des AStA, also die Fahrradwerkstatt, Jobbörse, das Kulturticket, nextbike, die Rechts- und Sozialberatung und das Semesterticket zu bekommen, besucht gerne unsere Website unter asta-uni-mannheim.de. Allgemein gilt: Wenn ihr Anregungen, Ideen, Kritik oder Lust habt, uns bei unserer Arbeit in welchem Referat auch immer zu unterstützen, meldet euch gerne! Jede*r ist willkommen und gerne gesehen.

INHALT

01

World Womens Day

03

Doppelmoral / Wenn Worte und Taten aufeinander prallen

05

7. Februar 2005 Berlin

09

Ein Plädoyer für die Wiederentdeckung des Ruhetages / 24/7 oder 24 Stunden Abstand vom Alltag

11

Ausgehratgeber

13

Ich seh nur rot - Mestruationstabu

15

Toxic Positivity

17

Gegen den Perfektionismus

19

Für mehr Respekt in der Pflege

21

Gestylt in der Bib - aber bitte nachhaltig!

23

Tim Schaeker im Interview

31

Go´s & No-Go´s in den Studiengängen der Uni Mannheim

39

Horoskop



WORLD

WOMEN'S

DAY

Wenn der Großteil der heutigen oder älteren Generation von Worten wie „Feminismus“, „Gleichstellung“, oder „Frauenbewegung“ hört, ist eine genaue Zuordnung meist schwerfallend. Kritiker empfinden die damit verbundenen Forderungen als unnötigen Diskurs einer privilegierten Gemeinschaft. Doch wie wichtig war der Feminismus und die Forderung nach mehr Frauenrechten? Ist er heute noch relevant?

Um zu verstehen, weshalb der Feminismus für einen Wandel grundlegend ist, sollte man die Geschichte über den Kampf von Freiheitsrechten verstehen.

1789: Die erste Welle - Französische Revolution In der ersten Frauenbewegung im 18. Jahrhundert war Ziel der Französischen Revolution: Die Betonung der Gleichheit aller Menschen. An den Aufständen in dieser Zeit beteiligten sich viele Frauen. Die französische Künstlerin, Autorin und Aktivistin Olympe de Gouges erklärte 1791 in ihrer Veröffentlichung „Die Erklärung der Rechte der Frau und Bürgerin“: „Die Frau ist frei geboren und bleibt dem Manne gleich an Rechten“.

20. Jh.: Die zweite Welle - Nachdem der Weltfrauentag 1908 von der UN international anerkannt wurde, nahmen erneut Forderungen der Frauenkonferenzen zu: Gleicher Lohn für gleiche Arbeit, ausreichender Mutter- und Kinderschutz, allgemeine, gleiche und freie Wahlrecht (auch für Frauen). In Deutschland wurde verfassungsrechtlich 1949 mit dem GG die Gleichberechtigung legitimiert (Vgl. Artikel 7 «Mann und Frau sind gleichberechtigt»).

Der § 218 des Strafgesetzbuches wurde nach der Gründung des Deutschen Reiches, am 15. Mai 1871 in Kraft gesetzt. Damals wurde eine Schwangere, „welche ihre Frucht abtreibt oder im Leib tötet“, mit Zuchthaus bis zu Fünf Jahren bestraft. Erst 1997 wurde der Paragraph abgeschafft. Das Verbot, als Frau über Abtreibung frei zu entscheiden, wurde damit erst Ende des 20. Jh. gesetzlich verboten.

21. Jh: Dritte und vierte Welle - Mit der Akzeptanz neuer Formen von Sexualität und Gendern, gelang es 2001 dem deutschen Bundestag mit einem „Lebenspartnerschaftsgesetz“ gleichgeschlechtliche Ehen als eingetragene Ehen

anzuerkennen. Darauf folgten weitere Bewegungen für mehr sexuelle Selbstbestimmung. Mit der „#Me2 – Bewegung“ verbinden sich momentan Frauen aus aller Welt als Opfer sexuellen Vergehens oder Gewalt in den sozialen Netzwerken.

Wieso der Weltfrauentag in Deutschland gebraucht wird?

In Deutschland ist nach Angaben des Bundesfrauenministeriums bereits jede dritte Frau mindestens einmal in ihrem Leben von physischer oder sexualisierter Gewalt betroffen gewesen. Es treffe „Frauen aller sozialen Schichten“, so das Ministerium. Oft ist der aktuelle oder frühere Partner der Täter. Einer Auswertung des Bundeskriminalamts zufolge wurden 2019 insgesamt fast 142.000 Menschen Opfer von Partnerschaftsgewalt und damit rund tausend mehr als im Vorjahr – mehr als vier Fünftel der Opfer waren weiblich. In Deutschland wurde 2016 das Sexualstrafrecht verschärft.

Die Corona-Pandemie hat Expertinnen und Experten zufolge zu einer Zunahme der Gewalt gegen Frauen geführt.

Bei der Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer „Weißer Ring“ haben sich in den ersten zehn Monaten des vergangenen Jahres zehn Prozent mehr von häuslicher Gewalt, Sexualdelikten und Körperverletzung Betroffene gemeldet als im Vorjahreszeitraum.

Autor: Anna Elsa Pospiech



DOPPPEL DOPPPELMORAL

Wenn Worte und Taten aufeinander prallen

Obwohl wir uns bereits im 21. Jahrhundert befinden, gibt es weiterhin viele Länder, innerhalb derer Frauen stark benachteiligt werden. Menschenrechte, die wir in Deutschland für jedes Geschlecht als selbstverständlich erachten, sind traurigerweise für viele Frauen auf der Welt surreal. Länder wie Katar werden dafür in der Öffentlichkeit kaum verurteilt bzw. nur seitens der Medien kritisiert, was allerdings

kaum in Konsequenzen oder positiven Veränderungen resultiert. Frauenrechte sind gleichzeitig auch Menschenrechte, dieser Satz, der doch eigentlich so selbstverständlich erscheint und welchen ich niemals infrage stellen würde, wird in anderen Ländern oder Kulturen bei weitem nicht als zusammengehörig angesehen.



MORAL

In Katar erfahren Frauen keinerlei Gleichberechtigung. Das erschreckendste Beispiel in dem streng islamischen Staat, ist die Tatsache, dass Vergewaltigungen kein Strafdelikt darstellen, im Gegenteil: Wenn das Opfer sich dies nicht durch vier männliche! Zeugen bestätigen lassen kann, gilt der erzwungene Geschlechtsverkehr als Ehebruch und kann mit Auspeitschung oder im schlimmsten Fall sogar mit der Todesstrafe geahndet werden! Frauen werden immer noch als Besitztum gesehen, denn sie können weder arbeiten, studieren oder reisen ohne Erlaubnis eines männlichen Vormundes.

Nicht unerwähnt bleiben sollte, dass es viele Länder auf der Welt gibt, die Frauenrechte nicht achten sowie ihnen keinerlei Gleichberechtigung zugestehen. Katar als exemplarisches Beispiel zu nennen, bezieht sich auf die jüngsten Entscheidungen der derzeitigen Bundesregierung, welche auf die grandiose Idee kam sich alternativ zu Russland für Gaslieferungen aus Katar zu bemühen. Aufgrund dessen flog Wirtschaftsminister Robert Habeck nach Katar, um erste Gespräche über eine neue Partnerschaft zu führen.

Einige würden jetzt natürlich lamentieren, dass dies aufgrund der Russland-Situation unvermeidlich sei. Aber ist es das wirklich? Ist ein Land, in dem Vergewaltigungen kein Strafdelikt darstellen, sondern in drastischen Strafen für die Opfer resultieren eine solch akzeptable Option? Inwiefern beruhigen wir uns mit dem „minderem Übel“, mit der Wahl zwischen Pest und Cholera? Genau darum geht es mir in diesem Artikel.

Wie können wir für Werte wie Frauenrechte einstehen, wenn wir andererseits Herrschaftssysteme auch noch finanziell fördern, sei es seitens der Bundesregierung oder auch beispielsweise durch Sponsoring der staatlichen Airline durch den berühmtesten deutschen Fußballclub (FC Bayern München)?

Als die Taliban in Afghanistan die Macht ergriffen haben, war der Aufschrei zurecht sehr groß und relativ früh zeichnete sich eine Diskriminierung von Frauen ab wie exemplarisch das Schulverbot zeigt. Es wäre undenkbar mit diesem Land

jegliche Kooperationen einzugehen. Dadurch erschließt sich andererseits die Frage nach einer gewissen Doppelmoral, da man in Katar genauso frauendiskriminierende Gesetze beobachten kann.

Ich bestreite nicht, dass die Globalisierung uns es nicht gerade einfach macht und wir deshalb auch mit Staaten Handel betreiben müssen, die nicht unbedingt viele demokratische Werte mit uns gemein haben (z.B. China). Allerdings stellt sich der Sachverhalt vollkommen anders dar, wenn ein Land gefördert bzw. jenem Land entgegengekommen wird, indem man dort eine Fußball-WM ausrichtet oder im Energiebereich kooperiert, auch wenn ersteres nicht von Deutschland beschlossen wurde. Eine Partnerschaft mit einem Land wie Katar würde ein fatales Signal seitens der Bundesregierung, welche schließlich Deutschland repräsentiert, senden. Natürlich lässt sich sowas von außen leicht kritisieren, ohne jegliche Alternativen vorzuschlagen.

Nichtsdestotrotz bin ich überzeugt, dass es aufgrund der genannten Gründe sicherlich der falsche Weg wäre. Wünschenswert wären auch Signale von politischer Seite, seitens Unternehmen oder auch großer Organisationen wie dem DFB. Warum nicht die WM in Katar boykottieren? Über Social-Media ist es immer leicht seine Toleranz, Anti-Rassismus-Kampagnen und seine Weltoffenheit zu bekunden, alleine mit Worten lässt sich schwer etwas verändern, mit Taten dagegen schon.

Wenn diese Brücken allerdings schlussendlich doch gebaut werden, würde dies nicht anderes als ein Schlag ins Gesicht für den Feminismus in Deutschland sowie für unser Grundgesetz und die damit einhergehenden Menschenrechte bedeuten.



DER 7. FEBRUAR 2005 IN BERLIN

Es ist der 7. Februar 2005. Man hört Schüsse an der Bushaltestelle in Berlin-Tempelhof. Als Menschen herbeieilen, kommt jede Hilfe zu spät. Hatun Aynur Sürücü liegt am Boden, durch drei Kopfschüsse getötet. Eine Kippe, an der die Glut noch brennt und eine zerbrochene Kaffeetasse liegen neben ihr.

Ihr denkt jetzt bestimmt, dass viele schreckliche Dinge passieren und das ganze außerdem über 15 Jahre her ist – und ihr habt Recht, doch Hatuns Geschichte verdient auch nach 15 Jahren immer noch Zuhörer. Ganz abgesehen davon, dass Hatuns Mord der erste richtig bekannte Ehrenmord in Deutschland war, war Hatun auch sonst eine sehr inspirierende Person. Hatun musste bereits vor Erreichung der Volljährigkeit in der 8. Klasse die Schule abbrechen und nach der streng sunnitisch-kurdischen Tradition ihrer Eltern ihren Cousin heiraten – den Sohn der Schwester ihres Vaters. Von diesem wird sie schließlich in der Türkei schwanger. Als Hatun jedoch von ihrem Mann mehrfach geschlagen wird, flüchtet

sie schwanger aus der Türkei zurück zu ihren Eltern nach Deutschland. Ihre Eltern und drei ihrer fünf Brüder waren über diese Rückkehr und über die Blamage der Familie überhaupt nicht erfreut. Schließlich darf sie doch bei ihren Eltern zuhause bleiben. Sie schläft letztendlich mit ihrem Sohn in der Besenkammer, da es im Zimmer mit ihren drei weiteren Schwestern und ihrem Sohn Can zu eng wurde.

Sie möchte ausziehen. Doch das ist nach der strengen Tradition ihrer Eltern nicht erlaubt. Scheitert die Ehe muss die Frau trauern; in Demut. Sie soll schwarz tragen und das Haus nicht ohne einen ihrer Brüder oder ihre Eltern verlassen. Sie



darf nicht die Schule wieder besuchen oder eine Ausbildung machen. Sie darf lediglich beten, Zuhause arbeiten und ihrer Mutter beim Einkauf und beim Haushalt helfen. Als sie ihre Eltern bittet ausziehen zu dürfen, kommt es zu einem heftigen Streit. Ihr wird vorgeworfen die Ehre der Familie in den Dreck zu ziehen. Dennoch zieht Hatun Ende 1999 schließlich in ein Frauenhaus und jobbt zusätzlich in einem Supermarkt. Als wäre das alles für ihre Familie nicht schlimm genug, beginnt Hatun 2001 eine Ausbildung zur Elektroinstallateurin, nachdem sie zuvor ihren Hauptschulabschluss nachgeholt hatte. Zusätzlich beginnt sie mit einer Freundin aus dem Frauenhaus auszugehen und legt ihr Kopftuch ab. Hatun versucht immer wieder den Kontakt zu ihrer geliebten Familie zu erhalten, doch ihre Brüder bedrohen sie und beleidigen sie als Hure und Schande für die Familie.

Sie verfolgen sie und drohen ihr, sie solle Berlin lieber verlassen, weil sie vom richtigen Weg abgekommen sei und ein

Leben in Unzucht führe. Sie drohen ihr, ihr Can wegzunehmen. Der Rest der Familie spricht nicht mehr mit ihr.

Als ihre Familie herausfindet, dass sie zudem einen deutschen Freund hat, wird alles schlimmer. Ihre Familie schneidet sie, möchte sie nicht mehr sehen. Keiner der Familie hat nur einen deutschen Freund. Die Kinder besuchen die damals einzige Schule in Berlin, die von keinem deutschen Kind besucht wird. Ab und zu melden sich einzelne Familienmitglieder und bitten sie damit aufzuhören und nach Hause zu kommen. Doch vor allem drei ihrer fünf Brüder lassen ihr keine Ruhe und bedrohen sie tagtäglich. Ihr vierter Bruder hat inzwischen Berlin verlassen und studiert Jura in Köln. Vor seiner Abreise rat er Hatun zu gehen und den Kontakt zu ihrer Familie endgültig zu beenden – doch das möchte sie nicht. Ihr fünfter Bruder sitzt schon lange vor diesen ganzen Geschehnissen im Gefängnis. Die Terroranrufe ihrer Brüder begleiten sie meistens drei bis vier Mal am Tag. Als sie ihrem Bruder zufällig in der Bahn be-

gegnet, schlägt er sie. Hatun stellt Strafanzeige bei der Polizei. Diese möchte jedoch nichts lediglich aufgrund von Beleidigungen und Drohungen unternehmen.

Die Probleme mit ihrer Familie verbesserten sich trotz mehrfacher Versuche ihrerseits nicht. Als ihr jüngster Bruder eines Abends zu Besuch in ihrer neuen Wohnung war, bittet er sie ihn zum Bus zu begleiten. Kurz vor der Bushaltestelle Berlin-Tempelhof bleibt er einen Moment stehen und zieht eine Pistole aus der Tasche.

Die Pistole richtet er schließlich auf Hatun und fragt: „Bereust du deine Sünden?“ Dies ist die übliche Frage, die dem Opfer eines Ehrenmords vor der Tat gestellt wird. Während der Tat muss der Erlöser der Familie der Schande ins Gesicht sehen und mit Augenkontakt jene Frage stellen.

Und so blickt Hatuns jüngster Bruder am Abend des 07. Februars 2005 in ihre Augen und drückt ab. Drei Schüsse treffen ihren Kopf. Hatun Sürücü liegt am Boden, durch drei Kopfschüsse getötet. Eine Kippe, an der die Glut noch brennt und eine zerbrochene Kaffeetasse liegen neben ihr. Can ihr 5 Jahre alter Sohn ist nun Waise.

Diese Tat wurde von ihrer Familie oder zumindest von drein ihrer Brüder genau geplant und überlegt. Nach der Tat wird beim jüngsten Bruder eine goldene Uhr entdeckt. Üblicherweise erhält der Erlöser der Familie nach dem Ehrenmord eine goldene Uhr.

Im Juli desselben Jahres erhebt die Staatsanwaltschaft Berlin Anklage gegen die drei Brüder. Die Anklage gegen die zwei ältesten Brüder wird jedoch fallen gelassen, nachdem der jüngste Bruder den Mord gesteht und mit einer Jugendstrafe davonkommt. Die Jugendstrafe beträgt neun Jahre und drei Monate. Die Brüder werden aus Mangel an Beweisgründen freigesprochen. Selbst die Aussage der Freundin des jüngsten Bruders konnte diesen Umstand nicht ändern. Sie sah die Planung der Brüder mit an und den Stolz über die Tat. Außerdem konnte sie bei der Familie zuhause keinerlei Trauer feststellen. Die Freundin weiht nach diesen Vorkommnissen ihre Mutter ein, die sie dazu bringt auszusagen und zur Polizei zu gehen, während Hatuns Familie sie zu einer Falschaussage zu Gunsten des jüngsten Bruders drängen will und sie auch bedroht. Sie verliert aus Angst vor den Bedrohungen der Familie sogar zeitweise ihre Stimme. Dennoch schafft sie es mit der Unterstützung ihrer Mutter, trotz vorheriger Falschaussage, schlussendlich die Wahrheit zu sagen. Sie erzählt vor Gericht von der gemeinsamen Planung der Familie. Die Brüder haben sich in einer Moschee in Berlin die Erlaubnis für die Tötung geholt. Einer der älteren Brüder besorgte die Waffe, der andere stand während der Tat schmiere. Sie erzählte davon, dass einer der älteren Brüder ihr gegenüber die Aussage tätigte, das die Tat aus Überzeugung geschah und dass es keine Sünde wäre Ungläubige zu töten. Nach ihrer Aussage muss sie mit ihrer

Mutter gemeinsam ins Zeugenschutzprogramm. Das konnte zwar leider den Freispruch der beiden anderen Brüder nicht verhindern. Jedoch wird unter anderem durch ihre Aussage und durch die Aussagen von Hatuns Freunden und einer helfenden Sozialarbeiterin verhindert, dass Can zur Familie Sürücü kommt. Die Mutter und die nun älteste Schwester der Familie Sürücü bekommen nicht das Sorgerecht für Can. Can kommt zu Pflegeeltern und wurde von diesen bis zum Erwachsenwerden aufgezogen. Des Weiteren ist über den Prozess bekannt, dass ihre älteste Schwester als Nebenklägerin für Hatun auftritt, nur um durch die Akteneinsicht Informationen für den Anwalt ihrer Brüder zu sammeln. Der Rest der Familie, der nicht angeklagt wurde, sagt für die Brüder aus. Das funktionierte auch und sorgte für einen Freispruch der beiden älteren Brüder.

Aber was solls? Sie war eben nur eine Frau.

Ihr fragt euch bestimmt: Das kann doch nicht alles sein? Das ist die deutsche Justiz? Naja, 2007 wollte der Bundesgerichtshof den Fall neu aufrollen. Doch zu diesem Zeitpunkt waren die beiden Brüder längst in die Türkei geflohen. Sie leben heute noch beide in Istanbul. Einer der beiden Brüder hat einen Dönerladen in Istanbul eröffnet. Die Anklage des einen Bruders ist unmöglich, da er keine deutsche Staatsbürgerschaft besitzt und sein gewöhnlicher Aufenthalt nun auch nicht mehr in Deutschland ist. Es wäre nur möglich das Verfahren an die Türkei abzugeben, doch diese sind an einer Verfolgung nicht interessiert. Gegen den anderen Bruder wird ein internationaler Haftbefehl erlassen, doch die Türkei weigert sich ihn nach Deutschland auszuliefern. Deshalb stellt die deutsche Staatsanwaltschaft das Verfahren 2008 erneut ein.

Die Brüder leben weiterhin in Istanbul und führen ein normales Leben. Der Vater der Familie Sürücü stirbt bereits kurze Zeit nach dem ersten Verfahren. 2014 neun Jahre nach der Tat darf der jüngste Bruder die goldene Uhr aus dem Knast tragen. Er wird freigelassen und direkt in die Türkei abgeschoben. Die Mutter der Familie verweilt in Berlin. Allein und in einer sehr kleinen Wohnung. Sie wurde über den Dreh des Films „Nur eine Frau“ einige Zeit nach Veröffentlichung informiert. Sie hatte es nicht mitbekommen und meinte sie würde ihn sich gerne mal ansehen. Die nun älteste Schwester lebt inzwischen bei ihren Brüdern in Istanbul. Sie kümmert sich dort um den Haushalt und hat keinen Schulabschluss.

2013 leiten die türkischen Behörden endlich doch ein Verfahren gegen die beiden Brüder ein, die in der Türkei leben. Die Generalstaatsanwaltschaft in Istanbul erhebt Anklage gegen die beiden älteren Brüder. Berlin übersendet hierfür zahlreiche Akten aus dem alten Verfahren.

2016 beginnt der Prozess gegen sie in Istanbul. Sie werden beschuldigt den jüngeren Bruder mit der Tötung beauftragt und die Tatwaffe besorgt zu haben.



Foto: © LezFraniak, Wikimedia

An dem Ort von Hatuns Ermordung wird ein Gedenkstein für sie errichtet.

„Hier wurde Hatun Sürücü am 7. Februar 2005 ermordet, weil sie sich Zwang und Unterdrückung ihrer Familie nicht unterwarf, sondern ein selbstbestimmtes Leben führte. Zum Gedenken an sie und die weiteren Opfer von Gewalt gegen Frauen in dieser Stadt“.

2017 werden die beiden Brüder erneut wegen Mangel an Beweisen freigesprochen.

Der jüngste Bruder behauptete immer noch, dass er die Tat komplett allein vollzogen hat. Die damalige Freundin des jüngsten Bruders lebt inzwischen unter neuer Identität irgendwo in Europa und fürchtet noch immer um ihr Leben.

Im Februar 2018 möchte das Berufungsgericht in Istanbul den Fall aufgrund einer Beschwerde des türkischen Familienministeriums wiedereröffnen. Was aus diesem erneuten Verfahren wurde, ist bis heute nicht in Deutschland bekannt. Es kann jedoch damit gerechnet werden, dass die Brüder noch immer auf freiem Fuß sind und in Ostanatolien ihre sunnitisch-kurdische Tradition weiterhin leben.

Dies ist leider nicht der einzige Ehrenmord, doch dennoch der bekannteste. Das Bundeskriminalamt hat sechs Beispiele für das Fehlverhalten einer Frau gesammelt, die mit einem Ehrenmord durch die eigene Familie bestraft werden können.

- Die Frau lehnt einen von der Familie ausgewählten Ehemann ab und verweigert die Zwangsheirat
- Die Frau hat ihre Jungfräulichkeit vor der Ehe verloren
- Die Frau beabsichtigt eine Trennung vom Ehemann und/oder ihrer Familie und vollzieht diese, ihre Kinder nimmt sie gegebenenfalls mit
- Die Frau untergräbt die Beschützer- und Versorgerrolle des Mannes, beispielsweise durch Erwerbstätigkeit
- Die Frau wendet sich von den Traditionen und Sitten des Herkunftslandes ab und orientiert sich am westlichen Lebensstil
- Die Frau unterhält eine außereheliche oder von den Eltern nicht geduldete Beziehung. Dabei kann allein der Verdacht ausreichen

Wenn euch das Thema weiterhin interessiert, schaut euch unbedingt den Film „Nur eine Frau“ an. Er ist auf YouTube, Amazon Prime Video und in der ARD-Mediathek zu finden.

Quellen: „Nur eine Frau“ – der Film (erschieden am 9. Mai 2019)

Ein Plädoyer für die (wieder-)Entdeckung des Ruhetags



„Heute Ruhetag.“ Schlendert man an einem Sonntagnachmittag durch die Innenstadt oder sprintet noch kurz zum Supermarkt an der Ecke, um sich mit etwas Schokolade für den Lernmarathon in der Klausurenphase einzudecken, stellt man fest: Wo die Woche über reges Treiben herrscht, ist Sonntags wenig los und man steht vor geschlossenen Ladentüren. Doch warum eigentlich, und ist ein solcher Ruhetag überhaupt noch zeitgemäß?

Die Wurzeln reichen weit in die Geschichte

Seinen Ursprung hat der Ruhetag im jüdischen Glauben. Der Sabbat, unser heutiger Samstag, soll Jüdinnen und Juden an die biblische Schöpfungsgeschichte erinnern, in der Gott nach getaner Arbeit am siebten Tag ruht. Auch der Befreiung Israels aus der ägyptischen Gefangenschaft und Zwangsarbeit wird gedacht.

Bis heute ist dieser wöchentliche Gedenktag für Personen jüdischen Glaubens etwas Besonderes und wird am Freitagabend in der Synagoge mit dem Segenswunsch „Shabbat Shalom“ („Shabbat des Friedens“) feierlich eingeläutet, bevor die Zelebrierung zu Hause im Kreis der Familie fortgesetzt wird. Der Ruhetag wird dabei von Gott höchstpersönlich in den 10 Geboten angeordnet und soll sich deutlich vom Rest der Woche abheben: „Denke an den Sabbattag, um ihn heilig zu halten. Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun, aber der siebte Tag ist „Shabbat für den HERRN, deinen Gott“ (2. Mose 20, 8-10 ELB).

Das hebräische Wort „Sabbat“ bedeutet „aufhören“ oder „ruhen“ und dementsprechend soll an diesem Tag die Arbeit beiseitegelegt werden.

24/7 ODER 24 STUNDEN
ABSTAND VOM ALLTAG

Stattdessen sollen sich die Gläubigen auf das Wichtige und das Schöne besinnen: Gebet, das Studium der Heiligen Schrift, gutes Essen und Trinken, schöne Kleider und das gemeinsame Feiern im Kreis der Familie. Sechs Tage lang gemäß des jüdischen Schöpfungsauftrags verwalten, gestalten und die Welt verändern, und dann einen ganzen Tag lang ruhen - Klingt nicht schlecht, oder?

Das dachte sich vielleicht auch Kaiser Konstantin, der den Sonntag 321 n. Chr. im Römischen Reich zum Ruhetag erklärte, wenn auch nicht aus dem Motiv der reinen Selbstlosigkeit.

Mit dem Sonntag als künftig erstem Tag der Woche feierte er sich nämlich auch selbst als „Sonnengott“, während er sich gleichzeitig den Wohlgefallen der Christ*innen sicherte, für die der jüdische Ruhetag nach wie vor zentral war.

Bis heute sind in den Landesgesetzen, zum Beispiel im Landesrecht Baden-Württemberg, der „Sonntag und die gesetzlichen Feiertage [...] als Tage der Arbeitsruhe [...] geschützt“ und lärmende Tätigkeiten untersagt. Auch Geschäfte sind an diesem Tag, bis auf wenige Ausnahmen im Jahr, geschlossen. In anderen europäischen Ländern hingegen, wie beispielsweise in Großbritannien, dürfen Geschäfte auch sonntags öffnen. Vor diesem Hintergrund stellt sich zurecht die Frage: Brauchen wir in Deutschland als pluralistische Gesellschaft den wöchentlichen Ruhetag überhaupt noch?

Der Ruhetag – gesundheitlich wertvoll

Laut Susanne Völter-Mahlknecht, Direktorin des Instituts für Arbeitsmedizin an der Charité in Berlin, ist eine wöchentliche Pause durchaus sinnvoll für die Gesundheit: „Man braucht - generell gesprochen - elf Stunden als Ruhezeit zwischen zwei Arbeitstagen, aber eben auch eine längere Ruhephase von zwei Tagen einmal in der Woche“. Ruhepausen sollten dabei allerdings nicht zwingend auf der Couch verbracht werden. Als Ausgleich zur kognitiven Beanspruchung im Beruf kann beispielsweise körperliche Betätigung in Form einer Wanderung für den gewünschten Erholungseffekt sorgen. Die Auszeit sollte aber in jedem Fall deutlich vom Alltag abgegrenzt und wenn möglich am Stück erfolgen. Aktuelle Studien zufolge sei es für manche Berufsgruppen besser, Überstunden unter der Woche zu machen als das Wochenende für eine Arbeitsstunde zu unterbrechen. Kurzfristig können sich fehlende Erholungsphasen negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken und auf lange Sicht unter anderem in einem Burnout enden. Fakt ist allerdings, dass uns das Abschalten nach Feierabend schwerfällt. So geben in einer vom Institute of Labour Economics (IZA) und Xing durchgeführten Studie mehr als 60% der insgesamt 1859 befragten Arbeitnehmer*innen an, sich auch in ihrer Freizeit mit geschäftlichen Dingen zu beschäftigen.

Bewahrung unserer Seele

In Bezug auf das jüdische Gebot der Sabbatruhe liest man häufig folgenden Satz: „Nicht die Juden haben

den Sabbat bewahrt, sondern der Sabbat hat Israel bewahrt“. Davon ist auch Tomas Sjödin, schwedischer Schriftsteller, Pastor und Kolumnist, überzeugt. Ruhe bedeutet für ihn, „eine Zeit lang zuzulassen, dass man die Kontrolle verliert – und das Leben auf einen zukommt“. Dazu gehöre auch, „gute Dinge in der richtigen Reihenfolge [zu] verpassen“.

Eine klare Kampfansage an die gesellschaftlich weit verbreitete Fear of Missing out (FoMO), zu Deutsch die Angst, etwas zu verpassen.

In Zeiten des Multitasking, des Ständig-Erreichbar-Seins und der unaufhörlichen Informationsflut erfreuen sich spirituelle Angebote wie Yoga, Meditation und Achtsamkeit zunehmend Beliebtheit. Ist es möglich, dass der Mensch nicht auf permanente Höchstleistung ausgelegt ist und sich hin und wieder nach Ruhe und tiefer Verbundenheit mit sich und anderen sehnt; nach bewusstem Abstand vom Trott des Alltags, endlosen To-do-Listen und den Erwartungen unseres Umfelds? Vielleicht können wir uns gerade hier vom jüdischen Sabbat inspirieren lassen: 24 Stunden Freiraum, um sich den kleinen und großen Schönheiten und Geheimnissen des Lebens neu zuwenden zu können. Und um sich daran zu erinnern, dass der Mensch mehr ist als nur seine Arbeit. Im Kontrast zu dem gesellschaftlichen Paradigma: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Was wäre, wenn wir aus regelmäßigen Pausen heraus die Welt verändern und Dinge leistungsfähig anpacken könnten? Wenn gerade durch das Innehalten neue Kreativität fließt? Wissenschaftliche Experimente belegen, dass insbesondere Schlafphasen zur Lösung von Problemen beitragen können - ein Grund mehr, öfter auch mal auszuschlafen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen ;).

Vielleicht sollten wir wieder lernen, bewusst zu entspannen, anstatt die Berge an Arbeit im Prokrastinationsmodus vor uns herzuschieben oder uns permanent nach dem allzeit entspannten „Chillerlifestyle“ zu sehnen. Angemessene Pausen nehmen und uns diese gönnen. Ohne schlechtes Gewissen. Ohne Angst zu haben, dadurch dem Produktivitätswahn nicht gerecht zu werden. Und ohne uns dafür zu verurteilen, Zeit „zu verschwenden“. Womöglich ist diese Zeit die beste Investition in uns selbst. Auch dann, nein, gerade dann, wenn viel los ist.

Und so bleibt am Ende die Frage, ob wir die gesetzliche Regelung eines Ruhetags brauchen, oder ob das nicht längst eine individuelle Entscheidung ist, ob oder wann man mal eine Pause einlegt. Die Antwort liegt auf der Hand: natürlich kann und soll das jede und jeder frei entscheiden dürfen. Aber vielleicht ist gerade die gesetzliche Verankerung eine wöchentliche Erinnerung an unsere Gesellschaft und unseren Kulturkreis, Ruhepausen einzulegen. Ein Rahmen, der uns allen in Form des Sonntags das Angebot macht, das Prinzip der bewussten Ruhe neu zu entdecken.

Autorin: Julia Schöfthaler

DER AUSGEH

Abends einfach mal sponti monti durch die Straßen ziehen und in sämtlichen Clubs oder Bars wieder Party machen. Das hat vielen von uns lange gefehlt, mal abgesehen von den Couch-Potatoes. Die Zeit der erlebnisreichen Abende, von denen ihr euren Enkeln hoffentlich nichts erzählen werdet, ist wieder da! Damit die Partylaune auch weiterhin streng monoton steigt, haben wir in unserem Ausgehratgeber die bekanntesten Clubs, darunter auch eine Bar für euch unter die Lupe genommen, damit ihr idealerweise den Ort eures Geschmacks finden könnt, selbst wenn ihr schon Expert*innen in der Mannheimer Nachtszene seid, könnte euch die ein oder andere Tatsache doch überraschen.

TIFFANY

Das Tiff' zeichnet sich laut Aussage der eigenen Webseite als „exklusiver Club“, durch ein „stetig gehaltenes Niveau mit gezielter Auslese des Publikums“, aus. Die harte aber laut eigenem Ermessen „faire“ Türpolitik hat sich inzwischen durch ganz Mannheim herumgesprochen. Nichtsdestotrotz verteilen die Türsteher an einem Abend mehr Körbe als Michael Jordan höchstpersönlich, um „Rowdies“ fernzuhalten selbstverständlich. Wenn du als Junge eine Chance haben willst, ist ein Hemd sicherlich ein Muss und eine schwarze Hose oder zumindest eine Jeans (ohne Löcher!) wäre auch nicht verkehrt. Als Junge will ich mir natürlich nicht anmaßen den Studentinnen unter uns Outfitratschläge zu geben, deswegen formulier ich es allgemein am besten so: Stellt euch bei der Outfitauswahl einfach vor, für euch wird aufgrund eines besonderen Anlasses der rote Teppich ausgerollt, dies kommt dem Dresscode schon sehr nahe. Inzwischen ist der Club aufgrund dessen auch ein wandelndes Meme geworden, auch wenn er selbst snobistische Tendenzen abstreitet, wird dieses Klischee doch immer wieder mit dem Tiff' in Verbindung gebracht, vor allem auch aufgrund der gelegentlichen Anwesenheit von Adler- und Waldhofspielern. Nun aber zu den Key facts. An dem Ambiente ist auf keinen Fall etwas auszusetzen und auch der Standort befindet sich im Herzen von Mannheim. Zu empfehlen wäre schon etwas vorzutrinken, da die Getränke sehr teuer sind, allerdings in Maßen, denn wie wir ja alle wissen stehen die Chancen besoffen vor dem Türsteher nicht gerade hoch. Vorteil ist dafür, dass der Eintritt frei ist.

CHAPLIN

Das Chaplin sollte wohl uns allen bekannt sein und genau deswegen darf der inoffiziell betitelte Studenten*innenclub, dessen Events an manchen Tagen als große Hausparty der Mannheimer Student*innen zu bezeichnen sind, auf keinen Fall in dieser Auflistung fehlen. Nichtsdestotrotz falls ihr noch nie im Chaplin wart, sollte dies ganz oben auf eurer To-Do-Liste stehen, denn es gibt immer ein erstes Mal! Das Chaplin bietet uns vor allem Flexibilität, sowie Spontanität, indem es zusätzlich unter der Woche mittwochs und donnerstags seine Pforten öffnet. Des weiteren wird durch die abwechslungsreichen Mottos an den verschiedenen Tagen jeder Musikgeschmack angesprochen, sei es 90-er und 2000-er Party oder aber auch die „Fiesta Chaplina“, für Latinofans, um nur ein paar Beispiele zu nennen, zudem sind Eintritt und Getränke günstig. Das Ambiente bietet einen ganz eigenen 20-er Jahre Flair und macht damit dem Namensgeber der Diskothek alle Ehre. Ein angenehmer Vorteil ist zudem, dass das Chaplin über wundersame Klimaanlage verfügt, womit ihr beim Tanzen nur schwer ins Schwitzen geratet und praktischerweise euren Crush ohne Schweißperlen im Gesicht antanzen könnt.

ZIMMER

Welcher Club hat das wohl geilste Motto? Natürlich das Zimmer! Denn wie sagt man so schön: „Zimmer geht immer!“ Damit sei schon fast alles gesagt zu dem charmanten Club, der sich ebenso wie das Chaplin großer Beliebtheit bei den Studierenden erfreut. Abwechslungsreiche Aktionen und Ermäßigungen für Studis lassen Student*innenherzen höher schlagen wie beispielsweise freier Eintritt oder Gutscheinkaktionen für Drinks nach Mitternacht. Neben den angemessenen Preisen kommen vor allem Hip-Hop, House und Techno Liebhaber*innen voll auf ihre Kosten. Zudem zeigt sich das Zimmer nach einer umfangreichen Renovierung in einem neuen coolen Design. Außerdem könnt ihr nur hier mit dem originalen Melonenschnaps anstoßen, welcher laut Insiderkreisen im Zimmer seinen Ursprung hatte. Auf euren Alkoholpegel solltet ihr allerdings auf jeden Fall achten, bevor ihr euch den Türstehern stellt, denn jene sind gegenüber besoffenen Gästen nicht allzu kulant.

RATGEBER



FILMRISS

„Ich gehe an die Bar, ai was seh' ich da?“ Ganze Leinwände voller Shotnamen, aber was verbirgt sich nur dahinter? Das muss wohl jeder für sich selbst herausfinden. Im Filmriss findet jede und jeder einen Shot nach seinem Geschmack. Solltet ihr noch nicht so oft dort gewesen sein könnt ihr euch auch einfach einen coolen Shotnamen aussuchen, der euch mit einem Film, einer Serie, einem Spiel, einem Spitznamen oder irgendetwas anderem verbindet. Ob die Erwartungen an diese emotional verbundene Beziehung erfüllt werden ist die andere Frage, seht es einfach wie bei einem ersten Date, entweder läuft es super oder es wird unangenehm. Die Bar ist ideal zum vortrinken, um danach in einen Club weiterzuziehen, denn der Eintritt ist kostenlos. Trotzdem steht es euch natürlich frei, auch den ganzen Abend zu verweilen, denn die Stimmung ist super und es wird meistens voll, wenn auch manchmal sehr überfüllt. Deswegen müsst ihr vor allem zu einer etwas unchristlicheren, späten Zeit mit einer langen Schlange rechnen. Zudem solltet ihr vom Mannheimer Zentrum aus 10 bis 15min Fußweg einplanen, denn die Bar befindet sich im Stadtteil Jungbusch, falls ihr dort wohnt natürlich umso besser! Die Barkeeper*innen sind trotz des vollen Betriebes meistens gut gelaunt und echt korrekt drauf. Bei längerer Wartezeit spendieren sie sogar gerne mal einen Shot. An der Musik scheiden sich die Geister, für einige ist es zu sehr „Mainstream“, für andere genau perfekt, um die Musik zu fühlen, findet es am besten selbst heraus!

Natürlich gibt es noch viele weitere nennenswerte Clubs, welche sich ebenso lohnen besucht zu werden, da aber eine ausführlichere Beschreibung den Rahmen des Artikels sprengen würde, hier noch ein paar Honorable Mentions: Soho (Klein aber Soho! Im Jungbusch, verschiedenste Events und billig), Musikpark (nebenan in Ludwigshafen, 3 dance floors, aber dafür auch von einigen als rüdig bezeichnet, entweder man hasst ihn oder liebt ihn.), Cubes (ebenso gehasst oder geliebt, mit nervigen Türstehern)

Schlussendlich hoffe ich, dass wir alle wieder inmitten dieser Clubs und Bars miteinander anstoßen, wie sagt man so schön: „Zur Mitte, zur Titte, zum Sack, zack, zack“

Autoren: Julia Heckmann und Lukas Nauer

RATGEBER	TIFFANY	CHAPLIN	ZIMMER	FILMRISS
EINTRITT	gratis	5 Euro	10 Euro für Studis meist gratis	gratis
AMBIENTE	★ ★ ☆ ☆ ☆	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ★
GRÖSSE	★ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ★ ★ ☆ ☆	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ☆ ☆ ☆
MUSIK	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ☆
CLIENTE	Jura & BWL	gemischt	gemischt	gemischt
GETRÄNKE	teuer	günstig	mittel	günstig
TÜRSTEHER	★ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★ ★ ★
STUDI-PARTYS	Ja	Ja	Ja	Ja, quasi immer
ÖFFNUNGSZEITEN	Do-Sa 23:00-5:00	Do-Sa 23:00-5:00	Mi-Sa	Do-Sa ab 20:15
ADRESSE	O7, 25	N7,10	Q5,14-22	J7,21

„Ich seh nur rot“

WARUM ES ZEIT FÜR DAS ENDE DES MENSTRUATIONSTABUS IST

Erdbeerwoche, Tante Rosa, Rote Welle – unzählige Kosewörter machen deutlich, dass das Thema Periode, so natürlich es auch ist, über die Kulturgrenzen hinweg noch immer tabuisiert und nicht öffentlich beim Namen genannt wird. Dabei ist dieses Tabu alles andere als unproblematisch.

Was ist überhaupt ein Tabu?

Das Wort „Tabu“ hat seinen Ursprung in der polynesischen Sprache und leitet sich von „tapua“ ab, das neben „heilig“ und „unheimlich“ auch passenderweise „Menstruation“ bedeutet [1]. Und der Name scheint Programm zu sein, wenn man sich den vermeidenden Umgang der Gesellschaft mit der Menstruation vor Augen führt. Problematisch, wie Ralf Dahrendorf, ein früherer deutscher Soziologe, anmahnt: „Tabus machen unfrei, denn sie beschneiden das elementare Recht, Fragen zu stellen“ [1]. Die Konsequenz: Bis heute halten sich unzählige Mythen, die dafür sorgen, dass das Thema Periode, wenn überhaupt, nur äußerst verhalten angesprochen wird und Menstruierende gesellschaftlich stigmatisiert werden. Historisch folgt dies einer langen Tradition: Bereits in der Frühzeit festigte sich die Überzeugung, dass Menstruationsblut unrein sei. In einigen religiösen Schriften wurden Menstruierende deshalb für die Dauer ihrer Periode per se von der Gemeinschaft ausgeschlossen (Spoiler: In einigen Kulturen gibt es das heute noch!). Während Aristoteles hinter der Blutung eine Fehlfunktion der Frau als Ursache vermutete, durch welche die Frau dem Mann folglich unterlegen sei, wurden der Periode im Römischen Reich verachtende Wirkungen für Wein und Pflanzen zugeschrieben. Der Mythos um das sogenannte Menstrualgift im Blut und Schweiß Menstruierender sorgte dafür, dass Frauen bis in die 70er-Jahre während ihrer Periodenblutung keine Röntgenaufnahmen auswerten durften – angeblich, weil diese sonst unbrauchbar würden. Und das, obwohl die Theorie des toxischen Menstruationsbluts bereits 1958 empirisch widerlegt wurde. Bis ins 19. Jahrhundert wurde die Periode darüber hinaus als Legitimation dafür herangezogen, Frauen das Hochschulstudium zu verwehren. Man äußerte den Verdacht, dass die kognitive Anstrengung das Menstruationsblut ins Hirn pumpen und im schlimmsten Fall Unfruchtbarkeit hervorrufen könnte.

Menstruationsmythen heute

Wie aktuell Mythen und Stigmata bis heute in der westlichen Gesellschaft sind, die sich gerne als aufgeklärt bezeichnet, zeigen prominente Beispiele wie Donald Trump. 2015 gab dieser als Reaktion auf die kritische Nachfrage der Fox-Moderatorin Meghyn Kelly bezüglich einiger frauenfeindlicher Äußerungen

zu Protokoll: „Da tropfte Blut aus ihren Augen, Blut aus ihrer Wo-auch-immer“ [2] und stellte damit die Kompetenz der Moderatorin aufgrund ihres biologischen Geschlechts öffentlich infrage.

Dabei gibt es keine empirischen Belege dafür, dass die Periode die Zurechnungsfähigkeit menstruierender Frauen einschränkt. Und auch die NASA erregte 2019 bei der Planung des ersten rein weiblichen Außeneinsatzes an der ISS Aufsehen, als sie eine der Astronautinnen fragte, ob 100 Tampons für eine Woche im All ausreichen würden. Um ein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen, hier ein paar biologische Fakten zur Menstruation: Einmal im Monat baut sich im weiblichen Körper die Schleimhaut der Gebärmutter auf und gleichzeitig reift in den Eierstöcken eine Eizelle heran. Wenn die Eizelle um den Eisprung herum in der Zyklusmitte unbefruchtet bleibt, wird diese zusammen mit der Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen – voilà die Regelblutung, und los geht der Prozess von Neuem. Kurz gesagt: Ohne den Auf- und Abbau dieser Schleimhaut könnte sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten und die Menschheit sich nicht erfolgreich fortpflanzen.

Die Zykluslänge nach Lehrbuch beträgt 28 Tage, allerdings kann sowohl die Zyklusdauer als auch die Dauer der Periodenblutung selbst, durchschnittlich etwa 5 Tage, variieren. Ebenso können die einzelnen Phasen des Zyklus, oft verglichen mit den vier Jahreszeiten der Natur, individuell und unterschiedlich erlebt werden. Und was die Blutmenge betrifft: Durchschnittlich macht die Menge einer Regelblutung etwa den Inhalt einer Espressotasse aus, und benötigt werden bei einem regelmäßigen Wechsel nicht annähernd 100, sondern nur etwa 20-25 Tampons.

Warum wir mehr über den menstruellen Zyklus wissen sollten

Neben allgemeiner Aufklärung in Bezug auf Schwangerschaft, Verhütung und Hygiene für Frauen und Männer hilft das Wissen über den menstruellen Zyklus auch dabei, den weiblichen Körper besser zu verstehen. So deuten Studien darauf hin, dass die sportliche Leistungsfähigkeit kurz vor Einsetzen der Regelblutung beispielsweise am geringsten ist.

Die von der Zyklusphase abhängige Höhe der Östrogenkonzentration im Körper kann außerdem die sportliche Aggressivität beeinflussen. Eine Wahrnehmung des eigenen Zyklus ist vor diesem Hintergrund für Menstruierende nicht nur interessant, sondern kann auch zu einer langfristigen Leistungssteigerung durch angepasstes sportliches Training beitragen. Gleichzeitig gilt der menstruelle Zyklus in medizinischen Kreisen nach Herzfrequenz, Atemfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur als fünfter Vitalparameter, der Auskunft über gesundheitliche Störungen und das individuelle Stresslevel geben kann. Trotz aller Individualität der Periode beobachten die meisten Menstruierenden aufgrund der hormonellen Schwankungen oft ähnliche körperliche oder emotionale Veränderungen, die landläufig unter dem Begriff PMS (prämenstruelle Symptome) zusammengefasst werden. Bekannte Symptome wie Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit oder Rückenschmerzen tauchen dabei vor allem, wie der Name vermuten lässt, vor der eigentlichen Periode auf – der damit verbundene Ausruf „Sie hat doch ihre Tage“, ist deshalb nicht nur stigmatisierend, sondern zu diesem Zeitpunkt medizinisch nicht unbedingt korrekt [1]. Über dieses immer noch unzureichend erforschte Syndrom hinaus gibt es eine Reihe weiterer ernst zu nehmender Krankheitsbilder, wie die häufig mit depressiven Symptomen verbundene PMDS (prämenstruelle dysphorische Störung) oder Endometriose, bei welcher eine Ansiedelung der Gebärmutterschleimhaut außerhalb der Gebärmutter sehr starke Schmerzen während der Periode verursachen kann. Noch immer finden diese Beschwerden wenig Einzug in die aktuelle Forschung und bleiben deshalb oft zum Leiden der Betroffenen unentdeckt oder unbehandelbar.

Wollen wir nicht darüber reden, oder ist es gesellschaftlich unerwünscht?

Vor allem Werbung, wie die 2021 Aufsehen erregende Vermarktung der pinky gloves suggeriert Menstruierenden, dass Periode „unsichtbar“ und „diskret“ sein soll, und dass mit den richtigen Hygieneprodukten jederzeit ein froher Alltag voller Energie und Tatendrang möglich sei. Doch diese mediale Repräsentation entspricht nicht der Realität. Nicht wenige fühlen sich während „der Tage“ weit entfernt von ihrer persönlichen Höchstform. Die gefestigten gesellschaftlichen Erwartungen an Menstruierende tragen dazu bei, die Periode bestmöglich zu verstecken: Schülerinnen entsorgen Tampons in der Toilette, um sie nicht sichtbar für alle im Mülleimer entsorgen zu müssen, der Kauf von Binden wird zur Peinlichkeit und mit möglichst vielen anderen Produkten auf dem Kassenband kaschiert, Tampons werden in der Öffentlichkeit wie Drogen getauscht und das Fernbleiben von der Party wird mit Kopfschmerzen begründet, um den Begriff „Regelschmerzen“ nicht in den Mund nehmen zu müssen.

Hier sei in Bezug auf weitverbreitete Schamgefühle kritisch anzumerken, dass die mit der Periode verknüpften Gefühle entscheidend für das Erleben der Periode und die damit einhergehenden Beschwerden selbst sein können. Bei dieser Debatte muss klar sein: Keine*r muss sich gezwungen fühlen, offen über die (eigene) Periode zu reden, aber jede*r sollte sich frei dazu fühlen können ohne soziale Ächtung fürchten zu müssen.

Ist das Periodentabu ein politisches Problem?

Franka Frei, die durch ihre Bachelorarbeit zu dem Thema sozusagen Periodenaktivistin über Nacht geworden ist, beschreibt in ihrem Buch „Periode ist politisch“ ausführlich die globalen Konsequenzen des Menstruationstabus: Während mit Hygie-

neprodukten trotz einer Mehrwertsteuersenkung von 19 % auf den ermäßigten Steuersatz für Güter des täglichen Grundbedarfs von 7 % nach wie vor in Deutschland gutes Geschäft mit der Menstruation gemacht wird, sind die Hersteller nicht dazu verpflichtet, den Verbraucherinnen Auskunft über die genauen Inhaltsstoffe zu geben. Abgesehen von den möglichen negativen Auswirkungen auf die eigene Gesundheit verursachen Einmalprodukte wie Tampons allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz Schätzungen zufolge jährlich etwa 100 000 Tonnen Müll [3]. Hinzu kommt, dass sich viele Menstruierende aufgrund der hohen Kosten benötigte Hygieneartikel und Schmerztabletten nicht leisten können. Hochrechnungen gehen von bis zu 100 000 Menstruierenden aus, die in Deutschland von der sogenannten Periodenarmut betroffen sind [4].

Die Zeit ist reif für Veränderung

„Der erste Schritt, ein Tabu zu brechen, ist, es zu normalisieren“ [5]. Unter diesem Motto fährt der Hygieneprodukthersteller essity die Kampagne „bloodnormal“, in der unter anderem echtes Blut und Periodenkrämpfe gezeigt werden. Im Netz wird unter Hashtags wie „#periodpositive“ für das Thema Menstruation sensibilisiert und über nachhaltige Hygieneprodukte wie die Menstruationstasse aufgeklärt. Zudem machen zahlreiche Sportlerinnen wie die chinesische Schwimmerin Fu Yuanhai auf den Einfluss der Menstruation auf die körperliche Verfassung an Wettkampftagen aufmerksam.

Und jüngst Spanien stellt einen Gesetzesentwurf vor, der Menstruierenden eine Freistellung von der Arbeit aufgrund von starken Regelschmerzen ermöglichen soll. Grundsteine für eine gesellschaftliche Veränderungen wurden gelegt, aber es muss insbesondere in Deutschland noch mehr passieren. Vielleicht kann uns Schottland ein Vorbild sein, wo Periodenprodukte seit 2018 an Schulen und Universitäten und nun auch anderen öffentlichen Orten kostenlos zur Verfügung stehen. Auch die Stadt Trier diskutiert aktuell darüber, auf Schultoiletten neben Toilettenpapier und Seife ebenso selbstverständlich auch Hygieneartikel bereitzustellen. Vielleicht wäre das auch an der Uni Mannheim eine Möglichkeit, Periode sichtbarer zu machen und den Zugang aller zu Hygieneprodukten zu gewährleisten.

Die Scham muss aufhören, schließlich ist die Periode das Natürlichste der Welt. Menstruierende sind keine Minderheit und es sollte im Interesse aller sein, einen offeneren Umgang mit der Menstruation zu finden.

In diesem Sinne: Ein Hoch auf die Periode!

Autorin: Julia Schöffthaler



Toxic positivity



Der ultimative Guide für ein glücklicheres Leben

Deine Noten entsprechen nicht mehr deinen Ansprüchen, Tinder läuft eher unerfolgreich, die Bewerbung für dein Traum-Praktikum wurde abgelehnt oder du machst dir Dank einem neuen Info-Post auf Insta mal wieder Gedanken wegen der Klimakrise? Keine Sorge! Der Schlüssel für all deine Probleme ist ein einfacher Mindset-Change.

Falls dir Ängste, Sorgen oder generell negative Emotionen das Leben schwer machen, kommt hier die Lösung für dich. Trenne dich von all diesen negativen Gedanken und denke radikal positiv! Das wird sich schon regeln. Am Ende wird alles gut und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende. Schiebe deine Sorgen und Probleme also einfach beiseite und werde mithilfe von blindem Optimismus und #goodvibesonly wahrhaft glücklich. Und das Beste daran: Diese Taktik ist nicht nur auf dein eigenes Leben anwendbar. Deine beste Freundin kommt vor Liebeskummer seit Tagen kaum mehr aus dem Bett und ein Bekannter hat gerade eine niederschmetternde Diagnose erhalten? Teile auch mit ihnen den Geheimtipp für ein immer glückliches Leben. Mit Sätzen wie „Das wird schon“, „Alles passiert aus einem guten Grund“ und „Wenn du ein bisschen positiver denkst, lösen sich solche Probleme wie von allein“ kannst du deinen Liebsten in schweren Zeiten beiseitestehen.

Ab wann bist du zu positiv?

Falls das alles etwas sarkastisch klingt, seid ihr da auf einer ganz heißen Fährte. Werden jetzt also sogar schon Optimismus und eine positive Lebenseinstellung problematisiert? Naja, nicht ganz. Unsere innere Einstellung hat einen Einfluss darauf, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen. Der Versuch, Dinge aus einem positiven Blickwinkel zu betrachten, ist deswegen auf keinen Fall verwerflich. Das Problem ist Toxic Positivity.

Dieser Begriff bezeichnet eine grundsätzlich positive und optimistische Reaktion, vollkommen unabhängig von der Situation. Es handelt sich dabei also nicht um tatsächlich positive Emotionen infolge eines Ereignisses, sondern um eine Art auf Leid und negative Emotionen zu reagieren, wie Tabitha Kirkland von der University of Washington erklärt.

Auf diese Weise wird allerdings der wahre emotionale Zustand einer Person gelehrt, verdrängt oder invalidiert. Dies kann sowohl in Bezug auf eigene Gefühle und Gedanken auftreten als auch in einer Situation, in der andere euch von ihren Sorgen und Problemen berichten.

Toxic Positivity schadet deinen Beziehungen

Natürlich kann es unangenehm sein, mit den negativen Erfahrungen oder Ängsten anderer Personen konfrontiert zu werden. Oft sind wir mit derartigen Situationen überfordert und wissen nicht, wie wir darauf reagieren sollen. Etwas oberflächlich Positives und hoffentlich Aufmunterndes zu erwidern, scheint dann die beste – oder zumindest die einfachste – Lösung zu sein. Auch wenn das möglicherweise nicht die Intention ist, führt das allerdings dazu, dass die Person sich eher alleingelassen und invalidiert als aufgemuntert fühlt. Denn sie bekommt dadurch nicht die emotionale Unterstützung oder Hilfe bei der Problemlösung, die sie sich eigentlich von dem Gespräch erhofft hat. Ein so oberflächliches Abspeisen mit einem aufmunternden Spruch baut eher Distanz auf, da du offensichtlich nicht bereit bist, dich tatsächlich in die Situation der Person hineinzusetzen.

Toxic Positivity lässt dich deshalb eher empathielos und unauthentisch wirken als optimistisch und aufheiternd. Außerdem führt dieser gekünstelte Optimismus vermutlich dazu, dass eine Person nicht mehr mit ihren Problemen zu dir kommen wird, weil sie sich von dir nicht ernstgenommen fühlt. Langfristig lässt dies deine Beziehungen sehr oberflächlich werden, da beide Seiten nicht mehr ehrlich über ihre Gedanken und Gefühle sprechen.

Der ultimative Guide für ein glücklicheres Leben

Deine Noten entsprechen nicht mehr deinen Ansprüchen, Tinder läuft eher unerfolgreich, die Bewerbung für dein Traum-Praktikum wurde abgelehnt oder du machst dir dank einem neuen Info-Post auf Insta mal wieder Gedanken wegen der Klimakrise? Keine Sorge! Der Schlüssel für all deine Probleme ist ein einfacher Mindset-Change.

Falls dir Ängste, Sorgen oder generell negative Emotionen das Leben schwer machen, kommt hier die Lösung für dich. Trenne dich von all diesen negativen Gedanken und denke radikal positiv! Das wird sich schon regeln. Am Ende wird alles gut und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende. Schiebe deine Sorgen und Probleme also einfach beiseite und werde mithilfe von blindem Optimismus und #goodvibesonly wahrhaft glücklich. Und das Beste daran: Diese Taktik ist nicht nur auf dein eigenes Leben anwendbar. Deine beste Freundin kommt vor Liebeskummer seit Tagen kaum mehr aus dem Bett und ein Bekannter hat gerade eine niederschmetternde Diagnose erhalten? Teile auch mit ihnen den Geheimtipp für ein immer glückliches Leben. Mit Sätzen wie „Das wird schon“, „Alles passiert aus einem guten Grund“ und „Wenn du ein bisschen positiver denkst, lösen sich solche Probleme wie von allein“ kannst du deinen Liebsten in schweren Zeiten beiseitestehen.

Ab wann bist du zu positiv?

Falls das alles etwas sarkastisch klang, seid ihr da auf einer ganz heißen Fährte. Werden jetzt also sogar schon Optimismus und eine positive Lebenseinstellung problematisiert? Naja, nicht ganz. Unsere innere Einstellung hat einen Einfluss darauf, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen. Der Versuch, Dinge aus einem positiven Blickwinkel zu betrachten, ist deswegen auf keinen Fall verwerflich. Das Problem ist Toxic Positivity. Dieser Begriff bezeichnet eine grundsätzlich positive und optimistische Reaktion, vollkommen unabhängig von der Situation. Es handelt sich dabei also nicht um tatsächlich positive Emotionen infolge eines Ereignisses, sondern um eine Art auf Leid und negative Emotionen zu reagieren, wie Tabitha Kirkland von der University of Washington erklärt.

Auf diese Weise wird allerdings der wahre emotionale Zustand einer Person geleugnet, verdrängt oder invalidiert. Dies kann sowohl in Bezug auf eigene Gefühle und Gedanken auftreten als auch in einer Situation, in der andere euch von ihren Sorgen und Problemen berichten.

Toxic Positivity schadet deinen Beziehungen

Natürlich kann es unangenehm sein, mit den negativen Erfahrungen oder Ängsten anderer Personen konfrontiert zu werden. Oft sind wir mit derartigen Situationen überfordert und wissen nicht, wie wir darauf reagieren sollen. Etwas oberflächlich Positives und hoffentlich Aufmunterndes zu erwidern, scheint dann die beste – oder zumindest die einfachste – Lösung zu sein. Auch wenn das möglicherweise nicht die Intention ist, führt das allerdings dazu, dass die Person sich eher alleingelassen und invalidiert als aufgemuntert fühlt. Denn sie bekommt dadurch nicht die emotionale Unterstützung oder Hilfe bei der Problemlösung, die sie sich eigentlich von dem Gespräch erhofft hat. Ein so oberflächliches Abspeisen mit einem aufmunternden Spruch baut eher Distanz auf, da du offensichtlich nicht bereit bist, dich tatsächlich in die Situation der Person hineinzusetzen.

Toxic Positivity lässt dich deshalb eher empathielos und unauthentisch wirken als optimistisch und aufheiternd. Außerdem führt dieser gekünstelte Optimismus vermutlich dazu, dass eine Person nicht mehr mit ihren Problemen zu dir kommen wird, weil sie sich von dir nicht ernstgenommen fühlt. Langfristig lässt dies deine Beziehungen sehr

oberflächlich werden, da beide Seiten nicht mehr ehrlich über ihre Gedanken und Gefühle sprechen.

Verdrängung macht die Sache schlimmer

Es ist jedoch auch möglich, toxische Positivität auf deine eigenen Empfindungen anzuwenden. Das kann eine bewusste Strategie sein, um schwierige Situationen zu bewältigen. Allerdings kann sich daraus auch eine unterbewusste Gewohnheit entwickeln, wenn du regelmäßig deine negativen Emotionen mit positiven Gedanken überlagerst und auf diese Weise unterdrückst. Natürlich ist es vollkommen normal, dass man manchmal einfach nicht die Energie aufbringen kann, um sich mit negativen Gefühlen, Sorgen und Ängsten auseinanderzusetzen. Doch auf die Dauer ist es leider keine Lösung einfach einen #staypositive-Sticker drüber zu kleben und dir einzureden, dass es dir gut geht. Tatsächlich kann die Verdrängung von Emotionen diese sogar noch verstärken, wie eine Studie der Stanford University bereits 1997 zeigte.

Wenn wir negative Empfindungen ständig nur unterdrücken, wird das lediglich dazu führen, dass es uns am Ende noch schlechter geht. Negative und unangenehme Gefühle haben einen Grund. Bei einer toxisch positiven Einstellung verbieten wir uns selbst, diese Emotionen wirklich zu empfinden. Allerdings ist es nicht möglich, die Ursachen für Ängste oder Schwierigkeiten zu erkennen, wenn wir uns gar nicht erst damit auseinandersetzen.

Was nun?

Auch wenn #goodvibesonly vielleicht wie ein reines Social Media-Phänomen wirken mag: Wir sollten auch in unserem Alltag darauf achten, uns hin und wieder aktiv mit unseren unangenehmen Gefühlen und Ängsten auseinanderzusetzen, statt sie immer mit Sorglosigkeit und Optimismus zu überspielen. Natürlich musst du jetzt nicht bei jedem „Wie geht's?“ deine persönlichsten Sorgen teilen. Allerdings ist es durchaus gesund und konstruktiv, sich die eigenen Gedanken und Gefühle einzugestehen, denn sie werden sich nicht einfach auflösen, nur weil du sie ignorierst. Statt alles Unangenehme zu unterdrücken, empfiehlt Carlotta Koroll von 7Mind deshalb die folgenden vier Schritte: Zunächst solltest du das unangenehme Gefühl aktiv wahrnehmen und dem Ganzen auf den Grund gehen. Auf diese Weise kannst du das Problem identifizieren und feststellen, ob es in deiner Macht steht, dieses zu lösen. Falls ja, kannst du nun auf eine konstruktive Lösung hinarbeiten. Manchmal sind wir jedoch nicht in der Lage, etwas an unserer Situation zu ändern. In diesem Fall müssen wir dies zwar zunächst akzeptieren, allerdings ist es auch dann nicht nötig, dir die Sache schön zu reden. Sei ehrlich mit dir selbst und den Menschen in deinem engen Umfeld!

Das gilt auch, wenn andere Personen mit ihren Schwierigkeiten zu dir kommen. Versuche, dich auf das Gespräch einzulassen und die Probleme oder das Leid deines Gegenübers ernst zu nehmen. Du musst nicht selbst eine Lösung parat haben. Versuche jedoch der Person zu zeigen, dass sie nicht allein ist und dass es in Ordnung ist, diese Gefühle dir gegenüber zu äußern. Denn ein authentisches und ehrliches Gespräch ist hilfreicher als eine oberflächliche Aufmunterung.

Autor: Josina Hessentaler



GEGEN DEN PERFEKTIONISMUS

Es gibt Menschen, denen scheint alles zu gelingen oder zumindest das meiste. Immer kann irgendjemand etwas besser als du und dann scheint es dieser Person noch dazu viel einfacher zu fallen als dir. Das perfekte Leben auf dem Präsentierteller der sozialen Medien, hilft da auch nicht weiter, sich besser zu fühlen, wenn mal etwas nicht so klappt wie geplant. Häufig sind wir enttäuscht und haben Selbstzweifel, weil wir uns ein Vorhaben bis ins kleinste Detail als perfekt vorgestellt haben und was am Ende dabei rauskommt ist in unseren Augen nur unterer Durchschnitt. Ja, Perfektionismus und zu hohe Ansprüche an sich selbst sind so eine Sache, mit der viele zu kämpfen haben.

In einer perfekten Welt würde uns entweder immer alles perfekt gelingen oder wir hätten diesen menschlichen Drang zum Perfektionismus abgeschafft. Aber das Streben nach einer perfekten Welt ist auch so eine Baustelle, mit der wir uns allzu oft beschäftigen müssen. Mir selbst würde es ja schon reichen, wenn wir uns selbst und anderen einfach etwas mehr Sympathie zeigen, wenn das Endresultat mal nicht perfekt ist.

Mensch zu sein bedeutet auch irgendwo Perfektionist*in zu sein und Erwartungen zu haben. Das ist an sich nichts Schlimmes – wir hoffen, dass wir Klausuren bestehen, dass das erste Date gut läuft oder auch einfach, dass wir nicht aus Versehen

beim Kochen irgendwas anbrennen lassen.

Diese Erwartungshaltungen und dieser daraus resultierende Perfektionismus werden erst zum Problem, wenn wir uns nicht mehr erlauben zu scheitern und lieber aufgeben, anstatt es nochmal zu versuchen oder aus Angst vor dem Scheitern uns gar nicht erst trauen, etwas zu versuchen.

Was viele dabei allerdings vergessen, ist was Hintergrund abläuft. Die Nationalspielerin, die in jedem Spiel zig Tore schießt, trainiert vielleicht seit sie 6 Jahre alt ist mehrmals die Woche und würde gerne einmal mit dir Plätze tauschen, wenn du sonntags faul auf dem Sofa liegst und Pizza isst. Der Frontmann deiner Lieblingsband hat vielleicht mit jedem Lied, das er schreibt und probt Zweifel, ob seine Musik bei anderen genauso viele Emotionen auslöst, wie er beim Schreiben reingesteckt hat. Nur, weil jemand augenscheinlich etwas gut kann, heißt das nicht, dass dahinter nicht auch Zweifel und Verzicht stecken können. Niemand, auch nicht diejenigen, die die Bewunderung vieler wegen einer bestimmten Sache genießen können, ist immer zu hundert glücklich und hat nicht einmal den Gedanken aufzugeben.

Außerdem sieh es doch mal so, was würdest du lieber auf Instagram teilen? Ein Bild von dir selbst, wie du seit Tagen ungeduscht im Bett liegst, weil es dir psychisch einfach nur dreckig geht?



Oder doch lieber das Gruppenbild mit deinen Freund*innen von der Grillparty letzten Sommer, auf dem ihr alle lacht, weil wieder irgendjemand einen dummen Witz gerissen hat?

Ein Bild, nachdem du bei deinem ersten Spendenlauf mitgelaufen bist? Oder doch ein Bild von dem Punkt, als der Lauf dir zu viel wurde und du kurz davor warst aufzugeben?

Jede*r Einzelne von uns „Normalos“ denkt darüber nach, was er oder sie mit der Welt auf sozialen Medien teilt. Warum sollte das nicht auch der Fitnessinfluencer oder die Schriftstellerin mit Millionen von Abonnent*innen machen?

Wir alle haben Zweifel, wir alle streben danach etwas fehlerfrei zu können, beides ist ebenso menschlich wie sich auf eine bestimmte Art und Weise gegenüber der Außenwelt zu präsentieren zu wollen. Manchmal lohnt es sich, einfach mal einen Schritt zurückzunehmen und daran zu denken, dass du nicht allein mit deinen Zweifeln bist.

Perfect just the way you are!

Autorin: Sophie Günderoth





„Ich bin
NICHT
Schwester“

FÜR MEHR RESPEKT IN DER PFLEGE

Vier Jahre lang habe ich im Krankenhaus gearbeitet: Ein Jahr FSJ und drei Jahre Ausbildung. Ich bin Gesundheits- und Krankenpflegerin. Meistens sage ich jedoch Krankenschwester - leider. Dieser traditionelle Begriff ist, rein rechtlich gesehen, keine Berufsbezeichnung. Ich habe in den vier Jahren sehr viel gesehen und gehört.

Rückblickend muss ich sagen: In diesem Job wird man täglich beschimpft und belästigt, sowohl verbal als auch physisch. Ich möchte betonen, dass es auch Männer gibt, die in diesem Beruf Gewalt erleiden, aber es ist momentan ein Arbeitsbereich, der sehr weiblich geprägt ist. Im Folgenden ein paar Beispiele und Situationen, die regelmäßig in meinem Berufsalltag an der Tagesordnung standen.

„Im Schritt dürfen Sie gerne stärker rubbeln“

„Mäuschen, ich brauche noch...“

„beim nächsten Mal Duschen dürfen Sie gerne im Bikini kommen“

„Schwester, ich hab da noch...“

„Süße, ich will noch...“

„ich will eine die mich wäscht, aber keine von den Alten“

„Kleine, können Sie...“

Ich wurde ungefragt und gegen meinen Willen angefasst, auf die Wange geküsst, mir wurde an den Haaren gezogen, ich wurde gekratzt und bespuckt. Man hat mich versucht im Bad oder in der Wohnung einzusperren, man hat mich eine H*** genannt, als ich mich weigerte, für einen Patienten der zum Rauchen nach unten ging, Wasser vom Flur vor dem Zimmer zu holen.

Wenn man im Dienstzimmer oder bei der Chefin solche Vorfälle gemeldet hat, waren es immer die gleichen Aussagen: „Ach die/der meint das nicht Ernst, der ist halt krank“, „na ja, richtig orientiert ist der/die auch nicht mehr“, „ich kann mal mit ihm/ihr sprechen, aber das darfst du dir nicht so zu Herzen nehmen“. Nur in einigen Ausnahmesituationen wurden Konsequenzen gezogen und die ältere Kollegin oder ein männlicher Kollege hat den Patienten/ das Zimmer übernommen.

Vor ein paar Tagen schrieb mir eine Freundin, die im ambulanten Pflegedienst tätig ist, sie habe erneut eine Auseinandersetzung mit ihrer Patientin gehabt. Sie hat mir Bilder geschickt. Die Frau hat sie beleidigt, gekratzt und festgehalten. Mal wieder. Nach einer längeren Diskussion war ihre Chefin einsichtig und meine Freundin muss nicht mehr in diesen Haushalt zur Versorgung.



Ist es für unsere Gesellschaft bereits normal, dass diese Situationen so alltäglich sind? Dass wir, im Pflegeberuf so einfach herumgeschubst werden können und teilweise eher bessere Haushaltshilfen darstellen, als geschultes Personal? Das Personal, das gerade in extremen Situationen, die ihm anvertrauten Menschen medizinisch unterstützt und auch pflegt.

Ich finde, grade in Zeiten von Corona ist deutlich zu sehen, dass das Berufsbild „Pflege“ in einem völlig falschen Licht steht. Im Vergleich zu dem Umgang mit Pflegeberufen in vielen anderen Gesellschaften, kommen die Pflegefachkräfte in Deutschland schlecht weg. Ja, jeder findet die Arbeitsbedingungen müssen sich ändern. Man hat für uns geklatscht, als jeder im Home Office war und wir im Krankenhaus und anderen Einrichtungen, teilweise ohne Schutzkleidung, mit schwer infektiösen Patienten in Kontakt kamen. Aber trotzdem erwartet man, dass wir bitte da sind, wenn es sein muss.

Trotzdem nennt man uns Schwester, Pfleger, Mäuschen, Süße etc. Trotzdem werden die tatsächlichen Umstände, unter denen in Pflegeeinrichtungen gearbeitet wird, wieder aus den Augen verloren. Das sexy Krankenschwester Outfit, das man an Halloween fast überall erwerben kann (und das auch häufig gekauft wird), die Dessous, die gängigen Vorurteile im Berufsfeld (Patienten waschen und mit Ärzten schlafen) sind fest verankert und werden verharmlost. Genau das ist das Problem. Der Beruf verliert weiter an Respekt und viele wissen gar nicht, was es eigentlich bedeutet zu pflegen.

Beziehungsweise: wir tun nichts dafür ihn aufzuwerten und es ist längst an der Zeit dafür. Es ist mehr als Körperpflege und Essen anreichen. Ich habe Menschen in den Tod begleitet und deren Angehörige unterstützt. Ich habe im OP mitgeholfen, Instrumente angereicht, die Narkose überwacht. Ich habe Visiten begleitet, Medikamente verabreicht, Wunden versorgt, in der Notaufnahme reanimiert und ja, ich habe zwischen 06:30 Uhr und 08:00 Uhr morgens auch bei der Körperpflege unterstützt, damit sich meine Patienten annähernd wohl fühlen konnten.

Ich wünsche mir für meine Kolleginnen und Kollegen, dass es sich irgendwann ändert. Ich habe Respekt für alle, die auf Station arbeiten und ihren Beruf nicht wechseln. Ich möchte etwas ändern. Deshalb hab ich gewechselt, von Krankenpflege zur Politik. Ich hoffe, dass sich das Bild in der Gesellschaft ändern wird. Pflege ist nicht einfach! Pflege ist eigenständig, Pflege ist Arbeiten im interdisziplinären Team, Pflege ist volle Verantwortung und Vertrauen, Pflege ist Stressresistenz und setzt zeitliche Flexibilität voraus. Ja, Pflege ist irgendwo sexy, weil es Intelligenz, Fachwissen und Fürsorge vereint, aber nicht weil man im knappen Outfit über Station läuft. Krankenpfleger*innen haben es nicht verdient abgewertet, belächelt und als selbstverständlich gesehen zu werden. Pflege hat den vollsten Respekt verdient und Pflege sollte nicht bedeuten alles über sich ergehen lassen zu müssen. Pfleger*innen müssen nein sagen dürfen, ohne dass sie ein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn sie extrem unwürdige Situationen geraten.

Die Gesellschaft und auch der Beruf an sich muss endlich alte Etiketten ablegen und anfangen moderner zu denken. Es bedarf einer grundlegenden Erneuerung der Strukturen im Gesundheitssystem. Der erste Schritt ist auf die aktuellen Umstände Aufmerksam zu machen und über den Beruf zu informieren und Vorurteile zu eliminieren. „Schwester!“ – Nein, ich bin Gesundheits- und Krankenpflegerin. Nein, ich wasche Sie nicht, nur weil Sie im Krankenhaus sind, das können Sie noch selber. Nein, ich bin noch nie im Bereitschaftszimmer mit dem Stationsarzt gewesen. Aber ja, ich bin stolz auf mein Examen und ich möchte, dass man in diesem Beruf ähnlich arbeiten kann wie in Skandinavien oder der Schweiz. Daran glaube ich.

Autorin: Marie-Charlotte Kahnau

Gestylt in die Bib - aber bitte nachhaltig!



Dass das Studierendenleben seine ganz eigenen Herausforderungen mit sich bringt, habe ich mit Beginn meines Studiums schnell am eigenen Leib erfahren müssen. Vorlesungssäle finden, die Sache mit den Quadraten verstehen, das alles war eine ganz neue Welt.

Der größte Schock war allerdings die Tatsache, dass man nicht wie in einem amerikanischen College-Film den ganzen Tag mit Jogginghose und Sweatshirt über den Campus rennt. Nein, ganz im Gegenteil: Es fühlt sich geradezu wie sozialer Selbstmord an, nicht top gestylt in die Bib zu gehen. Mailand, Paris, London, wer braucht schon einen Laufsteg, wenn es den Weg über den Ehrenhof gibt!

Wer sich morgens nicht ganz genau überlegt, in welchem Outfit heute über die Bismarckstraße stolziert wird, läuft schnell Gefahr, den gesamten hart erarbeiteten sozialen Status schneller zu verlieren, als die Tickets beim nächsten Apache Konzert ausverkauft sind. Und das wäre natürlich fatal. Am Ende lässt dich der Türsteher vom Tiff' nicht mehr rein, und das möchte nun wirklich niemand.

Doch leider - und ich weiß, ich stehe damit nicht alleine da - leider habe ich trotz High Performance Studiums doch noch einen Funken Gewissen in mir, der sich einfach nicht ersticken lässt. So gerne ich mich alle drei Wochen mit den neuesten Trends eindecken würde, so ungern möchte ich auch die Fast Fashion Industrie weiter befeuern. Nicht zu vergessen, dass der typische Studierendenlifestyle mit BAföG und 520 € Gehalt das gar nicht zulässt.

Doch es gibt Alternativen. Tatsächlich bietet Mannheim eine wirklich gute Auswahl an diversen Vintage-Shops, in denen man richtig tolle Pullis kaufen kann, die aussehen, als hätte man sie Papa aus dem Schrank geklaut. Das ist nicht nur cool, weil man so einzigartige und besondere Stücke findet, sondern auch nachhaltig (Side Note, Eltern haben manchmal echt noch coole Sachen im Kleiderschrank, die sie schon fast vergessen haben).

Um dem ein oder anderen das Leben zu erleichtern, möchte ich euch deshalb hier meine Favoriten der Mannheimer Vintage Mode vorstellen (zugegebenermaßen, es war auch eine Ausrede, umshoppen zu gehen).





SASAS VINTAGE

Schon seit über 10 Jahren versteckt sich dieser Laden in der tiefsten Neckarstadt West, wo er gut an dem großen Pfau über dem Eingang zu erkennen ist. Hier findet sich eine große Auswahl an einzigartigen Stücken, die dazu verleitet, stundenlang zu stöbern. Von 90s Sweaters, coolen Jeans, Jacken, Mützen, Markenkleidung bis zu Sonnenbrillen und schicken Kleidern entdeckt man hier alles. Mir gefällt besonders gut, dass es sich um regionale Kleidung handelt und darauf geachtet wird, vor allem nachhaltige, abbaubare Materialien zu verkaufen. Die Besitzerin Sandra ist supernett und kümmert sich um alles selbst, wählt die Kleidung aus, wäscht sie, repariert sie und bietet auch sehr gerne eine persönliche Beratung an. Ich habe immer zwischen 5 und 30 € pro Teil bezahlt, was ich ziemlich fair finde. Manchmal streicht einem auch eine Katze um die Beine, ich sehe das definitiv als Bonus.

Adresse:
Fröhlichstraße 53,
68169 Mannheim



HEARTLIGHT VINTAGE

Heartlight Vintage ist ein Start Up für Second-hand Mode aus Mannheim direkt am Anfang der Neckarstadt in der Mittelstraße. Hier gibt es eine große Auswahl an Kleidung und Schmuck aus vergangenen Jahrzehnten. Ab und zu finden auch Pop-Up Events mit Musik von Studierenden der Popakademie statt, und falls das Datenvolumen mal wieder leer ist, könnt ihr das kostenlose W-LAN benutzen. Außerdem gibt es ein Stempelkartensystem und Studierende bekommen 10 % Rabatt. Wer zudem ein Kleidungsstück mit einem Mangel entdeckt, kann dafür an der Kasse bis zu 50 % Rabatt bekommen.

Adresse:
Mittelstraße 22,
68169 Mannheim



DOUBLE DOUBLE VINTAGE

In diesem Vintage Store gab es früher mal zusätzlich ein Café, mittlerweile ist eine Bäckerei integriert, in der man direkt seine Brötchen kaufen kann, während man nach dem nächsten Lieblingspulli sucht. Mir gefällt hier besonders, dass es sich um sehr ausgewählte Kleidung handelt, insbesondere Sportkleidung aus den 90ern. Die meisten Sachen kosten ungefähr 30 bis 60 €, allerdings gibt es 10 % Rabatt für Studierende. An den Preisschildern steht zudem immer ein etwaiger Mangel des jeweiligen Kleidungsstücks dabei.



Adresse:
G7 24,
68159 Mannheim
(direkt gegenüber an der Kreuzung
Luisenring/Jungbuschstraße)



VINTAGE REVIVAL

Bei diesem Store handelt es sich um eine Kette mit aktuell zehn Stores in ganz Deutschland. Hier gibt es ebenfalls ausgewählte Kleidung und Schmuck, aber dennoch eine große Auswahl an verschiedenen Styles und Marken. Preislich liegen die meisten Sachen ungefähr zwischen 10 € bis zu circa 60 €, allerdings gibt es oft Sales, bei denen man oft nochmal günstiger wegkommt. Mir gefällt hier vor allem, dass alles schön nach Farben sortiert ist und die Atmosphäre durch die vielen Neon Signs sehr cool ist und zum Bilder machen einlädt.

Adresse:
N47,
68161 Mannheim



Es gibt natürlich noch viel mehr Vintagestores in Mannheim, denn auch ich kenne bei Weitem nicht alle. Deshalb hört euch ruhig mal ein bisschen um, erkundet eure Gegend und greift die heißesten Stücke der neuen Saison vor allen anderen ab. Obendrauf vollbringt ihr dabei noch eine gute Tat: Denn die Fast Fashion Industrie ist wirklich ein riesiges Problem für die Umwelt und für die Menschen, die in den Fabriken für die Herstellung immer neuer Kleidung unter sehr schlechten Bedingungen für viel zu wenig Lohn arbeiten. Also lasst H&M, Zara und co. hinter euch und zieht mit eurem neuen Outfit in der nächsten Klausurenphase die Blicke eures Bib-Crushs auf euch!

Autorin: Paula Maurer



Moderation: Julia Heckmann

Interview

mit

Tim Schäcker gehört derzeit zu den erfolgreichsten Social-Media-Stars und Content-Creatoren in Deutschland.

#timschaecker

JULIA

Hi Tim, schön, dass es nun geklappt hat.
Wenn auch „nur“ über Zoom.

TIM

Hi, sehr gern. Und du machst das mit dem Unimagazin nun aus Lust und Laune oder eher aus Jobgründen?

JULIA

Tatsächlich aus Lust und Laune. Ich wollte auch mal Journalismus studieren und nun, da es doch Jura geworden ist, dachte ich, ich mache das hier im Unimagazin zum Spaß. Ich schreibe auch generell gerne und hab auch mal ein kleines Buch geschrieben.

TIM

Strong. Mir war meine Bachelorarbeit schon fast zu viel.

JULIA

Was hast du denn eigentlich in Mannheim studiert?

TIM

Ich habe BWL studiert... aber bin faktisch eigentlich noch dabei. Im 5. Semester konnte ich nicht ins Auslandssemester und als BWLer ist das so, du musst ja ins Auslandssemester, also das ist verpflichtend so. Und im 5. Semester konnte ich nicht gehen wegen Corona und dann habe ich das verschoben auf das 7. Semester. Im 6. Semester habe ich dann meine Bachelorarbeit geschrieben und im 7. Semester bin ich nach Barcelona. Da bin ich dann bestimmt sieben bis vierzehnmal hin- und hergeflogen zwischen Berlin und Barcelona, weil ich irgendwelche Projekte mit den Elevatorboys hatte. Vielleicht dadurch habe ich dann von einer Gruppenarbeit nichts mitbekommen, die 40% gezählt hätte, da habe ich dann null Punkte bekommen. Deshalb hat mir dann einer von sechs Kursen gefehlt und den mache ich jetzt aktuell im 8. Semester. Faktisch bin ich also erst jetzt im Juni 2022 fertig... mir fehlen noch etwa 4 ECTS. Irgendwas mit Soziologie ist das... Soziologie, Immigration... ist noch eine Online-Prüfung für mich.

JULIA

Ist noch ein Master geplant?

TIM

Gute Frage. Jedenfalls nicht sofort. Vielleicht in einem Jahr oder so je nach Stand der Dinge. Aber ich denke eher nicht. Ich habe aktuell eher anderes vor und möchte etwas gründen.

JULIA

Wie war denn eigentlich deine Zeit in Mannheim so? Wo hast du gewohnt? WG oder allein?

TIM

Ich habe in H2 gewohnt, direkt hinter dem Marktplatz, über dem Café Istanbul. Vor meiner Tür waren endlos viele Dönerläden. Ich habe etwa 3 Jahre dort in einer 3er WG gewohnt. Das war ganz cool, wir hatten eine mega Dachterrasse. Ich war dort mit einem meiner besten Kumpels, der auch ursprünglich wie ich aus Frankfurt kam und in Mannheim dual studiert hat. Der dritte Mitbewohner hat eigentlich immer jedes halbe Jahr mal gewechselt.

JULIA

Cool. Wie war es ansonsten mit Freunden in Mannheim? Hast du hier viele Leute kennengelernt?

TIM

Das war bei mir eigentlich total krass. Ich habe seit dem ersten Semester irgendwie jedes Semester neue coole Leute kennengelernt und jedes Semester zumindest einen richtig coolen Kumpel dazu gewonnen.

JULIA

Du hast ja auch zumindest teilweise während Corona studiert. Wie war das so bei dir?

TIM

Ab dem 4. Semester war dann online bei mir. Dann war ich natürlich weniger und seltener in Mannheim, auch wenn ich die Wohnung noch hatte. War natürlich schade um die ganzen Events, die man dann verpasst hat.

JULIA

Warst du denn bei irgendwelchen coolen Events trotzdem dabei?



TIM

Ich war zwei Mal bei Euromasters. Des war wirklich cool.

JULIA

Das kenne ich tatsächlich gar nicht.

TIM

Was echt? Das ist total cool. Ich denke viele werden das kennen. Das ist ja von der WHU. Da wird dann so ein Festival veranstaltet und da sind wir als Uni dann so mit einem 80 Mann Bus hingefahren. Da kommen auch ganz viele andere Unis aus Paris, aus Stockholm, aus London, ... Und jede Uni stellt dort dann verschiedene Teams. Ein Ruderteam, ein Basketballteam, ein Fußballteam und so weiter. Das ist dann wie so ein riesiges Sportevent. Tagsüber zumindest. Abends sind vor allem Partys, da werden echt coole Mottopartys gemacht. Da wird dann richtig viel Sport gemacht, aber auch mega viel getrunken. Man hat da eigentlich das ganze Wochenende keinen Schlaf. Wir haben da auch einen Song geschrieben und dazu ein Musikvideo gedreht. Das war eigentlich sogar das Highlight meines Studiums.

JULIA

Also würdest du sagen das Euromasters-Wochenende war die coolste Erfahrung an deinem Studium?

TIM

Auf jeden Fall. Ich denke jeder der dort dabei war, wird positiv darüber berichten.

JULIA

Und wie war dein Auslandssemester so? Da hört man ja oft auch sehr viel Positives.

TIM

Dort hatte ich eigentlich nicht die allergeilste Zeit. Weil ich auch davor so viel mit dem Events von den Elevatorboys zu tun hatte, hab ich irgendwie verpennt mir dort eine Wohnung zu suchen. Und als ich dann dort war bin ich so mehr oder weniger von Airbnb zu Airbnb gewandert über paar Wochen. Und musste ja zwischendurch auch ständig nach Hause fliegen, wegen den Events. Das war dann echt viel was man unter einen Hut bringen musste, mit Arbeit und Uni. Vor allem, weil die Uni

in Barcelona auch einen echt hohen Anspruch hatte. Meine Jungs haben alle irgendwo gechillt und haben so gut wie nichts gemacht, außer einmal in der Woche zur Uni zu gehen, aber dort in Barcelona an der Uni war das nicht wirklich möglich. Vor allem waren es dort eigentlich Trimester, das heißt ich musste dann die Kurse aus einem Semester in ein Trimester packen. Das war echt viel.

JULIA

Also bei dir war weniger mit chillen und feiern als bei deinen Kumpels?

TIM

Ja tatsächlich nicht. Ich bin ja zusätzlich noch ständig hin- und hergefliegen. War schon etwas stressig damals in Barcelona.

JULIA

Also bleibt es dabei das Euromasters DAS Highlight war?

TIM

Ja absolut, aber es gab auch viele andere coole Abende. Wir waren oft im Tiffanys in Mannheim und hatten da echt coole Abende. Das ist denke ich immer noch ein totaler BWLer Laden. Ich hatte aber im Endeffekt in Mannheim eine richtige tolle Zeit. Viel cooler als ich erwartet hatte.

JULIA

Wie meinst du das?

TIM

Naja die Uni Mannheim ist ja auch total hoch angesehen was BWL angeht und in dem Bereich auch eine Art Eliteuni. Und ich denke ich bin wahrscheinlich der einzige BWL-Student in Mannheim der eigentlich nicht nach Mannheim wollte. Ich hatte gar kein Bock auf Mannheim. Ich hatte etwa 6 Studienangebote. Von Köln bis zu einer Privatuni in meiner Heimatstadt Frankfurt. Außerdem auch München und die Gothe Uni in Frankfurt. Und ich wollte eigentlich am liebsten nach Köln. Ich habe aber auch über Mannheim echt viel Mist gehört. Teilweise, weil der Sohn einer Freundin

meiner Mutter dort studiert hat und die haben erzählt der macht jetzt gar nichts mehr, außer zu lernen und es wären auch viele unsympathische Leute dort. Ich denke das hat mich auch echt abgeschreckt. Das klang so, als hätte dort irgendwie jeder einen 1,0 Abischnitt. Und das war eigentlich gar nicht mein Vibe. Ich wollte dann viel lieber nach Köln. Aber ich war im Urlaub und ich habe total vergessen den Unis auf dem Hochschulstart Rückmeldungen zu geben und hab damit eine Frist verpasst und wurde dadurch an allen Unis außer in Mannheim abgelehnt. Ich habe dann gedacht, ich werde dort kaum was erleben und kaum Freunde finden. Aber im Endeffekt war es dann echt total cool. Viel cooler als erwartet. Ich war total „geflasht“ von den ganzen Partys, von der Fachschaft und auch von dem krassen Ersti-Wochenende.

JULIA

Die berühmten Schneckenhof-Partys gab es doch bestimmt auch des Öfteren in deiner Studienzeit.

TIM

Natürlich. Zum Glück konnte ich trotz Corona ein paar Mal dabei sein und ich habe dort auch über die Fachschaft oder über Euromasters auch mal gearbeitet, Getränke verkauft und Schilder gemalt.

JULIA

Was kannst du sonst noch über deine Studienzeit berichten?

TIM

Ich habe bei RB-Mannheim gespielt. Das kennen wahrscheinlich viele, die Uni-Liga. Da haben wir sogar einmal den Uni-Pokal mitgeholt und einmal leider im Finale verloren. Wir hatten Durex als Sponsoren für unser Team. *lacht*

JULIA

lacht Vorhin hattest du erwähnt, dass du zum Beispiel für die Fachschaft auf dem Schneckenhof Getränke verkauft hast. Also warst du schon aktiv in der Fachschaft BWL?

TIM

Ja, ein wenig auf jeden Fall. Bei Events war ich immer gern dabei. Running-Dinner oder Running-Cocktail-Dinner.

JULIA

Also jedenfalls partyaktiv...?

TIM

lacht

JULIA

Jetzt zu den Socialmediafragen: Wie hat das eigentlich alles angefangen mit TikTok?

TIM

Das allererste TikTok hab ich tatsächlich in Mannheim gemacht. Im Backwerk am Marktplatz. Des war im Januar 2020. Ich hatte damals auch einen Kumpel in einer Marketingagentur, der mir damals von TikTok erzählt hat. Ich hatte damals auch schon 20k auf Instagram gesammelt und hab das so bisschen als Hobby betrieben, aber nichts ist passiert. Und dann hab ich eben von TikTok erfahren, wo du teilweise mit einem Video schon mehr erreichen kannst, als mit hunderten von Bildern auf Instagram. Das hat dann auch super funktioniert und ich hatte auch Spaß dabei. Und da hat dann auch wirklich Wachstum stattgefunden, der auf Instagram gar nicht mehr wirklich möglich ist. Da hab ich dann viel Content gemacht, damals auch etwas Couple-Content mit meiner damaligen Freundin. Dann irgendwann als die Beziehung vorbei war, ging das los mit den „Elevator-Boys“. Da hatten wir alle 200-300k auf TikTok. Wir haben dann gestartet oft, wenn wir unterwegs waren auch zusammen TikToks zu drehen und dieser Boygroup-Vibe – der kam auch wirklich gut an. Und dann waren wir an einem Tag alle auf dem Dach von einem Parkhaus bei einem Einkaufszentrum und wollten mit dem Aufzug runterfahren. Und Jakob hat dann spontan gemeint wir sollten ein TikTok machen und haben uns dann eigentlich alle ganz entspannt an die Wand gelehnt. Das Video ist dann total viral gegangen und hat inzwischen 20 mio. Aufrufe. Das hatte diesen Sound, den kennst du bestimmt „let me show you what your missin'... paradise...“



Da haben wir dann gemerkt das funktioniert gut und als wir das nächste Mal unterwegs waren und in der Nähe von einem Aufzug war das so mehr oder weniger „ja jungs lass nochmal machen, aber diesmal vielleicht rauslaufen aus dem Aufzug“.

JULIA

Und das war dann der Beginn der „Elevator-Boys“?

TIM

Ja, bei dem Video haben dann alle drunter geschrieben „schaut mal das sind die Aufzug-Jungs“ „da sind die Elevator-Boys“. Also den Namen hat uns quasi die Community gegeben. Und nach dem ganzen haben wir uns dann in Berlin ein Airbnb genommen erst nur für paar Wochen und wollten da eben unseren Content weiter machen, aber aus den Wochen sind Monate geworden und jetzt haben wir einen Mietvertrag für 12 Monate unterschrieben.

JULIA

Da du jetzt so viel über die Jungs erzählt hast und wir das Interview hier eigentlich führen, weil du eben bei uns in Mannheim studiert hast. Wie siehts denn bei den anderen mit Studium etc. aus?

TIM

Die Frage kommt tatsächlich generell ab und zu, grade bei dem Socialmediacontent. Einer von uns war jetzt zum Beispiel aktuell im dritten Semester, der hat jetzt abgebrochen. Hätte ich vermutlich auch gemacht, wenn ich im zweiten oder dritten Semester jetzt wäre. Aber ein anderer von uns ist auch aktuell im sechsten von acht und der zieht auch durch.

Für mich war das auch klar, dass ich das jetzt durchziehen muss, vor allem, weil ich ja schon fast fertig bin und ja auch meine Bachelorarbeit schon habe. Und meine Eltern hätten mir sicher auch den Hals umgedreht.

lacht nervös Nein, also das war dann eigentlich von Anfang an klar, dass ich das zu Ende machen muss.

JULIA

Das eine Modul schaffst du sicher auch noch.

Und da das online ist, sind erst mal einige Monate Berlin geplant?

TIM

Ja, aber auch sehr viele Reisen. Vermutlich auch viel Amerika. Da ist auch ein großer Teil unserer Community und wir haben dort total viele Kontakte geknüpft. Haben dort ganz am Anfang auch „Marsha“ kennengelernt, die auch der „Bürgermeister von west Hollywood“ genannt wird. Sie hat uns dann auch recht am Anfang dort einfach zu einer Family and Friends Party von Kendall Jenner mitgenommen. Da war ich mit Jakob dann und da waren einfach nur 80 Leute und wir waren zwei davon. Da standen wir dann draußen erst mal an und als wir uns umgedreht haben stand dort einfach the kid laroï und er war so „what’s up boys“ und wir waren nur so „hi...“ Und dann als wir reinkamen, direkt hinter der Tür stand dann Kendall vor uns und ich hab die so angeschaut und kurz überlegt ist sie das? Und war dann nur so „alter ist die hot.“ und „alter ist die groß...“ und dann stand neben ihr Hailey Bieber?? Und auf der Tanzfläche stand dann plötzlich Jaden Smith neben uns und der ist wirklich sehr klein, vielleicht 1,60. Und kurz danach kam Marsha zu uns und meinte einfach „hey look, drake is here“ und dann war da einfach wirklich Drake! Der hat dann Marsha begrüßt und dann einfach auch uns und hat mir so auf die Schulter geklopft. Das war richtig heftig alles. Auf der Terasse haben wir uns dann mit the kid laroï unterhalten und ihm erzählt, was wir auf socialmedia so machen, und er kannte uns einfach und meinte er findet unseren Content cool, vor allem, weil ich selber ein kleiner Fanboy von ihm bin.

Als wir dann wieder rein sind und an der Bar standen, hab ich einfach Travis Scott da stehen sehen. Also wir hatten da eine richtige coole Zeit. Madelyn Cline aus Outer Banks haben wir auch in Amerika kennengelernt und sind inzwischen auch Freunde geworden. Im Club dort haben wir zum Beispiel mal Wiz Khalifa gesehen. Also alles richtig heftige Leute, die uns dort über den Weg gelaufen sind.

Heidi Klum haben wir dort ja auch kennengelernt. Sie war dabei einen Song rauszubringen für ihre neue GNTM-Staffel. Den Song hat sie mit Snoop Dog gemacht. Wir haben dann Nikeata Thompson, die wir auf der Fashionweek kennengelernt hatten wiedergesehen und sie hat das dann mit Heidi vermittelt und uns die Choreo beigebracht. Und so kams dann, dass wir an den Drehort kamen und mit Heidi dann ein paar Videos

und ein paar TikToks gedreht haben zu dem Song. Und dann war das Highlight, dass uns Heidi einfach kurz darauf zu ihrer privaten Grillparty eingeladen. Das war total heftig, da waren nur 15 Leute oder so und wir mittendrin zwischen ihren engeren Freunden und der Familie. Die Kinder waren auch alle da, auch Leni. Wir haben dort auch alle ordentlich gebechert und waren dann danach alle noch im Pool. Und dann hat Heidi einfach ihr Kleid ausgezogen und ist dazu gesprungen und wir haben alle erst mal total geschockt geschaut. Und da ist dieses Video entstanden mit den Schlagzeilen „Heidi nackt mit den Elevator-Boys im Pool“, weil man wegen der Quali das nicht richtig gesehen hat, dass sie eigentlich noch einen String-Bikini anhatte. Das hat auch die meisten Wellen geschlagen und uns allen eine super PR gemacht. Und falls es als Skandal einzustufen wäre, dann wäre der Skandal auf ihrer Seite nicht auf unserer... so von wegen „Heidi mit Toyboys im Pool“. *lacht*

JULIA

Ich hab letztens auch von deiner Synchronsprecherrolle bei Disney gehört. Wie kams dann dazu?

TIM

Das war natürlich eine große Ehre. Das wurde tatsächlich einfach bei mir angefragt, durch die ganze Onlinepräsenz und das ganze Socialmedia und ich hab eben direkt zugesagt.

JULIA

Cool. Das waren ja alles spannende Storys über deine Zeit in Amerika, über Socialmedia und über dein Studium. Jetzt zu der finalen Frage, die viele meiner Kommilitoninnen sicher interessiert, weil zumindest in meinem Studiengang ab und zu in letzter Zeit darüber getuschelt wurde. Hast du nun eine Freundin?

TIM

Eine Freundin hab ich nicht. Mal schauen, was die Zukunft bringt. Abgeneigt bin ich nicht. *zwinkert*

JULIA

Dann vielen Dank, hat Spaß gemacht.

TIM

Freut mich und ich bin sehr gespannt auf den Artikel und auch auf die Ausgabe des Heftes. Hat mich gefreut und ich bedanke mich auch persönlich bei der Chefredaktion für die Option.









Go's

&

No-Go's

**IN DEN STUDIENGÄNGEN
DER UNI MANNHEIM**

JURA



No-Go's

- Seiten von Büchern in der Bib ausreißen und Bücher verstecken
- Im Anzug zur Vorlesung kommen
- Den ganzen Tag in der Ehrenhof-Bib sitzen und dort quasi leben
- Andere Studiengänge herabwürdigen (außer BWL natürlich)
- Immer „pssst“ machen, wenn andere Kommilitonen 2 Wörter wechseln



Go's

- Deinen Kommilitonen gönnen
- Jura studieren, aber Jura-Studenten hassen
- Witze über BWLer machen
- Die Rap-Karriere als Ausweg sehen, weil es Kollegah und Majoe auch gemacht haben
- Freunde und Bekannte aus dem Knast holen
- Nicht alles zu ernst nehmen
- Jeden Tag verzweifeln und über unser Studium rumheulen, weil das tun wir zurecht!!!

Dramatik aus...

GERMANISTIK



No-Go's

- Bücher aus der Bib monatelang bunkern, damit nur du allein die Infos für deine Hausarbeit nutzen kannst
- Grammatik und Orthografie anderer verbessern und dir dabei vorkommen wie der Duden-Verlag höchstpersönlich
- Dich in deinen Texten so schwülstig ausdrücken, dass es niemand mehr versteht - nicht mal du selbst
- In der ersten Vorlesung des Semesters direkt fragen, wie viele Seiten denn bitte das Essay für die Prüfungsleistung haben muss und dadurch Ohnmachtsanfälle und Schnappatmung bei deinen Sitznachbar*innen auslösen
- Wie du liest die Pflichtlektüren nicht??? *schaut gerade eine Playmobil-Zusammenfassung auf YouTube* (shoutout an Sommers Weltliteratur to go)
- Für die Dozierenden: Bitte schafft das online Tut ab, keiner lernt dadurch richtiges Zitieren, ihr verwirrt nur die armen Erstis <3
- Dass/das-Fehler machen = Exmatrikulation (awas...oderrr..)



Go's

- Die Hausarbeiten anderer Probe lesen - manchmal fällt erst dann auf, dass man wohl auf der Tastatur eingeschlafen sein muss, weil „bjdjuivsonys8479B187!!11“ und „Snörenpeutsue“ keine deutschen Wörter sind
- In der A3 Bib Bücher genau an ihren Standort zurücklegen. Denn sonst. Findet. Man. Sie. Nie. Wieder.
- Egal worum es geht, man kann es auf Goethe und Schiller beziehen - know your boys! (Außerdem: Die eindeutige Liebes-Beziehung der beiden anerkennen, aber nie vor Dozierenden ansprechen. Wir halten ihr Geheimnis in Ehren.)
- Metrum bestimmen?? Safe Jambus, don't even think about it

... Nicht ganz ausbalanciert, spiegelt aber das Germanistik-Studium wider.
60 % Leid, 40 % eigenes Leid mit Humor nehmen.

SOZIOLOGIE



No-Go's

- Darauf vertrauen, dass „Sowi und Praxis“ dich vor einem Leben als Taxifahrer retten wird
- Nachfragen, weshalb man Sozi studiert: 70% der Antworten lautet, dass es nicht für ein Psychologiestudium ausgereicht hat
- Sich dafür schämen selbst als Soziologiestudent nicht zu wissen, was Soziologie eigentlich ist
- Powi und Sozi Studenten niemals unbeaufsichtigt lassen (Möchtegern Politiker vs. Möchtegern Weltretter)
- Das Beifach ernster nehmen als das eigentliche Hauptfach



Go's

- Sozi studieren, um dann ohne Psychologie studiert zu haben, Kriminologie im Master zu machen
- Sozi ist im Vergleich zu anderen ein sehr entspannter Studiengang
- Durch den Interdisziplinären Studiengang, lassen sich mehrere Bereiche kennenlernen und unterschiedliche Interessen individuell abdecken
- Man muss nicht unbedingt sozial sein für diesen Studiengang, denn Soziologie ist NICHT gleich Sozialarbeit :)

POWI

No-Go's

- Jedem erzählen, dass man der/die nächste Bundeskanzler:in werden will
- Glauben, dass der Markt alles regelt
- Aus iedem Spaß eine politische Debatte machen
- STATA als wichtigste Software sehen

Go's

- Depressionen von den Nachrichten bekommen
- Diskussionen nicht persönlich nehmen
- Die Statistik Klausur gerade so bestehen
- Altklausuren teilen

MKW

No-Go's

- Jeden Film analysieren
- Ohne Punkt und Komma ieden zutexten
- Extra fancy Effekte bei Präsentationen verwenden, um rauszustecken

Go's

- Den Taxischein schon mal beantragen
- Sein Wissen zu scheinbar inhaltslosen Vorlesungen teilen
- Definitionen über Medien nicht iedem ins Gesichts klatschen

LEHRAMT



No-Go's

- Fragen, wozu wir Statistik als Lehramtsstudent:innen brauchen (we don't, aber Dozis würden das eh nie zugeben)
- Nur mit den Folien für die Prüfungen lernen (am Ende des Semesters versteht man die nicht mehr)
- In mehreren Seminaren gelehrt bekommen wie man richtig und sinnvoll SuS prüft, damit Prüfungsergebnisse aussagekräftig sind, nur um selbst am Ende des Semesters vor einer komplett sinnfreien MC/SC Klausur zu sitzen, die nicht wirklich prüft, ob man etwas gelernt hat, weil die einzelnen Aussagen teilweise unverständlich bzw. absichtlich missverständlich formuliert sind <3 HÖRT AUF DAMIT IHR HYPOKRITEN
- Erwarten, dass man tatsächlich lernt wie man unterrichtet (sucht euch ein Praktikum o. Ä. solange ihr könnt)



Go's

- KEINE teuren Bücher im ersten Semester kaufen: Ihr werdet sie nie aufschlagen (man packt es auch ohne, einfach gut raten in der MC Prüfung!!)
- Endlich Praxisbezug und Praxiserfahrung im M. Ed., danke
- Hin und wieder mal Begriffe wie „Heterogenität“, „Glassroom Management“ und „Lernziele“ dropfen
- Wirklich versuchen mit Punkt 1 aus den No Go's abzuschließen und einfach hinnehmen, dass die drei Gütekriterien, der Median, und sonstiger Stata-Kram auch Teil des Lebens der Lehramtsstudent:innen ist #pushthrough (auch hier empfehle ich raten)

Haltet einfach durch, der Beruf ist nämlich toll. <3

PSYCHOLOGIE



No-Go's

- Jeden ungefragt analysieren und die Schäden am inneren Kind ansprechen
- Massenhaft Schulden machen müssen für die Therapeutenausbildung
- Ein unempathischer und wenig verständnisvoller Mensch sein und trotzdem Therapeut wegen dem Gehalt werden wollen
- Nur Psychologie studieren, um andere besser manipulieren zu können



Go's

- Selber massenhaft psychische Schäden haben (weil das werden die besten Therapeuten)
- Psychologie in erster Linie studieren um sich selbst zu heilen
- Das eigene innere Kind heilen, damit es unsere Kinder nicht mehr müssen
- Eine Doris Schneider werden (TFA Fans where are you??)
- Anderen schon im Studium helfen (soweit möglich)

FIM



No-Go's

- Den Taschenrechner für einfache mathematische Aufgaben zu benutzen
- Daran glauben, dass alle anderen Wiwi und ReWi Studenten arrogant sind (denn für die bodenständigen unter jenen, seid ihr und die A5 Bib der safe place)
- Einen rein wirtschaftlichen Job vorziehen - warum studiert ihr dann kein BWL/VWL??



Go's

- Nur Wirtschaftsinformatik/Wirtschaftsmathematik studieren, weil man für reine Informatik oder Mathematik zu blöd war
- BWL und VWL Studenten Mathenachhilfe geben
- Rumheulen, weil man quasi zwei Studiengänge gleichzeitig studieren muss (ihr iammert zurecht und die Unternehmensjuristen fühlen mit euch!)

BWL UND VWL



No-Go's

- noch nie im Leben einen eigenen Job gehabt haben, weil Daddy alles zahlt
- 9€ (oder auch 49€ Ticket nutzen)
- Geringverdiener judgen
- FDP wählen und sagen es hätte jeder die gleichen Chancen und der Markt würde alles regeln
- In der Mensa essen
- Noch nicht in Dax-Unternehmen investiert haben und/oder keine Aktien besitzen



Go's

- Ralph Lauren Polo hemd tragen, damit auch jeder weiß, was man studiert
- Urlaub auf Sylt machen
- 911er statt 9€ Ticket
- Daddy's Sponsoring genießen
- Wirtschaftliche Nachhaltigkeit und Diversität unterstützen

HOROSKOP

22.12. - 20.1.



Steinbock

Achte in der kommenden Zeit ein wenig genauer auf deine Work-Life-Balance — wenn du keine Pause einlegst, macht dein Körper sie irgendwann für dich, ob du willst oder nicht.

LIEBE: Du bist gestresst, den*die richtige Partner*in zu finden? So viel Auswahl, aber einfach nicht der*die Richtige dabei? Mach dich locker, die Liebe deines Lebens kommt in den zufälligen Momenten.

ESSEN: Einfach mal einen entspannten Abend genießen und schnell Nudeln mit Pesto kochen ist die perfekte Lösung für Dich!

21.1. - 19.2.



Wassermann

Weißt du, Routine und Spannung müssen sich nicht ausschließen. Versuche einmal, einen Gang runterzuschalten — das wird sich auch gut auf deine Gesundheit auswirken!

LIEBE: Kann es sein, dass du dir von jemandem aus deinem Freundeskreis mehr erhoffst? Trau dich, deine Gefühle offen anzusprechen!

Autorin: Julia Heckmann

ESSEN: Apropos Gesundheit, hast du es mal mit Low Carb-Gerichten versucht? AvocadoWraps sind das Su[6]perdish für dich!

20.2. - 20.3.



Fische

Versuche darüber zu reflektieren, ob dir dein Umfeld tatsächlich gut tut, oder ob du dich in Rollen drängen lässt, die dir eigentlich nicht zusagen. Sei dabei auch einmal wirklich ehrlich mit dir selbst!

LIEBE: Für dich ist es an der Zeit, deine Fantasien endlich umzusetzen und dich dabei einmal nicht zurückzuhalten (aber natürlich immer schön nach Einwilligung fragen!)

ESSEN: Fisch. Du bist, was du isst

21.3. - 20.4



Widder

Du sehnst dich nach Abenteuern, nach etwas, das deine Leidenschaft entflammt. Wenn du deine Ziele weiterhin aufmerksam verfolgst, wird dir auf dem Weg mit Sicherheit etwas Großartiges passieren!

LIEBE: Versuche in den kommenden Wochen, dein Temperament unter Kontrolle zu halten. Du wirst sehen, dass es so in deinen Beziehungen entspannter läuft.

ESSEN: Wie wäre es mit Thai Curry? Die Schärfe könnte genau das Richtige für dich sein! Doch bei zu viel Schärfe sorgt Pfirsich-Eistee für die perfekte Erfrischung.

Was macht man, wenn man ganz am Ende ist? Die Sterne befragen! Anfang des Jahres erlebten wir den Wechsel des Mondknotens in die Energie von Stier und Skorpion. Nun stehen vor allem Fruchtbarkeit und Ernährung im Vordergrund. Während ihr für Ersteres zusätzlich den Eisprungrechner eures Vertrauens befragen könnt, sind wir hier, um euch das wichtigere Thema näherzubringen: Wie sieht es in der Liebe aus und was solltet ihr am besten essen, um eurem Astralkörper etwas Gutes zu tun?

21.4. - 20.5.

Stier



Der Alltag kann manchmal ziemlich stressig sein. Umso wichtiger, dass du dir die Zeit nimmst, dich auch einmal zurückzuziehen! Spaziergänge in der Natur oder Kreatives wie schreiben oder malen können dabei viel bewirken

LIEBE: Vielleicht wirst du spüren, wie dich Eifersucht überkommt. Doch gib diesen Gefühlen nicht nach! Rede lieber offen über deine Sorgen.

ESSEN: Pralinen sind genau das richtige, um dich einmal richtig schön selbst zu belohnen!

21.5. - 21.6.

Zwillinge



Zweifel sind ganz normal und ein Teil des Lebens. Wenn du dich also dabei erwischst, wie du deine Lebensentscheidungen hinterfragst, versuche, einen klaren Kopf zu behalten.

LIEBE: Während du in der Welt (oder der Stadt) herumreist, hast du die Chance, eine sehr bedeutsame Bekanntschaft zu machen.

ESSEN: Ein Dinner in the Dark ist eine aufregende kulinarische Abwechslung. Wer weiß, vielleicht triffst du dort auf dein neues Leibgericht?

22.6. - 22.7.

Krebs



In letzter Zeit bist du ein bisschen sensibler als sonst. Lass' die Sorgen nicht die Überhand gewinnen. Du bist stark genug, um deine Probleme zu überwinden!

LIEBE: Wir wissen, dass du dich gerne um andere kümmerst. Aber jetzt ist es an der Zeit, die Rollen zu tauschen und dich selbst umsorgen zu lassen!

ESSEN: Nudelsuppe mag ein einfaches Gericht sein - doch die Wirkung für Leib und Seele ist stärker, als man denkt!

23.7. - 23.8.

Löwe



Dir als Organisationstalent dürften sich bald unglaubliche Chancen in Job und Studium offenbaren. Zögere nicht und greif' zu!

LIEBE: Manchmal ist es schwer, sich nicht von Äußerlichkeiten beirren zu lassen. Versuche, einmal stärker darauf zu achten, was für dich wirklich wichtig ist.

ESSEN: Ein saftiges Steak (oder eine genauso saftige vegane Alternative) gepaart mit Rotwein sind ideal, um einen schönen Abend ausklingen zu lassen.

24.8. - 23.9.



Jungfrau

Wir alle wissen, wie schön Gemütlichkeit sein kann. Doch du solltest dich auch einmal aus deiner Komfortzone hinaus trauen und dafür ab ins Abenteuer einsteigen!

LIEBE: Das heißt auch, dass du einmal selbst die Initiative in Liebesdingen ergreifen solltest. Manchmal lohnt es sich einfach nicht, nur auf andere zu warten.

ESSEN: Wie wärs mal mit einer anderen Küche? Die japanische Küche bietet dir mit Sushi ein leckeres und kreatives Gericht an, was du gerne mit einem grünem Tee (oder Sake)

24.9. - 23.10.



Waage

Es kann gut sein, dass zwischen deinen Freunden oder der Familie Konflikte aufkommen könnten. Du musst nicht immer nur klein begeben — auch, wenn du deine Meinung sagst, kann die Streiterei gut ausgehen!

LIEBE: Ach ja, die Liebe. Sie kommt in verschiedensten Formen, sei deshalb auch einmal bewusst offener, außerhalb deines üblichen Typs zu daten. Sonst verpasst du hinterher noch jemanden!

ESSEN: Du sehnst dich nach der wundervollen Atmosphäre in Restaurants in Italien? Zaubere dir doch dieses Gefühl in dein Zuhause und koche mal ein leckeres Risotto mit dem passenden Vino!

24.10. - 22.11.



Skorpion

Wir wissen alle, dass du es nicht magst deine Meinung unausgesprochen zu lassen. Pass aber auf, in welchen Momenten und zu welchen Personen du sie äüßerst!

LIEBE: Du bist auf einem Date, aber der*die Partner*in scheinen sehr strange zu wirken? Versuch keine voreiligen Schlüsse zu ziehen und gebe auch ihm*ihr eine Chance, sich zu zeigen.

ESSEN: Dich sehnt es nach etwas Besonderem und etwas, was du nicht schon immer kochst? Dann probier es mal mit einem leckerem Kabuli (afghanische Reispfanne) und lass deinem Geschmackssinn eine neue Erfahrung zu!

23.11. - 21.12.



Schütze

Ooh, Spannungen liegen in der Luft! Halte dich bei Drama aber lieber zurück; sonst rutschen dir womöglich Sachen heraus, die du eigentlich geheim halten wolltest.

LIEBE: Wenn du dich in deiner Beziehung in letzter Zeit ein wenig festgefahren fühlst, solltest du einmal neue Dinge in der Liebe & Erotik ausprobieren. Doch auch sonst kann es sich lohnen, deinen sinnlichen Horizont zu erweitern.

ESSEN: Wie wär's mit etwas frischem und aromatischem? Die Passionsfrucht spendet dir mit ihrem süß-säuerlichen Geschmack neue Energie für deinen Alltag!

IMPRES SUM

uni[m]agazin

uni[ma]gazin –

Das unabhängige Mannheimer Studierendenmagazin –
1. Ausgabe 2022-2023

Wöchentliche Redaktionssitzung jeden Mittwoch um
19:00 Uhr in EW165. Mitmachen jederzeit möglich!

Web: www.uni-ma-gazin.de

Instagram: @uni.ma.gazin

Mail: chefredaktion@uni-ma-gazin.de

Herausgeber: UniMAGazin Mannheim e. V. Auflage: 1000

Druck: abcdruck GmbH, Waldhofer Str. 19, 69123 Heidelberg

Bilder:

Midjourney KI, Freepik, LezFraniak/Wikimedia, Tim Schäcker

Das Copyright liegt, soweit nicht anders angegeben,
bei den Herausgebern. Nachdruck, Vervielfältigung oder
Sendung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Chefredaktion:

Julia Heckmann und Marie-Charlotte Kahnau (bis 2023)

1 Vorsitz: Anna Elsa Pospiech (seit 2023)

2 Vorsitz: Joel Ihekwoaba (seit 2023)

Finanzen:

Julia Heckmann

Layout:

Tatjana Pospiech

Redaktion:

Paula Maurer, Yllka Maxhuni, Sophie Günderoth,
Tristan Horn, Franziska Held, Franziska Schyguda,
Joel Ihekwoaba, HannaHakaj, Fabio Kiefer, Lukas Nauer,
Vivien Seibel, Luna Müller, Vivian Volk, Geeske Niehues,
Anna Elsa Pospiech

www.vrn.de

Das VRN JugendticketBW –
genau deins.

JUGEND
TICKET
BW

1 Jahr.
1 € pro Tag.
1 Ticket.

Einfach
ankommen.

VRN
VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR



Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter [spkrnn.de/kontakt](https://www.sparkasse.de/kontakt)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Rhein Neckar Nord**