

# INHALT

## STUDIERN

IMPRESSUM	1
EDITORIAL	2
DEIN VORSITZTEAM	3
CHECKLISTE: SOMMERSEMESTER	4
ONLINE KULTURANGEBOT	5
STIGMATISIERUNG VON FAULHEIT	6
WIE GEHE ICH IN DIE FORSCHUNG	8
STUDIERN	9
GEHT NED? GIBT'S NET!	10
FILMTIPPS	12
DON'T WORRY ASK A BUDDY	14

## INFORMIEREN

NEWS	15
VERANTWORTUNG	16
10 TIPPS FÜRS STUDIUM	17
VERANTWORTUNG IM NETZ	18
STUDIERN & VERANTWORTUNG	20
GLÜCK	22
DIE NÄCHSTE GENERATION	23
MINIMALISMUS	24
MUST-READ-BOOKS	26
REZEPTE	27
RÄTSEL	28

# IMPRESSUM

Medieninhaberin, Herausgeberin und Verlegerin: Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der Universität Graz, Harrachgasse 21,  
8010 Graz, Tel.: 0316 380 2900 E-Mail: vorsitz@oehunigraz.at

Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Ralf Gaggl

Chefredaktion: Chiara Pieler

Layout: Michaela Heimbucher, Ralf Gaggl

Druck: Servicebetriebe der ÖH Uni Graz, Harrachgasse 23, 8010 Graz

Cover: Verena Kandler

Kontakt Redaktion und Pressereferat: presse@oehunigraz.at

Alle in dieser Ausgabe verwendeten Fotos wurden mit der freundlichen Genehmigung der Fotograf\*innen verwendet oder fallen unter  
Creative-Common Nutzungsrechte: Link zur Lizenz: <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/at/legalcode>

# EDITORIAL

## MISSION VERANTWORTUNG

Die Tage werden wieder länger, das Wetter verhält sich einigermaßen frühlingshaft und somit kehrt auch die positive Stimmung von vielen zurück. Ob man schon von einer Aufbruchsstimmung sprechen kann? Das werden wohl erst die kommenden Monate zeigen. Wir hoffen jedoch auf ein schönes Sommersemester, in dem wir dieses Wetter endlich wieder draußen genießen können, und vielleicht auch den einen oder anderen Tag auf der Uni verbringen dürfen. Das

Wort „Normalität“ scheint jedoch immer noch in weiter Ferne...

Aufgrund dessen haben wir mit dieser Ausgabe das komplexe Thema der Verantwortung aufgegriffen. Da wir aber nicht wieder den allgegenwärtigen Bereich der Corona-Pandemie aufzeigen wollten, gibt es hier einige Anregungen bezüglich der Verantwortlichkeit des Studierens an sich oder der Verantwortung gegenüber anderen – schlussendlich gegenüber sich selbst.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen und wünschen einen tollen Start ins Sommersemester. Habt eine schöne Zeit!

## WIR WÜNSCHEN VIEL SPASS BEIM LESEN!



Chiara Pieler (Chefredakteurin) und Ralf Gaggl (Pressereferent)  
Ihr findet uns auch online unter [libelle.me](https://libelle.me) oder auf [facebook/libelle.me](https://facebook.com/libelle.me)

## EIN RIESENGROSSES DANKESCHÖN GILT IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE:

Immanuel Azodanloo (Vorsitz), MMag. Petra Ehgartner, Ralf Gaggl (Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Caroline Genser, Helena Heck, Michaela Heimbucher, Uwe Holli, Ines Kampenhuber, Verena Kandler, Elena Kirchberger, Lea Ladusch, Diana Leitgeb, Alexandra Pasca, Chiara Pieler (Chefredakteurin), Carmen Rinnhofer, Jan Stering (Vorsitz), Sabrina Tobernigg, Kornel Trojan, Stephanie Ulrych, Rebecca Wallner, Lukas Wörnschimmel, Viktoria Adelheid Wimmer (Vorsitz), Philipp Zabernig

# DEIN VORSITZTEAM

©ÖH Uni Graz

Liebe Studierende,

zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Vorwortes sind wir nun schon 239 Tage das gewählte Vorsitzteam eurer ÖH Uni Graz. Als wir des nächstens während unserer Rekord- Hochschulvertretungs-Sitzung mit 18 Stunden Sitzungszeit unser positives Wahlergebnis annahmen, haben wir uns unser Vorsitzjahr wahrscheinlich ganz anders erhofft, als es bisher gelaufen ist.

Pandemiebedingt, haben wir uns sehr stark auf das Corona-Management der Uni und das der ÖH selbst fokussiert, um trotz Fernbeziehung mit der Uni ein möglichst studierenden freundliches Lehren und Lernen zu fördern. Außerdem haben wir veraltete rechtliche Grundlagen der ÖH aktualisiert, uns ausführlichst mit Gesetzesnovellen beschäftigt und sind mittlerweile Videokonferenz-Profis.

Wir hätten das ein oder andere Fest, den Tagesabschlussglühwein und viel mehr zwischenmenschlichen Kontakt gut gebrauchen können, wie wahrscheinlich die meisten Studierenden. Denn das Studienjahr 2020/21 ist sicher nicht das lustigste, um als Studierende\*r und im Vorsitz der ÖH Uni Graz tätig zu sein. Allerdings ist es ein Jahr, indem die Aufgabe der ÖH neue Bedeutung erlangt hat. Wir wollen uns gar nicht vorstellen, wie dieses Studienjahr bis jetzt verlaufen wäre, wenn wir in unzähligen Rektoratsterminen nicht die Perspektive von Studierenden eingebracht und auf die Berücksichtigung unserer Interessen beharrt hätten. Wir haben damit unsere Verantwortung als Studierendenvertreter\*innen wahrgenommen und einen guten Studierendenalltag gefordert und gefördert. Diese Verantwortung ist zugegeben nicht immer leicht zu tragen - aber immer lohnenswert. Dass wir diese Verantwortung, Studierende bestmöglich zu ver-



treten, annehmen möchten, haben wir drei und viele andere mit ihrer Kandidatur bei der ÖH-Wahl 2019 bekundet. Viele Studierende haben dies mit ihrer Stimmabgabe möglich gemacht. In den restlichen 126 Tagen unserer Funktionsperiode wird uns großteils die Gestaltung und Durchführung der ÖH Wahl 2021 beschäftigen: mit vielen Brainstormings, tollen Helfer\*innen, einer großartigen Wahlkommission und einer Arbeitsgruppe zur Einbindung aller Fraktionen fühlen wir uns einigermassen gerüstet, eine Wahl während der Pandemie durchzuführen. Was uns allerdings einiges an Kopfzerbrechen bereitet, ist, wie wir die Wahlbeteiligung ausreichend hoch halten, wenn keine Studierenden am Campus sind, die wir zum Wählen motivieren können. Die Wahlbeteiligung ist deswegen wichtig, weil sie unsere Legitimation sicherstellt. Außerdem beschäftigt uns die Frage, wie wir ausreichend Studierende dafür gewinnen, für ihre Studienvertretung zu kandidieren, da das Anwerben über Veranstaltungen, Tutorien & Co. sich ohne direkten Kontakt als schwierig gestaltet. Die Verantwortung, die ÖH-Arbeit weiterhin stark und wirkungsvoll zu gewährleisten liegt bei uns al-

len. Bei jenen die kandidieren, dass diese Aufgabe erfüllt wird und bei allen Wahlberechtigten (Also allen, die den ÖH-Beitrag einzahlen), die diese mit ihrer Stimme bei der Wahl weiterhin fordern.

Tragt euch also den 18-20. Mai fix im Kalender ein, um euch für eure Interessensvertretung stark zu machen und wählen zu gehen! Übernehmen wir gemeinsam Verantwortung, um einen guten Studierendenalltag weiterhin zu gewährleisten.

Damit könnt ihr sogar schon vor der ÖH-Wahl beginnen: wenn es in euren Lehrveranstaltungen zu Unregelmäßigkeiten in der Fernlehre kommen sollte, ihr studienrechtliche Fragen oder Probleme mit Lehrenden habt, meldet euch unter [beratung@oehunigraz.at](mailto:beratung@oehunigraz.at).

Wir wünschen euch einstweilen viel Freude beim Schmökern in der neuen Libelle, die vielfältig das Thema Verantwortung behandelt und einen wunderbaren Start ins Sommersemester,

**Viel Freude beim Lesen!  
Vicky, Jan und Immanuel**

# CHECKLISTE: SOMMERSEMESTER

Das Sommersemester steht vor der Tür, nur sind viele Studierende nicht sicher, ob sie diese Tür auch wirklich öffnen wollen. Der Corona-Virus lässt auch die Unis nicht zu einem normalen Betrieb zurückkehren und sie stehen, wie auch Schulen, vor der nächsten großen herausfordernden Zeit. Diese gilt es, nun möglichst unbeschadet zu überstehen. Vermutlich sollte man in diesem Zusammenhang das in letzter Zeit so häufig zitierte Wort „Kollateralschaden“ verwenden. Jetzt gilt mehr denn je das Motto: Gemeinsam schaffen wir das! Gemeinsam sind wir stark und nur so kommen wir ohne noch größer werdenden Kollateralschaden durch diese Zeit. Nichtsdestotrotz wollen wir euch eine kurze Checkliste mit auf den Weg geben, die ihr unbedingt abarbeiten solltet, bevor das Sommersemester 2021 seinen Lauf nimmt. Die Wichtigkeit der einzelnen Punkte ist für jede\*n natürlich selbst zu beurteilen.

## ÖH-BEITRAG UND STUDIENBEITRAG EINZAHLEN



Vielleicht sollte der letzte Satz der Einleitung doch revidiert werden. Ohne Einzahlung des ÖH-Beitrags von € 20,20,- und des Studienbeitrags wird es ziemlich schwer, die weiteren Punkte der Checkliste abzuhaken. Aus diesem Anlass hier nochmal eine konkrete Erinnerung: Der Beitrag MUSS bis spätestens 30. April eingezahlt werden. Aber Achtung: Da dieser Termin bereits die Deadline der Nachfrist ist, wird der Studienbeitrag um 10% erhöht. Ist diese Hürde geschafft, steht einem herausfordernden und vor allem spannenden Semester nichts mehr im Wege.

## INSKRPTION UND ANMELDUNG



Erstsemestrige haben den mühsamen Prozess hoffentlich schon gut hinter sich gebracht und können sich nun, wie alle anderen Studierenden auch, Gedanken machen, welche LV in diesem Semester anstehen. Um die Auswahl ein wenig zu erleichtern, stehen die Curricula auf der Website des jeweiligen Instituts zur Verfügung, sodass auch keine LV auf der Strecke bleibt und in Vergessenheit gerät. Bei den meisten ist die Anmeldung auch noch im März und April möglich. Im Curriculum sind zudem auch Voraussetzungen eingetragen, die manche LV erfordern, um sich anzumelden. Manchmal bieten die Institute auch Beratungsgespräche und Infoveranstaltungen, im Moment natürlich nur digital, an.

## INTERNETVERBINDUNG UND AUSRÜSTUNG



Vor etwas mehr als einem Jahr wäre dieser Punkt vielleicht als nicht ganz so wichtig eingestuft worden. Aber ein guter und vor allem funktionierender Zugang zum Internet und passendes Zubehör wurden von Studierenden eher als Freizeitvergnügen für Netflix und Co. eingesetzt. Besondere Zeiten erfordern aber nun mal besondere Maßnahmen. Gut laufendes Internet und eine Kamera bzw. Webcam sind heute nicht mehr wegzudenken. „Leider“ werden diese technologischen Gadgets auch noch in diesem Semester ein treuer Begleiter sein. Ein gemütlicher Schreibtischstuhl und funktionierender Drucker, falls noch nicht vorhanden, sollten auch auf dem Einkaufszettel stehen.

## NUDEL- UND REISVORAT AUFSTOCKEN



Ein etwas humorbelasteter Tipp auf dieser Liste, aber dennoch nicht zu unterschätzen. Eine volle Nudel- oder Reispackung rettet so manche\*n über lange Prüfungstage. Wir lernen nicht nur auf Gourmetgerichte zu verzichten, sondern die Kochkünste von den Eltern zu Hause von Tag zu Tag mehr zu schätzen. Es gibt aber gottseidank auch ein perfekt organisiertes Liefersystem in Graz, das praktisch auf Studierende ausgerichtet ist. Für Preisfüchse gibt es immer wieder Angebote und Rabattcodes bei den unterschiedlichen Lieferservicediensten.

# ONLINE KULTURANGEBOT

Rebecca Wallner

In Zeiten von Corona ist das Kulturangebot stark eingeschränkt. Auch Schauspielhäuser, Theater, Literaturhäuser und Veranstaltungen sind vom Lockdown betroffen. Einen kleinen Lichtblick gibt es jedoch für alle Kulturbegeisterten: viele Angebote gibt es inzwischen online. Eine kleine Auswahl wird hier vorgestellt.

Die Kulturszene hat sich an die Corona-Situation angepasst. Inzwischen gibt es viele der Angebote auch online. Obwohl das Gefühl natürlich nicht dasselbe ist und ein Video-Stream niemals den Besuch in einer kulturellen Einrichtung ersetzen kann, sind die Online-Angebote eine willkommene Abwechslung im Alltag. In diesem Artikel werden einige dieser Kulturangebote vorgestellt.

## DAS SCHAUSPIELHAUS GRAZ

Das Schauspielhaus Graz (<https://schauspielhaus-graz.buehnen-graz.com>) hat ein buntes Online-Angebot. Einige Stücke sind als Stream verfügbar, ein besonderes Highlight ist die Virtual-Reality-Inszenierung „Krasnojarsk: Eine Endzeitreise in 360°“ für Zuhause. Dabei bekommt man eine VR-Brille geliefert, mit der man sich das Stück zuhause ansehen kann. Für die Spielsamstage wurde auch eine neue Lösung gefunden: diese finden nun ebenso online statt. Außerdem hat das Schauspielhaus #neuesdramazuhause gestartet, eine Reihe mit filmischen Kurzstücken für zuhause.

## DAS LITERATURHAUS GRAZ

Auch das Literaturhaus Graz (<http://www.literaturhaus-graz.at>) musste im Lockdown schließen und seine Veranstaltungen absagen. Es gibt aber auch vom Literaturhaus Online-Veranstaltungen, die von zuhause aus besucht werden können. Außerdem wurden vom Literaturhaus die Corona-Tagebücher ins Leben gerufen, die auf der Webseite nachgelesen werden können.

## DER GLOBE WIEN PLAYER

Der Globe Wien Player (<https://player.globe.wien>) bietet ein vielfältiges Angebot. Man muss sich auf der Seite anmelden, um Videos ansehen zu können. Sobald man angemeldet ist, stehen einem die Videos kostenlos zur Verfügung, man kann jedoch auch freiwillig spenden. Der Globe Wien Player bietet Videos von Globe Wien Produktionen, von Gästen, die im Globe Wien aufgetreten sind, vom Kabarett Simpl, vom Theater in der Josefstadt und vom Burgtheater, außerdem gibt es einen „Alles außer Corona“ Podcast.

## ITA AMSTERDAM

Das internationale Theater Amsterdam (<https://ita.nl/en>) bietet Streams an, wobei manche der niederländischen Produktionen auch englische Untertitel haben. Auch die Webseite ist auf Englisch verfügbar, man muss also nicht zwingend niederländisch beherrschen, um durch das Angebot zu stöbern. Dieses Beispiel zeigt, dass das Online-Angebot den Vorteil bringt, dass man auch internationale Angebote nutzen kann.

Es eröffnen sich dadurch also auch ganz neue Möglichkeiten. Nicht nur, dass man während der Corona-Zeit trotzdem Kultur genießen kann und das oft sogar kostenlos oder kostengünstig, sondern auch, dass man internationales Angebot nutzen kann. Ein kleiner Tipp: Es lohnt sich, einfach mal die Webseite des Lieblingsveranstalters zu besuchen und dort nach Online-Angeboten Ausschau zu halten, oder auch das Lieblingsstück zu googlen, vielleicht hat man Glück und findet einen Stream dazu.



# STIGMATISIERUNG VON FAULHEIT

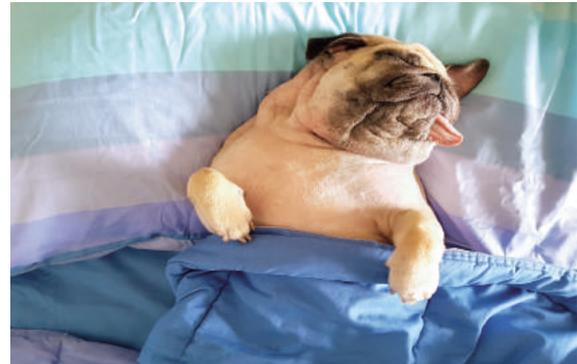
Produktivität wird überbewertet.

## Über die Stigmatisierung von Faulheit

Dienstag. Die Morgensonne scheint in mein Zimmer und ich liege im Bett. Halbwach lasse ich meine Gedanken kreisen. Es ist still. Ich könnte ewig liegen bleiben, doch als ich auf die Uhr schaue und es schon fast 12 ist, fühle ich mich schlecht. Wieso bin ich so faul? Widerwillig stehe ich auf und mache Frühstück. Während ich in mein Brot beiße, denke ich daran, dass es ungefähr dreiundneunzig Sachen gibt, die ich machen sollte. Lernen, Seminararbeiten schreiben, Wäsche waschen. Den Teller räume ich in den Geschirrspüler und meine Füße tragen mich wieder in Richtung Bett. Ich schaue mir ein paar Folgen „How I Met Your Mother“ an. Der Gedanke, dass ich eigentlich produktiv sein sollte, nagt an mir. Es ist nicht jeden Tag so und trotzdem habe ich das Gefühl, etwas falsch zu machen. Die Sonne zieht an meinem Fenster vorbei und mir fällt auf, dass ich noch gar nicht draußen war. Ich gehe spazieren und lasse meine Playlist laufen. „Breathe“ von Pink Floyd bringt mich zum Nachdenken. Darin kommentiert die Band die hohen Anforderungen der Leistungsgesellschaft.

Produktivität (= schöpferische Kraft) und Faulheit (= die Unlust, sich zu betätigen) sind Gegensätze, die nicht ganz unabhängig voneinander sind. Man könnte sie als Polarität verstehen. Polarität beschreibt eine Gegensätzlichkeit bei wesenhafter Zusammengehörigkeit.

Wenn wir nun einen Blick in die Gesellschaft werfen, wird schnell klar, dass diese Pole unterschiedlich bewertet und hervorgehoben werden. Während Produktivität als Ideal angepriesen wird, ist Faulheit ein stark negativ besetztes Wort. Wer faul ist, hat ein Problem und sollte so schnell wie möglich aus diesem Zustand herauskommen. Produktiv sein. Leistung bringen. Wer das tut, wird dazu ermutigt, noch mehr zu geben und wird am Rande des Burnouts noch als Held\_in angesehen. Es herrscht ein Ungleichgewicht zwischen Produktivität und Faulheit. Jedoch sieht darin kaum jemand ein Problem. Dabei funktioniert konstante Produktivität nicht. Und ungesund ist sie auch. Sie kann zu chronischem Stress und dieser wiederum zu allen möglichen Erkrankungen führen und das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte erhöhen. Die Liste ist lang, doch Pink Floyd bringt es in der zweiten Strophe ihres Songs „Breathe“ auf den Punkt: „Balanced on the biggest wave, you race towards an early grave.“



## Das Leben ist Veränderung

Aber woran liegt das? Wieso können wir nicht einfach die ganze Zeit produktiv sein? Das liegt an der Natur des Menschen. Der Mensch ist nicht hier, um irgendetwas konstant zu tun. Er ist keine Maschine. Er lebt in Zyklen. Genauso wenig wie er konstant schlafen oder wach sein kann, kann er durchgehend Leistung bringen oder nichts tun. Es gibt keinen Zustand andauernder Zufriedenheit und Ruhe (außer vielleicht den Tod, aber das nur so am Rande). Was den Menschen jedoch voranbringt, ist das Streben zu diesem Zustand. Er möchte zufrieden sein, sich gut fühlen, etwas schaffen. Was aus diesem Streben entsteht ist die natürliche Dynamik des Lebens. Ein (mehr oder weniger) ewiges Auf und Ab. Der Mensch schafft eine Sache, ist für eine befristete Zeit zufrieden, auf seiner Höhe, bis er sich eine neue Unzufriedenheit sucht, der er sich widmen kann. So könnte man auch argumentieren, dass ein gesunder Mensch nicht faul ist, genauso wenig wie er übermäßig produktiv ist. Die Krankheit besteht im Ungleichgewicht. Der Mensch versucht dieses auszugleichen. Warum gibt es wohl Wochenenden, Jahreszeiten, Tag und Nacht? Produktivität und Faulheit sind Gegensätze, die einander brauchen. Wer bewusst Phasen der Faulheit integriert, kann daraus Kraft für größere Projekte schöpfen. Langeweile (für die im produktiven Handeln kein Platz ist) ist ein entscheidender Faktor für Kreativität und diese ist ebenfalls eine Form von schöpferischer Kraft. Somit ist Faulheit nicht nur akzeptabel, sondern sogar notwendig für Produktivität. Und umgekehrt verhält es sich genauso. Es fühlt sich nicht nur gut an, nach einer anstrengenden Aufgabe Pausen zu machen. Es ist auch absolut notwendig. Ruhephasen sind entscheidend fürs Lernen, da das Gehirn in diesen Phasen Zeit hat, die gelernten Inhalte abzuspeichern und zu verknüpfen.

## **„Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter“ – und versinke im Ungleichgewicht.**

Hiermit lade ich zu einem kleinen Gedankenspiel ein. Stell dir vor, du würdest jeden Tag so leben, als wäre es dein letzter. Was würdest du tun? Für die Uni lernen? Auf deine Ernährung achten? Musik hören? Eine Party veranstalten? Nichts tun? Bei dieser Lebensphilosophie haben Ziele, die in der Zukunft liegen keine Bedeutung mehr. Es gibt keinen Platz für Gleichgewicht, da Zeit einen neuen Stellenwert bekommt. Viele Menschen leben nach diesem Prinzip. Arbeiten oder faulenz, als gäbe es kein Morgen. Ignorieren die Möglichkeit einer Zukunft. Ich möchte darauf hinweisen, dass zu viel Faulheit genauso ungesund ist, wie zu wenig Faulheit. Der Grundgedanke, sich seiner eigenen Sterblichkeit bewusst zu sein, ist eine gute Sache. Er hilft dabei, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und über die eigenen Werte und Lebensziele nachzudenken. Doch das Sprichwort, das sich daraus entwickelt hat, ist unrealistisch und belastend. Zum einen ist es (je nach Umständen) eher unwahrscheinlich, dass du morgen stirbst. Zum anderen löst das ständige Carpe-Diem-Geschwafel enorm viel Druck aus. Da ist es verständlich, dass sich viele Menschen in einer der beiden Seiten verlieren. Aus Angst, nicht genug zu sein oder zu tun, machen sie dann entweder extrem viel oder extrem wenig. Diese Angst ist eine der Hauptursachen von Prokrastination (diese könnte man vage als unfreiwillige Faulheit definieren).

## **Wie gelingt der Spagat?**

Das Ziel ist es, ein Gleichgewicht zwischen Produktivität und Faulheit zu finden. Dieses ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, genau wie das Schlafbedürfnis oder das Bedürfnis nach sozialer Interaktion. Selbstbeobachtung ist also von Vorteil. Die Integration von Faulheit ist ein entscheidender Grundstein für Selbstverantwortung und Erfolg. Fauler sein, um produktiver zu werden. Das Problem liegt vor allem in der negativen Bewertung von Faulheit. In der Nicht-Akzeptanz dieser als natürlichen und wichtigen Bestandteil des Lebens. Es wird nicht besser, wenn du dich nach einem Netflix-Marathon schlecht fühlst. Diese Bewertung ändert nichts an der Tatsache, dass die faulen Tage kommen werden. Du tust dir im Kampf gegen die Faulheit keinen Gefallen. Er stellt in diesem Fall keine produktive Problemlösung dar. Eine Alternative dazu wären Akzeptanz und Achtsamkeit. Im Einklang mit den Wellen der Faulheit und nicht gegen sie zu leben. Sich diese Probleme und die Vorteile der Faulheit bewusst zu machen, ist ein erster Schritt in diese Richtung. Schon der Stoiker\* Mark Aurel hat geschrieben: „Diejenigen, die nicht mit Aufmerksamkeit den Bewegungen ihrer eigenen Seele folgen, geraten notwendig ins Unglück.“

\*Stoizismus ist eine praktische Philosophie, die u.a. durch Gelassenheit und die Freiheit von Neigungen und Affekten gekennzeichnet ist.



# MITTENDRIN STATT NUR DABEI

## „WIE GEHE ICH IN DIE FORSCHUNG“?

Studierenden mag die wissenschaftliche Community oftmals als elitär und schwer greifbar erscheinen. Ein Beitritt dieser vermeintlich kleinen und geschlossenen Gruppe scheint rätselhaft, wenn nicht gar unmöglich. Idealerweise besteht der Weg zur Professur aus den Etappen Bachelor-, Masterstudium, Doktorat und Habilitation. Aber schon zu Beginn des Bachelorstudiums können die Weichen für eine (erfolgreiche) Karriere in der Forschung gelegt werden. Dieser Beitrag zeigt euch, was zu beachten ist und wie die nötigen Fähigkeiten für die „Arbeit in der Forschung“ erworben werden können.

Die selbst auferlegte Verantwortung, nicht nur körperlich, sondern aktiv an Lehrveranstaltungen teilzunehmen, bietet neben dem leichteren Erlernen und Festigen des Stoffes auch die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit von Lehrenden zu wecken. Diese Aufmerksamkeit wiederum kann in einem Angebot für eine Studienassistentenstelle resultieren, während mit einer solchen unbezahlbare Einblicke in den wissenschaftlichen Alltag, Community uvm. folgen. Zudem geht mit einer Studienassistentenstelle oftmals ein Mentorat einher, was wiederum den Eintritt in die akademische Welt erleichtert.

### **Covido ergo Zoom**

Aber wie Auffallen und positiv Herausstechen in einem weiteren Online-Semester? Da ist es noch schwieriger als sonst auch schon... Ganz im Gegenteil – während „die Konkurrenz“ wortwörtlich vor ausgeschalteter Kamera schläft, kann man einfacher denn je Initiative ergreifen und sich in einer ohnehin für Lehrende oftmals tristen Lehrveranstaltung einbringen. Stellt man 3 Einheiten in Folge eine durchdachte Frage zum Thema oder durchbricht die peinliche Stille nach einem das Studierendenreferat beendenden „Gibt es noch Fragen?“, hebt man sich automatisch von den restlichen 99% ab und bleibt positiv in Erinnerung. Hat man Mal die Aura eines nicht zwingend allwissenden, jedoch zumindest interessierten und wissbegierigen Studierenden etabliert, kann man davon nur profitieren und hat nur Vorteile – egal, ob man sich später in einem Seminar wiederbegegnet, einen passenden Arbeits-Betreuer oder eine Prüferin für die Abschlussprüfung sucht.

### **Schreiben ist Silber**

Egal um welches Fach es sich handelt – das Herzstück jeder akademischen Karriere ist das wissenschaftliche Arbeiten und Schreiben. Erste Berührungspunkte diesbezüglich verstecken sich in den Curricula häufig unter „Methoden, Theorien etc.“ In vielen Studien werden diese möglichst in der Anfangsphase des Studiums unterrichtet, um den Studierenden das „Handwerk“ ihrer Disziplin so früh wie möglich näher zu bringen.

In unserer globalisierten Welt steigt zunehmend die Rolle der englischen Sprache als Mittel des wissenschaftlichen Diskurses. Folglich lohnt es sich je nach Möglichkeit so

viele Lehrveranstaltungen auf Englisch, wie nur möglich, zu absolvieren und das breite Sprachkursangebot der Uni (Treffpunkt Sprachen) zu nutzen, um überhaupt in die Position zu kommen, am internationalen Diskurs teilnehmen zu können.

### **Reden ist Gold**

Mit den Wortmeldungen in Lehrveranstaltungen wird nicht nur das eigene Interesse gezeigt und positiv aufgefallen, sondern auch eine andere obligatorische Fähigkeit geschult – die für die Präsentation des eigenen wissenschaftlichen Elaborats notwendige Rhetorik. Zum Schreiben und Reden kommt man am ehesten in den kleineren, themenspezifischen Seminaren und Kursen, weswegen es durchaus sinnvoll ist, solche öfters als vorgeschrieben und engagiert zu besuchen. Der Erfolg der Forschenden hängt nicht (nur) von objektiven Kriterien ab, sondern vielmals auch davon, wie gut und überzeugend man seine Forschung der Scientific Community und Öffentlichkeit präsentieren kann. Folglich lohnt es sich im Laufe des Studiums das vielseitige Angebot der Universität an soft skills fördernden Angeboten zu nutzen – exemplarisch sei hier auf TIMEGATE, das Schreibzentrum oder die vielen im UniGraz Newsletter beworbenen Veranstaltungen verwiesen.

Abschließend sei noch erwähnt, dass Universität und Forschung keine Synonyme sind und letzteres auch an Institutionen außerhalb des universitären Orbits stattfindet. Diesen steht im Gegensatz zu den Universitäten selten ein großer „hauseigener“ Kader an Nachwuchswissenschaftler\*innen zur Verfügung, weswegen es auch hier Sinn macht, im Rahmen von Praktika schon früh in Kontakt zu treten und sich selbst von der besten Seite zu präsentieren. Neben den erwähnten Aspekten sind somit auch ein gewisses Maß an Resoluthet und Selbstinitiative mehr denn je Gebote der Stunde.



# STUDIERN

Das Wort „studieren“ kommt aus dem Lateinischen „studere“ und bedeutet so viel wie „sich bemühen“ oder „nach etwas streben“. Der Hunger nach Wissen und geistiger Unabhängigkeit lässt sich damit ausdrücken, doch dies scheint sich wohl in letzten Jahrzehnten verändert zu haben. Geht es nun für viele schon eher um sozialen Aufstieg, Prestige, ein höheres Einkommen oder bessere Karrierechancen? Was erwarten sich Studierende heutzutage, wieso ist ein Studium so attraktiv?

Wer heute nicht studiert, tanzt schon fast aus der Reihe. Das liegt wohl hauptsächlich daran, dass Studieren noch nie so einfach war, wie heute. Die Türen an österreichischen Universitäten und Hochschulen stehen für beinahe alle Menschen sperrangelweit offen – das steht fest. Das Erlangen eines akademischen Titels scheint so reizvoll wie nie, der Zustrom an Student\*innen nimmt nicht ab. In Österreich gibt es hunderte Studiengänge in diversen Fachbereichen – von A wie Agrartechnologie bis Z wie Zoologie, ist für jeden etwas dabei. Ein Studium bereitet hauptsächlich auf den späteren Beruf vor und bietet grundsätzlich bessere Karriere- und Aufstiegschancen. Denn ohne ein abgeschlossenes Studium stößt man heutzutage wohl oder übel irgendwann auf die berühmte „gläserne Decke“ – ab dieser es dann für weniger qualifizierte Mitarbeiter\*innen nicht weiter aufwärts geht, da Unternehmen zumeist gerne Akademiker\*innen auf höheren Positionen bevorzugen.

Der Aufstieg gelingt mit einem absolvierten Studium dementsprechend leichter und schneller. Abgesehen davon vermittelt ein Studium auch sehr wichtige Soft-Skills, also Qualifikationen, die die persönliche Entwicklung betreffen. Hierzu zählen etwa Teamwork, Organisationsfähigkeit, Eigenverantwortung, Fremdsprachen etc. Besonderes Augenmerk wird auch auf Selbstständigkeit gelegt – denn für die meisten ist mit einem Studium ein Auszug von Zuhause verbunden und das Beziehen der ersten eigenen Wohnung. Hinzu kommt noch die gesamte Studienorganisation, das eigenständige Lernen für Klausuren und andere Aufgaben.

Das Interesse an den Inhalten, die im Laufe des Studiums vermittelt werden, steht ebenfalls im Vordergrund. Man will sich mit etwas langfristig auseinandersetzen und auch wissenschaftliche Aspekte abdecken, sich selbst verwirklichen und somit einen passenden Platz für ein erfülltes Leben in der Gesellschaft finden. Der Austausch mit Gleichgesinnten auf einer eigens dafür angelegten Institution bzw. im Studiengang ermöglicht ein tieferes Eintauchen in die Materie. Eine andere Perspektive, wegen der sich viele für ein Studium entscheiden, sind auch die Verdienstmöglichkeiten, die als Akademiker\*innen zumeist besser sind. Man ergattert in der Regel besser bezahlte Jobs und steigt, wie schon erwähnt, schneller in der Unternehmenshierarchie auf. Auch die Arbeitslosenquote ist unter Akademi-

ker\*innen niedriger als in anderen Bevölkerungsgruppen, das kann schon ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, wenn es um den Einstieg ins Berufsleben geht, jedoch kommt es natürlich immer aufs jeweilige Studium an. Man hat zumeist ein breiteres Einsatzspektrum und erlangt fundiertes Fachwissen.

Ein weiterer wichtiger Faktor beim Studieren ist auch Spaß! Man kann neue Leute kennenlernen, sich in anderen Kreisen bewegen, andere Themen besprechen, sich gegenseitig motivieren und für sich selbst auch gänzlich neu definieren, welches Leben man momentan oder auch später einmal führen möchte. Man verbindet immer Werte wie Freizeit, Freiheit und Spaß mit dem Wort Studium – und so sollte es auch sein!

Nie mehr hat man so viel Zeit sich selbst zu verwirklichen, die Freiheit, seinen Interessen nachzugehen, sei es nun regelmäßig und ausgiebig zu feiern, oder zu reisen. Und dafür bieten sich nicht nur die beispielsweise 3-monatigen Sommerferien an, sondern etwa auch die Gelegenheit, ein Auslandssemester zu absolvieren, in dem man Erfahrung sammeln kann. Nicht umsonst bezeichnen viele Erwachsene ihre Studienzeit im Nachhinein als die schönste Zeit ihres Lebens. Auch wenn es einige Hürden wie Finanzierung, Prüfungsängste oder Stress gibt, so lohnt es sich doch immer in die eigene Bildung und Zukunft zu investieren. Denn es ist schließlich, wie ein altes deutsches Sprichwort lautet: „Noch kein Doktor vom Himmel gefallen.“



## STECKBRIEF LUKAS

# GEHT NET? GIBT'S NED!

Mein Name ist Lukas Wörnschimmel und ich studiere seit 2019 Erziehungs- und Bildungswissenschaft. Mein Ziel war es schon immer mit Menschen zu arbeiten, die vermehrt Hilfe benötigen und diese bei der Erreichung ihrer Ziele zu unterstützen. Denn aus meiner eigenen Biografie weiß ich nur zu gut, wie das ist die ein oder andere Hürde überwinden zu müssen. Denn ich bin selbst von einer Geh- und Sehbehinderung betroffen und war bei meinem Studienwechsel ebenso auf der Seite der Hilfesuchenden. Die Ermunterung seitens Elenas niemals aufzugeben wurde während meines Abenteuers Programm und macht mir bis heute besonders Mut.

**Zitat/Motto:** Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus.

**Hobbys:** Lesen, Musik hören, Reisen, Geschichte

**Zukunftsplanung:** Mein Studium abschließen und beruflich wie auch privat Menschen auf ihren Lebenswegen unterstützen. Zusätzlich möchte ich als gutes Vorbild dafür vorangehen, dass es möglich ist seine eigenen Träume zu verwirklichen. Auch wenn dies bedeutet eine andere Richtung einzuschlagen.

**Dank an:** Meine Eltern und meine Schwester Lea die mich immer dazu ermuntert haben, meinen Weg zu gehen. Außerdem möchte ich mich bei Elena Kirchberger und Mag. Petra Ehgartner ganz herzlich für die große Unterstützung bedanken. Durch ihren unermüdlichen Tatendrang wurde mir ein nahtloser Einstieg ins Studium möglich. Probleme in Bezug auf meinen Studienwechsel waren durch ihre Hilfe schnell vergessen und die Segel in Richtung einer positiven Zukunft konnten gesetzt werden. Herzlichen Dank für alles. Es ist schön so wunderbare Menschen kennen zu dürfen.



## STECKBRIEF ELENA

Seit Oktober 2015 studiere ich Romanistik/Italienisch an der Uni Graz und hatte 2017 die Chance mir den Traum vom Auslandssemester in Bologna zu erfüllen. All diese Erfahrungen, gepaart mit jenen, positiven und auch negativen, die man so als Mensch mit Geh- und Sehbehinderung sammelt, haben mich dazu ermutigt, mich noch im selben Jahr als Referentin für Barrierefreiheit an der ÖH zu bewerben. Von da an war und ist diese Aufgabe ein unverzichtbarer Teil meines Lebens, ein ständiges Geben und Nehmen, das mich unglaublich prägt und bestärkt in allem was ich mache. Durch die eigenen Erfahrungswerte, jemand anderen zu bestärken und auch jedes Mal wieder welche zu sammeln, ist ein unbeschreibliches Gefühl. Man lernt nie aus im Leben und das ist es, was meine Tätigkeit so besonders und interessant macht. Ich sehe es als meine Aufgabe den Studierenden in allen Lebenslagen tatkräftig beizustehen, sowie dazu zu ermutigen immer an sich zu glauben und nie aufzugeben.

**Zitat/Motto:** Geht ned?! Gibt's ned!

**Hobbys:** Reisen, Auseinandersetzung mit Kultur und Sprache, Engagement für Inklusion und Barrierefreiheit.

**Zukunftsplanung:** Studium beenden (und währenddessen weiterhin ein tatkräftiger Teil der ÖH sein), in der Hoffnung so meine Hobbys zum Beruf machen zu können.

**Dank an:** Meine Eltern und all jene, die mich auf meinem oft holprigen Lebensweg begleiten, sowie natürlich an alle meine ÖH-Kolleginnen und -Kollegen, die mich von Beginn an so akzeptiert haben, wie ich bin. Es ist schön ein Teil von dieser unglaublichen Truppe zu sein. Danke für alles, aber vor allem für euer Vertrauen!



## **Ein Jahresrückblick 2020: Lukas' Adventure** **Von Elena Kirchberger, MMag. Petra Ehgartner und Lukas Wörnschimmel**

Als Referentin für Barrierefreiheit an der ÖH Uni Graz erlebt man schon so einiges und das Jahr 2020 lieferte, unter anderem, einen klaren Beweis dafür. Auch wenn es manchmal sehr anstrengend und anspruchsvoll war, bin ich unendlich dankbar für alles was passiert ist, denn so konnte ich auch im Alter von über 20 noch daran wachsen und wertvolle Erfahrungen sammeln, für alles was noch kommen möge.

Manchmal schien es mir als würde ich in meine eigene, leider oftmals negativ besetzte, Bildungsvergangenheit reisen, jedoch war es mir so möglich einiges zu verarbeiten und Selbstbewusstsein zu tanken. Tatsächlich gab mein Lebensmotto „Geht ned?! Gibt's ned!“ in „Lukas Abenteuer“ ständig den Ton an und zeichnete sich letztendlich durch ein sprichwörtliches „Happy End“ aus, sodass Lukas in eine positive Zukunft blicken konnte und weiterhin kann. Zusätzlich hat mir der Fall rund um den Studienwechsel von Lukas Wörnschimmel wohl auf eine besonders eindringliche Weise vor Augen geführt, wie unverzichtbar die Arbeit als Interessenvertretung auf Seiten der schwächeren Mitglieder einer aus den Fugen geratenen Gesellschaft ist.

### **Ein kurzer Überblick:**

Lukas wandte sich ratsuchend an das Referat für Barrierefreiheit auf der Suche nach Alternativen zu seinem damaligen Lehramtsstudium Primarstufe an der Katholischen Pädagogischen Hochschule Graz (KPH). Aufgrund einer zweimaligen negativen Beurteilung im Unterrichtspraktikum war seine Zulassung zum Studium erloschen. Nach eingehender Überprüfung des Sachverhalts stellte sich heraus, dass die dem Ausschluss zugrundeliegende Beurteilung grobe Mängel aufwies und mehr Fragen als Antworten aufwarf. Obwohl es sich um eine Ausbildung mit Schwerpunkt auf Inklusion handelt, wurde bei der Gestaltung des Praktikumssettings nicht auf die erschwerten Bedingungen infolge der Behinderung von Lukas Bedacht genommen, er bekam keinerlei Unterstützung in Form einer Assistenz, obwohl dies rechtlich geboten gewesen wäre. Mit allen zur Verfügung stehenden formellen und informellen Mitteln und unter Mobilisierung der vorhandenen personellen Ressourcen des Teams der ÖH Uni Graz wurde versucht, die Exmatrikulation rückgängig zu machen.

Dass dabei die Zuständigkeitsgrenzen unserer Organisation überschritten wurden, wurde bewusst in Kauf genommen, da angesichts der Schwere der festgestellten Verfehlungen das ÖH-Team sich zu seiner moralischen Verpflichtung bekannte, dem geschehenen Unrecht entgegenzutreten.

Mehrere Telefonate mit der verantwortlichen Institutsleiterin der KPH förderten ein verstörendes Bild über den Zustand einer vermeintlich inklusiven Gesellschaft zutage, zumal sie darauf beharrte, dass Inklusion sich nur auf das Unterrichten von Kindern mit Behinderungen beziehe, aber selbstverständlich nicht auf den Einsatz von beeinträchtigten Lehrpersonen. So wurde auf Basis eines unsachlichen und diskriminierenden Praxisgutachtens einem jungen Menschen nach fast vierjährigem erfolgreichen Studienverlauf kurz vor dessen Abschluss eine selbstbestimmte und beruflich erfüllende Zukunft verbaut - und künftig auszubildenden Kindern mit Beeinträchtigungen eine wichtige Integrationsfigur genommen. Weitere Gespräche mit dem Rektorat und dem Ministerium untermauerten eher den Eindruck, hinter dem Ausschluss zu stehen, als die Intention korrigierend tätig zu werden. Der naheliegende Wechsel von der KPH an die Pädagogische Hochschule scheiterte trotz ursprünglicher Zusicherung von Unterstützung an der blockierenden Haltung des dortigen Rektorats. Dennoch war am Ende die formalrechtliche Anfechtung des Ausschlusses erfolgreich und Lukas hatte von sich aus die Wahl, den eingeschlagenen Weg fortzusetzen oder ein alternatives Studium in Angriff zu nehmen.

### **Resümee:**

Der Fall von Lukas zeigt, dass sich hinter der Fassade des Bekenntnisses zur Gleichbehandlung und Inklusion eine Wirklichkeit verbirgt, die nicht in das 21. Jahrhundert zu passen scheint. Hier und an den zahlreichen täglich wahrgenommenen kleineren und größeren Bruchlinien in den Institutionen der Hochschulbildung agiert die ÖH mit ihren engagierten, unermüdlich und voller Überzeugung tätigen Ehrenamtlichen als wesentliches Korrektiv, deren Leistung nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Aus Sicht der Betroffenen und deren Interessenvertretung wurde mehr als je zuvor bewusst, dass uns jegliche persönlichen Erfahrungen maßgeblich prägen. So ist es mir auch weiterhin wichtig von diesem Erfahrungsschatz zu zehren und den Studierenden in allen Lebenslagen tatkräftig beizustehen, sowie dazu zu ermutigen immer an sich zu glauben und nie aufzugeben. Gemeinsam werden wir immer einen Weg finden, denn „Geht ned?! Gibt's ned!“, wie Lukas' Abenteuer einmal mehr bewiesen hat.

# FILMTIPPS

Das Medium Film stellt eines der beliebtesten Unterhaltungsmedien unserer Zeit dar. Filme schaffen es nämlich nicht nur zu unterhalten, sondern sie können auch unerwartet Emotionen und Erinnerungen abrufen, welche einen noch tiefer in das Geschehen der Handlung eintauchen lassen. Hierbei werden auch unbewusst diverse alltägliche Themen und Problematiken aufgearbeitet, welche man zum Teil erst bei einem genaueren Blick feststellen kann. Um euch die unterschiedlichsten Aspekte des Themas „Studieren“ in Filmen etwas näher zu bringen, habe ich mich für eine quer durch alle Genres verlaufende Auswahl an Filmen entschieden, wobei jeder einzelne auf seine ganz eigene Art und Weise zum Nachdenken anregt.

Bad Neighbours erzählt die Geschichte von einer Nachbarschaftsbeziehung, welche durch viele Aspekte eine durchaus alltägliche Situation darstellt.

Mac (gespielt von Seth Rogen) und Kelly (gespielt von Rose Byrne) sind in ihren Dreißigern und haben ihre wilden Tage mit ausschweifenden Partynächten bereits hinter sich gelassen. Durch den immer wiederkehrenden Alltagstrotz verfällt ihre Beziehung immer mehr und mehr in die Langeweile. Dies ändert sich jedoch als eine Studentenverbindung ins Haus nebenan einzieht. Auf einmal wird ihre verloschen geglaubte Flamme erneut entfacht. Bei der ersten Einweihungsparty der neuen Nachbarn feiern Mac und Kelly ausgewogen mit und lassen für einen Abend ihr langweiliges Leben hinter sich. Doch als es am nächsten Abend erneut zu einer Party im Haus der Studentenverbindung kommt, beginnt sich die Lage der beiden Nachbarn zu zuspitzen woraufhin Mac keinen anderen Ausweg sieht, als die Polizei zu verständigen. Nach diesem Vorfall setzt sich der Verbindungspräsident der Studenten namens Teddy (gespielt von Zac Efron) zum Ziel, Mac und Kelly, welche einfach nur ihre normale Wohlfühlatmosphäre zurückhaben wollen, durch viele kleine Auseinandersetzungen daran zu hindern.

Durch diesen regelrechten Häuserkampf zweier komplett unterschiedlicher Parteien wird uns deutlich das Bild vor Augen geführt, dass verschiedene Generationen manchmal einfach nicht miteinander auskommen. Dieser durchaus bekannte Aspekt des nervigen Nachbarn ist sicherlich vielen Menschen ein Begriff, es gilt hierbei mit Kompromissen für ein harmonisches Miteinander zu arbeiten, und das allen Bewohner\*innen zu ermöglichen – auch, wenn dies manchmal nicht so einfach fällt.



©Universal Pictures

Den Film Happy Deathday zu beschreiben ist schwierig. Es handelt sich hierbei um einen etwas anderen Horrorfilm mit dem „Täglich grüßt das Murmeltier“-Faktor und einer Prise Wahnsinn.

Es ist ein ganz normaler Tag an der Bayfield University. Die Protagonistin Tree Gelbman (gespielt von Jessica Rothe) hat Geburtstag und auf diesen Tag sowas von gar keine Lust. Aufgrund der letzten Nacht wacht sie verkatert im Bett der neuen Partybekanntschaft Carter (gespielt von Israel Broussard) auf, ihre beiden Mitbewohnerinnen hingegen sind nur am Nerven und es droht, die Affäre mit ihrem Professor aufzufliegen. Von diesem Standpunkt aus kann man das Leben von Tree als stressig abstempeln. Blöderweise nur wird sie dieser Situation so schnell nicht mehr entfliehen können, denn etwas hat sich geändert. Jeden Abend wird Tree von einem Killer mit Babymaske, welcher ihr auflauert, überrascht und ermordet, wodurch ein endloser Kreislauf in Gang gebracht wird. Nach ihrem Tod erwacht Tree einfach wieder im selben fremden Bett der neuen Partybekanntschaft auf und ihre beiden Mitbewohnerinnen sind wieder nur mit Nerven beschäftigt und erlebt so den gleichen Tag wieder und wieder. Nach anfänglich aufkommender Verzweiflung versucht sie nun alles, um das Rad zu durchbrechen und macht sich nun jeden Tag auf die Suche nach ihrem eigenen Mörder.

Die Geschichte des immer wiederkehrenden Problems oder auch der Angst an sich etwas nicht erreichen oder schaffen zu können, ist eine durchaus alltägliche Begleitung im Leben eines jeden Menschen. Durch die Personifizierung dieser Angst, durch den Killer, wird diese abstrakte Gewalt, zu einem bekannten und nachvollziehbaren Feind, welchem wir tagtäglich begegnen.



©Universal Pictures

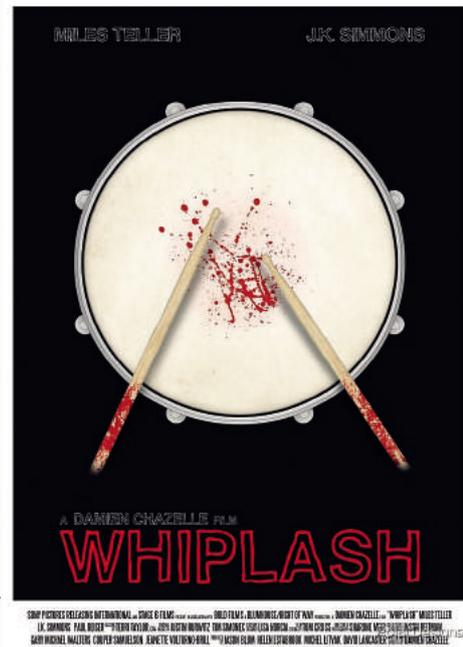


©Columbia Pictures/ Sony Pictures

The Social Network erzählt die Geschichte des wohl bekanntesten Studenten des 21. Jahrhunderts, welcher sich als Ziel gesetzt hat, soziale Interaktionen durch das Internet zu revolutionieren. Die Rede ist von Mark Zuckerberg (gespielt von Jesse Eisenberg, bekannt aus Filmen wie Zombieland), einem damaligen Harvard Studenten und dem Erfinder des bekanntesten sozialen Netzwerkes der Welt, Facebook.

Die Biopic-Verfilmung beginnt mit der Trennung von seiner damaligen Freundin (gespielt von Rooney Mara), woraufhin sich Zuckerberg im Herbst 2003 auf macht, an seinem Computer, voller Emotionen geladen, eine Website zu programmieren. Auf dieser Seite können Studenten anhand von Fotos von jeweils zwei unterschiedlichen Professor\*innen abstimmen, welche\*r der beiden abgebildeten Personen der attraktivere ist. Dieses neue Konzept erfährt sofort enormes Interesse und sorgt sogar dafür, dass das Uni-Netzwerk abstürzt. Nach diesem Vorfall erhält Zuckerberg eine, von der Universität selbst aufgegebene, Bewährungsstrafe. Von diesem Rückschlag lässt sich Zuckerberg jedoch nicht unterkriegen und gemeinsam mit seinem damaligen Mitbewohner Eduardo Saverin (gespielt von Andrew Garfield) entwickeln sie eine neue verbesserte Idee, welche einschlägt wie eine Bombe. Sie entwickeln das soziale Netzwerk „TheFacebook“. Als diese Idee immer mehr und mehr Aufsehen auch auf anderen Unis erfährt, und sogar langsam potentielle Finanziere auf das Projekt aufmerksam werden, muss sich Zuckerberg durch seinen enormen Erfolg schnell immensen menschlichen sowie juristischen Problemen stellen.

Die von Regisseur David Fincher (bekannt für Filme wie „Sieben“ oder „Fight Club“) erzeugte Darstellung des Aufstiegs eines anfangs scheinbar unbekanntes und außenstehenden Studenten Mark Zuckerberg, zu einem der erfolgreichsten Menschen unserer Zeit, zeigt uns eines deutlich: Manchmal sind diese Ideen, welche in alltäglichen WGs oder auch in Start-Up Unternehmen aufkommen, keinesfalls sofort mit den Worten „daraus wird doch bestimmt nichts“ abzustempeln, sondern man kann, mit Leidenschaft und dem Willen, alles für dafür zu tun, mehr erreichen als man sich zu träumen vermag, jedoch gehört dabei natürlich auch ein wenig Glück dazu.



©Sony Pictures

Viele von euch hatten sicherlich, als Kind den Traum einmal ein Musikinstrument zu erlernen und dieses Talent mit voller Freude anderen Menschen vortragen zu können. Denselben Wunsch hat auch der Protagonist des nächsten Filmes.

In Whiplash dreht sich alles um den 19-jährigen Jazz-Schlagzeuger Andrew (gespielt von Miles Teller), welcher als nächster Charlie Parker in die Musikgeschichte eingehen möchte. Um seinem Ziel näher zu kommen, beschließt Andrew die angesehene New Yorker Musikschule zu besuchen und ihm gelingt es, das Aufnahmeverfahren zu bestehen. Nach seiner Ankunft erfährt Andrew, dass er als Zweitbesetzung in die Band Big Band des berühmten Dozenten Terence Fletcher (gespielt von J.K. Simmons) aufgenommen wird. Doch seine anfängliche Freude verfliegt, als er Fletchers wahres Gesicht präsentiert bekommt. Dieser ist ein wahrer Tyrann, welcher seine Band mit fiesen Methoden und Praktiken zu Höchstleistungen ansportet und dabei auch nicht vor seelischer Grausamkeit zurückschreckt. Anstatt jedoch aufzugeben, steigert sich Andrew mit großem Ehrgeiz in diese Ausbildung hinein, und versucht Fletcher zu beeindrucken. Durch diese Entscheidung bleiben jedoch seine sozialen Kontakte, sei es die anbahnende Beziehung zu Nicole oder die zu seinem alleinerziehenden Vater Jim, auf der Strecke.

Der Filmtitel „Whiplash“ bezieht sich hierbei auf das gleichnamige Jazz-Stück komponiert von Hank Levy, welches sich als „Schleudertrauma“ oder „Peitschenhieb“ übersetzten lässt. Beide dieser Begriffe sind so einfach wie perfekt für die Beschreibung dieses Films. Die fast schon zerstörerische Lehrer-Schüler-Beziehung verursacht nämlich nicht nur seelische, sondern auch körperliche Verletzungen in Form von blutigen Händen, welche eine Folge des exzessiven Schlagzeugspiels sind. Dieser Film zeigt auf seine ganz eigene Art und Weise eindrucksvoll, zu welchen Taten ein Mensch fähig ist und welche Opfer er bereit ist zu geben, um seinen großen Traum etwas näher kommen zu können.

# DON'T WORRY AND ASK YOUR BUDDY

Das hört sich an wie der Beginn von klassischem Smalltalk zwischen internationalen und lokalen Studierenden, entwickelt sich aber manchmal in interessante und unerwartete Fragestellungen weiter – und nicht immer ist es leicht, darauf konkrete Antworten zu geben.

Das ESN (Erasmus Student Network) Buddy Programme, eine langjährige Kooperation zwischen lokalen und internationalen Studierenden, bringt junge Menschen aus aller Welt zusammen und fördert den kulturellen Austausch sowie die schnellere Einfügung in einen neuen Lebensbereich. Dazu können sich die internationalen Studierenden bereits vor dem Auslandsaufenthalt auf der ESN Plattform melden und bekommen ihre Buddies, lokale Freunde, zugeteilt. Wir blicken gemeinsam hinter die Kulissen und wollen euch einen Einblick geben, welche Fragen wir gestellt bekommen, wie sich manche Auslandsstudierende den Aufenthalt in Österreich vorstellen, oder auch wünschen, und haben einige der häufigsten und unerwarteten Fragen zusammengetragen (und ins Deutsche übersetzt):

„Wie warm wird es werden?“ Diese Fragen kommen sehr oft von Studierenden aus klimatisch anderen Gebieten der Welt.

„Was zieht ihr hier abends so an?“, wollte eine mexikanische Studierende im Wintersemester 2020/2021 wissen. „Warm anziehen, vor allem im Winter, d.h. immer mit Winterjacke und dicken Schuhen.“, antwortete ihr Judith K. von ESN Uni Graz.

„Wann esst ihr zu Abend?“ Besonders Spanier\*Innen oder Lateinamerikaner\*Innen sind besorgt, wenn sie in eine Wohngemeinschaft mit ÖsterreicherInnen ziehen und klären diese Dinge ganz gerne im Vorhinein ab. Unser Buddy Lisa hat diese Frage im für das kommende Semester mit „zwischen 19-20:30“ beantwortet. Gewöhnungsbedürftig für viele Südländer\*Innen.

„Wann geht ihr schlafen?“ Kulturen sind unterschiedlich, aber unser Buddy Markus hat diese Frage damit beantwortet, dass die meisten Studierenden etwa um Mitternacht schlafen gehen.

„Wie lange sind die Supermärkte offen?“ Die Antworten darauf bringt immer wieder Verwunderung hervor, da Österreich zu den Ländern mit den kürzesten Öffnungszeiten von Supermärkten weltweit gehört. In den meisten Nationen sind geöffnete Supermärkte bis 22:00 und auch sonntags nichts Unübliches. Hier müssen sich einige Studierende erst daran gewöhnen, und vergessen in den ersten Tagen ab und zu, dass sie nach 20:00 nicht mehr einkaufen können (ohne Corona).

„Soll ich für das Sommersemester überhaupt kurze Hosen mitnehmen, oder ist es bei sowieso kalt?“

Berechtigte Frage, wenn man, wie Christian aus den Bahamas kommt. Wir haben die Frage trotzdem mit einem Ja beantwortet, auch wenn das Temperaturbefinden global gesehen relativ ist.



Besonders besorgt aber sind die Auslandsstudierenden im Umgang mit der Corona-Pandemie.

„Kann ich momentan nach Innsbruck auf Urlaub fahren?“ Wohl eher nicht, haben wir einer Erasmus-Studentin aus Slowenien empfohlen.

„Wohin kann man gehen, um Party zu machen?“ Der Klassiker unter den Buddy-Fragen. Leider mussten wir in den letzten Monaten viele Studierende diesbezüglich enttäuschen, hoffen aber auf eine Besserung in der wärmeren Jahreszeit, weil viele das Ausgehen und das Feiern als wichtigen, gesellschaftlichen Teil ihres Auslandsaufenthalts sehen.

75 Buddies sind es, die im kommenden Sommersemester beziehungsweise schon seit einigen Wochen internationale Studierende und Austauschstudierende auf ihrem Weg begleiten, helfen und unterstützen. Viele nutzen das ESN Buddy Programme, um sich kulturell oder sprachlich auszutauschen, sind die helfende Hand in einer schwierigen Zeit oder wollen einfach die eigenen Fremdsprachkenntnisse verbessern.

Das Referat für Internationales und ESN Uni Graz freuen sich immer wieder über neue, motivierte Studierende, die gerne ins Buddy Programme einsteigen und neuen Studierenden den Aufenthalt besonderer machen.

Mitmachen bei ESN oder im Referat für Internationales: Einfach per E-Mail an [international@oehunigraz.at](mailto:international@oehunigraz.at) oder auf Instagram unter [esngraz](https://www.instagram.com/esngraz).

# NEWS

## ABGEORDNETEN-ANGRIFF, AMTSENTHEBUNGSVERFAHREN UND ANGELOBUNG

Am 06.01. sollten die Kongressabgeordneten Joe Biden als neu gewählten Präsidenten der Vereinigten Staaten formal bestätigen. Die Sitzungen wurden von randalierenden Trump-Anhängern unterbrochen, die gegen den Widerstand der Polizei ins Kapitol eindrangen. Aufgrund des Vorwurfs, Trump hätte den Aufruhr angestiftet, wurde gegen den Ex-Präsidenten ein zweites Amtsenthebungsverfahren geführt. Die für eine Verurteilung nötige Zweidrittelmehrheit wurde nicht erreicht. Am 20.01. wurde schließlich Joe Biden als 46. US-Präsident angelobt. Kamala Harris wurde als erste Vizepräsidentin in der Geschichte des Landes vereidigt.

## NASA-ROVER PERSERVERANCE LANDET AM MARS

Im Februar landete der bereits vierte Mars-Rover der NASA unversehrt in einem Krater auf der Nordhalbkugel des Roten Planeten. Dort hat sich, wie aus früheren Daten bekannt ist, ein riesiger See befunden. Perseverance soll Bodenproben in den Sedimenten des einstigen Sees und seinen Zuflüssen sammeln. Diese könnten Rückschlüsse auf Spuren von Leben liefern. Der Rover wird testweise Kohlenstoffdioxid der Marsatmosphäre in Sauerstoff umwandeln und diese Ergebnisse analysieren. Die Mission dient damit auch der Vorbereitung für einen bemannten Marsflug.

## CORONA-IMPFBEGINN IN ÖSTERREICH

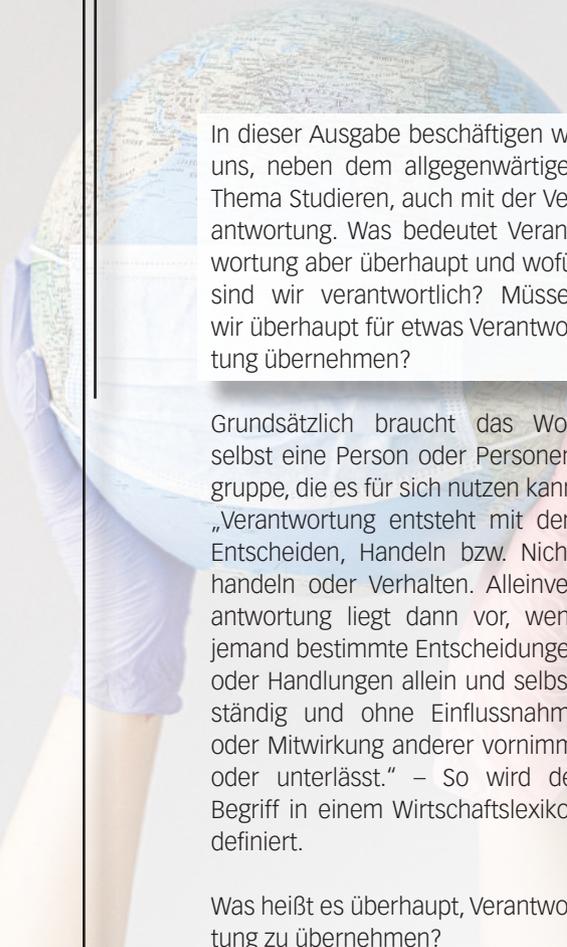
Seit Ende Dezember werden die ersten Impfungen gegen das Coronavirus verabreicht. Zurzeit sind in Österreich drei Impfstoffe zugelassen: Die mRNA-Impfstoffe von BioNTech/Pfizer und Moderna und der Vektorimpfstoff von AstraZeneca. Bei ersteren Impfstoffen werden zwei Dosen im Abstand von 21 Tagen verabreicht. Laut den Daten im e-Impfpass sind derzeit in Österreich ca. 2,5 % der Bevölkerung vollimmunisiert. Aufgrund fehlender Infrastruktur für die digitale Datenerfassung entspricht die Zahl der eingetragenen Impfungen etwa 90 % der tatsächlich vorgenommenen Impfungen.

## UG-NOVELLE IM MINISTERRAT BESCHLOSSEN

Am ursprünglichen Entwurf der UG-Novelle gab es nach der Begutachtungsphase noch zahlreiche Änderungen. Diese wurden nun im Ministerrat beschlossen. Die wesentlichen Änderungen sind, dass in den ersten vier Semestern von Bachelor- und Diplomstudien nur 16 statt 24 ECTS-Punkte erreicht werden müssen, diese Mindeststudienleistung soll erst ab dem Wintersemester 2022/23 in Kraft treten. Der Machtverlust der Senate soll auch weniger drastisch ausfallen als zuvor geplant. Verschärft werden allerdings die geplanten Strafbestimmungen für Ghostwriting. Mitte März soll die Uni-Reform dann ins Parlament kommen.

# VERANTWORTUNG

„Mensch sein heißt verantwortlich sein.“  
(Antoine de Saint-Exupéry)



In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns, neben dem allgegenwärtigen Thema Studieren, auch mit der Verantwortung. Was bedeutet Verantwortung aber überhaupt und wofür sind wir verantwortlich? Müssen wir überhaupt für etwas Verantwortung übernehmen?

Grundsätzlich braucht das Wort selbst eine Person oder Personengruppe, die es für sich nutzen kann. „Verantwortung entsteht mit dem Entscheiden, Handeln bzw. Nicht-handeln oder Verhalten. Alleinverantwortung liegt dann vor, wenn jemand bestimmte Entscheidungen oder Handlungen allein und selbstständig und ohne Einflussnahme oder Mitwirkung anderer vornimmt oder unterlässt.“ – So wird der Begriff in einem Wirtschaftslexikon definiert.

Was heißt es überhaupt, Verantwortung zu übernehmen?

Der Begriff beschränkt sich aber nicht nur auf Erfolge oder Entscheidungen. Wer Befugnisse hat, wird bei Fehlern auch zur Rechenschaft gezogen. Der Umgang mit diesen negativen Konsequenzen ist genauso wichtig wie die Verantwortlichkeit an sich!



Ein Trend, der sich durch die heutige Zeit zieht: Zwar möchte niemand, dass etwas über den eigenen Kopf entschieden wird, aber sollte das Ergebnis nicht stimmen, weist man jede Zuständigkeit von sich.

Gerade jetzt hat der Begriff der Verantwortung aber einen noch wichtigeren Stellenwert als sonst. Sei es die Corona-Pandemie, die uns alle dazu auffordert, die eigene Verantwortlichkeit in die Hand zu nehmen, und eine Maske zu tragen, oder der währende Klima-Notstand, bei dem ohne drastischen Umschwung auch keine Besserung in Sicht ist. Für eine Zukunft, wie wir sie uns vorstellen möchten, müssen wir selbst handeln. Auch bezüglich der eigenen beruflichen Planung liegt es an jedem einzelnen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Bei allem gilt: Verantwortlichkeit

bringt einige Vorteile, hier gibt es ein paar Beispiele:

- Du entwickelst dich: Man entwickelt neue Fähigkeiten, wenn man Aufgaben nicht nur übernimmt, sondern sie auch verantwortet. So kann man die Arbeitsweise verändern und damit auch das eigene Selbstbewusstsein stärken.

- Du giltst als zuverlässig: Egal ob im Studium, im Job oder auch im Privatleben – übernimmst du Verantwortung, kannst du damit beweisen, dass man sich auf dich verlassen kann.

- Du kannst Einfluss nehmen: Führt man Arbeiten nur aus, kann man nichts an ihnen verändern. Durch eigene Entscheidungen kann man jedoch auch darauf einwirken, wie Arbeiten erledigt werden.

UNTERNIMM ETWAS.

# 10 TIPPS FÜR DAS STUDIUM

Stephanie Ulrych

Der Frühling steht vor der Tür und damit auch schon das neue Semester. Doch anstatt den Staub aus deiner Wohnung zu entfernen, möchtest du nicht heuer den Staub von deinen aufgeschobenen Prüfungen und Hausarbeiten entfernen?

Hier gibt es einige Tipps, die dir dabei helfen können:

1. Wer schreibt, der bleibt: Um nicht den Überblick zu verlieren, schreib am besten alles auf, was du erledigen willst. Nutze dazu am besten einen Kalender - ob digital oder ein Printkalender - das bleibt natürlich dir überlassen.
2. Mache dir vor Semesterstart einen Plan, was du alles erledigen willst. Bedenke dabei auch Praktika oder deinen Nebenjob.
3. Nimm dir genug Zeit, um für Prüfungen zu lernen, denn die Nächste kommt bestimmt und lernen braucht nun mal Zeit.
4. Schreib dir auf, welche Tipps deine Vortragenden zur Prüfung geben. Damit erspart man sich nicht nur überflüssiges Lernen, sondern bekommt auch Informationen, die dir bei der Klausur am Ende sehr helfen können.
5. Gönn dir auch mal was: Sei es ein Wochenende ohne Lernen, oder du kaufst dir einfach etwas, das du schon immer haben wolltest. Mach auch mal das, was dir gut tut.
6. Tausche dich mit deinen Kolleg\*innen aus! Durch (digitale) Lerngruppen oder Tipps von anderen, kommst du bestimmt einen Schritt weiter.
7. Vergiss nicht auf deine freien Wahlfächer! Diese können vor allem am Ende des Studiums zum Problem werden. Außerdem sind sie oftmals am Ende eines Semesters seeehr gefragt. ;)
8. Kopf hoch, nicht alles klappt beim ersten Mal. Auch wenn du eine Prüfung gleich beim ersten Antritt abhaken kannst, solltest du nicht aufgeben. Dann klappt es auch mit der schwierigsten Prüfung bestimmt!
9. Nutze Moodle! Die Plattform ist vor allem für deine Hausarbeiten und Onlineprüfungen nützlich, denn eine Abgabe über Moodle wird auf der ersten Seite im Dashboard in der Zeitleiste angezeigt. Achte also besonders auf diese, um keine Abgabe zu verpassen.
10. Zum Schluss noch ein Tipp: Nimm dir nicht zu viel vor! Überlege im Vorhinein gut, wieviel du dir zumuten kannst und willst. So schaffst du auch alles, was du dir vornimmst!



„Jeder ist für alles vor allem verantwortlich“ – Fjodor M. Dostojewski

Der Begriff Verantwortung entstammt dem ursprünglichen Verständnis, vor Gericht für etwas Getanes, Rede und Antwort stehen zu müssen und dafür Rechenschaft abzulegen. Bei einem Schuldspruch wurden die Betroffenen mit einer Strafe zur Verantwortung gezogen. Warum aber ist es wichtig, Verantwortung zu übernehmen? Für wen trage ich Verantwortung? Wer trägt sie für mich?

Februar 2021 – Videoausschnitte lodern durch das Netz. Tosender Wind heizt das Feuer unaufhörlich an. Die Flammen schlagen aus allen Accounts, Foren und Kanälen. Der Brand aus Entwürdigung und Hohn verbreitet sich im höllischen Gewirr der unendlichen digitalen Welt. Im Video war ein junger Mann zu sehen. Heute lebt er nicht mehr. Die quälende Hitze der Kommentare trieb ihn zu der Entscheidung, seinem Dasein ein Ende zu setzen.

### **Mein Name ist *anonym*, ich weiß von nichts.**

Verantwortung übernehmen zu müssen, ist mit der wachsenden Bedeutung der sozialen Medien zur Anomalie geworden. Die digitale Maske der Anonymität sowie die physische Distanz im Netz gewähren mir die Möglichkeit, mich meiner sozialen Verantwortung zu entziehen. Hinter diesem schützenden Vorhang stärke ich meine Macht, generiere Aufmerksamkeit, überschreite unbekümmert Grenzen und bekräftige meine Überlegenheit. Ich

verspote, erniedrige und verurteile und bin dadurch in der Lage, mögliches eigenes Unvermögen kurzzeitig auszublenden. Ich übergebe die Verantwortung für mein Denken, Schreiben und Tun an mein anonymes Alter-Ego. Ich muss in diesem Moment nicht dafür einstehen. Das kurze Gefühl der Dominanz beflügelt mich und ich gelange mit Leichtigkeit zu dieser ominösen Empfindung. Gebündelt mit weitreichender virtueller Gruppendynamik, lasse ich mich zu immer bösartigeren Kommentaren anstacheln. Gegenseitig schaukeln wir uns auf.

Der Machtapparat wächst mit jedem weiteren Beitrag. Dieses Hoch will ich öfter erleben und überschreite die Grenze immer und immer wieder. Bedenklich, jedoch Realität. Millionen von Nutzerinnen und Nutzern surfen tagtäglich ununterbrochen auf dieser berausenden Welle durch's Netz und verbreiten vernichtende Hassbotschaften und Hetze. Dehumanisierungs-Prozes-

se und aufgestaute Aggressionen – soweit das digitale Auge reicht. Niemand bleibt verschont – bis auf den gut getarnten Verfasser\*innen. Und wer sitzt am anderen Ende der zerstörerischen Nachrichtenkette? Der öffentlich Entblößte – ohne schützende digitale Maskerade. Wo die Anonymität aufhört, beginnen stechende Worte zu zerstören. Jede Beleidigung, Demütigung oder Feindseligkeit bricht ein Stück der Kraft von Körper und Geist ab. Solange, bis keine mehr übrig ist. Oftmals ist für viele die einzige Erlösung die Flucht in den Tod.

Im Vergleich zum Jahr 2019, hat sich die Zahl an gemeldeten Hasspostings und Beleidigungen im November des vergangenen Jahres vervierfacht. Die Zunahme ist alarmierend und die momentane Corona-Pandemie spielt dabei eine tragende Rolle. Wir brüten im Lockdown stundenlang über den Bildschirmen und verlieren uns teils zwischen realer und virtueller Welt. Wir sind unglücklich mit der





Situation und entladen diesen Unmut nicht selten im Netz – mit oftmals verheerenden Folgen.

Am 1. Jänner 2021 trat dazu das Gesetzespaket „Hass im Netz“ in Kraft. Es soll einen effektiveren Schutz vor Hasskommentaren bieten und zudem darauf aufmerksam machen, dass das Internet kein rechtsfreier Raum ist, sondern nach den Regeln des Rechtsstaats funktioniert. Rechenschaft muss somit abgelegt und dadurch Verantwortung übernommen werden.

Treffe ich also die Entscheidung, eine verletzende Nachricht abzuschicken, verantworte ich die Reaktion auf meine gezielt an einen Menschen gerichteten Worte. Jedes dieser Worte könnte das eine sein, welches das Fass zum Überlaufen bringt.

Es liegt in meiner Verantwortung die Nachricht abzuschicken... oder sie bestenfalls einfach zu löschen.

*#LessHateMoreSpeech #TakeResponsibility #HassIstKeineMeinung*

Wenn du einer psychischen Ausnahme-situation ausgesetzt oder von Suizid-Gedanken geplagt wirst, wende dich bitte an die hier unten angeführten Stellen. Akzeptiere nicht, was du denkst zu verdienen. Deine Gefühle sind echt und zählen!

**Telefonnummern:  
Telefonseelsorge: 142 (rund um die Uhr)**

Ö3 Kummernummer: 116123 (täglich von 16-24 Uhr)

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen: 01/ 504 8000 (Mo-Fr von 9-16 Uhr)

Sozialpsychiatrischer Notdienst: 01/310 87 79

Kriseninterventionszentrum: 01/406 95 95 (Mo-Fr 10-17 Uhr)

Rat und Hilfe bei Suizidgefahr: 0810/97 71 55

Psychiatrische Soforthilfe 01/313 30 (0-24 Uhr)

Kriseninterventionsteam Land Steiermark: 0800/500 154 (täglich von 9 bis 21 Uhr)



# STUDIERTEN UND VERANTWORTUNG

Wann wird Verantwortung zur Last?

„Du musst lernen, Verantwortung zu übernehmen.“ „Ohne Verantwortung kommt man nicht weit.“ „Die Verantwortung kann dir niemand abnehmen.“

Wir alle wurden irgendwann schon einmal im Leben mit der Wichtigkeit von Verantwortung konfrontiert. Und das auch nicht ohne Grund, denn es stimmt: Ohne Verantwortung mag vieles nicht so funktionieren, wie es eigentlich sollte. Verantwortung ist so gut wie in jedem Bereich wichtig. Erinnern wir uns nur an den Übergang von der Schule ins richtige Leben, in das eigene Leben. Wir haben gelernt, für uns selbst zu sorgen und herauszufinden, was wir eigentlich wollen. Verpassen wir eine Deadline, so ist das unsere Schuld. Können wir eine Rechnung nicht bezahlen, weil wir diesen Monat zu oft Essen bestellt haben, so müssen wir uns unsere Schuld eingestehen und im nächsten Monat vermehrt auf unsere Ausgaben achten. Und um es auf den Punkt zu bringen: Verantwortungsbewusstsein ist verdammt wichtig, um mit dem eigenen Leben klarzukommen.

## Was bedeutet Verantwortung eigentlich?

Einfach gesagt, beschreibt die Verantwortung nichts anderes als das Commitment, die Verpflichtung, eine Aufgabe zu erledigen und für all die Konsequenzen, die aus dem eigenen Verhalten resultieren, geradezustehen. Anderen nicht die Schuld zu geben, die Folgen zu akzeptieren, das macht Verantwortung aus.

Beginnend mit deiner eigenen bewussten Entscheidung, ein Studium aufzunehmen - Verantwortung kann überall zu finden sein: Verantwortung für den Part, den Ihr für eure nächste Gruppenpräsentation vorbereiten müsst. Die Tatsache, dass man selbst dank Prokrastination die Schuld trägt, die Abgabe verpasst oder die Prüfung verhauen zu haben. Aber auch alltägliche Dinge benötigen einen verantwortungsvollen Umgang: sei es im eigenen Haushalt oder im WG-Leben, die Familie und Freunde, evtl. schon die eigenen Kinder. Ein aktuelleres Beispiel: die aktuelle Corona-Pandemie und die eigene Verantwortung, sich an die Regeln zu halten, und somit beizutragen, dass das Virus gestoppt wird. Kurz gesagt: Verantwortung bestimmt unser Leben.

## Verantwortung, Stress und Belastung: Die Unterscheidung zwischen Eustress und Distress

Stress im Studium werden wir alle schon einmal erfahren haben. Doch ist es ein Unterschied, sich ausgiebig auf eine Klausur vorzubereiten, oder dauerhaft unter Anspannung zu stehen; dazu noch die Neigung zu All-Nighters, keine Lust auf den Stoff oder Existenzängste zu haben. Stellt euch zwei Studien-Situationen vor: ein\*e Student\*in bereitet sich voller Entschlossenheit auf eine Prüfung vor und ist sichtlich erleichtert, als diese vorbei ist, geht danach mit Freunden etwas trinken und empfindet Freude, dass er\*sie sich wieder einen Schritt dem Ziel nähert. Ein\*e andere\*r Student\*in muss sich auf mehrere Prüfungen vorbereiten, geht nebenbei arbeiten und zweifelt tagtäglich an der Studienwahl. Beide befinden sich offensichtlich in einer Stresssituation. Während man in der ersten Situation eher einen anhaltenden Eustress erfährt, nähert sich der zweite Fall bereits dem Distress.



Eustress beschreibt positiven Stress, sozusagen Stress, den man braucht, eine Art Aufputzmittel für die Klausur oder andere Ereignisse, wie Wettkämpfe. Distress ist dagegen chronischer und negativer Stress, der oft dann entsteht, wenn man mit der gegebenen Anforderung überfordert ist.

Wird die Verantwortung zu hoch, so steigt die Belastung, was wiederum auf Dauer in eben diesen Distress ausarten kann. Das Resultat – Erschöpfung, oder sogar weit aus mehr.

### **Wann wird Verantwortung zur Last?**

Nun ist es so, dass das Studium (hoffentlich) unsere eigene Entscheidung ist. Was geschieht aber, wenn uns Verantwortung auferlegt wird, mit der wir nicht zu recht kommen?

Insbesondere ältere, kranke oder eingeschränkte Menschen, aber auch Kinder oder Mittellose benötigen Unterstützung. Verantwortungsbewusstsein ist hier das A und O. Müssen wir uns um einen kranken Angehörigen kümmern, so liegt es in unserer Verantwortung, diesen bestmöglich zu versorgen, für ihn da zu sein.

Das Paradebeispiel ist die Ausübung eines Berufes im Krankenhaus: Es ist kein Geheimnis mehr, dass viele Krankenhäuser unterbesetzt sind und beispielsweise ein Mangel an Pflegekräften besteht, was nicht selten in Überstunden resultiert. Krankenhäuser wollen profitieren, Angestellte werden nur als Mittel zum Zweck gesehen. Wie man so schön sagt: der Mensch ist eine Maschine. Entscheiden wir uns beispielsweise für einen Beruf im medizinischen oder sozialen Bereich, so ist es durchaus möglich, einmal mit einer Situation überfordert zu sein. Dies ist aber natürlich nicht nur auf diese eine Branche beschränkt und schon gar nicht generalisierbar für jedes Krankenhaus. Andere Branchen neigen ebenfalls zu hohen Anforderungen und schwierigen, verantwortungsvollen Situationen, die man mal besser, mal schlechter bewältigt. Jeder Mensch ist belastbar: Manche mögen belastbarer als andere sein und manchmal möchte man sich einfach nicht eingestehen, dass man überlastet ist.

### **Hohe Anforderungen ohne Kontrolle**

Robert Karasek, ein amerikanischer Soziologe, der sich unter anderem mit der Belastung am Arbeitsplatz befasste, beschreibt einen stressigen Beruf als einen Arbeitsplatz, an dem das Arbeitspensum hoch ist und Arbeitnehmer\*innen hohen Anforderungen gestellt sind, aber diese gleichzeitig kein Gefühl des Handlungsfreiraums - wie Karasek beschreibt, der Kontrolle - verspüren. Diese hohen Anforderungen, die hohe Verantwortung, die einem auferlegt wird, und wenig Kontrolle über diese, können schließlich in Anspannung, Überlastung und Überforderung enden.

Neben einer erhöhten Cortisolausschüttung, einem Stresshormon, das sich bei zu hohen Werten auf Dauer negativ auf das Immunsystem auswirkt, können solche Arbeitsbedingungen langfristig in einem höheren Risiko für Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems resultieren.

### **Verantwortung begleitet uns tagtäglich**

Eine zu hohe Verantwortung kann für jeden einzelnen individuell an unterschiedlichen Zeitpunkten im Leben auftreten: eine Situation, die man nicht so schnell bewältigen kann, die uns verzweifeln lässt, von der wir überfordert sind. Während einige StudentInnen Stress-Lerner sein mögen (und dies sogar genießen), benötigen andere einen klar strukturierten Tagesplan. Manche erleben so viel um sich herum, dass sie irgendwann nicht mehr wissen, was zu tun ist und einen Kontrollverlust erleben, kein Ende in Sicht sehen. Nichtsdestotrotz: Verantwortung begleitet uns tagtäglich und, obwohl es dafür sorgt, dass wir aufstehen und unseren selbst auferlegten oder auch nicht selbst auferlegten Aufgaben nachgehen, so ist es viel mehr als das: wir erkennen, dass es in unserer Zuständigkeit liegt, was wir tun und lassen. Es liegt in unserer Verantwortung.



# GLÜCK

## Sind wir verantwortlich für unser eigenes Glück?

Sicherlich kennen viele von uns das weitverbreitete Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Doch wie viel Wahrheit steckt eigentlich dahinter? Sind wir wirklich für unser eigenes Glück verantwortlich und wenn ja, wie können wir aktiv dazu beitragen glücklich zu sein?

Bevor wir uns dieser Frage widmen, müssen wir zuerst einmal klären, was Glück überhaupt bedeutet. Bei Befragungen nach diesem, reichen die Antworten von einem Dach über dem Kopf, bis hin zu einem Sechser im Lotto zu haben. Die „eine“ Antwort nach der Glücksfrage scheint es einfach nicht zu geben. Auch die Wissenschaft kann uns keine allgemein gültige Definition liefern. Zwar gibt es keine universelle Antwort, denn wir wissen, dass jeder Mensch Glück auf seine eigene Weise erlebt. Dass es keine Zauberformel für ein glückliches Leben gibt, mag zwar zunächst enttäuschend klingen, doch unsere subjektive Wahrnehmung ermöglicht es uns, dass wir selbst beeinflussen zu können, was uns erfüllt.

Natürlich darf man nicht vergessen, dass uns manche externe Faktoren in die Wiege gelegt werden und den Verlauf unseres Lebens prägen. Sei es unser Geburtsort, unsere familiäre Situation, die finanziellen Mittel, die uns zur Verfügung stehen, oder unter welchen Bedingungen wir aufwachsen.

All diese Dinge bedeuten jedoch nicht, dass ein unglückliches Leben schon vorprogrammiert ist. Unsere Gedanken, Gewohnheiten und wie wir mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt umgehen, haben einen großen Einfluss auf unser Glück. Wie kann man Glück also erlernen?

Diese Frage ist natürlich eine sehr persönliche und sicher auch keine leichte. Doch ein paar kleine Veränderungen in der eigenen Denkweise sowie im täglichen Handeln können Großes bewirken. Die folgenden zehn Tipps sollen als Wegbereiter auf der Reise zum Glück fungieren:

1. Sei dankbar! Sich täglich darüber Gedanken zu machen, wofür man dankbar ist und sich bewusst damit auseinanderzusetzen, ist der erste Schritt in Richtung „glücklich sein“. Natürlich ist das leichter gesagt als getan, denn es fällt immer einfacher, sich auf das Negative zu versteifen. Dankbarkeit ist ein Lernprozess, der uns ein Leben lang begleitet.
2. Liebe dich selbst! Es ist unmöglich glücklich zu sein, wenn man sich selbst nicht liebt. Das bedeutet sich nicht mit anderen zu vergleichen und sich selbst mit all seinen Fehlern akzeptieren zu lernen.



3. Tue anderen etwas Gutes! Was gibt es Schöneres als jemand anderem ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern?
4. Sei achtsam! Achtsamkeit bedeutet sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren und sich nicht um Dinge zu sorgen, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen. Achtsam zu sein hilft dabei, Stress

zu minimieren und mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

5. Sag bewusst nein! Versuche so gut es geht zu vermeiden, Dinge zu tun, die dich selbst nicht glücklich machen.
  6. Lache mehr! Lachen bewirkt die Ausschüttung von Endorphinen, den Glückshormonen und ist somit ein effektiver Weg, die gute Laune anzukurbeln.
  7. Hol dir Hilfe! Es wird immer Leute geben, die da sind, wenn du einmal nicht weiterweißt.
  8. Feiere die kleinen Dinge im Leben! Geburtstage und Feiertage sind nicht die einzigen Anlässe, um sich zu amüsieren. Warum also nicht einfach mal eine kleine Tanzparty mit sich selbst feiern?
  9. Pflege Beziehungen, die dir guttun! Die Menschen um uns herum haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Deshalb ist es so wichtig, sich mit Personen zu umgeben, die einen dazu inspirieren, das Beste aus einem selbst rauszuholen.
  10. Schaue darauf, was du konsumierst! Alles, was du liest, hörst und siehst beeinflusst deine Gedanken.
- Uns muss bewusst sein, dass wir selbst die einzige Person sind, mit der wir unser ganzes Leben verbringen werden. Warum sollten wir dann nicht alles daran setzen, dass wir glücklich mit uns und unserem Leben sind?

*Wenn nicht wir die Verantwortung für unser Glück übernehmen, wer dann?*

# DIE NÄCHSTE GENERATION

Ines Kampenhuber

Es ist Zeit, Verantwortung zu übernehmen.

Mit unseren Entscheidungen und Handlungen gestalten wir aktiv die Zukunft der nächsten Generationen und tragen somit eine hohe Verantwortung.

Ein großer Teil der Bevölkerung ist sich noch immer nicht bewusst, dass das eigene Handeln massive Auswirkungen auf die Mitmenschen und die Umwelt hat. Täglich treffen wir kleine Entscheidungen, die für uns selbst wohl nichtig erscheinen, jedoch weitreichende Folgen auf das Leben der künftigen Generationen haben. Mit dem Rad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit zu fahren, beim Einkaufen zu regionalen Produkten zu greifen und der bewusste Umgang mit Verpackungsmaterialien sind nur wenige Beispiele für eine nachhaltige und umweltbewusste Lebensweise. Der würdevolle und respektvolle Umgang mit unserem Planeten Erde sollte die Basis für unser Zusammenleben bilden.



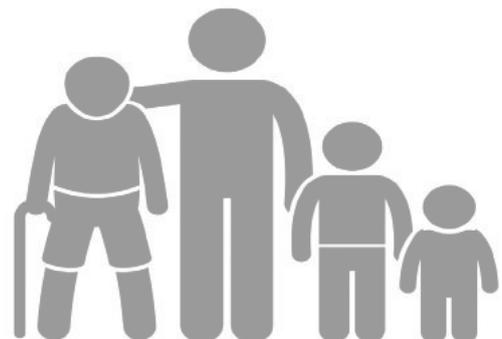
Ein Umdenken ist bereits heute in der Gesellschaft festzustellen. Immer mehr Menschen bewegen sich von der Wegwerf- und Konsumgesellschaft zu einer nachhaltigeren Lebenseinstellung. Trends wie Bio- oder Hofläden, Second-hand und Recycling etablieren sich nach und nach in städtischen sowie auch ländlichen Gebieten. In den letzten Jahren entwickelte sich nicht nur in der Lebensmittel- und Textilindustrie der Umweltgedanke zum Positiven. Auch in der Automobilbranche, der Energieversorgung und im Transportwesen lassen sich zunehmend Veränderungen feststellen. Grund dafür ist die steigende Nachfrage an klimafreundlichen Produkten, die durch Fördermaßnahmen noch attraktiver für Konsument\*innen und Hersteller\*innen werden.

Es ist nun wichtig, dass jede\*r Konsument\*in Verantwortung übernimmt und bewusst nachhaltige Alternativen unterstützt und in den Lebensalltag integriert. Wir sollten es als unsere Pflicht betrachten, achtsam mit unserem Lebensraum umzugehen und diesen so zu gestalten, dass er für unsere Nachkommen ebenso lebenswert ist und auch wieder wird.

Um Veränderungen zu bewirken, müssen wir nicht nur auf Eigeninitiative setzen, sondern auch das Interesse an Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit bei unseren Kindern und Enkelkindern wecken. Eltern und andere Autoritätspersonen, wie Lehrer\*innen, Erzieher\*innen und die eigenen Großeltern, fungieren dabei als Vorbilder, wodurch richtiges Handeln vorgelebt und zur Selbstverständlichkeit wird.

Durch das Fördern von kritischem Denken, einer freieren Erziehung und einem immer größeren Informationsangebot steht es den jüngeren Generationen offen, sich ihre eigene Meinung zu bilden. Es zählt daher zu unseren Aufgaben und Pflichten, Kinder und Jugendliche darauf aufmerksam zu machen, dass Umweltschutz nicht nur ein politisches Thema ist.

Die globale Ausnahmesituation, in der wir uns derzeit befinden, gibt uns die Möglichkeit, unsere Lebensweisen von Grund auf zu überdenken. Wir müssen den Ernst der Lage erkennen und uns bewusst sein, dass es bereits fünf vor zwölf ist. Nur wenn wir jetzt handeln und begreifen, dass jede\*r Einzelne von uns Verantwortung übernehmen muss, ist es möglich, eine lebenswerte Zukunft zu sichern.



## Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten, das Regal ist voll mit Büchern, und die Küchenschublade mit allem Möglichen vollgeramscht. Woher kommt nur all dieser Kram? Macht uns dieser überhaupt glücklich?

Es ist die alte Leier: Wir werden von Werbung, Magazin-Covern und nun auch von Influencern dahingehend beeinflusst, wie unser Leben auszusehen hat. Wo wir uns früher noch am Besitz unseres direkten Umfelds orientiert haben – Schulfreunde, Nachbarn, Familie – orientieren wir uns heute immer mehr am Lebensstil der greifbaren Schönen und Reichen. Das Internet stellt eine „Expansion unserer Referenzgruppe dar“, so Annie Leonard von Greenpeace. „Heute vergleiche ich meine Haare mit den Haaren von Jennifer Aniston, und mein Haus mit dem Haus von Kim Kardashian“. Und das schlägt sich deutlich in unsere Kaufgewohnheiten nieder.

Wir identifizieren uns immer mehr über unseren Besitz und nicht über unsere Taten, ausgelöst von einem noch nie dagewesenen materiellen Wohlstand in der westlichen Welt. Die meisten von uns besitzen ganz selbstverständlich ein Smartphone und das eine oder andere Marken-Kleidungsstück. Wir kaufen Neues der Neuheit wegen, weil es besser, schneller, schöner, aufregender ist, weil es unseren sozialen Status verdeutlicht, und nicht, weil etwas anderes kaputt gegangen ist. Wir schlagen bei Cyber Mondays, Black Fridays, und Nimm-3-Zahl-2-Aktionen zu. So sammeln wir immer mehr materiellen Kram an, der uns, so sagt man uns, glücklich machen soll.

Doch was von dem, was wir kaufen, nutzen wir tatsächlich? Wie viel davon verstaubt schon bald ungenutzt oder ungetragen und vergessen in unseren Wohnungen? Fakt ist, dass wir oft impulsiv kaufen, um einen kurzzeitigen Dopamin-Kick zu spüren, ohne uns Gedanken über den tatsächlichen Stellenwert dieser Errungenschaften zu machen.

### Von der Sinnhaftigkeit von Besitz

Minimalismus steuert dieser Kaufsucht und dem Besitz von „zu viel“ entgegen. Minimalisten reduzieren ihre Besitztümer auf das Wesentlichste: nämlich auf Gegenstände, die wir im Alltag tatsächlich verwenden, oder mit denen wir positive Emotionen verbinden.

Minimalismus bedeutet also nicht, wie es der Name vermuten lässt, in einer leeren Wohnung leben zu müssen, in der nur grundsätzliche funktionale Gebrauchsgegenstände zu finden sind und jeder Schritt einem Echo folgt. Es bedeutet, nur das zu besitzen, was einen Sinn in unserem Leben findet, und sich von allem anderen radikal zu trennen. Die Werthaftigkeit dieser Besitztümer definiert

jeder anders. So sind trotzdem etwa Sammlungen erlaubt, sofern uns diese tatsächlich mit Freude erfüllen. Doch das schöne Kleidungsstück, das man mit einem furchtbaren Date verbindet? Weg damit!

Die Bewegung ist davon überzeugt – ganz nach dem Motto „messy home, messy life“ – dass zu viel materieller Ballast auch die Psyche belastet. Es ist wie mit dem Lernen am Schreibtisch: An einem freigeräumten Tisch lässt sich meist angenehmer und produktiver arbeiten, als an einem vollgeräumten. Analog lässt es sich auch in einem freigeräumten Zuhause angenehmer und produktiver leben als in einem vollgeräumten. Es hilft einem, sich auf das Wesentliche im Leben zu fokussieren und sich nicht von Oberflächlichkeit ablenken zu lassen.

Der erste Schritt zum minimalistischen Lebensstil ist also das Ausmisten. Hier gibt es vielerlei Methoden. Zwei davon sind die „Packing Party“ und die „Kon-Mari“-Methode.

### Die radikale Methode: Packing Party

Eine schnelle Methode, sich von unnötigem materiellem Ballast zu trennen, ist die Packing Party. Sie wurde von den „Minimalists“, die als Pioniere dieser Bewegung gelten, entwickelt, um auf schnellstem Wege seinen Besitz zu reduzieren. Dafür packt man sämtliche Gegenstände in Kartons, ganz so, als ob man ausziehen würde. Die nächsten Wochen packt man nur das aus, was man akut benötigt. Bei Ryan von den Minimalists waren nach drei Monaten noch immer 80% seines Besitzes verpackt, von denen er sich kurzerhand trennte.





### Die sanfte Methode: Kon-Mari

Eine schonendere Methode ist das Kon-Mari-System, das von Marie Kondo entwickelt wurde. Im Gegensatz zu den Minimalists legt sie großen Wert auf die Wertschätzung von sowohl geliebten als auch ungeliebten Gegenständen. Denn auch Dinge, die wir nicht benötigen, haben laut ihr einen Wert, auch wenn sie nicht in unser Leben passen. Ihre Devise: Nimm jeden Gegenstand bewusst in die Hand. Wenn dir dieser Freude bereitet („spark joy“), behalte ihn. Wenn nicht, verabschiede dich respektvoll von ihm.

Was diese Methode von anderen unterscheidet, ist, dass nicht nach Räumen, sondern nach Kategorien, nämlich Kleidung, Bücher, Dokumente, Komono (d.h. alles Sonstige) und Erinnerungsstücke, sortiert wird. Startet man also mit der Kategorie „Kleidung“, sammelt man sämtliche Kleidungsstücke aus allen Räumen und testet diese anschließend einzeln darauf, ob sie uns Freude bereiten.

### Minimalismus vs. Wertschätzung von Besitz

Marie Kondo distanziert sich übrigens vom Minimalismus: Während Minimalismus ein Leben mit grundsätzlich wenig Besitz vertritt, will sie ein Leben fördern, in dem man sich nur mit Dingen umgibt, die man tatsächlich liebt. Auch die Minimalists sehen einen deutlichen Unterschied in der Philosophie: Für sie ist Kon-Mari eine Methode, die Gefahr läuft, einfach nur Ordnung in eine Masse von Besitztümern zu bringen, anstatt nur das zu behalten, was notwendig ist. Außerdem tendiere die Kon-Mari-Methode dazu, es zu erlauben, vieles nur des sentimental Wertes wegen behalten. Doch die Minimalisten sind überzeugt: „Erinnerungen sind in uns, nicht in den Gegenständen“.

### Das End-Game: Ein geordnetes Leben

Ob Packing-Party oder Kon-Mari, das Ziel ist es, Ordnung in das eigene Leben zu bringen und sich nur von Dingen zu umgeben, die man tatsächlich braucht. In den letzten Jahren ist das Minimieren des Besitzes weltweit zum Trend geworden, was sich besonders in Amerika in Rekord-Spenden von aussortierten Dingen an Second-Hand-Läden und Hilfsorganisationen ausgewirkt hat, die teilweise sogar Annahmestopps verhängen mussten. Auch die Lockdowns haben viele dazu verleitet, sich mehr mit den Besitztümern in den eigenen vier Wänden auseinanderzusetzen.

Minimalismus ist im Ganzen gesehen ein wichtiger Trend: Denn er schafft Bewusstsein für blinden Konsum, was folglich zu Massenproduktionen, Müllbergen und erhöhtem CO<sub>2</sub>-Ausstoß führt. Minimalismus macht das aber nicht mit erhobenem Zeigefinger: Denn hier steht unser persönliches Wohlbefinden im Mittelpunkt. Es ist erst in zweiter Instanz eine Bewegung gegen den Massenkonsum und ein Streben nach dem bewussten Umgang mit Ressourcen.

#### WEITERE INFORMATIONEN/QUELLEN

The Minimalists: A Documentary About the Important Things (2016). Netflix Dokumentation.

The Minimalists: Less Is Now (2021). Netflix Dokumentation.

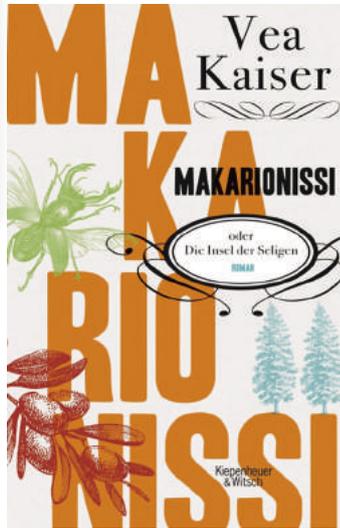
The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing (2014). Buch.

Tidying Up with Marie Kondo (2019). Netflix -Serie.

# MUST – READ – BOOKS

Gerade in Zeiten wie diesen, in welchen wir zu einem großen Teil ohne soziale Kontakte auskommen müssen, verbringen wir viel Zeit vor dem Bildschirm. Warum schnappen wir uns also nicht einfach einmal ein Buch und genießen etwas „offline-time“?

Hier findet ihr drei Buchempfehlungen, die dazu anregen sollen!



## VEIA KAISER - MAKARIONISSI

Von der Gegenwart bis zurück in die Fünfzigerjahre, von Griechenland bis nach Deutschland: In ihrem zweiten Roman erzählt die österreichische Autorin Veia Kaiser eine etwas andere Familiengeschichte und deren Suche nach dem Glück. Die Autorin beschreibt die Orte, an denen die Handlung stattfindet und die Charaktere, die darin spielen, detailliert. Als Leser\*in hat man so das Gefühl, selbst im Geschehen involviert zu sein, und die Protagonisten persönlich zu kennen. Eine Besonderheit des Romans ist die Verbindung zu griechischen Mythen. So erzählt die Großmutter der Familie immer wieder von Göttern wie Zeus und auch die einzelnen Kapitel werden als Gesänge bezeichnet.

Ein Text zum Mitfiebern, Mithoffen und Mitfreuen!

©Verlag

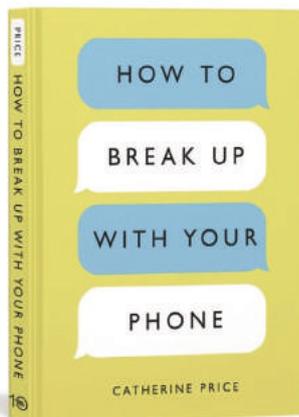
## PATRICK SÜSKIND – DIE GESCHICHTE VON HERRN SOMMER

„Die Geschichte von Herrn Sommer“ ist etwa sechs Jahre nach Patrick Süskinds Welterfolg „Das Parfum“ entstanden. Hier handelt es sich um eine Novelle mit nur rund 130 Seiten. In erster Linie dreht sich die Geschichte um einen kleinen Jungen, Herr Sommer fungiert nur als Nebenfigur, dennoch ist seine Rolle im Text von großer Bedeutung. Als Ich-Erzähler beobachtet der Junge Herrn Sommer, der von allen anderen Menschen kaum wahrgenommen wird. So ist es auch nicht verwunderlich, dass es niemandem auffällt, als er spurlos verschwindet. Nur eine Person weiß, was passiert ist, aber diese schweigt. Am Ende erfährt der\*die Leser\*in den besonderen Grund, weshalb der Ich-Erzähler geschwiegen hat.

Eine skurrile, tragikomische Geschichte, mit einigen Illustrationen unterstrichen!



©Verlag



## HOW TO BREAK UP WITH YOUR PHONE – CATHERINE PRICE

Du verbringst, vielleicht auch veranlasst durch die viele Zeit, die man momentan zuhause sein muss, zu viel Zeit vor deinem Handy und möchtest daran etwas ändern? Dann ist dieser Buchtipp genau der richtige für dich!

Catherine Price schreibt in ihrem Buch über die Auswirkungen von übermäßiger Handy-Nutzung auf das Gehirn und beispielsweise auch über das Suchtpotenzial von Apps, worauf viele Unternehmen abzielen. Zudem beinhaltet der Text eine Strategie und viele Tipps, mithilfe derer man eine unkontrollierte Nutzung des Smartphones unterbinden kann. So kann man eine gesunde Balance hin zu weniger Bildschirmzeit finden!

©Phonebreakup.com

## GERMKNÖDEL:

200 ml Hafermilch  
 20 g frische Hefe  
 2 EL Zucker  
 400 g Dinkelmehl, Typ 630  
 ¼ TL Salz  
 50 g Margarine

8 TL Powidl(marmelade)  
 40 g Puderzucker  
 3 EL gemahlener Mohn  
 500 ml Vanillesoße  
 Mehl (zum Bestäuben)



Frische Hefe in die lauwarml Milch hineinbröseln und unter ständigem Rühren auflösen lassen. Mehl, Zucker, Salz in einer großen Schüssel vermischen. Butter und Hefe-Milch-Mischung dazugeben und verkneten. Mit einem Geschirrtuch abdecken und etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Dann die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig in acht gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einem runden Fladen formen und jeweils einen Teelöffel Marmelade in die Mitte des Teiges geben. Den Teig über der Füllung verschließen und zu einer runden Kugel formen. Erneut ca. 15 Min. ruhen lassen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knödel mit dem Verschluss nach unten auf einen Dampfgareinsatz oder ein Sieb legen und auf den Topf stellen. Nun die Knödel abgedeckt über mittlerer Hitze 12 – 15 Minuten dämpfen.

In der Zwischenzeit die Vanillesauce zubereiten und Puderzucker und Mohn in einer kleinen Schüssel vermengen. Die fertigen Germknödel jeweils auf einem Teller servieren, mit Vanillesauce übergießen und mit der Mohn-Puderzucker-Mischung bestreuen.



## HUMMUS:

150 getrocknete Kichererbsen  
 3 EL Tahin  
 Eiswürfel oder sehr kaltes Wasser  
 (je nach Leistung des Mixers)  
 Salz  
 Saft einer Zitrone  
 1 große oder 2 kleine Knoblauchzehen

Optional: Gewürze wie Kreuzkümmel, Paprika, Koriander ...

Kichererbsen für 12-24h einweichen. Wasser abgießen, neues Wasser hinzufügen und Kichererbsen und geschälten Knoblauch für ca. 45 Minuten kochen, bis sie gar sind (abhängig von Größe und Einweichdauer).

Abkühlen lassen, Wasser abgießen (eventuell für Aquafaba-Gerichte aufbewahren), Kichererbsen schälen. Kichererbsen, gekochten Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, Salz und kaltes Wasser/Eiswürfel in den Mixer geben und auf niedriger Stufe langsam pürieren. Optional Gewürze hinzufügen. Nach Bedarf an den Seiten mit Silikonspatel herunterkratzen. In Gläser füllen und am besten innerhalb von 5 Tagen aufbrauchen, bei luftdichten und sterilisierten Gläsern auch länger. Einfrieren ist möglich, aber den Deckel bitte erst schließen, wenn der Hummus gefroren ist.

# RÄTSELECKE

1		9		4		8		
	6	7			5			2
	4		8		6			9
4	3			5				
					6			
5			1			8	4	
		8				7		
7				4				
						1	8	

6	9			8				
	3							5
2		4	3			7		
		5				1		
9			1				3	4
			8					
1			9			2		
		8	5			3		
					2	6		

©sueddeutsche.de

8	1	5	2	7	6	2	5	1	8
7	1	5	3	8	4	9	2	6	
6	2	8	5	9	1	4	7	3	
5	7	6	1	3	9	2	8	4	
9	8	1	4	2	7	6	3	5	
4	3	2	6	5	8	7	9	1	
2	4	3	8	7	6	1	5	9	
8	6	7	9	1	5	3	4	2	
1	5	9	2	4	3	8	6	7	

©sueddeutsche.de

5	4	9	7	3	2	6	8	1	
7	2	8	5	6	1	3	4	9	
1	6	3	9	4	8	2	5	7	
4	1	6	8	9	3	5	7	2	
9	7	2	1	5	6	8	3	4	
3	8	5	4	2	7	1	9	6	
2	5	4	3	1	9	7	6	8	
8	3	1	6	7	4	9	2	5	
6	9	7	2	8	5	4	1	3	

