

Semesterspiegel

seit 1954 Zeitschrift der Studierenden in Münster



"EINFACH NUR"
STUDIEREN

Studieren, wenn man
nichts fühlt

VOR DER VORLESUNG
INS ALTENHEIM

Der studentische
Besuchsdienst

"MACHE ICH
MORGEN..."

Wenn Aufschieben
zum Problem wird

LIEBER LESER, LIEBE LESERIN,

wir sind zurück – etwas kleiner, dafür mit mehr Inhalt, zusätzlichen Themen und neuem Layout. Nach 65 Jahren, 438 Ausgaben, unzähligen Redakteur:innen und noch viel mehr Artikeln kommt frischer Wind zwischen die Seiten des Semesterspiegels.

Aber – um ein bisschen pathetische Floskeln zu benutzen – es zählen natürlich wie immer die inneren Werte. Ihr lernt zum Beispiel Linda kennen und erfahrt, wie ihr Alltag zwischen Leistungssport und Studium aussieht.

Dass es einem mal nicht gut geht, kennt sicherlich jede:r – doch mit Depressionen zu studieren ist für Betroffene weit mehr, als gelegentlich mal traurig zu sein. Mit diesen Herausforderungen ist allerdings niemand auf sich allein gestellt. An der WWU gibt es unter anderem eine Beratungsstelle bei psychischen Problemen, die studentische Telefon-Hotline nightline sowie die Prokratinationsambulanz, für alle von Aufschieberitis geplagten Studierenden. Doch natürlich sind auch wir nicht immer in der Uni, sondern gehen auf große Reise, um Festivals in Münster zu besuchen, den Weg einer Biokiste nachzuverfolgen, die B-Side zu erkunden oder mit Astronauten durchs Theater zu schweben. Wieder in Münster angekommen, sind wir umgeben von bunten Plakaten – es ist bald Europawahl. Als Kandidat für die FDP tritt diesmal auch Paavo Czwikla an. 23 Jahre jung ist der Student aus Münster, der uns davon erzählt hat, wie es ist, als Student Politik zu machen und warum Europa gerade für junge Menschen wichtig ist. Nach der Europawahl stehen im Juni übrigens auch wieder Wahlen an der Uni an, diesmal allerdings ohne 3%-Hürde. Es bleibt also spannend. Wir wünschen euch ganz viel Spaß mit der neuen Ausgabe!

für die Redaktion

Vanessa Gregor und Carla Reemtsma

Impressum

Chefredaktion: Carla Reemtsma (V.i. s. d. P.) & Vanessa Gregor

Ressortleiter:innen: Felicia Klinger (Thema), Annkathrin Lindert (Campusleben), Tobias Schweitzer (Kultur), Julia Hagen (Münster), Jane Knispel (Hochschulpolitik), Florian Faller (Sport), Marie Mentrup (Letzte Seite)

Redaktion: Anna Klokau, Lina Probst, Sarah Großmann, Justus Wilke, Katharina Isaak, Elina Stoll, Kolja Sand, Hannah Kemper, Lars Nowak, Lukas Wiedeland

Cover: Armin Willems/Jane Knispel

Layout: Isabel Schmiedel – isabel-schmiedel@online.de; Armin Willems & Jasmin Bieber

Verwendete Schriften: Mr Eaves, Mrs Eaves, Europa-Regular

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](https://www.facebook.com/semesterspiegel)

Redaktion und Anzeigenverwaltung:

Schlossplatz 1

48149 Münster

ssp@uni-muenster.de

*Herausgeber*innenausschuss:*

Simon Haack (CampusGrün) – Stellv. Vorsitzender

Alexandra Michels (CampusGrün)

Alexander Bliefernich (Juso-HSG)

Florian Probst (Die LISTE) – Vorsitzender

Lena Christina Steffens (LHG)

Mark Otlik (RCDS)

Matthias Werk (LHG)

hga.stupa@uni-muenster.de

Druck: Druckerei Buschmann GmbH & Co. KG

Nevinghoff 18, 48147 Münster

INHALT

TITELTHEMA	4
Kolumne	6
Prokrastination	7
Spieglein, Spieglein an der Wand...	9
Die Nightline	10
“Nur” studieren	12
Interview: Volker Koscielny	15
Wo kann ich hin?	16
CAMPUSLEBEN	
Studentischer Besuchsdienst	17
Aus Leidenschaft für die Musik	20
Der „Uni-Fotograf“	21
Tapas, Tinto & Flamenco	25
Desk-Date	28
MÜNSTER	
Die Fahrradwerkstatt	30
Die Studentenkiste	32
Macht mal Pause	34
KULTUR	
Neues von der B-Side	35
Andreas Maier - Die Universität	37
Intro/Outro im Interview	38
Joseph Beuys - Hülle und Kern	40
Gespräche mit Astronauten	42
POLITIK	
Wahlpflicht statt Wahlrecht!	45
Pro und Protest	48
SPORT	
Leistungssport, Studium und Freizeit?	50
Der Weg ins Ziel	52
Ausbruch aus dem Unistress	53
Laufsteg statt Laufband	55

ZERBRECH



LICH

Der Lebenslauf zeigt die Stationen eines Lebens. Die vermeintlichen Stationen. Er erzählt nichts von dem, was uns im Studienalltag begegnet, wer uns berührt, wie es uns verändert. Was im Bewerbungsschreiben so nüchtern aussieht, ist oft das Resultat von verschrobene Träumen und ihrer Konfrontation mit der Wirklichkeit. Von vibrierenden Begegnungen und vorüberziehenden Freundschaften. Das Umfeld, das wir uns aufbauen und das Selbstbild, das wir uns erzählen ist zerbrechlich. Und manchmal fragt man sich - Zerbrech' ich daran?

Wir haben uns mit Studierenden unterhalten, die mit Depressionen kämpfen, Psychologen Löcher in den Bauch gefragt und uns mit eigenen Versagensängsten konfrontiert. Auf den nächsten Seiten könnt ihr die Ergebnisse lesen.



...ICH WEISS AUCH NICHT, WIE DAS FUNKTIONIEREN KONNTE.

Vom Hochstapler-Syndrom und Versagensängsten

„...Du schaffst das, du kannst das. Du hast so viel gelernt, was soll da schon schief gehen...“. Dieses Mantra müsste vielen bekannt vorkommen. Spätestens einige Tage vor einer Prüfung spielt es sich immer wieder im Kopf ab. Auch bei mir. Aber nach kurzer Stille folgt immer ein kleines, leises „Aber was, wenn doch nicht?“.

Bis heute - und ich stehe mittlerweile „nur“ noch vor meiner Masterarbeit - hat sich das nicht geändert. Sieben Jahre Studium, mit Klausuren, mündlichen Prüfungen und Hausarbeiten - Stresslevel Zehn. Geholfen hat bis jetzt nicht viel. Vor allem nicht, dass ich dann tatsächlich zwei Klausuren zweimal schreiben durfte und so die Angst des Versagens bestätigt wurde. Ich denke darüber nach, wie ich reagieren würde, wenn ich durchfalle. Ich plane, wie ich arbeiten würde, was ich an Geld zu Seite legen müsste, sollte das Studium doch noch ein Semester länger dauern und das Bafög wegfallen. Ich drehe quasi durch. Nachdem eine Dozentin einmal schrieb, meine Hausarbeit bereite ihr Sorgen, sei aber kein Grund für schlaflose Nächte, hatte ich vor allem eines: schlaflose Nächte. Die Anspannung und Angst, nicht gut genug zu sein, war am Ende so groß, dass ich in der Sprechstunde in Tränen aus-

gebrochen bin, als letztendlich doch nicht alles so tragisch war und all der Druck von mir abfiel. Seitdem habe ich auch Angst vor Hausarbeiten. Und schon immer habe ich akute Angst zu versagen, Angst vor dem „Nicht-gut-genug-sein“. Sie verschwindet nur selten und wenn, dann mit viel Arbeit. Während mir das Studium Spaß macht, bereiten die Prüfungen mir so viel Druck, dass es mir buchstäblich den Boden unter den Füßen wegzieht. Auf diesen diffusen, ängstlichen Zustand vor der Prüfung folgt meistens ein Tag mit Kopfschmerzen und dann der Gedanke, wie viel Glück ich hatte. Glück, nicht etwa Können oder Wissen, einfach Glück. Denn zu all dem Druck kommt auch noch das Gefühl, ein bisschen dem Hochstapler-Syndrom zu unterliegen.

Zwei Dinge, helfen, seitdem ich den Bachelor in der Tasche habe: Erstens, den habe ich und den nimmt mir niemand weg. Und schon nach dem Bachelor schwor ich mir, nie wieder zu studieren. Nach einem Jahr war aber viel Angst vergessen und da sitze ich nun. Die zweite große Hilfe ist der Aufbau meines Studiums. Die Hälfte der Abschlussprüfungen besteht aus mündlichen Prüfungen und reden konnte ich schon immer ganz gut. Das beste Konzept jedoch ist manchmal einfach „Augen zu und durch“.

Text: Vanessa Gregor

MACHE ICH MORGEN...

Wie die Prokrastinationsambulanz der WWU helfen kann, wenn das Aufschieben zum Problem wird

„So der Schreibtisch ist aufgeräumt. Die Blumen müsste ich auch mal wieder gießen. Können Spatzen eigentlich auf einem Bein stehen? Und wann habe ich Oma das letzte Mal angerufen?“ Wir alle schieben gerne mal etwas auf, vor allem in der Klausurenphase. Prokrastination kann aber auch zum ernststen Problem werden und die Betroffenen unter einem enormen Leidensdruck stellen. Aber was kann man sich unter der Prokrastinationsambulanz vorstellen und woran merke ich selbst, dass ich vielleicht professionelle Hilfe brauche?

WOZU EINE PROKRASTINATIONS-AMBULANZ?

Die Klausuren rücken immer näher, während wir uns lieber zurücklehnen, um uns den wirklich wichtigen Dingen des Lebens zu widmen: Jodel, Netflix und den ungeputzten Fenstern, die jetzt sofort auf Hochglanz gebracht werden müssen. Wenn die Deadline dann aber unaufhaltbar näher rückt, bricht die Panik aus. Die Arbeit, die immer auf die „nächste volle Stunde“ geschoben worden ist, wird nun mit eher weniger Bravour in der letzten Minute erledigt. Laut einer Studie, die an der WWU Münster durchgeführt wurde, sagen nur 1,5 Prozent der befragten Studierenden von sich selbst, dass sie keine Probleme mit Aufschieben hätten.

Doch was ist zu tun, wenn das Aufschiebeverhalten zum ernststen Problem wird? Die Prokrastinationsambulanz der WWU Münster könnte dann die richtige Anlaufstelle sein. Hier werden Diagnostik, Beratung und Therapie zum Thema Prokrastination angeboten. Die Spezialambulanz wird aus Qualitätsverbesserungsmitteln der Uni Münster finanziert und richtet sich vorrangig an Studierende der WWU. Seit 2004 wird systematisch zum Thema Prokrastination geforscht und das Behandlungsprogramm kontinuierlich weiterentwickelt.

WANN EMPFIEHLT ES SICH DAS ANGEBOT DER PROKRASTINATIONS-AMBULANZ IN ANSPRUCH ZU NEHMEN?

Stephan Förster ist Psychotherapeut der Prokrastinationsambulanz und hat eine Daumenregel: „Immer dann, wenn ich merke, dass das Aufschiebeverhalten zu Problemen führt, ich zum Beispiel längerfristig nicht das tue, was ich mir eigentlich vorgenommen hatte, ich damit unzufrieden bin, unter meinem Potenzial bleibe, zunehmend Angst oder Unbehagen beim Gedanken an meine Uniaufgaben entwickle, dann ist es vielleicht Zeit zu sagen: Ich melde mich mal bei der Prokrastinationsambulanz. Viele berichten auch über körperliche Symptome wie Verspannungen, Schlafstörungen oder Magen-Darm-Probleme.“

WIE LÄUFT DIE THERAPIE AB?

Um vorab eine erste Einschätzung zu bekommen, kann ein Online-Selbsttest be-

TITELTHEMA

antwortet werden, den man auf der Homepage der Prokrastinationsambulanz findet.

Für die Vereinbarung eines unverbindlichen Telefon-Screenings von circa 15 Minuten kontaktiert man die Prokrastinationsambulanz entweder per E-Mail oder Telefon. Nach dem Erstgespräch wird dann entschieden, ob die Beratung als Gruppen- oder Einzelgespräch stattfinden sollte. Diese Kurzinterventionen sind für Studierende kostenfrei.

Das Gruppentraining wird mit sechs Teilnehmern an fünf Terminen (à 90 Minuten) von zwei Trainern durchgeführt. Der Fokus liegt dabei auf dem Erlernen von konkreten Verhaltensstrategien, die relativ schnell Verbesserungen bringen sollen. In der Zeit zwischen den Terminen gilt es die Strategien bei sich selbst zu erproben. „Es gehört also auch eine gewisse Grundmotivation dazu!“, hebt Stephan Förster hervor. Nebenbei sollen in einem Online-Workbook die täglichen Fortschritte dokumentiert werden, um diese dann gemeinsam in den Gruppensitzungen auszuwerten und sich selbst reflektieren zu können. Wichtig ist auch, dass das Ganze konkret an einem persönlichen Uniprojekt erprobt wird. „Es handelt sich um keinen Workshop, den man belegt, weil einem die Inhalte irgendwann in ferner Zukunft mal etwas bringen könnten!“, betont Stephan Förster.

Neben den Gruppentrainings gibt es auch Einzelberatungen, die ebenfalls circa fünf Sitzungen in Anspruch nehmen. Wichtig ist auch hier, dass man erstmal ins Arbeiten kommt, um eine Datenbasis zu erhalten, die Aufschluss darüber gibt, was klappt und was nicht. Nach den Kurzinterventionen liegen aber meist schon sehr positive Ergebnisse vor.

„Gibt es über das Aufschieben hinaus etwa eine allgemein verschlechterte Stimmung und verminderten Antrieb nicht nur im Studienkontext, wird empfohlen eine Psychotherapie, zum Beispiel in der allgemeinen Psychotherapie-Ambulanz, zu machen“, erläutert Stephan Förster, „dort hat man dann etwas mehr Zeit, sich auch dem Thema Aufschieben zu widmen.“

WIE WIRD DIE PROKRASTINATIONSAMBULANZ MOMENTAN ANGENOMMEN?

Die Akzeptanz der Prokrastinationsambulanz ist momentan sehr positiv. In den ersten Monaten dieses Jahres sind bereits 140 Anfragen von Studierenden der WWU sowie circa 40 externe Anfragen von außerhalb eingegangen. Das sollte allerdings kein Grund sein, sich nicht zu melden. Stephan Förster appelliert an die Studierenden der WWU, zeitnah den Kontakt zu suchen. Ihm sei aber auch bewusst, dass dies nicht immer leicht sei, da pathologisches Aufschieben, also die Prokrastination, teilweise noch immer stigmatisiert werde.

Prokrastinationsambulanz

Internetseite: www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/

Telefon: +49 251 / 83-34140

E-Mail mit dem Stichwort „Prokrastinationsambulanz“ an:
prokrastination@uni-muenster.de



Dipl.-Psych. Stephan Förster

Text: Anna Klokau
Bild: Stephan Förster

SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND, WER SIND DIE SCHÖNSTEN IM INSTALAND?

Wie Instagram gestörte Selbstwahrnehmungen fördert

Männer und Frauen werden darauf getrimmt, auf ihr äußeres Erscheinungsbild zu achten. Soziale Netzwerke, wie zum Beispiel Instagram, begünstigen die Kreation der perfekten Selbstdarstellung. Wer hat die meisten Follower und wer räkelt sich mit dem schönsten Körper am Strand von Malibu?

WAS IST EINE ESSSTÖRUNG?

„Anorexia Nervosa“ klingt nach einer lateinischen Kampfansage. Dabei handelt es sich um den medizinischen Fachbegriff für Magersucht. Besonders bei jungen Mädchen und Frauen zeigt sich ein gestörtes Essverhalten, aber auch Männer leiden immer häufiger unter einer gestörten Selbstwahrnehmung.

Die Modeindustrie ist voll von extrem schlanken Frauen und super muskulösen Männern. Auch die sozialen Netzwerke werden mit gefährlichen Körperidealen gefüttert. Trends wie die „Thigh-Gap“ oder die „Collarbone Challenge“ gehen um die Welt. Der Grund: Instagram. Dort werden kostenlos Trainingstipps verbreitet und das neuste Diätprogramm umworben. Pamela Reif und Daniel Fox gehören wohl zu den bekanntesten deutschen Fitness-Influencern.

DER TRIP ‚GESUNDE ERNÄHRUNG‘

Auch die 21-jährige Laura verbindet mit

der App Instagram nicht nur positive Fotomomente. Vor fast fünf Jahren ist sie auf die Plattform gestoßen, wo sich die „Abnehm-Profile“ nur so tummeln. „Die reiche Auswahl an gesunden Gerichten und vielen Vorher-Nachher-Bildern haben mir gefallen und schnell probierte ich selbst aus, was die Instagram-Küche so zu bieten hatte: Von Low-Carb-Brötchen bis zum High-Protein-Quarkauflauf.“ Schnell gelangte das damals pubertierende Mädchen von dem Trip ‚Gesunde Ernährung‘ in eine Essstörung. Innerhalb weniger Wochen verlor sie zehn Kilo.

REVOLUTION UND REBELLION?

Inzwischen kämpfen Frauen wie Männer mit Hashtags wie #mehrRealitätsaufInstagram für ein gesundes Selbstbild. Mäkelbehaftete Bilder und inspirierende Texte werden geteilt. Das soziale Netzwerk scheint in Aufbruchsstimmung zu sein, immer mehr User rebellieren gegen die Inszenierung. Das ist natürlich gut! Aber vielleicht sollten wir, die Follower und Nutzer, noch konsequenter in unseren Entscheidungen sein, wem wir folgen wollen und wem nicht. Und vielleicht ist es auch an der Zeit zu erkennen, dass soziale Netzwerke uns mehr beeinflussen, als uns lieb ist. Eine virtuelle Rebellion ist gut, aber was ist, wenn wir die App einfach mal geschlossen lassen und erkennen, dass jeder von uns einzigartig und schön ist - so wie er ist.

Text: Marie Mentrup

DIE NIGHTLINE

Das Münsteraner Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende

Die Universität Essex in Großbritannien initiierte bereits 1970 ein Zuhörtelefon für die vermehrt von Stress und Angst geplagten Studierenden - die Nightline. Seit 2007 gibt es so eine Hotline auch in Münster.

„Wir sind Studierende. Wir haben ein Ohr und wir hören zu“, beginnt Yannick Janßen, Pressesprecher der Nightline Münster. Für ihn ist es ein Ehrenamt: „Ich wollte sehen, was ich erreichen kann und ich wollte Menschen helfen.“ Andere Zuhörer studieren nicht selten Psychologie, haben ein Seminar zur Telefonberatung belegt und wollen jetzt Praxiserfahrung sammeln.

DIE NIGHTLINE IST FÜR ALLE DA

Jeder, der an einer Hochschule eingeschrieben ist und mindestens ein Semester in Münster studiert hat, darf bei der Nightline mitarbeiten. Das hilft den Ehrenamtlichen sich besser in die Probleme der Anrufenden einfühlen zu können – denn meist sind die Gespräche studienbezogen. Viele erzählen von Prüfungsstress, Studiengang- oder Ortswechsel, danach erst geht es um Zwischenmenschliches.

Dabei stammt ein Großteil der Anrufe von Männern. Yannick erklärt das durch festgefahrene Geschlechterrollen. „Ich denke, dass Männern gesellschaftlich untersagt wird, über ihre Probleme zu sprechen. Über ein anonymes Angebot kann man den Gesprächsbedarf ohne soziale Konsequenzen ausgleichen.“

Wochentags um 21 Uhr öffnet die Nightline ihre Leitungen. An zwei Telefonen sitzen dann die Nightliner:innen und warten auf Anrufe.

„ES DAUERT, BIS ICH WEISS, WARUM DIE PERSONEN ANRUFEN“

Wichtig ist nicht nur das Problem, sondern auch die Motivation sich überhaupt bei der Nightline zu melden. „Manche haben ein konkretes Problem, andere wollen sich einfach nur auskotzen.“ Dann hört Yannick zu: „Denn in erster Linie ruft das Gegenüber an, um selbst zu sprechen und nicht damit wir etwas erzählen.“ Ratschläge können dann kontraproduktiv sein. „In der Regel geben wir wenig bis gar keinen Input, sondern stellen Fragen, um die Person zu einem zufriedenstellenden Ergebnis zu führen.“ Das hilft dem Gegenüber, die Gedanken zu strukturieren. So schafft die Nightline einen Raum, um sich Bedrückendes von der Seele zu reden, ohne damit das direkte Umfeld belasten zu müssen. Anonymität gehört zu den fünf Grundsäulen der Nightline. Dazu zählen zudem Vertraulichkeit, Vorurteilsfreiheit, Unabhängigkeit und Niederschwelligkeit.

„WIR WISSEN NICHTS ÜBER DIE ANRUFER“

Das ist für beide Seiten wichtig. „Ich persönlich würde bei so einem Angebot nicht anrufen, wenn ich wüsste: da sitzt meine Mitbewohnerin am Telefon.“ Deswegen möchte die Nightline vermeiden, Fotos der Mitarbeiter:innen zu veröffentlichen: „Wir möchten die Hürde so gering wie möglich halten, sodass es einfach ist anzurufen

und aufzulegen.“ Auch geht es darum, das Ehrenamt und Privatleben klar trennen zu können.

Eine Stunde nach Mitternacht klicken die Leitungen und ein Piepton ist zu hören. Fünfzehn Minuten vorher kündigen die Nightliner:innen das Ende ihrer Schicht an. Ausnahmen gibt es nicht. Auch wenn das Gespräch sich an einem kritischen Punkt befindet, müssen klare Grenzen gewahrt werden. Falls noch Redebedarf besteht, leiten sie an die Telefonseelsorge Münster weiter, denn die ist rund um die Uhr erreichbar. „Wir stellen kein Konkurrenzangebot dar“, betont Yannick, „wir haben eine sehr spezielle Sparte und sind keine ausgebildeten Berater:innen.“ In erster Linie sind sie Studierende mit Ehrenamt und können keine professionelle psychologische Hilfe gewährleisten. „Es ist uns wichtig das transparent zu machen, um falsche Erwartungen zu vermeiden.“

Im Semester gibt es Fortbildungen mit unterschiedlichen Themengebieten. In Rollenspielen werden wiederkehrende Fälle nachgestellt, sodass jeder einmal in die Position kommt, damit umgehen zu müssen. Gleichzeitig gibt es Feedback aus der Gruppe. Es finden Workshops und

Vorträge zu Themen wie Prüfungsstress oder Depressionen bis hin zum Umgang mit Liebeskummer statt. Nach Yannicks Erfahrung profitieren die Mitarbeiter:innen vor allem von den Supervisionen. Auf die derzeit vierzig Münsteraner entfallen im Semester vier bis sechs Dienste. Umso wichtiger für den Lernprozess seien die Nachbesprechungen. So lassen sich in einem geschützten Raum Erfahrungen, Themen und Verfahrensweisen teilen.

MANCHMAL SIND DIE NIGHTLINER:INNEN FÜR EIN GESPRÄCH NICHT QUALIFIZIERT

„Wenn wir das Gefühl haben jemand braucht professionelle Hilfe, versuchen wir an die richtigen Stellen weiterzuleiten.“ Zum Beispiel an die Psychotherapie-Ambulanz (PTA), das KCM Schwulenzentrum Münster oder auch die Studienberatung für konkrete Fachfragen.

Extremfälle gibt es. Auch für suizidale Anrufende werden die Nightliner:innen explizit geschult. Falls nötig, steht ihnen ein Leitfaden zur Verfügung, um die bestmögliche Hilfe zu leisten. Das ist wichtig, „damit wir sichergehen können richtig gehandelt zu haben und um die Situation zu vermeiden: der Gesprächspartner hat aufgelegt und was ist dann passiert?“



Nightline

Die Nightline ist montags bis freitags und sonntags von 21-1Uhr unter 0251 - 83 45400 erreichbar (in der Vorlesungszeit außer an Feiertagen). Zum Mitmachen und Unterstützen findet Ihr weitere Kontaktdaten auf der Website www.nightline-muenster.de/.

Text und Bild: Julia Hagen

"NUR" STUDIEREN

Was es bedeutet zu studieren, wenn man nichts mehr fühlt.

Die Dementoren griffen an einem heißen Juninachmittag an. Es war der Sommer 2017. Und während draußen die Sonne Lächeln in Gesichter pinselte, hatte Ina* das Gefühl, nie wieder glücklich zu werden. Aufstehen war sinnlos. Essen war sinnlos. Lachen ging gar nicht. Warum auch? Da war nichts mehr, wofür sich ein Lächeln gelohnt hätte. Manchmal saß Ina stundenlang auf der Couch und starrte die Wand an. „Das ist wie bei Harry Potter. Als würden dir Dementoren die Seele aussaugen“, beschreibt sie diese Zeit heute. Es war der Moment, in dem endgültig Schluss war. Und nach dem Ina zum ersten Mal zum Arzt ging und sagte: „Ich glaube, ich habe Depressionen.“

Dass sie manchmal ziemlich down ist, weiß Ina zu diesem Zeitpunkt schon lange. Vor allem Prüfungen setzen ihr zu. Sie bemerkt das zum Beispiel, als sie für ihre mündliche Bachelorprüfung lernt. „Das war krass. Ich habe kaum noch gegessen, den Rollladen runtergelassen und nur noch gelernt“, erzählt sie. Ihr Freund spricht da zum ersten Mal aus, dass vielleicht etwas nicht stimmt. Aber Ina macht trotzdem weiter. Weil sie das immer so gemacht hat.

Ina wächst im Sauerland auf. Nach der Gesamtschule schafft sie die Qualifikation für die Oberschule nicht. Sie geht aufs Berufskolleg, besteht „mit Hängen und Würgen“ ihr Fachabi und arbeitet dann am Fließband für einen Automobilzulieferer. Nachdem sie zwei Jahre lang im Akkord Karoserierteile ineinander gesteckt hat, lernt sie

nochmal. Und besteht ihr Abitur. Mit 22 schreibt sie sich an der Uni in Bochum ein. Geschichte und Philosophie auf Lehramt. Ihre Eltern unterstützen sie finanziell bis zur Regelstudienzeit des Bachelors. Danach muss Ina einen Studienkredit aufnehmen und hält sich mit Babysitter-Jobs über Wasser, manchmal hat sie auch zwei gleichzeitig. Daneben engagiert sie sich in der Hochschulpolitik. Wenn sie dann nach einem langen Tag um 18 Uhr abends nach Hause kommt, setzt sie sich an den Schreibtisch und schreibt Hausarbeiten. „Ich habe immer gearbeitet. Sieben Tage die Woche. Ich glaube, zwischenzeitlich hatte ich eine 80-Stunden-Woche“, sagt sie und lacht. Dann wird sie still. „Das ist aber eigentlich echt nicht witzig“, schiebt sie hinterher. „Mir ging es schon lange nicht gut. Aber ich dachte eben, dass es nur eine Phase ist, die vorbei geht. Außerdem bin ich Studentin und muss „nur“ lernen. Mein Leben ist einfach. Ich darf gar keine Probleme haben.“ Ina erlaubt sich keine Schwäche, bis sie zerbricht.

Damit ist sie nicht alleine. Laut dem Barmer-Arztreport 2018 hat mittlerweile mehr als jede:r sechste Studierende eine psychische Erkrankung. Die meisten davon leiden unter Depressionen. Angststörungen und Panikattacken sind ebenfalls weit verbreitet. Oft ist es der steigende Leistungs- und Zeitdruck, der junge Studierende zerquetscht. Dazu kommen finanzielle Sorgen und Zukunftsängste. Die Nachfrage nach Beratungsangeboten steigt. An der WWU bietet mittlerweile nicht nur die psychologische Beratungsstelle Selbsthilfegruppen

und Gesprächsmöglichkeiten an, auch bei der KSHG können Studierende beispielsweise Kurse zum achtsamen Lernen oder Prüfungsangst belegen.

Für Jonathan, 25, sind Prüfungen nur ein weiteres Hindernis auf einem ohnehin steinigen Weg. Er war siebzehn, als seine Eltern ihn nach einem düsteren Winter zum Arzt schleppten. Diagnose: Depression, schwere Episode. Warum er auf einmal nichts mehr spürte, außer, dass er nichts spürte, das kann er nicht sagen. Jonathan wählt seine Worte bedächtig, wenn er über die Zeit spricht, die er danach in Kliniken verbracht hat. Seit seiner Diagnose macht er eine Psychotherapie. Im Moment nimmt er auch Tabletten. Die Menge variiert, aber „es sind schon einige“. Wirklich besser geht es ihm dadurch nicht. Aber es reicht. Es reichte um Abi zu machen, ein verpasstes Schuljahr aufzuholen, irgendwie ein Studium zu beginnen. Und es ist doch nicht genug. Weil Jonathan nicht Bafög-berechtigt ist, muss auch er sich selbst finanzieren. Er studiert Geschichte, ursprünglich auch auf Lehramt. Der Traum vom Lehrerberuf ist nach seinem letzten Klinikaufenthalt im Jahr 2018 geplatzt. „Mit der Krankenkarte, wirst du nicht mal mehr angestellt“, sagt er. In seinem resignierten Schulterzucken liegt eine tonnenschwere Bitterkeit. Vom Lehrerberuf geblieben ist sein Job als Nachhilfelehrer. Manchmal hilft er Grundschülern bei den Hausaufgaben. „Krank“, findet er das, „nur weil das Kind unbedingt aufs Gymnasium muss.“ Schon die Jüngsten fit zu machen für das soziale Leistungssystem, hilft Jonathan, selbst darin zu bleiben.

*Ich bin
Studentin und
muss "nur" lernen.
Ich darf gar keine
Probleme haben.*

Unterstützung von Seiten der Uni, sagt Jonathan, hat er noch nie erfahren. Im Gegenteil, die Prüfungsordnung sei sein größter Feind. „Stell dir vor, du hast ‘ne depressive Phase, so ‘n richtiges Loch und konntest nicht schlafen.“, erklärt er. „Du musst die Klausur trotzdem schreiben. Denn du schaffst es dann auch nicht, dir noch am selben Tag ein Attest zu holen. Und dann bist du ganz schnell im Drittversuch.“

Dr. Anna Rapp, Geschäftsführerin des Prüfungsamtes I an der WWU, kennt das Problem. In der Sprechstunde des Amtes sitzen immer mehr Studierende, die ei-

nen Antrag auf Nachteilsausgleich wegen einer psychischen Erkrankung stellen. Es sind immer mehr Menschen, um die sie sich Sorgen macht. „Jeder Antrag, der gestellt wird, ist eine Einzelanfrage“, stellt sie

klar. Die Mitarbeiter:innen des Prüfungsamtes müssen sich dabei an geltendes Recht halten. Ein Balanceakt, denn für alle sollen dieselben Regeln gelten. Egal, ob Studierende im Rollstuhl sitzen oder eine chronische Angststörung haben. Dennoch, erklärt Rapp, habe sie beim Lesen der Rechtsprechung immer wieder den Eindruck, dass Studierende mit psychischen Beeinträchtigungen nicht ausreichend beachtet wurden. Bricht sich ein Studierender beispielsweise den Arm, kann er die Klausur am Computer schreiben, ohne dass er im Vergleich zu seinen Kommiliton:innen einen Nachteil hat. Einen fairen Ausgleich für die Angst vor der Prüfung selbst gibt es nicht.

Ein Teufelskreis, denn mit jeder versäumten Klausur verlängert sich auch die Studienzeit. Jonathan leidet darunter, dass er mit 25 immer noch keinen Bachelor hat. Seine Freunde, mit denen er früher gemeinsam für die Klausuren gelernt hat, machen jetzt Pläne für die Zeit nach dem Studium. Jonathan will nur „irgendwie durchhalten“. Kaum jemand weiß, dass er Depressionen hat. Manchmal würde er seinen Freunden gern davon erzählen, aber er weiß nicht wie.

Inas Freunde wissen, dass sie mittlerweile eine Therapie macht. Sich zu öffnen hat gutgetan. Manche Freundschaften wurden dadurch sogar enger. Trotzdem geht sie behutsam mit dem Thema um. Ihr Vater weiß bis heute nichts von ihrer Krankheit. Ihre Kolleg*innen im Praktikum im Museum, erst recht nicht. „Das Problem ist, dass man in unserer Gesellschaft immer der geilste Hengst auf Erden sein muss.“ Ina sagt das ganz ruhig, aber ihre Augen brodeln. „Man muss immer ne 1,0 haben, immer, das ist doch scheiße.“

Ihre Dementoren lassen Ina jetzt in Ruhe. Vertrieben wurden sie nicht durch einen Zauberspruch, sondern einen radikalen

Lebenswandel: Sie schreibt keine Hausarbeiten mehr nachts um eins, belegt nicht mehr alle vorgesehenen Seminare, gönnt sich auch mal Pausen. In Regelstudienzeit bleiben wird sie daher wohl nicht. Sie ist jetzt dreißig und ihr Master, den sie an der WWU macht, noch nicht in Sicht. Ihr Studienkredit läuft weiter. Das ist der Preis, den sie für ihre psychische Gesundheit zahlt.

Es darf sich nicht erst jemand vom Unigebäude stürzen, bevor psychische Krankheiten ernst genommen werden.

Dass es so weit kommen musste, findet sie schade. „Man muss nicht erst Depressionen haben, um sich Hilfe zu suchen. Wir müssen auch mal scheitern dürfen“. Auch Jonathan wünscht sich mehr Verständnis. Es dürfe sich nicht erst jemand

von einem Unigebäude stürzen, damit psychische Krankheiten ernst genommen würden. Er seufzt. Wenn er zum Abschluss noch etwas loswerden könnte, was wäre das? Jonathan überlegt kurz, sein Blick fällt aus dem Fenster. Als er antwortet bricht seine Stimme: „Seid doch einfach nett zueinander.“

*Ina und Jonathan gibt es wirklich. Ihre Namen wurden allerdings aus Rücksicht auf ihre Privatsphäre von der Redaktion geändert.

Interview

Ein ausführliches Interview mit Frau Dr. Rapp vom Prüfungsamt zum Nachteilsausgleich bei psychischen Krankheiten und was es dabei zu beachten gilt, findet ihr online auf www.semesterspiegel.de

DAS MACHEN, WAS SICH NATÜRLICH ANFÜHLT

Im Gespräch mit dem Psychologen Volker Koscielny
der psychologischen Beratungsstelle der WWU

Gedankenspiralen und Denkknoten. Manchmal wird das Studium zu viel. Wer dann ein Gespräch sucht, kann sich unverbindlich an die psychologische Beratungsstelle der WWU wenden. Wir haben mit dem Psychologen Volker Koscielny über die Ängste der Studierenden und seine Arbeit gesprochen.

SSP: Aus dem Barmer Ärztereport von 2018 geht hervor, dass bei den 18 bis 25-jährigen der Anteil der psychisch Erkrankten in den letzten zehn Jahren um 38 Prozent gestiegen ist. Beobachten Sie diese Entwicklung auch?

VK: Wir behandeln im engeren Sinne noch keine Erkrankten. Zu uns kommen Studierende, die eine psychische Belastung erfahren. Ob die Zahl der Erkrankten tatsächlich zunimmt, kann ich nicht sagen. Aber auch in unserer Arbeit ist ein kontinuierlicher Anstieg zu beobachten.

SSP: Liegt diese Zunahme an einem erhöhten Belastungsdruck oder ist die Bereitschaft sich Hilfe zu suchen gestiegen?

VK: Wir fragen uns auch, ob die Anforderungen zugenommen haben oder die Aufklärung und das Beratungsangebot besser geworden sind. Aber beide Erklärungsansätze sind sicherlich berechtigt.

SSP: Mit welchen Themen kommen die Studierenden zu Ihnen?

VK: Meist offenbaren sich die Studierenden mit Themen rund um das Studium:

Prüfungsängste, Lernschwierigkeiten und Prokrastination. Aber zu uns dürfen auch Studierende kommen, die andere Probleme haben. Das Privatleben wirkt sich auch auf das Studium aus. So zeigt sich oft das hinter Studienproblemen ganz andere Themen stehen. Seien es frühere Erfahrungen oder konkrete belastende Lebenssituationen wie Trennungen und familiäre Probleme.

SSP: Viele Studierende meinen, neben dem Studium noch Auslandserfahrungen, Fremdsprachenkenntnisse und ehrenamtliches Engagement unterbringen zu müssen. Beobachten Sie diesen Druck auch?

VK: Ja, das begegnet uns häufig. Stichwort: Selbstoptimierungszwang. Ich glaube auch, dass dieser Anspruch schnell zur Last werden kann. Dann wird nämlich zwingend die Regeneration und ein genussvolles Leben vernachlässigt. Dinge, die keinen besonderen Zweck erfüllen, sondern „nur“ gut tun, fallen weg.

SSP: Wie sollte ich reagieren, wenn ich mitbekomme, dass es jemandem nicht gut geht?

VK: Ich bin sehr dafür, dass man Dinge, die sich natürlich anfühlen, auch tut. Es ist sicherlich nicht verkehrt, die Person einfach anzusprechen. Dafür muss man kein Psychologe sein.

Text: Felicia Klingner

WO KANN ICH HIN?

Anlaufstellen & Adressen

Für den Fall, dass ihr mal Unterstützung benötigen solltet, haben wir einige Adressen in Münster zusammengestellt, bei denen euch geholfen werden kann.

Psychotherapie-Ambulanz der WWU

Beratungsangebot: Diagnostische Abklärung und psychotherapeutische Behandlung, u.a. bei Ängsten, Depressionen, Suchtproblemen, psychosomatischen Problemen, Belastungsstörungen, Lern- und Leistungsstörungen sowie Alltagsproblemen in Studium und Beruf. (Das Erstgespräch sowie eventuelle weitere Therapiegespräche werden in der Regel mit der Krankenkasse abgerechnet)

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.30 – 12.00 Uhr, Mo. – Do. 14.00 – 16.00 Uhr

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

Psychologische Beratung der katholischen Hochschulgemeinde

Beratungsangebot: Beratung und Therapie bei Leistungsproblemen, Prüfungsängsten, psychosomatischen Problemen, Essstörungen, Ängsten und Panikstörungen, Depressionen, Belastungsstörungen, Beziehungsproblemen (Partnerschaft, Eltern) und Seminare z.B. zum Thema Stressbewältigung.

Öffnungszeiten: Di 10 - 11 Uhr

Krisenhilfe Münster e.V.

Beratungsangebot: Schnelle Krisenintervention (innerhalb 24 Stunden nach Kontaktaufnahme); Erleichterung in akuten Krisen und gemeinsame Erarbeitung von Lösungswegen bei seelischen Notlagen, Lebenskrisen, Suizidgefährdung und bei einem Suizidversuch (auch für nahestehende Personen).

Die psychologische Beratungsstelle der WWU

Beratungsangebot: Einzelberatung und Erstgespräche bei Lern- und Arbeitsstörungen, Prüfungsvorbereitung und Prüfungsängsten, Entscheidungskonflikten, Studienmotivation, Stresssymptomen, Selbstwertproblemen, Kontaktschwierigkeiten, Ängsten, depressive Verstimmungen, Suchtproblemen und Essproblemen. Außerdem Workshops und Kurse zu Themen wie das Lernen lernen, Prüfungsbewältigung, Entspannungsverfahren etc.

Öffnungszeiten: Mo. – Do. 10 – 12 Uhr, 14 – 16 Uhr sowie jeden ersten Mittwoch im Monat 17–19 Uhr

telefonische Kurzberatung: +49 251 83 20002

online: www.uni-muenster.de/ZSB

VOR DER VORLESUNG INS ALTENHEIM

Der Studentische Besuchsdienst schafft Begegnungen zwischen Jung und Alt

Es ist Montagmorgen. Die Sonne scheint und ich ärgere mich über das klemmende Schloss meines Fahrrads. Nachdem sich meine Hände in der morgendlichen Kälte am Metall verausgabt und ich leise Schimpfwörter vor mich her gegrummelt habe, ist es endlich geschafft. Ich drehe mich beruhigt um, mein Blick richtet sich gen Himmel. Nicht weit entfernt schaut eine zierliche, ältere Frau mit Brille aus ihrem Zimmer im zweiten Stock in der Pflegeeinrichtung des Klarastifts und winkt mir zu: „Tschüss!“, kann ich es leise gegen den Wind vernehmen. Ich muss lächeln. Warum die Aufregung, denke ich mir, so charmant werde ich schließlich nur einmal die Woche verabschiedet. Aber der Reihe nach: Was mache ich montagmorgens bei klirrender Kälte vor einer Alters- und Pflegeeinrichtung im Osten Münsters?

BEGEGNUNG ORGANISIEREN

Angefangen hat alles mit einer Anfrage beim Studentischen Besuchsdienst. Der Besuchsdienst ist eine als Verein organisierte Hochschulgruppe, die es sich zum Ziel gesetzt hat, den Dialog zwischen den Generationen zu stärken. Die Gruppe will Begegnungsräume zwischen Studierenden und Bewohner:innen von Pflege- und Alteinrichtungen schaffen. Menschen, die sich sonst in ihrem Alltag vermutlich nur selten trafen. Diese Begegnungen

finden zum Beispiel – wie in meinem Fall – in Form von Eins-zu-Eins-Betreuungen mit einem Bewohner/einer Bewohnerin statt. Studierende können in Absprache und Kooperation mit dem Personal aber auch die Gestaltung des Nachmittagsprogrammes in einer Einrichtung übernehmen. Für die Mitglieder des Vereines gibt es während des Semesters die Möglichkeit, sich bei gemeinsamen Stammtischen auszutauschen. Beim traditionellen Semesterabschlusstreffen berichten wir uns gegenseitig von den unterschiedlichen Erfahrungen, die wir im Laufe der Zeit gesammelt haben.

GRENZEN DER VERSTÄNDIGUNG

Seit etwa vier Monaten sehen Frau M.* und ich uns jetzt mehr oder weniger regelmäßig jede Woche für knapp eine Stunde. Wir erzählen einander, was uns umtreibt oder gehen spazieren. Wir suchen nach einer Sprache, in der wir uns beide verstehen, in der wir uns begegnen können. Zu Beginn der wöchentlichen Treffen, das weiß ich noch, war ich meist überfordert auf die Nachfrage von Freund:innen, Bekannten oder meiner Familie zu erzählen, wie die Treffen denn verliefen. Die Begegnungen mit Frau M., über die ich oft länger reflektiere, die mich oft mehr ins Grübeln und Staunen bringen und mich nachdenklicher zurücklassen, als all die anderen Formen von Begegnungen, die ich in meinem sonst so durchorchestrierten Alltag erlebe. Nicht nur, weil unsere Lebensumstände uns vor ganz unterschiedliche Fragen, Aufgaben und Probleme stellen, nicht nur weil die Art und Weise, wie wir die Welt

*(Name von der Redaktion geändert)

wahrnehmen und darüber sprechen auf den ersten Blick so voneinander abzuweichen scheinen. Sondern eher, weil wir trotz dessen immer wieder eine gemeinsame Sprache der Verständigung finden. Weil die Grenzen der Verständigung meist viel niedriger sind, als wir zu denken glauben, weil ein Mangel an linearem Erzählen, Vergesslichkeit, der Altersunterschied von und mit der Zeit immer weniger als Ausschlusskriterien für gegenseitige

ne Autonomie wird in vielfacher Hinsicht eingeschränkt. Es gibt noch zu wenige Akteure, die das Thema aufgreifen und ernst nehmen, zu wenig Forschung, die seriöse Zahlen ermittelt, über welche Größenordnung hier nachgedacht werden muss, aber vor allem zu wenige zivilgesellschaftliche Einrichtungen und Gruppen, die sich genau diesem Anspruch verschreiben: den Zirkel von Einsamkeit, sozialer Isolation und Depression zu durchbrechen



Nachmittagsprogramm im Mathildienstift

Begegnung und einen emphatischen Umgang miteinander wahrgenommen werden.

Einsamkeit im Alter ist ein Thema, das weder neu, noch unbekannt ist. Sie tritt nicht nur im fortschreitenden Alter auf, den noch erlangt sie am Lebensende mehr Bedeutung: für viele Menschen brechen alte Netze weg, die Lebensumstände verschieben sich oft eher ungewollt und die eige-

und Räume der Begegnung zu schaffen. Für dieses Ziel und sein Engagement in diesem Bereich hat der Studentische Besuchsdienst im Jahr 2018 den mit 7.500 € dotierten „Studierendenpreis der WWU für außergewöhnliches studentisches Engagement“ erhalten.

„DEN TOBIAS, DEN KENNT MAN JA“

Ich weiß nicht, in welcher Form Frau M.

über unsere Beziehung sprechen würde – Was würde sie antworten, wenn man sie fragen würde, wer jede Woche zu ihr kommt? Wie würde sie das Ganze einordnen? Manchmal beginnt sie von sich aus mit einer solchen Meta-Reflexion unserer Beziehung und erklärt mir: „Wir haben uns ja jetzt aneinander gewöhnt.“, oder mahnt mich „Sie kommen aber nächste Woche wieder.“ Vor nicht allzu langer Zeit hatten wir gemeinsam vereinbart, in der nächsten Woche spazieren zu gehen. Auch wenn sich Frau M., als ich in der nächsten Woche wie gewohnt zu ihr kam, noch an unsere Abmachung erinnerte, hielt sie etwas davon ab, mit mir rauszugehen. „Nein, wir können nicht gehen, ich werde erwartet“,

entgegnete sie mir. Als sich nach einiger Zeit herausstellte, dass derjenige, den sie erwartete, bereits in ihrem Zimmer saß und am Abend vorher von der Pflegerin mit „Denken Sie daran, dass Herr Schweitzer morgen kommt“ angekündigt worden war, konnte Frau M. sich vor Lachen kaum noch halten: Nein, mit dem Namen Schweitzer hätte sie beim besten Willen nichts anfangen können, aber den Tobias, ja den Tobias, den kennt man ja. Und vielleicht braucht es zur Beschreibung und Illustration unseres Verhältnisses nicht mehr, vielleicht erzählt diese kleine Anekdote mehr über Vertrautheit, als es jede noch so lange Überlegung liefern könnte: den Tobias, den kennt man ja.



Mitmachen

Falls auch du Interesse bekommen hast, dich beim StuBdi einzubringen, sei es durch Besuchsdienste oder Unterstützung im Bereich Organisation und Kommunikation, kannst du für mehr Informationen auf der Homepage (<https://ms.studentischer-besuchsdienst.de/wordpress/>) oder der Facebook Seite (<https://www.facebook.com/stubdi/>) vorbeischauen oder zu einem der regelmäßig stattfindenden Stammtische in wechselnden Cafés und Kneipen in der Münsteraner Innenstadt kommen.

AUS LEIDENSCHAFT FÜR DIE MUSIK

Studentisches Projekt bringt das Mozartrequiem auf die Bühne

Joel, Leon und Clara verbindet nicht nur ihre Freundschaft, sondern auch die Liebe zur Musik. Seit dem letzten Semester studieren sie in ihrer Freizeit das Mozartrequiem und „Te Deum“ von Bruckner mit Chor und Orchester ein. Den Spaß am Musizieren und das Studium der Musikpädagogik teilen die circa 160 Beteiligten.

Der Wunsch, selbst eine Produktion zu organisieren, wurde durch die Konzerte der Vorgängerprojekte entzündet. „Carmina Burana“ (2015) war so erfolgreich, dass es auf dem „Neue Wände“-Festival im Theater Münster aufgeführt wurde. „Das hat uns so fasziniert, dass wir auch gerne unser eigenes Musikprojekt auf die Beine stellen wollten“, erklärt Clara. Sie nimmt, wie auch Joel und Leon, seit ihrer Kindheit Musikunterricht. Zusätzlich spielen sie in anderen Orchestern und leiten Musikgruppen. Woher nimmt man die Kraft für

so viel außerordentliches Engagement? „Es ist die Gelegenheit einzigartige Musik mit Musikern auf so hohem Niveau einzustudieren. Diese Chance ist vielleicht einmalig im Leben“, erzählt Clara.

WARUM ALTE KOMPONISTEN HEUTE NOCH BEGEISTERN

Beide Stücke haben einen sehr dramatischen Hintergrund: die Künstler schrieben sie im Sterben. Mozart verfasste mit dem Requiem letztlich sogar seinen eigenen Totenmarsch - für einen anonymen Auftraggeber. Zahlreiche Mythen ranken sich deshalb um dieses Stück: auch die Theorie, dass sein größter Kontrahent es in Auftrag gab, um Mozarts Ableben zu beschleunigen. Die hier aufgeführte Variante wurde dann von Mozarts Schüler Süßmayr beendet. Bruckner hatte bei „Te Deum“ den Anspruch, ein Stück für die Ewigkeit zu schaffen. Es ist der Schlusssatz einer von ihm unvollendeten Sinfonie. Trotzdem oder gerade deswegen handelt es sich um zwei hervorragende musikalische Meisterwerke.

Persönlichkeiten und Melodien alter Komponisten begeistern die Studierenden noch heute. Emotionen und Spannungen, die über die Musik vermittelt werden, sind zeitlos. Dazu kommt die ganz besondere Atmosphäre eines Live-Auftritts. Erleben könnt ihr das in der Überwasserkirche am 22. oder 23. Juni.



Text: Sarah Großmann

Atme Musik

DER „UNI-FOTOGRAF“

Ein kleiner Einblick in die Arbeit von Florian Glaubitz



Florian Glaubitz ist Student an der Kunsthochschule in Mainz. Vor einem Jahr ernannte ihn die WWU zum „Uni-Fotografen“. Zwischen April und Oktober vergangenen Jahres führten ihn ein Dutzend Reisen in die Stadt, wo er mal kürzer, mal länger verweilte. Mit einer analogen Kamera suchte er nach ungewöhnlichen Motiven. Im Interview erzählt er, wie sein Alltag als „Uni-Fotograf“ aussah.

SSP: Florian, wozu braucht man überhaupt einen Uni-Fotografen? Wäre es nicht sinnvoller, wenn die WWU das Geld in neue Bücher investieren würde?

Florian: Ich finde es in der Kunst generell gut, wenn unterschiedliche Bereiche miteinander verknüpft werden. Das war in etwa auch meine Aufgabe. Ich habe mich ganz frei davon gemacht, dass ich einen Auftrag erfülle. So ist dann ein ganz anderer Blick auf Münster und die Uni entstanden. Dadurch haben die Betrachter:innen der Bilder einen ganz eigenen Zugang zur WWU, als wenn sie sich die klassischen Bilder im Infomaterial anschauen würden.

SSP: Wie bist du „Uni-Fotograf“ geworden?

Florian: Das Projekt ging ja aus einem Wettbewerb des Kulturbüros der WWU hervor. Auf die Ausschreibung hin hatte ich ein Portfolio eingereicht und wurde zu einem Gespräch mit der Jury eingeladen. Da wurde mir klar, dass sie sich für meine Arbeiten interessierten.

SSP: Wie lauteten denn die Vorgaben der Uni?

Florian: Ich hatte schon den Eindruck, einer bestimmten Erwartungshaltung gegenüberzustehen, auch wenn diese nicht klar formuliert wurde. Von diesem Gefühl habe ich mich erst einmal freikämpfen müssen, denn aus meiner Sicht sollte das

Projekt keine Auftragsarbeit sein. Die Erwartungen hinter mir zu lassen und ganz frei an die Arbeit zu gehen, war zunächst nicht einfach für mich. Ich wollte das Gefühl aus dem Kopf zu bekommen, dass am Ende ein fertiges „Produkt“ stehen soll.

SSP: Wie bist du mit dieser Aufgabe letztendlich umgegangen?

Florian: Ich habe mir selber Druck gemacht, weil ich mir anfangs dachte: „Oh krass, das ist ganz schön viel! Wo fange ich an? Was möchte ich zeigen?“ Irgendwann wurde ich dann aber sicherer. Als ich mit dem Produzieren angefangen habe - also die Bilder im Labor vergrößert und die Rahmen gebaut habe - kam der Druck wieder zurück. Da kommen die Fragen in einem hoch: „Wie werden wohl die Reaktionen sein?“ In solchen Momenten habe ich den Stress gespürt.

SSP: Wie konntest du das ablegen?

Florian: Meine Freunde, die meine Arbeiten mit mir nach Münster gebracht haben und dort in der Galerie installierten, waren eine große Unterstützung. Allgemein hat es mir auch sehr geholfen, in einer WG im Hansaviertel zu leben. Das war ein richtiger Rückzugsort für mich. Ein Hotelzimmer wäre das genaue Gegenteil gewesen. Meine Mitbewohner studierten auch an der WWU und hatten gute Tipps für mich, was ich mir anschauen könnte. Außerdem hatte ich ein Fahrrad, mit dem ich die Stadt super erkunden konnte.

SSP: Wie darf man sich den Alltag eines Uni-Fotografen vorstellen?

Florian: Anfangs hatte ich einen kleinen Terminkalender des Kulturbüros, mit dessen Hilfe ich ein paar Orte und Menschen kennengelernt habe. Aber ich habe schnell gemerkt, dass ich die Uni auf eigene Faust erkunden will. So bin ich erstmal rein in-



tuitiv vorgegangen und bin meinen Leidenschaften gefolgt. Einige Orte habe ich immer wieder aufgesucht, zum Beispiel bin ich fast täglich in den Botanischen Garten gefahren. Auch, um eine Art Struktur für meine Arbeit zu bekommen, dort morgens einen Spaziergang zu machen und zu fotografieren – oder auch mal nicht zu fotografieren – sondern nur da zu sein. Um zu beobachten.

SSP: An welchen Orten warst du am liebsten?

Florian: Einerseits im Botanische Garten, wo mich die Natur mitten in der Stadt fasziniert hat. Andererseits habe ich auch Kurse der Musikhochschule besucht, wo Chorproben oder Tanzstunden stattgefunden haben. Dadurch habe ich auch einen körperlichen Zugang bekommen.

SSP: Und wie hat man dich dort als „Uni-Fotografen“ wahrgenommen?

Florian: Ich bin öfters mit Leuten ins Gespräch gekommen. Dann hat man auch mal einen Kaffee zusammen getrunken, oder in der Mensa hat mir einer ein Essen spendiert, weil ich nicht genug Geld dabei hatte. Immer wieder haben mir Situationen gezeigt, dass es sehr angenehm sein muss, dort zu studieren. Es ging mir um die direkten Begegnungen mit den Menschen, der Umgebung und den Dingen.

SSP: Im Januar ist das Projekt mit der Ausstellung in der ULB zu Ende gegangen, wie geht es nun weiter?

Florian: Im Sommer werde ich mein Studium an der Kunsthochschule in Mainz abschließen. Aber das Projekt an der WWU ist noch nicht vorbei, noch gibt es ein bisschen Arbeit.

SSP: Was genau wäre das?

Florian: Mit dem Kulturbüro der WWU arbeite ich im Moment noch an einem Katalog mit den Fotografien, die in dieser Zeit



Das Plakat zur Ausstellung im Januar

entstanden sind. Da werden Porträts dabei sein, Bilder aus den Chorproben, Stilleben aus dem Uni-Bereich und Fotografien aus dem Botanischen Garten. Das Buch erscheint unter dem Titel "Chor" und wird in den nächsten Wochen veröffentlicht.

Interview: Justus Wilke
Fotos: Florian Glaubitz

TAPAS, TINTO & FLAMENCO

Ein Semester in Südspanien

Granada, oder Grana, wie die Einheimischen sagen, liegt im südspanischen Andalusien zu Füßen der Sierra Nevada, dem höchsten Gebirge auf spanischem Festland. Hoch über der Stadt ragt die weltberühmte Alhambra in den Himmel. In den engen Gassen der Altstadt summt ein Gewühl von Straßenmusikanten, Hippies und Touristen. Die Stadt mit der größten Zahl an Erasmus-Studierenden in Europa war der perfekte Ort für mein Auslandssemester.



CAMPUSLEBEN

DIE UNIVERSITÄT

Ähnlich wie in Münster gibt es an der Universidad de Granada keinen zentralen Campus. Stattdessen liegen die Fakultäten über die Stadt verstreut. Die philosophische Fakultät, an der ich studiert habe, la facultad de filosofía y letras, befindet sich etwas außerhalb auf einem Berg. Der Ausblick aus der Bibliothek über die Stadt belohnt den täglichen Aufstieg zur Uni.

Alle Kurse, die ich mir in Münster anrechnen lassen konnte, wurden ausschließlich auf Spanisch angeboten. Die Andalusier haben zwar einen vergleichsweise "nur" schwachen Akzent, für mich war es dennoch, vor allem zu Beginn des Semesters, schwierig den Dozenten zu folgen. Mit der Zeit wurde das aber immer einfacher. Mittlerweile habe ich mir sogar selbst einige typisch andalusische Sprecharten angewöhnt

Da ich nur zwei Kurse belegt habe, hatte ich von Montag bis Donnerstag jeweils nur eine Vorlesung am Tag – ein Traum im Vergleich zu meinen sonst überfüllten Stundenplänen in Münster. Meine Kurse wurden von überraschend wenigen Erasmus-Studierenden besucht. Meistens wa-

den waren aber sehr aufgeschlossen und verständnisvoll gegenüber unserem gebrochenen Spanisch.

ERASMUS

Der wohl schönste Teil meiner Erasmuserfahrung war es, so viele verschiedene Städte besuchen zu können. Mehrere Organisationen in Granada haben sich auf Ausflüge und Fahrten für die zahlreichen internationalen Studierenden der Stadt spezialisiert. So konnte ich viele Reisen für wenig Geld unternehmen. Ein Highlight war die Stadt Córdoba mit ihrer Mezquita. Die ehemalige Moschee ist in ihren architektonischen Ausmaßen einfach nur überwältigend.

Neben dem vielen Reisen waren vor allem die Erasmuscians, eine Gruppe von musikbegeisterten Erasmus-Studierenden, ein wichtiger Teil meines Lebens in Granada. Für gewöhnlich bin ich mit meinen Instrumenten, Klavier und Geige, eher in der klassischen Musik beheimatet, aber bei den Erasmuscians habe ich mich in einer Band am Keyboard versucht. Einmal im Monat hatten wir ein Konzert in einem lokalen Club, wofür wir uns vorher bei Chips und Bier zum Proben getroffen

Blick über Granada



der Welt verbinden kann.

DIE STADT

Neben den zahlreichen Kirchen prägt vor allem die maurische Architektur mit ihren Bögen, Schnörkeln und bunten Fliesenmustern das Stadtbild Granadas. Von 711 bis 1492 herrschten die Mauren über Granada, was in der Architektur deutliche Spuren hinterlassen hat. Allem voran ist es die von den nasridischen Kalifen errichtete Alhambra, welche die maurische Baukunst repräsentiert. Das UNESCO-Weltkulturerbe ist das bekannteste Wahrzeichen der Stadt und war auch für mich als Geschichtsstudentin der ausschlaggebende Faktor nach Granada zu gehen.

Vor allem im Sommer trifft man in Granada an jeder Ecke auf Straßenmusiker. Die Künstler sind dabei so grundverschieden, wie Musik nur sein kann. Trifft man an der Kathedrale noch auf ein klassisches Streichquartett, hört man auf der Plaza Nueva schon die Klänge einer Flamenco-Gitarre. Im ehemaligen arabischen Viertel der Stadt hat sich außerdem eine Art "Hippie-Enklave" entwickelt. Vor allem am späten Abend, kurz nach Sonnenuntergang, trifft

man an Plätzen und Parks mit Blick auf die beleuchtete Alhambra daher nicht nur auf Musiker, sondern auch auf Jongleure, Feuerspucker und Co.

DAS LEBEN IN GRANADA

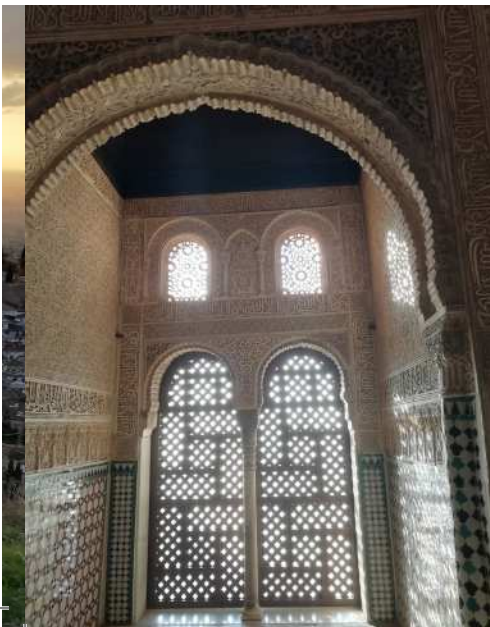
Die wohl beliebteste Beschäftigung der Granadiner ist das Tapas-Essen. Diese kleinen Köstlichkeiten erhält man zwar in Tapasbars in ganz Spanien, aber nur in Granada ist es Tradition, dass man zu einem Getränk nach Wahl eine Tapa umsonst dazu bekommt.

So wirklich verliebt in Granada habe ich mich auf dem Mirador San Miguel Alto, dem höchsten Aussichtspunkt der Stadt. Nachdem man den Berg eine gute halbe Stunde lang hochkraxelt und völlig aus der Puste oben an der Kirche San Miguel ankommt, wird man mit einer unglaublichen Aussicht über ganz Granada belohnt. Häufig habe ich mich hier mit Freunden am späten Nachmittag getroffen, um gemeinsam zu musizieren und abends den Sonnenuntergang über den Bergen zu genießen. Vor allem in der Abenddämmerung hat dieser Ort etwas Magisches. Allein für diesen Ausblick werde ich mit Sicherheit noch einmal nach Granada zurückkehren.

Text und Fotos: Katharina Isaak

Die weltberühmte Alhambra von innen

Katharina, 22, studierte ein Semester in Spanien

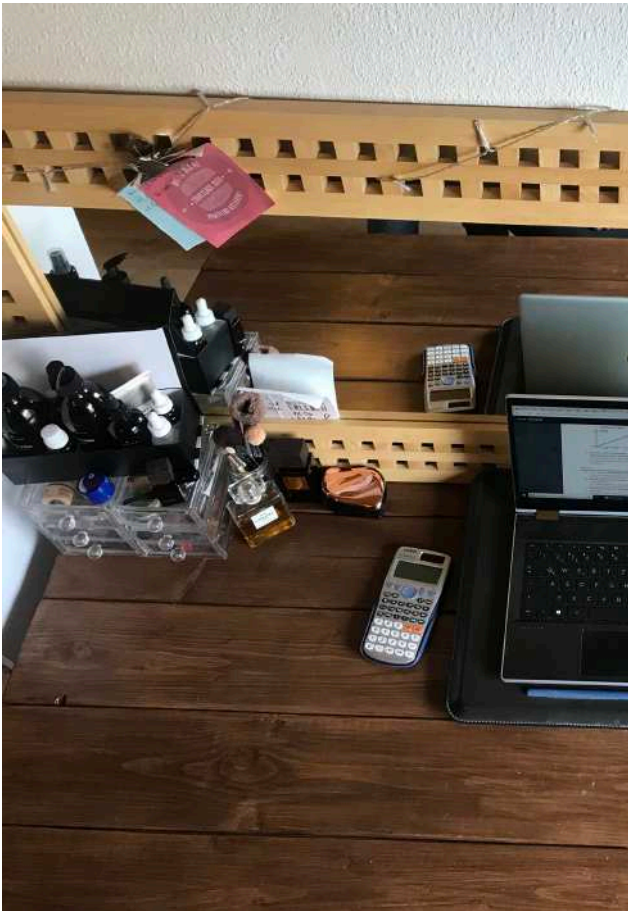


DESK-DATE

Der Schreibtisch. Wo Genies geboren werden und die letzte Hoffnung auf die pünktliche Abgabe der Hausarbeit stirbt. Der Semesterspiegel wirft in jeder Ausgabe einen exklusiven Blick auf den intimsten Ort des Studentenlebens

An meinem Spiegel hängt die typische Lichterkette mit zwei Klammern, an denen, auf einer Seite Post-its und auf der anderen Seite Karten für das nächste Konzert hängen.

Mein Schreibtisch ist mein Schätzchen und aktuell das Zentrum meiner Wohnung. Nicht nur, weil ich viel schreiben und lernen muss, sondern auch, weil ich mir den Tisch -für mich perfekt unperfekt- selbst extra groß gebaut habe.



ZUR PERSON

Ich heiße Elina und studiere aktuell Erziehungswissenschaften im fünften Bachelor-Semester und freue mich auf das baldige Ende. Ich mag es zwar, wenn sich Ordnung durch mein Leben zieht, aber ich brauche zeitgleich auch etwas Aufregung.

Deshalb treibe ich mich gerne draußen rum und genieße schönes Wetter, das Wasser oder das ein oder andere Konzert. Ebenso gern lünger ich aber auch in kuscheligen Socken und großer Decke auf der Couch und vergesse meine Pflichten bei Netflix, Youtube und co. oder guten Büchern.

Mein Schreibtisch teilt sich auf in die linke Ecke, in der ich allerlei Kosmetik aufreihende und die rechte Ecke, wo all mein Unikram steht.



Neben den praktischen Dingen stehen in der Ecke auch emotionale Dinge wie meine Stift-Tasse, die ich von meiner besten Freundin zum Auszug bekommen habe. Außerdem ein kleiner Steinfrosch aus meiner Heimat Sibirien, der mich an meine Familie erinnert, eine Turm-Schachfigur als Glücksbringer vor schwierigen Klausuren und ein kleiner Kaktus. Er zeigt mir, dass bei mir sonst keine Pflanzen überleben.

Pragmatische Dinge wie mein Etui, Post-it Notes und neuerdings ein Daily Planner damit ich meine Motivation direkt vor Augen habe. Ausgefüllte Seiten meines Daily Planners werden an meinen Spiegel gehängt, damit ich mich direkt daran erinnere, was zu tun ist.

Text und Bild: Elina Stoll

Dein Schreibtisch hat auch eine Story zu erzählen? Melde dich bei uns!

DIE FAHRRADWERKSTATT ZUR SELBSTBEDIENUNG

Fahrrad-Selbsthilfe für alle

Platter Reifen? Kaputtes Licht? Kein Problem! In der Fahrradwerkstatt im Gleis 22 kann jeder sein Fahrrad in Eigenregie reparieren und sich dabei auf geringe Kosten, ein kleines Lager an Ersatzteilen und professionelle Unterstützung verlassen.

Wir Münsteraner sind auf unsere Drahtesel angewiesen, um schnell die Promenade zur Uni, in die Altstadt oder zum Haverkamp zu umrunden. Doch wer nicht hin und wieder seine Kette ölt, den kaputten Dynamo austauscht oder die Reifen flickt, dessen Leeeze lebt nicht lang.

Weil es oft an Raum, Material oder Fachwissen für Reparaturen fehlt, muss hin und wieder tief in die Tasche gegriffen werden, um Ersatzteile oder gar eine neue Leeeze zu erstehen. Doch es gibt eine kostengünstige Alternative: die Fahrradwerkstatt zur Selbstbedienung.

In der Hafenstraße 34 im Keller des Gleis 22 findet sich alles, was das Leezenliebhaber-Herz begehrt: Die Drahtesel lassen sich hier an Ketten aufhängen und jeder Arbeitsplatz besitzt eigene Schraubendreher und Maulschlüssel. Komplizierteres Gerät, Lappen oder Öl sind auch nicht weit. Ob eine Zange, eine Drahtschere, ein Schraubstock oder eine Pumpe benötigt wird – alles ist da.

Auch Ersatzteile lassen sich günstig erwerben. Unser Redakteur Kolja bekam für kleines Geld einen neuen Sattel und ein Rücklicht. Sollte ein bestimmtes Teil doch nicht auf Lager sein, gibt es oft eine Empfehlung, wo das Benötigte erschwinglich erstanden werden kann. Muss etwas nur geflickt, gereinigt, geölt oder zurechtgebogen werden, fällt lediglich eine Platzmiete

von drei Euro an. Das gilt übrigens auch, wenn man seine Ersatzteile selber mitbringt.

Um die Leeeze vernünftig zusammenzuflicken ist Fachwissen gefragt. Dank Mark, dem Leiter der Werkstatt, der montags bis donnerstags von 15:00 bis 19:30 Uhr die Werkstatt betreut, soll es daran nicht scheitern. Selbst bei ausgefallenen Problemen, wie der Reparatur einer alten Nabenschaltung, kann auf kompetente Unterstützung gezählt werden. Bei alldem darf trotzdem nicht vergessen werden, dass es nur Tipps gibt – geschraubt werden muss selbst!

DOS AND DON'TS BEIM FAHRRADFAHREN

Helm tragen: Erwünscht, muss aber nicht!

DON'T: FAHREN...

ohne Licht: 20-35 €

in der Fußgängerzone: 15 – 30 €

Freihändig fahren: 5 €

mit 0,3 - 1,6 Promille: Strafanzeige

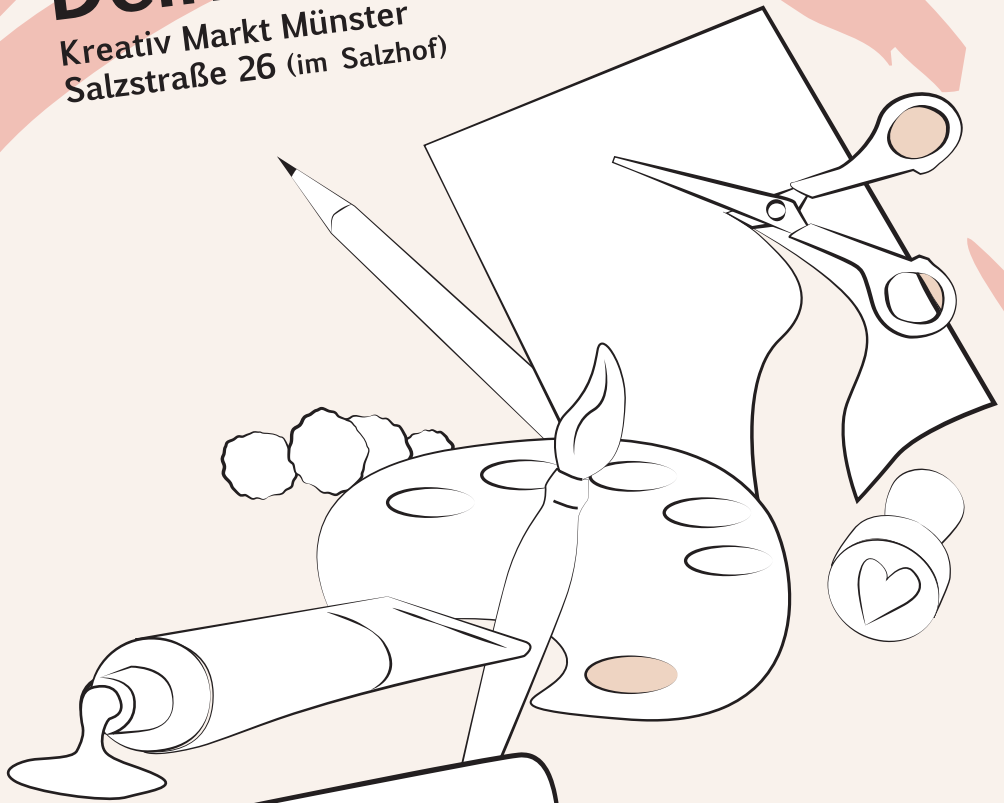
mit > 1,6 Promille:
3 Punkte, Geldstrafe
Anordnung einer MPU

Beim hören zu lauter Musik (sodass Warnrufe, o.Ä. nicht mehr hörbar sind): 15 €

Text: Florian Faller

Material für Deine Kreativität

Kreativ Markt Münster
Salzstraße 26 (im Salzhof)



Dein Coupon

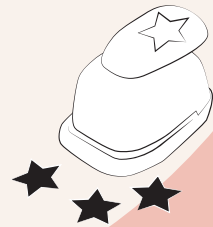
10% Rabatt*

auf das gesamte Sortiment bei
Vorlage dieses Coupons.

+++ Fotografiere oder schneide
diesen Coupon aus und zeige
diesen an der Kasse vor. +++

Kreativ Markt Münster Salzstr. 26

* Ausnahme Bücher & bereits reduzierte
Artikel. Ein Coupon pro Kauf einlösbar.
Coupon gültig bis 30.06.2019



Kreativ Markt

DIE STUDENTENKISTE: „REGIONAL UND SAISONAL“

Wieso ein Sozialpädagoge junges Gemüse verkauft

Die Studi-Kiste auf dem Münsteraner Markt wird immer beliebter. Bis zu 130 Körbe verkauft der Stand des Bio-Bauern Norbert Meyer an einem guten Tag. Doch woher kommt das „regionale und saisonale“ Gemüse überhaupt? Ein Besuch auf dem Bauernhof im Osnabrücker Land klärt auf, wie die Zitrusfrüchte in den Korb kommen und weshalb in letzter Zeit so viele Karotten mit dabei gewesen sind.

Während die letzten Feierwütigen gegen 3 Uhr morgens den Weg von der Altstadt zum Hawerkamp einschlagen, beginnt für Kerstin Willms bereits der Arbeitstag. Denn bevor die Münsteraner:innen vormittags gemütlich zum Markt schlendern, will alles vorbereitet sein.

Kerstin Willms arbeitet auf dem Bio-Bauernhof von Norbert Meyer, der vor den Toren des Teutoburger Waldes in der Nähe von Osnabrück liegt. Wenn man sie nach ihren Aufgaben auf dem Hof fragt, antwortet sie: „Ich bin die Frau für alles“. Denn nicht nur auf den Märkten in Münster und Bielefeld, sondern auch auf dem Hof ist Kerstin Willms aktiv.

Dabei kennen den Namen Kerstin Willms vermutlich nur wenige. Die Studenten-Kiste, Gemüse-Kiste oder wie auch immer man sie nennen mag, ist bekannter. Ja genau, die Studi-Kiste für 5 Euro, die man auf dem Markt kaufen kann (übrigens auch als Nicht-Studierende). Und ja,

in letzter Zeit waren viele Möhren dabei, stimmt. Und das hat einen Grund.

Die Idee der Studentenkiste hatten Meyer und Willms vor knapp 13 Jahren. Am Marktstand kamen während des Abbaus immer wieder Passanten vorbei, und fragten nach Gemüse, das sich nicht mehr verkaufen ließe. Aus der hohen Nachfrage entstand das Angebot, erklärt Willms: „Das gute Gemüse, das nicht schön genug aussieht um es zu verkaufen, kommt in die Kiste.“ So landet kein Essen auf dem Kompost, und gleichzeitig gibt es ein günstiges Angebot für einen leckeren Gemüse-Mix. Eine absolute „Win-win-Situation“.

Der Inhalt der Kisten ist nie derselbe. Die vielen Möhren sind zum Beispiel ein Resultat der heißen Sommermonate im vergangenen Jahr, erklärt Kerstin Willms. Das Resultat waren viele kleine Karotten. Zu klein für den „normalen“ Verkauf auf dem Markt oder in Bio-Superläden, aber gut genug für die Gemüsekiste. Deshalb ist in vielen Münsteraner WGs der Speiseplan momentan sehr karottenlastig.

Wenn Kerstin Willms die Frau für alles ist, dann ist Norbert Meyer der Mann für alles. Abgesehen davon, dass ihm der Hof gehört und er deshalb den Überblick behalten muss: Meyer interessiert sich für alles und jeden. Ob es die defekte Bremse des LKWs oder der perfekte Pizzateig ist, an dessen Rezept er tagelang akribisch herumbastelt. „Meyer beschäftigt sich so lange mit einem Thema, bis er eine Lösung gefunden hat“ bezeugt seine Kollegin Willms.

Der Grund dafür ist Meyers außergewöhnlicher Lebenslauf: Nach einem Jahr in der Landwirtschaft studierte er Sozialpädagogik in Münster. Während des Studiums habe er einen ein Hektar großen Garten gehabt. Dort baute er sein eigenes Gemüse an: „Was ich nicht selber essen konnte, habe ich verkauft. Samstags habe ich mich mit einem Campingtisch auf den Markt gesetzt und mir etwas Geld dazuverdient“, erinnert sich Meyer. Heute überlässt er den Verkauf am Marktstand Kerstin Willms. Nach dem Abschluss machte er sein Hobby zum Beruf. Nicht weit von seinem heutigen Hof entfernt mietete er sich einen Acker und setzte von Anfang an auf Bio.

Mit dem Slogan „Regional und saisonal“ wirbt der Bauernhof für seine Lebensmittel. Ganz gewiefte Studierende fragen deshalb auf dem Markt nach, bemerkt Willms. „Kommen denn die Apfelsinen auch aus der Region?“ Selbstverständlich nicht. Meyer musste relativ früh einsehen, dass er auf dem Markt keine Chance hätte,

wenn er seine Produkte nur während der Saison anbieten würde: „Früher standen die Leute Schlange, als der erste Kohl des Jahres geerntet wurde.“ Heute weiß kaum noch jemand, wann überhaupt Kohl-Saison ist, schließlich gibt es ihn das ganze Jahr über im Supermarkt zu kaufen. Deshalb zog Meyer die Konsequenz und peppt seitdem sein Angebot mit Bio-Lebensmitteln aus dem Großhandel auf. Dort könne er genau nachvollziehen, in welcher Region und unter welchen Bedingungen die Zitrusfrüchte angebaut werden.

Reich wird man von einem Bio-Bauernhof mit über 60 Kulturen nicht, erst recht nicht vom Verkauf der Gemüsekisten. Man muss voll hinter der Idee stehen: „Schließlich gibt es immer einen Haufen Arbeit“, gibt Meyer zu. Sein Sohn scheint offenbar derselben Meinung zu sein. Obwohl er sich erfolgreich durch ein Jura-Studium geschlagen hat, möchte er die Arbeit seines Vaters auf dem Bauernhof fortführen. Die Münsteraner Marktgänger werden es ihm danken.



Markttag: Auf dem Domplatz steht Willms mittwochs und samstags

Text: Justus Wilke
Bild: Justus Wilke

MACHT MAL PAUSE

Vier Festivals in und um Münster, die euch einen Tag Urlaub garantieren

Kaum Zeit, kaum Geld und trotzdem Bock auf Festival? Kein Problem, es muss schließlich nicht immer Rock am Ring oder das klassische feucht-fröhliche Hurricane-Festival sein. Auch in und um Münster lässt sich das ultimative Festivalfeeling erleben, egal, zu welcher Musik ihr feiert. Hier ein paar Vorschläge, die besonders für „Neu-Münsteraner“ interessant sind, die sich auf den ersten Sommer freuen!

DOCKLANDS (1. JUNI)

Drei Bühnen, 24 Stunden Musik. Zum zehnjährigen Jubiläum lässt sich das Docklands Festival auf dem Hawerkamp-Gelände am Stadthafen 2 nicht lumpen. Tagsüber werden drei Bühnen bespielt, aber wenn sich die Sonne verabschiedet hat, erwarten euch zwölf verschiedene Floors, auf denen ihr zusammen mit rund 15.000 anderen Besuchern um die Wette tanzen könnt. Das Line-Up? Âme ll âme, amelie lens, maceo plex u. v. m. Karten gibt's ab 46 Euro inklusive drei Euro Getränkebons. www.docklands-festival.de

NAH AM WASSER (13. JULI)

...gebaut sein solltet ihr nicht, wenn ihr dieses Festival besuchen wollt. Letztes Jahr brachte Olli Schulz als Headliner die Besucher zum Weinen, Lachen und vor allem: zum Tanzen. Dieses Jahr sind unter anderem mit dabei: Kettcar, Leoniden, Neonschwarz und Mine. Praktisch: wenn es zu heiß sein sollte, ist der Kanal gleich nebenan und - falls ihr nach dem Festival noch weiter feiern wollt - der Hawerkamp auch. Für 45 Euro pro tanzende Mähne könnt ihr euch im Coconutbeach vergnügen. www.nahamwasser-festival.de

VAINSTREAM ROCKFESTIVAL (29. JUNI)

Auf dem Gelände des Hawerkamps findet in diesem Jahr zum siebten Mal das Rockfestival Vainstream statt. Neben einer Pre-Opening Party am Freitagabend erwarten euch dieses Jahr musikalische Leckerbissen: Feine Sahne - Fischilet, Dropkick Murphys, Donots, Architects, Adam Angst und viele andere. Plus fürs Vainstream: viele der Bands und Musiker:innen stehen auch noch für Autogrammstunden zur Verfügung und für alle, die es nicht zum Festival schaffen: einen Live-Stream gibt's auch. Karten gibt's für 66,90 Euro. www.vainstream.com

WOODSTOCK (10. AUGUST)

Einmal Woodstock-Feeling erleben und dafür nicht bis in das US-amerikanische Bethel reisen müssen? Geht ganz einfach beim diesjährigen Woodstock-Festival in Greven. Zum 50. Jubiläum des Originals gibt es einen Tag lang einen bunten Mix aus allem, was damals schon gut war. Gespielt wird live. Also rein in die wallenden Kleider, raus mit den John-Lennon-Sonnenbrillen und ab nach Greven. Mit dem Semesterticket geht das auch umsonst. Campen könnt ihr auch. Karten ersteht ihr ab 44 Euro. www.woodstock50jahre.de

Text: Vanessa Gregor

EIN KATALYSATOR DES GESELLSCHAFTLICHEN WANDELS

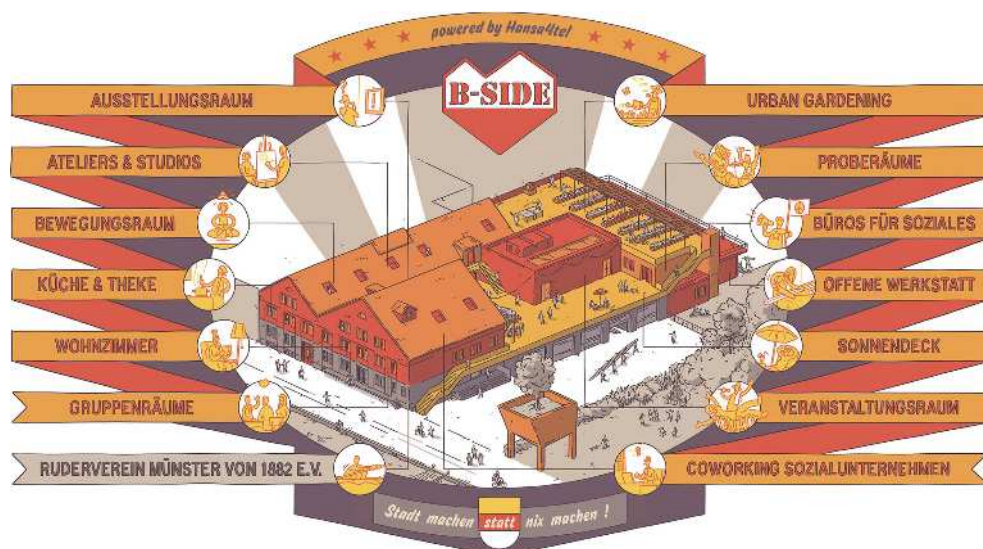
Aus dem alten Hill-Speicher, liebevoll „B-Side“ genannt, soll das neue Herzstück des Hansaviertels werden.

In den späten 1990ern und frühen 2000ern beginnt die Stadt Münster alte Gebäude am Nordwestufer des Hafens zugunsten der aktuellen Glas- und Stahl-Fassaden abzureißen. Doch auf der „B-Seite“ des Hafens, im Hill-Speicher, formt sich Widerstand. Im Laufe der Jahre entsteht das Projekt „B-Side“ – aus dem Speicher wird ein Kulturzentrum der lokalen Subkultur, in dem freie Kunst, legendäre Parties und eine Politik der Offenen Tür gelebt wird. Immer wieder steht das Projekt auf der Kippe, immer wieder wird das Geld knapp. Jetzt sind Pläne für die Sanierung des Gebäudes da.

Es ist Sonntag, 13 Uhr. Die B-Side liegt still vor mir, doch der Schein trügt. Als ich

kurz darauf mit Simon Mertens und Claudia Schölling im Plenarraum sitze öffnet sich immer wieder die Tür. „Wo findet der Kunstworkshop statt?“ fragt eine junge Frau und wird von Claudia freundschaftlich ein paar Räume weiter geleitet. Es ist eine entspannte und lockere Atmosphäre. Doch was auf mich so unkompliziert erscheint, ist das Ergebnis täglicher harter Arbeit.

Seit 2016 sind Simon und Claudia beim B-Side Projekt dabei. „Damals war alles etwas einfacher“, erinnert sich Claudia. Die 28-Jährige hat Malerei studiert und konnte in diesen Räumlichkeiten ihre erste Ausstellung verwirklichen. Simon ist 29 und promoviert in Umwelt- und Planungsrecht. Seine juristischen Kenntnisse haben sich für die B-Side als äußerst nützlich herausgestellt. Andauernd gilt es, Förderanträge an die Stadt, das Land oder Stiftungen zu stellen. Auch Business-Pläne



Das soll auf den 2.000m² großen Flächen entstehen. Bild: Yara Thünken

schreiben sich nicht von alleine.

Im Moment ist das große Thema die geplante Sanierung. Ein umfangreiches Projekt, für das eine Menge Geld aufgewendet werden muss. Möglichst viel von dem haufentypischen Gebäude soll erhalten bleiben, um die Kultur und Geschichte des Ortes zu wahren – das ist allen sehr wichtig. Claudia betont: „Wir wollen einen veredelten Rohbau daraus machen“. Wenn alles klappt werden die Sanierungsarbeiten im Jahr 2021 abgeschlossen sein.

Doch warum stecken Menschen wie Claudia und Simon so viel Arbeit in das Projekt? Ganz einfach: „Wir wollen keinen toten Stadthafen“, erklärt Simon nur einen Grund. Doch in erster Linie geht es um die Menschen, die Münsteraner:innen. „Wohnraum in Münster ist kaum noch bezahlbar“, kritisiert Claudia die aktuelle Situation. Für Künstler sei es daher so gut wie unmöglich neben der eigenen Miete noch das Geld für ein Atelier zur Seite zu legen. In der B-Side sind sie willkommen, sich kostenlos auszuleben, ihnen steht Experimentier-Raum zur Verfügung – für die Zukunft sind nicht nur Ausstellungsmöglichkeiten, sondern auch offene Werkstätten geplant. Schon jetzt finden verschiedenste Veranstaltungen statt, von Yoga über Nachhaltigkeitsabende, bis hin zu Konzerten und Theater. Und das sind nur Beispiele dafür, was sich in der B-Side tagtäglich abspielen soll.

„Wir wollen Räume ohne Konsumzwang zur Verfügung stellen, Kultur und Bildung umsonst anbieten und Selbstverwirklichung ermöglichen“, verdeutlicht Claudia den Kerngedanken. Simon ergänzt: „Sobald man irgendwo ein Preisschild dranhängt schließt man automatisch Leute aus“. Aber nicht in der Subkultur, nicht hier, wo es keine Hierarchien gibt und jede Stimme gleich viel zählt. Wo Vielfalt im Mittelpunkt steht und Selbstaufopferung sogar Spaß macht – für eine gute Sache. Die B-Side ist von allen für alle, das werden die beiden nicht müde zu betonen: „Wir sind ein offenes Kollektiv und können immer Leute gebrauchen!“. Egal wie viel Zeit man mitbringt, ob man in der Öffentlichkeitsarbeit, beim Fundraising, im wirtschaftlichen, politischen oder künstlerischen Bereich mithelfen möchte: Jeder ist mit seinen Ideen willkommen und kann sich nach Belieben einbringen. „Wer möchte kann bei uns auch ein Praktikum machen, das hatten wir bereits“, erwähnt Simon.

Natürlich sei es auch anstrengend, sich so von einem Projekt vereinnahmen zu lassen. Zeit und Geld sind Ressourcen, die leider stetige Mangelware bleiben. Doch wenn die Stadt Münster und seine Bewohner:innen die Kreativwirtschaftler am Hafen weiter und mehr unterstützen, dann bricht vielleicht irgendwann eine Zeit an, in der Geld nicht nur in Projekte, sondern auch feste Stellen fließen kann – derzeit leider noch ein ferner Traum.

Text: Lina Probst

Mehr Infos

auf www.b-side.ms und [Facebook.com/bsidemuenster](https://www.facebook.com/bsidemuenster)

Kontakt:

info@b-side.ms (Bauprojekt, Finanzierung, Projektentwicklung, Hansaforum)
und kultur@b-side.ms (Gegenwartsarbeit, Kulturveranstaltungen)

Komm vorbei! - Die beste Gelegenheit, um ins Projekt hinein zu schnuppern und die Truppe kennenzulernen ist das wöchentlich stattfindende Plenum (immer mittwochs um 18 Uhr)



REZENSION: ANDREAS MAIER - DIE UNIVERSITÄT

Oder auch: Was heißt studieren?

Mit welchen Worten lässt sich der Zustand Mitte 20 beschreiben, verloren in der Zeit zwischen Jugend und Erwachsenenalter, zwischen dem Verlassen der Schule und drohender Erwerbslosigkeit? „Ich, das ist der Mittelteil des Wortes Nichts.“ – diesen Satz stellt Andreas Maier seinem 2018 im Suhrkamp Verlag erschienenen Roman „Die Universität“ voran und damit ist schon viel über die Stimmung der nächsten Seiten gesagt.

Die Handlung lässt sich schnell erzählen: Frankfurter Goethe Uni in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts. Ein zerstreuter Student der Germanistik und Philosophie, dessen Stationen sich, von Reflexionen im Seminar über Besuche beim Psychologen bis zu seinen Erlebnissen bei der Pflege der vergeisteten Philosophen-Witwe Gretel Adorno schmunzelnd mitverfolgen lassen. Viel durchgreifender als die Rahmenhandlung erscheint jedoch die Komik, die Maier dem studentischen Alltag entlockt, wie er es schafft jene uns allzu vertrauten Situationen ihre Selbstverständlichkeit zu entziehen und ins Grotesk-Komische zu wenden. Und dabei verhandelt er nicht nur autobiographische Erinnerungen an seine eigene Studienzeit, sondern berührt durch die Art des Erzählens auch immer

wieder die Frage, was das eigentlich für ein Ort ist: die Universität.

Auch wenn man immer wieder meint, sich in der Perspektive des Protagonisten wiederzuerkennen, auch wenn einem Vieles immer wieder vertraut und absehbar erscheint, wird die vollkommene Übertragung auf die eigene Lebensrealität doch von Momenten des Zögerns unterbrochen: Die Apathie, Unsicherheit, der Zustand des richtungslosen Suchens und Sich-Treiben-Lassens bis zur völligen Aufgabe des eigenen Selbst: Ist uns das so noch gegenwärtig seit die Zwänge des Arbeitsmarktes und neoliberalen Imperative von Optimierung und Selbstverwirklichung auch in die Universität Einzug gehalten haben? Oder hat der Raum, um den die Erzählung kreist, eine so grundlegende Veränderung durchgemacht, dass die anfängliche Nähe sich als illusorisches Trugbild entpuppt?

All das bleibt offen, wird auch von Maier nicht beantwortet. Was bleibt also? Hannah Arendt bemerkte in einem Interview 1970 einmal: „Die Universitäten ermöglichen es jungen Menschen, eine Reihe von Jahren außerhalb aller gesellschaftlichen Gruppen und Verpflichtungen zu stehen, wirklich frei zu sein.“ Maiers Roman liest sich wie genau das: ein schonungsloses Portrait der Höhen und Tiefen, Grauzonen und Abgründe, Absurditäten und Alltäglichkeiten dieser studentischen Freiheit.

Text: Tobias Schweitzer

INTRO/OUTRO IM INTERVIEW

Wie entsteht eine Band und was können junge Musiker daraus lernen?

Michael, Kaspar, Ben und Jan musizieren schon seit 2003 zusammen, zwei Jahre später gründen sie die Münsteraner Indie-Rock Band Intro/Outro. Im Interview fragen wir Jan nicht nur, wie es zu Intro/Outro kam, sondern auch, was er jungen Musikern raten würde.

Michael, Kaspar und Jan lernten sich während des Studiums in Münster kennen und hatten schon mit ihrer Band Burned Bridges einen ähnlichen Grund-Sound, wie sie ihn auch heute noch auf die Bühne bringen. Doch seitdem hat sich einiges verändert. Die Jungs mussten sich 2006 trennen, trafen aber in Berlin wieder aufeinander. Dort stieß auch ihr Schlagzeuger Ben dazu. Die 2014 neu gegründete Band Intro/Outro nahm schnell ihr erstes Album *A Call To You From The Backyard* auf und legte Anfang März 2019 die EP *The Longest Way* nach.

SSP: Was ist euer Schlüssel für einen erfolgreichen Auftritt, wie beim Radio-Q-Bandcontest vergangenes Jahr?

Wir haben damals noch nicht viel live gespielt. Radio Q war unser zweiter Auftritt. Ich glaube, dass wir da ziemlich locker rein gegangen sind. Auf der Bühne zu stehen, ist natürlich ein Adrenalin-Moment, wir hatten aber für unsere Verhältnisse sehr viel geprobt und dadurch eine gewisse Selbstsicherheit. Wir hatten viel Spaß da oben und das haben auch die Leute vor der Bühne gemerkt.

SSP: Was empfiehlt ihr jungen Künstlern, die selbst

bekannter werden wollen?

Ich würde jetzt gar nicht sagen, dass wir selbst groß rausgekommen sind. Was ich sehr spannend finde, ist die Rolle von Social Media. Vor allem Instagram half, in die Szene zu kommen. Es ist schön, direktes Feedback zu bekommen.

Man muss aber auch Auftritte spielen. Es macht nicht nur viel Spaß, sondern man lernt Leute kennen, baut sich ein Netzwerk auf. Ebenfalls ist es gut, wenn man in seiner lokalen Szene als Zuschauer unterwegs ist und mit Bands und Fans ins Gespräch kommt.

SSP: Was könnt ihr zu Bandnamen sagen?

Tatsächlich finde ich Bandnamen unglaublich schwierig. Schaut man sich große Bands an, macht der Name oft gar keinen Sinn. Der Name wird hinterher aufgeladen mit dem, wofür die Band steht. Mit ihrer Musik, ihrem Stil und den mit ihnen verbundenen Geschichten. Ich kenne das eigentlich nur so, dass man sich kurz vor dem ersten Plakat mit einem Namen beschäftigt.

SSP: Ihr habt euch ganz viel selbst erarbeitet. Denkst Du, ein Mentor hätte euch helfen können, Dinge schneller zu erreichen?

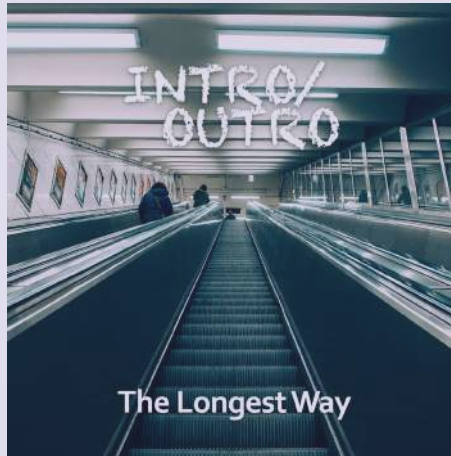
Ich glaube schon, dass das helfen kann. Michael hat vor der letzten Platte ein paar Bekannten unsere Tracks vorgespielt. Es war wirklich interessant, den unterschiedlichen Fokus zu sehen. Der eine hört, ob die Melodie schön ist, der andere sagt: „Da hast du drei mal eingeatmet, das hör ich

sofort, das musst du schneiden.“

Ich glaube, dass man seinen eigenen Stil entwickeln sollte, aber jemand der sich auskennt, kann einen dabei unterstützen. Letztendlich kann man selbst entscheiden, was man davon mitnimmt.

SSP: Was ist es, was eure Musik ausmacht?

Diese Indie/Alternative-Sache kommt von Michi und Kaspar. Der damalige Schlagzeuger und ich sind eher aus der Rock-Richtung gekommen. Das war dann eine interessante Mischung. Wir haben von Michael und Kaspar sehr eingängige Melodien und eine gewisse Tanzbarkeit. Ben und ich setzen dem einen gewissen Bums entgegen, den wir auf dem neuen Album noch stärker herausgearbeitet haben.



Cover der EP „The Longest Way“, das auch auf Spotify zu finden ist

SSP: Wie ist euer Zusammenleben als Band?

Dadurch, dass wir alle viel eingebunden sind, verbringen wir leider nicht so viel Zeit miteinander. Wenn mal jemand aus

dem Urlaub zurück kommt, dann ist der Klassiker: „Und wie war Dein Urlaub so?“ „Gut.“ „Schön, jetzt lass uns proben.“ Wir erzählen uns schon ein bisschen drum herum, aber wir haben alle diesen Drang, wirklich Musik zu machen. Es ist fast ein bisschen schade, aber dafür steht die Musik im Vordergrund und das hört man auch.

SSP: Was sind eure weiteren Ziele?

Unser Ziel ist nicht, als Vorband der Foo Fighters aufzutreten, oder wie die Foo Fighters zu sein. Dass wir uns dessen bewusst sind, lässt uns da entspannter rangehen. Wir wollen mehr live spielen, mehr Leute treffen, einfach gute Musik machen. Wir müssen keine Songs in den Charts platzieren oder irgendwelche Riesen-Hallen ausverkaufen. Wir machen das, weil uns

die Musik unglaublich wichtig ist.

Gibt es noch etwas, was du oder ihr als Band unseren Lesern sagen wollt?

Hört Musik, macht Musik, hört Euch lokale Bands an.

Text: Florian Faller
Bild: Intro/Outro

JEDER MENSCH IST EIN KÜNSTLER

Ein Besuch in der Ausstellung
„Hülle und Kern. Multiples von Joseph Beuys“

Während des Zweiten Weltkrieges im Jahre 1944 stürzte auf der Krim ein deutsches Kampfflugzeug ab. Zwei Piloten waren an Bord, von denen einer den Absturz mit schweren Verletzungen überlebte. Tatarische Nomaden fanden ihn, versorgten seine Wunden mit tierischem Fett und hielten den Verletzten in Filz warm. Acht Tage, so der Mythos, pflegten die Tartaren den Überlebenden mit ihren Hausmitteln bis ein deutsches Suchkommando eintraf. Dieser deutsche Kampfpilot sollte in den 60er und 70er Jahren durch seine gesellschaftskritische (Aktions-) Kunst mit Fett und Filz berühmt werden und einige Werke dieses Künstlers, namentlich Joseph Heinrich Beuys, sind nun auch in Münster im LWL-Museum ausgestellt.

„KUNST IST NICHT ZUM VERSTEHEN DA, SONST BRAUCHT ES KEINE KUNST“

Beuys versucht die Intuition des Betrachters zu wecken. Nicht über den zweckrationalen Geist soll Erkenntnis gewonnen werden, sondern über das Erleben. Jeder bewusste Gedanke ist für Beuys bereits ein kreativer und schöpferischer Akt und entspricht damit seinem erweiterten Kunstbegriff: „Jeder Mensch ist ein Künstler.“ Auch wenn sich der Betrachter von seiner

Intuition leiten lassen soll, ist ein gewisses Vorwissen für die Ausstellung sinnvoll: Für Beuys haben wärmespeichernde Materialien und organische sowie runde Formen wie Filz und Fett elementare, belebende Funktionen. Das Geometrische, Kalte, Metallene symbolisiert für ihn den Intellekt, welcher der Intuition den Platz raubt. Beuys attestiert der westlichen Gesellschaft, dass diese am Materialismus erkrankt sei. Seine Kunst soll dem entgegenwirken. Es ist seine Absicht, Intuition und Rationalität beziehungsweise Natur und Geist wieder zu vereinen. Beuys Kunst will den Menschen ändern.

Die Ausstellung „Hülle und Kern“ ist eine Sammlung von Multiples, also Zeichnungen, Bilder, Fotos, oder auch Installationen, die vervielfältigt werden und somit ein größeres Publikum erreichen können. Bei ihnen handelt es sich um Readymades, also Alltagsgegenstände, die wie Kunst behandelt werden. Unter anderem arbeitete auch Andy Warhol mit Multiples. Beuys nutzt diese häufig und gerne, da sie seinem demokratischen Verständnis von Kunst entsprechen. Zudem sollen sie seine spätere Idee, die Gesellschaft (die soziale Skulptur) durch Kunst zu verändern, in größerem Maße verbreiten.

150 ausgestellte Multiples aus verschiedenen Schaffensperioden sind im historischen Lichthof des LWL-Museums in fünf Bereichen ausgestellt: Transformation, Wirtschaftswerte, Kommunizieren,

Vermitteln und Demokratisieren. Die Ausstellung zeigt viele Readymades, unter anderem einen Schraubenzieher in einer Fettdose, einen Filzanzug oder einen geöffneten Koffer mit Maggi-Flasche und der Kritik der reinen Vernunft von Immanuel Kant. Zudem sind Fotoreihen, Zeichnungen und Installationen zu sehen und zu hören. So ist unter anderem ein Lautsprecher installiert, der ununterbrochen die Wortfolge „Ja Ja Ja Ja Ja Nee Nee Nee Nee Nee“ abspielt. Aber auch Werke aus seinem politischen und gesellschaftskritischen Engagement sind ausgestellt. Darunter ein Foto, wie Beuys mit breitem Grinsen durch eine Reihe Polizisten läuft, und auf welchem er handschriftlich notiert hat: „Demokratie ist lustig“. Ein anderes Multiple ist ein Dollarschein mit der Beschriftung: „Kunst = Kapitalismus“. Bei Beuys wird alles, was der Mensch tut, zur Kunst – auch der Kapitalismus, den er sehr kritisch betrachtet.

„WENN IHR ALLE MEINE MULTIPLES HABT, DANN HABT IHR MICH GANZ“

Beuys trifft sicherlich nicht jeden Geschmack. Eine leere Holzkiste mit dem Titel Intuition zu betrachten, kann den einen begeistern und den anderen dazu bringen, das Eintrittsgeld zurückzufordern. Manche haben ihn als den größten Künstler des 20. Jahrhunderts betitelt, andere als Scharlatan. Wer neugierig geworden ist und sich darauf einlassen möchte, bekommt in der Ausstellung „Hülle und Kern. Multiples von Joseph Beuys“ viele Möglichkeiten, seiner Intuition zu folgen.

*Joseph Beuys, Intuition, 1968, Schenkung Ingrid und Manfred Rotert
© VG Bild-Kunst, Bonn 2018, Foto: LWL / Christoph Steinweg.*



Hülle und Kern. Multiples von Joseph Beuys

*im LWL-Museum läuft noch bis zum 29.9.2019.
Die Tickets kosten 8 € (für Studierende: 4€).*

Text: Kolja Sand

DISKURSPARKOUR UND KINDERSPIELWIESE

Das Theater Münster bringt Felicia Zellers
„Gespräche mit Astronauten“ auf die Bühne

„Peters Vater trägt eine Windel“, sagt Gabriele Fummel und zieht die Vokale beim Sprechen durch die Nase, „eine Nasa-Windel.“ Gabriele Fummel ist eine ambitionierte, durchorganisierte Leistungsträgerin und Mutter – genauso wie Constanze, Maren und Helga. Sie alle zerreißen sich in Felicia Zellers Stück „Gespräche mit Astronauten“ in der Inszenierung von Gregor Turek zwischen Mitarbeitergesprächen, Mittagessen und maulenden Kindern. Die Väter hingegen schweben wörtlich – wie Gabrielles Freund Thomas, der Astronaut ist – und metaphorisch in anderen Umlaufbahnen. Um im Kosmos Haushalt nicht die Kontrolle zu verlieren, outsourcen die Frauen die Hausarbeit und stellen Au-Pairs ein. Mascha aus Rostland, Olanka aus der Schlapfarei, Olga aus der Muggelei und Irina aus der Ukulele.

Felicia Zellers Text stellt eine protokollarische Nähe zu Alltagsgesprächen eines Milieus her, das sich über Leistungsbereitschaft, Kosmopolitismus und politische Korrektheit identifiziert. Die an Elfriede Jelinek erinnernden Sprachschnipsel entlarven bitterböse und brüllend komisch die geleugneten Rassismen, Sexismen und Hierarchien der Gesellschaft. Die vermeintliche Weltoffenheit gegenüber

den aus dem Osten stammenden Au-Pairs wendet sich in Ausbeutung. Die Kindererziehung wird in marktkonforme Zeitfenster gepresst und die Unabhängigkeit der berufstätigen Frauen wird zur Farce, wenn die Frauen am Abend kaputt sind wie ein „Baumstamm“.

In der Inszenierung Gregor Tureks wird aus Frauenzeitschriften eine Anleitung für den perfekten Blowjob – „dein Freund wird es dir danken“ – vorgelesen. Der Fokus verschiebt sich von den globalen Ausbeutungsstrukturen zu alten und aktuellen feministischen Debatten. Eingearbeitete Fremdtexte von Margarete Stokowski erweitern das Spektrum von Zellers Text. Die Videosequenzen hingegen, in denen mit Pistolen und Schlagstöcken die subtile Gewalt verbildlicht wird, überlagern das präzise Spiel der Schauspielerinnen. Die Botschaft wäre auch ohne Vorschlaghammer angekommen.

Dass es um mehr geht als um eine partikuläre Änderung des Frauenbilds, zeigt Turek durch den männlichen Au-Pair Edgar (Benedikt Thönes) auf. Er leidet darunter, nicht wie selbstverständlich mit Kindern spielen zu dürfen, wird von Constanze zum Einkaufstütenschleppen verdonnert und schließt der kichernden Chefsekretärin beschämt den Reißverschluss ihres Kleides. Zeigt: Allein der Austausch der Akteure in patriarchal-kapitalistischen Strukturen kann auch keine Lösung sein.

Text: Felicia Klinger
Foto: Oliver Berg



Hinterher räumen wir gemeinsam
BITTE KAFFEMASCHINE AUSSTELLEN
unsere Tassen in den
HAST DU SIE NOCH ALLE
Schränk.





SCHWING DICH INS THEATER MÜNSTER!

☛ Mit Kultur-
semesterticket
für alle
Studierenden
der WWU
kostenlos!*

Alle Infos zum Kultursemesterticket:

☛ theater-muenster.com/KuSeTi



* Begrenztes Kontingent

WAHLPFLICHT STATT WAHLRECHT!

Warum das Studium der beste Zeitpunkt für politisches Engagement ist.

Für Münster nach Europa und bei der „Schicksalswahl“ im Mai die FDP vertreten – das will Paavo Czwikla. In Hamburg geboren, verbrachte der 23-jährige Philosophiestudent seine Kindheit in Niedersachsen. Seit dem Abitur ist Münster seine Wahlheimat.

SSP: Wie bist du zur Politik gekommen?

Paavo: Ich war 14 Jahre alt, als die Bundestagswahl 2009 anstand. Bis dahin hatte ich ein eher oberflächliches Verständnis von Politik. Damals gab es bereits den Wahl-O-Mat, den ich dann getestet habe. Als bei mir die FDP rauskam war meine erste Reaktion: „Was, das sind doch irgendwie die Bösen“. Das habe ich aber genutzt, um mich näher mit der Partei zu beschäftigen und so habe ich dann auch den Liberalismus für mich entdeckt.

SSP: Wie vereinst du dein politisches Amt mit dem Studium?

Paavo: Anfangs hat das gar nicht so gut funktioniert, sondern hat eher dazu geführt, dass ich mein Studium ein bisschen schleifen gelassen habe – man legt den Fokus auf das neue, aufregende Politische. Aber grundsätzlich würde ich sagen, Politik während des Studiums zu betreiben ist noch mit am Einfachsten besonders wegen der relativ freien Zeiteinteilung. Ich kann jedem, der sich engagieren möchte, nur emp-

fehlen: ruhig während der Studienzeit damit anfangen!

SSP: Du bist jetzt also für Europa nominiert...

Paavo: Genau, ich stehe auf der Bundesliste. Ich bin auf Platz 94 – es gibt 96 Parlamentarier*innen, die die FDP vertreten bzw. die Deutschland ins Europaparlament schickt. Wenn die FDP 100 Prozent holt, bin ich auch drin, das Ziel ist also klar.

SSP: Was ist deine Vision für Europa? Was würdest du gerne verändern?

Paavo: Ich hätte ja fünf Jahre Zeit. Das ist glaube ich gar nicht mal so viel, weil im parlamentarischen Bürokratismus auch einiges untergeht und die Mühlen sehr langsam mahlen. Ich glaube die Europäische Union ist unsere Zukunft, aber es gibt halt Defizite, die man beheben muss, damit es auch eine schöne Zukunft wird. Dass wir auf eine Konsenspolitik angewiesen sind, halte ich für sehr kritisch. Da würde ich gerne zu einem Mehrheitsprinzip finden, damit nicht einzelne EU-Staaten Beschlüsse komplett blockieren kön-



Paavo Czwikla wünscht sich, dass die unterschiedlichen Generationen in der Politik mit gegenseitigen Respekt aufeinandertreffen.

nen. Außerdem würde ich gerne das Parlament aufwerten, so dass es ein volles Initiativrecht bekommt und wirklich in der Gesetzgebung mitwirken kann - es hat ja zum Beispiel schon Budgetkontrolle. Und ich fände es sehr schön, wenn auch die Europa-Wahlen in Deutschland schon ab 16 wären.

Ort und in der politischen Arbeit gibt es ein gutes Zusammengehörigkeitsgefühl.

SSP: Was können die Generationen voneinander lernen?

Paavo: Die Älteren schätzen unseren Elan und wir Jüngeren profitieren von der Erfahrung. Ein aktuelles Beispiel: Ich glaube

„SOLANGE JEDEN TAG IRGENDWO AUF DER WELT MENSCHEN AUF DIE STRASSE GEHEN UND SICH GEGEN UNRECHT UND DIKTATUR AUFLEHNEN ODER IN IHREN FREIHEITSRECHTEN BESCHNITTEN WERDEN, SOLLTE DAS WAHLRECHT VON UNS MÜNDIGEN BÜRGER*INNEN ALS WAHLPFLICHT INTERPRETIERT WERDEN.“

SSP: Wie fühlt man sich als junger Mensch in einer von den Älteren dominierten Politik?

Paavo: Bei der FDP sind generell alle Altersklassen vertreten. In Münster ist es tatsächlich so, dass wir viele junge Leute haben, das heißt ich fühle mich nicht so richtig in der Minderheit. Klar, es kann auch Generationenkonflikte geben - man sieht das gerade in der Bundespolitik, wenn zum Beispiel die große Koalition Wahlgeschenke für eher ältere Personen macht auf Kosten der Jüngeren. Aber vor

die jüngere Generation kann lernen, dass man sich für seine Ziele einsetzen muss, aber nicht mit dem Kopf durch die Wand muss. Ich finde diese 'Fridays for Future' Schulstreiks sehr interessant. Auf jeden Fall schätze ich das Engagement, weil ich glaube, dass der Klimawandel eines der wichtigsten Themen ist, zumindest global gesehen. Aber wenn es dann Vorstöße der Grünen oder der Linken gibt, wir müssten die Schulstreiks legitimieren, weil es ja für eine gute Sache ist, das sehe ich sehr kri-

tisch. Die Politik hat meiner Meinung nach nicht zu entscheiden, was das Recht als gute Sache zu beurteilen hat. Rein theoretisch kannst du mit der gleichen Berechtigung Freitag vormittags gegen Abtreibung auf die Straßen gehen – auch wenn das nicht meinen Ansichten entspräche. Sonst glaube ich nicht, dass die ältere Generation noch viel von der jüngeren lernt...

SSP: Weil sie es nicht wollen oder weil sie es nicht müssen?

Paavo: Naja, irgendwann ist der Zug auch einfach abgefahren. Aber da würde ich mir zum Beispiel wünschen, dass man versucht gegenseitigen Respekt zu zeigen, das muss auch von den Älteren kommen. Eine Gesellschaft funktioniert genau dann, wenn die Beziehungen reziprok sind – und wenn Politik zu Lasten einer Generation gemacht wird, dann schadet das langfristig dem Zusammenhalt.

SSP: Was bedeutet Liberalismus für dich?

Paavo: Oh, das ist ein sehr schönes Thema! Für mich ist Liberalismus die einzige politische Strömung, die das Individuum in den Blick nimmt. Gleichzeitig ist er der beste Weg bzw. das beste Mittel gegen Autokratie und Totalitarismus. Ich finde es auch klasse, welches Men-

schenbild transportiert wird. Diese Idee, wir trauen dem Individuum was zu, wir wollen es stärken, wir glauben daran, dass es mündig ist. Dementsprechend auch die Idee, wir müssen alle Menschen, auf die das noch nicht zutrifft, mündig machen. Dieser große Fokus auf Bildung, auf Chancengleichheit, das sind auf jeden Fall zentrale Werte.

Liberalismus heißt nicht survival of the fittest, sondern legt auch eine klare Betonung auf Verantwortung gegenüber seinen Mitmenschen. Zusammenhalt, aber trotzdem schaue ich eben auf den Einzelnen.

SSP: Warum sollen (junge) Menschen bei der Europa-Wahl wählen gehen?

Paavo: Das wird eine Schicksals-Wahl. Es geht darum, ob die Populisten von rechts oder links stärker werden oder ob wir als Demokraten in der Mitte zeigen können: die europäische Idee ist es wert, verteidigt und gelebt zu werden. Deswegen bin ich auch so froh, dass wir als liberale Parteienfamilie in Europa mit Emmanuel Macron antreten können. Er steht für Ideen, wohin man mit dem europäischen Projekt gelangen könnte. Es ist wichtig, den Menschen klar zu machen, dass es eben diesen Weg gibt – nach Hans-Dietrich Genscher: Europa ist unsere Zukunft, eine andere haben wir nicht.

Die Europawahl

findet am 26. Mai 2019 statt, wahlberechtigt sind alle Personen, die am Tag der Wahl ihr achtzehntes Lebensjahr vollendet haben und Unionsbürger (Staatsbürger eines Mitgliedstaates der EU) sind. Bis zum 5. Mai erhalten alle wahlberechtigten Personen eine Wahlbenachrichtigung zugeschickt, außerdem kann man sich ebenfalls bis zum 5. Mai in das Wählerverzeichnis der Stadt Münster eintragen lassen.

Weitere Infos findet ihr unter stadt-muenster.de

Interview: Lina Probst
Fotos: Paavo Czwikla

DREI-PROZENT-HÜRDE BEI DEN WAHLEN ZUM STUDIERENDENPARLAMENT

PRO

PRO

LUKAS WIEDEWALD, MITGLIED DER LHG

Die 3%-Hürde mag für die Stimm- und Chancengleichheit aller politischer Wettbewerber undemokratisch wirken. Ein Anteil an Stimmen sollte nicht mehr unberücksichtigt bleiben, wenn nur noch das Auszählverfahren vorgibt, wie die Sitzverteilung zustande kommt. StuPa-Wahlaktiken fanden jedoch nicht groß statt. Durch fehlende Gesetzgebungskompetenz sind die studentische Selbstverwaltung und ihre Wahlen mit den Kommunen eher vergleichbar als mit der Bundestagswahl. 3 % waren dabei ein Kompromiss gegenüber einer 5%-Hürde. Damit hätte das StuPa seine Aufgaben weiter ohne Probleme erfüllen können. War die Satzung schuld am Scheitern von Wahlvorschlägen? Abwählen sollte immer möglich sein, denn auch das ist Demokratie. Eine Garantie auf den Einzug in ein Parlament gibt es nicht. Zudem hinkt der Vergleich mit der verfassungswidrigen Sperrklausel für die Europawahl, denn eine Erfolgswertgleichheit der Stimmen bestand durch degressive Proportionalität der Ländervertreter im EU-Parlament nie. An unserer Uni kann

eine Person direkt angekreuzt werden, wenn man von ihr und von den Inhalten ihrer Liste überzeugt ist. Das StuPa hat mit anderen Parlamenten das Budgetrecht gemein. Die Haushaltsdebatte zwischen AStA-Koalition und Opposition krönt das politische Jahr in Münster. Juristisch wurde die parlamentarische Funktionsfähigkeit zugunsten einer Sperrklausel immer wieder berücksichtigt. Durch die Zersplitterung der hochschulpolitischen Landschaft werden jegliche Verhandlungen weiter erschwert und verzögert. Die Fraktionenbildung wird fortan unübersichtlicher. Diese "Weimarer Verhältnisse" kulminieren in der AStA-Wahl. Kleine, von der Abschaffung der Hürde angetriebene Listen könnten den AStA mitstellen. Dieser wird so schwerer eine stabile Mehrheit finden. Die Zünglein an der Waage würden Trümpfe wie den Koalitions- oder Duldungsbruch ausspielen, obwohl sie weniger Stimmen vereinen als die stärkste Liste. Man darf gespannt bleiben, ob der amtierende AStA bei der Abschaffung der Hürde die Folgen abschätzen konnte!

Bald sind wieder Wahlen. Nicht nur die Wahl zum EU-Parlament, sondern auch die Wahl des Studierendenparlaments steht an. Während im Bundestag noch immer die 5%-Hürde verhindert, dass Parteien mit niedrigen Stimmenanteilen Sitze erhalten, wurde eine ähnliche Regelung bei der EU-Wahl gekippt. Auch im StuPa wurde vor einigen Jahren eine solche Sperrklausel eingeführt, doch für die diesjährige Wahl wurde sie wieder abgeschafft. Zwei Kommentare von Aktiven aus der Hochschulpolitik.

CONTRA

CONTRA

LARS NOWAK, MITGLIED DER LISTE DIE LISTE

Was macht eine Hürde? Sie erschwert jemandem etwas. Die 3%-Hürde wurde 2011 eingeführt um präventiv „extremistischen Gruppen, Spaßgruppen und Splittergruppen einen kleinen Riegel vorzuschieben“, wie man es im Protokoll der 14. Sitzung des 53. StuPa nachlesen kann. Mutmaßungen und Ängste waren dem damaligen Parlament Begründung genug in den auch für Hochschulwahlen geltenden Grundsatz der gleichen Wahl einzugreifen. Völlig zu Recht haben in der Vergangenheit sowohl das Bundesverfassungsgericht als auch viele Landesverfassungsgerichte Sperrklauseln bei den Europawahlen beziehungsweise Kommunalwahlen als verfassungswidrig und damit ungültig eingestuft. Das einzig wasserdichte Argument ist die Funktionsfähigkeit der Vertretung zu erhalten. Nur bei den Wahlen zum Bundestag und den Landtagen wird dies heute noch von den Gerichten als wichtiger angesehen. Ob es also stichhaltig für die Wahl unseres Studierendenparlamentes ist? Natürlich nicht. Zudem sollte man es

gut mit Fakten untermauern können. Erstaunliches offenbart auch ein Blick auf die konkreten Auswirkungen. Seit 2011 lieferte die Hürde antretenden Listen Grund zum Scheitern. Viermal traf es dabei Listen, die sich für ausländische Studierende einsetzten [GfA: 2014, 2015, 2016; DIL: 2018]. Ein untragbarer Zustand, wie ich finde! Leider scheinen LHG und RCDS dies und insgesamt der Grundsatz der gleichen Wahl nicht wichtig zu sein - denn beide stimmten in der 17. StuPa-Sitzung Mitte Februar für die Beibehaltung der 3%-Hürde. Wie ernst man das Thema nimmt, zeigt die in der Debatte mehrfach aus den Reihen der RCDS-Fraktion geäußerte „Drohung“ „man würde nach einer Abschaffung der Hürde einfach mit vielen kleinen Listen antreten, um seine Chancen auf mehr Mandate zu erhöhen. Aber genug der Kritik - freuen wir uns über die Abschaffung mit den Stimmen von Juso-HSG, SDS, Campusgrün und der LISTE. Für mehr Diversität im StuPa und gerechtere Wahlen!

LEISTUNGSSPORT, STUDIUM UND FREIZEIT?

10 Fragen an die Leistungssportlerin Linda Preuß

Für Viele ist Sport ein Hobby oder ein Ausgleich zum stressigen Uni-Alltag, doch für Linda ist es mehr. Es ist ihr Beruf. Linda kommt eigentlich aus Jena und spielt schon seit ihrer frühesten Kindheit Fußball. Nachdem sie in ihrer Heimat ein Sportgymnasium mit Internat besuchte, wechselte sie im letzten Sommer zum SV Meppen. Nebenbei studiert die 20-jährige Germanistik und Geschichte auf Lehramt an der WWU.

Siehst du den Sport auch als Ausgleich zum Studium oder mehr als deinen Beruf?

Ich würde sagen, dass das Erstere eher zutrifft, das Berufliche aber eine immer größere Rolle einnimmt. Durch das Training habe ich unter der Woche abends keine Zeit mehr, mich mit Freunden zu treffen oder Anderes zu unternehmen. Dazu kommt, dass ich an manchen Tagen das Training gerne verschieben würde, wenn es zum Beispiel die ganze Zeit stürmt, regnet oder hagelt, aber in so einer Situation muss ich den Sport erst recht als meinen Job sehen. Trotzdem ist es für mich immer noch ein Ausgleich zum Uni-Alltag, ich merke zum Beispiel, dass ich nach dem Training viel besser lernen kann.

Wie schaffst du es, dein Studium, den Sport und deine Freizeit zu organisieren?

Wenn man da reinrutscht und vorher keine Erfahrungen mit Leistungssport gemacht hat, kann ich mir vorstellen, dass

das ziemlich anstrengend sein kann. Ich hatte das Glück, dass ich vor dem Studium auf einem Sportgymnasium war und mein kompletter Tagesablauf auf das Training angepasst war. Der Unterschied zu heute ist, dass ich mir jetzt alles freier einteilen kann. Das Studium hat mein Leben also flexibler gemacht.

Studieren dann viele aus deiner Mannschaft?

Ja, die meisten studieren. Andere jobben auch neben dem Sport, allerdings bei unserem Sponsor. Dadurch können sie ihren Tagesablauf auch flexibler gestalten. Unser Training ist abends, da manche aus unserer Mannschaft noch zur Schule gehen und dementsprechend morgens, mittags oder nachmittags keine Zeit haben.

Was tust du, wenn der Termin für eine Klausur und ein Spiel auf denselben Tag fallen?

Tatsächlich hatte ich im Januar genau dieses Problem. Das Trainingslager für die Vorbereitung auf die neue Saison war genau vor dem Montag, an dem ich zwei Klausuren schreiben musste. Ich habe dann mit meinem Trainer gesprochen, so habe ich am Sonntag eine Trainingseinheit frei bekommen, um zu lernen. Generell ist es aber durch den Spitzensportverband der WWU für uns Leistungssportler auch möglich, um eine Verschiebung der Klausur zu bitten.

Was genau ist dieser Spitzensportverband und ab wann ist man in den Augen der Uni Leistungssportler?

Beim Fußball ist man automatisch ab der zweiten Bundesliga im Spitzensportverband, bei anderen Sportarten wie zum Beispiel Leichtathletik, sobald man einen bestimmten Kaderstatus erreicht hat. Der Spitzensportverband unterstützt Leistungssportler bei der Organisation unseres Studiums, durch verschiedene Berücksichtigungen, wie das Verschieben von Klausurterminen. Außerdem kann ich zusätzlich kostenlos das Campus Gym benutzen.

Gibt es beim Spitzensportverband der WWU auch eine Beratungsstelle für euch Leistungssportler?

Ja, unter anderem Barbara Halberschmidt vom Sportinstitut, dort kann man zum Beispiel auch Hilfe bekommen, wenn man seine Klausuren verschieben muss.

Wie sieht eine typische Woche mit Training und Spielen bei dir aus?

Ich trainiere unter der Woche immer ab 19:30 Uhr, allerdings muss ich schon um 18:00 Uhr in Münster losfahren und bin erst gegen 23:00 Uhr wieder zu Hause. Montags habe ich zwar kein Training, dafür aber Uni bis spätabends. An den Wo-

chenenden haben wir meistens Spiele, bei Heimspielen haben wir samstags frei, bei Auswärtsspielen geht der Samstag für die Anreise drauf.

Denkst du, dass du dein Studium verlängern wirst, um dich auf den Sport zu konzentrieren?

Ich habe voraussichtlich im nächsten Wintersemester vor statt Geschichte mit Sportwissenschaften anzufangen, daher studiere ich auf jeden Fall ein oder zwei Semester länger. Ich habe mir aber vorgenommen, es ansonsten in der normalen Zeit zu schaffen. Da das Lehramtsstudium sehr flexibel ist, denke ich, dass das auf jeden Fall zu schaffen ist. Generell ein Tipp: Lehramt und Leistungssport sind sehr gut vereinbar.

Bleibt neben dem Studium und dem Leistungssport überhaupt noch Freizeit?

Wenn ich mal Freizeit habe, versuche ich mir diese genauestens einzuteilen. Den ganzen Tag Nichts tun geht dann nicht, ich kann nicht den ganzen Tag einfach nur zu Hause sein. Wenn gerade mal kein Spiel ansteht, ich weiß, dass das Training am nächsten Tag nicht ganz so anstrengend wird oder Saisonpause ist, versuche ich mich mit meinen Freunden zu treffen oder meine Unternehmungen genau auf diese Zeit zu legen.

Gibt es etwas, was du in deiner Sportlerkarriere auf jeden Fall erreichen möchtest?

Der Wunsch unserer gesamten Mannschaft ist es, dieses Jahr aufzusteigen und mein persönlicher Wunsch ist es auf jeden Fall, einmal in der ersten Liga zu spielen, das ergänzt sich also ganz gut.



Text: Jane Knispel
Bild: Linda Preuß

DER WEG INS ZIEL

Wie unsere Psyche den sportlichen Erfolg beeinflusst

Was zeichnet erfolgreiche Sportler aus? Ist es die Veranlagung, die Summe an Trainingsstunden oder die Härte des Workouts? Hier sind sich Wissenschaftler:innen und Coaches einig: Der Erfolg in einer Sportart hängt nicht nur vom persönlichen Talent ab.

„Es gibt keine eindeutige Sportlerpersönlichkeit. Die individuelle Motivation ist entscheidend,“ sagt Dr. Linda Schücker vom Fachbereich Sportpsychologie der WWU. Die Motivation stellt also die Weichen für spätere Erfolge. Doch hier liegt auch das Problem: Es gilt, den inneren Schweinehund langfristig zu überlisten. Nur so können Trainingspläne umgesetzt werden.

Gute Vorsätze reichen nicht aus. Dr. Vera Storm vom Lehrstuhl für Sportpsychologie der WWU erforschte, welche Faktoren Rehapatienten bei ihrer Rehabilitation unterstützen. Das Ziel: Drei mal pro Woche 50 Minuten sportliche Aktivität in den Alltag integrieren. Nach einem halben Jahr weichen die Ergebnisse jedoch stark ab: So gab es Probanden, die ihr Vorhaben nach sechs Monaten ganz aufgaben, oder solche, die ihre Vorsätze tatsächlich in neue Handlungsmuster umwandelten. Was machten die Erfolgreichen anders?

DAS ERFOLGSREZEPT

Planung, Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung.

„Die Planung setzt sich aus der Handlungsplanung und der Bewältigungsplanung

zusammen. Ersteres bedeutet, konkrete Ziele zu setzen. Die Bewältigungsplanung beschäftigt sich mit Lösungen für mögliche Probleme: Bei Regen gehe ich ins Fitnessstudio, anstatt zu joggen“, erklärt Dr. Vera Storm.

Neben der Organisation zählen auch mentale und soziale Faktoren. Selbstwirksamkeit ist das Schlüsselwort. Darunter verstehen Psychologen den Glauben, schwierige Situationen meistern zu können. Je größer der Sportler den Einfluss seiner Taten auf das Endergebnis einschätzt, umso größer die eigenen Anstrengungen. „Durch den Erfolg kommt es zu einem stärkeren Selbsterleben und positiverer Ausstrahlung“, so der Sportpsychologe Jens Heuer, der seit 10 Jahren als Coach arbeitet. Auch hilft das soziale Umfeld, gute Vorsätze in Routinen zu verwandeln.

NICHT OHNE MEIN TEAM

Und was, wenn am Wettkampftag die Aufregung im letzten Moment einen Strich durch die Rechnung macht? „Zwar ist ein mittleres Erregungsniveau förderlich für die optimale Leistung, jedoch kommt es bei zu großer Aufregung zu einer starken Einschränkung des Leistungsumfangs,“ so Jens Heuer. Um in der alles entscheidenden Situation nicht die Nerven zu verlieren, helfe nur Entspannung. Was am Besten funktioniert, muss jeder für sich selbst herausfinden.

Text: Sarah Großmann

AUSBRUCH AUS DEM UNISTRESS

Mit Kursangeboten des Hochschulsports dem Alltag entfliehen

Studierende sind täglich mit Leistungsanforderungen und Semesterabgaben der Uni konfrontiert. Stress, Hektik und Anspannung sind bei so einem Tagespensum vorprogrammiert. Als Ausgleich und Entlastung bietet der Hochschulsport explizit gesundheits- und entspannungsfördernde Kurse an. Aber wie sehen diese interessant klingenden Angebote, in der Praxis aus? Wir haben das Experiment „Entspannungskurs“ gestartet.

PRAXIS: DER ENTSPANNUNGS-KURS

Ein Raum mit gedämmten Licht. Gymnastikmatten sind in einem Halbkreis ausgelegt und mit cremefarbenen Decken und Kissen bestückt. Vorne liegt eine Klangschaale. Anke Köbbemann, die Übungsleiterin, spricht mit einer beruhigenden Stimme: „Sucht euch eine Position im Sitzen, die sich für euch richtig anfühlt. Atmet einmal bewusst ein und wieder aus.“

Mit der nächsten Ausatmung schließt ihr eure Augen.“

Danach steht „achtsames Gehen“ auf der Agenda. Anhand dieser Methode werden die beiden Tätigkeiten Atmen und Laufen, die sonst unbewusst ablaufen, bewusst ausgeführt. Fragen wie: „Was von meinen Füßen nehme ich wahr? Wie fühlt sich der Boden an?“ sollen dabei ohne jegliche Bewertung beantwortet werden. Innerhalb des Kurses tasten sich die Teilnehmer:innen langsam an die Aufgabe heran, wobei verschiedene Atemweisen ausprobiert werden. Jede:r findet so sein eigenes Tempo und entscheidet, welche Atemtechnik die richtige ist.

MARIES ERFAHRUNGEN

Entspannungsübungen als solche sind nicht unbedingt neu für mich, dennoch bin ich keine Meisterin darin. Gerade die Erfahrung in der Gruppe ist eine komplett andere, als wenn man versucht, alleine in seinem Zimmer, auf dem Boden hockend abzuschalten. Nachdem ich mich erst ein-

Dürfen bei der Entspannung nicht fehlen: Kissen und Decken.



mal auf die Situation eingelassen habe, lief es mit der Entspannung tatsächlich ganz gut. Gerade das achtsame Gehen hat meinen Kopf alias meinen Papierkorb voller Sorgen, Gedanken und Überlegungen geleert oder zumindest für eine Weile in die Karibik geschickt.

HANNAHS ERFAHRUNGEN

Mir waren Übungen zur bewussten Entspannung neu. Daher war ich besonders gespannt, was auf mich zukommt und vor allem, ob es überhaupt etwas bringt. Bereits bei der Klangschalenübung zu Beginn der Stunde habe ich vor allem eins gemerkt – wie schwer es mir fällt, mich einfach mal auf das Nichtstun zu konzentrieren. Ich habe mich schnell in Gedanken an meine Hausarbeit verloren und nicht nur einmal hat mich der Ton der Klangschale darauf aufmerksam gemacht und mich wieder ins Hier-und-Jetzt geholt.

ENTSPANNUNG IST LERNBAR!

Anke Köbbemann leitet seit einiger Zeit Kurse für Entspannung, Autogenes Training und progressive Muskelentspannung in Münster. Beim Autogenen Training handelt es sich um ein Verfahren, dessen Ziel es ist, eine leichte Hypnose zu erreichen und somit verspannungsbedingte Symptome zu lindern. Anhand von einstudierten Vorsatzformeln wird eine Entspannung von Körper und Geist herbeigeführt. Im Vergleich dazu ist die Progressive Muskelentspannung viel aktiver. Dabei werden

einzelne Muskelgruppen für ein paar Sekunden angespannt und wieder gelockert. Durch das bewusste Muskelentspannen können Angst- und Stressgefühle gelindert und das autonome Nervensystem beruhigt werden.

Ziel ist es, den Praktizierenden Tipps und Methoden an die Hand zu geben, anhand derer das Leben mit mehr Achtsamkeit und Gelassenheit entschleunigt werden kann. Dabei punktet Anke Köbbemann mit ihrer lockeren Art, ihrer Kursgestaltung und der spürbaren Freude an der Arbeit bei vielen Teilnehmenden. Einige besuchen die Kurse der Übungsleiterin schon zum dritten oder vierten Mal. Aber natürlich gibt es auch Teilnehmer:innen, die nach ein, zwei Kursstunden aufgeben und nicht wiederkommen.

Trotz des guten Feedbacks scheint es eine Herausforderung für die Studierenden zu sein, in dem Alltagschaos Zeit für Entspannung zu finden. Schließlich könnten 60 Minuten in der Woche für das Abarbeiten der To-Do-Liste genutzt werden. Der Hochschulsport bietet die Möglichkeit verschiedene Arten der Entspannung kennenzulernen und die ein oder andere Übung vielleicht sogar zuhause weiterzuführen. Wenn also auf deiner Aufgabenliste Entspannung und Erholung stehen, dann findest du diese ja vielleicht beim Hochschulsport.

Hochschulsport

Weitere Informationen über die einzelnen Kurse findest du unter:
www.uni-muenster.de/Hochschulsport/sportangebot/gesundheit

Text: Hannah Kemper, Marie Mentrup
 Bild: Hannah Kemper

LAUFSTEG STATT LAUFBAND

Das Outfit ist nicht alles – erst die richtigen Accessoires machen dich zum Fitness-Profi

Im Fitnessstudio gibt es viele Regeln und Gesetze, die dem unsportlichen Normalo völlig unbekannt sind. Vor allem eines unterschätzt der Einsteiger: Das Outfit.

Vorbereitung ist beim Training alles. Angeworfen in der Umkleidekabine verstecke ich meine Gucci-Reisetasche auf zwei bis drei Schließfächer. Ich habe zudem immer ein paar Kleiderbügel dabei, damit die Outfits keine Falten schlagen. Jetzt wähle ich ein schlichtes PRADA-Stirnband, ein lockeres, himmelblaues Polohemd – nur echt mit Krokodil – kurze Shorts, die Yeezy-Boost 350 und zwei Spritzer Hugo Boss – es kann losgehen.

Zunächst wärme ich mich auf. Viele gehen dafür auf das Laufband oder den Crosstrainer – das kann ich nicht empfehlen! Die Gefahr, dass der Körper ins Schwitzen gerät, ist zu hoch. Ich gehe lieber sportlich durch das Gym, lade etwas für meine Insta-Story hoch und zeige anderen, wie sie ihre Übungen korrekt ausführen. Sollte sich jemand weigern, meine wichtigen Hilfestellungen anzunehmen, verweise ich ihn des Geräts.

Aufgewärmt steht nun Bankdrücken auf dem Trainingsplan. Zum Bankdrücken trage ich Trainingshandschuhe, damit ich keine Schwielen bekomme, eine goldene Jogginghose (Armani) und die Yeezys Boost 350 V2 Semi Frozen Yellow. Damit drückt sich das Gewicht eigentlich von allein. Ich hatte es mal mit Joggingchuhen probiert

– ein totaler Reinfluss. Die besten Erfahrungen, um frisch zu bleiben, habe ich mit Fiji Wasser gemacht. Ich lade kurz die nächste Insta-Story hoch und kombiniere ein hautenges Nike-Shirt zu meinem Outfit. Wenn ich es allein in das Shirt schaffe, komme ich meistens nur mit der Schere wieder raus. Das schränkt natürlich die Beweglichkeit ein – Bankdrücken ist damit quasi unmöglich. Daher belasse ich es normalerweise dabei, mich auf die Bank zu legen und einen erfrischenden Schluck Fiji Wasser zu nehmen.

Und schon sind wir bei der letzten Übung meines Trainingsplan: Sit-Ups (Je erfahrener der Trainierende, desto mehr splitet dieser seinen Trainingsplan. Ich habe einen 13er-Split). Die Sohlen der Yeezys V2 Zebra haben ein unglaubliches Muster, das jetzt super zur Geltung kommt. Außerdem trage ich auch einen Gewichthebergürtel – damit tut die Übung im Rücken nicht so weh. Nach dem Umziehen reicht leider die Zeit nicht mehr für Sit-Ups.

Ich hoffe mein kleiner Einblick in die Welt der Fitness-Profis konnte euch weiterhelfen und sonst sprecht mich immer gerne an. Vor lauter Respekt redet leider niemand mehr im Studio mit mir – aber Leute, ich koch auch nur mit Wasser, selbst wenn es verdammt heißes Fiji Wasser ist.

Text: Kolja Sand



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