

Nr. 435 | Juli 2018 | www.semesterspiegel.de

Semesterspiegel

seit 1954 Zeitschrift der Studierenden in Münster

MINIMALISMUS

MINIMALISMUS

Liebe Kommilitonen und Kommilitoninnen,

diese Ausgabe kommt spät. Genauso wie diese Sätze, denn minimalistisch wie wir sind, haben wir sie nicht aufgeschrieben und es schlichtweg vergessen. Das Titelthema **Minimalismus** schwebte bei uns in der Redaktion schon einige Zeit durch den Raum. Wir haben uns gefragt, was ist eigentlich Minimalismus? Bedeutet es gleichzeitig auch immer den **Verzicht** auf vieles, oder gibt es auch andere Wege. Müssen wir, um Minimalisten zu sein, zwingend immer etwas weglassen? Wir haben es auf der Titelseite so gemacht, aber beim recherchieren zu möglichen Ideen schnell gemerkt, Minimalismus ist eben nicht nur ein **Lifestyle**, der gerade schick ist. Menschen leben ihn schon lange (Seite 10), aus vollem Herzen und für den **Glauben** (Seite 12) und auf **kreative Art** und Weise (Seite 20). Das es auch Menschen gibt, die leider **unfreiwillig** auf viel verzichten, lest ihr auf Seite 14.

Neben dem Titelthema geht es in dieses Mal um **Theater** und die Aufarbeitung der **StuPa-Wahlen**. Unsere Redakteurin Lara erzählt von ihrem **Auslandsaufenthalt**, der ausnahmsweise Mal kein Erasmus-Jahr ist und Autorin Anne klagt humorvoll über das Leid der Jura-Studierenden bei der **Examensvorbereitung**. Außerdem diskutieren wir über das Pro- und Kontra von **Anwesenheitspflichten** im Studium und warum man immer beide Seiten betrachten sollte.

Viel Spaß,
Vanessa und Carla

Cover: Isabel Schmiedel

Impressum

Redaktion: Vanessa Gregor (Vi.S.d.P.), Carla Reemtsma (Vi.S.d.P.),
Julia Jänisch, Anne-Sophie Ortlinghaus, Lara Lawniczak, Annkathrin Lindert, Wiebke Johanna Jung

Geschäftsführung: Lea Knežević – ssp.ceo@uni-muenster.de

Layout und Illustrationen: Isabel Schmiedel – isabel-schmiedel@online.de, isabel-schmiedel.com
Verwendete Schriften: Mr Eaves, Mrs Eaves

Der Semesterspiegel ist die Zeitung der Studierenden in Münster. Die Artikel geben die jeweiligen Meinungen des Autors oder der Autorin wieder. Das gilt auch für namentlich gekennzeichnete Artikel von MitgliederInnen des Redaktionsteams. Sie dienen auf Grundlage der verfassungsmäßigen Ordnung der Förderung der politischen Bildung, des staatsbürgerlichen Verantwortungsbewusstseins und der Bereitschaft zur Toleranz (HG-NW § 72 (2) Satz 4).

Teilnahme: Ihr habt eine Idee für einen Artikel, eine Grafik, ein Rätsel, ein Thema oder mehr? Schreibt uns einfach eine Mail an: ssp@uni-muenster.de, Betreff: Teilnahme oder meldet euch bei uns per Facebook.com/semesterspiegel

Redaktion und Anzeigenverwaltung:

Schlossplatz 1
48149 Münster
ssp@uni-muenster.de

Herausgeber*innenausschuss:
CampusGrün: Simon Haack
CampusGrün: Sara Movahedian
Juso-HSG: Alexander Bliefernich
Die LISTE: Florian Probst
LHG: Wencke de Vries
RCDS: Mark Ottlik
LHG: Paul Kevekordes
ssp.hgg@uni-muenster.de

Druck: Druckerei Buschmann GmbH & Co. KG
Nevinghoff 18
48147 Münster

Inhaltsverzeichnis

Minimalismus

Mittendrin

Politik

Campusleben

Kultur

Schlussendlich(t)

Die Montagsfrage: Worauf verzichtest Du?

Endstation Minimalismus

Große Sprünge – kleine Sprünge

Minimalismus ist nichts Neues

Loslassen können für mehr Leben

Die haben doch alles!

Brauchen wir einen Digital Detox?

Mittendrin: Die Minimalismus-Challenge

Tausche Platz gegen Flexibilität

Maximal minimalistisch

Clickbait für den Konsumverzicht

Minimal motiviert

Minimalismus als heiliger Gral des Glücks

Gründertalk

Study Abroad

Des einen Freud', des andern Leid

Pro/Kontra: „Kommst du heute?“ – „Ne, eher nicht.“

#NotMyHochschulgesetz

Rezept für einen etwas anderen Sonntagabend

Check, check, check!

Urlaub in Juridiconien

Der Morgen danach

6

8

9

10

12

14

16

18

20

23

24

26

27

28

30

32

34

35

36

37

38

39

Worauf könntest du nicht verzichten und warum?

Die Montagsfrage

Carina, 23

Erziehungswissenschaften

Auf was ich niemals verzichten könnte? Freie Zeit. Ohne Druck und ohne Verpflichtung machen zu können, was ich möchte und das am liebsten in der Natur. Das ist wirklich wichtig für mich. Der Verzicht auf materielle Dinge würde mir im Vergleich dazu wohl leichter fallen.

Armin, 27

Angewandte Sprachwissenschaft

Chips und Harry Potter! Harry Potter ist einer der prägendsten Aspekte meiner Kindheit. Memes, Gerüchte und Neuigkeiten – wovon es ja durch fantastic beasts glücklicherweise wieder jede Menge gibt – mit Gleichgestörten auszutauschen, erzeugt Nostalgie und Vorfreude gleichzeitig. Und Chips sind fettig frittiertes Glück in Tüten.



Niklas, 19

Physik

Auf mein Auto. Immer unabhängig und mobil zu sein, ist mir wichtig. Ich pendle jeden Tag zur Uni und auf die Bahn möchte ich mich da nicht verlassen müssen. Außerdem mag ich es, einfach mal Zeit für mich zu haben – das Radio aufdrehen und meine Lieblingssongs hören. Dann macht's mir auch nichts aus, mal im Stau zu stehen.

Miriam, 26

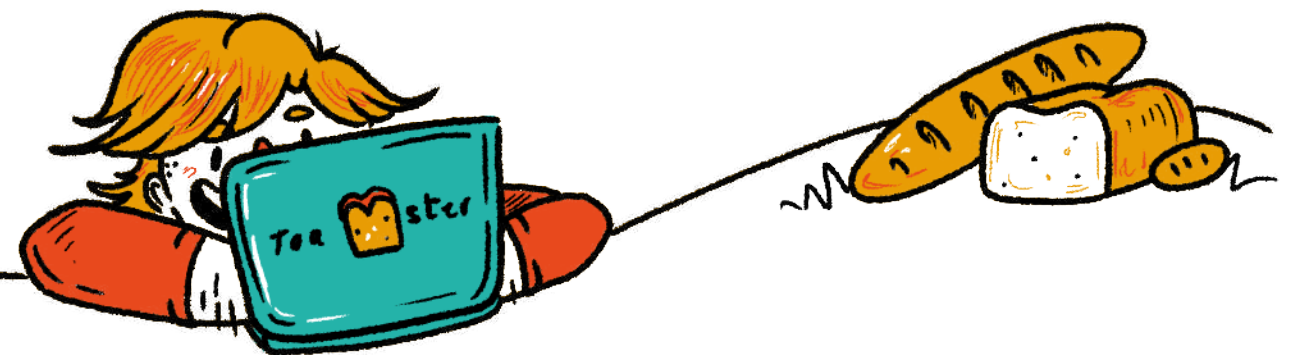
Architektur

Ich könnte nicht auf mein Federmännchen verzichten – oder besser gesagt, dessen Inhalt. Ich zeichne, male und bastle nämlich unglaublich gerne. Und auf Musik natürlich! Beides bedeutet für mich einfach Lebensqualität.

Sebastian, 23

Sport & Geschichte

Auf meinen Laptop und Brot. Bei allem, was ich für die Uni mache, ist mein Laptop immer dabei und Zuhause versorgt er mich mit den neuesten Netflix-Serien. Brot ist vielseitig belegbar und daher genieße ich es gerne morgens und abends. Ich würde gerne mal im Ausland leben, jedoch könnte ich das mit meiner Vorliebe für deutsches Brot nicht vereinbaren.



Endstation Minimalismus

Es gibt ihn nicht, den einen Minimalismus.
Viele Wege führen zum Ziel.

Frei sein – vom Druck allen gefallen zu müssen, je dem Trend hinterherzujagen und Freundschaften aufrechtzuerhalten, an denen einem nichts mehr liegt. Zeit für die Dinge, die einem tatsächlich am Herzen liegen, die zwischen all dem Ballast, der im Leben Einzug gehalten hat, untergehen. Für viele eine Traumvorstellung, für Minimalisten Realität.

Ist jemand, der mit 100 Dingen auskommt, „mehr“ Minimalist, als jemand, der noch an seiner Plattensammlung hängt? Wenn den 100-Sachen-Mensch, die wenigen Dinge, die er besitzt, genauso glücklich machen, wie den Plattensammler seine Lieblingsstücke, dann wohl nicht. Minimalismus wird nicht danach bemessen, wie wenig jemand besitzt. Es gibt schlichtweg keine Maßeinheit, kein Richtmaß für Minimalismus. Minimalisten reduzieren ihre Besitztümer, Tätigkeiten und auch ihren Freundeskreis soweit, bis nur noch das übrig bleibt, was sie tatsächlich benötigen und ihnen wirklich Freude bereitet. Bei dem einen ist das etwas mehr, bei dem anderen weniger.

Wer aber den wahren Minimalisten sucht, wird wohl erfolglos bleiben. Denn eine einheitliche Definition, oder die ultimative Anleitung gibt es nicht. Denn gerade darin liegt der Reiz: Es geht darum, sich individuell auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren. Eben mal nicht danach zu leben, was die Gesellschaft von einem erwartet, oder der neueste Trend einem vorschreibt.

Von Fehlkäufen

Die Frage, die sich Minimalisten oft stellen, lautet: Brauche ich das wirklich? Und die Frage ist berechtigt. Denn ist es wirklich erstrebenswert einen Kleiderschrank zu besitzen, in dem so viel Kleidung hängt, dass man sie selbst in einem ganzen Jahr nicht tragen könnte? Nur weil die Modebranche einem mittlerweile nicht mehr viermal im Jahr vorgaukelt etwas Neues zu brauchen, sondern gleich 52 mal? Denn mittlerweile gilt jede Woche des Jahres als neue Saison mit einer neuen Kollektion.

Glücklich macht das nicht wirklich. Fehlkäufe häufen sich, Frustration kommt auf. Und ist es die Zeit wirklich wert, sie damit zu verbringen, das perfekte Outfit zu finden?

Hier liegt ein weiterer Vorteil des Minimalismus. Nachhaltigkeit. Wer weniger kauft, kann auch bewusster kaufen. Das heißt nicht unbedingt, dass die eine Bluse, die Nacht über Nacht in den Träumen auftaucht, auf gar keinen Fall gekauft werden darf. Bereitet sie einem noch lange Freude, ist sie auch kein Fehlkauf.

Bewusst kaufen bedeutet aber nicht nur, sich Gedanken darüber zu machen, ob einem etwas tatsächlich gefällt, nutzt oder Freude bringt. Bewusst kaufen heißt auch darüber nachzudenken, wie die Kleidung, Handys oder Uhren gefertigt werden, die wir gerne haben wollen. Sind die Preise besonders niedrig, lassen sich schnell Rückschlüsse auf die Arbeitsumstände und den Ressourcenverbrauch ziehen.

Weniger kaufen bietet also auch die Möglichkeit „fair“ zu kaufen. Mittlerweile sind schon viele Marken im Internet zu finden, die nach bestem Gewissen produzieren. Ein Oberteil kostet dann zwar nicht nur 4,99 Euro, sondern vielleicht 30 Euro. Aber das Geld wäre ansonsten für fünf T-Shirts draufgegangen, die dann doch wieder nur im Schrank hängen.

Minimalismus schafft also Raum und Zeit, für die wichtigen Dinge im Leben. Für Hobbys, Freunde und für einen selbst. Die eigenen Bedürfnisse und Wünsche stehen wieder im Fokus, Konsum- und Markenwahn werden nebensächlich. Zu diesem Erfolg führen aber viele Wege, den Minimalisten gibt es nicht.

Text: Wiebke Johanna Jung
Illustration: Isabel Schmiedel

Große Sprünge – kleine Sprünge

Warum wir einfach mal über unser Geld reden sollten

Geld regiert die Welt. Nachdem ein Milliardär US-Präsident werden konnte, ist das mehr als eindeutig. Doch Studierende haben meistens recht wenig davon. Aber wie ist das eigentlich? Ist es schlimm, einfach mal nicht mitzukommen, oder dieses Jahr nicht in den Urlaub zu fliegen, aber dafür auf eigenen Beinen zu stehen und nicht die Eltern bitten zu müssen, die Nebenkostennachzahlung zu übernehmen?

Als ich anfang, diesen Artikel zu schreiben, wollte ich Fakten aufzählen (zu wenig Geld etc.) und ein bisschen meckern (macht mal was etc.).

Hier kommt eine neue Version:

„Über Geld redet man nicht!“, den Spruch kennen wir alle. Sollten wir aber eigentlich viel öfter. Gerade als Studierender ist es schließlich nicht immer so einfach, über die Runden zu kommen. Natürlich gibt's im Notfall immer noch den Studierendenkredit, aber der will auch irgendwann mal zurückgezahlt werden und Bafög ist sowieso ein Buch mit sieben Siegeln.

Seitdem ich in Münster wohne (noch nicht allzu lange) bin ich von den Zimmerpreisen (15 Quadratmeter, 450 Euro warm, Kinderhaus, eine Trillion Euro Abschlag) doch eher überrascht. Wer kann sich das leisten? Durchschnittlich, ich habe es selber überprüft (keine Gewähr), kostet ein Zimmer in Münster so um die 300 Euro. Die Lage ist dabei erstmal nebensächlich, Größe und Zustand der Wohnung, eher WG, sowieso. Die 300 Euro müssten wir also vom durchschnittlichen Einkommen Studierender abziehen (circa 860 Euro). Bleiben noch 560 zur „freien Verfügung“. Nicht schlecht, aber doch auch eher utopisch. In der Realität haben viele von uns viel weniger zur Verfügung und sind somit quasi gezwungen, minimalistisch zu leben. Nicht zwingend bei der Einrichtung (Flohmarkt, IKEA...) und dem generellen Lebensstil (der Kühlschrank ist voll, eine Party ist auch mal drin), aber einen Urlaub (außer mit Semesterticket zur Oma ins Sauerland) gönnt sich der allgemeine Studierende dann doch weniger. Über Sonderausgaben möchte ich auch nicht nachdenken. Ich gerate schon ins Schwitzen, wenn ich darüber nachdenke, dass mein Laptop schon einige Jahre auf dem Buckel (Abitur 2012) hat und womöglich nicht mehr bis zur Masterarbeit durchhält (bitte, bitte, bitte).

Dafür sind es eben die kleinen Dinge, Besuche bei Freunden in anderen Städten (nach Hamburg kommt man ja auch schon recht günstig) oder, meine neueste Anschaffung, ein neues Bett. Das ist Minimalismus, aber mal anders. Statt Balearien gibt's dann also Blumen vom Markt (gehandelt), statt Flugzeug ein Festival. Es gibt keinen großen Konsum, dafür konsumiere ich nach und nach und muss vielleicht auch mal „nein“ sagen. Nein sagen und über Geld reden. Wer

sagt schon gerne einen Ausflug oder sowas banales wie einen Kinobesuch ab, weil das Geld für den Einkauf gebraucht wird? Eigentlich niemand, aber sollten wir tun und das auch selbstbewusst. Unser Kopf weiß, dass auch andere in solchen Situationen stecken, aber wenn jemand dann tatsächlich sagt: „Ich kann nicht mitkommen, ich habe nur noch zehn Euro für den Monat“, dann ist das aus unerfindlichen Grund unheimlich erleichternd. Wir realisieren, was der Kopf schon weiß und entspannen uns, trauen uns auch zu sagen: „Sorry, heute leider nicht.“ Und dann finden wir Alternativen. Entspannt in den Park, Zelten an der Ostsee, DVD-Abend mit der WG. Kostenlos und minimalistisch gehalten, ohne großes Tamtam. Und, gefühlt, auch ein bisschen wertvoller als eine teure Clubnacht oder ein Pauschalurlaub auf Mallorca.



Text: Vanessa Gregor
Illustration: Isabel Schmiedel

Minimalismus ist nichts Neues

Auf den Spuren des einfachen Lebens ασκητικός

In der medialen Berichterstattung wird Minimalismus gerade als der neue Trend in der Lebensführung dargestellt. Dabei nutzen Menschen schon seit Jahrtausenden den Verzicht, um ein bewussteres Leben zu führen und sich auf die für sie wichtigen Dinge zu konzentrieren.

Antike – Konsumverzicht als Weg zur Weisheit

Asien

害谷免

Die wohl ältesten Formen des freiwilligen Verzichts finden sich bereits im dritten und frühen zweiten Jahrtausend vor Christus. Religiös-philosophische Systeme aus dem indischen Raum machten die Askese, also den bewussten Verzicht von Genüssen oder das bewusste und gewollte Zufügen von Leiden im Rahmen von asketischen Geboten und Praktiken, zu einem Teil ihrer Religionsausübung. Ziel der Befolgung der Gebote und Praktiken war es, durch die bewusste Aussetzung von Unannehmlichkeiten innere Kräfte aufzubauen, die auch äußerliche Kraft und Macht verleihen sollten. Diese Kraft spiegelt sich in einer gleichmütigen Grundhaltung wider, die auch in den schwierigsten Lebensverhältnissen nicht erschüttert werden kann. Teilweise enthielten die Praktiken strikte Regeln für die Asketen, wie sie sich zu ernähren und zu kleiden hatten, sowie für die Ausübung der Besitzlosigkeit. Auch unnötiges Reden sollte vermieden werden. Der Begründer des Buddhismus, selbst ein strenger Asket, richtete sich in seiner Lehre gegen die bis dato existierenden strengen Formen der Askese, da sie seiner Ansicht nach den Körper schwächen und nutzlos seien. Er empfahl weiterhin asketisch zu leben, um die angestrebten inneren Kräfte zu entwickeln, selbstquälerische Praktiken sollten aber vermieden werden. Auch im Buddhismus finden sich verschiedene Formen der Askese, die sich in ihrer Strenge unterscheiden. Es gibt unzählige Anleitungen und Übungen für Asketen, sich von der materialistischen Welt zu lösen. Das Ertragen unterschiedlicher Leiden wie Durst, Hunger oder Einschränkungen in den Wohnverhältnissen wird Asketen noch heute entweder vorgeschrieben oder als besonders ehrenvoll erachtet.

Griechenland

Im Altgriechischen bedeutete das Wort *askein* ursprünglich das stetige und sorgfältige Einüben und Betreiben einer Kunst bezogen auf unterschiedliche Lebensbereiche. So ging es im Hinblick auf den menschlichen Körper um das ständige militärische Training oder Gymnastik und in der Ethik um das Einüben für Weisheit und Tugend mit dem Endziel, geistige Vortrefflichkeit und Tugendhaftigkeit zu erzielen. Der ständigen Übung wurde ein besonders hoher Wert zugesprochen, da durch sie auch ein weniger Talentierter den Talentierten, aber Faulen in der jeweiligen Disziplin übertreffen könne. Sokrates und andere Philosophen empfahlen, durch Mäßigung, Selbstbeherrschung und Verzicht die eigene Tugendhaftigkeit zu erreichen. Selbstbeherrschung und Ausdauer gegenüber den Mühen und Beschwerden des Lebens sollten das Ziel der Verzichtsübungen sein. Zur Erlangung der angestrebten Selbstkontrolle wurden zudem körperliche und geistige Übungen angewandt. Schon damals wurde diese Form der Lebensführung von der populären Kultur verspottet und lediglich als Modeerscheinung bezeichnet. Auch Platon plädierte für eine einfache Lebensweise und die Reinigung von allem Übermäßigen. Ziel war die Erreichung von Besonnenheit und Ordnung. Für ihn war das gesamte Leben bis zum Tode eine stetige Übung dieser Tugenden. Auch die Stoa stellten den Verzicht in den Vordergrund ihrer Philosophie. Ziel war es, die eigenen Emotionen zu zügeln und den Zustand der Apathie und Gelassenheit zu erlangen.

Mittelalter bis Neuzeit

Mönchskulte

Auch im Christentum versuchen Gläubige noch heute durch den Verzicht auf materielle Güter und überschwängliche Lebensweisen ein gottesfürchtiges Leben zu führen. Die ersten Klöster lassen sich auf das 4. Jhdt zurückdatieren. Die abgeschiedene Lebensweise soll den Gläubigen helfen, sich durch den bewussten Verzicht den weltlichen Zielen zu entsagen und sich spirituellen Zielen zu widmen. Hierzu entwickelten die unterschiedliche Ordensbegründer unterschiedliche und unterschiedlich strenge Praktiken. So geht es von Besitz- und Konsumverzicht über die Beschränkung des Sprechens bis hin zur Selbstgeißelung.

Im Laufe der Jahrhunderte spalteten sich die Orden immer wieder auf, da ihnen die Praktiken des Mutterordens zu streng oder zu sanft waren.

Thomas von Aquin (1225–1274)

Ein Aspekt des Minimalismus ist, die Ethik seines Handelns zu hinterfragen. Dies tat schon im 13. Jahrhundert Thomas von Aquin, der in eine wohlhabende italienische Adelsfamilie geboren wurde. Mit knapp 20 Jahren trotzte er dem Widerstand seiner Familie und trat dem Bettelorden der Dominikaner bei. Nachdem, was heute unter Minimalismus verstanden wird, war er also auch damals schon Teil dieser Bewegung. Eigentlich Theologe, umfasst seine Lehre auch Überlegungen zur Ökonomie. Dabei kritisiert er reines Gewinnstreben, plädiert für ein Zinsverbot und sieht Geld als ein Mittel zum Tausch an. Waren sollen also durch Geld in andere Waren eingetauscht werden, Geld aber nicht vermehrt werden. Genau dies sind auch heute noch Elemente des Minimalismus: Mit dem zu leben was man hat, ohne nach materiellem Reichtum zu streben und seinen Reichtum von wenigen Gütern und Immateriellem zu bekommen.

Augustinus von Hippo (354–430)

Ein ausschweifendes Leben im ungezügelten Konsum ist genau Gegenteil vom Minimalismus. Diese Art von Leben führte Augustinus von Hippo im späten 4. Jahrhundert in Mailand. Der Geschichte nach schlug er nach einer persönlichen Krise folgende Bibelstelle auf, die ihn zum Umdenken bewegte: „Nicht in Fressen und Saufen, nicht in Wollust und Unzucht, nicht in Hader und Neid, sondern ziehet den Herrn Jesus Christus an und pflegt das Fleisch nicht zur Erregung eurer Lüste.“ (Brief des Paulus an die Römer 13, 13–14). Er entschied sich daraufhin, enthaltsam zu leben, gründete ein Kloster und widmete sich der Philosophie. Minimalismus heute bedeutet nicht, grundsätzlich enthaltsam zu leben, aber doch so enthaltsam wie möglich. Somit hat schon Augustinus in gewisser Weise das getan, was Minimalisten heute tun möchten und durch seinen Fokus auf das Wesentliche Zeit und Raum gehabt, seine philosophischen Theorien zu entwickeln.

Minimalismus im 20. und 21. Jahrhundert – Konsumverzicht als Weg zu sich und einem glücklicheren Leben

Hippie-Trail

Heute zieht es den einen oder anderen nach dem Abi nach Neuseeland oder in den Semesterferien dank günstiger Flüge und geringer Lebenshaltungskosten nach Südostasien. Meist nur mit einem Rucksack

bepackt wird sich unterwegs mit Bussen fortbewegt, in Hostels mit 10-Bett-Zimmern geschlafen und das Essen mit zahlreichen internationalen Reisenden zusammen selbst gekocht. Vorbild für die heutige Backpacker-Kultur war der Hippie-Trail der 1960er und 1970er Jahre, der auf der alten Seidenstraße von Europa aus nach Indien führte. Sie stellten die Ideale der nach dem zweiten Weltkrieg entstandenen Wohlstandsgesellschaft in Frage und gingen vor allem der Selbstfindung und der Sinnsuche nach. Dabei trampelten sie oft mit wenig Mitteln oder fuhren mit dem damals typischen VW-Bus. Für viele Minimalisten ist diese Art zu reisen auch heute noch der Inbegriff von Freiheit – alles Notwendige bei sich zu führen und dahin zu fahren, wohin der Wind einen führt.

Kunst, Musik, Literatur

Der Begriff „Minimalismus“ findet sich auch in Kunst, Musik und Architektur. Entstanden in den 1960er Jahren ist Minimal Art eine Gegenbewegung zum Expressionismus, die durch Reduktion auf das Wesentliche sowie klare Formen charakterisiert ist. Auch in die Architektur hielt der Minimalismus zu dieser Zeit Einzug. Geometrisch strukturierte Gebäude aus Stahl, Beton und Glas verzichteten auf übliche stilvolle Details und beschränkten sich auf das Nötigste – ebenso wie minimalistische Wohnungen von heute.

Moderne Minimalisten

Der moderne Minimalismus ist plural. Er formiert sich als eine Gegenbewegung zu dem als für Mensch und Planet zerstörerisch wahrgenommenen Konsumverhalten der westlichen Gesellschaften, dem auch die wohlhabender werdende Bevölkerung der Schwellenländer nacheifert. Es gibt digitale Nomaden, Konsumverweigerer, Menschen, die Vans, Wohnmobile und Tiny Houses zu ihrem Zuhause machen, Ausmistgurus. Zunehmend werden Güter über Tauschplattformen oder mit Hilfe der Sharing-Economy gemeinschaftlich geteilt, um Leerstände zu vermeiden und Ressourcen (sicher auch die eigenen finanziellen) zu schonen. Das Streben nach immer mehr Besitz wird vielfach als kritisch gesehen. Es gilt als der zentrale Grund für Zeitmangel, Stress, Unzufriedenheit und zunehmende Vereinsamung. Der Verzicht soll dabei helfen, sich Zeit für die Dinge nehmen zu können, die einem wirklich wichtig sind und mehr Zeit für diese sowie für die eigenen Mitmenschen zu haben. Es wird sich erst in den kommenden Jahren zeigen, ob diese Bewegung bloß ein kurzes Aufflammen war oder zu nachhaltigen Veränderungen führen wird.

Text: Anne-Sophie Ortlinghaus, Julia Jänisch

Loslassen können für mehr Leben

Interview mit einer Ordensfrau

Minimalismus: unnötigen Ballast abwerfen, fruchtlose Kontakte und ziellose Tätigkeiten ad acta legen – das scheint bei den christlichen Orden schon seit Jahrhunderten Programm zu sein. Hier versprechen Menschen bei ihrem endgültigen Eintritt Armut, Ehelosigkeit und Gehorsam. Sie sind auf der Suche nach dem "Mehr" im Leben und verschreiben sich ganz einem tieferen Sinn und dem, was man nicht mit Händen greifen kann. Ich möchte mehr darüber erfahren und treffe mich mit Anne Kurz. Sie studierte selbst an der WWU und war wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ökumene der Katholisch-Theologischen Fakultät. Seit 1996 ist sie Ordensfrau der Gemeinschaft Verbum Dei, die ihr Haus gleich um die Ecke beim Englischen Seminar an der Johannisstraße hat.

Der Minimalismus plädiert für einen bewussten Umgang mit Besitz. Gegenstände sollen sinnvoll ausgewählt sein und der Zufriedenheit dienen, Krempel und grenzenloser Konsum sind tabu. Siehst Du in Deinem Ordensleben Parallelen zu diesem Konzept? Es gibt Parallelen. Durch das Gelübde der Armut sind wir darauf ausgerichtet, eine Reduktion zu leben, also möglichst wenig Besitz zu haben. Unser Konzept ist aber nicht einfach nur minimalistisch. Uns geht es darum, Zeugnis zu geben von dem, was wir als erfüllend empfinden, nämlich dem Geheimnis, das wir Gott nennen. Das, was mich leben lässt, ist eben nicht der Besitz, auch wenn er Komfort und Sicherheit verspricht, sondern eine andere Freude. Ich möchte Zeugnis davon geben, dass das, was Gottes Gegenwart im Menschen auslöst, also Glaube, Hoffnung, Liebe und Geduld eine andere Freude bringt, die mir eben kein toll bezogenes Sofa schenken kann. Manchmal führt Besitz auch zu einer inneren Leere.

Was bedeutet Armut für Dich persönlich?

Es hat mich nie besonders angezogen, möglichst viel zu haben. Ich bin nie ein Mensch gewesen, der Shoppingtouren unternommen hat oder großartige Bestellungen. Das entspricht einfach nicht meinem Naturell. Ich bin allerdings ziemlich librophil, was in Münster nicht so schlimm ist, weil man viele Bücher ausleihen kann.

Das führt mich zu einer indiskreten Frage: Wieviel besitzt Du eigentlich?

Das ist schwer in Worte zu fassen. Im Zweifel wird man in einem internationalen Orden auch mal an einen anderen Ort versetzt und dann kommt es darauf an, nicht mehr als 23 Kilo zu besitzen, also so viel, wie man in einem Flugzeug problemlos mitnehmen kann. In dem Moment muss man sich entscheiden, selbst wenn man in seinem Zimmer mehr angehäuft hat. Das Wort Besitz ist da relativ.

Wie viel Geld hast Du konkret zur Verfügung?

In unserem Orden gibt es kein Taschengeld. Wir haben eine Haushaltskasse, aus der man sich kleinere Beträge nehmen kann. Größere Anschaffungen wie Schuhe oder einen Sportkurs besprechen wir in der Gemeinschaft.

Dem Minimalismus geht es nicht nur um einen bewussten Umgang mit Besitz, sondern auch um zufriedenstellende Beziehungen. Hat Deine Entscheidung für das Ordensleben auch Deine Beziehungen verändert?

Natürlich prägt ein Ordenseintritt die Beziehungen. Man wird als Schwester wahrgenommen und geht Beziehungen als Ordensschwester ein. Gerade als helfender Mensch muss man dann seine eigenen Grenzen anerkennen und akzeptieren, wenn man jemandem gerne helfen würde, es aber nicht kann. Allgemein versuche ich, Menschen auf einer Ebene zu begegnen, auf der es eher um existentielle Fragen geht als um irgendeine Freizeitbeschäftigung oder Smalltalk.

Für Dich ist Minimalismus keine Phase, sondern Du hast ganz konkret eine Entscheidung für Dein ganzes Leben getroffen. Warum hast Du Dich entschlossen, unter diesem Extrem zu leben?

Ich glaube, dass diese Form von Entscheidungen nie Kopfentscheidungen sind. Das ist etwas, wo man innerlich merkt, es geht in diese Richtung und ich erfahre darin meine innere Ordnung. Was nicht heißt, dass man nicht zwischendurch auch mal etwas schmerzlich vermissen kann. Ich hätte zum Beispiel wahnsinnig gerne einen Hund. Aber die Grundausrichtung meines Lebens sehe ich im Ordensleben gegeben. Es bedeutet, nicht verbunden oder verkrallt zu sein in etwas, sondern loslassen zu können.

Minimalisten wollen keine Zeit und Energie bei sinnlosem Tun verschwenden. Ist auch das Teil des Ordenslebens?

Ich denke, nicht nur Minimalisten, sondern die wenigsten Menschen mögen den Eindruck, dass ihr Tun sinnlos ist. Es gehört aber zum menschlichen Leben dazu, Dinge zu tun, die man nur beschränkt sinnvoll findet wie Kartoffelschälen oder sein Auto zum TÜV zu bringen. Das ist wahrscheinlich auch gut so. Andererseits stimmt es schon, man hat nur ein Leben und das möchte ich nicht vergeuden oder verschlafen oder in Unfreiheiten verbringen oder ständig den Eindruck haben, dass ich es mit etwas anderem verbringen sollte, selbst, wenn es diese Zweifel natürlich auch gibt.

Wir haben vorhin über die Armut im Ordensleben gesprochen. Du hast aber auch Gehorsam gelobt. Warum eigentlich Gehorsam und gegenüber wem überhaupt? Ist das eine Minimalisierung Deines eigenen Willens?

Der Gehorsam gilt erstens und vor allem gegenüber Gott. Für mich ist Gehorsam das Hören auf Gottes Impulse. Er ist eine Befreiung aus dem Funktionieren, läuft also einem alltäglichen Gehorsam zuwider, den Erwartungen anderer und meinen eigenen Ansprüchen. Gehorsam ist für mich damit eine Befreiung des eigentlichen Willens und damit nie eine Reduktion meines eigenen Willens. Der strukturelle Gehorsam innerhalb der Gemeinschaft gegenüber den Oberen ist schon schwieriger. Aber auch diesen muss man vor dem Willen Gottes verorten und sich fragen, ob man sich mit Entscheidungen arrangieren oder sich wehren muss.

Woher weißt Du denn, was der Wille Gottes ist?

Diese Frage kann man nicht in einem Richtig-Falsch-Koordinatensystem beantworten. Es geht nicht um eine hundertprozentige Sicherheit und natürlich kann man sich auch irren. Der Wille Gottes ist eher ein Empfinden und eine Vertrautheit mit Gott. Biblisch und von der christlichen Tradition her gesehen geht es dabei um die Entfaltung, das Leben und das Wachstum des

Menschen, der menschlichen Gemeinschaft und der Liebe als Grundprinzipien. In jedem Menschen gibt es Kräfte, die in die Richtung des eigenen Lebens wirken. Diese können aber durch Ängste oder negative Erfahrungen verstellt sein. Man muss sich selbst kennenlernen, die eigenen Antreiber und Blockaden. Nur wer sich selbst annimmt, kann Zukunft gestalten.

Würdest Du sagen, dass Du den Sinn des Lebens für Dich gefunden hast?

Ja und Nein. Ich glaube, die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich immer wieder. Man hat ihn nicht einmal gefunden und aktualisiert ihn dann nur noch.

Für mich ist es letztlich die Suche nach Gott. Ich muss ganz ehrlich sagen, dass Glaube auch bei mir immer wieder Brüche erlebt. Glaube, Hoffnung und Liebe sind für mich dennoch die wichtigsten Kräfte des Herzens, die für mich Gottes Gegenwart ausmachen. Die sind für mich auch der Sinn des Lebens.

Du hast selbst an der WWU gelehrt und kennst viele Studierende, die ein ganz anderes Leben führen als Du. Auch wenn ein Leben unter den Extremen eines Ordens sicher nicht für jeden das Richtige ist: Was wäre ein Rat von Dir an diejenigen, die sich mit unserer Konsumgesellschaft nicht anfreunden können und auf der Suche nach mehr Sinn und Erfüllung sind?

Im Moment haben wir das Problem des Konsums – in ein paar Jahrzehnten können es ganz andere Probleme sein. Ich glaube, man

sollte nach dem suchen, was einem Halt und damit auch Haltung gibt. Wenn man zum Beispiel merkt, dass man einfach etwas anderes möchte: Was lässt mich als einmaligen Menschen leben und im Einklang mit mir sein? Für mich hat diese Frage einen klaren Gottesbezug. Halt kann man aber sicher auch in einem anderen Menschen finden, einem Du. Ein reiner Selbstbezug jedoch ist nie genug, das ist für jeden Menschen zu klein. Deshalb auch die Ablehnung des gesteigerten Konsums: Reiner Selbstbezug stimmt unglücklich.

Interview und Fotos: Christiane Kuropka



Die haben doch alles!

Vom Unterschied zwischen Minimalismus und Armut

Schaut man sich heute so auf Instagram und anderen sozialen Medien um, könnte man meinen, dass alle Menschen gerade verreis sind. Urlaubsbilder sind der neue BMW vor der Eigenheimtür, am besten mit Rucksack und so wenig Ballast wie möglich. Auch ich breche gerne aus dem Alltag aus, schieße fleißig Fotos und teile meine Erfahrungen mit Anderen. Die Digitalisierung unserer Welt macht es möglich, dass ich auch Immaterielles dauerhaft zur Schau stellen kann. Dafür lasse ich gerne andere Statussymbole fallen und zelebriere ich meine Bescheidenheit beim Backpacking in Asien. „Ich brauche nicht viel zum glücklich sein.“ Die Fähigkeit mit wenig auszukommen ist das, was meinen Status ausmacht. Zumindest in meiner Studi-Bubble. Ich finde die Idee eigentlich super. Aber habe ich denn wirklich so wenig?



Die Häuser der Siedlung sind ziemlich klein. Oft wohnt eine große Familie auf wenigen Quadratmetern.



Zwei Kinder spielen sorglos auf dem improvisierten Cricketfeld vor der Siedlung.

Ein kleiner Szenenwechsel: Ich arbeite gerade an meiner Masterarbeit über soziale Aufstiegschancen der unteren Gruppe der untersten Kaste in Indien. Im Rahmen meiner sechsmonatigen Forschung habe ich viel in Communities gelebt, deren Mitglieder hauptsächlich als Straßenreiniger oder private Reinigungskräfte angestellt sind. Eine dieser Communities lebt in einer Siedlung am Fuße eines Berghanges unter der eigentlichen Stadt im unteren Himalaya. Viele Häuser wurden aus Lehm und Wellblech gebaut, sind jedoch im Laufe der Jahre bunt angemalt worden. Das Wetter ist gut, die Aussicht traumhaft. Anders als im Rest des Landes fährt hier auch kein Auto, kein Motorrad, nicht mal ein Motorroller. Die Wege zu dem Dörfchen sind nur für Fußgänger passierbar. Ein traumhaftes Forschungsfeld.

Ich habe hier eine Familie gefunden, mit der ich zusammen lebe. Ich bin Bhaya, der große Bruder. Wir leben zu siebt auf ca. 40 Quadratmetern und das ist hier noch sehr viel Platz. Es gibt hier auch Familien, die sich zu fünft eine kleine Hütte mit einem Bett teilen müssen. Der Vater meiner Familie verdient im Vergleich zu den anderen Community-Mitgliedern eine Menge Geld, aber am Tag immer noch wesentlich weniger als ich in einer Viertelstunde in meinem Ferienjob. Das Gehalt der meisten Menschen dieser Community liegt deutlich unter der Armuts Grenze. Doch wenn ich durch diese Siedlung spaziere, treffe ich auf viele lachende Gesichter. Menschen, die immer für einen Klatsch zu haben sind und mich jederzeit auf ein Glas Chay einladen wollen. Ich fühle mich wohl, liebe dieses Leben ohne überflüssigen Luxus, aber dafür mit vielen sozialen Beziehungen. Fast könnte ich diesen einen Satz sagen – „Die haben ja alles, was sie brauchen.“ Stimmt nämlich. Und stimmt auch nicht.

Die Menschen hier haben tatsächlich alles Notwendige. Ein Dach über dem Kopf, sauberes Wasser (wenn auch nicht im eigenen Haus, aber maximal zwei Gehminuten entfernt), täglich gutes Essen und soziale Kontakte. Aber das Notwendige ist vielleicht nicht immer genug. Für mich vielleicht. Ich habe kein Problem auf dem Boden oder Bett zu essen, kein Auto zu haben und auf kleinem Raum zu leben. Aber ich habe auch die Wahl. Für mich ist dieses Leben ein Zeichen der Demut und auch ein Zeichen dafür, dass ich offen für neue Erfahrungen bin. Für mich ist es eine Art von Status, dass ich fähig bin, unter diesen Umständen zu leben. Für meine Freunde und zweite Familie ist es die zwingende Realität. Ohne Privileg. Ohne Rückflug.

Ihr Minimalismus ist kein Zeichen von Bildung oder Weltoffenheit, sondern Armut. In Deutschland falle ich selbst deutlich unter die relative Einkommensarmutsgrenze. Ich fühle mich jedoch nicht arm, denn ich habe mehr als das Notwendige. Ich habe die Fähigkeit, mir zu helfen und mich weiterzuentwickeln.

Das ist auch so etwas wie Besitz. Der Soziologe Bourdieu nennt es kulturelles Kapital. Für viele der Community-Mitglieder gilt das nicht. Für Bildung braucht man Geld. Für Geld braucht man Bildung. Oder Kontakte. Aber auch dafür braucht man Bildung oder Geld. Das ist das Gefängnis der Armut, aus welchem sie sich nur schwer befreien können. Meine finanzielle Armut ist keine richtige Armut, weil ich noch anderes Kapital habe. Einige wenige Menschen hier haben das auch geschafft. Sie haben langsam aber sicher, durch äußerste Disziplin, in Bildung investiert. Wer von zwei Euro am Tag eine Familie ernähren und gleichzeitig Ausgaben für die Ausbildung von fünf Kindern tätigen muss, der lebt jedoch an der Grenze des Machbaren. Der Minimalismus ist erzwungen. Und dennoch ist er die kleine Chance aus dem Teufelskreis der Armut. „Weißt du Nils, ich fühle mich nicht arm. Wir haben vielleicht nicht so viele Anzihsachen. Wir haben nicht einmal Spielsachen. Aber Daddy sorgt dafür, dass wir Bildung haben. Das ist viel wichtiger. Das ist der Reichtum, den wir haben. Mehr brauchen wir nicht.“ Ich hatte die Tränen in den Augen, als mir meine kleine Gastschwester den Inhalt meiner Masterarbeit in diesen wenigen Sätzen zusammenfasste.

Ein anderes Szenario: Ich liege in der Wüste auf einem Bett, über mir nichts als der blanke Sternenhimmel. Ich kann das Zentrum unserer Galaxie mit dem bloßen Auge sehen. Es ist eine der schönsten Nächte meines Lebens. Ich habe einen Freund hier auf dem Dorf nahe der pakistanischen Grenze. Er ist Kamelführer für Touristen in der Wüste. Er hat mich eingeladen, eine Weile bei ihm im Dörfchen zu wohnen. Das Dorf ist wirklich das, was die Inder offiziell als backwards bezeichnen: Die Infrastruktur ist miserabel, es gibt keine Ärzte in der Nähe, kein fließendes Wasser, keine Toilette und keine Elektrizität. Ich persönlich habe ein Problem mit diesem backwards und forwards. Denn schließlich haben die Menschen hier alles, was sie brauchen. Mist! Da ist es schon wieder passiert. Mit so einem imposanten Sternenhimmel, täglich frischer Ziegenmilch, Ausritten auf Kamelen und köstlichem, minimalistischem Essen vergisst man gerne die bittere Realität, welche hinter der Fassade lauert. Aber da werde ich auch gleich erinnert, was die Leute nicht haben.

„Wieviel verdienst du dort drüben?“ Die Stimme der Mutter meines Freundes durchdringt die idyllische Stille der Wüstennacht wie ein Messer. Ich mag diese Frage nicht. Doch ich habe beschlossen, sie ehrlich zu beantworten. Dann muss ich aber auch einen Referenzrahmen geben. Ein Zimmer in Münster kostet heute oftmals 350 Euro im Monat, ca. 30.000 indische Rupien. Die Familie staunt. Das ist zwanzigmal mehr als hier. Und trotzdem verdiene ich einhundertmal mehr. Also muss ich noch ein paar Abzüge erklären. Essen ist teurer und außerdem geht vom Gehalt auch eine Menge weg. „Was macht denn die Regierung mit dem Geld?“, hakt die Mutter nach. Ich packe aus, fast kommt mir der Stolz hoch. „Das meiste Geld geht für unsere Krankenversorgung weg. Wenn wir zum Arzt gehen, egal wie krank wir sind, müssen wir nichts zahlen.“ Zwei Köpfe drehen sich abrupt zu meinem Bett um. „Was? Ärzte sind hier sehr teuer.“ Dann erzähle ich noch von kostenloser Schul- und Universitätsbildung und schließlich, die Kirsche auf dem Kuchen: Geld, wenn man nicht arbeitet. Ich sage nicht wieviel, denn das würde trotz meiner Darstellung der Ausgaben wohl jede Vorstellungskraft sprengen.

Das anschließende betretene Schweigen lässt mir Zeit zum Nachdenken. Kann man bei uns überhaupt minimalistisch leben? Mit so einer weitreichenden Grundsicherung? Mein Minimalismus hat Grenzen. Ich werde aufgefangen, wenn ich scheitere oder in Problemlagen gerate. Der Minimalismus meiner Freunde hier hat keine Grenzen. Wenn etwas schiefgeht, ist es ein existenzielles Problem.

Der Unterschied zwischen Minimalismus und Armut ist also ein immaterieller. Selbst wenn ich mir als finanziell armer Mensch meinen Minimalismus aussuche, kann ich nicht darauf schließen, dass andere Menschen mit den gleichen ökonomischen Möglichkeiten zufrieden sind. Außerdem habe ich noch eine Menge an Sicherheit, die ich nicht jeden Tag spüre. „Die haben ja alles“, ist also ein Satz, der mit Vorsicht zu genießen ist. Armut wird gerne romantisiert. Auch von mir. Wir Minimalisten haben mehr, als wir eigentlich denken. Es fällt leicht, sich von Äußerlichkeiten ablenken zu lassen und das eigene Privileg zu vergessen. Das Gleiche gilt übrigens auch in Deutschland. Nur da habe ich nicht geforscht, sondern in Indien. Ich brauche schließlich auch ein bisschen Status.

Brauchen wir einen Digital Detox?

Warum wir Medien so lieben und wie wir unsere Nutzung kontrollieren können.

Wir wachen auf und greifen neben das Bett, wo unser Handy über Nacht an der Steckdose angeschlossen war. Ein paar schnelle Klicks und der Bildschirm ist entsperrt; wir lesen die Nachrichten, die wir über Nacht verpasst haben, öffnen neue Snaps und scrollen durch Instagram. Wenn wir am Abend nach Hause kommen, entspannen wir mit unserer Lieblingsserie auf Netflix, surfen auf Facebook und Twitter oder schauen Videos auf Youtube. Vor dem Schlafengehen überprüfen wir ein letztes Mal alle Kanäle. Kommt euch die Beschreibung bekannt vor? Dann wäre ein „Digital Detox“ wahrscheinlich genau das Richtige für euch.

Digitale Medien wie das Handy, das Internet und die verschiedenen Social-Media-Kanäle haben Einzug in unseren Alltag erhalten. Vor allem junge Menschen können sich kaum noch ein Leben ohne digitale Medien vorstellen. Wissenschaftler nennen die heutige Gesellschaft Mediengesellschaft und Psychologen studieren mögliche Konsequenzen der intensiven Mediennutzung oder diagnostizieren bei einigen Nutzern sogar eine sogenannte Mediensucht. Aber was bedeutet es eigentlich, medien-süchtig zu sein und welche Wege gibt es, seinen eigenen Medienkonsum zu kontrollieren?

Was bedeutet es, medien-süchtig zu sein?

Nach Dr. Wai Yen Tang, der Seminare zu Themen der Medienpsychologie an der Universität Münster gibt, ist es nicht leicht, Mediensucht zu definieren. Forscher orientieren sich bei ihren Definitionen oft an dem Vorhandensein gewisser Symptome, wie etwa dem ständigen Denken an gewisse Medien oder die Unfähigkeit, die Nutzung zu reduzieren. Eine andere gängige Methode versucht, die Sucht über den zeitlichen Umfang der täglichen Mediennutzung zu definieren. „Es ist sehr schwer, häufige Nutzung von einer akuten Abhängigkeit zu trennen,“ erklärt Dr. Wai Yen Tang.

Die DAK Gesundheit hat im September 2017 die Social-Media Nutzung von 12- bis 17-Jährigen in Deutsch-

land in einer Studie erforscht und festgestellt, dass 2,6 Prozent, also etwa 100.000 deutsche Jugendliche social-media-süchtig sind. Eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellte sogar bei 5,8 Prozent der 12- bis 17-Jährigen und 2,8 Prozent der 18- bis 25-Jährigen eine „computerspiel- oder internetbezogene Störung“ fest. Gemessen wird Social-Media-Sucht in beiden Studien mit der in den Niederlanden entwickelten Social-Media Disorder Scale. Diese Skala besteht aus neun verschiedenen Aussagen zur Social-Media-Nutzung wie etwa: „Im letzten Jahr habe ich mich oft schlecht gefühlt, wenn ich Social-Media nicht nutzen konnte“. Wenn jemand fünf der Aussagen zustimmt, gilt er als süchtig. Die Zahlen der Mediensüchtigen klingen zunächst harmlos, doch die gesellschaftliche Relevanz des Themas sollte nicht unterschätzt werden. Auch wenn die Kriterien für eine Sucht von den meisten Menschen momentan nicht erfüllt werden, bleibt die häufige, teils kaum unterbrochene Mediennutzung nicht konsequenzlos.

Andauernde Mediennutzung bleibt auch ohne Suchtsymptome nicht konsequenzlos

Eine Reihe von Studien hat nachweisen können, dass die menschliche Konzentrationsspanne kontinuierlich sinkt. Große Popularität erhielt eine Studie von Microsoft Kanada, die herausfand, dass Menschen mit acht Sekunden eine geringere Konzentrationsspanne als Goldfische haben (neun Sekunden). Als Grund für die schrumpfende menschliche Aufmerksamkeits-spanne wird häufig unser Medienkonsum genannt. Das mag eine extreme These sein, die im Nachklang oft kritisiert wurde. Allerdings ist der Zusammenhang zwischen dem Medienkonsum und der Konzentrationsfähigkeit plausibel: In den digitalen Medien prasseln ständig Reize auf uns ein. Newsticker aktualisieren sich im Sekundentakt und jede Minute erreichen uns mehrere Nachrichten. Wenn man an eine solche Reizüberflutung gewöhnt ist, kann das Konzentrieren auf nur eine einzige Sache schwer fallen.

Die Omnipräsenz digitaler Medien beeinflusst auch unser Sozialleben. Beim gemeinsamen Essen mit Freunden schaut jeder auf sein Handy, unbeantwortete Nachrichten führen zu ernsthaften Konflikten und



schöne Momente werden nicht mehr in Ruhe genossen, sondern per Instagram mit der ganzen Welt geteilt. Vor allem junge Leute haben immer stärker das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen und fürchten, etwas Wichtiges zu verpassen, wenn sie in sozialen Netzwerken nicht regelmäßig aktiv sind. In Fachkreisen nennt man dieses Phänomen auch „Fear Of Missing Out“, oder kurz: FOMO. Diese Angst ist weit verbreitet und bewegt uns dazu, den Medien- und hier vor allem den sozialen Netzwerken - einen Großteil unsere Zeit zu schenken, die wir eigentlich anders nutzen sollten.

Doch wie können wir die negativen Folgen der Mediennutzung vermeiden und bewusster mit ihnen umgehen? Da viele Menschen Probleme mit ihrem Medienkonsum haben, gibt es inzwischen glücklicherweise viele Unterstützungshilfen, die eine kontrollierte Nutzung erleichtern. Für das Handy gibt es bestimmte Apps, welche die tägliche Handynutzung aufzeichnen und Statistiken erstellen, an denen abgelesen werden kann, wie viel Zeit am Handy verbracht und welche Apps am häufigsten genutzt wurden. Nutzer haben so die Möglichkeit, ihre Gewohnheiten zu analysieren und zu verändern. Beliebt ist auch die App „Forest“, in der Nutzer das Wachstums eines virtuellen Baumes unterstützen wenn sie wenig Zeit am Handy verbringen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das komplette Handy in den Schwarzweiß-Modus zu versetzen. Da knallige Farben uns reizen, neigen wir dazu, Apps seltener zu öffnen, wenn deren Logos in Grautönen erscheinen. Wer am Computer oder Laptop konzentriert arbeiten möchte und sich selbst vom sinnlosen Surfen

abhalten möchte, kann eine Router Blacklist erstellen. In diese Blacklist können „gefährliche“ Internetseiten wie Facebook oder die liebste Online-Shopping-Seite eintragen werden, welche der Browser anschließend nicht mehr öffnet. Ursprünglich war die Funktion dazu gedacht, Kinder und Jugendliche vor ungeeigneten Inhalten zu schützen. Allerdings ist sie auch sehr hilfreich für alle, die den Ablenkungen des Internets von alleine nicht widerstehen können.

„Ich möchte keine Abhängigkeitsbeziehung zu meinem Handy haben“

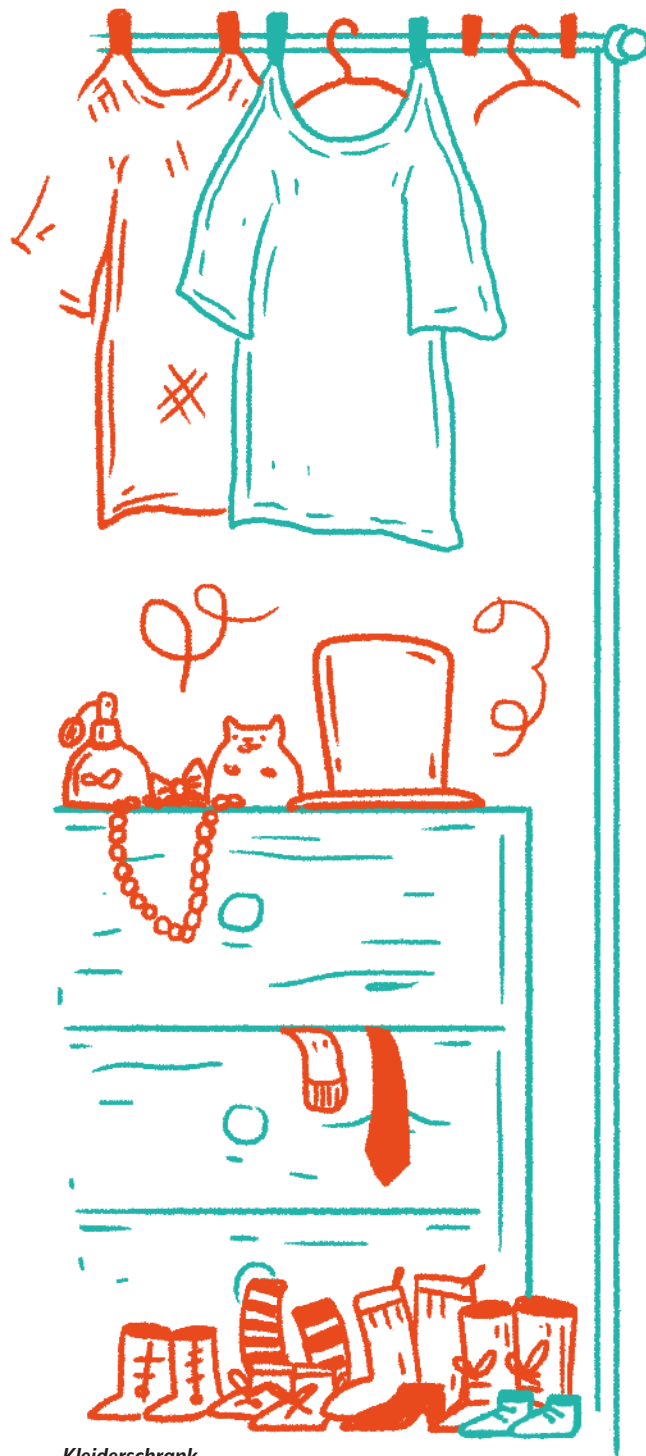
Als ultima ratio bietet sich der vollständige Verzicht auf Medien für einen oder mehrere Tage an. Marie (21) hat es geschafft, drei Tage auf ihr Handy zu verzichten und nutzt dieses nach eigener Aussage nun viel bewusster: „Die drei Tage waren hart, haben mir aber gezeigt, dass ich etwas ändern muss. Ich möchte keine Abhängigkeitsbeziehung zu meinem Handy haben, sondern mich auch mal länger mit anderen Dingen beschäftigen können, ohne ständig abgelenkt zu werden.“ Sie hat sich fest vorgenommen, ihren Umgang mit dem Handy gut im Auge zu behalten und einen neuen Detox zu beginnen, wenn sie das Gefühl hat, erneut die Kontrolle zu verlieren.

Text: Lara Lawniczak



Mittendrin

Minimalismus-Challenges



Kleiderschrank

„Was soll ich denn jetzt anziehen?“ – Diese Frage ist meist nicht Ausdruck von zu wenig, sondern von zu viel Auswahl. Da klassisches Aussortieren bei vielen nicht so richtig funktioniert, weil man sich von nichts trennen mag, hat das Phänomen Minimalismusguru auch hier eine Challenge, für alle, die etwas Struktur in ihren Kleiderschrank bringen wollen. Die Idee: Für jede Saison sollst Du maximal 30 Teile besitzen (natürlich ohne Unterwäsche, Sportklamotten, Socken). Diese wenigen Teile sollten dafür von hoher Qualität und so neutral sein, dass sie sich immer wieder neu kombinieren lassen, sodass nie wieder die Frage aufkommt, was man dann jetzt anziehen sollte.

Laptop

Jeder kennt sie, die Newsletter-Mails, die man tagtäglich bekommt und nie liest. Genauso wie wichtige Dokumente, die zwischen den unzähligen Ordnern unauffindbar geworden sind. Oder aber verwackelte Fotos, die es irgendwie vom Handy ins Bilderprogramm geschafft haben. Oder Seiten, die man 2011 gelikt hat, aus deren Zielgruppe man aber doch langsam rausgewachsen ist. In einer Woche kannst du dein digitales Chaos zumindest ein bisschen in den Griff bekommen:

Montag: Klick dich durch dein Mail-Postfach. Bestelle alle Newsletter ab. Wirklich alle. Dank der DSGVO geht das jetzt ganz einfach, am Anfang oder Ende der Mail gibt es einen Link, auf den Du nur klicken musst und schon bist du den Newsletter los.

Dienstag: Lösche Ordner, in denen nur wenige Dokumente sind und fusioniere sie mit anderen. Für die erste Ordnung reichen meist wenige Ordner (Uni, Arbeit, Projekt XY, Bürokratiebumms).

Mittwoch: Dokumente wie deine Immabescheinigung von 2014 brauchst du nicht mehr. Wirklich nicht. Versprochen. Deswegen kannst du die (und alle anderen Dokumente aus längst vergangenen Zeiten) ganz unbesorgt löschen.

Donnerstag: Kleinanzeigen aus der Stadt, in der du deinen Bachelor gemacht hast? „Mein Schienbein hilft mir im Dunkeln Möbel zu finden!“ Die Band, die du in der 9. Klasse so cool fandest – All diese Gruppen und Seiten waren irgendwann bestimmt mal interessant. Und trotzdem verstopfen sie jetzt deine Social-Media-Kanäle. Also miste ordentlich bei den Gefällt-Mir-Angaben auf Facebook, Instagram, Twitter etc. aus.

Freitag: In Zeiten von Handyfotos eindeutig die Mammutaufgabe: Bilder aussortieren. Wer nicht regelmäßig diszipliniert aussortiert, sammelt hier schnell Datenmengen an, die die ganze Festplatte verstopfen. Auch wenn es mal schwerfällt – hier muss vermutlich am meisten entrümpelt werden, deswegen gibt es auch das ganze Wochenende hierfür!

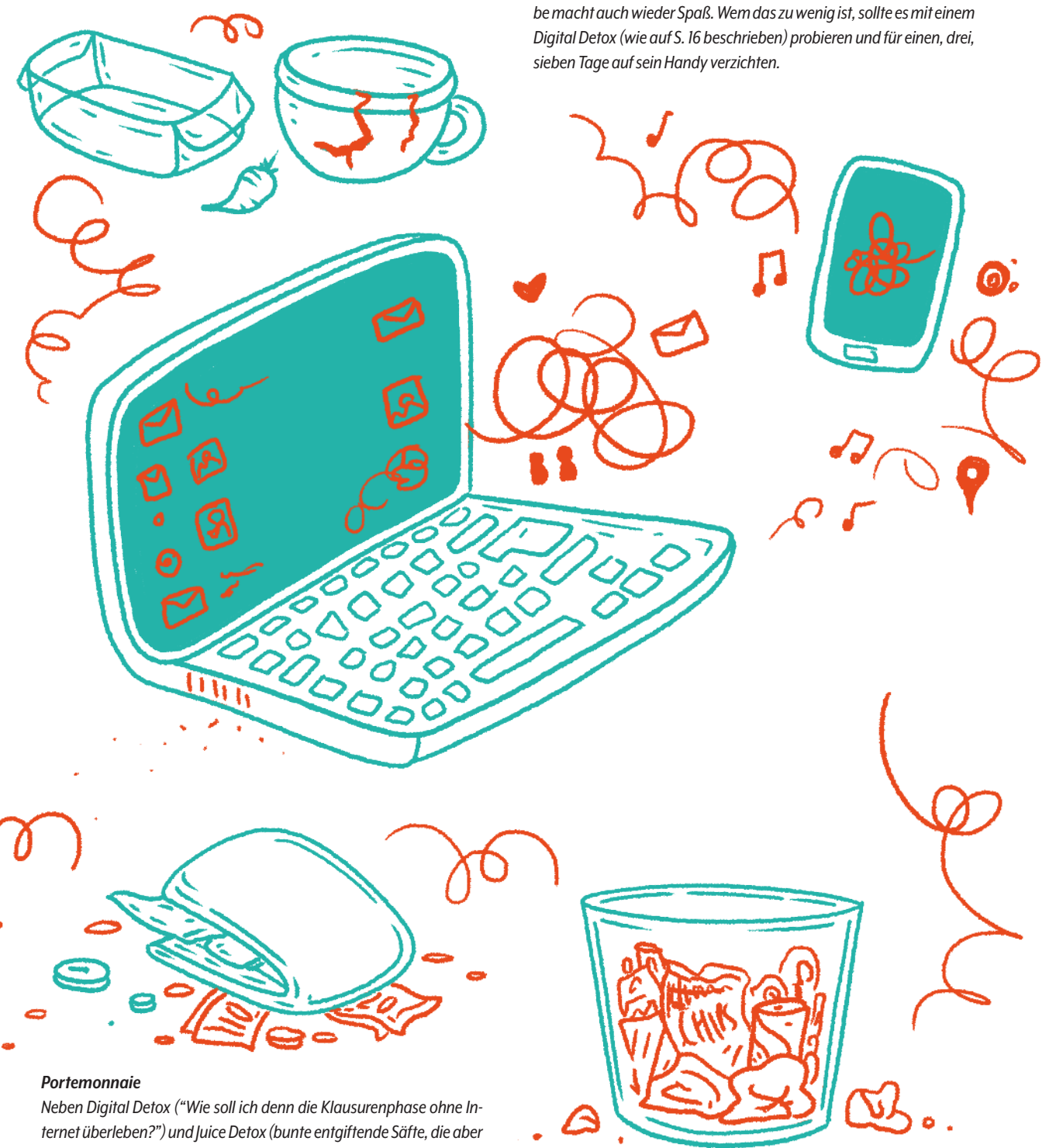


Schreibtisch

Leere Kugelschreiber, Ladekabel zu Geräten, die man gar nicht mehr besitzt, vollgeschriebene Collegeblöcke – auf dem Schreibtisch und in den dazugehörigen Schubladen sammelt sich schnell ein großer Haufen an Dingen an, die hauptsächlich im Weg liegen und wenig helfen. Ein großer Müllbeutel und radikales Aussortieren von allem, was man in den letzten Wochen nicht gebraucht hat, ist der einzige Weg, um wirklich Abhilfe zu schaffen.

Küchenschrank

Tupperdosen ohne Deckel, die 78923ste Tasse mit gesprungenen Rand – all das sind Dinge, die sich besonders in WGs schnell ansammeln. Trefft euch für einen großen Aufräum-Putz-Tag und sortiert solche Sachen aus. Was noch gut erhalten (aber einfach zu oft vorhanden) ist, findet bei Second-Hand-Läden oder in Kleinanzeigen-Gruppen schnell noch einen Abnehmer, der sich darüber freut.



Portemonnaie

Neben Digital Detox („Wie soll ich denn die Klausurenphase ohne Internet überleben?“) und Juice Detox (bunte entgiftende Säfte, die aber einfach nicht ins Studierendenbudget passen) gibt es einen neuen Detox, der umso studienfreundlicher ist:

Money Detox! Einfach mal versuchen, einen bestimmten Zeitraum (für den Einstieg sollte eine Woche ganz gut passen) ohne Geld auskommen: Das neue T-Shirt ist doch gar nicht so wichtig, aus den Resten im Kühlschrank und fast vergessenen Konserven lässt sich mit einem kleinen bisschen Kreativität auch noch was Leckeres zaubern und es bleibt die Zeit, seinen eigenen Konsum mal etwas genauer wahrzunehmen und zu reflektieren. Besonders empfehlenswert für das gefürchtete Monatsende!

Handy

Ähnlich wie auf deinem Computer herrscht auf deinem Handy auch Chaos? Wenn du Mails und soziale Medien schon dort entrümpelt hast, sollte hier das Aufräumen ganz schnell gehen: Gelöscht werden müssen nur noch ein paar alte Bilder, Apps, die nur bei einem Anlass genutzt wurden und Musik, die seit Jahren nicht mehr gehört wird. Und siehe da, dein Handy ist schneller und Musik auf Zufallswiedergabe macht auch wieder Spaß. Wem das zu wenig ist, sollte es mit einem Digital Detox (wie auf S. 16 beschrieben) probieren und für einen, drei, sieben Tage auf sein Handy verzichten.

Mülleimer

Minimalismus muss nicht immer Wegschmeißen sein: Wie wäre es mal damit, erst gar keinen Müll zu produzieren? Zero Waste oder Minimal Waste nennt sich diese Bewegung, durch die sich jeder schnell seinem eigenen Beitrag zum Müllproblem bewusst werden kann. Erste Aufgabe: Eine Woche ohne Plastik leben. Wie es danach weitergeht, kann jeder für sich selbst entdecken.

Tausche Platz gegen Flexibilität

Wie es ist, (als Student) in einem Van zu leben

Es gibt wohl kaum eine größere freiwillige Beschränkung des eigenen Besitzes, als das Leben in einer Wohnung gegen das in einem Van einzutauschen. Doch wie unterscheidet sich das von vielen Minimalisten gelebte und gepriesene Vanlife von dem normalen Alltag eines Studenten? Wie viel Freiheit und Unabhängigkeit bietet es tatsächlich und was tauscht man für diese Freiheit ein? Calvin Beck ist Student und lebt in einem Sprinter. Er hat uns Einblicke in das wahre Vanlife ohne Socialmedia-Filter gewährt.

SSP: Wie lange lebst du jetzt schon in einem Van?

Calvin: Seit zwei Jahren. Zuerst habe ich in einem Oldtimer von 1983 gewohnt. Während dieser Zeit habe ich gemerkt, was mir an dem Wagen gefällt und was verbessert werden könnte. Dann habe ich mir im letzten November einen Sprinter gekauft und in diesem Frühjahr angefangen, ihn nach meinen Vorstellungen auszubauen. Gerade ist das auch noch mehr eine Baustelle als ein fertiges Zuhause. Der Ausbau dauert einfach richtig lange. Der Van muss gedämmt und die Möbel müssen selbst gebaut werden, weil die Wände gewölbt sind.

SSP: Das klingt so, als wäre ein Vanlife nur etwas für handwerklich begabte Leute?

Calvin: Es kommt drauf an, was für einen Anspruch man hat. Theoretisch reichen schon ein paar festgezurrte IKEA-Regale. Das ist zwar unpraktisch, denn normale Möbel nehmen viel Platz weg und sind auch nicht sehr leicht, aber es geht. Ich

kenne auch Leute, die einfach nur eine Matratze haben. Teilweise noch auf einem Podest, damit darunter ein bisschen Stauraum ist. Oder du kaufst einen fertigen Van. Der ist dann aber nicht an die eigenen Bedürfnisse angepasst. Mein erster Wagen war zum Beispiel ein klasse Campingmobil, aber für die Bedürfnisse des Alltags nicht wirklich geeignet. In einem Camper ist eben alles auf Urlaubsbedürfnisse abgestimmt.

SSP: Wie ist denn der Alltag in einem Van im Vergleich zu dem studentischen Leben in einer normalen Wohnung? Lernen, Kochen, Freunde einladen, das ist in einem Van doch sicher anders als in einer normalen Wohnung?

Calvin: In der Vorlesungszeit ist es wie bei jedem anderen Studenten auch. Ich stehe auf, baue das Bett zurück, frühstücke in meiner Küche, dann geht es in die Uni und abends komme ich wieder. Kochen ist überhaupt kein Problem. Ich kann hier kochen, wie in einem normalen Haus. In meinen neuen Wagen verbaue ich dazu einen Holz- und einen Ethanol-Ofen.

Abends bin ich oft beim Sport und gehe dort auch meistens duschen. Da treffe ich auch Freunde. Es ist aber auch kein Problem, Freunde einzuladen. Der Van ist groß genug. In meinem alten Wagen habe ich mit sieben Leuten gekocht. Das ist zwar kuschelig, aber geht.

SSP: Hast du das Gefühl, dass ein Leben im Van mehr Planung im Voraus bedarf als ein Leben in einer Wohnung?

Calvin: Auf jeden Fall. Ich habe den Bus vorher in einem 3D-Modell gebaut und alles vorher modelliert.



Renovieren mal anders: Während bei einem Umzug in eine neue Wohnung lediglich Wände gestrichen und vielleicht neue Möbel gekauft müssen, muss bei einem Umzug in den selbst ausgebauten Van mehr beachtet werden.

In einer Wohnung stellst du ein paar Möbel hin und wenn noch Platz ist, kommen noch ein paar. Im Van muss man von Anfang an wissen, wo was hinkommt. Schließlich werde auch die Strom- und Wasserleitungen zuerst in den Bus verlegt. Du musst also wissen, wo die Lampe, Schalter und Steckdosen sein sollen. Wenn ich etwas vergesse, ist es nur schwer möglich, das im Nachhinein zu ändern. Der Bus muss am Ende auch vorne und hinten, links und rechts gleich beladen sein, damit er nicht schief hängt. Zu lange Wasserleitungen

frieren im Winter zu. Das zeigt, dass man unglaublich viel planen muss, auch bezüglich der Materialien, die man nutzt, damit zum Beispiel der Innenraum der Karosserie nicht rostet.

SSP: Viele Menschen entscheiden sich aufgrund des Umweltschutzes für einen beschränkten oder minimalistischen Lebensstil. Ist das auch bei dir so?

Calvin: Jein. Ich bin in den Wagen gezogen, um flexibler zu sein. Ich gehe gerne klettern und mit dem Van wohne ich dann direkt am Fels. Es gibt für mich ei-

gentlich nichts Schöneres, als morgens direkt am Fels aufzuwachen und klettern zu gehen. Außerdem habe ich schon als Kind immer gedacht, dass das cool wäre, in einem Bus zu leben.

Aber ich merke schon, dass ich viel bewusster lebe. Beispielsweise, wenn es um Müll geht. Da muss ich beim Einkauf wirklich drauf achten. Ich konsumiere aber auch generell bewusster. Wenn ich jetzt neue Gegenstände kaufe, überlege ich mir, ob ich sie wirklich regelmäßig nutzen werde oder ob sie im Endeffekt nur im Weg rumstehen werden. Es ist wichtig, dass alles im Wagen seinen eigenen Platz hat. Ansonsten würde es total unordentlich werden.



„Es gibt für mich eigentlich nichts Schöneres, als morgens direkt am Fels aufzuwachen und klettern zu gehen.“

SSP: Wie hast du deine Besitztümer reduzieren müssen, als du in den Van gezogen bist und was hast du mit deinen restlichen Sachen gemacht?

Calvin: Ich hatte davor eine eigene Wohnung in Aachen. Die war aber kaum größer als mein alter Bus. Als ich von der Wohnung in den Wagen umgezogen bin, war er erst einmal voller Zeug. Einfach weil ich noch keinen festen Platz für alles hatte. Die ersten Tage konnte ich deshalb nur auf dem Bett sitzen und zur Küche rübergreifen. Das hat sich dann mit der Zeit alles geregelt. Die Sachen, die ich nicht im Van brauche oder nicht unterbekommen habe, lagere ich bei meinen Eltern im Keller.

SSP: Was für Gegenstände hast du denn alles in deinem Van?

Calvin: Kleidung, Töpfe, Pfannen, Lebensmittel, Sportequipment, Kletterzeug, Laufschuhe, mein Rennrad, meinen Laptop, einen Monitor, vielleicht kommt meine Gitarre auch noch in den neuen Wagen. Das einzige, was nicht passt, ist mein Klavier. Da gäbe es aber auch eine Alternative, beispielsweise ein Keyboard.

SSP: Macht dich diese begrenzte Anzahl an Besitztümern zu einem Minimalisten?

Calvin: Ich würde mich selber nicht als Minimalisten bezeichnen. Für mich ist das ein Label, das Leuten gegeben wird oder das sie sich selber auferlegen, indem sie von sich behaupten, Minimalist zu sein. Das Wort ist für mich zu stark durch Social Media geprägt.

SSP: Ist dein Leben im Van auch eine Art Protest gegen die Wohnungsnot in deutschen Großstädten und Studentenstädten?

Calvin: Eigentlich nicht. In Aachen habe ich nur 190 Euro Miete monatlich gezahlt. Das war fast nichts. Aber ich habe mit dem Van auch schon ein halbes Jahr in München gewohnt. Da hätte ich mir sonst sicher keine Wohnung leisten können. Die Wohnungsnot zu umgehen ist ein schöner Nebeneffekt, aber nicht mein Hauptgrund.

SSP: Denkst du, dass dein Wohnstil ein alternatives Konzept sein könnte, um mehr günstigen Wohnraum in Städten zu schaffen?

Calvin: Theoretisch ja. Aber viele Leute wollen nicht auf den Komfort einer Wohnung verzichten. Außerdem würde die Infrastruktur in den Städten das Leben im Van im großen Stil nicht zulassen. Die Parkplatzsituation ist ja meistens auch schlecht. Ich finde, es gibt ein generelles Problem in unserer Gesellschaft: Viele Leute arbeiten täglich lange für eine teure Wohnung oder ein teures Auto und haben so im Endeffekt kaum Zeit, diese Sachen zu nutzen. Ich habe lieber geringere Kosten und dafür Zeit. Das ist aber auch Einstellungssache. Ich glaube, da steht eher das Leistungsdenken im Vordergrund und nicht

die Frage: „Was brauche ich eigentlich?“. Das ist ein generelles Problem der Konsumgesellschaft.

Wenn man aber zum Headquarter von Google im Silicon Valley guckt, stehen dort auch viele Vans. Die Leute arbeiten dort von morgens bis abends und verzichten auf ein Haus, da sie ohnehin kaum zu Hause sind.

SSP: Fällt dir im Van nicht manchmal die Decke auf den Kopf?

Calvin: Nein, überhaupt nicht. Den größten Teil meines Tages bin ich in der Uni, klettern oder mache Sport. Deshalb habe ich damit kein Problem.

SSP: Das Vanlife steht für ein Leben in Freiheit und Unabhängigkeit. Hast du das Gefühl, dass es diese Sehnsüchte wirklich erfüllen kann?

Calvin: Ich fühle ich mich nicht durch meinen Wohnsitz festgehalten, aber durch Sachen wie die Uni. Ich könnte jetzt zwar hinfahren, wo ich möchte und dort wohnen. Insofern bin ich frei, aber es gibt ja immer noch andere Verpflichtungen. Gerade schreibe ich meine Bachelorarbeit und muss mich zum Beispiel mit meinem Betreuer treffen. Dagegen bin ich dann komplett flexibel, wo ich im Master hingehere. Ich habe keinen wirklichen Umzugsstress und bin so nicht wirklich an einen Ort gebunden.

SSP: Wie wichtig ist dir Komfort bei deinem begrenzten Lebensstil?

Calvin: Komfort kann man auslegen, wie man möchte. Für mich bedeutet Komfort, dass der Aufbau des Vans zu meinen Abläufen passt. Meinen alten Wagen würden andere wahrscheinlich viel komfortabler finden. Komfortabel ist für mich etwas, was so ist, wie ich es brauche. Meine Dusche muss deshalb nicht wirklich groß sein, weil ich nicht lange dusche. Dafür habe ich aber dann wieder mehr Platz im Wagen für andere Sachen. Komfort ist für mich also nicht Luxus, sondern eher Praktikabilität.

Interview geführt von: Anne-Sophie Ortlinghaus

Fotografie: Calvin Beck

Maximal

Wenn Minimalismus zum Zwang wird

Minimalismus soll eigentlich einen bewussteren Umgang mit Dingen vermitteln und die Konsumgesellschaft hinterfragen. Er soll von Zwängen im alltäglichen Leben befreien. Doch was, wenn einen der Perfektionismus antreibt, fast nichts mehr zu besitzen? Ist das noch Minimalismus?

Wenn Minimalismus nicht mehr vereinfacht, sondern einen nur nach einem neuen Idealbild streben lässt, scheint irgendetwas falsch zu laufen. Immer weniger, scheint immer besser zu sein. Doch eigentlich ist eines der Ziele im Minimalismus, sich nicht mehr rund um die Uhr mit materiellen auseinandersetzen zu müssen. Stattdessen einfach mal auf den ganzen Luxus und Konsumüberfluss zu verzichten. Minimalismus soll vereinfachen. Doch die ständige Überlegung, wie das eigene Hab und Gut noch weiter reduziert werden kann, lässt die Gedanken nur wieder um materielle Dinge kreisen.

Fünf Freunde weniger

Geht es vielleicht doch wieder nur um Status und Anerkennung? Ob der Modeblogger nun mit den neuesten Modetrends mithalten möchte oder der Minimalist im Wettstreit um die leerste Wohnung steht, ein Unterschied ist schwer erkennbar.

Mittlerweile gibt es im Netz bereits Foren, in denen sich die Nutzer gegenseitig dazu anspornen, möglichst viel loszuwerden. Ob die Anzahl der Klamotten im Kleiderschrank oder der Facebook-Freunde, wer am Ende des Tages am meisten ausgemistet hat, steigt in der Rangfolge. Der Ehrgeiz, die Liste anzuführen, der Beste zu sein, treibt die Mitglieder an. Dem Perfektionismus den Kampf ansagen? Nicht wirklich, eher ist das Gegenteil der Fall.

Viele verbinden mit Minimalismus auf den ersten Blick vielleicht „Weniger ist besser“ oder „Weniger ist mehr“. Dabei geht es doch darum, bewusster zu konsumieren, und nicht, sich wahllos von immer mehr Gegenständen zu trennen. Die Frage „brauche ich das wirklich oder nicht?“ zu beantworten, ist meist die schwierigste Aufgabe. Eine Gratwanderung zwischen einem bewussten Abwegen über die Notwendigkeit des Besitzens und dem zwanghaften Drang, sich von möglichst vielen Dingen zu trennen.



minimalistisch

Der Anti-Messie

Auch wenn übertriebener Minimalismus noch nicht unbedingt krankhaft ist, so kann dieser schnell in zwanghaftes Entsorgen umschlagen. Vergleichbar mit dem Messie-Syndrom, bei dem Betroffene zwanghaft versuchen, so viele Sachen wie möglich zu horten. Dabei ist nebensächlich, ob diese Dinge noch einen Nutzen für sie haben oder nicht. Das zwanghafte Entsorgen richtet sich nur in genau die entgegengesetzte Richtung. Alles muss raus.

Im Gegensatz zum krankhaften Horten, was als psychische Erkrankung angesehen wird, ist ein „Anti-Messie-Syndrom“ noch nicht offiziell anerkannt. Doch ist eine komplett leere Wohnung nicht genauso übertrieben wie eine bis unter die Decke vollgestopfte?

Kein Ende in Sicht

Betroffene stecken häufig in einer Endlosschleife fest. „Ist man eigentlich jemals fertig mit dem Minimalisieren?“ Das fragt sich auch Minimalismus-Bloggerin Daniela auf ihrem Blog erleichtert.net. Jedes Mal wenn sie sich wieder von etwas trennen konnte, gab ihr dies ein Gefühl von Zufriedenheit. Doch das hielt nur kurz an. Höchstens zwei Wochen dauerte es, bis das nächste Teil rausflog. Auch sie fragt sich, ob das Verhalten nicht einer Sucht oder gar einem Zwang gleichkommt.

Die Grenze zwischen extremen Minimalisieren und zwanghaftem Entsorgen scheint fließend. Doch der Unterschied zwischen übertriebenem und zwanghaftem Ausmisten ist eigentlich deutlich. Er liegt darin, dass bei letzterem die Handlung durch Zwangsgedanken gesteuert wird und sich der Betroffene nicht dagegen wehren kann, während bei einem extremen Minimalisten die bewusste Entscheidung getroffen wird, immer mehr loszuwerden. Für Aussenstehende ist es allerdings erst einmal schwer erkennbar, zu welchen der beiden Typen eine Person gehört. Denn das sichtbare Ergebnis ist das gleiche: eine beinahe leere Wohnung.

Aber weshalb spricht man einem Messie eher zu, krank zu sein, als einem „Anti-Messie“? Ein Grund kann die gesellschaftlichen Wahrnehmung sein. Eine sortierte, ordentliche Wohnung scheint auf den ersten Blick etwas Positives zu sein, kann gar zu Bewunderung führen. Dass dieser Mensch aus krankheitsbedingten Beweggründen handeln könnte, kommt einem nicht sofort in den Sinn.

Minimalismus lässt einige zum Perfektionisten werden. Immer weniger besitzen ist ihr Ziel. Dieser Teufelskreis kann nur schwer durchbrochen werden. Das Sprichwort „weniger ist mehr“ trifft das Phänomen Minimalismus im Regelfall zwar gut. Doch wenn Minimalismus ins Extreme umschlägt, gilt wohl doch eher: Weniger ist manchmal auch schlicht zu viel.

Clickbait für den Konsumverzicht

Veganes Curry, Selbstliebe und Intimrasur: Wer durch „veganpowergirls“ Youtube-Videos stöbert, scrollt durch die Social Media-Trends einer ganzen Generation. Weniger haben, besser influencen. Wie passen Minimalismus und Clickbait zusammen? Wo verläuft die Grenze zwischen Authentizität und Instagram-Filter? Zu Besuch bei einer minimalistischen Youtuberin.

Meine Begegnung mit dem Minimalismus beginnt im maximalen Chaos. Vor der Haustür des roten Klinkerhäuschens am Rande von Münster stapeln sich braune Pappkartons. Bis oben hin gefüllt mit Klamotten, Büchern und Kochtöpfen. Schnaufend hievt eine blonde Frau eine Kommode an mir vorbei die Treppe hoch, streicht sich die Haare aus dem verschwitzten Gesicht, lächelt entschuldigend. Umzug halt, Sie wissen schon, der ganze Kram. Ein Stockwerk über dem ganzen Kram ihrer neuen Nachbarin steht Nicol Froning im Türrahmen und lächelt mich an. „Normalerweise ist es hier ruhiger“, sagt sie und bittet mich rein. Man muss sich ein bisschen ducken so schräg sind die Wände im Flur ihrer Zwei-Zimmer-Wohnung. Während Nicol Tee aufgießt, sehe ich mich um. Alle Türen stehen offen, durch die großen Dachfenster fällt Licht auf – zugegeben, ziemlich wenig. Ein beiges Sofa, ein Holztisch, zwei Stühle. Die Wände sind weiß, über der Couch hat die 28-jährige selbstgesammelte Äste aufgehängt. Auf der Fensterbank trocknen Kräuter in der blassen Mittagssonne. Nicols Wohnzimmer bietet mehr Frei- als Stauraum. Und obwohl ich mit wenig gerechnet habe, habe ich nicht das Gefühl, dass hier viel fehlt. Sondern das ziemlich viel drin ist, in diesem leeren Raum. Im Vergleich zu dem Umzugswusel ein Stockwerk tiefer ist das vor allem Ruhe.

Von hundert auf null

„Früher war mein Zimmer bis oben hin vollgestopft. Ich hatte bestimmt hundert Kuscheltiere und die Wände waren vollgekleistert mit diesen Medizini-Postern.“ Nicol grinst und stellt die Teetassen auf den Tisch. „Wir können uns auch aufs Sofa setzen, aber

dann müssen wir die Tassen auf den Boden stellen.“ Einen Couchtisch besitzt sie nämlich nicht. Ob wenig zu haben, nicht auch bedeute auf viel zu verzichten, will ich wissen und linse ein bisschen wehmütig rüber zum Sofa. Das sieht gemütlicher aus, als die Stühle, auf denen wir uns jetzt gegenüber sitzen. „Die obligatorische Frage“, verdreht Nicol die Augen. „Nein, für mich bedeutet es nur, genau zu wissen, was ich brauche. Ich habe auch schon mal ganz ohne Möbel gelebt.“

Nicol wächst auf einem Bauernhof in der Nähe von Münster auf. Als Einzelkind bekommt sie, was sie sich wünscht und hat genug Geld, um sich zu kaufen, was gerade angesagt ist. Vor allem Klamotten. Als sie mit zwanzig von zu Hause auszieht und eine Ausbildung zur Landwirtin beginnt, merkt sie, dass ihr Schrank zwar voll ist, aber nichts zusammenpasst. Sie beginnt sich radikal von den Sachen zu trennen, die sie nicht braucht – und hört bis heute nicht damit auf. „Ganz lange wusste ich gar nicht, was das ist, Minimalismus. Ich hab’ mich nie bewusst entschieden Minimalistin zu werden, das ist einfach das Ergebnis meiner Lebensführung“, sagt sie. Das Label nutzt sie trotzdem für ihre Videos. „Minimalisieren leicht gemacht“ heißen

die oder „Minimalist löst Wohnung auf“. Auf dieses Video klicken fast 143.000 Menschen. Minimalismus, das weiß auch Nicol, boomt online.

Trotzdem sei es nie ihr Ziel gewesen, Geld mit YouTube zu machen „Ich wollte schöne Dinge mit anderen teilen.“ Zu Beginn ging es dabei hauptsächlich um vegane Ernährung. 2012 eröffnet die damals 22-jährige einen eigenen veganen Laden in Düsseldorf. Die Ernährungstipps, die sie ihren Kunden offline gibt, hält sie bald auch online in Videos auf ihrem Kanal fest.

Die Entrümpelung beginnt bei Nicol auf dem Teller

Zum Frühstück gedämpften Blumenkohl mit Haferflocken zum Mittagessen einen „super leckeren“ Burrito-Wrap aus Süßkartoffeln, Tomaten und Zwiebeln, fix runtergespült mit einem Tee aus selbst gepflückten

Kräutern. Nichts was mal geatmet hat, keine verarbeiteten Lebensmittel, kein Zucker, kein Öl, kein Salz. Maximaler Verzicht. Auf YouTube kursieren Videos, die ihre Ernährungsweise offen kritisieren. Für Nicol ist sie „naturnah und gesund“.

Sie weiß, dass sie mittlerweile ein Vorbild ist. Ihre Zuschauerzahlen steigen schnell an. Als Nicol nach zwei Jahren ihren Laden verkauft, kann sie von YouTube leben. Das bedeutet aber auch: Der minimale Lebensstil muss jetzt maximale Klicks erzielen. Der Konsumverzicht muss sich rechnen. Nur minimal zu influencen funktioniert nicht. Nicol dreht in dieser Zeit zwei Videos pro Tag. Veganpowergirl zeigt „what she eats in a day“, wägt die Vor- und Nachteile von Intimrasur ab und gibt Life Updates. Mit Titeln wie „Warum ich keinen BH trage“ ködert sie, das sagt sie ganz offen, Aufmerksamkeit. Für die ihren Videos vorangeschaltete Werbung bekommt Nicol anteilig einen kleinen Betrag. „Mit Werbung Geld zu verdienen finde ich vollkommen in Ordnung“, sagt sie. Nur bei den Anfragen für Produktkooperationen, von denen sie mehrere pro Tag erreichen, bleibt sie sich treu: „Ich würde niemals ein Produkt bewerben, das ich nicht selbst kaufen würde.“ Und weil Nicol bekanntlich fast nichts mehr kauft, findet sich auf ihrem Kanal tatsächlich kein begeistertes Unboxing-Video des neuen Matcha-Spirulina-Pulvers.

Ausgepowert

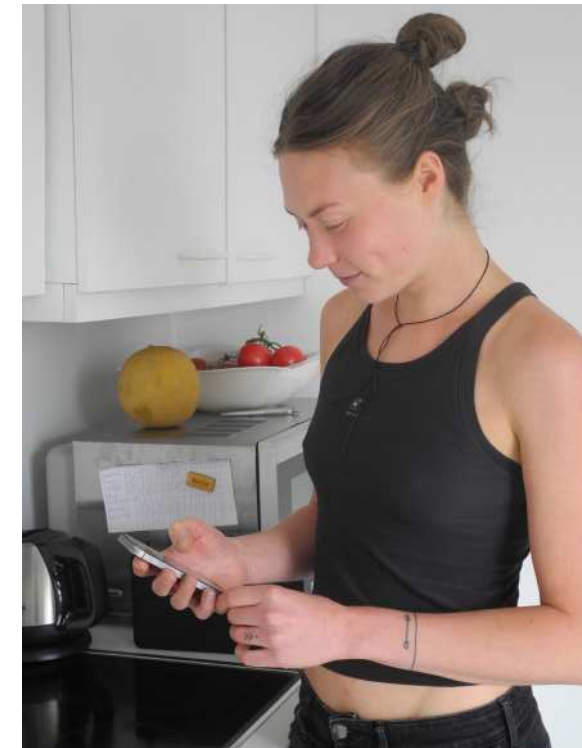
Irgendwann wird ihr trotzdem alles zu viel. Der Druck mit inspirierenden Videos Geld zu verdienen ist größer als die Inspiration selbst. Das YouTube-Klick-Karussell dreht sich zu schnell für wirklichen Minimalismus und nachhaltige Entschleunigung. Das Powergirl braucht eine Pause. Auf einmal sieht Nicol ein bisschen verloren aus, wie sie da sitzt vor der kahlen Wand. „Mir war schon immer sehr wichtig, was andere Menschen von mir denken“, erzählt sie und schaut aus dem Fenster. Ihre Hände suchen immer wieder Halt an ihrem warmen Glas Tee, das vor ihr steht. Die weiße ihres Wohnzimmers scheint im grünen Wasser des Tees zusammenzufließen. Ein Fixpunkt in dem sonst so leeren Raum.

Vielleicht ist Nicols Minimalismus nicht nur ein selbstbewusstes Aufbäumen gegen den Konsumwahn, sondern auch eine Flucht vor dem Leben in einer Gesellschaft, die sich immer nur am „Müssen“ und nie

am „Dürfen“ orientiert. Der minimalistische Lebensstil als der letzte verbleibende Überlebensinstinkt des homo oeconomicus. Wenig zu haben, befreie sie von Verpflichtungen und Schuldgefühlen, sagt sie. „Ich füh-

le mich schlecht, wenn ein Buch neben mir auf dem Sofa liegt und ich es nicht lese. Wenn ich in einer großen Wohnung lebe, dann will ich, dass sie sauber ist.“ Deshalb besitze sie lieber kein Buch und keine Möbel, die abgestaubt werden müssen.

Gleichzeitig ist ihr Lebensstil aber auch eine Art Selbstermächtigungstrategie. „Mittlerweile ist es mir egal, wenn andere Leute mich kritisieren. Dass ich doch nicht die ganze Zeit auf dem Boden sitzen oder mein Essen nicht nur im Schnellkochtopf kochen kann, so was halt“, erklärt sie und lächelt. Naturnah und mit wenig zu leben schaffe Weite in ihrem Kopf. Raum zu erkennen, wer sie wirklich ist und was sie wirklich will.



Videos dreht Nicol nur mit dem Smartphone.

Leerer Trend?

Ein bisschen verbraucht kommen mir solche Sätze trotzdem vor. Sie sind das Mantra einer Generation von online-Influencer*innen, die, während sie vor der Kamera grüne Säfte schlürfen und Entschleunigung predigen, noch schnell per Expressversand bestellen. Ob Minimalismus nicht auch nur ein Trend ist, will ich von Nicol wissen. „Ja schon. Aber ein echter“, findet sie, „denn wenn du minimalistisch leben willst, reicht es nicht, sich einfach nur ein paar Bananen und einen Hochleistungsmixer zu kaufen, du musst dich mit dir auseinandersetzen. Das muss man Ernst meinen.“

Und Nicol meint es ernst. Auf Instagram folgen ihr 14.600 Tausend Menschen, sie selbst aber folgt nur zehn. Wenn sie etwas interessiert, dann will sie da selbst draufklicken und nicht, weil ihr eine App das vorschlägt. Ihre Bilder bearbeitet sie nur wenig. Ihr Leben braucht keinen Instagram-Filter. Wo denn eigentlich ihr ganzes Equipment sei um ihre Videos zu drehen, will ich zum Schluss wissen. Nicol lacht. Sie zeigt auf ihr altes iPhone, das in der Ecke der Küche auf dem Boden liegt und lädt. „Damit mach ich alles. Einen Computer oder eine Kamera besitze ich nicht – die brauche ich nicht.“

Text: Annkathrin Lindert

Fotos: Jule Groteclaus und Annkathrin Lindert

Minimal motiviert

Ein Plädoyer für mehr Gelassenheit im Studium

Wir Studenten leben zwangsläufig sehr minimalistisch. Die Höhe unseres Einkommens schwankt um den BAföG-Höchstsatz und liegt damit unterhalb der Armuts Grenze in Deutschland. Meistens bewohnen wir ein Zimmer in einer WG, kochen gemeinsam und haben kein Auto. Andere Luxusgüter wie eine Spülmaschine sind uns ebenfalls häufig fremd. Wir lieben es, nur mit dem Rucksack in die preisgünstigen Länder Südostasiens zu reisen oder zu viert in einem VW Polo zum Campen nach Südfrankreich. Auch Wandern in den heimischen Gebirgen liegt derzeit im Trend und schenkt einem für wenig Geld das Gefühl von grenzenloser Freiheit. Klingt nach einem perfekten Leben – wenn doch die Uni und ihr straffes Pensum nicht wären. Denn in puncto Stress verhalten wir uns oft ganz und gar nicht minimalistisch.

Die Wochen der Klausurenphasen am Schreibtisch zu verbringen ist stressig. Hinzukommen aber noch Abgaben und Prüfungen während des Semesters, ein gestrafftes Bachelor-Master-System, dass häufig zum Bulimie-Lernen zwingt und dieser Druck, der bei einem selbst im Kopf entsteht:

Studiere ich das Richtige? Bin ich gut genug? Finde ich später einen Job? Vor allem als Frau Mitte 20? Was will ich werden? Werde ich später genug Geld verdienen? Erfülle ich die Erwartungen meiner Eltern? Erfülle ich meine eigenen Erwartungen?

All diese Fragen stellen wir uns mehr als einmal im Laufe der langen Studienzeit. Sie führen zu überzogenem Ehrgeiz, Stress, schlechtem Gewissen und noch mehr Druck. Wir erzählen uns, wie lange wir in der Bibliothek waren, wie viel wir gelernt haben und wie viel noch zu tun ist. So lehrt es uns unsere Gesellschaft und so machen wir es nach: Wir bringen Leistung, unter der Woche und am Wochenende. Klar, gehen wir auch mal feiern oder an den Kanal. Aber als Student ist der Schreibtisch eigentlich nie leer und über jedem Sonnenbad hängt das schlechte Gewissen wie ein Damoklesschwert.

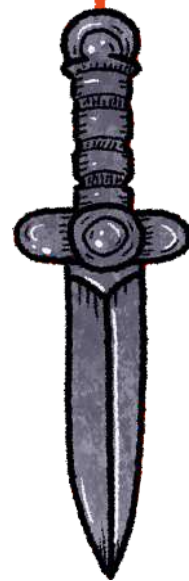
So ist es auch häufig bei mir gewesen – vor allem in den ersten Semestern. Doch irgendwann stellte ich mir die Frage, ob ich das alles wirklich so will. Die Vorstellung fünf bis sechs Jahre zu studieren und in den Ferien Praktika zu machen, nur um dann nine-to-five zu arbeiten und im Winter kein Tageslicht zu sehen, kam mir schrecklich vor. Sind Erfolg, Geld und Sicherheit es wirklich wert, einen so hohen Preis zu zahlen?

Als Studentin eines höheren Semesters habe ich nun das Privileg, mir viel von meiner Zeit selbst einteilen zu können. Die Pflichtvorlesungen sind passé und außer ein paar Vorlesungen, meinem Studentenjob und meinen Hobbys habe ich keine regelmäßigen Termine während der Woche. Allerdings möchte noch die ein oder andere Hausarbeit und ja schließlich die Masterarbeit geschrieben werden. Doch wann, wo und wie ich die schreibe, bleibt mir selbst überlassen. Und auch wenn ich mich selbst als Organisationstalent bezeichne und meine Arbeiten gut strukturiere, stoße ich wohl – wie so manche Kommilitonen – oft an die Grenzen der Motivation. Früher hätte mich das gestresst und für zig unproduktive Stunden an den Schreibtisch gezwungen, nur um mir im Nachhinein ein zu gestehen, dass ich die Zeit wohl doch besser anders genutzt hätte.

Aber in den nunmehr fünf Jahren als Studentin habe ich einiges gelernt. Man darf sich auch mal einen Tag ohne viel Arbeit und dafür viel Schönerem gönnen. Oder auch drei. Denn wer sagt denn, dass die Woche fünf Tage Arbeitstage haben muss? Minimal motiviert zu sein ist gut! Maximale Motivation natürlich auch. Wir können uns auch gerne davon erzählen, wie lange wir in der Bibliothek waren. Aber habt kein schlechtes Gewissen, wenn ihr mal ausschlaft und all den Kram macht, der euch glücklich macht und nichts mit der Uni zu tun hat. Bildung findet nicht nur am Schreibtisch statt und ein Motivationstief heißt nicht, dass ihr zu wenig für die Uni macht – sondern eher, dass es noch andere wichtige Dinge gibt.

Text: Julia Jänisch

Illustration: Isabel Schmiedel



Minimalismus als heiliger Gral des Glücks

Warum der derzeitige Hype nicht halten kann, was er verspricht

Weniger ist mehr. Das haben schon unsere Großeltern versucht, uns zu erklären. Bei dem derzeitigen Minimalismus-Hype wollen uns nun selbsternannte Minimalisten weismachen, wie dieses Weniger aussehen muss. Doch dabei berücksichtigen sie oft nicht, dass jeder Mensch anders ist und Minimalismus deshalb für jeden unterschiedlich sein kann.

„Hallo meine Lieben, heute geht es um das Thema Minimalismus ...“. Wer bei Youtube nach dem Stichwort Minimalismus sucht, findet in den Vorschlägen Videos, in denen total minimalistische Blogger durch ihre entrümpelten Zimmer führen, Tipps für einen minimalistischen Alltag geben oder filmen, wie sie einen weiteren Teil ihrer Wohnung von „unnötigem Ballast“ befreien. Auch Instagram ist voll von blendend weißen, aufgeräumten, leeren Räumen in skandinavischen Einrichtungsstil.

Der Minimalismus-Trend ist bereits Thema etlicher Dokumentarfilme und Reportagen. Sogar in den Öffentlich-Rechtlichen wurde bereits ausgiebig darüber berichtet. Auch hier werden Minimalisten gezeigt, die stolz die Anzahl ihrer restlichen Besitztümer beziffern oder vorführen, wie wenig Wohnraum sie beanspruchen. Der Tenor dieser Aufnahmen: „Seitdem ich weniger besitze, geht es mir besser denn je.“

Betritt man die Ratgeberabteilung der hiesigen Filiale einer größeren deutschen Buchhandlung, wartet ein ganzer Stapel voller Bücher zu dem Themen Entrümpeln und minimalistische Lebensführung darauf, gekauft zu werden.

Wir merken: Der Minimalismus-Hype kommt gerade voll auf. Anscheinend verdienen einige Leute gut daran, ihren Mitmenschen zu erklären, wie sie ihr Leben von den materialistischen Fesseln befreien. Die präsentierte Formel zum Glück scheint dabei fast schon zu einfach. Das alles und Titel wie der Kassenschlager „Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen ihr Leben verändert“ suggerieren, dass es zu diesem besseren Leben nur wenige Stunden des Ausmistens bedarf. Eine gesunde Skepsis gegenüber dem derzeitigen Minimalismus-Hype scheint also angebracht

Nach dem Aufräumwahn das Sinnvakuum?

Es ist schön, wenn es diesen Menschen gut geht und sie ihre Glücksformel mit anderen teilen wollen, doch die strengen Dogmen, die einige der selbsternannten Minimalisten ihren Mitmenschen aufdiktieren wollen, sind garantiert kein Allheilmittel. Ein gutes Leben kann ich nur mit 100 Sachen führen – ernsthaft?

Der Prozess des Ausmistens wird zu einem Selbstzweck gemacht. So schafft sich eine Bewegung, die sich vermeintlich gegen Statussymbole richtet, ihre eigenen. Aus „Mein Haus, mein Boot, mein Auto“ wird „Mein leerer Kleiderschrank, meine leeren Regale, meine leeren Wände. Seht wie toll ich bin, weil ich mit so wenig leben kann.“

Wer einmal richtig ausgemistet hat, weiß, wie befreiend das sein kann. Doch dabei darf man nicht in blinden Aktionismus verfallen. Denn irgendwann gibt es nichts mehr auszumisten und dann besteht die Gefahr, in ein Sinnvakuum zu fallen und wieder anzuhäufen.

Der Prozess des Ausmistens wird zu einem Selbstzweck gemacht. So schafft sich eine Bewegung, die sich vermeintlich gegen Statussymbole richtet, ihre eigenen. Aus „Mein Haus, mein Boot, mein Auto“ wird „Mein leerer Kleiderschrank, meine leeren Regale, meine leeren Wände. Seht wie toll ich bin, weil ich mit so wenig leben kann.“

Langfristiger Lebensstil oder doch bloß kurzweiliger Lifestyle

Vielmehr dient das Ausmisten einem fortwährenden Selbsterkenntnisprozess: Was brauche ich wirklich, um zufrieden zu sein? Was hindert mich derzeit daran? Die Antworten auf diese Fragen liefern nicht zwei Nachmittage vor dem Kleiderschrank. Klar, du kannst deine Mülltonne mit den unnützen Fehlkäufen der letzten Jahre füllen, auch ohne dir diese Fragen zu stellen. Das birgt aber die Gefahr, die leeren Flächen dann schnell wieder mit neuem Ramsch (derzeit im „Hygge“-Stil) zu füllen. Das macht Unternehmen glücklich, aber sicher nicht dich. Das spricht dagegen, dass Minimalismus als ein kurzfristiger Lifestyle gelebt werden kann, zu dem er gerade gemacht wird. Vielmehr ist er etwas Langfristiges, sich stetig Weiterentwickelndes: ein Lebensstil. Es ist fatal, das Ausmisten und die Besitzlosigkeit als heiligen Gral des Glücks zu propagieren, denn leere Schränke alleine führen nicht zu einem erfüllten Leben.

Text: Anne-Sophie Ortlinghaus

Foto: Pixabay 27



Wer, wie, was? Wieso, weshalb, warum?

Darüber, wessen Köpfe eigentlich hinter dem Semesterspiegel stecken.

Eigentlich stellen wir an dieser Stelle des Heftes immer Gründerinnen und Gründer aus Münster und Umgebung vor, die mit ihren eigenen Ideen etwas Neues aufgebaut haben, was es bis dato so noch nicht gegeben hat. Dieses Mal saßen wir allerdings in der Redaktion, mit vier neuen Redakteurinnen und dachten, auch wir könnten uns mal vorstellen. Natürlich haben wir den Semesterspiegel nicht gegründet – als älteste Studierendenzeitschrift Deutschlands wäre das altersmäßig auch etwas schwierig – aber trotzdem kann jede Redaktion dem Semesterspiegel doch einen eigenen kleinen Stempel geben. Und da an diesem Heft mehr Leute mitgearbeitet haben, die zum ersten Mal dabei sind, als Leute, die schon länger mitmachen, schien dies wie ein guter Zeitpunkt einmal alle Köpfe vorzustellen.



Name: Vanessa Gregor
Alter: 25
Studium: Master Angewandte Sprachwissenschaft
Wen ich gerne mal interviewen würde: Angela Merkel, J.K. Rowling und Silvia Plath
Lieblingsort in Münster: die Promenade, da kann man so wunderbar die Jahreszeiten verfolgen

Von Leipzig hat es mich letztes Jahr zum Master an die WWU verschlagen. Geschrieben habe ich schon immer gerne und wenn alles so läuft, wie ich es mir wünsche, verdiene ich eines Tages hoffentlich mein Lohn und Brot damit. Journalismus bedeutet für mich, immer wieder neue Themen zu entdecken, anzuecken, Aspekte und Meinungen zu zeigen und zu unterhalten. Am liebsten schreibe ich aber natürlich über das, was mich interessiert. Von Kultur bis Politik ist das sogar ziemlich viel. Ein Leben ohne Journalismus kann ich mir nicht mehr vorstellen und deswegen bin ich wohl auch beim Semesterspiegel gelandet, wo ich euch hoffentlich mit einer Menge lesenswerter Artikel begeistern werde!

Name: Carla Reemtsma
Alter: 20
Studium: Politik und Wirtschaft
Wen ich gerne mal interviewen würde: Vandana Shiva, Emma Watson, John Irving
Lieblingsort in Münster: jedes Café, in dem man samstags-nachmittags noch einen Platz bekommt



Warum noch eine Zeitschrift mehr? Gibt es nicht schon genug Medien mit hochqualifizierten Redakteuren, für jedes Interesse, konservativ,

liberal, deutschlandweit, für NRW und auch für Münster? Naja, nein: Jedes Jahr fangen in Münster über 11.000 neue Studierende allein an der WWU an, viele davon aus dem Umland, NRW oder auch ganz Deutschland dazugezogen. Hörsäle suchen oder im Vorlesungsverzeichnis Kurse finden können wir zwar auch nicht, dafür aber über alles andere erzählen, was in der Uni, in Münster und im Studierendenalltag noch so interessant und wichtig ist. Und wenn schon eine Person mehr sich für Hochschulpolitik interessiert, das Kultursementicket nutzt oder neue Orte in Münster entdeckt, dann hat es sich doch gelohnt.



Name: Julia Jänisch
Alter: 24
Studium: Master Volkswirtschaftslehre
Wen ich gerne mal interviewen würde: Jane Austen, Claus Kleber, Philipp Lahm
Lieblingsort in Münster: der Aasee – er ist auch nach zahlreichen Umrundungen immer wieder schön

Schreiben ist so einfach: Ein Blatt Papier, ein Stift und gute Gedanken genügen. Doch gute Gedanken zu haben und diese mit dem Stift aufs Papier zu bringen, ist nicht selten eine Herausforderung. Früher habe ich mich dieser in kleinen Gedichten, Kurzgeschichten und Briefen an meine Familie und Freunde gestellt. Nun habe ich die Freude, über Themen zu schreiben, die nicht nur mich, sondern hoffentlich viele Studierende interessieren, begeistern und zum Nachdenken anregen. Ich habe Ideen, möchte gestalten und das am liebsten mit Sprache. Vor allem romanische Sprachen faszinieren mich schon immer und ich lerne sie mit Leidenschaft. Die Wirkung von Sprache ist unterschätzt, mächtig und die richtige Wortwahl ist essentiell. Sprache kann Freundschaften schaffen, Diskussionen befeuern, verletzen, berühren und Frieden stiften. Und selbst, wenn euch meine Texte nur ein Schmunzeln entlocken oder neue Gedanken anregen, hat sich das Schreiben schon gelohnt.

Name: Lara Lawniczak
Alter: 21
Studium: Kommunikationswissenschaft und Soziologie
Wen ich gerne mal interviewen würde: William Shakespeare, J.K. Rowling
Lieblingsort in Münster: bei schönem Wetter der Aasee, ansonsten die Pension Schmidt



Schreiben ist für mich mehr als nur ein Hobby – es ist eine Leidenschaft, ein wichtiger Teil von mir. Auf dem Papier kann ich meine Gedanken ordnen und mich besser ausdrücken als irgendwo sonst. Journalismus ist für mich vor allem Neugier: auf neue Themen, Perspektiven, Menschen und Geschichten. In meinen Texten möchte ich euch in verschiedene Bereiche mitnehmen, euch über Dinge, die mir und dem Campus am Herzen liegen, informieren und euch hin und wieder zum Reflektieren anregen!



Name: Annkathrin Lindert
Alter: 21
Studium: Politik und Recht
Wen ich gerne mal interviewen würde: John Rawls, meine Urururgroßmutter, Melania Trump
Lieblingsort in Münster: der Kanal an einem warmen Sommerabend

Was mich antreibt? Kurz gefasst: Wörter, Menschen und Geschichten. Umso besser, dass die im Journalismus eine Symbiose eingehen. Begonnen haben meine ersten Schreibversuche mit einem Artikel über die legendäre „Unterstufendisko“ in meiner damaligen Schülerzeitung. Seit diesem fulminanten Debüt lässt mich vor allem das Zeitungsmachen nicht mehr los. Denn Print ist nicht tot, ich finde, er fühlt sich sogar noch ziemlich gut an. Damit das auch weiterhin so bleibt, möchte ich schreiben, um zu überraschen, um aufzuklären, dazulernen und Fragen zu stellen. Über Politik, Gesellschaft und das, was uns als Studierende bewegt. Und am besten so, dass mein Text nicht nach dem letzten Punkt zu Ende ist, sondern in deinem Kopf weitergeht.

Name: Wiebke Johanna Jung
Alter: 19
Studium: Geschichte & Politikwissenschaften
Wen ich gerne mal interviewen würde: Franz Kafka, Erich Maria Remarque
Lieblingsort in Münster: unter einem Baum am Aasee



Meine Kindheitsheldin war Karla Kolumna: Immer unterwegs und immer da, wo grad was Wichtiges passiert. Das hat mich früher fasziniert und heute fasziniert mich es noch immer. Journalismus ist für mich die Möglichkeit, immer wieder etwas Neues zu lernen. Man bleibt eigentlich nie in seiner Komfortzone, Herausforderungen sind Alltag. Deshalb freue ich mich, Münster durch den Semesterspiegel noch besser und aus ganz neuen Perspektiven kennenlernen zu dürfen!

Name: Anne-Sophie Ortlinghaus
Alter: 24
Studium: Jura
Wen ich gerne mal interviewen würde: Sheryl Sandberg, Susann Hoffmann und Nora-Vanessa Wohler, Frida Kahlo
Lieblingsort in Münster: die Röstbar im Kreuzviertel



„Wieso? Weshalb? Warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm.“ Wir leben in einer Zeit des Wandels, voller Chancen und Herausforderungen, die auch vor dem behaglichen Münster nicht haltmachen. Genau die richtige Zeit, um mit den richtigen Fragen die bisherigen Antworten zu überdenken und neue Lösungsansätze zu finden. Und der Campus ist dafür genau der richtige Ort. Ich hoffe, als Redaktionsmitglied die ein oder andere richtige Frage stellen sowie zusammen mit den anderen Redaktionsmitgliedern und Autoren des Semesterspiegels neue Debatten anregen und alte bereichern zu können.

Name: Lea Knežević,
Geschäftsführerin
Alter: 22
Studium: Politik und Recht
Wen ich gerne mal interviewen würde: Justin Trudeau, Elon Musk, Émile Zola
Lieblingsort in Münster: Pension Schmidt, mein zweites Zuhause ;)



Noch bevor ich in Kroatien mein Abi gemacht habe, habe ich für die Schulzeitung unseres Gymnasiums geschrieben. Schreiben ist eine Kunst, und das Papier eine Leinwand, auf der du dich verewigen darfst. Sich mit verschiedenen Themen auseinanderzusetzen bedeutet heute auch, sich ein eigenes Bild machen zu dürfen, darüber zu diskutieren und sich seine eigene Meinung bilden zu dürfen. Es öffnet ein neues Kapitel, und erweitert deinen eigenen Horizont. Der Semesterspiegel dient genau diesem Zweck: Studierende aller Studienfächer sollen das Gefühl bekommen, gehört zu werden, und ihre Meinung äußern zu können. Genau dafür, wollen wir uns im Semesterspiegel einsetzen: mit verschiedenen Themen und Initiativen wollen wir Studierende anregen, sich ein eigenes Bild zu machen und mitzuarbeiten. Ich persönlich würde mich über viele neue Gesichter beim Semesterspiegel freuen – alle, die Lust und Zeit haben, sind immer herzlich Willkommen mitzuarbeiten, ihre Themen vorzustellen und an Diskussionen teilzunehmen.



Nicht alles wie im Film

Ein Semester in den USA

Ein Studium in der USA verbinden die meisten mit wilden College Partys und den klassischen Abschlusskappen, die uns auf Hollywoodfilmen bekannt sind. Dass das Studium für einen Großteil der Amerikaner jedoch nicht an einer der großen staatlichen Universitäten sondern mit einem Associate's Degree an einem Community College beginnt, wissen viele nicht. Während meines Studiums am Community College in Bellevue in der Region um Seattle habe ich die Gelegenheit bekommen, den echten amerikanischen College-Einstieg miterleben und zu erfahren, wie das Studentenleben aussieht, wenn man noch nicht 21 ist und somit als minderjährig gilt.

Ich war 18 als ich mein Studium mit dem Hauptfach Kommunikation am Bellevue Community College begann und habe dort zwei Quartale absolviert, was einem Semester an einer deutschen Universität entspricht. Das gesamte Bachelor-Studium in Amerika ist anders aufgebaut als bei uns: Es dauert typischerweise vier Jahre und ist zweigeteilt. Nach den ersten beiden Jahren, die viele Studenten an preislich günstigeren Community College's absolvieren, wird der Associate's Degree erworben. Anschließend kann man an eine staatliche Universität wechseln und dort nach weiteren

zwei Jahren seinen Bachelor machen. Eine klare Spezialisierung des Studiums auf ein Hauptfach findet erst in den letzten zwei Studienjahren statt. Um den Associate's Degree zu erwerben, müssen Credits in den fünf folgenden Bereichen gesammelt werden: Schriftliche Kommunikation, Quantitatives Denken, Geisteswissenschaften, Sozialwissenschaften und Naturwissenschaften. So wird sichergestellt, dass Studenten zunächst ein breites Allgemeinwissen ansammeln, bevor sie sich auf ihr Spezialgebiet fokussieren.

Mir kam der Aufbau des Studiums sehr gelegen, da ich mir in der Wahl meines Studienfaches noch nicht sicher war und so die Möglichkeit hatte, in verschiedene Bereiche reinzuschnuppern. Zudem wusste ich bereits, dass mir ein komplettes Studium in den USA aus finanziellen Gründen nicht möglich war, und konnte die zwei Quartale als freies Ausprobieren meiner Interessen nutzen. Meine Auswahl an Seminaren war ent-

sprechend breit: Von „Ethischer Theorie“ bis zu „Interkultureller Kommunikation“ und „Geschlechter in der sozialen Welt“ war aus allen Bereichen etwas dabei. Ich habe die Möglichkeit, in mehr als einem Fachbereich Kurse zu besuchen, sehr geschätzt und wünsche mir bis heute, dass dies auch an deutschen Universitäten mehr angeboten werden würde.

Meine Vorstellung vom Studium in Amerika haben sich nach dem Start des ersten Quartals schnell als falsch herausgestellt: Es wird nicht nur gefeiert, und man hat weitaus weniger Freizeit als Studenten in Deutschland. Statt eines einzigen großen Klausurenblocks am Ende des Semester gibt es in der Mitte jedes Quartals die „midterms“ als erste Leistungsüberprüfung und am Ende die „finals“ als Abschlussprüfung. Zwischen den beiden Prüfungen hat man meist nicht frei und muss Credits in Form von Referaten oder Aufsätzen sammeln. Außerdem ist die Anwesenheit in Seminaren ist nicht freiwillig, sondern für das Erwerben von Credits verpflichtend. Für uns deutsche Studenten klingt das unentspannt; doch für die Amerikaner ist das völlig normal.

Der Großteil des alltäglichen Studentenlebens spielte sich auf dem Campus ab, der mit Cafeteria, Bücherei, Fitnessstudio, mehreren Cafes und Aufenthaltsräumen einiges zu bieten hat. Hier aß ich gemeinsam mit den anderen Studenten oder arbeite an Referaten. Unter den anderen Studenten habe ich schnell Freunde gefunden, die, dank des hohen Anteils an ausländischen Studenten

am Bellevue College, aus vielen verschiedenen Ländern kommen. So konnte ich neben der amerikanischen Kultur auch die meiner Freunde kennen lernen: Ich habe meine erste taiwanesischen Teeparty besucht, spanische Paella gekocht und ausgelassen zu ungarischer Musik getanzt.

Selbst wenn wir alle glauben, das amerikanische Leben aus der modernen Popkultur zumindest ein wenig zu kennen, ist es ganz anders, als man es sich vorstellt. Die größten Schwierigkeiten bereitete mir der amerikanische Umgangston. Egal ob auf der Straße, im Supermarkt, oder mitten auf einem Wanderweg: Überall sprechen dich wildfremde Menschen an. Meist mit einem lockerem „How you're doing?“. Anfangs hat mich dieses nach deutschen Standards ungewöhnliche Verhalten sehr irritiert, vor allem als die Reaktion auf meine ausführlichen Antworten meist komische Blicke waren. Phrasen wie die eben erwähnte gehören

schlichtweg zur amerikanischen Höflichkeit, die meisten Menschen erwarten jedoch keine richtige Antwort. Sie wollen keinen detaillierten Bericht über deinen bisherigen Tag hören und sind mit einem knappen „good, good, and you?“ vollkommen zufrieden. Eine weitere gefährliche Stolperfalle ist das Trinkgeld im Restaurant. Anders als in Deutschland sind Kellner in den USA absolut auf ihr Trinkgeld angewiesen, sodass alle „Tips“ unter 15% als Beleidigung empfunden werden.

Während meines Studiums verbrachte ich die Wochenenden meist in Seattle. Die Großstadt liegt auf der anderen Seite des Lake Washingtons und ist unter den Spitznamen „Emerald“ und „Rain City“ bekannt: „Emerald“, weil die Stadt unheimlich viele Grünanlagen bietet, und „Rain“ weil sich jeder, der in Seattle überleben will, an regenreiche Tage gewöhnen muss. Einheimische gehen mit guten Vorbild voran und lassen sich meist von den schlimmsten Regengüssen nicht von ihren Tagesplänen abbringen. Diese Einstellung hat mir direkt gefallen und wann immer ich versucht bin, an regnerischen Tagen zu Hause zu bleiben, denke ich an die „Seattleites“ zurück und springe über meinen Schatten.

Seattle gilt nicht umsonst als kulturelles Zentrum des pazifischen Nordwesten: Es gibt die verschiedensten Museen und Kunstgalerien, die Studenten an ausgewählten Tagen umsonst besuchen dürfen, sowie viele Konzerte und Straßenfeste. Egal an welchem Tag und zur welcher Uhrzeit: In Seattle ist immer etwas los, und selbst beim endlosen Spazieren durch die Straßen ist mir nie langweilig geworden. Eine meiner liebsten Erinnerungen stammt vom 4. Juli, dem Tag der amerikanischen Unabhängigkeit, den ich mit einigen Freunden auf einer Dachterrasse mit Blick auf den Lake Union gefeiert habe. Jedes Jahr wird zur Feier des Tages ein Feuerwerk über dem Wasser gestartet, und dieses Spektakel mit anzusehen war ziemlich einzigartig. Der ganze See erstrahlte in allen möglichen Farben und die Feuerwerkskörper nahmen die ungewöhnlichsten Formen an. Wir beobachteten die Show von der Terrasse aus und feierten bis tief in die Nacht.

Neben der Space Needle und dem Gas Works Park, zwei berühmten Wahrzeichen der Stadt, werde ich Seattle für immer mit den Gerüchen nach Fisch und Marihuana in Verbindung bringen. Der Fischgeruch ist vor allem auf dem Pike Place Market und den Straßen in Wassernähe ständiger Begleiter, während der Geruch nach der in Seattle legalen Droge einem immer

mal wieder aus verschiedenen Ecken entgegen dringt.

Selbstverständlich hat Seattle ein aktives Nachtleben, welches ich wegen meines Alter jedoch (noch)

nicht kennen lernen durfte. Sowohl die Club-Kontrollen als auch die Überprüfung des Alters beim Kauf von Alkohol sind streng, und wenn man als ausländische Studentin sein Visum behalten möchte, ist es ratsam, sich an die Verbote zu halten. Natürlich wäre es gelogen zu behaupten, dass ich während meines ganzen Studiums nicht gefeiert habe: Es gab die ein oder andere Studentenparty, auf

denen auch unter 21-jährige Alkohol trinken durften. Diese fanden allerdings nie in der Öffentlichkeit statt, sondern privat im Haus von Freunden. Fun Fact: Die Altersbeschränkungen werden in den USA so genau genommen, dass auch 21-Jährige keinen Alkohol kaufen können, solange sie in Begleitung jüngerer Freunde sind, und mir wurde zweimal der Zutritt zu einem Bowlingcenter verwehrt, weil in diesem Alkohol verkauft wird.

Fast noch lieber als die Stadt Seattle an sich habe ich den großen Vulkan Mount Rainier gewonnen, der bei wolkenfreiem Himmel hinter der Stadt emporragt. Auf mehreren Campingtrips bin ich dem Vulkan nahe gekommen und habe den nahe gelegenen Mount Rainier Nationalpark auf unzähligen Wanderwegen in der Region erkundet. Bestiegen habe ich ihn bis heute nicht – allerdings habe ich mir fest vorgenommen, es eines Tages zu versuchen. Bis dahin hängt er in Großaufnahme in meinem Zimmer und weckt regelmäßig meine Sehnsucht nach den Bergen, die von Münster aus leider nicht so schnell zu erreichen sind.

Sich in Seattle zu verlieben ist nicht schwer. Die Stadt bietet Kunst und Kultur in Massen, alle typischen Shopping-Hotspots, die man von einer Groß-

stadt erwarten kann, sowie den Zugang zu den Gebirgen des pazifischen Nordwesten. Außerdem ist sie ein guter Ausgangspunkt für Roadtrips, entweder in den Norden nach Kanada oder die Küste runter Richtung San Francisco und Los Angeles. Selbstverständlich habe ich beide Touren ausprobiert – inklusive Drive-Through-Essen, Schlafen im Auto und dem schwierigen Navigieren über die amerikanischen Highways. Dank solchen unvergesslichen Erlebnissen werde ich meine Zeit am Bellevue College nie vergessen. Seattle ist für mich zu einem zweiten Zuhause geworden, und ich komme noch immer regelmäßig für Besuche zurück. Wer weiß: Vielleicht werde ich sogar eines Tages wieder dort leben.

Text und Bilder: Lara Lawniczak



Des einen Freud', des andern Leid

Ein Rückblick zu den Wahlen an der Uni

Die Wahlwoche an der Uni ist vorbei, die Stimmen sind ausgezählt, das StuPa ist konstituiert und die Koalitionsgespräche laufen. Also alles beim Alten? Nicht ganz, nicht ganz – werfen wir einen Blick zurück auf die Arbeit im StuPa und AStA im vergangenen Jahr und einen Blick nach vorne, wie es vielleicht weitergehen könnte.

Es wurde gelacht, gerufen, gejubelt – Bei der langen Wahlnacht zur StuPa-Wahl 2018 ging es emotional für viele hoch her. Als Erstes durfte sich die Wahlleitung rund um Stefan Bracke, den Leiter des Zentralen Wahlausschusses, freuen: Mit fast 8.500 abgegebenen Stimmen war die Wahlbeteiligung um knapp drei Prozentpunkte gegenüber 2017 auf 19,9% gestiegen. Nach dieser positiven Nachricht ging es für die anwesenden Listenmitglieder erst richtig los: Die Auszählungen der Stimmen erfolgt Urne für Urne, sodass die Zwischenergebnisse oft noch sehr schwanken, da die Studierenden an den verschiedenen Instituten doch recht unterschiedliche Präferenzen bei der Wahl zeigen. Der Jubel bei CampusGrün war nach der ersten Runde groß – würde sich das Zwischenergebnis von fast 30% halten, wäre das sensationell. Die Stimmung beim RCDS (Ring Christlich-Demokratischer Studenten), der an der Schlossurne deutliche Verluste erlitten hatte, war dementsprechend etwas gedämpft, aber trotzdem wurde mit großer Hoffnung auf die Auszählung der späteren entscheidenden Urnen gewartet. Die folgenden Zwischenergebnisse gaben dann auch Anlass zur Freude bei LHG (Liberales Hochschulgruppe) und RCDS: Als die etwa die Hälfte der Stimmen ausgezählt war, hatte der RCDS schon fünf Prozentpunkte mehr als beim ersten Zwischenergebnis und die LHG hatte die 20-Prozent-Marke geknackt.

Gewinne für die LHG, Verluste für den RCDS

Um 00:10 war es dann so weit – der Jubel bei der Verkündung des vorläufigen Endergebnisses wurde bei CampusGrün und LHG laut. Nachdem CampusGrün 2017 nur die zweitmeisten Stimmen hinter dem RCDS erzielen konnte, sind sie dieses Jahr mit 24,7% wieder eindeutiger Wahlsieger. Mindestens genauso sehr jubelten die LHG-Mitglieder, die mit 21,4% mehr als 6 Prozentpunkte gegenüber dem Vorjahr

gewinnen konnten. Die Koalitionsmitglieder des AStAs, Juso-HSG und die LISTE, konnten beide stabile Ergebnisse verzeichnen. Wo es so große Gewinne zu verzeichnen gibt, müssen logischerweise andere Listen auch Verluste eingesteckt haben: Der RCDS verlor fast sechs Prozentpunkte gegenüber dem Vorjahr und erreichte zum ersten Mal seit 2015 ein Wahlergebnis von unter 20%. Auch die Demokratische Internationale Liste verzeichnete einen Stimmenrückgang. Sie erreichte 2,3 Prozentpunkte weniger als letztes Jahr und fällt mit 2,1% unter die Drei-Prozent-Hürde, sodass sie nicht im nächsten StuPa sitzen wird. Der SDS bleibt mit einem Sitz weiter vertreten. Wahlsieger CampusGrün kann sich über nun acht Sitze, also einen weiteren, freuen. Durch die großen Stimmengewinne wird die LHG im nächsten Studierendenparlament sieben Mitglieder haben, also zwei mehr als im letzten StuPa. Der RCDS verliert trotz der großen Stimmenverluste nur einen Sitz und hat somit sechs Sitze. Trotz einer kleinen Steigerung der Stimmen verliert die LISTE einen Sitz. Ausschlaggebend war hierbei eine einzelne Stimme, durch die der RCDS seinen sechsten Sitz erreichen konnte.

AStA-Koalition könnte fortgesetzt werden

Mögliche Koalitionen für einen kommenden AStA wären beispielsweise ein Bündnis aus LHG, CampusGrün und der Juso-HSG, welches eine breite Mehrheit von 21 der 31 StuPa-Sitze hätte. Möglich wäre auch eine Koalition aus LHG, RCDS und der Liste, die mit 16 Sitzen eine knappe Mehrheit hätte. Am wahrscheinlichsten ist aber die Fortführung der bisherigen AStA-Koalition aus CampusGrün, Juso-HSG und der LISTE, die wie im vergangenen Jahr 17 Sitze haben würde. Die stabilen Ergebnisse von Juso-HSG und der LISTE und der Stimmenzuwachs für CampusGrün können als Bestätigung der Arbeit der Koalition gesehen werden. Während sich im letzten Jahr die Koalitionsbildung lange hinzog, nachdem der Wahlsieger RCDS keine Mehrheit mit der LHG erreichen konnte und die Sondierungsgespräche zwischen RCDS und CampusGrün ergebnislos abgebrochen wurden, sieht es jetzt so aus, als könnte der AStA diesmal schneller konstituiert werden. Die Sondierungsgespräche zur Fortführung der AStA-Koalition waren in der ersten Runde so erfolgreich, dass direkt Koalitionsgespräche angesetzt werden.

Wohnraumpolitik, Nachhaltigkeit, #notmyhochschulgesetz

Blickt man auf den Koalitionsvertrag der Koalition

von 2017, die Arbeit im vergangenen Jahr und die Wahlprogramme der Listen zu den diesjährigen Wahlen, wird recht schnell klar, in welche politische Richtung es gehen wird und welche Schwerpunkte gesetzt werden. Die Fortführung der Kampagne gegen den Entwurf der schwarz-gelben Landesregierung für ein neues Hochschulgesetz (vom noch aktuellen AStA unter dem Hashtag #NotMyHochschulgesetz gestartet) wird sicherlich weiterhin ein wichtiger Punkt sein. (Mehr zur Kampagne #NotMyHochschulgesetz findet Ihr auf Seite 35.) Alle drei Wahlprogramme befassen sich außerdem mit der Wohnungsproblematik und fordern den Ausbau von Studierendenwohnheimen und weiterem erschwinglichen Wohnraum – ein Thema, mit dem sich in der letzten Legislatur insbesondere die Referentinnen für Soziales und Bildung etwa bei Aktionen wie dem Wohnraumprotestcamp oder „Meine Couch für Erstis“ befasst haben. Auch die Forderungen nach mehr Nachhaltigkeit an Uni und Studierendenwerk rücken nicht

nur bei CampusGrün in den Vordergrund, sondern hielten mit Forderungen nach mehr ökologischem/vegetarischen/veganen/fairen Essen und Ausbau der Fahrradinfrastruktur Einzug in die Wahlprogramme aller Listen so wie sie auch schon im Koalitionsvertrag standen. Das Referat für Ökologie und Tierschutz

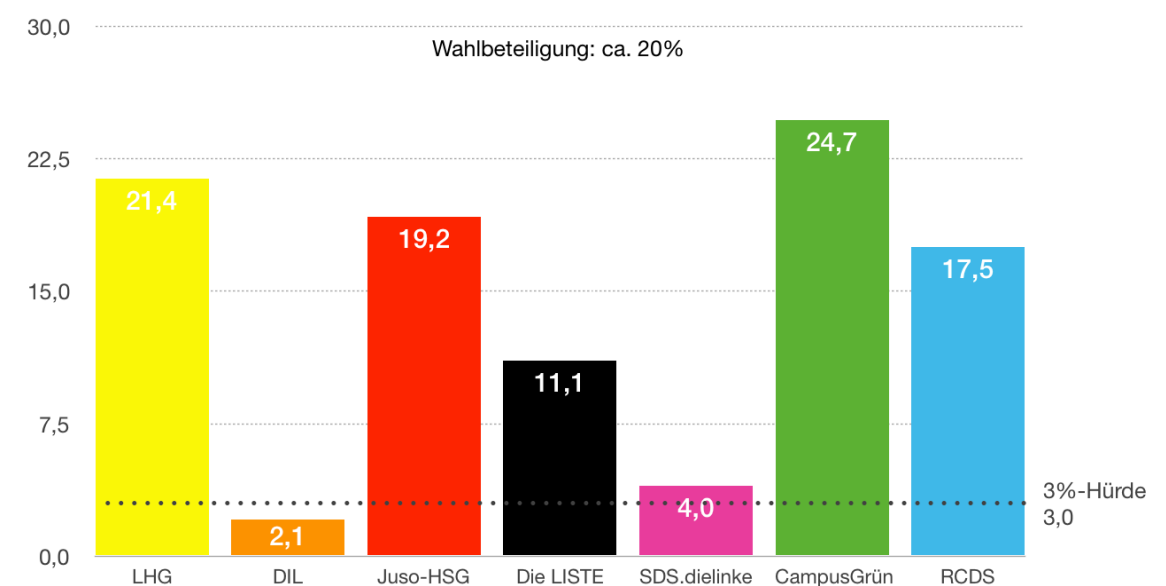
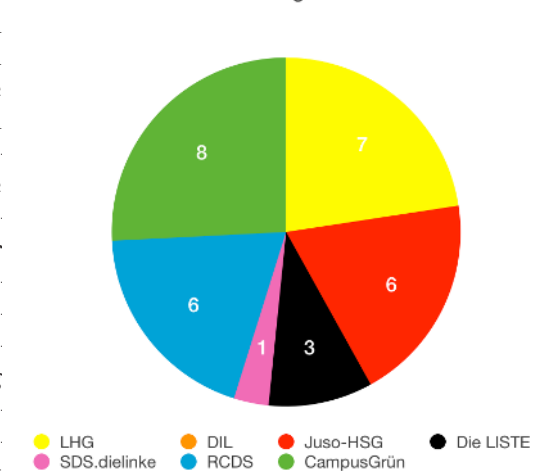
wird sich daneben vermutlich auch weiterhin mit dem ethisch schwierigen Thema Tierschutz in Lehre und Forschung kritisch-konstruktiv auseinandersetzen. Mit dem Ausbau des 2016 eingeführten Kultursemestertickets wird sich das Referat für Diversity und Kultur befassen, welches außerdem einen Fokus auf Diversität an der Uni haben wird – also bessere Bedingungen und Förderung für Studierende mit Kind, Frauen, sozial benachteiligte Studierende, Geflüchtete etc. Daneben fordern sowohl Campus-

Grün als auch die Juso-HSG die Umbenennung der Uni, was jedoch eine Forderung ist, die lediglich von Universitätsseite aus durchgesetzt werden und bei der kaum mehr als ein offener Brief oder Ähnliches aus dem StuPa oder AStA kommen kann.

Auch wenn das alles nicht in Stein gemeißelt ist – die Koalition ist noch nicht beschlossen, es kann also natürlich auch keinen Koalitionsvertrag geben – dass die Koalition wie bisher fortgeführt wird und die Themen ähnlich bleiben, ist recht wahrscheinlich. Wir bleiben gespannt.

Text und Grafiken: Carla Reemtsma

Sitzverteilung im StuPa



„Kommst du heute?“ – „Ne, eher nicht.“

Ist eine Anwesenheitspflicht im Studium sinnvoll?

Seit 2014 gibt es an den Hochschulen in NRW keine Anwesenheitspflicht mehr. Nach den Landtagswahlen im letzten Jahr gibt es nun eine neue Regierung in Düsseldorf. Die schwarz-gelbe Koalition unter Minister Armin Laschet (CDU) möchte nun

das Hochschulgesetz lockern und den Hochschulen die Entscheidung für die erneute Einführung der Anwesenheitspflicht selbst überlassen. Was spricht aber dafür, was spricht dagegen? Ein Kommentar aus unserer Redaktion.

PRO

Vanessa Gregor, Master „Angewandte Sprachwissenschaften“

Ich habe in einem Bundesland meinen Bachelor gemacht, in dem es noch nie eine Anwesenheitspflicht gab. Damals habe ich noch Mitleid mit meinen ehemaligen Klassenkameraden gehabt, die es nach Bielefeld oder Münster zum Studium zog. Das war 2012 und die Anwesenheitspflicht noch da. Nachdem ich während meines Studiums aber mehr als einmal in einem eigentlich voll besetzten Seminar mit nur vier oder fünf Leuten saß, denke ich anders darüber. Natürlich kann ich nachvollziehen, dass man vielleicht lieber an den See geht oder auch mal arbeiten muss, obwohl eigentlich gerade eine Lehrveranstaltung stattfindet. Auch ich lasse mal das ein oder andere ausfallen. Dass es jedoch Kommilitonen oder Kommilitoninnen gibt, die sich sporadisch zwei, dreimal im Semester im Seminar zeigen und dann nur zu Klausur kommen, finde ich unfair. Unfair gegenüber den Dozierenden und den Leuten, die vielleicht wirklich gern in das Seminar gegangen wären, aber keinen Platz mehr bekommen haben. Und auch die Lehrenden bereiten sich vor, suchen Literatur und organisieren die Stunde. Um dann in zwei, drei interessierte Gesichter und sonst nur auf leere Stühle zu blicken?

Wir studieren doch nicht nur, um eine gewisse Anzahl von Punkten zu sammeln und dann im Prinzip nichts zu wissen, oder? Wir studieren, um etwas zu lernen. Und den Syntax der deutschen Sprache lernt man eigentlich eher schlecht zu Hause im Bett bei Netflix. Es mag ein Problem der geisteswissenschaftlichen Fächer sein, denn wer bei Medizin oder Chemie einmal aus dem Thema raus ist, kommt schwerer wieder rein als bei uns. Aber Studium ist Studium und wir haben uns alle dafür entschieden. Mit der Freiheit, mal nicht zu kommen, schließlich ist es keine Schule mehr, aber auch mit der Möglichkeit, etwas zu lernen. Aber manchmal müssen wir vielleicht verpflichtet sein, eben das zu tun, um auch den Dozierenden mit mehr als zehn Leuten in der Vorlesung zu lauschen.

KONTRA

Carla Reemtsma, Bachelor „Politik und Wirtschaft“

„Wo bleibt denn die Freiheit der Studierenden?“ „Wir haben doch alle die Hochschulreife, wir dürfen doch nicht so bevormundet werden!“ „Und außerdem, die Studierenden mit Kind oder Job“ – Es gibt viele Argumente, die in der so oft geführten Debatte gegen die Anwesenheitspflicht angeführt werden. Den Kern der Sache treffen die meisten aber nicht (Arbeitszeiten können angepasst und Sonderregelungen für Studierende mit Kind entwickelt werden – und die Fragen nach Freiheit und Bevormundung müssten spätestens seit der Bologna-Reform an ganz anderer Stelle im Studium gestellt werden.) Das große Manko der Anwesenheitspflicht ist, dass sie nichts weiter kann, als was ihr Name verspricht: Studierende verpflichten, anwesend zu sein. Körperlich, nicht geistig. Es besteht keine Pflicht, Texte zu lesen, Übungsaufgaben zu machen, sich zu beteiligen oder wenigstens zuzuhören. Viele Befürworter führen aber eben solche Punkte als angebliche positive Effekte an. Dass das nicht funktioniert, kann man auch jetzt schon im Uni-Alltag beobachten: Ich nenne es mal „Anwesenheitspflichtgefühl“. Man muss die Veranstaltungen nicht besuchen, hat aber ein schlechtes Gewissen, wenn man es nicht tut. Je mehr Kommilitonen hingehen, desto stärker das schlechte Gewissen. Diejenigen, die nur wegen ihres schlechten Gewissens in der Vorlesung sitzen, sind selten mehr als körperlich anwesend: 90 Minuten betreute Facebook-Jodel-Instagram-Zeit, von der nicht mehr als ein quasi leeres Blatt mit der einsamen Überschrift „Vorlesung XY“ übrig bleibt. Eine Anwesenheitspflicht würde nur zu mehr dieser Vorlesungszombies und nicht zu mehr Bildung führen. Das kann aber keiner wollen. Wenn man schon einen der kostbaren Sitzplätze besetzt, sollte man auch zuhören und mitdenken – entweder, weil man sonst heillos durch die Semesterabschlussklausur rasselt (eine Erfahrung, die jeder Studierende mal machen und aus ihr lernen sollte) oder aber, weil es tatsächlich interessant ist. Dass es sowas geben kann, beweisen Seminare, bei denen donnerstags morgens um 8 Uhr alle 25 Studierenden vorbereitet sitzen; einfach weil es spannend gestaltet und gut aufbereitet ist. Es ist vermutlich eine Utopie, dass alle Veranstaltungen so werden – die Grundprobleme von überfüllten, uninteressanten und unverständlichen Vorlesungen und von unmotivierten Studierenden verbessert eine Anwesenheitspflicht aber nicht.

Text: Vanessa Gregor & Carla Reemtsma

#NotMyHochschulgesetz

Was es mit der Kampagne der nordrhein-westfälischen ASten gegen den Referentenentwurf zu einem neuen Hochschulgesetz auf sich hat

Schon Anfang des Jahres startete der AStA der Uni Münster seine Kampagne und Petition mit dem Titel „Lasst mich doch denken!“. Damit positionierte er sich gegen viele Punkte, die im Eckpunktepapier zur Novellierung des Hochschulgesetzes angeführt wurden. Mitte des Jahres wurde der Referentenentwurf veröffentlicht und die Kritik immer lauter; die möglichen Änderungen nahmen Gestalt an und stießen auf wenig Gefallen von Studierendenseite.

Der Münsteraner AStA ist mit seiner Kritik nicht alleine: Die meisten ASten in NRW hatten schon zu dem Eckpunktepapier Stellungnahmen veröffentlicht. Spätestens mit dem Referentenentwurf schloss sich ein Großteil der ASten der Kampagne #NotMyHochschulgesetz an. Kritisiert werden Änderungen, die die Verankerung studentischer Mitbestimmung in verschiedenen universitären Gremien streichen, die Möglichkeit verpflichtender Studienverlaufspläne eröffnen und das Verbot von Anwesenheitspflichten sowie die Zivilklausel aufheben.

Während die schwarz-gelbe Landesregierung mit dem geplanten Gesetz die Freiheit der Hochschulen stärken und die Verwaltung weniger bürokratisch und zentral organisieren will, befürchten die Studierenden große Einschränkungen zu Lasten ihrer Interessen. „Die Landesregierung plant einen massiven Einschnitt in die Studierfreiheit“, erklärt Liam Demmke, Referent für Öffentlichkeitsarbeit des AStA Münster, bei der vom AStA organisierten Demo gegen die geplanten Änderungen.

Würde das Verbot von Anwesenheitspflichten aufgehoben – momentan darf es diese nur in Ausnahmefällen wie Exkursionen, Sprachkursen oder Praktika geben – wäre das die wohl am deutlichsten spürbare Konsequenz für die Studierenden. Daneben ist im Entwurf die Möglichkeit verbindlicher Studienverlaufsvereinbarungen vorgesehen, in denen sich Studierende, die mit ihren erbrachten Leistungen hinter dem Studienverlaufsplan sind, verpflichten würden, bestimmte Studienziele zu erreichen. Welche rechtliche Wirkung diese Verlaufsvereinbarungen haben könnten, wird jedoch nicht weiter ausgeführt.

Neben solchen Änderungen, die sehr offensichtliche Konsequenzen für die Studierenden hätten, werden im Referentenentwurf auch einige strukturelle Vorgaben aufgehoben. In der Grundordnung der Universität müssten danach keine Studienbeiräte mehr verpflichtend verankert werden, die Viertelparität im Senat könnte aufgehoben werden, die Vertretung der studentischen Hilfskräfte (SHK) könnte abgeschafft

werden und der Rahmenkodex für gute Beschäftigungsbedingungen wäre nicht mehr im Hochschulgesetz festgeschrieben. Diese Streichungen von Regelungen, die in vielen Fällen erst 2014 von der rot-grünen Landesregierung eingeführt wurden, werden von Seiten des Ministeriums mit der Freiheit der Wissenschaft begründet: Die Hochschulautonomie dürfe nicht durch Zwang und Gesetz eingeschränkt werden, vielmehr solle vor Ort nach den Gegebenheiten entschieden werden, welche Gremien zur angemessenen Berücksichtigung verschiedener Gruppen nötig seien. Mit derselben Begründung soll auch die Zivilklausel – der Absatz, durch welchen Universitäten verpflichtet werden, nur zu friedlichen Zwecken zu forschen – gestrichen werden.

Schon jetzt macht ein Großteil der Universitäten von einer Sonderregelung Gebrauch, die es ihnen erlaubt, eine Mehrheit der Professorenstimmen im Senat zu haben. Dass dies nun der Regelfall werden könnte und zudem weitere Beteiligungsmöglichkeiten für Nicht-Professoren gestrichen werden sollen, wirkt eher wie ein Schritt Richtung Vergangenheit – An der Universität forschen natürlich zum Großteil Professoren, den größten Teil machen sie dadurch noch lange nicht aus. Natürlich können die Universitäten weiterhin freiwillig Gremien wie den Studienbeirat, der mit über Prüfungsordnungen (und damit über Studienverlaufspläne oder Anwesenheitspflichten) entscheidet, in ihrer Grundordnung festschreiben. Aber allein den Universitäten die Möglichkeit einzuräumen, die Interessen der Studierenden und anderer nicht-professoraler Mitglieder so stark auszuklammern, entspricht kaum noch den heutigen Vorstellungen einer demokratischen Universität.



Ende Juni gingen hunderte Studierende gegen die geplanten Änderungen im Hochschulgesetz auf die Straße.

Die „Lasst mich doch denken!“-Kampagne findet ihr unter www.asta.ms/de/lasst-mich-doch-denken, den Referentenentwurf mit Begründung der Änderungen findet ihr hier: www.tinyurl.com/HochschulgesetzMS.

Text: Carla Reemtsma
Bild: AStA Münster

Rezept für einen etwas anderen Sonntagabend

Ein Besuch im Sinfoniekonzert

Sonntagabend – von manchen wird er geliebt, von manchen auch verabscheut: Am Montag geht die Uni wieder los und die Freiheit des Wochenendes ist zumindest bis Mittwoch (oder auch Sprittwoch) passé. Mitunter steckt dem gemeinen Studierenden noch eine anstrengende Partynacht in den Knochen, da das letzte Bier auch diesmal wieder eines zu viel war. Vielleicht spielte sich das gesamte Wochenende auch am Schreibtisch ab und implizierte das traurige Gefühl, als einzige Person ein todlangweiliges Leben zu führen, während eine Stadt voller Studierender sich amüsiert. Tatsache ist allerdings nicht allzu selten: Es regnet. Im Grunde ist ein Sonntagabend daher prädestiniert dafür, sich mit leckerem Essen allein oder zu zweit ins Bett zu verkümmeln und sich der visuellen und auditiven Beschallung des neuesten Netflix-Films hinzugeben. Oder?

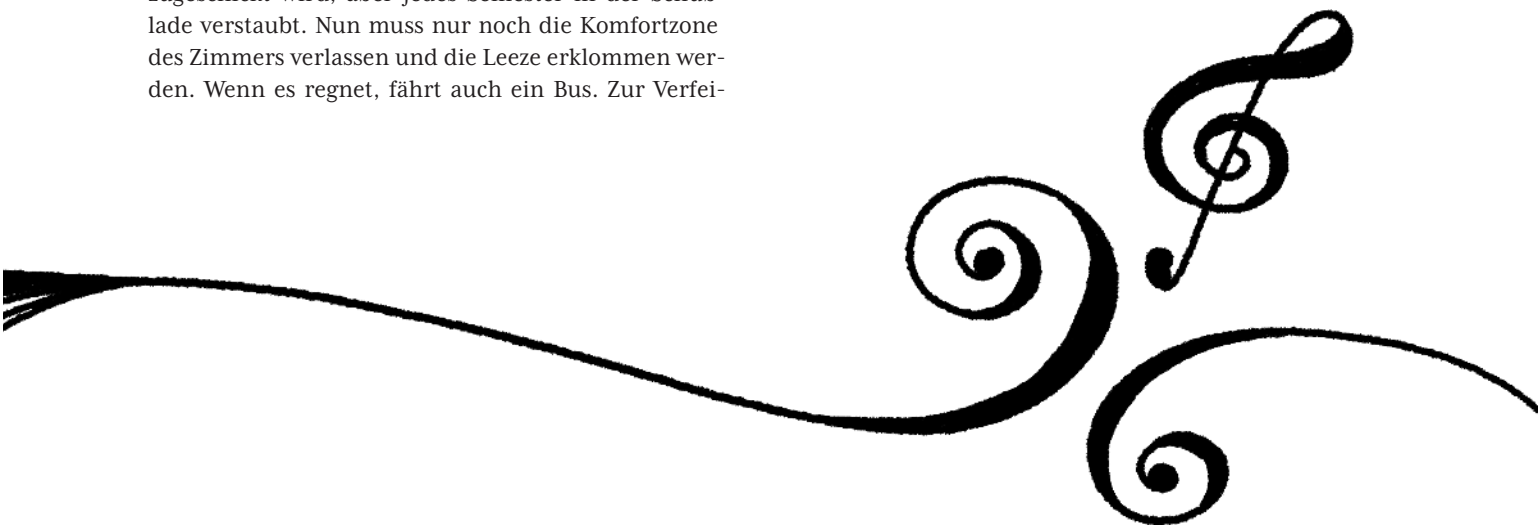
Es sei denn, der Sonntagabend schenkt euren Augen und Ohren einen ganz anderen, besonderen Genuss, der euch durch mehrere musikalische Epochen führt und Geschichten erzählt, wie sie kein Film je erzählen könnte. Klingt köstlich, aber kompliziert? Keineswegs. Es bedarf dafür nur ein paar einfachen Zutaten.

Da wäre erstens ein ordentliches Outfit, vielleicht etwas, was schon längere Zeit mangels passender Gelegenheit im Schrank hängt und im Idealfall faltenfrei ist. Nicht fehlen darf außerdem dieses kleine blaue Kärtchen mit dem Schriftzug „Kultursemesterticket“, was uns immer mit dem orangenen Semesterticket zugeschickt wird, aber jedes Semester in der Schublade verstaubt. Nun muss nur noch die Komfortzone des Zimmers verlassen und die Leere erklommen werden. Wenn es regnet, fährt auch ein Bus. Zur Verfei-

nerung kann optional eine Nachricht an einen Freund oder auch die ganze Clique gesendet werden. Mit der Bitte, zum Theater ins Sinfoniekonzert zu kommen. Warum? Die Sitze sind sehr bequem, es ist warm und trocken, der Aufenthalt ist kostenlos und das Aller schönste: Es gibt manuelle Musik weitab vom derzeit angesagten musikalischem Deutschrap-Mainstream. Wer immer noch nicht überzeugt ist, kann bestimmt mit einem anschließenden Bier in der Altstadt gelockt werden. Zum Schluss müsst ihr nur noch drei Stunden entspannt genießen – und fertig ist der etwas andere Sonntagabend.

Denn diese drei Stunden haben es in sich: Stürzt euch hinein in Bachs unverkennbare Kantaten, lauscht impressionistischen Klängen wie aus einer anderen Welt und bewundert Künstler, die ihren Instrumenten Töne entlocken, die auch der beste DJ nicht kopieren kann. Entdeckt die zahlreichen Geschichten, die ohne Worte erzählt werden, und vielleicht auch keine Worte brauchen. Erstaunen und Berührung mischen sich mit Begeisterung und kreieren am Ende euren ganz eigenen Film, eure eigene Geschichte. Und selbst, wenn eure dominierende Empfindung Langeweile gewesen sein sollte, könnt ihr dem Abend beim Absacker danach doch noch einen positiven Ausklang geben – aber vielleicht liegt ihr abends im Bett und summt eine Melodie, die nicht aus einer Spotify-Playlist stammt.

Text: Julia Jänisch



Check, check, check!

Eure Checkliste fürs Semester

Das Semester ist vorbei und wie viele haben auch wir uns am Anfang vorgenommen, endlich mal alles sofort zu erledigen, keine Prüfungen zu schieben und nicht zu schwänzen, niemals was abzusagen und sowie-so, keine Prokrastination. Gar nicht so leicht, aber mit unserer Checkliste fürs Semester könnt ihr sicher gehen, nichts zu verpassen.*

	Das mach ich doch im Schlaf	Ein Leichtes trotz Job oder Kindern	Sozialleben, was ist das?
1. Ich habe jede, aber wirklich jede Vorlesung besucht.	☒	☐	☐
2. Alle ausgeliehenen Bücher habe ich jederzeit pünktlich zurückgegeben.	☐	☒	☐
3. Generell, ich war stets fleißig in der ULB und habe dort nichts anderes gemacht, außer zu lernen.	☐	☐	☒
4. Reader, Literatur, ich weiß alles.	☒	☐	☐
5. Referate mache ich schon zwei Wochen vorher fertig, man weiß ja nie.	☒	☐	☐
6. Texte zur Vorbereitung auf Seminare und Vorlesungen habe ich immer gelesen.	☒	☐	☐
7. Sprittwoch? Kenne ich nicht...	☐	☐	☒
8. Unter der Woche habe ich zu keiner Zeit Alkohol getrunken.	☐	☐	☒
9. Bei der StuPa-Wahl war ich natürlich dabei.	☐	☐	☐
10. Trotz 5. Semester, ein Ersti-Beutel ist noch drin.	☐	☐	☐
11. Bett oder Vorlesung, da bin ich doch gern lernen gegangen.	☐	☐	☒
12. Alle Lehrenden hatten immer mein vollstes Verständnis.	☐	☐	☐
13. Die Bürokratie an der Uni kann ich nachvollziehen.	☒	☐	☐
14. QJSPOS habe ich schon im Mai angemeldet.	☐	☐	☐
15. Der Semesterbeitrag ist fest eingeplant.	☐	☒	☐
16. Jede Vorlesung, jedes Seminar – ich habe alles direkt nachgearbeitet	☒	☐	☐
17. Das ganze Semester war ich nicht am Kanal.	☐	☐	☒
18. Mein Geld habe ich für die nächste Summer School gespart, statt feiern zu gehen	☐	☐	☒

*Wir waren uns so sicher, dass ihr die Liste locker schafft, dass wir bereits einige Punkte für euch angekreuzt haben.

Urlaub in Juridiconien

Das etwas andere Work and Travel

Du hattest kein Geld mehr für den Sommerurlaub? Deine Freunde chillen am Strand und du konntest nicht mit, weil du drei Hausarbeiten vor dir hast? Kein Grund für Frust. Deine Freunde sollten neidisch auf DICH sein, denn du hast dich für Urlaub in Juridiconien entschieden.

„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah“ und Juridiconien hat mehr Urlaubsflair zu bieten, als so manches Ziel aus dem Reisekatalog.

Unterkunft: Zu Hause ist es doch am schönsten. Mit deiner Urlaubswahl hast du dir lästiges Kofferpacken und die Ungewissheit, ob die Unterkunft auch hält, was sie verspricht, gespart. Problem: Dein Zimmer wird höchstwahrscheinlich nicht jeden Tag gereinigt. Überspiele dieses Manko einfach, indem du dir vorstellst, das Reinigungspersonal sei sehr licherlich und dir täglich vornimmst, dich bei deinem Reiseveranstalter zu beschweren. Für noch mehr Urlaubsflair kannst du dir jeden Morgen eine kleine Tafel abgelaufene Schokolade auf dein Kopfkissen legen.

Wellness: Hier muss Juridiconien anderen Destinationen in nichts nachstehen. Schlammbaden kannst du vollkommen umsonst in der Aa. Danach geht es dann an besonders warmen Tagen in die Großraumsauna Jura-Lesesaal der ULB. Wer es intimer mag, kann die Zivilrechtliche Bibliothek unter dem Dach des Juridicums ausprobieren. Wer hier nicht schwitzt, bekommt sein Geld zurück.

Essen: Im Juridiconien-Reisepaket leider nicht voll inkludiert. Allerdings bietet das prämierte, nahe gelegene Lokal „Mensa Bispinghof“ oder das lauschige „Bistro Oeconomicum“ internationale kulinarische Highlights zu einem günstigen Preis an. Das leichte Unwohlsein, wie man es auch von manchem Hotelbuffet kennt, bleibt auch hier nicht aus. Von Besuchern immer wieder gelobt sind die legendären Pommes des Bispinghofs. Ein wahres Highlight, das laut einschlägigen Reiseführern bei keinem Trip nach Juridiconien fehlen darf.

Kultur: Für Kulturliebhaber bietet Juridiconien eine Fülle an Aktivitäten. An den schwarzen Brettern können historische Stellenausschreibungen bewundert werden, deren Bewerbungsfristen schon Ewigkeiten abgelaufen sind oder Veranstaltungsankündigungen aus dem letzten Jahr. Auch die ULB bietet in ihrer Galerie weltweit renommierte Foto-Ausstellungen. Selbst das Gebäude des Juridicums ist durch den typischen Backsteinbau ein Mahnmal seiner Erbauungszeit. Kultur-Overload!

Badeanlage: Ja, wir haben kein Meer vor dem Juridicum. Trotzdem musst du nicht auf das Highlight eines jeden Pauschalurlaubs verzichten. Zwar kannst du hier keine Liege in der ersten Reihe reservieren, aber einen Bib-Platz direkt am Fenster. Oder direkt mehrere, am besten alle, damit niemand sonst am Fenster sitzen kann. Profi-Tipp: Je mehr Bücher du auf deinen Platz legst, umso besser. Am besten diejenigen, die auch die anderen brauchen und die besonders selten da sind. Dann lässt du dich den ganzen Tag nicht blicken, weil du das vielfältige Freizeitprogramm Juridiconiens nutzt. 100 Prozent Urlaubsfeeling!

Action: Hier schwächelt Juridiconien ein bisschen. Doch die Wassersprinkler im Innenhof des Juridicums bieten dir ab sofort die Möglichkeit, dein Adrenalin nach oben zu pushen. Wirst du es schaffen, trocken durch die Sprinkler zu kommen oder werden deine Lernutensilien nass? Ein weiteres Highlight ist der tägliche Blick, ob die Klausurergebnisse raus sind – Herzrasen pur.

Party: Gegen die Playa de Jüdefelder sieht der Ballermann alt aus. Wenn du nett fragst, wird dir der Long Island Iced Tea sicher auch in Eimern serviert.

Ruhe: Was wäre ein guter Pauschalurlaub ohne Baulärm in der Nähe der Ferienanlage? Auch hierauf musst du bei deiner Juridiconien-Reise nicht verzichten. Es wird gebohrt, geschweißt und gehämmert, bis der Geduldsfaden reißt. Ab und an kommt auch ein Trupp Hausmeister durch den Lesesaal gestampft. Herrlich.

Du siehst, du hast die einzig richtige Urlaubswahl getroffen. Also, hol dir eine Portion leckere Bispinghof-Pommes to Go, setzt dich damit an die Aa, atme das Aroma von stehendem Gewässer ein und feier deine Urlaubswahl. Deine Freunde können echt neidisch sein.



Der Morgen danach

Oder: Minimalismus

*Ich wollt uns Frühstück machen, aber du hast keinen Toaster.
Wenn ich in deiner Küche steh, dann denk ich an ein Kloster.*

*Kein Milchaufschäumer, keine Kaffeepads und – meine Fresse:
Kein Thermomix, noch nicht mal eine manuelle Presse.*



*Hätt ich das gestern schon gesehen, dann wär ich nicht geblieben,
denn wer wie du im Elend lebt, den kann ich niemals lieben.*

Zeitungsmacher*in gesucht!

Der Herausgeber*innenausschuss des Semesterspiegels, der Zeitschrift der Studierenden in Münster, sucht eine neue Redakteurin oder einen neuen Redakteur.

Print ist tot? – Noch lange nicht!

Beim Semesterspiegel hast du die Möglichkeit, von Anfang bis Ende beim Entstehungsprozess eines studentischen Magazins rund um Kultur, Leben und Politik am Campus mitzuarbeiten. Du hast Interesse am Konzipieren, Organisieren, Schreiben und Redigieren in einem Team aufgeschlossener Studierender? Du bist zuverlässig, kreativ und teamfähig und an einer Münsteraner Hochschule eingeschrieben? Journalistische Erfahrungen sind sicherlich hilfreich, werden aber nicht erwartet.

Der Semesterspiegel erscheint viermal im Jahr. Es wird eine geringfügige Aufwandsentschädigung gezahlt.

Lust mitzumachen?

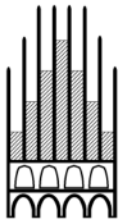
Dann richte deine Bewerbung mit Lebenslauf und Arbeitsproben (falls vorhanden) per PDF an:

den Herausgeber*innenausschuss unter ssp.hgg@uni-muenster.de
und an die Redaktion unter ssp@uni-muenster.de

Kontakt

**Ihr habt Artikelideen oder Fragen und Anregungen?
Ihr wollt uns auf ein Thema aufmerksam machen oder
wollt selber beim Semesterspiegel mitwirken? Dann
schreibt uns, denn wir freuen uns auf Euch!**





WOHN-IN

WOHNRAUM-INTERESSEN E.V.



*... mehr
als ein*

Mieterverein



Wohnungssuche

Hilfe bei privater **Wohnungssuche**



Mietrecht

Hilfe bei **mietrechtlichen** Problemen



Rechtsschutz

Mietrechtsschutzversicherung möglich



Konfliktberatung

Hilfe bei **Mieterkonflikten**

Hammer Straße 26 c
48153 Münster
Tel. 0251 - 52 30 21
wohn-in@wohn-in.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr 9.00 - 19.00 Uhr
Sa 9.00 - 14.00 Uhr
www.wohn-in.de