

SPRACHROHR

Studierendenzeitung
Würzburg

FEBRUAR 2022

GRATIS

DRUCK



Ihr oder Ich?
Money on my Mind
Perfektionismus und das Streben nach dem vollkommenen Glück

INHALTSVERZEICHNIS

	Inhaltsverzeichnis	2
	Vorwort	3
<i>Mal wieder Langeweile und keine Ahnung was du tun könntest? In „Save the Date“ findest du anstehende Veranstaltungen der Studierendenvertretung. Aber auch was in der Stadt abgeht kommt hier nicht zu kurz. Schau doch mal vorbei!</i>	Save the Date	4
<i>Wir haben nachgehakt. Eure Meinung ist hier gefragt! Aber auch die verschiedenen Hochschulpolitischen Gruppen werden zu unterschiedlichen Themen befragt. Wir stellen die Fragen - ihr liefert die Antworten.</i>	Uni & Politik Und du so? Nachgefragt Der studentische Konvent erklärt	5 – 7
<i>Die aktuelle Ausgabe steht unter dem Oberthema „Druck“. Wann empfinden unsere Redakteur:innen Druck? Wie gehen sie damit um? Lest weiter, vielleicht findet Ihr Euch ja selbst in dem ein oder anderen Artikel wieder.</i>	Druck Gesellschaft und Performance, oder: vom kaufbaren Glück Einfach weiter gehen – Ein misslungener Versuch, dem selbstgemachten Druck zu entfliehen Ihr oder Ich? Berufseinstieg unter kapitalistischen Verhältnissen Money on my Mind Keine Zeit für Hoffnung: Die Klimakatastrophe	8 – 15
<i>Tauche ein in die Gedanken unserer Autor:innen. Egal ob Events, Musik oder Aktuelles. Alles was in unseren Köpfen herumschwirrt, findest du hier.</i>	Was uns bewegt Perfektionismus und das Streben nach dem vollkommenen Glück Murakamis Bücher	16 – 18
<i>Ob ein gezeichnetes Meisterwerk oder ein Gedicht über die Vergänglichkeit der Zeit. Kreativität hat keine Grenzen in „Literatur & Kunst“.</i>	Literatur & Kunst Upcoming Fotoreihe Druck, Zwang, Barrieren Regen im Juli Wenn der Himmel nicht mehr blau ist Fotoreihe Druck Wenn du tanzt Ein druckloses, gesellschaftsloses Schönheitsideal nur für Dich Erdrückend Al Aba Nein, vielleicht Winterliche Frühlingssonne	19 – 30
	Impressum	31

VORWORT

Liebe Leser:innen,

die erste Sprachrohr-Ausgabe dieses Jahres und zugleich die letzte dieses Semesters steht unter dem Oberthema „Druck“. Getreu dem gewählten Oberthema ist diese Ausgabe auch die Erste, welche Ihr nach vier Semestern und sieben digitalen Ausgaben wieder in Euren Händen halten könnt. Die letzte gedruckte Ausgabe unter dem Oberthema „Nebensache Studium“ erschien im Wintersemester 2019/20, daher freuen wir uns zwei Jahre später umso mehr, „Druck“ auch tatsächlich wieder gedruckt in den Händen halten zu können.

Wie Ihr es von uns kennt, geht mit dem Oberthema selten nur eine Bedeutung einher. Und auch dieses Mal verstehen wir „Druck“ nicht nur auf guttenbergsche Art. Egal ob es um Leistungsdruck, Handlungsdruck, gesellschaftlichen Druck, Druck den man sich selbst macht oder Druck, durch den Diamanten entstehen

geht, kaum ein Wort ist so Facettenreich. Dadurch sind viele interessante und fesselnde Artikel entstanden. Welchen Druck empfinden unsere Autor:innen in welchen Situationen? Und wie gehen Sie mit diesem Druck um? Wir möchten an dieser Stelle nicht alles vorwegnehmen und anfangen endlos über Druck zu philosophieren - wie man mit ihm umgehen kann, wo er behilflich und wo er überflüssig ist - diesen Teil überlassen wir lieber Euch.

Mit dieser Ausgabe geht jedoch nicht nur die Zeit der ausschließlichen Online-Version des Sprachrohrs zu Ende, sondern auch die Zeit von uns beiden als Redaktionsleitung. Aber keine Sorge, denn nach dieser Ausgabe geben wir die Redaktionsleitung an zwei weitere herausragende Redakteur:innen ab. Wer das ist und welche Veränderungen damit einhergehen, werdet Ihr bald erfahren. In unserem letzten gemeinsamen Vorwort möchten

wir uns also für unsere Zeit als Redaktionsleitung bedanken. Wir danken insbesondere Euch Leser:innen für Eure immerwährende Treue und unseren Redakteur:innen für die nie enden wollende Kreativität und immer neuen Ideen, auch in den schwierigsten Zeiten!

Damit wünschen wir Euch viel Spaß mit unserer neuen Ausgabe. Setzt Euch hin und lasst Euch mit einer Tasse Kaffee, im Bus, in der Mensa oder zuhause in die Gedanken unserer Redakteur:innen ziehen. Wir können uns keine bessere Möglichkeit vorstellen, der Klausur- und Hausarbeitsphase für ein paar wohlige Momente zu entfliehen.

Viel Spaß beim Lesen!

*Eure Redaktionsleitung
Milia und Olivia*

Dein Artikel in der nächsten Ausgabe?

Du hast Lust, dich mal als Journalist:in auszuprobieren und traust dich noch nicht zu einer großen Zeitung? Du bist schon Profi und glaubst, uns weiter helfen zu können? Oder du schreibst einfach gerne und möchtest mal was von dir veröffentlicht sehen? Dann bist du bei uns, dem Sprachrohr, genau richtig. Probiere dich aus und sende uns deinen Artikel an sprachrohr@uni-wuerzburg.de.

Folge uns auf Instagram (@sprachrohr_uniwue) und Facebook (Sprachrohr Würzburg), um mehr über uns und das nächste Redaktionstreffen zu erfahren. Schau doch mal bei uns vorbei. Wir freuen uns!



(Foto: Elisabeth Nötzel)

SAVE THE DATE

CAIRO

vegane VOKÜ
(veganes Essen gegen Spende, Unterstützt durch Spendeneinnahmen werden wie immer aktuelle soziale, umweltpolitische oder kulturelle Projekte)
Jeden zweiten Montag

Schreibwerkstatt
Immer Mittwochs

„Urban Sketching“
1x monatlich immer am letzten Dienstag

Artsy Tea Party (online Zeichenwerkstatt)
1x monatlich

White Sheep Punk Fest
12.03.2022, 19 Uhr

Black Sea Dahu (Urban Folk)
18.03.2022, 20 Uhr

Ducks on Drugs (Elektronik, Synthies, Pop)
23.03.2022, 20 Uhr

WUNSCHLOS GLÜCKLICH

Jazzfrühstück
jeden ersten Sonntag im Monat

Jazz-Jam-Session
jeden zweiten Montag im Monat

JULIUS-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT

(Online) Vortrag von Sara Hassan
„Diversität³ - Grauzonen gibt es nicht: sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz und im Studium erkennen“
24.03.2022,
18:00 - 20:00 Uhr

STANDARD

Jeden Sonntag wird um 20:15 der Tatort auf der Großleinwand gezeigt

TIPP:
Kunstmuseum Kulturspeicher
freier Eintritt
am ersten Sonntag im Monat

Mainfranken Theater
fast freier Eintritt
mit dem Semesterticket in
Schauspiel, Tanz, Konzerte und
Opern

Kompetenzen erwerben. Berufseinstieg planen. Orientierung und Profilbildung von Anfang an...

Zwischen Universität und globalem Arbeitsmarkt...

...bietet das Career Centre der Universität Würzburg ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm an, durch welches Sie fachliches Wissen mit berufsrelevanten Kompetenzen bzw. future skills verknüpfen können. Angefangen mit Kenntnissen zum Projektmanagement bis hin zum internationalen Perspektivenaustausch durch Virtual Exchange können Sie Ihr Kompetenzprofil vielschichtig ausbauen. Daneben bieten wir unterschiedliche Beratungsformate an, die Studierende bei ihrer Karriereplanung und dem Berufseinstieg unterstützen:

- Bewerbungsmappencheck
- Individuelle Karriereberatung
- Kurzberatung

Karriere machen...

...bedeutet für uns kontinuierliche selbstverantwortliche Profilentwicklung für die eigene Laufbahn. Deshalb bieten wir Ihnen umfangreiche Unterstützung im gesamten Profilbildungs- und Bewerbungsprozess, beispielsweise für ein Praktikum, ein Stipendium oder für eine Einstiegsstelle an. Unabhängig von persönlichen Voraussetzungen oder Herkunft helfen wir Ihnen auch bei der Suche nach speziellen Unterstützungsangeboten bei diesen Schritten – für mehr Chancengleichheit auf dem Arbeitsmarkt.



Sie finden uns online:

- » Veranstaltungsprogramm: go.uni-wuerzburg.de/ccpro
- » Beratungsangebot: go.uni-wuerzburg.de/ccberatung
- » Tipps für Praktika: go.uni-wuerzburg.de/ccpraktika
- » Tipps für Stipendien: go.uni-wuerzburg.de/ccstipendium



UND DU SO?

Wir interessieren uns für Eure Meinungen und Ansichten! Wenn Ihr in der nächsten Ausgabe mit Eurer Meinung dabei sein wollt, schaut gerne auf unserer **Instagram Seite @sprachrohr_uniwue** vorbei, dort starten wir regelmäßige Aufrufe zu dem jeweiligen Oberthema der Ausgabe.

An alle Anderen danke fürs Mitmachen!

„IN WELCHEN BEREICHEN ODER SITUATIONEN FÜHLST DU DICH UNTER DRUCK GESETZT?“

Wenn man mich zu einer sofortigen Entscheidung zwingt.

- Paulina, 20, PSS

Genereller Druck, keine Fehler machen zu dürfen.

- anonym

Ich fühle mich in den Bereichen Universität, soziales, Sportbetätigung und ernährung unter druck gesetzt.

- Louisa, 21, Lehramt Germanistik, Geschichte und Philosophie

Unter Druck gesetzt fühle ich mich in der Klausurenphase im Studium, wenn ich alles auf einmal hinbekommen muss. Auch in Bezug auf meine berufliche Perspektive ist es ein hoher Druck, der auf meinen Schultern lastet, wenn es um den „perfekten“ Job geht, den ich irgendwie finden soll, obwohl es ihn am Ende wahrscheinlich sowieso nicht gibt. Außerdem wird von der Gesellschaft teilweise so viel von mir verlangt, dass ich keine Ahnung habe, wie ich diesen Ansprüchen jemals gerecht werden könnte ohne kaputt zu gehen oder mich selbst zu verlieren. Das wird beispielsweise spürbar, wenn Menschen auffällt, dass ich nicht die Mainstream-Meinung teile und ganz individuell über die Welt denke. Als Kind versuchte ich oft mich dann lieber anzupassen. Inzwischen habe ich es in den meisten Fällen geschafft, mir ein eigenes Bild der Lage zu verschaffen.

- anonym

Ich habe dieses Wintersemester angefangen zu studieren und neben dem Druck der ersten Klausurenphase habe ich einen eigenen Erwartungsdruck an das Studentenleben. Das Studentenleben, das von allen angepriesen wird und meist mit den Worten „die beste Zeit meines Lebens“ zusammengefasst wird. Das Studentenleben, das sich bisher nur in meinem Kopf abgespielt hat und jetzt doch ganz anders ist. Das Studentenleben, das hoffentlich bald ohne Zoom Meetings auskommen wird.

- Solveg, 19, PSS

Ich möchte mein Studium gut machen, gleichzeitig aber auch nicht zu ehrgeizig sein und genug Zeit für Freund:innen und Hobbies haben. Um diese Balance zu finden, mache ich mir Druck - das macht es nicht gerade einfacher.

- Sophie, 20, Geographie und PSS

Ich habe manchmal als soziale Arbeit-Studentin das Gefühl, ich darf mich nicht beschweren, dass ich Stress habe oder dass ich irgendetwas in meinem Studium schwierig finde, weil es als so einfach wahrgenommen wird. Ich glaube zwar, dass das in meinem Kopf ist und sich keine:r denkt, weil jedes Studium irgendwie schwer ist, aber manchmal denke ich, dass ich zum Beispiel mit Leuten, die Jura studieren oder Medizin nicht relaten kann und nicht jammern darf.

- anonym

Ich habe das Gefühl, dass gerade junge Menschen häufig Druck ausgesetzt sind. Sei es Druck im Bezug auf Zukunft, In der Jobwahl oder sogar dem Selbstfindungsprozess. Hinzu kommt der soziale Druck - dieses Gefühl, nichts verpassen zu wollen, die Jugend zu genießen und sich frei zu entfalten. Das alles unter einen Hut zu bekommen fällt mir persönlich besonders schwer.

- Miri, 22, PSS und Amerikanistik

Überall da, wo ich in soziale Kontakte treten muss/darf. Über die Pandemie hinweg bin ich sehr viel unsicherer geworden, was mein Verhalten in sozialer Interaktion betrifft - rede ich zu viel? Zu wenig? Stelle ich zu viele Fragen? Verhalte ich mich angebracht? Man hat sich so angewöhnt die meiste Zeit allein oder zumindest im kleinen Kreise zu verbringen, dass es schnell mal gruselig wird, wenn man plötzlich wieder so richtig unter Menschen ist. Den Druck, sich gut zu verhalten, mache ich mir dabei aber selbst. Das braucht ein bisschen, bis man sich wieder daran gewöhnt.

- Francis, 22, PSS und Amerikanistik

NACHGEFRAGT:

„IN WELCHER SITUATION HABT IHR EUCH POLITISCHEM DRUCK AUSGESETZT GEFÜHLT?“



GHG

Situationen, in denen wir uns politischem Druck ausgesetzt gefühlt haben, gab es schon mehrere. Dabei hat sich der Druck jedoch in unterschiedlichen Weisen gezeigt, sodass auch immer eine individuelle Reaktion von Nöten war.

Aktuell fühlen wir uns mehr oder weniger dauerhaft bezüglich der Situation rund um Corona unter Druck gesetzt. Als Vertreter:innen der Studierenden versuchen wir, die Bedürfnisse der Studierenden zu beachten und uns für diese einzusetzen, das heißt, uns besonders für die Gewährleistung der Studierbarkeit einzusetzen, aber dabei auch unsere Verpflichtung gegenüber der Gesellschaft zu erkennen. Die beständige Abwägung zwischen sinnvollen Einschränkungen und Präsenzlehre stellt eine Herausforderung dar, besonders in Situationen, in denen innerhalb von Stunden

eine Entscheidung getroffen werden muss. Eine andere Thematik, in der wir uns politischem Druck ausgesetzt gefühlt haben, stellt der Entstehungsprozess des kommenden Hochschulinnovationsgesetzes dar. An dieser Stelle möchten wir betonen, dass politischer Druck nicht direkt negativ verstanden werden darf. Es stellt nur die Momente dar, in denen wir in besonderer Weise Stellung zu einer Thematik nehmen müssen, um die Rechte Studierender zu wahren. Das Bayerische Hochschulinnovationsgesetz (HIG) behandelt alle Regelungen, die in Bayern für Hochschulen gelten sollen, unter anderem Vorgaben zur Lehre, dem Einfluss der Hochschulen auf die Wirtschaft, dem Stellenwert von sozialer und ökologischer Nachhaltigkeit, dem strukturellen Aufbau der Gremien und dem Einfluss einzelner Statusgruppen. Genau deshalb ist es auch so wichtig für uns Studierende. Im HIG wird festgelegt, wie die Uni und ihre Lehre aussehen und funktionieren sollen. Um unter anderem die Etablierung demokratischer Werte wie sozialer Gerechtigkeit und ökologischer Nachhaltigkeit im HIG sicherzustellen, mussten wir als Studierendenvertretung schnell

und öffentlichkeitswirksam reagieren. Dazu bei der nächsten Frage mehr.

Zum Schluss wollen wir euch noch ein anderes Thema vorstellen, durch das wir zwar nicht direkt politischem Druck ausgesetzt werden, jedoch insoweit, dass wir als Studierendenschaft in unseren Rechten schon sehr lange, genau genommen seit 1974, unterdrückt werden. Es geht um die sogenannte „Verfasste Studierendenschaft“ (VS). Mit einer VS hat die Studierendenvertretung die Möglichkeit, überschaubare Semesterbeiträge von den Studierenden (zw. 5–10€) zu erheben und damit ein breites Angebot an finanzieller und psychischer Unterstützung, aber auch Events und Vorträgen vorlegen zu können. Die Gelder, die uns aktuell vom Land zur Verfügung gestellt werden, sind sehr gering und werden zudem nur für bestimmte Zwecke bewilligt, unter anderem nicht für Aktionen, die sich mit allgemein- und nicht hochschulpolitischen Inhalten auseinandersetzen. Gegen die Verwehrung dieser Rechte setzen wir uns seit jeher kontinuierlich ein. Mehr Infos zur VS findet ihr hier: <https://www.uni-wuerzburg.de/stuv/unsere-ziele/verfasste-studierendenschaft/>

„WIE SEID IHR DAMIT UMGEANGEN?“



GHG

Sich politischem Druck ausgesetzt zu fühlen, bedeutet nicht immer das Gleiche. Manche Themen sind von Dauer und die Auseinandersetzung damit benötigt Geduld und Ausdauer, andere benötigen eine schnelle Reaktion, wieder anderer Druck wird durch gesellschaftliche Strukturen ausgelöst und führt dazu, Strukturen aufzubrechen und neue Angebote zu schaffen.

Dem politischen Druck durch relevante und wichtige Entscheidungen bezüglich Corona-Maßnahmen stellen wir uns vor allem durch intensive Diskussionen und die Einbringung der studentischen Perspektive in der Corona-Taskforce der Universität entgegen. Gerade weil es nicht immer einfach ist,

die verschiedenen Bedürfnisse gegeneinander abzuwägen, sprechen wir viel über die Entwicklungen und Folgen für die Studierenden und finden so zu Meinungen, die wir aktiv gegenüber der Universitätsleitung und den Landespolitiker:innen vertreten.

Der intransparente und schnelle Entwicklungsprozess des HIG (Erklärung siehe bei Frage 1) mitsamt seinen teilweise stark zu verurteilenden Inhalten dagegen forderte von uns vor allem eine öffentlichkeitswirksame Reaktion, die wir als gesamte Studierendenvertretung durch eine öffentliche Kundgebung am Würzburger Marktplatz und Aufklärungsarbeit zeigten.

Ganz anders aktiv wurden wir als Ghg-Mit-

glieder im Sommer 2021, als wir uns zur Aufgabe machten, das Referat Queer:feminismus zu gründen und uns so aktiv dem Patriarchat entgegenzustellen. Hier haben wir uns nicht politischem Druck ausgesetzt gefühlt, aber unserer Verpflichtung der Gesellschaft gegenüber, einen geschlechtergerechten Safe Space zu schaffen. Politischer Druck äußert sich folglich immer anders, benötigt unterschiedlichste Reaktionen und spielt auch bei vielen weiteren Thematiken eine Rolle. Wir stellen uns diesem Druck immer mit viel Diskussion entgegen, achten auf unsere Ressourcen und Möglichkeiten und versuchen stets, uns so gut wie wir das eben können, als Sprachrohr für die Bedürfnisse der Studierenden einzusetzen.

DER STUDENTISCHE KONVENT ERKLÄRT

WAS IST DAS?

Der Studentische Konvent ist das Parlament der Studierenden. Er besteht aus 42 Mitgliedern und ist das höchste legislative Gremium der Studierendenvertretung.

WER IST DABEI?

Gewählt werden jedes Jahr bei den Hochschulwahlen jeweils 20 Mitglieder aus den Fachschaften der Fakultäten, sowie 20 Mitglieder aus den politischen Hochschulgruppen. Die beiden direkt gewählten Studentischen SenatorInnen sind ebenfalls automatisch Mitglieder.

WAS MACHT DER KONVENT?

Der Konvent diskutiert allgemein die Interessen der Studierenden gegenüber der Hochschule, dem Studentenwerk und Dritten. Besonders im Vordergrund stehen hierbei wirtschaftliche, soziale und kulturelle Belange aber auch die politische Positionierung der Studierendenvertretung findet hier statt.

WANN TRIFFT SICH DER KONVENT?

Der Konvent tagt einmal im Monat im Festsaal der Burse. Die Sitzungen sind öffentlich und somit für jeden zugänglich. Die Termine und Protokolle können auf der Homepage der Studierendenvertretung eingesehen werden.

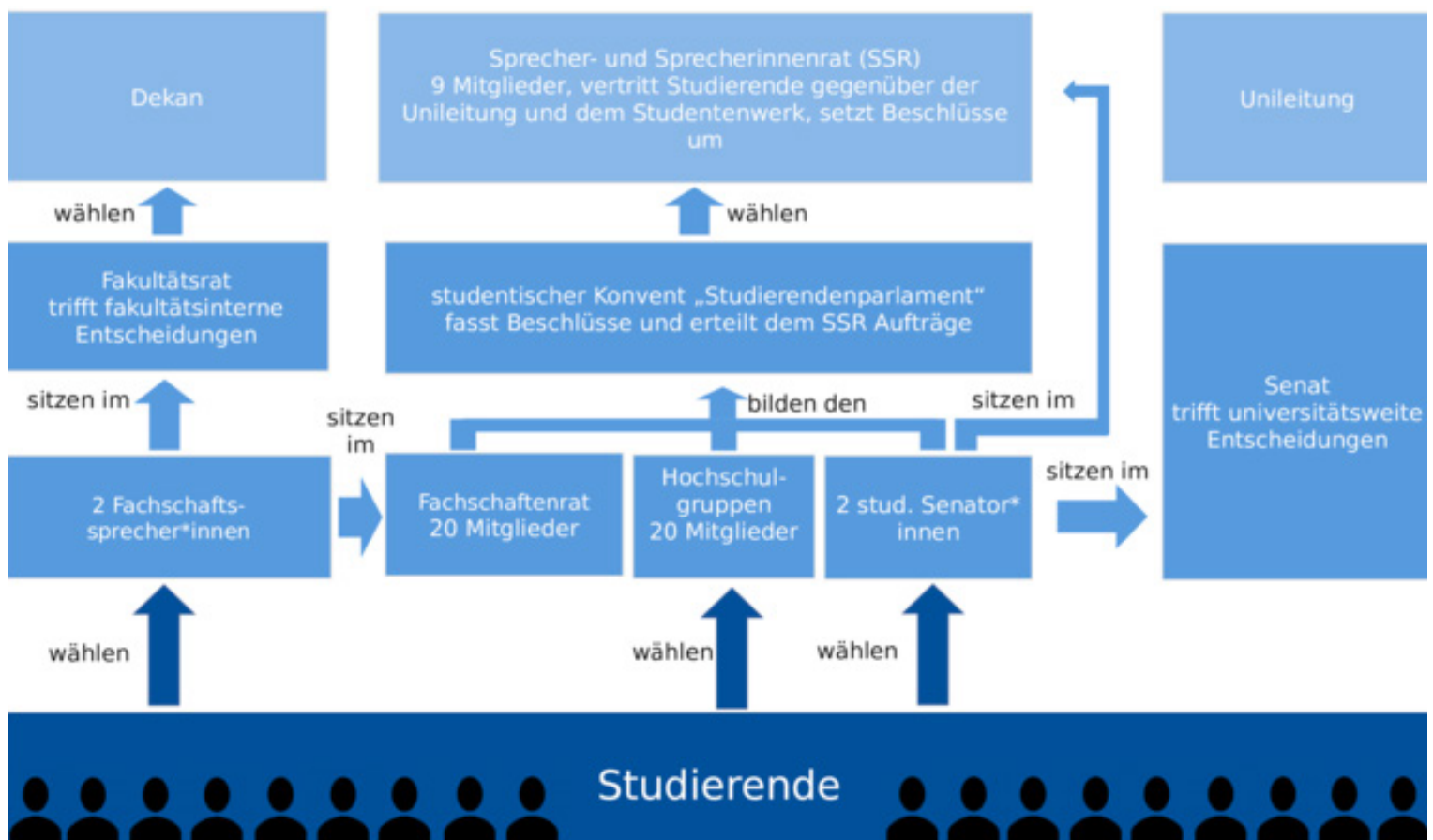
<https://www.uni-wuerzburg.de/stuv/gremien/kovent/sitzungen/>

INFO

Mitarbeiter:innen und Studierende der Universität Würzburg können sich zwischen dem 22.02. bis 24.02.2022 im Rahmen einer universitären Impfkaktion gegen COVID-19 impfen lassen. Die Impfung (mit Biontech oder Moderna) findet im Zentrum für Operative Medizin statt. Registrierung zur Impfung unter

<https://go.uniwue.de/impfregistrierung>

AUFBAU DER STUDIERENDENVERTRETUNG



GESELLSCHAFT UND PERFORMANCE, ODER: VOM KAUFBAREN GLÜCK

Als junge weiße Frau, die in Deutschland lebt, bin ich ziemlich privilegiert. Ich habe zum Beispiel die Wahl, wie ich mein Leben gestalten möchte. Ich kann mich theoretisch dazu entscheiden, glücklich zu sein, wenn ich das will.

„Privilegierte“ Gesellschaften wie unsere werden auch „Smiley-Gesellschaften“ genannt. Die Demokratie schaffe gute Rahmenbedingungen, um glücklich zu sein. Der Bevölkerung gehe es grundsätzlich gut und die Chance auf ein „glückliches Leben“ erscheine in Smiley-Gesellschaften leichter zu erreichen als in weniger demokratischen Systemen.

„Glück“ wird im Wertesystem der Privilegierten sehr großgeschrieben und man muss schon wirklich gut drauf sein, wenn man akzeptiert sein möchte.

Damit geht aber ein gewisser sozialer Druck einher, dass man dann doch bitte auch glücklich zu sein hat. Wie sieht dieses Glück denn genau aus? Und warum sind so viele Menschen trotzdem nicht glücklich?

Wir alle wissen, dass etwa Geld nicht wirklich glücklich macht und man auch theoretisch alles auf der Welt besitzen könnte, ohne happy zu sein. Trotzdem tun alle so, als wäre Glück ein Ziel. Etwas, was man erreichen kann, was man konsumieren kann. Es heißt ja nicht ohne Grund „kauf dich glücklich“.

In den Medien erscheint es immer so, als ende die Suche nach Glück mit dem Besitz bestimmter Güter. Materielle Selbstdarstellung als Voraussetzung (oder zumindest als Trittbrett) zum Glück zu propagieren, beeinflusst viele Menschen dabei nicht nur in ihrem Konsumverhalten, sondern auch in der Wahrnehmung ihrer Welt. Auch der mentalen Gesundheit des Menschen sowie seiner authentischen Handlungsfähigkeit innerhalb der Gesellschaft wird nachhaltig geschadet; gerade junge Menschen leiden unter der medial idealisierten Darstellung des ständigen Glücklicheins. Geht man konstant davon aus, dass man erst mit dem Besitz eines neuen Paares Schuhe, oder mit einem gewissen Körpergewicht oder einer gewissen Hautfarbe wirkliche Zufriedenheit erlangt, dann entfernt man sich zwangsläufig immer mehr von sich selbst und passt sich den Erwartungen der Smiley-Gesellschaft an.

In der Werbung wird man ausschließlich mit strahlenden Gesichtern konfrontiert, in Film und Fernsehen propagieren Hollywood-Drehbücher das ideale Happy End, und auf Instagram zeigen Influencer*innen, wie ein vermeintlich glückliches Leben aussieht. Diese Darstellungen festigen unterschwellig das Bild von Glück als Normalzustand – und wenn immer alle glücklich zu sein scheinen, dann wirkt das eigene Unglück abnormal und untypisch.

Die Dauerprojektion guter Laune und Zu-



„Kauf dich glücklich“ – Die Gründer wollten mit ihrem Concept-Store einen Ort schaffen, von dem man glücklich nach Hause geht.

(Quelle: geheimtipstuttgart.de, <https://www.kaufdichgluecklich-shop.de/ueber-uns>)

friedenheit nehmen wir selbst oft nicht mal mehr bewusst wahr. Denn eigentlich wollen wir alle, was die Influencer*innen behaupten, zu sein, nämlich: glücklich werden. **Wir messen unseren Wert innerhalb einer Gesellschaft, und damit auch unser Glück, irgendwann automatisch mit dem, was wir besitzen.** Anhand dessen, was wir vorzeigen können, um anderen klarzumachen: Ich bin cool, seid bitte lieb zu mir.

Der Grund dafür ist, dass das Streben nach Idealen in der Natur des vergesellschafteten Menschen liegt, genauso wie der Drang nach Zugehörigkeit. Dass diese Zugehörigkeit in der modernen westlichen Gesellschaft durch das Innehaben einer gewissen Identität anhand (materieller) Güter performt und erreicht werden kann, ermöglicht dem Menschen das vermeintliche Erkaufen von Glück. Wir glauben, wenn wir dieses Kleid, diese Wohnung, dieses Leben hätten, wären wir glücklich.

Dieses konsumveränderte Streben reproduziert dabei unechte Erwartungshaltungen und krampfhaft Arten der Selbstdarstellung, welche von Unternehmen und Konzernen aufgegriffen und vermarktet werden können. So entsteht eine Form gegenseitiger Abhängigkeit, die die Befreiung des Glücks von idealisierten Erwartungshaltungen unmöglich erscheinen lassen: Der Markt braucht die Tendenzen der gesellschaftlichen Strömungen, um den Konsum aufrechtzuerhalten, und die Gesellschaft wiederum orientiert sich an den allgemeinen Trends und konsumiert und performt, was das Zeug hält. **Wir befinden uns also in einem toxischen Kreislauf auf der Suche nach Glück und können dabei irgendwann nicht mehr entscheiden, welche Interessen unsere eigenen sind und welchen wir nachgehen, um irgendetwas zu beweisen.**

Die Darstellung von Glück und der sich immer wieder reproduzierende soziale Druck, dauernd happy zu sein, findet vor allem in den sozialen Medien seine Bühne. Unternehmen haben mit Influencer*innen einen ganz neuen und außerordentlich gewinnbringenden Marketing-Zweig gefunden, der gerade in Puncto Selbstdarstellung unfassbaren Ein-

fluss auf junge Generationen hat. Produkt-, Klamotten- und Musiktrends werden über Instagram, TikTok und Facebook verbreitet und erreichen damit Abermillionen neuer Konsument*innen. Gleichzeitig bieten eben diese Plattformen den Schauplatz für wieder neue Trends, neue Strömungen, neue Zahlen für die Konzerne.

Selbstdarstellung, Glück, Konsumverhalten – eigentlich haben diese Begriffe absolut nichts miteinander zu tun. Es sind der Kapitalismus und die daraus entstandene Leistungs- und Bewertungsgesellschaft, die diese Begriffe semantisch miteinander verbinden. Wir kennen es zu einem gewissen Grad gar nicht mehr anders, als unsere Identität um (materielle) Güter herum aufzubauen. Diese systematischen Tendenzen sind in unserem Alltag verwoben und tief internalisiert. Und es braucht schon viel Kraft, sich selbst so richtig zu finden. Es braucht Kraft, sich nicht beeinflussen zu lassen. Es braucht Kraft, sich aktiv gegen das Ideal zu stellen und sich zu distanzieren.

Wenn wir aber dem fiktiven Zustand des vollkommenen, dauerhaften Glücks, das so normiert wird, hinterherhecheln, werden wir nicht erkennen, dass Glücklichein bedeutet, zu akzeptieren, dass man auch unglücklich sein wird. Solange wir weiter glauben, niemals genug zu sein und denken, unser Wert sei messbar an Besitz, reproduzieren wir die Glücks-Norm und den Druck, dass unser Sein anhand bestimmter Kriterien performt werden müsse, um zu gelten. Wir geben damit freiwillig unsere Authentizität auf, nur um einem gewissen Bild zu entsprechen. Und wofür genau?

In einer Gesellschaft wie unserer, in der Unglücklichein noch allzu oft ein Tabu-Thema ist, in der soziale Medien ihr Unwesen treiben und täglich Ungleichheit reproduzieren, in der der Markt unsere Entscheidungen beeinflussen kann und Lobbyismus die Umwelt zerstört, werden wir niemals wirklich glücklich sein können. Und das darf auch niemand von uns erwarten.

Von Francesca Valentin

EINFACH WEITER GEHEN — EIN MISSLUNGENER VERSUCH DEM SELBSTGEMACHTEN DRUCK ZU ENTFLIEHEN



(Quelle: Autor:in)

Die Eintönigkeit des Online-Wintersemesters schlägt mir wie jedes Jahr auf die Stimmung. Um meiner saisonalen Verstimmung zu entgehen, schwelge ich in Tagträumereien an den Frühling und die vorlesungsfreie Zeit. Dieses Jahr plane ich meinen nun dritten Jakobsweg zu laufen, die Via de la Plata. Insgesamt über 1000km, für die ich circa fünf Wochen einplane. Das sind knapp 50km mehr als beim letzten Mal, was bei der Distanz kein großer Unterschied mehr ist. Aber 1000km zu laufen fühlt sich wie eine neue Hausnummer an. Endlich vierstellig.

Jetzt fragt sich vielleicht die eine oder andere Person: Wieso zur Hölle tut man sich das an? Nun ja, im Gegensatz zu vielen anderen Personen steckt für mich nur ein zu vernachlässigender Teil spiritueller Motivation hinter meinen Plänen. Ich liebe einfach wandern. Möglichst lang und möglichst weit. Die Natur ist selbstverständlich auch wunderschön und ein großer Teil des Weges, aber ich wandere auch gerne um des Wanderns Willen. An der frischen Luft mit mir selbst, ohne Musik, nur mit meinen Gedanken. Erling Kagge hat ein Buch darüber geschrieben, das ich nur empfehlen kann. Der Mann drückt meine Emoti-

onen dem Wandern gegenüber ziemlich perfekt aus. Gehen ist besonders.

Nicht zuletzt mache ich das aber auch, weil es sich wie ein Urlaub vom Alltag der kapitalistischen Leistungsgesellschaft anfühlt. Nur Essen, Gehen, Schlafen, Essen, Gehen, Schlafen, Essen, Gehen, Schlafen. Ab und an ein Glas Wein mit anderen Pilger:innen. Dem Druck der Selbstoptimierung für ein paar Wochen entkommen und nur ich selbst sein, ohne monetarisierbare Leistungen zu erbringen. Das größte Problem sind Hunger, Müdigkeit, schmerzende Gelenke und Blasen an den Füßen. Ein Urlaub aus dem Alltag des immer mehr machen, immer besser werden, immer weiter gehen.

Immer weiter gehen, ironisch nicht? Denn ich bin auch auf dem Jakobsweg leistungsorientiert. Ich würde gerne lügen und sagen, dass ich nicht jeden Tag schaue, wie viel ich gelaufen bin. Welchen Tagesdurchschnitt schaffe ich dieses Mal? Welche Zeit habe ich für die Tagesdistanz gebraucht? Wer läuft mehr und schneller? Gerne würde ich sagen, dass sich meine Ambitionen darauf beschränken, mein Rucksackgewicht zu minimieren, um meinem Körper möglichst wenig Last aufzubür-

den. Aber so einfach ist das nicht. Aus meinem Umfeld habe ich von wenigen Personen den Eindruck, dass sie sich so stark mit Anderen vergleichen, wie ich. Ich bin wahnsinnig wettkampforientiert. Häufig schaffe ich es nur wirklich, etwas für mich zu machen, wenn ich – im Vergleich zu den anderen – besser bin oder keinen direkten Vergleich habe. Aber damit mache ich es dann ja nicht mehr nur für mich. Mir gibt es keine Befriedigung zu sehen, dass andere versagen, ganz und gar nicht. Mir gibt es aber ein wahnsinniges Glücksgefühl zu sehen, dass ich besser bin. Paradox, nicht? Dieser Druck zur Selbstoptimierung ist so intrinsisch in mir verankert, dass ich viele Dinge lieber alleine mache. Es ist ein Druck des Immer-besser-Werdens.

Mir fällt es schwer, in den Tag zu leben. Ich habe gerne einen Plan und möchte mein Leben effizienter und effektiver gestalten. Manchmal bleibt meine mentale Gesundheit dabei hintenan. Ganz schwierig ist es, wenn mein Plan nicht so klappt, wie ich möchte, weil ich mehr Eigenkapazitäten eingeplant habe, als mir zur Verfügung stehen. Ich bin ein einziges Mal auf dem Jakobsweg in einen Bus eingestiegen, um 5 von 950km zu fahren und das hat sich angefühlt, wie ein Versagen. Wie lächerlich. Dabei ist es doch effizienter, die eigenen Möglichkeiten auszuschöpfen, indem man sich die Pausen nimmt, die man braucht. Die 5km habe ich an Umwegen locker wieder eingeholt. Und wie traurig, dass ich auch hierbei von Effizienz spreche.

Das Leben ist nicht nur Effizienz. Vielleicht habe ich das mit dem Jakobsweg ein wenig begriffen. Es wäre effizienter, die 1000km mit dem Auto zu fahren. Oder mit dem Fahrrad. Aber ich laufe. Um mich und meine Umgebung achtsam zu spüren. Dieses Jahr starte ich hoffentlich mit einem Rucksack von 5kg und Barfußschuhen. Aktuell arbeite ich noch an einer Sportverletzung, die ich schon länger mit mir herumschleppe. Ich denke ich muss nicht betonen, dass es sich wie ein Versagen meinerseits anfühlen würde, würde ich die Verletzung nicht rechtzeitig in den Griff kriegen. Aber ich arbeite daran. Vielleicht schaffe ich es ja dieses Jahr ein Stückchen mehr bei mir zu sein. Mich weniger mit anderen vergleichen. Und – in dem Kontext des Jakobswegs – mich ein Stückchen weniger mit mir selbst zu vergleichen. Wer weiß, vielleicht komme ich dann ja sogar leichter ans Ziel. Eins ist aber sicher: Bis ich das schaffe werde ich einfach weiter gehen.

Von Milia Geisler

IHR ODER ICH?

Ein klarer, eindeutiger Appell ertönt aus dem Munde: „Das geht doch nicht!“; „Das gehört sich nicht!“; „Das darfst du nicht!“. Eine dieser drei Formen könnte wohl durch den Raum schallen, sobald man es wagt, festgesetzte Erwartungen zu missachten. Moralisch überlegen fühlt sich dabei die Person auf der anderen Seite, ist sie doch im vermeintlichen Recht. Eine dieser Situationen, egal in welchem Kontext, ist mit Sicherheit allen von uns – auch fernab der Kindheit – schon einmal widerfahren. Dabei sind Erwartungen an sich nicht prinzipiell etwas Schlechtes. Sie sorgen dafür, dass das gesellschaftliche Leben und Miteinander vereinfacht wird, da jede Person ungefähr weiß, welche Reaktion durch eine gewisse Handlung verursacht wird. Ohne Erwartungen in Form von beispielsweise Gesetzen würde so die blanke Anarchie herrschen und die Existenz eines Staates nicht von langer Dauer sein. Mit Erwartungen kommen also innerhalb einer Gesellschaft vielfältige Assoziationen zum Vorschein, wie etwas sein soll. Oder besser: Wie etwas nicht sein soll. Auf unsichtbare Art und Weise üben sie dabei auf jedes Mitglied einen immensen Druck aus, der zu jeder Zeit spürbar ist. Ihr Nichtbefolgen gleicht dem Überschreiten einer Barriere. Die Gesellschaft als Konstrukteurin von Rollen, die zugeschrieben werden und denen sich jede:r fügen muss.

Ganz so krass scheint es in der Realität dann wohl doch nicht zu sein. Aber der Schein trügt! Von Geburt an finden Zuschreibungen statt, wie sich ein Kind je nach seinem Geschlecht zu kleiden und zu verhalten hat oder sein muss. Welche Farben es mag, welchen Beruf es in der Zukunft ausüben kann, welche Hobbys es haben darf. Aber auch in jeder anderen Lebensphase werden wir mit einer solchen Vielzahl an Rollenzuschreibungen konfrontiert – ob wir wollen oder nicht. Umso schwieriger gestaltet sich das Abstreifen dieser Normen und Erwartungen, vor allem ohne dabei stigmatisiert und ausgegrenzt zu werden. Im Alltag nimmt jede:r zahlreiche Rollen für sich ein. Sei es die Rolle als Student:in, Partner:in, Angestellte:r oder Familienmitglied. In jedem Kontext nimmt das eigene Erscheinungsbild andere Formen an. Unterschiedliche Gewohnheiten in unterschiedlichen Situationen, denen es gerecht zu werden gilt. Hört sich fast wie ein Fulltime-Job an, der nebenbei betrieben wird. Jedes Überschreiten oder Herausfordern gleicht dabei einem Hindernis, das auf Irritation und Verwirrung stößt. **Man scheint gefangen in einem weit verzweigten Netz, das uns in die Mangel nimmt und die Bewegungsfreiheit erheblich einschränkt.** Die Befreiung ein mühevoller Kraftakt. Eine Barriere, welche den eigenen Weg erschwert. Eine Überwindung, die uns ins Ungewisse führt.

Das Verharren im Gewohnten ein Einfaches. Etwas, das per se nichts Schlechtes sein



(Quelle: Autor:in)

muss. Es spendet Vertrautheit, Sicherheit, Ruhe. Doch es kann einengen wie ein Korsett. Der Blick sollte um die eigene Achse kreisen. Selbstbestimmt oder fremdbestimmt? Letztlich sind wir alle das Konstrukt unserer Umwelt. Doch es brodelt im Innersten früher oder später. Für dieses oder jenes. Ein Potenzial, das entfaltet oder ignoriert wird. Ein tiefer Antrieb, der in Gang gesetzt wird oder für immer ruht. Die Angst vor der Rechtfertigung, vor dem Anecken, vor den enttäuschten Erwartungen der anderen. Das Erstarren des Körpers zu Gunsten einer zufrieden wirkenden Fassade. Nicht mehr als Maskerade. Was fehlt, ist der Mut. Der Mut, sich seiner selbst im tiefsten Kern bewusst zu werden und sich damit zu identifizieren. Seine eigenen Vorstellungen und Überzeugungen erhobenen Hauptes zu repräsentieren und umzusetzen. Selbstverleumdung hat noch nie zu Glückseligkeit geführt. Grenzen bleiben letztlich so lange Grenzen, bis sie überschritten werden. Was als solche definiert wird, liegt in unserem Ermessen.

Rollen dienen dazu, eingenommen zu werden. Sie beauftragen uns mit Aufgaben und stellen Ansprüche. Sie sind in einem sozialen Kontext eingebettet, funktionieren also nur in Verbindung mit anderen Menschen. Diesen gerecht zu werden, mag manchmal leichter, manchmal schwerer fallen. Doch eines benötigen Rollen umso mehr: Identifikation. Diese kann aus freien Stücken oder aufgefordert geschehen. Anderenfalls sind sie nicht von langer Dauer. Entziehen kann man sich ihnen wahrlich nicht. Doch Identifikation ist etwas, das bewusst betrieben wird. Das bewusste Dafür- oder Dagegen-Sein. Das bewusste Akzeptieren oder Herausfordern. Das bewusste Überziehen oder Abstreifen. Die Gesellschaft hat immer das prüfende Auge ausgerichtet, um gemäß ihrer akzeptierten Normen und Erwartungen zu bewerten. Die Einteilung in Rollen und das Beobachten, wie diese ausgefüllt werden. Doch die Zeit spricht für sich. Sie ist geprägt von Wandel und Unbeständigkeit. Doch wohin wandle ich? Zu mir selbst oder zu euch?

Von Felix Thalmann

BERUFSEINSTIEG UNTER KAPITALISTISCHEN VERHÄLTNISSEN

Als Studierende müssen wir uns häufig damit auseinandersetzen, wie es nach dem Studium weitergehen soll. In den allermeisten Fällen gestaltet sich der Einstieg in den Arbeitsmarkt für Studierende und Auszubildende als enorm schwierig. **Wir müssen Jobs annehmen, die wir nicht wollen, zu Bedingungen, die uns kaputt machen, nur um unsere Existenz zu sichern.** Dazu kommt die extreme Konkurrenz- und Leistungsorientierung, die auf unserem Arbeitsmarkt vorherrscht. Du möchtest dich in deinem Job selbst verwirklichen und deine Seele nicht für einen Niedriglohn an irgendeinen Großkonzern verkaufen? Selbst schuld!

Laut einer Erhebung des Statistischen Bundesamts ist die durchschnittliche Miete in Deutschland von 2015 bis 2021 um 8,4% gestiegen. Diese Statistik lässt außer Acht, dass die Mieten auch 2015 schon enorm hoch waren. Damals zahlte man für eine 30qm²-Wohnung im Durchschnitt 9,41€ pro Quadratmeter. 2021 beläuft sich dieser Wert bereits auf 12,80€. Wohnen ist heute also nicht mehr teuer, sondern sehr teuer. Es sind allerdings nicht nur die Mietkosten, die bis ins scheinbar Unendliche wachsen. Auch der Rest der sog. Lebenshaltungskosten – also etwa Lebensmittel, Kraftstoffe oder auch Kulturangebote – wird immer teurer.

Wer im Angesicht solcher Erkenntnisse davon ausgeht, dass die Löhne als Gegenmaßnahme zu diesen Entwicklungen adäquat steigen müssten, wird bitter enttäuscht werden. Denn tatsächlich steigen die Reallöhne laut einer Erhebung des Statistischen Bundesamtes seit 2008 deutlich langsamer als die Lebenshaltungskosten, was in der Praxis einem Sinken gleichkommt. Von 2019 auf 2020 sind die Reallöhne sogar um 1,1% gesunken.

Es ist dieses Zusammenspiel aus den endlos steigenden Preisen für Wohnen, Lebensmittel, etc. und dem permanenten Drücken der Löhne, das vor allem junge Menschen, die in die Berufswelt einsteigen, unter extremen Druck setzt. Die daraus resultierende Existenzangst ist im Kapitalismus allerdings kein bedauerliches Nebenprodukt. Vielmehr ist sie ein notwendiger Mechanismus zur Aufrechterhaltung der bestehenden kapitalistischen Verhältnisse.

Wir *sollen* Angst davor haben, in die Arbeitslosigkeit abzurutschen. Denn diese Angst sorgt dafür, dass wir uns mit sinkenden Löhnen und steigenden Arbeitszeiten, eben den erwähnten kapitalistischen Verhältnissen, zufriedengeben. Jede noch so prekäre Beschäftigung, so wird es uns von allen Seiten eingeflößt, ist besser als keine Beschäftigung. Auf diese Weise wird ein bestimmtes Bild von arbeitslosen Menschen

gezeichnet, welches die Angst vor der Arbeitslosigkeit noch weiter schürt. Es gibt ein soziales Phänomen, das uns das verachten lässt, wovor wir Angst haben. Es findet auch in unserem Umgang mit arbeitslosen Menschen Anwendung. Ein gutes Beispiel hierfür ist etwa die Dokumentationsreihe „Der Penny-Markt auf der Reeperbahn“ und die fürchterlichen Memes, die daraus entstanden sind. Die Gesellschaft grenzt arbeitslose Menschen sozial aus, macht sich sogar über sie lustig, weil es als Konsens gilt, dass jedes Individuum selbst für seinen Erfolg und sein Versagen im Kapitalismus verantwortlich ist. Dass es sich hierbei allerdings um einen systemischen Zusammenhang handelt, wird ganz bewusst vertuscht und somit leider vom Gros der Gesellschaft nicht erkannt.

Es wurde nun mehrfach erwähnt, dass die Angst vor der Arbeitslosigkeit aktiv geschürt wird und dass es in einer kapitalistischen Gesellschaft Arbeitslosigkeit geben muss, um die Verhältnisse aufrechtzuerhalten. Schon Karl Marx hat diesen Zusammenhang erkannt und beschreibt diesen anhand seines Begriffs der „industriellen Reservearmee“. In einem Wirtschaftssystem, welches allein das Ziel des maximalen Mehrwerts verfolgt, so Marx, ist die Arbeitskraft eine Ware, die die Arbeiter*innen auf dem Markt wie eine solche anbieten. Durch die fort-

schreitende Rationalisierung der Produktion, etwa durch immer fortschrittlichere Maschinerie, wird die Nachfrage nach der Ware Arbeitskraft geringer, nicht allerdings das Angebot. Durch die Konkurrenzlogik, die dem Markt innewohnt, treibt ein Zurückgehen der Nachfrage die Preise in die Tiefe. Konkret heißt das: Wer nicht arbeitslos sein will, muss mit weniger Lohn klar kommen. Es ist trotzdem vorherbestimmt, dass es Menschen geben wird, die keine Arbeit finden, da es schlicht weniger Arbeitsplätze als Arbeiter*innen gibt. Diese Gruppe bildet die industrielle Reservearmee. Sie bieten den Profiteuren des Kapitalismus einen zweifachen Vorteil: Einerseits werden durch ihre Existenz und der Logik des Marktes die Löhne der Arbeiter*innen immer weiter gedrückt, was bereits erörtert wurde. Andererseits kann die Industrie immer auf sie zurückgreifen, wenn es zu einem überraschenden Anstieg der Nachfrage nach Arbeitskraft kommt.

Wir müssen als (baldige) Berufseinsteiger*innen also feststellen, dass der Druck, den wir verspüren, wenn wir an unsere berufliche Zukunft denken, keine Folge einer sogenannten „Laune des Marktes“ ist, sondern im Gegenteil, eine Notwendigkeit der kapitalistischen Wirtschaftsform.

Von Nico Adler



(Quelle: Instagram @_johann_g)

MONEY ON MY MIND



Langer Monat (Quelle: Konstantin Agel)

Immer häufiger treten sogenannte „Coaches“ in sozialen Medien wie Instagram und YouTube auf, die uns dummen, lohnarbeitenden Menschen vor dem Bildschirm zeigen, wie man scheinbar spielerisch ein riesiges Vermögen innerhalb weniger Wochen aufbauen kann. Im Grunde muss man dafür lediglich ihrem Mentoring-Programm folgen und einfach das richtige „Money-Mindset“ entwickeln. Dabei vergessen diese Personen nicht nur die ökonomische Realität, dass aus Geld nicht einfach so mehr Geld werden kann, da hinter Wertsteigerungen – zumindest abseits des Krypto-Hypes – auch realwirtschaftliche Produktions-, also Arbeitsleistungen stehen, sondern etwas weit aus Gravierenderes: In diesen Bubbles wird von „Investment“ und „Wachstum“ gesprochen, als wäre für die meisten Menschen ihr „Mindset“ das Hindernis, wo es doch etwas ganz anderes ist: ihre Armut.

Das Thema der Armut und sozialen Ungerechtigkeit findet neben den großen Krisen Corona, Klimawandel und natürlich den Endlosdebatten um Gendersternen und Frauenquoten in der deutschen Politik und hitzigen Talkshows wenig Platz. Und auch die Öffentlichkeit beschäftigt sich lieber tagelang mit dem Einreiseverbot für einen nationalistischen serbischen Tennisspieler, der sich nicht an Isolationsregeln hält und mutmaßlich PCR-Ergebnisse fälscht, als sich mit dem Thema der ungleichen Wohlstandsverteilung auseinanderzusetzen. Zunächst scheint das in einem Land, in dem man nicht über

Geld und Lohn und erst recht nicht darüber redet, wenn man von beidem zu wenig hat, nicht verwunderlich. Denn wer kann in unserer Gesellschaft schon wirklich offen sagen, dass er gerade schlaflose Nächte durchmacht, weil die Miete nicht mehr bezahlbar ist oder wegen der neu benötigten Brille ein halbes Monatsbudget draufgeht. Der Druck in spätkapitalistischen Gesellschaften, immer zu performen, immer viel zu besitzen und immer viel von sich zu zeigen, lastet sicher auf jedem von uns, aber vor allem auf denjenigen, die von Anschaffungen und Plänen, die über die Grundbedürfnisse hinausgehen, nicht einmal träumen können, da sie kaum ebenjene Grundbedürfnisse vollumfänglich stillen können. Und dieses Leid ist keine Seltenheit: Im Jahr 2021 gelten in einem der reichsten Länder der Welt gut 16% der Bevölkerung als arm, das heißt, sie haben weniger als 60% des Netto-Medianeinkommens monatlich zur Verfügung. Oder anders gesagt: 13,4 Millionen Menschen leben innerhalb Deutschlands in Armut. Unter ihnen sind vor allem gesellschaftlich Benachteiligte und auch sonst oft vergessene Bevölkerungsgruppen wie Alleinerziehende, Familien mit mehreren Kindern, Menschen mit Migrationshintergrund oder Erwerbslose. Jedoch sind auch Erwerbstätige von Armut betroffen: Aktuell zählen fast 20% der Vollzeitbeschäftigten zu den Geringverdienenden, das heißt, ihr monatliches Gehalt beträgt weniger als 2284€ brutto. Diesen Menschen hilft es auch nicht, wenn ein soge-

nannter „Coach“ ankommt und ihnen erklären will, dass jede:r es schaffen kann, wenn er oder sie es denn nur genug wolle, im Gegenteil. Solche Aussagen können das Selbstvertrauen Betroffener noch weiter zerstören und geben ihnen das Gefühl, sie wären einfach nur zu faul oder nicht schlau genug, dabei haben sie aufgrund ihrer finanziellen Ausgangssituation deutlich weniger Möglichkeiten, Wissen, Fähigkeiten und auch Kapital aufzubauen als andere. Kinder aus finanziell schwächeren Familien haben trotz der angeblichen Chancen- und Bildungsgleichheit zahlreiche Nachteile. Angefangen bei Schulausflügen und Anschaffungen für den Schulalltag bis zum Austauschjahr oder Ski-kurs: Für arme Familien sind diese zusätzlichen Ausgaben unmöglich zu bewerkstelligen, was wiederum negativ auf die Kinder zurückfällt. Sie lernen weniger neue Situationen kennen, können sich weniger frei entfalten und auch außerhalb der Schule weiterbilden und werden im schlimmsten Falle gemobbt oder schämen sich für ihre finanzielle Situation. Ganz besonders eindrücklich zeigt sich dies im Hinblick auf die Aufschlüsselung des Hartz-IV-Satzes: Einem Kind stehen laut Regelsatz pro Monat 1,61€ für Hobbies zu. Auf das Jahr gerechnet sind das 19,32€ – vielleicht gerade so ausreichend für eine einzige Stunde Musikunterricht. Oder man spart 5 Jahre und kann sich dann vielleicht eine günstige Gitarre leisten. Für den Jahresurlaub und Restaurantbesuche sind in den Bezügen für Kinder insgesamt 83,76€ pro Jahr

vorgesehen, was nicht ansatzweise die Kosten eines Skikurses, geschweige denn eines Urlaubs decken kann. Auch für Alleinerziehende oder Elternteile in prekären Beschäftigungsverhältnissen stellen solche Ausgaben große zusätzliche Belastungen dar und sind sehr oft nicht umsetzbar. Natürlich kann man nun behaupten, dass es für ärmere Familien für Schulaktivitäten ja auch finanzielle Unterstützung gebe. Doch diese wird leider oft aus Scham oder auch Unkenntnis nicht angenommen. Unter diesen Ausgangsbedingungen ist es für Kinder und Jugendliche ungleich schwerer, sich selbst aus der Armutsspirale zu befreien. Oftmals müssen sie dann aufgrund fehlender Mittel oder schlechter Ausbildung selbst wiederum prekäre Beschäftigungen annehmen oder sich hoch verschulden, um studieren zu können. Später können sie sich nicht einfach so weiterbilden, selbstständig machen oder umorientieren, da sie von ihren Einkünften stark abhängig sind und keinerlei Ersparnisse haben. In der Konsequenz sind viele arme und armutsgefährdete Menschen anfälliger für psychische Erkrankungen und Stress, leiden

häufiger unter Suchtkrankheiten, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafproblemen. Das macht sie wiederum weniger leistungsfähig oder sogar arbeitsunfähig, was zu einer erneuten Verschlechterung ihrer ökonomischen Lage führt.

Im Zuge dieser Betrachtungen kann abschließend auch gleich ein weiteres Narrativ aus der Welt geschafft werden: Das Prinzip der Leistungsgesellschaft. Bereits im Jahr 2010 wurde mehr als die Hälfte des gesamten Vermögens in Deutschland vererbt, während 40% der Menschen über keinerlei Nettovermögen verfügen. Zusätzlich sind fast 20% der Vollzeitbeschäftigten aktuell Geringverdienende. Dies impliziert, dass immer weniger Vermögen durch tatsächliche Lohnarbeit aufgebaut wird, da es ohne Erbe und mit geringem Einkommen, das gerade so zur Deckung der Lebenshaltungskosten reicht, kaum möglich ist, Rücklagen aufzubauen. Dadurch manifestieren sich Ungleichheiten immer weiter, was sich beispielsweise daran zeigt, dass etwa 60% des gesamten Vermögens im Besitz von nur 10% der deutschen Bevölkerung sind. Dieser Trend scheint sich

klar weiter in die Richtung der zunehmend ungleicher werdenden Gesellschaft fortzusetzen. **Insgesamt ist dies nicht nur eine Gefahr für die betroffenen Menschen an sich, die für ihre Lohnarbeit keine angemessene Wertschätzung erfahren und häufig lebenslang unter den direkten und indirekten Folgen der Armut leiden, sondern auch für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Demokratie selbst.** Um das Problem der ökonomischen Ungleichheit zu lösen, reicht es also nicht aus, wenn jeder von uns nur ein bisschen mehr investiert oder seine Einstellung zu Finanzen ändert. Im 21. Jahrhundert müssen auf politischer Ebene globale sowie innerstaatliche Lösungen gefunden werden, um unsere Gesellschaften wirklich fair, leistungsorientiert und frei von ökonomischem Druck zu gestalten.

Von Christina Krause

ORIGINAL

Sternla

Schmeckt!

NATURTRÜBES RADLER MIT ECHTEM ZITRONENSAFT

EXTRA MILDES BIER

The advertisement features a vintage-style illustration of a woman in a white shirt and black skirt sitting on a large red star with a yellow outline. She is holding a glass of beer. Below her is a speech bubble saying 'Schmeckt!'. To the right, there are two bottles of Sternla beer: one labeled 'NATURTRÜBES RADLER MIT ECHTEM ZITRONENSAFT' and another labeled 'EXTRA MILDES BIER'. The background is a textured, light brown color.

KEINE ZEIT FÜR HOFFNUNG: DIE KLIMAKATASTROPHE

Selten war der Handlungsdruck so groß – es geht ums Überleben.

Sonntag, der 09.01.2021, 21:01 Uhr: In dieser Minute werden gerade 80.220 Tonnen CO₂ in die Atmosphäre emittiert.

Das lässt uns 317.803.190.729 Tonnen CO₂, die wir noch verbrauchen können, bis die 1,5°-Grenze überschritten ist.

Oder: Wenn wir so weitermachen, haben wir unser CO₂-Budget in 7 Jahren, 6 Monaten, 12 Tagen, 16 Stunden, 44 Minuten und 22 Sekunden verbraucht.

Erderwärmung um 1,5° Celsius: Das ist nicht mehr verhinderbar, sagt die Wissenschaft. Schon jetzt haben wir die Erdatmosphäre seit 1850 weltweit im Schnitt um 1° Celsius erhitzt. Wir können den Zeitpunkt durch drastische Eingriffe noch hinauszögern, aber wenn es schließlich zu einer Erwärmung um 1,5° Celsius kommt, wenn noch mehr Eis an den Polkappen schmilzt und der Meeresspiegel noch weiter steigt, dann werden ganze Inselgruppen im Meer verschwinden. Korallenriffe werden sterben. Ganze Biotope werden ihre Lebensgrundlage verlieren. Und wir können – wir müssen – uns auf weitere und noch stärkere Hitzewellen wie in der Türkei, Extremwetterereignisse wie in Nordrhein-Westfalen und Dürren wie in Kalifornien, wo im September 100% der Landesfläche von Dürre betroffen waren, gefasst machen, als wir sie im letzten Jahr schon erlebt haben.

Erderwärmung um 2° Celsius: Das Klima kippt. Es kommt zu einem Teufelskreis. Da sich die Eisflächen an den Polen immer weiter verkleinern, kann immer weniger Sonneneinstrahlung durch das Eis reflektiert

werden. Die Meere werden wärmer. Das Eis schmilzt schneller. **Die Erhitzung der Erde macht sich womöglich selbstständig;** ein weiteres Ansteigen der Temperatur ist fast nicht mehr aufzuhalten.

Erderwärmung um 2,5° Celsius: Der Meeresspiegel steigt um 5 Meter. Küsten werden überflutet; Grundwasser wird mit Salz infiltriert. Bei unserem jetzigen Emissionsverhalten hat sich die Erde voraussichtlich bis 2100 um 2,7° Celsius erwärmt – im Durchschnitt. In Deutschland beträgt die Erderhitzung bis dahin wahrscheinlich 4,6° Celsius.

Erderwärmung um 3° Celsius: Große Gletscher sind mittlerweile vollständig geschmolzen. Flüsse versiegen, es kommt zu riesigen Dürren. Regenwälder verschwinden. Russlands Permafrostböden tauen auf und setzen große Mengen an Methan frei. Der Treibhausgasanteil in der Atmosphäre wächst drastisch, der Teufelskreis zieht sich weiter zu. Der Mensch kann die Klimakatastrophe kaum noch beeinflussen.

Erderwärmung um 4° Celsius: Die USA und der Nahe Osten sind unbewohnbar. Auf Teilen der Erde herrscht Wassermangel, Menschen sterben an Hitzeschocks, an sich rapide ausbreitenden Infektionen, an durch Dürre und Missernten ausgelöster Unternährung. In den restlichen Teilen der Welt leidet man an Überflutungen. Metropolen wie Shanghai, Mumbai, Hamburg oder New York gehen unter. Stürme wüten umher und zerstören Wohnorte. Fluchtbewegungen finden statt, größer als jede Völkerwanderung auf der Welt bisher. Es ent-

flammen Bürgerkriege um wertvolle und rare Ressourcen. Verzweifelte Versuche, die Klimakatastrophe aufzuhalten, bringen die gesamte Menschheit in Gefahr: Beim sogenannten Geo-Engineering zieht man zum Beispiel in Betracht, Vulkane mit Atombomben zum Explodieren zu bringen, damit die Asche die Atmosphäre verdunkelt und eine weitere Erwärmung um ein paar Jahre verzögert (und diese Überlegungen gibt es wirklich schon, heute, im Jahr 2022).

Erderwärmung um 5° Celsius: Die Folgen der Erhitzung sind nicht mehr einzuschätzen. Sicher ist nur, dass es sehr viele Arten von Lebewesen zu diesem Zeitpunkt nicht mehr geben wird. Abgesehen davon, ob die Menschen dazuzählen, wird das Leben als Mensch sicherlich nicht mehr das sein, was es einmal war.

Von diesen Szenarien lässt sich nicht mehr alles verhindern. Die 1,5°-Erwärmung wird kommen. Mit sehr viel Anstrengung können wir es vielleicht dabei belassen. Aber dafür muss JETZT gehandelt werden. Dafür dürfen ab sofort weltweit keine neuen Kohlekraftwerke mehr zugelassen werden. Dafür dürfen ab 2025 keine Öl- und Gasheizungen mehr genutzt werden. Bis zum Jahr 2030 darf weltweit nur noch halb so viel CO₂ verbraucht werden wie 2010. Und bis 2070 müssen wir CO₂-neutral leben. Auch in Deutschland ist **die Ampel-Koalition die letzte Regierung, die noch die Reißleine ziehen kann.** Es bedarf sofort einer radikalen Mobilitätswende. Der Kohleausstieg muss bis spätestens 2030 vollzogen werden, wir



(Quelle: pixabay.com)



(Quelle: pixabay.com)

müssen so schnell wie möglich wegkommen von fossilen Energiestoffen.

Dazu bedarf es Druck. Druck auf alle politischen Akteur*innen. Das Pariser Klimaabkommen muss endlich mehr als nur eine lasche Zusage sein. Wir brauchen Sanktionen. Wir brauchen verbindliche Regeln. Wir brauchen verbindliche CO₂-Budgets für jedes einzelne Land. Besonders für die Industrie- und Postindustrienationen, besonders für Deutschland. Wenn man die kumulierten Emissionen von Kohlenstoffdioxid seit der Industrialisierung betrachtet, landet Deutschland weltweit auf dem vierten Platz. Das bedeutet Verantwortung. Verantwortung vor allem für die Politiker*innen, aber auch Verantwortung für jede*n Einzelne*n. Verantwortung für mich und Verantwortung für Dich.

Wenn wir und unsere Kinder noch ein langes, lebenswertes Leben auf diesem Planeten führen wollen, dann müssen wir unser Verhalten anpassen. Vielleicht ist es, weil die führenden Politiker*innen die Zukunft in 50 Jahren nicht mehr zu interessieren braucht. Oder weil die Autolobby einfach

viel aufregender ist als eine Überlebensstrategie für das nächste Jahrhundert. Jedenfalls dürfte in den letzten Jahren und auch beim Aushandeln des neuen Koalitionsvertrages klar geworden sein, dass man sich hinsichtlich des Klimaschutzes nicht auf die Bundesregierung verlassen kann. Alle müssen mithelfen. Du musst mithelfen. Du als Wähler*in kannst bei Kommunal-, Landtags- und Bundestagswahlen Deine Stimme dem Klimaschutz geben. Du als Bürger*in mit Demonstrations- und Meinungsfreiheit kannst Dich informieren, Du kannst streiten, Du kannst dich laut und öffentlich für Klimaschutz stark machen. Nicht umsonst haben FridaysForFuture-Aktivist*innen in Deutschland die größten Demonstrationen seit der Wiedervereinigung auf die Beine gestellt. Du als Privatperson kannst auch Deinen Konsum von Fleisch- und Milchprodukten reduzieren. Du kannst mit dem Zug statt mit dem Flugzeug reisen und Du kannst darauf verzichten, importiertes Obst und Gemüse zu kaufen. Du kannst das alles machen und wenn es Dir wichtig ist, noch ein paar Jahrzehnte auf einer intakten Erde zu leben,

dann musst Du das ehrlicherweise auch machen. Anders geht es nicht. Dieser Text soll keine Hoffnung machen, er soll Dir Druck machen. Uns allen. Wie Greta Thunberg in Luisa Neubauers 1,5°-Podcast ausgeführt hat, ist Hoffnung oft das falsche Signal. Hoffnung sollten Menschen haben, die nichts an ihrer Situation ändern können. Aber wenn man selbst am Steuer sitzt, dann ist Hoffnung kein angebrachtes Gefühl. Dann darf man sich nicht einreden, es wird schon alles gut werden. Dann braucht man Druck, sich richtig zu verhalten und Maßnahmen zu ergreifen.

Deshalb klar und deutlich: Vielleicht kann die eine mehr und der andere weniger zum Klimaschutz beitragen. Aber zumindest kleine Maßnahmen kann jede Person, Dich eingeschlossen, ergreifen. **Wenn nicht sofort etwas passiert, dann werden wir keine Zukunft mehr auf diesem Planeten haben.** Macht Euch Druck, damit es bei 1,5° Celsius bleibt. Druck ist vielleicht kein schönes Gefühl, aber er ist mehr als notwendig.

Von Sophie Achenbach

PERFEKTIONISMUS UND DAS STREBEN NACH DEM VOLLKOMMENEN GLÜCK



Scheinbar perfekte Maske (Quelle: Luna Breunig)

Die Quelle eines weiteren Artikels wird kopiert und zu „mögliche Quellen“ hinzugefügt. Inzwischen habe ich dort fünf Internetseiten, zwei YouTube-Videos und drei Bücher mit teils über 150 Seiten vermerkt. Während ich zum Thema Perfektionismus recherchiere, bekomme ich das Problem am eigenen Körper zu spüren. Ich sollte mich auf das Wesentliche konzentrieren, aber will bloß keine wichtige Quelle unbeachtet lassen. Und vielleicht ist die nächste Quelle ja auch die, die den Artikel erst komplett macht? Er soll doch perfekt werden. Nicht zu kurz, damit genügend Information und Gedanken enthalten sind. Nicht zu lang, damit die Lesenden ihn nicht vorzeitig zur Seite legen. Und er muss gut sein. Gut genug. Der Text soll meinen Ansprüchen gerecht werden. Doch kann er das überhaupt? Ein einziger Text. Worte eines völlig unperfekten Menschen?

Ich beiße mir auf die Lippe und denke an das Bild eines perfektionistischen Menschen, welches mir vorschwebt. Dieses Bild, welches meilenweit von meinem eigenen entfernt zu sein scheint: Das Wesen steht vor einem gläsernen Spiegel. Es betrachtet sich selbst. Kritisch. Da sind so viele unperfekte Teile, so viele Baustellen. Sowohl körperlich als auch seelisch. Weit entfernt von Perfektion. Das Wesen holt einmal tief Luft, über-

malt die offensichtlichen Individualteile und setzt sein gewohntes Pokerface auf. Die Schatten unter seinen Augen werden einfach überdeckt, die Sorgen in seinem Herzen einfach verdrängt. Schließlich richtet es sich auf und legt ein scheinbar glückliches Lächeln auf. Dann verlässt es das Haus. Auf der Arbeit erfolgreich, beliebt, begabt. Es gibt immer sein Bestes. Abends zu Hause wird es von einem makellosen Wesen geküsst. Materiell versorgt wird dieses Wesen von anderen mit bewundernden wie auch neidvollen Blicken betrachtet. „Das Wesen ist perfekt“, erzählen sich diese und zweifeln an sich selbst. Ein Teufelskreis, der auf Masken, Fassaden und Erscheinungen aufbaut. **Doch am Ende ist dieses Wesen dort, wo es scheinbar alles im Leben erreicht hat, extrem unglücklich. Es fühlt sich einsam, ist unperfekt, setzt sich unmögliche Ansprüche und hat sich von sich selbst und seiner wahren Identität viel zu weit entfernt.** Statt sich selbst zu zeigen, zeigt es nur eine Maske. Es will perfekt sein, strebt nach allgemeingültiger Perfektion, welche auf Erden niemals wirklich existieren kann und wird.

Dies waren meine ersten Gedanken zu Perfektionismus. Ich habe ein negatives Bild einer zutiefst unglücklichen, fremden Person betrachtet. Was mir bei dieser Betrachtung

jedoch entfallen ist, ist die Tatsache, dass auch ich von Perfektionismus betroffen bin. Anders, das ist gewiss. **Doch verschont mich das unstillbare Verlangen nach Perfektion nicht. Wahrscheinlich verschont es niemanden.** Egal ob die Menschen es sehen wollen oder nicht. **Wahrscheinlich träumt jeder irgendwo in seinem Herzen vom perfekten Leben. Wie auch immer das aussehen mag.**

Der Duden definiert Perfektionismus als „übertriebenes Streben nach Perfektion“ und beschreibt den Gebrauch des Wortes als leicht abwertend. Synonyme für „perfekt“ sind „fehlerfrei“, „frei von Mängeln“, „vollendet“ und „vollkommen“. Ein Perfektionist ist laut dem Duden eine „Person, die übertrieben nach Perfektion strebt“.

Im Buch „Perfektionismus überwinden – Müßiggang statt Selbstoptimierung“ von Niels Spitzer wird **Perfektionismus als das Streben nach hohen Ansprüchen, nach Vollkommenheit und Makellosigkeit** beschrieben. Perfektionisten sind Menschen, die hohe Maßstäbe anlegen. Sie wollen das Bestmögliche erreichen. Der Ausgangspunkt von Perfektionismus ist die Überzeugung, dass es eine vollkommene Lösung gibt, die erreicht werden kann, wodurch Perfektion prinzipiell möglich ist. Perfektionistische Ansprüche können sich auf das gesamte Leben von

Personen beziehen oder nur auf einzelne Aspekte. Dabei gibt es auch verschiedene Formen von Perfektionismus, die sich entweder auf das Individuum, auf das soziale Umfeld oder, von der Person ausgehend, auf andere Personen beziehen können. Perfektionisten denken immer leistungsorientiert. Grundsätzlich kann Perfektionismus gut und schlecht sein und wird zunächst als relativ neutral betrachtet. Im Buch wird auch von „zu viel des Guten“ gesprochen.

In einem Videobeitrag von ARTE wird zwischen gesundem und ungesundem Perfektionismus unterschieden. Gesunder Perfektionismus ist mit hoher Anstrengung, großem Bestreben und viel Ehrgeiz verbunden. Ein Nicht-Erreichen des Ziels wird akzeptiert. Ungesunder Perfektionismus dagegen belastet und überfordert die betroffenen Personen stark. Diese setzen sich unerreichbare Ansprüche und Ideale. Außerdem haben Betroffene Angst, sich und anderen nicht gut genug zu sein und können Fehlbarkeit daher nicht akzeptieren. Aus den Menschen heraus spricht ein ständiger, innerer, kämpfender Kritiker.

„Die Welt“ schreibt in einem Artikel zu krankhaftem Perfektionismus von unstillbarer Unzufriedenheit. Ob Perfektionismus letztlich krankhaft ist oder nicht, hängt besonders mit dem Umgang von Misserfolg zusammen.

Spitzer erläutert im oben genannten Buch, wann Perfektionismus krankhaft wird. Dies ist der Fall, wenn ein Zusammenhang zwischen Selbstabwertung und seinen Ansprüchen nicht genügen zu können besteht. Dieser klinische Perfektionismus hängt mit körper-

licher und psychischer Belastung und Überlastung zusammen. Körperlich können das Erscheinungen wie Schlafprobleme und Erschöpfung sein. Der Mensch überanstrengt sich, prokrastiniert und verliert seine Spontaneität. Viele Betroffene haben starre Rituale. Psychisch geht es um starke negative Emotionen wie Scham, Angst und Niedergeschlagenheit. Positive Emotionen bleiben teilweise ganz aus oder sind sehr selten. Außerdem kommt der klinische Perfektionismus mit einem hohen Stresslevel daher, welches auch die Gefahr eines möglichen Burnouts erhöht. Des Weiteren gibt es einen Zusammenhang zwischen klinischem Perfektionismus und anderen psychischen Krankheiten wie Depressionen, Zwangs-, Angst- und Essstörungen. **Betroffene können ihren Perfektionismus nicht mehr kontrollieren und sich nie zufriedengeben.** Ein zentraler Punkt ist auch, dass der Selbstwert des Individuums vom eigenen Erfolg abhängig gemacht wird. Das bedeutet, der Mensch kann entweder Held oder kompletter Versager sein, dazwischen gibt es nichts. **Selbst wenn einmal ein Ziel erreicht wurde, geben sich Betroffene damit nicht zufrieden und fordern nur noch mehr von sich selbst.**

Selbstinstrumentalisierung ist in diesem Zusammenhang problematisch, da der Mensch sich selbst als Maschine betrachtet und dadurch seine Individualität verliert.

Im oben erwähnten Artikel von „Die Welt“ heißt es, **man findet die Wurzeln für Perfektionismus häufig in der Erziehung.** Dort kann er durch Leistungsorientierung, emotionale Kälte und geringe Wertschätzung entstehen.

Auch Oberkliniken schreibt davon, dass

unklare Strukturen oder zu starke Kontrolle in der Erziehung für Perfektionismus auslösend sein können. Eltern als Vorbilder und weitere Faktoren wie Umwelt, Temperament und Veranlagung können ihn ebenfalls fördern. Des Weiteren gibt es auch soziale und kulturelle Einflüsse wie die Schule und den gesamtgesellschaftlichen Wert, die hierbei eine Rolle spielen.

Spitzer schreibt davon, dass die Gesellschaft das Streben nach Perfektion und Selbstverbesserung beinhaltet, wodurch Perfektionismus in unserer heutigen Leistungsgesellschaft ständig präsent ist.

TRU DOKU behandelt in einem Video das Thema des zwanghaften Perfektionismus. Die Frau darin leidet daran, dass in ihrem Leben immer alles nach Plan laufen und ihren Ansprüchen entsprechen muss. Sie verlässt sich nie auf ihr Gefühl, sondern auf Strukturen. **Andere dürfen Fehler machen, sie selbst nicht.** Alles muss perfekt sein. Trotzdem weiß sie, dass sie sich nie gut genug sein kann.

„Sind wir denn nie schön genug?“, singt die Sängerin Lina Maly. Macht uns dieses Streben nach vollkommener Perfektion jemals wirklich glücklich? Und wäre vollkommene Perfektion nicht unfassbar langweilig und konturenlos?

Während ich diese Zeilen verfasse, drohe ich mehrfach, mich im Detail zu verlieren. Es ist schwer, sich mit Imperfektion zufrieden zu geben, wo ich doch nach Perfektion gestrebt habe. Doch am Ende ist alles unperfekt. Und ist die Welt nicht genau dadurch vollkommen? Durch ihre uns umgebende vollkommene Imperfektion.

Von Sinah Breunig



Perfekt? (Quelle: Sinah Breunig)

MURAKAMIS BÜCHER

Als ich letzten Herbst eine Zeitung mit der Nachricht über den diesjährigen Literaturnobelpreisträger Abdulrazak Gurnah in der Hand hielt, fand ich auf der Rückseite ebendieser Zeitung auch einen kurzen Artikel über den Autor und Nobelpreis-Dauerkandidat Haruki Murakami. Die Überschrift dieses Artikels war so etwas wie „Murakami und das ewige Warten auf den Literaturnobelpreis“. Seitdem frage auch ich mich: Warum hat der mittlerweile 73-jährige Murakami noch immer keinen Literaturnobelpreis gewonnen und was macht seine Bücher eigentlich so gut?

Haruki Murakami schreibt Bücher, seit er Ende 20 war. Er studierte Theaterwissenschaften und führte seine eigene Jazzbar in Tokio. Ich habe den Eindruck, sobald man etwas von Murakami liest, hat man das Gefühl, gerade eine ganz besondere Situation beobachtet zu haben. Mit „besonderer Situation“ meine ich etwas ganz Alltägliches, was einem aber in diesem Moment irgendwie absolut magisch erscheint. Zum Beispiel, wenn das Sonnenlicht in verschiedenen Winkeln durch mein Fenster scheint und über die Wände tanzt.

Die Bücher von Murakami werden in Deutschland vom DuMont Verlag publiziert. Seit einer Weile werden sie von dem Verlag in einem anderen Design neu aufgelegt. Die Bücher sind in der Regel weiß mit einer blauen, schwarz-weißen Fotografie als Einband. Darüber befindet sich ein durchsichtiger Buchumschlag, auf dem dieselbe, oder eine ähnliche Fotografie, in einem bestimmtem Farbverlauf abgebildet ist. Die schwarz-weiße Fotografie schimmert jedoch noch durch, wodurch ein interessanter Effekt entsteht, an dem ich mich oft nicht sattsehen kann. Auch wenn dieses Design von Buch zu Buch seine Farben ändert, mal dunkler, mal heller umgesetzt wird, geht es doch meistens um diesen bestimmten Effekt. Die Tatsache, dass hinter dem Einband noch etwas anderes verborgen liegt, etwas, wodurch das Plakative erst an Tiefe gewinnt und vollkommen erscheint, ist gut gewählt als Design für Murakamis Bücher. **Denn so ähnlich könnte man auch seinen Schreibstil beschreiben: etwas Offensichtliches, was durch seine verborgenen Schichten an Schönheit gewinnt.**

Murakami beschreibt das Leben von Menschen, wie uns auch, manchmal von Studierenden, manchmal von Künstler:innen und manchmal von Geschäftsleuten. Dabei lässt er meistens auch die aktuelle Popkultur miteinfließen. Mit Popkultur ist bei ihm oft die Anspielung auf bekannte Lieder gemeint, welche sich sicherlich durch seine Zeit als Inhaber der Jazzbar „Peter Cat“ erklären lassen. In dem Großteil seiner Bücher taucht nach und nach eine Art Surrealismus auf. Surrealismus bedeutet so viel wie „über dem Realismus“, etwas das unwirklich oder traumhaft erscheint. Die Kunst an Murakamis Schreib-

stil ist das Verweben dieser surrealistischen Elemente mit den beschreibenden Erzählungen ganz normaler Situationen und Sorgen von Menschen. Kein Buch von ihm wirkt wie eine Fantasiegeschichte, sondern es erscheint im Kontext der jeweiligen Geschichte oft ganz logisch und wie der nächstfolgende Schritt im Erleben der Figuren. Eine realistische Geschichte durch die einzeln betrachteten, häufig unrealistischen Elemente nicht innehalten zu lassen, ist das Außergewöhnlichste an seinen Büchern. So wie keine Geschichte der anderen gleicht, variiert auch der Anteil von Surrealismus von Buch zu Buch. Manchmal ist er gefühlt gar nicht vorhanden und gleichzeitig schwebt doch etwas Unerklärliches zwischen den Buchseiten. So fragt man sich beispielsweise zeitweise, was an der Kurzgeschichte über einen Studenten, welcher einen Artikel über eine Schallplatte geschrieben hat, die es in seiner Welt nie gegeben hat, jetzt so faszinierend war.

Murakamis Geschichten sind für mich wie richtig leckere selbstgebackene Süßigkeiten, welche man extra langsam isst, um sie auch zu genießen. Ich habe das Gefühl, dass die Geschichten in der Tat nicht weniger spannend werden, nachdem man sie einmal gelesen hat. Die Art wie sie aufgebaut sind, lädt einen eher dazu ein, sie mehrmals zu lesen, oder zumindest immer wieder zu bestimmten Stellen zurückzukommen. Die „Ermordung des Commendatore“ ist zum Beispiel

eines der ersten Bücher von Murakami, die ich bisher gelesen habe, in denen alle Charaktere ähnlich komplexe Hintergrundgeschichten und Motive besitzen. Dadurch erinnert mich die in insgesamt zwei Bänden aufgeteilte Geschichte an eine Art Wimmelbild, durch welches man zwar geführt wird, wo es aber mittels Alleingängen noch viel mehr zu entdecken gibt. Die Art von Buch, bei dem ich mich schon gefreut habe, es nochmal zu lesen, als ich den zweiten Band am Ende zugeklappt habe. Diese Art von Erzählungen gibt es oft bei Murakami.

Daher sind die Bücher von Haruki Murakami auch perfekt, wenn man gar nicht weiß, auf welche Art von Buch oder Genre man gerade Lust hat oder sich schlichtweg überraschen lassen möchte. Durch die verschiedenen Protagonist:innen und deren Beweggründe hat jedes Buch natürlich auch einen anderen Unterton oder eine andere Farbe, sodass jeder Leser:in seinen persönlichen Favoriten unter Murakamis Büchern finden oder immer wieder neu finden kann.

Bücher von Murakami, die als Inspiration dieses Artikels gedient haben: Sputnik Sweetheart, Gefährliche Geliebte, 1Q84, Die Ermordung des Commendatore, Die Pilgerjahre des farblosen Herrn Tazaki und Erste Person Singular.

Von Olivia Rongisch



translucent colors (Quelle: Autor:in)



UPCOMING VON SOPHIA GESSNER

FOTOREIHE

DRUCK, ZWANG, BARRIEREN



Druck ist für mich schon immer Reflexion gewesen. Egal ob es um Überlegungen zu meiner Zukunft, meine Uni-Leistungen oder schwierige Entscheidungen geht, Druck erscheint mir häufig als Konfrontation mit mir selbst. Und das nicht selten mit negativer Konnotation, denn diesem Kampf weiche ich nur zu gerne aus. Genau dieses Gefühl will ich mit meinen Bildern vermitteln. Das Alleine-Sein, Mit-mir-selbst-kämpfen oder Vor-Barrieren-steinen ist wohl etwas, dass ich in diesen Zeiten niemandem erklären muss. Dennoch darf man nie vergessen: Die Sonne geht auf, die Ampel wird grün und der Blick auf den Spiegel wendet sich nach vorne. Dann kommt auch die beste Eigenschaft von Druck wieder zum Vorschein: Motivation.

Konstantin Agel
@frame.it.raw





REGEN IM JULI

Es ist Regen im Juli.

Nicht der warme Sommerregen, der durch die Bäume prasselt und angenehm auf der Haut prickelt. Er lässt einen frei und furchtlos fühlen, als wäre man der Hauptcharakter in einem Teenager-Film, der in seinem besten Kleid durch den Regen tanzt. In Realität flüchtet man unter den nächsten Baum, obwohl man ihn gar nicht braucht.

Es ist Regen im Juli.

Der Kalte und Harte, der einen an Herbst und Winter und Einsamkeit erinnert. Er frisst sich durch die Jacke, durchweicht einen bis aufs Mark, so dass man nichts weiter will, als eine Decke, einen Kakao und eine Umarmung. Und auch wenn das immer hilft, hilft es dieses Mal nicht.

Denn es ist Regen im Juli.

Auf einmal steht man in einem unbändigen Sturm. Der Wind peitscht und es hagelt und kein Baum kann mehr als Schutz dienen. Es ist nass und kalt und alle Mäntel und Schirme liegen tief vergraben im Schrank. Deshalb steht man dort hilflos und kalt und will den Sommer zurück.

Man will, dass die Wolken sich verziehen und der Wind vergeht. Will, dass die Pfützen verschwinden und die Sonne durchkommt. Sie soll die Arme erwärmen, so dass es einem gar nichts mehr ausmacht, dass man die Augen zusammen kneifen muss, weil sie so hell scheint. Denn sie lässt Juli sich wieder nach Juli anfühlen.

Ein Juli, der immer ein wenig zu heiß ist und ein paar Mücken zu viel hat. Aber Mohn blüht auf dem Feld und Nektarinen schmecken süß und saftig zugleich und irgendwie genau richtig.

Doch so ist es nicht.

Denn es ist Regen im Juli.

Während man dort steht im prasselnden kalt, weiß man, es ist die eigene Schuld. Die Anzeichen waren da. Die dunklen Wolken am Himmel. Der Donner in weiter Ferne. Der Wind, der aufzieht. Trotzdem lässt man den Schirm zuhause und zieht keinen Mantel an.

Und man sieht die durch den Wind zerstörten Bäume, die auf den Straßen und Wegen liegen. Blumenkübel umgekippt im Hof. Menschen sammeln die Scherben auf. Fußmatten liegen Häuser entfernt von ihren Besitzern und finden nie wieder den Weg zurück.

Es ist Regen im Juli.

Und man ist es selbst gewesen, der bei Frau Holle die Betten gemacht hat. Der den Regen zu verantworten hat.

Es ist Regen im Juli.

Und man weiß nicht, ob er vorbei geht.

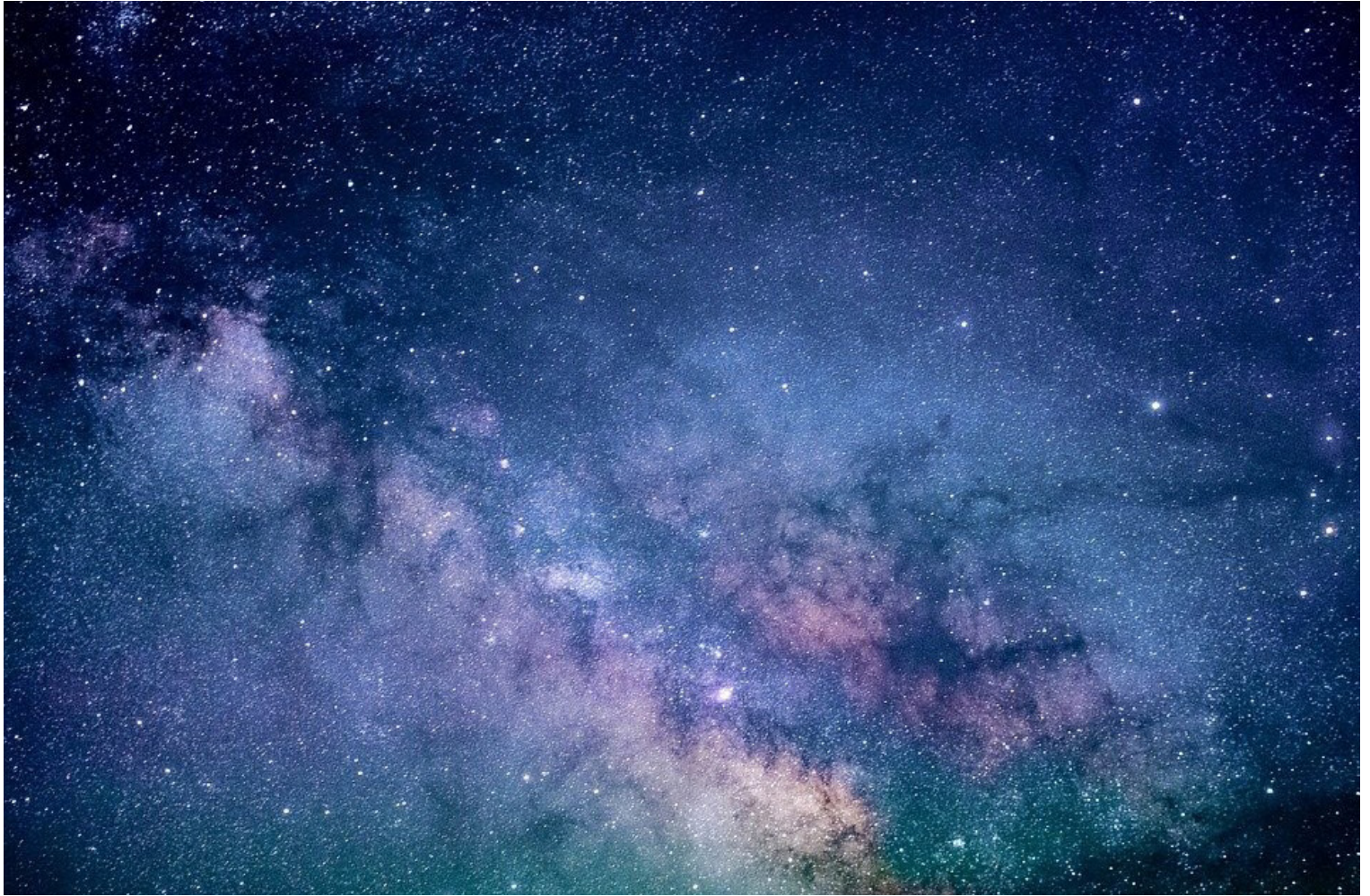
Hofft nur, dass er verschwindet und der Sommer zurückkehrt.

Denn eins tut mir zutiefst leid.

Der Regen im Juli.

Von Anna-Lisa La Rocca

WENN DER HIMMEL NICHT MEHR BLAU IST



Himmel (Quelle: pixabay.com)

Wenn morgen unser Himmel nicht länger blau ist,
dann ist der Himmel den Menschen abhandengekommen.
Wie das Gras dem Dealer oder das Holz dem Feuer.
Es kommt unweigerlich zu einer Katastrophe.
Der Himmel ist heruntergefallen,
hat sich aus den Ankern des Himmelgestells gelöst.
Er liegt jetzt auf der Erde,
wie ein antiker Spiegel auf dem Dachboden von Großmama,
der zu alt ist, um die Erinnerung mit ihm loszulassen.
Dort liegen nun die Gassen voller Splitter.
Und als ich die Straße zu meinem Haus hinunterlief,
sah ich meine Hand gespiegelt in einer Himmelsscherbe.
Ich hob die Scherbe auf
Und hielt sie behutsam zwischen Daumen und Zeigefinger.
Ich sah in ihr meine Hand,
Baujahr 2000 in ihrer Blüte 2018,
als ihre Nägel rosa glasiert waren
und sie die Wange eines Jungen umfassten.
Ich stolperte vor Schreck nach vorn
Und ließ einen kleinen Teil des Himmels fallen.
Er fiel zum zweiten Mal an diesem Tag.
Ich beugte mich dem Asphalt entgegen.
In der jetzt zerbrochenen Version der Scherbe

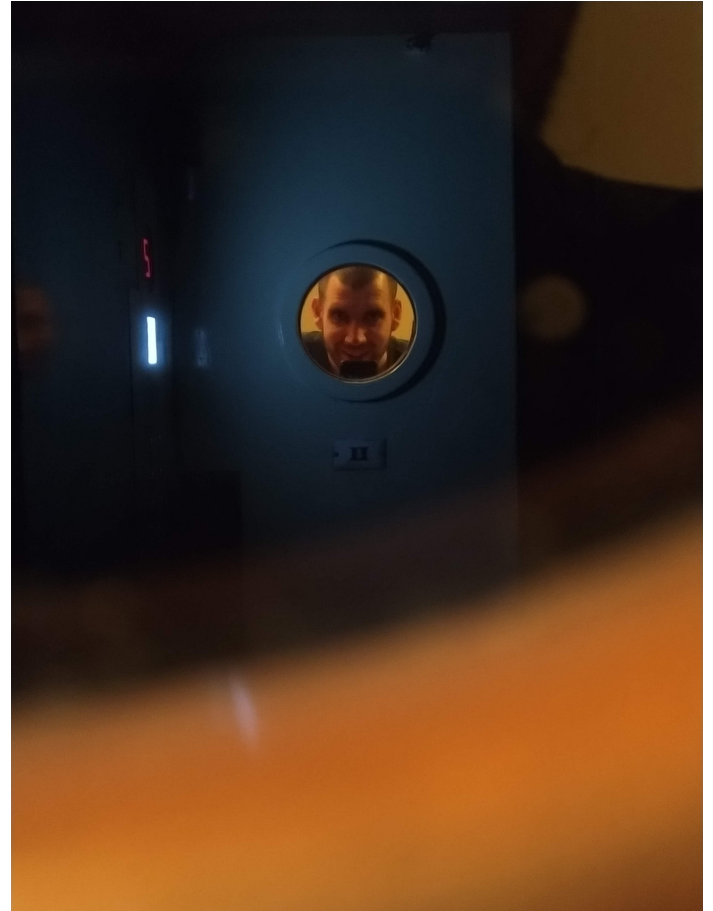
sah ich in dem ersten Splitter meine gespitzten Lippen
Und im Zweiten den geöffneten Mund meines verflossenen Geliebten,
Baujahr 1998, in der Blütezeit 2018.
Die Gassen waren angefüllt mit dem Auge des Himmels,
der den Menschen abhandengekommen war.
Ab jetzt gäbe es keinen Wächter der Erinnerungen mehr.
Die Gegenwart hätte keinen Schreiber mehr für die Zukunft.
Wenn die Gegenwart zu Staub zerfällt,
gibt es auch keinen Druck mehr.
Nicht von außen, nicht von innen.
Nichts würde implodieren
und nichts explodieren.
Alles wäre in einem Vakuum,
man würde Spaß haben
und es wäre vergessen
man würde die Hausarbeit nicht schreiben
und es wäre vergessen.
Keine Konsequenzen
heißt Leere in der Seele
es kann Dekadenz sein
oder Existenzminimum.
Das passiert, wenn der Himmel nicht mehr blau ist.

Von Louisa Christa Patricia Volk

FOTOREIHE DRUCK



Paprika



Selbstporträt

Manchmal will ich, dass ein Bild funktioniert. Ich schaue es mir dann eine Weile an und weigere mich, es zu löschen, wenn es das nicht tut. Die Welt ist voll von schlechten Bildern und ich will mich an der Produktion weiterer nicht beteiligen. Unsere Aufmerksamkeit ist begrenzt, der Speicherplatz nicht.

Ich glaube die Aufgabe eines Fotografen heute ist die eines Wahrnehmungsfilters. Ich nehme wahr, fotografiere es, sortiere es, beschneide es, korrigiere es, lösche es ... Das, was übrig bleibt lade ich hoch. Es kümmert mich nicht, ob es sich jemand ansieht. Nein, das ist gelogen. Ich freue mich, wenn sich jemand interessiert.

Ich will Anerkennung – muss sie wollen – und wenn sie mir jemand gibt, dann denke ich mir „klar sind die Sachen gut“, sonst hätte ich sie dir ja nicht gezeigt. Sie sind gut für mich.

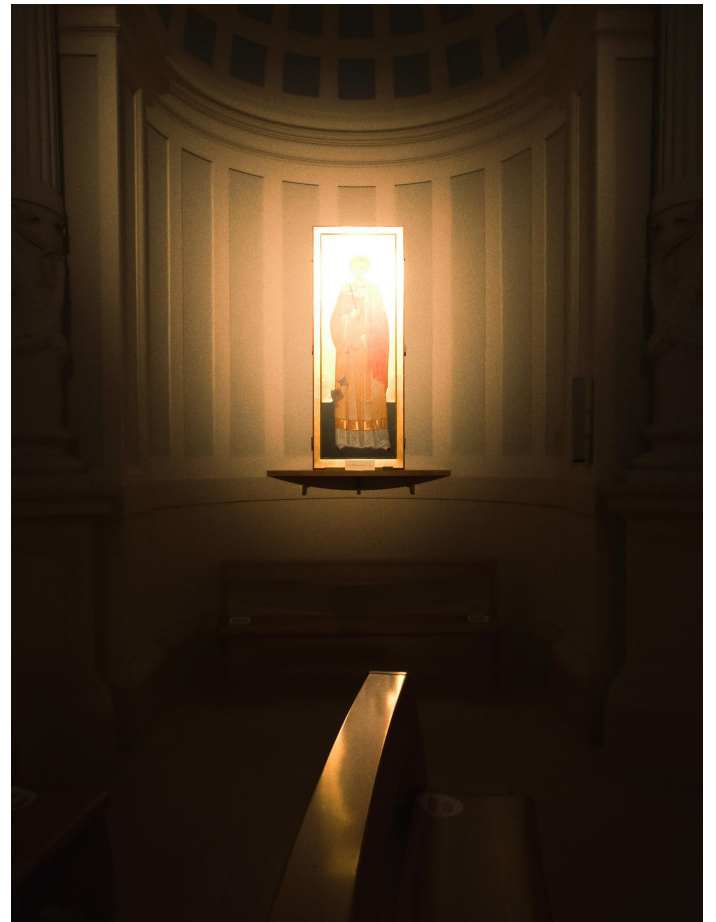
Vladislav O. Shenker
@vlad_o_sh



V.



Fleisch



Die Heiligsprechung des Hl. Antonius

WENN DU TANZT

Du läufst und du läufst
Und kommst doch nirgends an.
Du drehst dich und drehst dich
Und drehst dich weiter im Kreis.
Du rennst gegen Wände
Bist ständig am Ende
Und fragst dich wie man's fände
Wenn du dich mal vergisst.

Du wünschst dir insgeheim
Dass alles bald viel leichter wird
Doch bewahrst lieber den Schein
Statt mal Du selbst zu sein.
Fühlst dich von allem erdrückt
Von dieser Welt, die dich umgibt
Was wir sehen ist nur Fassade
Nicht der Mensch, der sich dahinter verbirgt.

Bist ein Kontrollfreak in einer Situation
Die du nicht kontrollieren kannst
Die Situation nennt sich Leben
Und wird nur leichter, wenn du tanzt.

Wenn du Sorgen und Probleme
So wie Regen von dir abschüttelst
Wegspülst und los lässt
Nicht zu nah an dich ran lässt
Deinen Gefühlen freien Lauf lässt
Und alles rauslässt
Was dich bedrückt
Die Fesseln löst
Und dir mal egal ist
Ob du gegen Regeln der Gesellschaft verstößt.

Denn Regeln sind auch nur Worte
Aufgestellt von Menschen wie dir und mir
Wenn wir nicht aufpassen müssen wir zuschauen
Wie wir selbst uns darin verlieren.

Natürlich nicht in allen Themen
Es gibt Regeln die wichtig sind
Für unser aller Zusammenleben
Ohne sie wären wir völlig blind.

Doch man muss unterscheiden:

Ich bin ich und du bist du
Und wir sind gut so wie wir sind.
Können tun und lassen was wir wollen
Solange wir niemanden Schaden sollen
Denn nur so finden wir unsere Rollen.

In dieser Welt –
In der Toleranz großgeschrieben
Und an jede Wand gesprüht gehört
Statt sich rauszureden, den leichten Weg zu wählen
und zu sagen man wäre von allem nur noch gestört.

Denn wir alle sind Kontrollfreaks in Situationen
Die wir nicht kontrollieren können
Diese Situationen nennen sich Leben
Und werden nur leichter, wenn man tanzt.

Wenn man Sorgen und Probleme
So wie Regen von sich abschüttelt
Wegspült und loslässt
Nicht zu nah an sich ran lässt
Seinen Gefühlen freien Lauf lässt
Und alles rauslässt
Was einen bedrückt
Die Fesseln löst
Und mal egal ist
Ob man gegen Regeln der Gesellschaft verstößt.

Doch es ist zu viel los in diesen Straßen
Und deinem Kopf noch dazu
Bist keine Maschine
Dich kann man nicht laden
Wie irgendeinen Akku.

Nein. Du brauchst Zeit für dich
Und das was zu liebst
Für die Menschen
Mit denen du dich
Tagtäglich umgibst.

Zeit zum fühlen
Zeit zum lachen
Zeit, grundlos Unsinn zu machen
Zeit zum tun
Zeit zum denken
Zeit, dein Leben selbst zu lenken.
Zeit um Sorgen und Probleme
So wie Regen von dir abzuschütteln
Einfach wegspülen und loslassen
Nicht zu nah an dich ranlassen
Deinen Gefühlen freien Lauf lassen
Und alles rauslassen
Was dich bedrückt
Die Fesseln lösen
Und dir zu sagen, dass es egal ist
Mal gegen Regeln zu verstoßen.

Dabei wird dein Herzschlag zum Takt
Eines Liedes, das du lebst
Dein Puls wird zum Beat
Zu dem du dich bewegst
Deine Gedanken bilden ihre
Ganz eigene Melodie
Du hast so viele davon
Ich glaub das reicht
Für eine ganze Symphonie.

Du kreierst gerade dein persönliches Lebenslied.

Von Mirjam Mähler

EIN DRUCKLOSES, GESELLSCHAFTSLOSES SCHÖNHEITSIDEAL NUR FÜR DICH

Schönheit ist die Spontanität der Eingebung des bescheiden seins.

In Schönheit liegt das Wissen des Gegenteils.

Schönheit ist die ungeschminkte Relevanz der kantigen Konturen in einem blassen, zu füllenden Inneren.

In Schönheit liegt ein respektierliches und manierliches Zwinkern der gegenseitigen Akzeptanz.

Schönheit sind die sich kräuselnden, unwilligen Haare in der Stirn, die dein unbezähmbares, unstillbares Wesen in die körperliche Welt hinausstrahlt.

Schönheit ist die Eleganz des Minimalen.

Wenn du schön bist, sehen dich nicht alle, sondern nur die, von denen es wert ist gesehen zu werden, weil sie deine innere Gloria erkennen.

Von Louisa Christa Patricia Volk



Schönheit (Quelle: pixabay.com)

ERDRÜCKEND

Zusammengekrümmt mit den Knien im Arm
Stimmen prasseln von allen Seiten ein
Mal wird es kalt und mal ganz warm
Das kann nicht auf ewig so sein

Doch ein Moment fühlt sich an wie für immer
Und Aufschieben macht das nur noch schlimmer
Kaum ist's erledigt fällt die Last
Doch alles vorher ist nur noch verhasst

Die schönen Momente verschwinden im Schatten
Schwere überlastet Momente von Licht
Freude zerbricht so wie Schieferplatten
Der Leichtigkeit trauen geht einfach nicht

Wie geht das weiter? Was wird geschehen?
Wodurch lässt sich der Situation entgehen?
Wie ein Raum ohne Luft, wie eine Fahrt gegen die Wand
Im hier gefangen, im jetzt ausgebrannt

Von Milia Geisler



AL ALBA VON SOPHIA GESSNER

NEIN, VIELLEICHT

vielleicht hätte sich
meine Hand in Luft aufgelöst
wenn ich an morgen gedacht hätte
vielleicht hätte sich alles einmal
wieder viel zu sehr gedreht
hätte ich deine Wange berührt
vielleicht fühle ich mich
nicht immer so schwer
wenn ich all das funkeln seh'
und vielleicht
ja vielleicht
hätte ich erkannt
wie wunderschön es ist
hätte ich doch nur
in deine trüben Augen geblickt

Von Paulina Carl

WINTERLICHE FRÜHLINGSSONNE

Blauer Himmel mit strahlender Sonne
die Kälte durchdringt Kleidung und Haut
Erste Schneeglöckchen blühen voll Wonne
Weil der Schnee nach und nach auftau

Noch nicht ganz Frühling, auch nicht mehr Winter,
als ich durch die Weinberge geh
die Reben so kahl, ihre Schönheit vergangen
seit sich der Frost in ihrem Holze verding

Doch nun taut es, wir lassen uns treiben
Frühlingsgefühle wallen im Herzen
Schluss mit winterlichen Sorgen und Schmerzen
Lassen die Seele ihren Kummer vermeiden

Von Milia Geisler

IMPRESSUM

Herausgeber: Studierendenvertretung der Universität Würzburg

Redaktionsleitung: Milia Geisler und Olivia Rongisch

Layout: Sebastian Spangler (IG: @spontandemenz)

Koordination des Drucks

Francesca Valentin, Louisa Christa Patricia Volk & Sinah Breunig

Redaktion:

Anna-Lisa La Rocca, Milia Geisler, Nico Adler, Olivia Rongisch, Paul Wassermann, Francesca Valentin, Sinah Breunig, Sophie Achenbach, Mirjam Mähler, Louisa Christa Patricia Volk, Christina Krause, Felix Thalmann, Vladislav O. Shenker, Konstantin Agel, SSR, politische Hochschulgruppen der Universität Würzburg

Lektorat: Paul Wassermann, Veronika Erl & Jonas Börner

Cover: Quasigötter von Maximilian Satzinger (@satzingermaximilian)

Rückseite: Bye von Kevin Herrmann (@k__herrmann)

Schriften: Source Pro Family, P+P Monument Extended Ultralight

Auflage: Die zweite Ausgabe im Wintersemester 2021 erscheint sowohl digital als auch gedruckt. Die Exemplare liegen an verschiedenen universitären Standpunkten aus.

Für die Inhalte der jeweiligen Artikel in dieser Zeitung sind, sofern nicht ausdrücklich anders vermerkt, die jeweils genannten Autor:innen selbst verantwortlich. Die Gesamtverantwortung für die Web-Inhalte liegt bei der Studierendenvertretung der Universität Würzburg.

V.i.S.d.P.: StuV WÜ; (siehe: Art. 5, Abs. 1 BayPrG)

Deine Kunst im Sprachrohr

Für die nächste Ausgabe kannst du uns deine Kunst zusenden.

Mit etwas Glück ziert dein Kunstwerk bereits das nächste Sprachrohr.

Dies kann alles Mögliche sein: ein Foto, eine Illustration, eine Collage...

Schick uns einfach eine E-Mail mit deinem Namen, deinem Beitrag und einer kurzen Beschreibung.

Noch mehr Sprachrohr? Abonniere unseren Wordpress-Blog!

Unter sprachrohrwuerzburg.wordpress.com findest du alle Artikel zum Nachlesen und viele zusätzliche Beiträge unserer Autor:innen.

Kontakt:

Hubland Nord „Students House“
Emil-Hilb-Weg 24
97074 Würzburg

Telefon: +49(0)931 31-85819

Fax: + 49(0)931 31-84612

Email: sprachrohr@uni-wuerzburg.de

Mit freundlicher Unterstützung vom Studentenwerk Würzburg!



INHALTSVERZEICHNIS

	Inhaltsverzeichnis	2
	Vorwort	3
<i>Mal wieder Langeweile und keine Ahnung was du tun könntest? In „Save the Date“ findest du anstehende Veranstaltungen der Studierendenvertretung. Aber auch was in der Stadt abgeht kommt hier nicht zu kurz. Schau doch mal vorbei!</i>	Save the Date	4
<i>Wir haben nachgehakt. Eure Meinung ist hier gefragt! Aber auch die verschiedenen Hochschulpolitischen Gruppen werden zu unterschiedlichen Themen befragt. Wir stellen die Fragen - ihr liefert die Antworten.</i>	Uni & Politik Und du so? Nachgefragt Der studentische Konvent erklärt	5 – 7
<i>Die aktuelle Ausgabe steht unter dem Oberthema „Druck“. Wann empfinden unsere Redakteur:innen Druck? Wie gehen sie damit um? Lest weiter, vielleicht findet Ihr Euch ja selbst in dem ein oder anderen Artikel wieder.</i>	Druck Gesellschaft und Performance, oder: vom kaufbaren Glück Einfach weiter gehen – Ein misslungener Versuch, dem selbstgemachten Druck zu entfliehen Ihr oder Ich? Berufseinstieg unter kapitalistischen Verhältnissen Money on my Mind Keine Zeit für Hoffnung: Die Klimakatastrophe	8 – 15
<i>Tauche ein in die Gedanken unserer Autor:innen. Egal ob Events, Musik oder Aktuelles. Alles was in unseren Köpfen herumschwirrt, findest du hier.</i>	Was uns bewegt Perfektionismus und das Streben nach dem vollkommenen Glück Murakamis Bücher	16 – 18
<i>Ob ein gezeichnetes Meisterwerk oder ein Gedicht über die Vergänglichkeit der Zeit. Kreativität hat keine Grenzen in „Literatur & Kunst“.</i>	Literatur & Kunst Upcoming Fotoreihe Druck, Zwang, Barrieren Regen im Juli Wenn der Himmel nicht mehr blau ist Fotoreihe Druck Wenn du tanzt Ein druckloses, gesellschaftsloses Schönheitsideal nur für Dich Erdrückend Al Aba Nein, vielleicht Winterliche Frühlingssonne	19 – 30
	Impressum	31