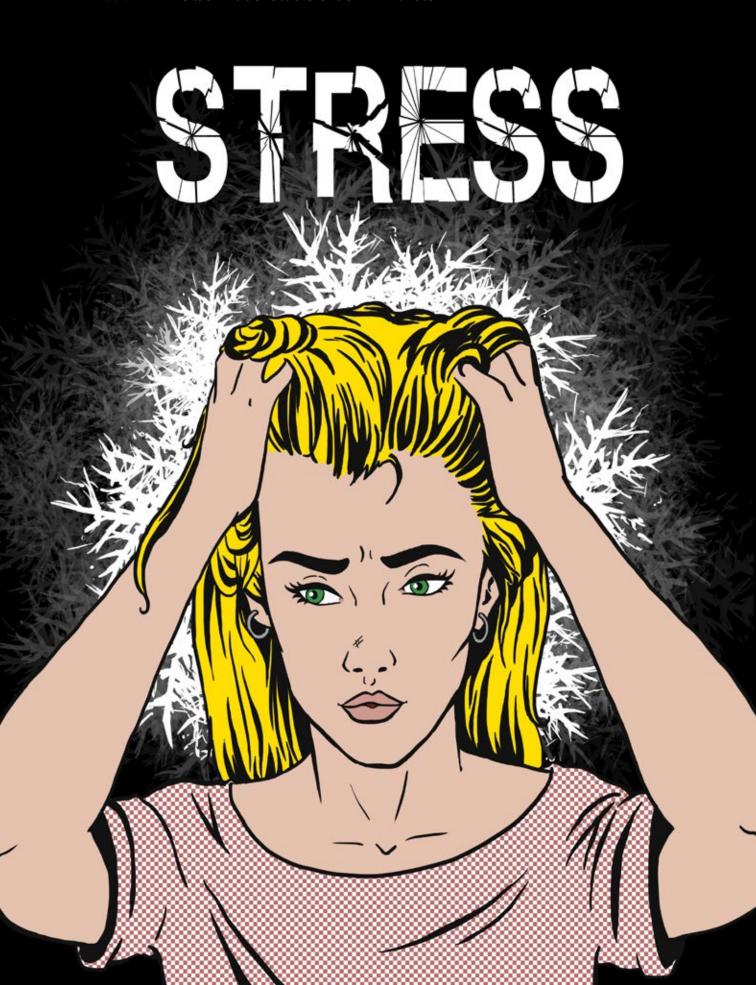
Semesters piegel seit 1954 Zeitschrift der Studierenden in Münster



STELLENAUSSCHREIBUNG: NEUE/R GESCHÄFTSFÜHRER/IN GESUCHT!

Der HerausgeberInnenausschuss des Semesterspiegels, der Zeitschrift der Studierenden in Münster, sucht zum August eine/n neue/n Geschäftsführerin bzw. Geschäftsführer.

Die Aufgabengebiete der Geschäftsführung umfassen:

- Organisation und Durchführung des Vetriebes
- Erstellung der Abrechnung
- Betreuung und Akquise von Anzeigenkunden

Dein Anforderungsprofil:

- laufendes Studium an einer Münsteraner Hochschule
- Eigeninitiative, Flexibilität und Organisationsgeschick
- Interesse an der Organisation einer Zeitschrift für Kultur, Leben und Politik rund um den Campus

Die Geschäftsführung kann flexibel und eigenverantwortlich arbeiten. Der Semesterspiegel erscheint sechsmal im Jahr. Es wird eine Aufwandsentschädigung sowie Provisionen für die Anwerbung von Anzeigenkunden gezahlt.

Lust mitzumachen? Dann richte deine Bewerbung mit Motivationsschreiben und Lebenslauf bitte ausschließlich als PDF an den HerausgeberInnenausschuss: ssp.hgg@uni-muenster.de

und an die Redaktion: ssp@uni-muenster.de

Cover: Carolin Wicke

IMPRESSUM

Redaktion

Markus Aust, Benedikt Duda (V.i.S.d.P.), Jasmin Larisch, Paula Opiela, Janna Ringena, Jannes Tatjes, Carolin Wicke

Geschäftsführung: Lena Sünderbruch – ssp.ceo@uni-muenster.de Layout: Menso von Ehrenstein – ssp.layout@uni-muenster.de

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). Manuskripte bitte digital (auf Diskette, CD, DVD etc. oder per E-Mail) und in Formaten von üblicher oder kostenlos verfügbarer Software. Grafiken nicht in den Text einbinden, sondern an entsprechender Stelle im Text einen Verweis einfügen und die Grafik (im Original oder in 300 dpi Graustufen) gesondert beifügen. Einsendungen bitte unter Angabe von Name, Adresse und Bankverbindung. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen. Artikel unter Pseudonym werden nicht veröffentlicht. In begründeten Ausnahmefällen können AutorInnen ungenannt bleiben.

Redaktion und

Anzeigenverwaltung:

Schlossplatz 1 48149 Münster ssp@uni-muenster.de

Herausgeber*innenausschuss

CampusGrün: Maren Wirth
CampusGrün: Daniel te Vrugt
Juso-HSG: Janis Fifka
Juso-HSG: Charlotte Sonneborn
Die LISTE: Marie Völkering (Vorsitzende)
LHG: Julian Benninghoff
RCDS: Sarah Welle (stv. Vorsitzende)

ssp.hgg@uni-muenster.de

Druck:

Druckerei Buschmann Nevinghoff 18 48147 Münster

Honorar:

0,01 Euro für 4 Zeichen

8 Euro für ein Foto

15 Euro für eine Illustration

10 Euro für ein Rätsel

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

das Semester neigt sich dem Ende zu und für viele heißt das erst einmal: Stress! Vieles gilt es zu erledigen, zu lernen, zu schreiben. Kein Wunder, dass da vielen die Decke auf den Kopf fällt und alles zu viel wird. Daher widmen wir uns in dieser Ausgabe dem Thema "Stress". So haben wir neben einer ausführlichen Betrachtung des Themas auch Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der WWU gegen alle Arten von Stress zusammengestellt (Seite 10).

Außerdem haben wir mit der Prokrastinationsexpertin Julia Elen Haferkamp gesprochen, um die weitverbreitete "Aufschieberitis" unter die Lupe zu nehmen und euch Tipps an die Hand zu geben (Seite 12). Also: Don't stress, wir schaffen Abhilfe!

Doch auch in der Politik geht es mit hohem Bluthochdruck weiter: Im Artikel "Lindner, Laschet und ein leidiges Thema" wird ein Blick auf die neue NRW-Koalition gewagt mit der Fragestellung, was diese für Auswirkungen auf die Hochschulen haben wird (Seite 22). Auch an der WWU waren im letzten Monat Wahlen – mit unserem Wahlrückblick bekommt ihr einen Überblick (Seite 20).

Bei noch so viel Prüfungsstress haben wir für euch Amüsantes aus dem wohl frequentiertesten Lernort gezaubert: In den "Geschichten aus der Bib" könnt ihr einige Schmunzler mitnehmen und sie so direkt in fröhliche sowie motivierende Energie umwandeln (Seite 25).

Um euch auf einen feuchtfröhlichen, amüsanten und knisternden Sommer einzustimmen, haben wir in unserer Rubrik "Mittendrin" die originellsten Speeddate-Fragen zusammengestellt, um das Beuteschema gezielt durchchecken zu können oder beim nächsten Festival mit unerwarteten Fragen zu glänzen (Seite 16).

In diesem Sinne: Habt einen entspannten, verdienten und erlebnisreichen Sommer und eine erfolgreiche Prüfungsphase!

Beste Grüße und viel Spaß beim Lesen

Jasmin Larisch



INHALT

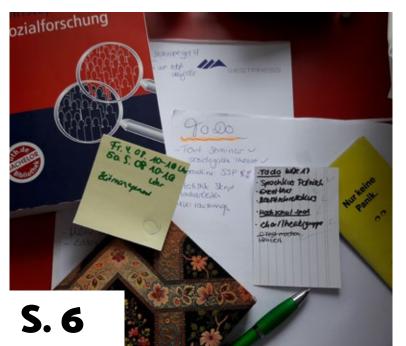
TITEL	
STRESS IM STUDIUM	6
JETZT REICHT'S! WENN DER STRESS ZU VIEL WIRD	10
STRESS IM ALLTAG, FORCIERT DURCH DAS SMARTPHONE?	11
FÜNF FRAGEN AN JULIA ELEN HAFERKAMP	12
BORE-OUT – KRANK VOR LANGEWEILE	14
STRESS JURA VS. LEHRAMT	15
MONTAGSFRAGE	18
POLITIK WAHLRÜCKBLICK	20
NRW-KOALITION	20
THE TOTAL PROPERTY.	~~

KULTUR MUSIK IN KETTEN DIE LIEFERANTEN	23
CAMPUSLEBEN GESCHICHTEN AUS DER BIB	25
STUDI ABROAD EIN AUSLANDSSEMESTER IN FLORIPA, BRASII	26 LIEN
SCHLUSSENDLICH(T) MÜNSTERSCHE-NIGERIANISCHE BRAUKUNST	- 29
SCHLUSSENDLICH(T)	30
VORSTELLUNG DER NEUEN REDAKTEURIN	30
KONTAKT	31

"MITTENDRIN"

IN JEDER AUSGABE PRÄSENTIEREN WIR EIN THEMA MIT GROSSEN BILDERN UND KLEINEN TEXTEN. DIESE AUSGABE: SPEEDDATEFRAGEN















STRESS IM STUDIUM

BLITZBESUCH ODER DAUERGAST?







TEXT VON JASMIN LARISCH, CATHARINA CONZELMANN UND ANNE-SOPHIE ORTLINGHAUS GRAFIK/ILLUSTRATION VON MENSO VON EHRENSTEIN

Stress wird von der Weltgesundheitsorganisation offiziell zu den größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts gezählt. Er kann zu Depressionen, Angstzuständen und Burn-out führen. Stress lässt uns für eine gewisse Zeit unglaublich produktiv werden, rächt sich jedoch, wenn er zu lange bleibt, mit psychischen und physischen Beschwerden. Er ist mehr als nur eine biologische Reaktion des Körpers und gilt als Ausdruck des gesellschaftlichen Wandels. Immer mehr Menschen geben an, unter Dauerstress zu stehen. Was ist Stress eigentlich? Und warum reden alle darüber?

T mmer tiefer kreisen meine Gedan-**■** ken hinab in den unbekannten Abgrund eines Negativstrudels. Mein Herz hämmert wie wild. Adrenalinschübe treiben den Angstschweiß aus den Poren. Das Bettlaken wird klamm. Am Tiefpunkt angelangt, gilt der einzige Gedanke dem einen, irreversiblen Ausweg. Vor Panik fangen meine Glieder unkontrolliert an zu zittern. Ich springe aus dem Bett, renne vor mir selbst aus der Wohnung weg und suche um vier Uhr morgens Halt bei meiner Nachbarin. Was in jener Nacht zu Beginn meines vierten Jurasemesters passierte, war Höhepunkt einer Pyramide psychologischer Folgereaktionen, wie ich später erfuhr. Ein Therapeut erklärte mir, dass auf der ersten Stufe der Pyramide ein Ereignis steht, das Trauer auslöst. In meinem Fall handelte es sich dabei um meine ersten beiden Studiensemester, in denen ich keine einzige Klausur bestand. Ein damals harter Schlag, nachdem ich ein zufriedenstellendes Abitur absolviert hatte und vergleichbare Leistungen auch im Studium anstrebte. Wie ich weiter erfuhr, ist Angst die Folgereaktion auf Trauer: Angst vor erneutem Versagen, vor einem Studienabbruch, vor der eigenen Schwäche, vor den enttäuschten Erwartungen der Mitmenschen. Die Angst

er: Angst vor erneutem Versagen, vor einem Studienabbruch, vor der eigenen Schwäche, vor den enttäuschten Erwartungen der Mitmenschen. Die Angst wird schließlich von einem zwanghaften Verhalten abgelöst, das Stress auslöst. Mein Lernpensum hatte sich auf 14-Stunden-Lerntage gesteigert, während ich mein Privatleben auf ein Minimum reduzierte.

Über längere Zeit ging ich nur noch

zum Schlafen nach Hause. Hat man sich einmal im Hamsterrad warm gelaufen, ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis man sich überschlägt.

Was ist Stress?

Der Stress, den Julia* während ihres Studiums erlebt hat, ist zunächst einmal eine natürliche Reaktion des Körpers, die über neurophysiologische Mechanismen dafür sorgt, dass unseren Muskeln Energie bereitgestellt wird und unsere Aufmerksamkeit schärft, um eine Aufgabe zu bewältigen. Cortisol, Adrenalin, erhöhte Herzfrequenz gehören zu der komplexen Stressreaktion unseres Körpers. Sie lässt uns angespannt sein und in Alarmbereitschaft treten - und uns eine Hausarbeit in der Nacht vor der Abgabe fertigstellen sowie die letzten Vokabeln vor der Klausur ins Kurzzeitgedächtnis reinquetschen. Fight or flight. Unser Körper führt uns zu Höchstleistungen, die uns evoluti- onsbedingt in ein e n

WE COULD
TURN BACK TIME TO
THE GOOD OLD DAYS,
WHEN OUR MOMMA SANG
US TO SLEEP BUT NOW
WE'RE STRESSED OUT"

TWENTY ONE PILOTS

stand der Flucht und des Kampfes bringen. So weit, so gut.

Schauen wir uns drei Situationen an, die Stress auslösen. Situation 1: Person A möchte für Freunde einen Kuchen backen. In letzter Sekunde merkt Person A, dass der Puderzucker leer ist. Stress! Schnell zum Laden rennen und welchen kaufen. Situation 2: Person B wurde als Kind mehrfach vergewaltigt. Person B ist seit Neustem in einer ernsthaften Beziehung. Situationen mit körperlicher Nähe sind für Person B trotzdem sehr stressvoll, auch wenn die Gefahr vor einer erneuten Vergewaltigung mit dem neuen Partner gar nicht besteht. Situation 3: Person C ist Langstreckenläufer und steht am Start für einen Marathonlauf. Herzklopfen, schweißige Hände, Unruhe vor dem Start sind für Person C vollkommen normal. Eine deutliche Stressreaktion, die aber dazu beiträgt, dass sie die 42,195 Kilometer glamourös laufen wird. Drei vollkommen unterschiedliche Situationen und Stressoren, die auf neurophysiologischer Ebene aber dieselbe

Stressreaktion hervorrufen. Eine hochkomplexe Meisterleistung unseres Körpers. Also was ist guter und was ist schlechter Stress?

Gut oder schlecht?

Die simpelste Erklärung ist: Stress, der mit negativen Gefühlen einhergeht – auch Distress genannt – ist sehr viel belastender für Körper und Psyche als Stress, der aufgrund positiver Reize entsteht. Dieser wird auch Eustress genannt. Das heißt, Stress an sich ist



Titel

Stress im Studium. (Foto: Jasmin Larisch)

weder schlecht noch gut. Es kommt darauf an, wo er herkommt und ob er mit negativen oder positiven Gefühlen einhergeht.

Stress wird vor allem dann destruktiv, wenn man aus ihm nicht mehr ausbrechen kann und in lauter Anspannung keine Entspannung mehr erfährt. Sportliche Leistungen sind Stress für den Körper, der allerdings viele positive Effekte mit sich bringt. Aber exzessiv viel Sport ist für den Körper genauso schädlich wie anderer langanhaltender Stress. Die Wissenschaft hat festgestellt, dass chronischer Stress unser Gehirn strukturell nachhaltig schädigen kann und das Risiko für Depression deutlich erhöht. Auch für den Rest des Körpers hat chronischer Stress negative Auswirkungen. Dies liegt daran, dass das Cortisol nicht mehr vom Körper abgebaut werden kann. Dementsprechend fühlen sich die Betroffenen dauernd "unter Strom". Ständiges Kopfweh, Schlafbeschwerden oder häufiges Erkranken können damit bereits ernst zu nehmende Anzeichen sein, dass sich die Anforderungen nicht mehr umsetzen lassen. Somatische Beschwerden, Angststörungen und Lernblockaden zeugen dann davon, dass es sich nicht mehr um harmlosen Ehrgeiz oder ein gar persönliches Versagen handelt.

Stress im Studium

Immer häufiger zeigen Untersuchungen, dass Stress unter Studierenden ein großes Problem ist. Studierende sind sogar häufig gestresst als Berufstätige. Kein Wunder. Prüfungen, Lebensfindung, Partnerschaft, zum ersten Mal allein Leben, tausend Hausarbeiten gleichzeitig,

Geldsorgen. Das sind schon ganz viele Stressoren auf einmal. Aber da fragt man sich: War das nicht schon immer so? Warum reden heute alle über Stress, zu Omas Zeiten aber nicht? Der Anstieg der Zahlen von erfassten Erkrankten liegt zum Teil sicher auch daran, dass sich die Diagnoseverfahren von Ärzten und Psychologen ausgeweitet haben und der Umgang mit psychischen Belastungen viel offener geworden ist. Heute weiß man, dass Stress ein großer Risikofaktor für psychisches Erkranken ist, von Burn-out bis Depression. Psychisches Leiden wird zunehmend ernst genommen und erhält hohe mediale Aufmerksamkeit.

Warum stresst es mich und dich nicht?

Wie wir mit "stressigen" Situationen umgehen und wie der Körper auf Stressoren reagiert, ist äußerst individuell. Während der eine bei Stress erstmal eine Runde laufen gehen muss, ist die Strategie eines anderen, bis weit in die Nacht am Schreibtisch zu sitzen, mehr zu rauchen und nur noch Fast Food zu essen, weil vor lauter Stress natürlich keine Zeit mehr zum Kochen bleibt. Unser Umfeld und frühere Erfahrungen spie-

len auch eine Rolle. Viele Reaktionen geschehen unbewusst. Man fängt zum Beispiel eine Hausarbeit besonders spät an, um am Ende sagen zu können, dass die erreichte Note für die zur Verfügung stehende Zeit "doch noch okay war". Hinter so einer Strategie steht unter anderem Leistungsdruck und Stress, welcher sich insbesondere auf der emotionalen Ebene in Gleichgültigkeit, Minderwertigkeit und Unsicherheit äußert sowie den Beginn einer endlosen Negativspirale bedeutet.

Das Studierendenleben entstressen

Das Gefühl versagt zu haben, nichts auf die Reihe zu bekommen und sich im Kreis zu drehen, kennen sicher viele Studierende. Das zeigt auch die steigende Nachfrage nach psychologischer Studienberatung. Diese bieten vermehrt auch Angebote wie Achtsamkeits- und Stressmanagementkurse an. Der Schlüssel zur erfolgreichen Stressbewältigung ist, herauszufinden, was genau den Stress auslöst, also die dafür verantwortlichen Stressoren ausfindig zu machen. Sind dies etwa strikte Modulpläne, eine unübersichtliche Wochenstruktur oder zu wenig Freizeit? Oder sind es intrinsische Faktoren



Wenn alles zu viel wird. (Foto: Pexels)

Semesterspiegel Nr. 431

wie Lernschwierigkeiten, Perfektionismus oder starke Unsicherheit? Denn das, was stresst, hängt, wie bereits hervorgehoben, von der Bewertung, den Bewältigungsstrategien und Lebenserfahrungen des Einzelnen ab. Eine möglichst wertfreie Beurteilung der Situation ist der erste Schritt in die richtige Richtung. Wichtig ist, genügend Bewegung und Sport, Spaß mit Freunden und Familie, guten Schlaf und Ruhepausen genauso selbstverständlich in sein Leben einzubauen wie Lernund Arbeitszeiten. Wer sich während des Studiums eine gesunde Work-Life-Balance erarbeiten kann, wird davon sicher auch im Berufsleben profitieren.

Wenn ihr das Gefühl habt, der Unistress wächst euch über den Kopf hinaus und ihr gut gemeinte Ratschläge wie "Stress dich nicht so!" nicht mehr hören könnt, gibt es einige Stellen, an die ihr euch wenden könnt. Auch an der WWU. Wir haben für euch auf Seite 10 die Beratungsangebote der Uni zusammengestellt.

Seinen Weg finden

Und Julia? Auch sie ist ihren Stress los geworden. Was in jener Nacht zu-

nächst als einziger Schrecken wirkte, stellte sich später als Anstoß eines großen Lern- und Änderungsprozesses heraus. Das Verhalten, das sie sich über längere Zeit quasi unbewusst antrainiert hatte, musste wieder ganz bewusst umgelernt werden. Das derzeit etwas inflationär gebrauchte und dadurch leider in Verruf geratene Stichwort dazu ist Achtsamkeit. Ihr wurde prophezeit, dass der Weg von der Pyramidenspitze zurück zu einem ausgewogenen Alltag über den gleichen Weg hinab erfolgen würde wie bereits der Hinweg hinauf: Vom Zwang, über die Angst, hin zur Trauer und schließlich zur Genesung. Das Pflichtgefühl musste wieder ins Verhältnis gerückt werden. Julia lernte ihre Interessen und Bedürfnisse wieder ernst zu nehmen sowie ihre Freizeit aktiv zu gestalten. Es entstand zunächst eine zermürbende Leere, begleitet von zahlreichen Angstattacken sowie dem Gefühl von Sinn- und Hilflosigkeit. Schließlich begann ein Prozess der eigenen, fundamentalen Auseinandersetzung und der Suche nach dem, was das Leben eigentlich lebenswert macht. Der Übergang zur letzten Stufe, der

Titel

Trauer, war dann fließend. Während Julia vorher kaum schlafen konnte, weil sich der Kopf wegen des Stresses so stark verkrampfte, löste das Weinen die innere Anspannung und gewährte ihr den erholsamen Schlaf. Langsam machte sich die Genesung bemerkbar.

Nach dem wohl längsten Sommer ihres Lebens begann Julia wieder zur Uni zu gehen und sich erneut dem Lernen zu widmen, dieses Mal aber als Ich-Profi. Mithilfe eines detaillierten Zeitplans strukturierte sie ihren Tag in der Uni, ausgewogene Mahlzeiten, Sport, ihre Freunde und weitere persönliche Interessen. Das half Julia am Anfang, einen ausgewogenen Tagesrhythmus beizubehalten. Es liegt also allein an uns selbst, wie wir mit uns selbst umgehen, unser Leben gestalten und wie viel Stress wir zulassen. Oder um es mit den Worten von J. L. Borges zu sagen: "So bepflanzen wir doch unseren eigenen Garten und schmücken die eigene Seele, statt darauf zu warten, dass uns jemand Blumen bringt."

Durchschnittlicher Stresslevel nach Bundesländern



Bundesland	Durchschnittlicher	In % zum Bundes-
	Stresswert	durchschnitt
Nordrhein-Westfalen	21,13	106,5%
Sachsen-Anhalt	20,68	104,2%
Saarland	20,57	103,7%
Sachsen	20,51	103,4%
Hessen	20,39	102,8%
Baden-Württemberg	20,34	102,5%
Niedersachsen	20,14	101,5%
Schleswig-Holstein	19,93	100,4%
Berlin	19,91	100,4%
Mecklenburg-	19,66	99,1%
Vorpommern		
Hamburg	19,49	98,3%
Thüringen	19,45	98,0%
Bremen	19,21	96,8%
Brandenburg	18,87	95,1%
Bayern	18,46	93,1%
Rheinland-Pfalz	17,64	88,9%

In fast allen Bundesländern dominiert der Anteil der Studierenden, die ein hohes Stressniveau haben (Ausnahmen: BY, BB, RP). Vor allem die Studierenden in Nordrhein-Westfalen, Sachsen-Anhalt, Saarland und Sachsen sind überdurchschnittlich gestresst in ihrem Studium. Studierende aus Rheinland-Pfalz emfpinden den geringsten Stress in ihrem Studium.

Prof Herbst/Universität Hohenheim

HALLO STRESS!

Jeder ist anders. Was für den einen Stress bedeutet, ruft bei dem anderen nur ein müdes Lächeln hervor. Aber eins ist sicher: Irgendwann ist jeder einmal gestresst. Hast du schon mal so richtig darüber nachgedacht, was Stress ganz individuell für dich bedeutet? Unsere Fragen zur Selbstreflexion helfen dir, dich und deinen Stress besser kennenzulernen:

- Woran merkst du, dass du gestresst bist?
- 2. Wie fühlt sich Stress für dich an?
- 3. Wie häufig fühlst du dich gestresst?
- 4. Weißt du, was dir in stressigen Situationen gut tut?
- 5. Woran merken deine Freunde, dass du gestresst bist?
- 6. Bist du eher gestresst, wenn du zu viel machst oder wenn du wenig auf die Reihe bekommst?
- 7. Was bedeutet für dich gute Vorbereitung?
- 8. Was löst Zeitdruck bei dir aus?
- 9. Wann bist du am produktivsten?
- 10. Wie reagierst du auf Unvorhergesehenes?
- vic reagicist au auf onvolhergeschenes:
- 11. Der Abschluss in Regelstudienzeit: Falscher Ehrgeiz oder ein unabdingbares Muss?
- 12. Bibliothek oder Home Office? Ruhiges Café oder Gewusel drumherum? Wo lernst du am besten?
- 13. Nutzt du die Deadline voll aus oder bist du schon zwei Wochen vor Abgabe mit der Hausarbeit fertig?
- 14. Was lösen die Begriffe High Achiever, Digitalisierung, agile Arbeitswelt bei dir aus?
- 15. Wie ist die Beziehung zu deinen Kommilitonen: Teamwork oder Ellbogenwettbewerb?
- 16. Was ist dir lieber: Multitasking oder fokussiertes Arbeiten?
- 17. Wann hast du das letzte Mal deine Komfortzone verlassen?
- 18. Wie viele Alternativen hast du neben Plan A?
- 19. Bist du entscheidungsfreudig?
- 20. Tag exakt durchplanen oder auch mal in den Tag hineinleben?
- 21. Wann hat bei dir das letzte Mal etwas exakt so geklappt, wie du es geplant hast?
- 22. Wann warst du das letzte Mal gelangweilt?
- 23. Wie viel Zeit verbringst du auf Facebook, Instagram und Snapchat?
- 24. Dein Zug wird mit einer halben Stunde Verspätung angezeigt. Deinen Anschluss wirst du wahrscheinlich nicht bekommen. Wie reagierst du?
- 25. Wie oft sagst du deinen Freunden ab und warum?

Don't panic!

Wirksame Fünf-Minuten-Tipps bei akuter "Stresseritis"

Kopf zu? Denkhahn abgedreht? Und zwanzig Liegestütze reichen nicht zum Stressabbau? Hier gibt's schnelle Abhilfe!

Kopfrechner

Kein Witz: Einmal kurz das kleine oder große Einmaleins durchgerechnet und schon durchbrichst du deinen kognitiven Autopiloten.

Ablenken

Suche in deinem Zimmer zehn Gegenstände in der Farbe Rot, lasse dir fünf weibliche Vornamen mit "I" einfallen, zähle auf, was du die letzten vier Tage zum Mittagessen hattest. Kann helfen, sich selbst vom eigenen emotionalen Gedankenstrudel abzulenken.

Tief durchatmen

Hört man fast schon zu oft, ist aber sehr effektiv und bringt Ruhe: Kurz die Augen zu, fünf Sekunden einatmen und zehn Sekunden ausatmen, fünfmal wiederholen und dein Gehirn bekommt neuen Sauerstoff und Energie.

Ti

JETZT REICHT'S!

WELCHE MÖGLICHKEITEN BIETET DIE WWU, WENN DER STRESS ZU VIEL WIRD?



TEXT VON MANDY BECK

Leistungsdruck, Unsicherheiten, Selbstwertzweifel: Nicht nur die akademischen Anforderungen sind mit Anstrengungen verbunden – auch der permanente Balanceakt zwischen Uni, Arbeit, Freunden, Familie sowie dem ersten eigenen Haushalt ist in der Umbruchphase "Studium" ein häufiger Auslöser von Stress. Grund genug, sich mit den Angeboten der WWU zur Stressprävention und -behandlung vertraut zu machen.

Titel



Psychologische Beratung der Zentralen Studienberatung

Wenn der Stress zu viel wird, könnte die Zentrale Studienberatung (ZSB) eine erste Anlaufstelle sein. Erstgespräche und Einzelberatungen für Studierende der WWU werden von Psychologen geführt, die über eine langjährige Erfahrung in der Beratung von studienspezifischen Problemen verfügen. Die Berater kennen die Umstände und Schwierigkeiten des Studiums genau und bieten eine erste Beratung zu Themen wie Studienmotivation, Suchtproblemen oder depressiven Verstimmungen an. Nach dem ersten Beratungsgespräch wird gemeinsam an einem Lösungsweg gearbeitet, der aus weiteren Einzelberatungsterminen und/oder der Verweisung an externe Einrichtungen bestehen kann. Gesprächstermine können in der offenen Sprechstunde sowie telefonisch über das Sekretariat der ZSB vereinbart werden.

Website: www.uni-muenster.de/ZSB/psychologische-beratung/psych.html



Psychotherapie-Ambulanz

Naheliegend scheint bei Stress ebenfalls ein Blick in das Angebot des Fachbereichs Psychologie und Sportwissenschaft. In der Psychotherapie-Ambulanz (PTA) erfahren Hilfesuchende mit psychischen Störungen eine umfassende Beratung. Als Ausbildungsund Hochschulambulanz verknüpft

die PTA die Diagnostik und Therapie mit Forschung und Lehre. Sie hilft unter anderem bei Ängsten, Depressionen, Suchtproblemen, Belastungsstörungen, psychosomatischen Problemen, Lern- und Leistungsstörungen sowie Alltagsproblemen in Studium und Beruf. Unter dem Dach der PTA wurden auch Spezialambulanzen zur Erforschung und Behandlung von bestimmten Problembereichen eingerichtet, so etwa die Sorgen-, Trauma-, oder Prokrastinationsambulanz. Die Abrechnung aller Behandlungen der PTA erfolgt durch die Krankenkassen oder Versicherungen.

Website: www.uni-muenster.de/Psychologie.pta/



Nightline Münster e. V.

Anonym. Vertraulich. Mehr als nur ein Sorgentelefon. Die Nightline ist ein Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende. Montags bis freitags in der Zeit von 21 bis 1 Uhr sind in der Regel ein Zuhörer und eine Zuhörerin als so genannte Nightliner am Telefon für ihre Kommilitonen zur Stelle. Die etwa 35 Münsteraner Nightliner sind Studierende aller Fachrichtungen, die sich in von Psychologen betreuten Schulungen auf ihre Tätigkeit vorbereitet haben. Ausdrücklich stehen sie nicht nur bereit, wenn der Uni-Stress den Alltag dominiert - auch in privaten Angelegenheiten, wenn zum Beispiel die Nerven durch den Umzug in eine neue Stadt strapaziert werden, schenken die Nightliner ein offenes Ohr. Für ihr Engagement wurde die europaweite Studierendeninitiative 2008 mit einem Beratungsstipendium von "startsocial" unter Schirmherrschaft von Bundeskanzlerin Angela Merkel ausgezeichnet. Nightline Münster erhielt 2008 den Studierendenpreis für außergewöhnliches studentisches Engagement.

Website: www.nightline-muenster.de



Gruppenangebote und Workshops

Neben der Psychologischen Erstberatung bietet die ZSB eine Reihe von Workshops und Gruppenangeboten an, die sich mit dem Thema "Stressbewältigung im Studium" befassen. Wer kennt es nicht: Die Vorsätze für das neue Semester sind bereits in der zweiten Uni-Woche vergessen. Unter dem Motto "Nächstes Semester wird alles anders" wird am 4. und 5. August genau dieser "Aufschieberitis" der Kampf angesagt. Gemeinsam mit Kommilitonen wird an einem Masterplan gefeilt, wie Motivation, Zeitmanagement und Arbeitsorganisation nicht nur eine Utopie bleiben.

Auch und Meditation werden von der ZSB angeboten. Diese Entspannungstechniken helfen erfolgreich, den Alltagsstress und übermäßige Anspannung und Aufregung abzubauen. Da die Plätze in den Kursen der ZSB begrenzt sind, lohnt sich auch ein Blick in das Angebot des Hochschulsports. Für 10 bis 25 Euro pro Semester werden hier ebenfalls Kurse zum autogenen Training und Qigong angeboten. Website ZSB: www.uni-muenster.de/ZSB/training/

Website Hochschulsport: www.uni-muenster.de/Hochschulsport/

HOMO DIGITALIS

STRESS IM ALLTAG, FORCIERT DURCH DAS SMARTPHONE?



TEXT UND BILD VON JANNA RINGENA

Das Smartphone ist ein nützlicher Begleiter in allen Lebenslagen mit dem man auch noch Spaß haben kann. Trotzdem mehren sich Stimmen, die das Smartphone als Stressfaktor für unsere Gesellschaft klassifizieren.

Wer ist schon gerne allein und hat Langeweile? Durch das Smartphone haben wir es geschafft, diesen Gemütszustand weitestgehend aus unserem Alltag zu eliminieren. Ein Blick vor die ULB in der Prüfungsphase genügt: Wer "allein" eine kurze Lernpause macht, hat den Blick fest auf sein Smartphone gerichtet. Gleiches gilt für nerviges Warten am Bahnsteig oder im Wartezimmer. So kann man die Zeit sinnvoll nutzen, ein paar Nachrichten beantworten oder sich über das Weltgeschehen informieren.

Mediziner warnen jedoch vor einer Burn-out-Gefahr, die oftmals durch die Smartphonenutzung forciert werde. Die ständige Erreichbarkeit habe chronischen Stress zur Folge und ein "Abschalten" sei im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr möglich.

Wie äußert sich das im Alltag von uns Studierenden? Der letzte Blick vor dem Schlafengehen gilt dem Smartphone, nachts analysiert es unseren Schlaf, morgens weckt es uns. Tagsüber regelt es unsere Termine, sichert den Kontakt zu Freunden und Familie. Die Tagesschau-App informiert uns über alles potentiell Wichtige und bei Facebook, Snapchat oder Jodel können wir uns die Zeit vertreiben. So erfahren wir nicht nur, was unsere Freunde so treiben, sondern können uns nebenbei auch noch selbst präsentieren. Da hat man mit dem Smartphone, obwohl es den Alltag ursprünglich vereinfachen sollte, auf einmal ganz schön viel zu tun.

Zigarette des 21. Jahrhunderts?

Alexander Markowetz, von 2009 bis 2016 Juniorprofessor an der Uni Bonn, entwickelte in Zusammenarbeit mit einem Team aus Psychologen und Informatikern eine App, die analysiert, wie oft und wofür das Smartphone ge-

nutzt wird. Vor zwei Jahren trug er seine Ergebnisse in dem Buch "Digitaler Burnout" zusammen; Ende Mai hielt



Das Smartphone fest in unseren Händen – Street Art in San Francisco

er im Zuge des Suchtaktionstages der WWU einen Vortrag im Münsteraner Schloss.

Seine Studie basiert auf den Ergebnissen von 300.000 Probanden, die den Bildschirm ihres Smartphones durchschnittlich 88-mal am Tag einschalten. Täglich wird es zweieinhalb Stunden genutzt, davon lediglich sieben Minuten telefonierend. Alle 18 Minuten unterbrechen wir unsere aktuelle Tätigkeit, um das Smartphone zu checken.

Natürlich muss berücksichtigt werden, dass stattdessen früher mehrere Gegenstände genutzt wurden, wie zum Beispiel Telefon, Terminplaner oder Kamera, die sich heute in einem Gerät zusammenfügen. Allerdings sei deren Benutzung in Relation zu Facebook und Co. nur geringfügig.

Das Smartphone führe zu einer Ausschüttung von Dopamin: In freudiger Erwartungen schalten wir es ein, hoffen auf Nachrichten, ein witziges Video, ein schönes Foto oder auch Klausurergebnisse. Gerade deswegen funktioniert der Vorsatz: "Wenn mich das Smartphone stört oder belastet,

kann ich es ja weglegen", meistens nicht. Markowetz spricht von einer "Inflation sinnloser Kommunikation", die für den Menschen evolutionär eine Herausforderung darstelle. Die unbegrenzte Flut größtenteils unwichtiger Informationen könne nicht verarbeitet werden und führe letztendlich zu Stress. Dazu kommen der Druck, Nachrichten beantworten zu "müssen" sowie das Messen des eigenen Lebens an anderer Leute Profilen in sozialen Netzwerken. Durch das ständige Unterbrechen unserer eigentlichen Aktivität fällt es schwerer, sich länger zu konzentrieren: Wir schaffen nicht, was wir uns vorgenommen haben, sind unzufrieden mit unserem Lernergebnis.

Heilsamer Verzicht

Um dem Stress entgegenzuwirken, reichen unter Umständen schon Kleinigkeiten. Wenige lange statt vieler kurzer Nachrichten, mehr Telefonate, weniger Smartphonenutzung in Gesellschaft. Man könnte auch mal wieder reale Personen nach dem Weg fragen, anstatt Siri diesen Job übernehmen zu lassen. Die Rigorosen legen das Smartphone ab und zu weg, merken, dass die Welt sich weiterdreht und ihre Freunde sie noch mögen. Das kann durchaus eine heilsame Erkenntnis sein.

Die Vorzüge des Smartphones sind dennoch aus guten Gründen nicht zu leugnen. Das Kontakthalten zu entfernteren Freunden ist kein mühevolles Unterfangen mehr und gerade in Münster ist es praktisch, regelmäßig den Regenradar checken zu können. Solange Netz und Akku mitspielen, haben wir einen verlässlichen Ratgeber zu jeder Tages- und Nachtzeit. Sollte dieser Ratgeber aber mal anstrengend sein, hilft vermutlich nur eins: Abschalten und die Langeweile genießen.

EGAL WANN - HAUPTSACHE NICHT HEUTE ...

FÜNF FRAGEN AN PROKRASTINATIONSEXPERTIN JULIA ELEN HAFERKAMP



INTERVIEW VON MANDY BECK

Seit 2012 ist Julia Elen Haferkamp Mitarbeiterin an der Prokrastinationsambulanz in Münster, einer Spezialabteilung der Psychotherapieambulanz des Fachbereichs Psychologie und Sportwissenschaft der WWU. In der Vergangenheit hat sie bereits Vorträge und Workshops zum Thema "Prokrastination" gehalten. Im Interview erklärt sie, was es mit der "Aufschieberitis" auf sich hat und wie wir uns am besten davor schützen können.

SSP: Seit 2006 gibt es die Prokrastinationsambulanz in Münster. Wieso wurde sie ins Leben gerufen?

JEH: In den vergangenen Jahren haben wir beobachtet, dass viele Patienten der Psychotherapieambulanz - auch Studierende sämtlicher Fachbereiche der WWU – speziell wegen des Problems der Prokrastination bei uns Hilfe suchen. Diese Störung und ihre Behandlung werden jedoch erst seit einiger Zeit erforscht und Prokrastination – auch "Störung der Selbstregulation" genannt – ist daher noch nicht Bestandteil der anerkannten Diagnosesysteme. Daher ist es ein großes Problem, dass viele Studierende, die an Prokrastination leiden, nicht behandelt werden können, obwohl sie erheblich davon profitieren könnten. Innerhalb der Psychotherapieambulanz entwickelte sich dann die Idee, spezielle Angebote in diesem Bereich zu erarbeiten. So entstand die Prokrastinationsambulanz als eine Art Spezialambulanz. Wir haben das Glück, dass wir aus Qualitätsverbesserungsmitteln der WWU finanziert werden und deshalb für Studierende kostenlos Hilfestellung ganz speziell zum Thema "Prokrastination" anbieten können.

SSP: Für viele Eltern ist der Begriff "Prokrastination" ein Fremdwort. Man könnte annehmen, es handele sich hierbei aufgrund von Social Media um ein Phänomen unserer Zeit. Ist Prokrastination erst zu einem Problem unserer Generation geworden?

JEH: Nein, das glaube ich ehrlich gesagt nicht. Ich denke, dass es das Phänomen "Aufschiebeverhalten" bereits lange gibt – allerdings hat es erst in den letzten Jahren mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit erhalten. Die Medien sind auf das Thema gestoßen und es wird auch deshalb mehr Forschung in dem Bereich betrieben. Wir können in Langzeitvergleichen nicht feststellen, dass die Menschen früher weniger aufgeschoben haben – was sich im zeitlichen Vergleich jedoch durchaus verändert hat, sind die sogenannten



Prokrastinationsexpertin Julia Elen Haferkamp (Foto: Julia Elen Haferkamp)

Ersatztätigkeiten, die häufig und gerne als Ablenkungsquellen verwendet werden. Soziale Medien wie Facebook, Twitter oder Instagram sind zu typischen Ersatztätigkeiten geworden, die vor allem von Studierenden häufig als Ablenkungsquellen verwendet werden. Bei ihnen ist das Aufschiebepotenzial besonders hoch. Daher kommt womöglich auch die Wahrnehmung, dass es ein Phänomen der jungen Generation ist. Es beschränkt sich jedoch nicht nur auf soziale Medien - die Ersatzmöglichkeiten sind heute vielfältig und allgegenwärtig. So berichten Studierende zum Beispiel, dass Netflix gerade dazu verleitet, Aufgaben aufzuschieben, weil die Serien immer automatisch weiterlaufen. Hier wird ein hohes Maß an Selbststeuerung benötigt, um sich trotz der Versuchungen den Aufgaben wieder zuzuwenden.

SSP: Lassen sich klassische Ursachen für die Prokrastination erkennen?

JEH: Es gibt ganz unterschiedliche Gründe, wieso wir Sachen aufschieben. Eigentlich ist es jedoch ein ganz logisches und rationales Verhalten: Mit dem Aufschieben werden kurzfristig unangenehme Gefühle vermieden. Indem ich eine Ersatztätigkeit durchführe, führt dies kurzfristig dazu, dass mein Verhalten positiv verstärkt wird. Durch die angenehmere Ersatztätigkeit – meistens weniger wichtige, aber schneller Erfolg versprechende Aufgaben – habe ich ein Erfolgserlebnis und die unange-



(Foto: Pixabay)

nehmen Gefühle nehmen ab. Langfristig sind die Konsequenzen jedoch negativ. Sie liegen jedoch zu weit entfernt oder sind zu ungewiss und wirken deswegen nicht verhaltenssteuernd. Hier muss dann die Selbststeuerung in Kraft treten. Besonders schwer fällt es uns häufig, die Zeit gut zu strukturieren, wenn eine Abneigung zu einer bestimmten Aufgabe besteht, eine mögliche Abgabe erst in weiter Ferne liegt oder erst gar keine Fristen existieren. In einer unserer Studien zur Anfälligkeit von Aufschiebeverhalten bei Studierenden konkreter Studiengänge konnten wir genau dies bestätigen: In eher strukturierten Studiengängen, bei denen der Studienverlaufsplan weitaus vorgegeben ist und konkrete Fristen kommuniziert werden beispielsweise in der Medizin oder der Psychologie – wird tendenziell weniger aufgeschoben. Deutlich anfälliger sind da Studierende der unstrukturierteren Studiengänge wie unter anderem der Geisteswissenschaften. Hierbei ist dann, wie bereits beschrieben, ein höheres Maß an Selbststeuerungsfähigkeit von Nöten.

SSP: Nur zwei Prozent der Menschen geben an, niemals etwas aufzuschieben. Dies deckt sich mit Ihrer Aussage, dass es an sich ein natürliches Verhalten ist. Wann ist jedoch der Punkt erreicht, an dem ich eine professionelle Beratung in Betracht ziehen sollte?

JEH: Es ist richtig, dass sporadisches

Aufschieben erst einmal überhaupt nicht bedenklich ist. Prokrastination wird dann problematisch, wenn es das eigene Wohlbefinden und die Leistung stark beeinträchtigt, es zu Stress, psychischen oder körperlichen Problemen kommt. Viele Betroffene berichten auch über eine depressiv gefärbte Stimmung und Problemen in der Interaktion mit Freunden und Familie. Wenn die Prokrastination in einem solchen Maße den Alltag dominiert, ist dies ein deutliches Zeichen dafür, sich Hilfe bei der Prokrastinationsambulanz oder einer anderen Beratungsstelle zu suchen. Denn das Gute ist: Dort kann Prokrastination behandelt werden.

SSP: Die Prüfungen rücken näher, Abgabetermine stehen bevor: Welchen Rat haben Sie für Studierende, um den Stress durch "Aufschieberitis" entgegenzuwirken?

JEH: Last-Minute-Tipps sind leider eher schwierig. Wirksam bekommt man die Prokrastination in den Griff, wenn man frühzeitig neue Routinen entwickelt und etabliert. Es kann helfen, sich realistische Ziele zu setzen und für die Aufgabenbearbeitung eine klare Zeit und einen festen Ort zu definieren. Ein Beispiel hierfür wäre: "Heute fange ich um 10 Uhr an in der Bibliothek zu lernen." Vor der Erfüllung einer jeden Aufgabe sollte die Frage stehen, was ich schaffen will und wie ich hierbei vorgehen möchte. Je genauer und konkreter die Planung ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass von ihr abgewichen wird. Bezüglich der Erfüllung von spezifischen Aufgaben hilft eine sanfte Einleitung in die Arbeit. Man kann beispielsweise zehn Minuten vor dem Beginn einen Wecker stellen und sich ein Ritual überlegen - noch einmal durchlüften, Kaffee kochen, WhatsApp und weitere Störquellen ausstellen. Wenn dann der Wecker erneut klingelt, beginnt die Aufgabendurchführung. Langfristiger Stress durch "Aufschieberitis" lässt sich außerdem durch eine klare Trennung von Arbeit und Freizeit vermeiden. Beide Lebensbereiche sind wichtig und für beides sollte ein jeweils ausreichendes Zeitfenster geschaffen werden, ohne dass Überschneidungen entstehen. Generell hilft es auch immer, Tagesziele realistisch zu definieren. Unsere Erfahrung ist, dass die meisten Studierenden sich zu viel vornehmen. Aus diesem Grund verweisen wir häufig auf die "Fünfzig-Prozent-Regel": Man ziehe die Hälfte von dem ursprünglich geplanten Lernstoff ab und setzt sich das Ergebnis als neues Ziel. Fünfzig Prozent des Ziels sind häufig ein realistisches Maß. Wenn man sich zu hohe Ziele setzt, kann dies zu Frust und Demotivation über das Nicht-Erreichte führen. Wichtig sind kleine Erfolgserlebnisse, um die Motivation aufrechtzuerhalten und kontinuierlich arbeiten zu können. Und ganz wichtig: Nach dem Erreichen von Tageszielen sollte man nicht zu geizig sein, sich hin und wieder auch selbst zu belohnen.

BORE-OUT -KRANK VOR LANGEWEILE

Titel

DIE KRANKHEIT DER FAULEN



TEXT VON PAULA OPIELA

Aufgepasst! Wem es demnächst etwas trist beim Job erscheint, wer sich nicht beachtet oder wertgeschätzt fühlt, kann sich neuerdings direkt zum Arzt begeben. Diagnose: Langeweile.

Wann immer uns ein Bekannter über sich erzählt, er fühle sich im Job oder Studium unterfordert, gelangweilt und antriebslos, hat vermutlich jeder von uns den Reflex, ihm schlichtweg zu einem Wechsel zu raten oder ihm zu sagen, er solle sich nicht so anstellen. Punkt.

Das Gegenteil von Burnout

Die wenigsten würden sich jemals ernsthaft Sorgen um die Gesundheit des leidenden Gegenübers machen. Dass diese Symptome aber mittlerweile als tatsächliche Krankheit diskutiert werden, käme wohl kaum einem von uns in den Sinn. Doch nun hat auch die gelangweilte Gesellschaft ihre Nische in der Krankheitswelt gefunden. Das sogenannte "Bore-out" gilt als Gegenstück zum weitestgehend bekannten Burn-out, unter welchem ambivalent im Gegensatz zur Langeweile-Fraktion überarbeitete, belastete und gestresste Menschen leiden.

Die Symptome beider psychischer Krankheiten sollen sich trotz gegensätzlicher Auslöser größtenteils ähneln: Schlafstörungen, Ohrgeräusche, Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen sowie Magen-Darm-Beschwerden.

Ursache für diese Beschwerden seien beim Bore-out vor allem Langeweile, Unterforderung und Desinteresse. Diese drei Merkmale führen schließlich zum "Ausgelangweilt"

Nun fragt sich doch der schlichte Menschenverstand: Hat das nicht einfach etwas mit Faulheit und mangelnder Eigeninitiative zu tun? Ist nicht jeder seines Glückes Schmied?

Suche nach Anerkennung

Aber nein, die Verfechter der Boreout-Krankheit bestreiten diese Auffassung vehement. Ein Bore-out-Betroffener suche durchaus mehr Anerkennung und Herausforderung. Doch versucht er aufgrund von Schüchternheit oder mangelnder sozialer Akzeptanz seiner Beschwerde, die Situation mit vorgespielter Geschäftigkeit zu überspielen. Schließlich gibt keiner gerne zu, dass er sich maßlos langweilt, seine Beschäftigung uninteressant findet und nicht ausgelastet ist. Da ein gewisses Maß an Stress und Belastung aber durchaus notwendig ist, um ein Glücksge-

häufigsten Vorgehensweisen nennen sie die "Dokumenten-Strategie". Während man privat durchs Internet surft, taucht plötzlich der Chef auf und man klickt in Windeseile auf ein wichtiges Dokument. Des Weiteren nennen die beiden die "Komprimierungs- und Flachwalzstrategie". Man erledigt eine Aufgabe schnellstmöglich, stellt es aber so dar, als würde man dafür mehrere Tage brauchen, oder andersherum, man zieht die Erledigung einer simplen Aufgabe über mehrere Tage.

Zur Behandlung schlagen die Forscher und Psychologen ein Gespräch



Wenn Langeweile zur (mutmaßlichen) Krankheit wird.

fühl, Zufriedenheit und das Gefühl der Wertschätzung auszulösen, mündet Bore-out letztendlich in genau den gleichen Ausfallerscheinungen wie Burn-out.

Betroffene gehen strategisch vor

Die vom "Langeweile"-Syndrom Betroffenen nutzen zum Vortäuschen ihrer Geschäftigkeit verschiedene Strategien, die die Schweizer Unternehmer Philippe Rothlin und Peter R. Werder in ihrem Buch "Diagnose Boreout" beschreiben. Als eine der

mit dem Chef oder eine Kündigung vor. Das führe dann zu einer Wiedererlangung des Gefühls von Wertschätzung. Besonders medizinisch klingt das Ganze nicht. Und diese "Therapie" lässt Zweifel offen, dass es sich beim Bore-out um eine ernst zu nehmende Krankheit und nicht einfach um Faul- und Trägheit handelt.

LEHRAMT VERSUS JURA

AUSWIRKUNG DEINER STUDIENWAHL AUF DEIN SPÄTERES STRESSLEVEL



TEXT VON PAULA OPIELA

Studieren bedeutet für jeden etwas anderes. Für die einen ist es die Möglichkeit sich selbst zu bilden, für die anderen die reinste Lernhölle und für Dritte eine Zeit zum Beine baumeln lassen. Hier eine – etwas überspitzte – Gegenüberstellung der beiden wohl gegensätzlichsten Studienfächer.

heute bereits eine Stunde fürs Mit-

Wenn sich Juristen dann aber an die

Gläser begeben, geht es hoch her.

Nach dem Motto "Ganz oder Gar

nicht" scheint es, als gäbe es ab dem

ersten Bier kein Limit mehr. Feiern-

de Juristen sind laut, exzessiv und

lassen meist alle Hemmungen fallen,

Auch an den Themen ihrer Unterhal-

tungen lassen sich Unterschiede er-

kennen. Während die Lehrämtler

über ihre Beziehung, das letzte Pas-

tagessen vergeudet wurde.

als wäre dies ihr Ventil.

Themawechsel? No Way!

Ein Gedankenexperiment. Man stelle gegenüber: Lehramt versus Jura. Jedem ist absolut klar, welcher von beiden grundsätzlich mehr Bücher wälzen und weniger in der Sonne fläzen wird. Das wird auch an den jeweiligen Studierenden deutlich, die einem in unterschiedlichen Situationen begegnen.

Lehrämtler tummeln sich ständig auf jeder Party, beim Feiern in der Altstadt oder auf dem Mädelsflohmarkt in der Mensa am Ring. Es scheint, als wären sie ausgeglichen, hätten unglaublich viel Zeit für jegliche Art von Freizeitbelustigungen



Partystress

und würden ihr Studium locker-flockig nebenbei laufen lassen. Hauptsache ein leckeres Tässchen Milchkaffee mit den Mädels, Harmonie und Entspannung.

Juristen sind hingegen wie Ebbe und Flut. Eigentlich sind sie nur in der Bibliothek zu sehen oder davor, um kurz per Telefon das Praktikum abzuklären. Wenn eine Jurist gefragt wird, ob er kurz Zeit für eine Kaffeepause hat, blickt einem nur ein gehetztes Augenpaar entgegen und ein Blick auf die Uhr, der besagt, dass

senger-Konzert oder das nächste Treffen bei Vapiano plaudern und dabei ihren Hugo schlürfen, sieht es an der Jurafront ganz anders aus. Hier wird sich auch nach Feierabend noch über den höchst strittigen Fall in der Vorlesung, das jüngste BGH-Urteil oder einen fragwürdigen Kommentar im Palandt ausgelassen. Persönliches interessiert da wenig – höchstens der Kontostand der Eltern.

Ein Funke Wahrheit

Unsere Vorstellungen von Studien-

gängen, ihrem Umfang, Stresslevel und dem Lernaufwand sind – ob wir es wollen oder nicht – geprägt von Vorurteilen. Vielleicht nicht so extrem wie gerade dargestellt, aber dennoch existieren sie. Letztendlich mag aber auch jedem von uns einleuchten, dass es vor allem auf die Person selbst ankommt. Wie stressanfällig, belastbar, lernaffin ist derjenige? Wie geht er oder sie persönlich mit Stresssituationen um? Diese können nun einmal auch außerhalb

Von daher: Nicht verzagen! Ob nun Jura, Lehramt, Anthropologie oder

des Studiums entstehen.





Lernstress

Medizin – jeder hat sein Glück selbst in der Hand. Trotzdem sollte sich vielleicht kurz vor Augen geführt werden, dass die Vorurteile nicht aus dem Nichts nichts kommen und sich womöglich einige bei ihrer Studienwahl hinsichtlich ihrer Belastbarkeit schlichtweg überschätzen.

Mittendrin Mittendrin

NEED FOR SPEED

WIR HEBEN EURE DATINGSKILLS AUFS PROFILEVEL

Im Sommer kommen sie wieder ans Tageslicht: All die glücklichen Paare, die händchenhaltend durch die Stadt spazieren, am Aasee sitzen oder uns radelnd den Weg versperren. Um den Singles unter uns eine kleine Starthilfe in Richtung Liebesglück zu geben, haben wir für euch ein paar ausgeklügelte Speeddate-Fragen zusammengestellt, die mit Sicherheit das Eis brechen – ohne Gewähr.

1. Was kommt zuerst in die Schüssel: Milch oder Müsli?

2. Mit welchem Promi würdest du es gerne einmal tun?

3. Hast du schon einmal an dem Rohr in der Dille geleckt?

4. Altstadt oder Hawerkamp?

5. Was ist das Beste am Studierendenleben?

6. Bist du Eule oder Lerche?

7. In einer WG oder allein wohnen?

8. Netflix oder Lesen?

9. Welcher Simpsons-Charakter beschreibt dich am besten?

10. Bier, Wein oder Sekt?

11. Über welche Themen redest du am liebsten, wenn du voll bist?

12. Was ist dein Lieblingsort in Münster?

13. Was war deine Lieblingsserie als Kind?

14. Campen: Ja oder Nein? Warum?

SP

MITTENDRIN

"Mittendrin" in jeder Ausgabe präsentieren wir ein Thema außer der Reihe. Mit großen Bildern und kleinen Texten.

15. Was würdest du mit drei Wünschen tun?

16. Welcher Bib-Typ bist du?

17. Konzert oder Festival?

18. Was wäre deine Wunsch-Superkraft?

19. Als welches Tier würdest du gerne wiedergeboren werden?

20. Pauschalurlaub oder Backpa-

cking

21. Wohin wolltest du immer schon mal reisen?

22. Welche ist deine Lieblings-Essenskombination,

die andere zum Würgen bringt?

23. Mit wem würdest du gern für einen Tag das Leben tauschen?

24. Wenn dein Leben verfilmt werden wür-

welcher Schauspieler würde dich darstellen?

25. Wie lautet der Titel deiner Autobiografie?

SCHOKOLADE ODER SPORT: WAS HILFT DIR IN STRESSSITUATIONEN?



UMFRAGE UND FOTOS VON PAULA OPIELA

Wenn die Klausuren näher rücken, die Hausarbeit abgegeben werden muss oder eine endlose Liste an Erledigungen auf dem Schreibtisch wächst, hat jeder von uns eine andere Umgehensweise mit der Stresssituation. Wir haben Studierende befragt, wie sie sich wieder locker machen.

Anne, 25, BWL

Mir hilft es, dass ich mir bewusst Zeit für Sport nehme. Ich laufe gerne um den Aasee oder gehe ansonsten ins Fitnessstudio. Das ist eine Frage des Zeitmanagements, dass man am Tag mindestens eine Stunde für andere Dinge hat.



Christoph, 24, BWL

Schlafen. Wenn ich denke, dass ich in Stress gerate oder erschöpft bin, dann lege ich mich einfache eine halbe Stunde ins Bett.



Nico, 28, Lehramt Ökotrophologie/Wirtschaft & Politik

Ich tue etwas für mich. Mache Sport, lese ein Buch oder höre eine Stunde Musik. Eben Dinge, die mir gut tun.



Julia, 19, Niederländisch/Germanistik & Lea, 18, Französisch/Niederländisch

Wenn viel zu tun ist, setzen wir uns immer ein Highlight am Tag, worauf wir uns freuen können. Mit Freunden Kaffee trinken zum Beispiel. Das ist dann wie eine Art Belohnung, die einen runter bringt.





Niklas, 20, VWL

Ich habe momentan so gut wie keinen Unistress, weil ich dieses Semester nur zwei Vorlesungen habe.



Tim, 28, Lehramt Geografie/Geschichte

Mir hilft Sport, genauer gesagt Calisthenics. Das ist eine Mischung aus Turnen, Gymnastik, Akrobatik und Körpergewichtstraining. Ich habe auch feste Trainingszeiten.



Greta, 22, Evangelische Theologie

Ich begebe mich auf Netflix, Amazon oder andere Streamingdienste, um einen Film oder Serien zu gucken und dabei abzuschalten.



Hannah, 22, Grundschullehramt

Es kommt darauf an. Wenn ich viel auswendig lernen muss, dann ist es für mich wichtig, einfach mal raus zu gehen, Freunde zu treffen und den Kopf frei zu kriegen. Wenn ich nur wenig Zeit habe, belohne ich mich auch gerne mit leckerem Essen und einer guten Serie.



ASTA LA VISTA -RCDS GEWINNT STUPA-WAHL

Politik

DIE WAHLEN ZUM 60. STUDIERENDENPARLAMENT AN DER WWU



TEXT UND GRAFIKEN VON BENEDIKT DUDA

Der Trend bei der Wahl zum Studierendenparlament (StuPa) der WWU Münster setzt sich fort: Nachdem bereits im letzten Jahr alles nach einer neuen AStA-Konstellation aussah, führten CampusGrün, Juso-HSG und DIL ihre Koalition als Minderheitsbündnis fort. Bei der diesjährigen Wahl haben die Studierenden nochmals deutlich gegen die Koalition gestimmt. CampusGrün wurde als stärkste Liste durch den RCDS abgelöst. Die Suche nach einer neuen Koalition wird jedoch nicht leicht.

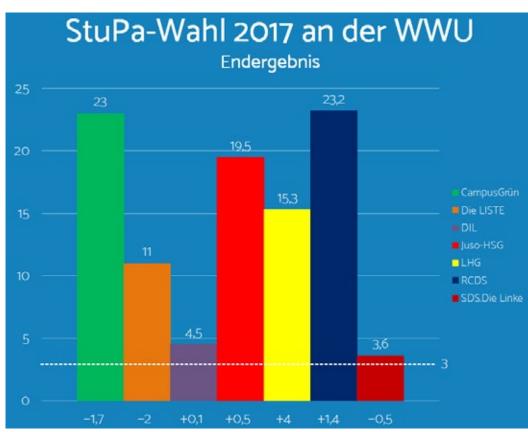
Am Ende sind es 15 Stimmen, die über den Sieg bei der StuPa-Wahl an der WWU entschieden haben. Das erste Mal seit sechs Jahren ist nicht CampusGrün die stärkste Liste, sondern der RCDS. Die bisherige Liste der Opposition konnte ihren Stimmenanteil um 1,4 Prozentpunkte auf 23,2 Prozent erhöhen. CampusGrün musste hingegen Verluste hinnehmen und kam nur auf 23 Prozent der Stimmen. Mit 1,7 Prozentpunkten weniger als im Vorjahr erreichte die Liste nur das zweitschlechteste Wahlergebnis seit ihrer Gründung im Jahr

2009. Die bisherigen AStA-Koalitionspartner Juso-HSG und DIL blieben bei der Wahl auf dem Niveau des Vorjahres. Während sich die Juso-HSG sogar leicht auf 19,5 Prozent der Stimmen verbesserte, blieb die DIL konstant bei 4,5 Prozent.

LHG ist der große Gewinner

Der größte Gewinner der diesjährigen Wahl ist die LHG. Die Liste konnte ganze vier Prozentpunkte hinzugewinnen und verbesserte ihren Stimmenanteil auf 15,3 Prozent. Damit erreichte die LHG das bisher beste

Ergebnis ihrer Geschichte. Die weiteren Oppositionslisten mussten hingegen Verluste hinnehmen. Erneut ist Die LISTE der größte Verlierer der Wahl. Beim vierten Wahlantritt büßte sie erneut zwei Prozentpunkte ein und erreichte nur noch elf Prozent der Stimmen. Vor zwei Jahren erreichte Die LISTE noch 15 Prozent der Stimmen. Auch die im letzten Jahr ins StuPa zurückgekehrte Liste SDS. Die Linke musste leichte Verluste hinnehmen, dennoch gelang mit 3,6 Prozent der Stimmen knapp der erneute Einzug ins StuPa. Die GfA, die in den



letzten drei Jahren an der Drei-Prozent-Hürde scheiterte und jeweils den Einzug ins StuPa verpasste, trat in diesem Jahr nicht mehr an.

Neue Koalition gesucht

Das StuPa besteht aus 31 Sitzen. Die größten Fraktionen bilden nun der RCDS und CampusGrün (-1) mit jeweils sieben Sitzen, gefolgt von der Juso-HSG mit sechs Sitzen. Die Fraktion der LHG (+1) besteht erstmals aus fünf Sitzen. Die LISTE folgt mit vier Sitzen sowie die DIL und SDS.Die Linke mit jeweils einem Sitz. Aufgrund des Sitzverlustes von CampusGrün fehlen der bisherigen AStA-Minderheitskoalition aus CampusGrün, Juso-HSG und DIL nun sogar zwei Sitze zur Mehrheit. Zusammen bringen es die drei Listen nur auf 14 Sitze.

Aber auch für den RCDS, den knappen Wahlsieger, wird es keine einfache Suche nach einer mehrheitsfähigen Koalition. RCDS und LHG verfügen nun über zwölf Sitze im neuen StuPa. Somit fehlen diesen zwei Listen sogar vier Sitze zur Mehrheit. Eine besondere Rolle könnte daher in den nächsten Wochen der LISTE zukommen. Mit ihren vier Sitzen könnte Die LIS-TE beiden Konstellationen die Mehrheit im StuPa besorgen. Möglich wäre aber auch, dass sich drei der größeren Fraktionen zu einer Koalition zusammenfinden. Es bleibt also spannend, wer nun in den nächsten Wochen mit wem die AStA-Koalition bildet.

Wahlbeteiligung gefallen

Negative Zahlen gibt es bei der Wahlbeteiligung: Nachdem im letzten Jahr die Beteiligung noch leicht angestiegen war, sank diese bei der diesjährigen Wahl im Vergleich zum Vorjahr um 1,3 Prozentpunkte auf 17,2 Prozent. Damit liegt die Beteiligung nur knapp über dem Tiefstwert von 2015. Damals gaben nur 17 Prozent der Studierenden ihre Stimme ab. Somit hat die groß angelegte Wahlkampagne des AStA - "Geh wählen!" - nicht den gewünschten Erfolg erzielt. Neben vier großen Bannern sollte auch eine intensivere Social-Media-Aktivität zu einer höheren Wahlbeteiligung führen. Unklar ist zurzeit noch, wie viel diese Kampagne die Studierendenschaft gekostet hat, da der Finanzplan noch nicht abgeschlossen ist.







LASCHET, LINDNER UND EIN LEIDIGES THEMA

WAS DIE NEUE SCHWARZ-GELBE KOALITION FÜR DIE HOCHSCHULEN BEDEUTET



TEXT VON CARLA REEMTSMA

In den letzten Wochen spielte sich die Landespolitik Nordrhein-Westfalens eher im Hintergrund ab. Nach der Bekanntgabe des Wahlergebnisses haben sich CDU und FDP in ausgiebige Koalitionsverhandlungen begeben und sich auf ihr gemeinsames Koalitionsprogramm für 2017 bis 2022 geeinigt. Die Beschlüsse zu Themen wie "Schulbildung", "Innere Sicherheit" oder "Finanzen" schafften es in die Nachrichten. Was aber bedeutet die neue Regierung für Hochschulen und Studierende?

Im Vorfeld der Wahl forderten CDU und FDP mehr Digitalisierung, bessere Ausstattung sowie verbesserte Arbeits- und Studienbedingungen, was jedoch keine Forderungen waren, durch die sie sich von anderen Parteien deutlich unterschieden. Allerdings standen mehr Autonomie und Selbstständigkeit für die Universitäten im Vordergrund, womit sich beide von der rot-grünen Vorgängerregierung und insbesondere dem 2014 beschlossenen Hochschulzukunftsgesetz distanzierten. Dieses beschränke laut der neuen Regierung die Forschungsfreiheit und sei daher abzulehnen. Ein neues Hochschulfreiheitsgesetz soll den Hochschulen in Zukunft mehr Gestaltungsraum bei der Wahl von Ausrichtung und Profil sowie die Möglichkeiten zu Kooperationen mit der Wirtschaft ermöglichen. Alle diese Punkte finden sich auch so im Koalitionsvertrag wieder.

Studienfinanzierung

Doch nicht in allen Punkten waren die Wahlprogramme derart ähnlich. Hinsichtlich der Studienfinanzierung verlangten zwar beide Parteien mehr Stipendien. Während die CDU eine bessere Technik zur schnelleren Bearbeitung von BAföG-Anträgen forderte, warb die FDP hingegen für eine Ablösung des BAföG und trat für eine elternunabhängige Förderung in Höhe von 300 Euro pro Monat sowie zinsgünstige Studienkredite ein.

Ein zentraler Kern der kontroversen Debatte war jedoch die Frage nach Studiengebühren. Die FDP wollte den Universitäten die Wiedereinführung von Studiengebühren in Höhe von maximal 500 Euro pro Semester nach abgeschlossenem Studium wieder freistellen. Während der Koalitionsverhandlungen wurde länger über nachgelagerte Studiengebühren verhandelt, obwohl die CDU in ihrem Wahlprogramm festgelegt hatte: "Studiengebühren lehnen wir ab." Nachgelagerte Studiengebühren sind ein Modell, das schon seit Längerem immer wieder in Debatten auftaucht. Dabei müssen Studiengebühren und gegebenenfalls auch Studienkredite nach dem Abschluss des Studiums erst zurückgezahlt werden, wenn eine gewisse Einkommensgrenze überschritten wurde. Dieses System gibt es zum Beispiel bereits in Australien und England - wenn auch mit deutlich höheren Studiengebühren als in NRW gefordert wurden. Dadurch soll gesichert werden, dass die Studierenden auch ihren Teil der Kosten tragen, da sie laut Statistik im späteren Leben finanziell deutlich von ihrem Studium profitie-

In NRW wurden 2006 unter der schwarz-gelben Regierung Studiengebühren eingeführt, die fünf Jahre später von der rot-grünen Minderheitsregierung mit Unterstützung der Linken wieder abgeschafft wurden – wie in allen anderen Bundesländern auch.

Gebühren für Nicht-EU-Studierende

Als das Thema nun wieder bei den Koalitionsverhandlungen aufkam, gab es seitens der Studierenden große Proteste, sodass die Studiengebühren im endgültigen Koalitionsvertrag doch nicht auftauchen. Zumindest nicht für deutsche Studierende. Um den Wegfall

der etwa 100 Millionen Euro Studiengebühren auszugleichen, wurde die Einführung von Studienbeiträgen für "Bildungsausländer" beschlossen. Dabei orientiert sich der Koalitionsvertrag an einem Modell, das im Mai in Baden-Württemberg beschlossen wurde. Wenn dies auch in NRW umgesetzt wird, werden Studierende aus Drittstaaten - also Staaten, die nicht der EU oder dem Europäischen Wirtschaftsraum angehören - wahrscheinlich etwa 1500 Euro pro Semester zahlen müssen. Für Flüchtlinge, soziale Härtefälle oder Studierende aus Entwicklungsländern soll es Ausnahmeregelungen geben.

Ausbau der Hochschulmedizin

Ein besonderes Anliegen ist der neuen Landesregierung außerdem die Hochschulmedizin. So sollen nach einer Bestandsaufnahme bei den bisherigen Hochschulmedizinstandorten durch den Wissenschaftsrat bauliche Sanierungen und Modernisierungen erfolgen sowie zusätzliche Medizinstudienplätze geschaffen werden. Im Zuge dessen wird am Hochschulstandort Bielefeld eine neue Medizinische Fakultät eingerichtet. Auch in Siegen sollen in Kooperation mit der Universität Bonn bald Mediziner ausgebildet werden. Eine weitere Idee der neuen Regierung ist, die Vergabeverordnung für die Medizinstudienplätze zu ändern, um bis zu zehn Prozent der Plätze an Bewerber zu vergeben, die sich verpflichten, nach ihrem Studium bis zu zehn Jahre in ländlichen Regionen in der hausärztlichen Versorgung zu ar-

JETZT WIRD ABGELIEFERT

SO KLINGT MÜNSTERANER SCHABERNACKSOUL



TEXT VON CAROLIN WICKE

Um die Lieferanten zu beschreiben, braucht man nicht viele Worte: Vier Studenten, ein Schlagzeug, ein Keyboard, eine Gitarre und ein Mikro. Um jedoch ihre Texte zu verstehen, braucht man Verstand – und einen Gorilla. Hier kommt tiefgründiger Deutsch-Pop aus Münster. SSP

MUSIK IN KETTEN

Musik in Ketten präsentiert Musik aus Münster oder der Umgebung. Die Interviewpartner der je aktuellen Ausgabe entscheiden, über wen wir als nächstes schreiben.

Ich treffe mich mit den Lieferanten – ja das darf man beugen – nach ihrem Auftritt beim Sommerfest der KSHG in Münster. Wir haben gerade mit dem Interview begonnen, da muss erst einmal ausgeschnickt werden, wer die Tür zumacht und damit die lautstarken Töne einer anderen Band, die gerade auf dem "FEIERtag" spielt, aussperrt.

Verschwitzt und mit blutigen Knien sitzen sie mir recht zufrieden gegenüber. Na gut, die Schürfwunde hat Gitarrist Aaron sich nicht beim Auftritt geholt. "Ich habe mich heute beim Fußballspielen gemault", erzählt er. "Habe mich da gerade bei ,Weltverbesserer' draufgekniet, genau auf die wunde Stelle. Ich habe richtige Opfer gebracht heute." Sänger Moritz stimmt zu: "Ja, du hast richtig abgeliefert." Da ist er wieder, der Wortwitz um den Namen der Band. Für den gibt es nämlich drei Erklärungen. "Als erstes sage ich immer: Wir sind nur das Medium, das

die Musik von einer höheren Macht empfängt. Wir liefern sie nur weiter an die Welt da draußen", sagt Moritz theatralisch. Keyboarder Jonas wirft ein: "Wir haben aber auch alle mal als Lieferanten gearbeitet." Zustimmendes Gemurmel, die Erklärung ist ihnen vorher noch gar nicht in den Sinn gekommen. Schließlich gibt Moritz zu: "Um ehrlich zu sein: Wir fanden den Namen einfach lustig." Das ist es wohl auch, was die vier Jungs antreibt: Der Spaß an der Sache. Von der Musik mussten sie sich nicht erst durch andere begeistern lassen, das kam von ganz allein. Jonas und Aaron haben eine klassische Musikausbildung hinter sich und studieren jetzt Musik in Münster. Lukas hat mit 13 Jahren angefangen, Schlagzeug zu spielen – und Moritz? "Ich habe in Musicals gespielt", erzählt er. Irgendwie muss ich darüber lachen. Echt? Er nickt. "Die anderen Jungs haben Fußball gespielt, ich habe Musicals gesungen. Einmal haben wir die

Schöne und das Biest aufgeführt – ""Und du warst die Schöne?", fragt Aaron. "Klar, ich bin immer die Schöne!", entgegnet Moritz und alle lachen.

Viele Stühle, ein Gorilla

Auf die Frage, in welches Genre sie ihre Musik am ehesten einordnen würden, sagen sie alle: "Schabernacksoul". Ein bisschen Pop, ein bisschen Funk, ein bisschen Indie - und jede Menge Schabernack. "Wir spielen immer das, worauf wir Bock haben", sagt Lukas. Bei ihren Texten haben sie sich ganz bewusst für die deutsche Sprache entschieden. "Ich kann mich auf Deutsch einfach besser ausdrücken", erklärt Moritz. "Ich fühle mich besser dabei, weil man direkt weiß, was ich singe. Ich will jetzt nicht das Typische sagen: 'Dann kann ich das besser rüberbringen. Aber ein bisschen ist das schon so." Als Haupttexter hat er schließlich auch Ansprüchen zu genügen.



Moritz, Aaron, Lukas und Jonas (v. l.). (Foto: Aline Klieber)

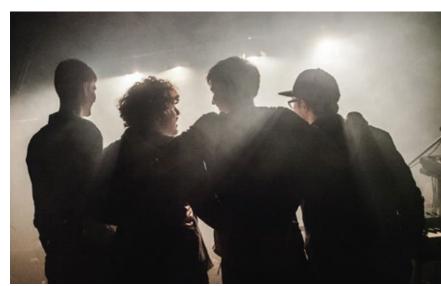
"Moritz muss jede Woche ein bis zwei Texte mitbringen", sagt Jonas. Moritz nickt. "Und wenn ich das nicht mache ... ich mache jetzt nicht mein T-Shirt hoch, dann würde man die ganzen blauen Flecken sehen." Sie lachen. "Die anderen achten bei der Entstehung der Songs aber auch nicht so krass drauf, was ich da singe." "Im Proberaum versteht man auch einfach nicht viel", entgegnet Aaron. "Das geht schon", meint Jonas. "Er stellt die Texte auch in die Dropbox, dann lesen wir uns die vorher durch und analysieren das." Aaron meint: "An 'Weltverbesserer' sitze ich heute noch. Das habe ich bis jetzt nicht verstanden."

Bei mir war es der Text und vor allem das Video zu "Alleine von Alleine", in dem ein paar Leute in einer Bar "Reise nach Jerusalem" spielen. Mit einem Gorilla. Ich hab's mir erklären lassen. "Es geht um zwei Personen, die sich sehr mögen und irgendwie was am Laufen haben, aber es nicht so richtig hinkriegen, daraus ein festes Ding zu machen, obwohl sie das beide eigentlich wollen. Sie sind halt alleine von alleine. Weil sie selber daran schuld sind, dass sie nicht diesen Schritt machen", erklärt stehe ich. Und der Gorilla? Moritz zuckt die Schultern. "Der Gorilla ist einfach der Gorilla."

Von Freundinnen und Festivals

Die vier wirken wie ein eingespieltes Team und das, obwohl es die Lieferanten erst seit September 2016 gibt. Angefangen hat es damit, dass Lukas zu spät zu einem Seminar kam. "Der einzige freie Platz war neben Moritz", erzählt er. "Eigentlich habe ich ihn erst gefragt, ob er bei mir einziehen will, bevor ich wusste, dass er Musik macht. Gleich am ersten Tag." "Aber ich wollte nicht", sagt Moritz und die beiden lachen. Und wie sind die anderen beiden dazugekommen? "Lukas und ich haben eine gemeinsame Freundin", erklärt Jonas. "Das hört sich nach Dreiecksbeziehung an", wirft Moritz lachend ein. "Aaron und ich haben auch eine gemeinsame Freundin und manchmal machen wir Pärchenabende zu sechst."

Jedenfalls hat es bis jetzt ganz gut geklappt mit ihnen. Im Winter erschien ihre EP Eine Frage der Begeisterung'. Seither hatten die Jungs schon einige Auftritte, darunter der beim "Neue Wände"-Festival im Theater in



Die Lieferanten auf der Bühne. (Foto: Anna-Lisa Konrad)

Moritz. Und die "Reise nach Jerusalem"? "In einer Zeile heißt es: Zwischen den Stühlen", sagt Jonas. "So sind wir ursprünglich darauf gekommen." Moritz fügt hinzu: "Die Reise nach Jerusalem ist ein Sinnbild dafür, dass alle nach diesem größten Sieg streben und auf dem Weg dorthin oft nicht merken, wie sie andere zurücklassen und am Ende sitzen sie dann alleine da." Ziemlich tiefgründig, ge-

Münster. "Da waren zwei- oder dreihundert Leute, die erst alle gesessen haben", erinnert sich Lukas. "Aber dann haben irgendwann alle getanzt, der ganze Saal, das war ziemlich cool." "Was auch cool war, war Paderborn", meint Moritz und die anderen stimmen zu. "Das war auf dem AStA-Festival und da waren einfach viele Leute, die Bock hatten. Wenn die Leute sich darauf einlassen, kann

Semesterspiegel Nr. 431

man zu uns, glaube ich, auch ganz gut abgehen." Davon dürfen sich jetzt auch noch andere überzeugen: Bald sind die Lieferanten auf Tour. Dann geht es nach Berlin, Hamburg, Köln. Derzeit sind noch einige Songs in Arbeit, einige schon fertig, vielleicht nehmen die vier im Winter noch einmal etwas auf. Die meiste Arbeit ist momentan allerdings das Schreiben von Mails, um an Auftritte zu kommen. "Manche antworten leider überhaupt nicht, das ist sehr frustrierend", sagt Moritz. Ich frage sie, was sie davon halten würden, richtig bekannt zu werden. "Nichts dagegen", kommt es von allen. Moritz fügt hinzu: "Es ist immer schön anzusehen, wenn den Leuten deine Musik gefällt. Wir machen die nicht in erster Linie für die Leute, aber, wenn wir Konzerte spielen und das kommt gut an, dann ist das einfach ein gutes Gefühl."

Fußkeyboardsolos

Wohin sie wollen, davon haben die Lieferanten trotzdem eine recht genaue Vorstellung. "Wenn wir irgendwann so weit wären, dass wir beim Appletreegarden-Festival spielen könnten", meint Jonas. "Da ist man jetzt nicht berühmt oder so, aber das wäre schon ein Traum." Die anderen stimmen zu. Dann meldet sich Moritz aus dem Dickicht: "Ist ein bisschen schade, dass wir keine Frau in der Band haben. Wir haben schon mal darüber nachgedacht, ob wir uns noch einen zweiten Keyboarder oder einen zweiten Gitarristen holen -" "Einen zweiten Keyboarder?", fragt Jonas empört und alle lachen. "Das höre ich zum ersten Mal. Das macht überhaupt keinen Sinn!" "Manchmal haben wir noch Ideen, die wir so nicht umsetzen können", hält Moritz dagegen. "Jonas hat nur zwei Hände, das ist das Problem", wirft Aaron ein. "Seine Füße kann er nicht mehr so gut motorisch bedienen, seit dem Unfall." Schande! Wer wäre nicht gerne Zeuge eines Fußkeyboardsolos geworden? Zum Glück sind die Lieferanten auch ohne das ein genaues Zuhören wert.

Die Lieferanten nominieren für die nächste Ausgabe: Shipley Road

TYPEN AUS DER BIB-EINE SKIZZE





TEXT VON CAROLIN WICKE UND JANNES TATJES ILLUSTRATIONEN VON CAROLIN WICKE

Am Ende des Semesters wollen dann auf einmal alle in die Bib – denn es ist Prüfungszeit. In der Bib wird nicht nur gelernt, sie ist auch Laufsteg und Basteltreffpunkt. Hier der Versuch einer Skizze von sechs unterschiedlichen Bibgängern.

Jurist

Den gemeinen Juristen erkennen wir an seinem drei Tonnen schweren Gesetzbuch, der prall gefüllten Karteikartenbox, einem ganzen Regenbogen verschiedenfarbiger Post-its und ebenso vieler Marker. (Hornbrille, Bootsschuhe und Karohemd beziehungsweise Perlohrringe, Bluse und Ballerinas sind auch recht zuverlässige Indikatoren.) Kreuzungen mit dem Marathonmann sind wahrscheinlich.

Ein-Mann-Bigband

Fingertrommeln, husten, wippen, schniefen. Die Ein-Mann-Bigband verfügt über ein sagenhaftes Repertoire der Körpergeräusche. Mit ihrem Geräuschkonzert treibt sie jeden von uns fleißigen Bib-Besuchern in den Wahnsinn – bis die Oropax ihren Weg in unsere Gehörgänge gefunden haben. Den Marathonmann macht die Ein-Mann-Bigband verrückt, dem Prokrastinateur liefert sie eine Ausrede, wieder nach Hause zu gehen.

Marathonmann

Der Marathonmann ist schon da, wenn wir die Bib betreten, und noch immer, wenn wir sie wieder verlassen. Er lässt sich nicht vom Handy ablenken, macht höchstens eine halbe Stunde Mittagspause und zaubert allen Prokrastinateuren den Angstschweiß auf die Stirn. Konfrontationsgefahr mit der Ein-Mann-Bigband ist empirisch bestätigt.



Prokrastinateur

Für sein Gewissen geht der Prokrastinateur in die Bib. Er zeichnet sich dadurch aus, dass er zunächst am Handy chillt, dann langsam seine Utensilien auspackt, den Laptop hochfährt und als allererstes Facebook checkt, "wichtige" Whats-App-Nachrichten beantwortet oder auf Urlaubspiraten surft und dann ist auch schon Mittagspause. Nach der zweistündigen Mittagspause kommt der Prokrastinateur nur deshalb wieder in die Bib, um seine Sachen vom Platz abzuholen.

Grundschullehramtlerin

Die Grundschullehramtlerin müsste nicht in die Bib gehen, denn sie bastelt. Statt Laptop bringt sie eine Schere, buntes Papier und einen Uhu-Kleber mit. Gruppenräume sind beliebter Sammelpunkt, um Referate vorzubereiten. Gehasst wird sie von den Juristen; vom Marathonmann belächelt. Verbindungen bestehen zur Highheels-Trulla.

Highheels-Trulla

Highheels-Trulla meint all diejenigen, die sich für die Bib so gut anziehen, dass sie der Grund für andere sind, nicht in die Bib zu gehen. Getragen wird die neue Kollektion von H&M oder die coolen von Cos. Oft sammeln sie sich in der Cafeteria. Der Durchgang zum Westfalica-Lesesaal wird bib-intern auch Catwalk genannt.



Semesterspiegel Nr. 431

"EU QUERO ESTUDAR EM FLORIANÓPOLIS!"

EIN AUSLANDSSEMESTER IN FLORIPA, BRASILIEN



TEXT UND FOTOS VON LAURA MACK

Florianópolis – die Halbinsel im Süden Brasiliens ist nicht umsonst eins der beliebtesten Ferienziele der Einheimischen. Unsere Autorin Laura hat dort ein vielfältiges Auslandssemester erlebt, in dem die brasilianische Lebensfreude nach einigen Startschwierigkeiten gänzlich auf sie überschwappte.

Ich bin angekommen in Brasilien und das ohne nennenswerte Sprachkenntnisse vorweisen zu können die zwei Semester Portugiesisch, die ich zuvor absolviert hatte, halfen mir gerade so viel, um mich vorzustellen und zu sagen "Eu quero estudar na Universidade Federal de Santa Catarina em Florianópolis!" (dt.: "Ich würde gerne an der Universidade Federal de Santa Catarina in Florianópolis studieren"). Diesen Satz hatte ich vorher so lange geübt, bis ich ihn fehlerfrei sagen konnte. Ich hatte gehofft, dass wenn ich erst einmal dort bin, der Rest auch schon irgendwie klappen würde. Und das tat es dann auch – mit Höhen und Tiefen – aber definitiv nie mit Langeweile!

Startschwierigkeiten

In der gesamten ersten Woche hatte ich das Gefühl, wahnsinnig viel zu lernen – ich kommunizierte mit Händen sowie Füßen und schnappte auf diese Art und Weise unglaublich viele Wörter auf. Da ich von Natur aus ein sehr kommunikativer Mensch bin, wollte ich möglichst schnell all das sagen und erzählen können, was mir auf den Lippen brannte.

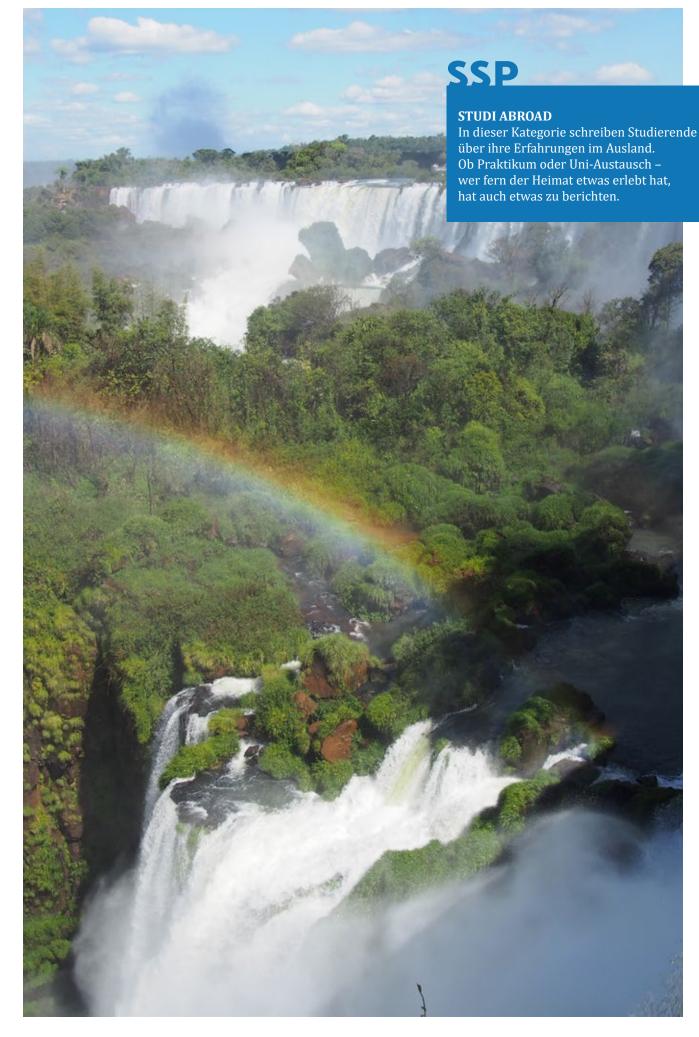
Der zweite Monat war dann ein Tiefpunkt. Ich verstand so gut wie gar nichts in meinen Kursen, die alle auf Portugiesisch waren, hatte das Gefühl, keine richtigen Freundschaften schließen zu können, weil keine Konversation über Small Talk hinausging und rief meinen Freund – der in der Schulzeit im Auslandsjahr in Argentinien war und dort genau das Gleiche durchgemacht hatte - heulend an: "Das war die absolut bescheuertste Idee meines Lebens!" Nachdem er mich dann beschwichtigt und stundenlang neuen Mut zugesprochen hatte, wurden die nächsten Monate auch tatsächlich besser. Man lernt so schnell wie ein Kind, wenn man keine andere Wahl hat, als die neue Sprache zu lernen, weil alle um einen herum nur diese eine Sprache verstehen. Irgendwann klappt es dann, macht Klick und man weiß gar nicht mehr, warum es einem vorher so schwer gefallen ist.

Churrasco gegen Heimweh

Das Ganze wäre aber bei Weitem nicht so problemlos gelaufen, wenn die Brasilianer nicht solch eine unglaublich offene, interessierte und freundliche Kultur hätten. Direkt an meinem ersten Abend wurde ich von einer Bekannten, die ich zuvor bei ihrem Auslandssemester in Münster kennen gelernt hatte, zum traditionell brasilianischen Barbecue mit ihrer ganzen Familie eingeladen. Es nennt sich Churrasco und das Fleisch, das ich da vor mir auf dem Teller hatte, war leckerer als alles, was ich je zuvor gegessen hatte. Mir wurden tausende Fragen gestellt, die ich alle halb pantomimisch beantwortet habe, und ich war mir sicher, keine Probleme zu haben, Anschluss zu finden. In Brasilien ist es viel alltäglicher als in Deutschland, im Bus mit dem Sitznachbarn ins Gespräch zu kommen, mit Leuten, die man gerade kennengelernt hat, ein Bierchen trinken zu gehen oder im Restaurant neue Freunde zu finden. Am tollsten finde ich, dass die Brasilianer mich immer ermutigten, wenn es darum ging ihre Sprache zu lernen. "Wow, du machst das super!" oder "Du kannst schon so toll unsere Sprache!" sind in den Momenten, in denen man sonst in Selbstzweifeln untergehen würde, wie Balsam für die Seele und gaben mir das Gefühl, dass meine ganzen Anstrengungen es wert waren.



Die brasilianische Flagge ziert der Spruch "Ordem e Progresso" (dt.: Ordnung und Fortschritt). Auf dem blauen Hintergrund sind die Sterne in der Formation zu sehen, wie sie am Tag der brasilianischen Unabhängigkeit standen.



Die Vielfalt Brasiliens

Der andere Grund, weshalb ich mich Hals über Kopf in Brasilien verliebte, war die wunderschöne Landschaft. Ich hatte in meinem Auslandsaufenthalt in zweierlei Hinsicht Glück: Ich habe auf einer der beliebtesten brasilianischen Ferieninseln gewohnt und konnte zusätzlich nach meinem Semester vier Wochen mit meiner Schwester reisen. Brasilien ist ein Land, das man in sechs Monaten nicht komplett kennenlernen kann jede Region ist unterschiedlich, hat ihre eigene Kultur, ihre eigenen Bräuche, ihr eigenes Klima und ihre eigenen Bewohner. Das ist es auch, was das Land so wahnsinnig faszinierend macht! Florianópolis ist eine Insel mit 42 wunderschönen Sandstränden, perfekt für Surfbegeisterte und Wanderliebhaber. Der Norden in

Bahia und besonders die Stadt Salvador spiegeln die Kolonialzeit Brasiliens wieder – Salvador war die erste Hauptstadt der damaligen portugiesischen Kolonie und Hochburg des Sklavenhandels. Rio de Janeiro ist die wohl bekannteste Stadt Brasiliens, die zweite Hauptstadt des Landes, der Geburtsort von Caipirinhas und Ipanemas, die Stadt der Strände und Bikinis. Hoch oben über der Stadt thront Christo und verfolgt alles, was unten passiert. In Foz do Iguaçu findet man die berühmten Wasserfälle an dem Drei-Länder-Eck Brasilien, Argentinien und Paraguay. Insgesamt 275 Wasserfälle donnern einen 3000 Meter breiten Abgrund hinunter – auch "Teufelsschlund" genannt. São Paulo ist die Stadt der Extreme, eine Millionenmetropole der Superlative und dennoch mit vielen kleinen, lieblichen, versteckten Vierteln, wunderschönen Parks und Wochenmärkten, voll beladen mit frischem Obst aus dem ganzen Land. Der wohl berühmteste Regenwald der Welt, der Amazonas, liegt tief im Zentrum des Landes und ist in vielen Regionen bis heute noch unerforscht.

Lebensfreude pur

Brasilien hat für jeden Geschmack etwas zu bieten – es ist ein wunderschönes Land, mit unglaublich freundlichen Menschen und einer lateinamerikanischen Lebensfreude wie aus dem Bilderbuch. Mein Auslandssemester dort war ohne Zweifel eine der besten Erfahrungen meines Lebens und ich kann jedem eine Reise dorthin aus tiefstem Herzen empfehlen!



Salvador da Bahia war die erste Hauptstadt Brasiliens und repräsentiert die Kultur des brasilianischen Nordosten bis heute.



Die 42 Strände Florianópolis' machen die Insel zu einem der beliebtesten Ferienzielen Brasiliens.

MÜNSTERSCHE-NIGERIANISCHE BRAUKUNST

WARUM ES IN WIRKLICHKEIT VIELLEICHT WENIGER KULTURBANAUSEN GIBT ALS GEDACHT

TEXT VON MARKUS AUST FOTO VON QUIET STORM

Ich oute mich mal als Kulturbanause. Um konkreter zu werden: Nichts gegen Musik oder Literatur, aber Kunst werde ich wohl niemals verstehen. Daher bin ich auch einer der wenigen, die noch nicht mit einem Stadtplan in den Händen auf der interessierten Suche nach Kunstwerken der Skulptur.Projekte durch die Stadt gejagt sind. Ich hatte eigentlich auch nicht vor, dies zu ändern – bis mir zu Ohren gekommen ist, dass es ein Kunstwerk geben soll, das mit Bier zu tun hat. Ungläubig und mich selbst fragend, wie Bier und ein öffentliches Kunstprojekt von internationalen Künstlern in Einklang zu bringen sind, durchforstete ich also die Stadt und wurde schließlich bei Getränkefeinkost Münster an der Steinfurter Straße fündig, wo man mir den "quiet storm" ausschenkte. Eigentlich eine Flasche, wie ich sie mit einem Astra-Etikett schon unzählige Male in der Hand hielt und daher nicht gerade das, was ich als Kunstwerk erwartet hatte. "Was ist denn daran so besonders?", fragte ich den Verkäufer. Mir wurde erklärt, dass das Honig-Ale von Imkern aus Münsters Innenstadt stammt und den Duft der Parks einfängt. Auch die Lindenblüten, die im Bier verarbeitet wurden, kommen aus Münster, und zwar von der Promenade. Schwer beeindruckend, aber noch immer nichts, was ich direkt mit Kunst in Verbindung bringen würde, wäre da nicht noch die Rolle, die der nigerianische Künstler Emeka Ogboh beim Brauprozess gespielt hat. Seine Klanginstallation stellte sicher, dass das Bier während der Gärung mit den lebendigen Klängen des Sounds von einem Markt aus Lagos beschallt wurde, was zu besonders starker Gärung anregte und den einzigartigen Geschmack sicherstellt. Fassungslos starrte ich die 0,33 Liter alkoholischen Getränkes in meiner

Hand an und beschloss, dass es höchste Zeit war zu probieren. Und tatsächlich: Selbst mich, den Kulturbanausen, hat dieses Kunstwerk begeistert. Ein süßes Honigaroma, das aber nicht zu süffig ist, und vor allem die erfrischende Zitrusnote im Nachgeschmack mundeten mir. Während ich also auf die Steinfurter Straße blickte und mich gleichzeitig kulinarisch zwischen Münster und Nigeria bewegte, wurde mir auch deutlich,

wieso Bier eigentlich ein recht sinnvoll ausgewähltes Kunstwerk ist. Denn Kultur ist als Gegenstück zur Natur schließlich auch nichts anderes als all das, was der Mensch schöpferisch kreiert hat. Und was ist schon als bessere deutsche Schöpfung anzusehen als ein frisch gebrautes Bier? Wer weiß, vielleicht bin ich ja doch auf einem guten Weg, Kunst irgendwann zu verstehen ...



SCHLUSSENDLICH(T)

Schlussendlich(t) widmet sich dieses Mal einigen vergeigten und wie wir finden recht witzigen Ausschnitten aus vergangenen Ausgaben des Semesterspiegels. Wir haben ein paar ganz besondere Schmankerl für euch herausgesucht.

Schlussendlich(t)



VORSTELLUNG

Name: Anne-Sophie Ortlinghaus

Alter: 23 Studium: Jura

Wen ich gern mal interviewen würde: Sheryl Sandberg, Susann Hoffmann

und Nora-Vanessa Wohlert, Frida Kahlo

Lieblingsort in Münster: Mein französischer Balkon

"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

genau der richtige Ort.

Ich hoffe, als zukünftiges Redaktionsmitglied die ein oder andere richtige Frage stellen sowie zusammen mit den anderen Redaktionsmitgliedern und Autoren des Semesterspiegels neue Gespräche anregen zu können. Ich freue mich auf interessante Themen, intensive Diskussionen und eine spannende Zeit beim SSP.



Name: Nikos Saul

Alter: 25

Studium: Master Germanistik

Wen ich gern mal interviewen würde: Fanny Müller, Dietmar Dath, Peter

Thoms

Lieblingsort in Münster: Meine Küche

Nachdem es im letzten Jahr ein Gedicht von mir nicht in den Semesterspiegel geschafft hat, bin ich jetzt als Redakteur dabei. Nicht um Gedichte zu schreiben, sondern für Artikel über Kultur und Unipolitik. Wenn ich zumindest Interesse für letztere wecken könnte, hätte ich schon einiges erreicht. Neben aufschlussreichen

Recherchen freue ich mich darauf, endlich wieder feste Deadlines zu



Name: Sinem Löbe

Alter: 23

Studium: Geschichte und Germanistik

Wen ich gern mal interviewen würde: Rupi Kaur

Lieblingsort in Münster: Jedes Münsteraner Café mit gutem Kaffee

Auf meinen Reisen quer durch Amerika, Asien und einem Jahr in der Türkei habe ich in den letzten Jahren viel dazugelernt. Der Austausch mit unterschiedlichen Menschen, Kulturen, politischen Ansichten und Haltungen hat mich dazu bewegt, zu schreiben. Erst für meine Familie, Freunde und mich selbst, jetzt auch für den Semesterspiegel. Mein Ziel ist es, auf Papier zu bringen, was be-

wegt und zum Nachdenken anregt. Ich freue mich riesig auf die Zusammenarbeit mit einem tollen Team und bin gespannt auf neue Herausforderungen.



KONTAKT

Das Thema für die nächste Ausgabe im Oktober stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Ihr habt dennoch bereits Artikelideen oder Fragen und Anregungen? Ihr wollt uns auf ein Thema aufmerksam machen? Dann schreibt uns.



semesterspiegel@uni-muenster.de



/semesterspiegel



@semesterspiegel







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

