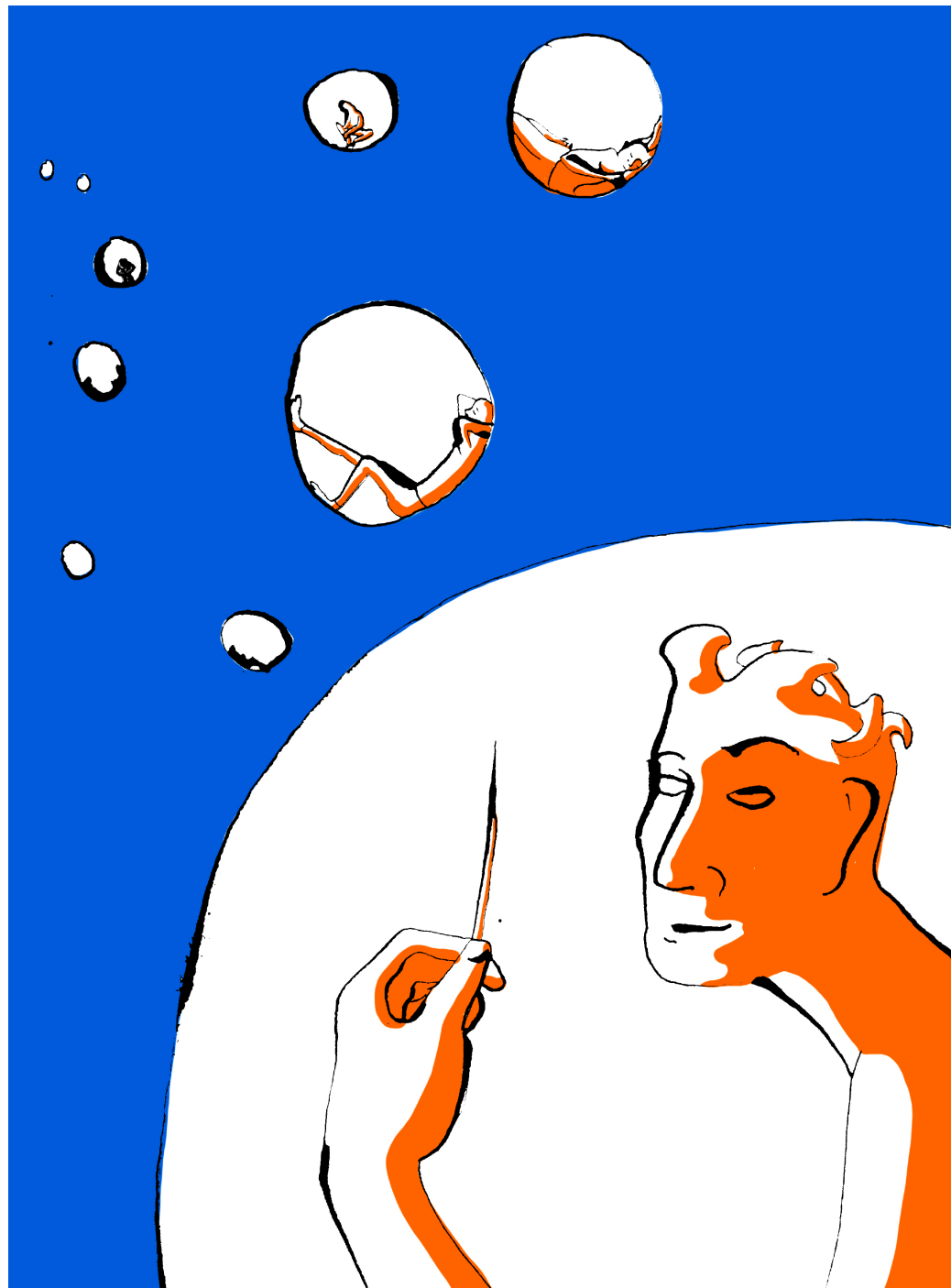


KOMFORTZONEN



Wo ist sie, deine Komfortzone
Engagieren während der Corona Pandemie

Komfortzonen in Würzburg
Mein bester Feind: Mein Handy

INHALTSVERZEICHNIS

	Inhaltsverzeichnis	2
	Vorwort	3
<i>Neuigkeiten rund um Uni und Studieren an der Uni Würzburg.</i>	Infos & Neues Vorstellung des Vereins INGEAR e.V.	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 Studentischer Konvent erklärt	5 – 9
<i>Dieses Mal ist unser Oberthema Komfortzonen. Was sind Komfortzonen eigentlich? Wo fängt die eigene Komfortzone an und wo endet sie? Mit solchen und weitere Fragen hat das Sprachrohrteam sich diese Ausgabe beschäftigt. Auch aktuell ist das Thema präsenter den je und die Erfahrungen und Empfindungen dazu sind bei jedem anders – Reinlesen lohnt sich also!</i>	Komfortzonen Wo ist sie, deine Komfortzone Ich gehe aus der Komfortzone Komfortzonen – ein Interview mit meinen Mitbewohnerinnen Einfach mal im Bett bleiben Die Corona-Komfortzone Mein bester Feind: Mein Handy Anna Mayrs „Die Elenden“: Sprachrohr der Ungehörten Überlebenstipps für's Lehramtspraktikum Komfortzonen in Würzburg	10 – 22
<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 Engangieren während der Corona-Pandemie	23
<i>Ob ein gezeichnetes Meisterwerk oder ein Gedicht über die Vergänglichkeit der Zeit. Kreativität hat keine Grenzen in „Literatur & Kunst“.</i>	Literatur & Kunst Kunst von Pauline Hagemeyer Single also willig Der wortlose Schreiber Der Turm Weltentanz Sag mir quando Fotografien von Fabian Scholz	24 – 32
	Impressum	33

VORWORT

Liebe Leser*innen,

Pünktlich zum Start ins neue Semester kommt unsere erste Sprachrohrausgabe für den Herbst/Winter. Diesmal geht es um Komfortzonen, in einer Zeit, wo es oft nur noch darum geht, dass alles immer schöner, schneller und besser werden soll. Anscheinend sollte man immer genau geplant haben, wo es im Leben als nächstes hingehet und das möglichst schnell alle „Meilensteine“ in unserer Gesellschaft erreicht werden, sei es in der Karriere oder im Privatleben.

Doch manchmal ist es nötig inne zu halten, sich in die eigene Komfortzone zurückzuziehen und zu überlegen, was man wirklich will, abseits der im Moment so beliebten Selbstinszenierung unserer Generation.

Die eigene Komfortzone: Wo fängt sie an und wo endet sie? Und was genau bedeutet sie

überhaupt? Komfortzonen sind gerade präsenter denn je, überall gibt es Tipps dafür, wie du sie am besten überwinden kannst. Es geht um Selbstoptimierung, die eigenen Hindernisse zu überwinden und Risiken einzugehen, um sich weiterzuentwickeln. Doch ist dafür der Schritt aus der Komfortzone unbedingt notwendig?

Andere Wege zu finden und Entscheidungen gegen den aktuellen Trend zu treffen kann neue und inspirierende Sichtweisen ans Licht bringen. Und vielleicht ist das, genau das, was unsere Gesellschaft gerade braucht. Neue Ideen und Hoffnungen, sei es innerhalb oder außerhalb der eigenen Komfortzone, das muss jeder für sich selbst herausfinden.

Dieses Thema hat unsere Autoren sehr beschäftigt, denn schließlich ist es sehr

persönlich und regt dazu an, auch über eigene Gewohnheiten zu reflektieren. Es gibt hier kein „richtig“ und kein „falsch“, sondern lediglich eigene Erfahrungen und Gedanken, in denen sich der ein oder andere eventuell wiederfinden kann. Oft übersieht man wichtige Punkte, hat zu hohe Erwartungen oder versinkt darin, sich mit anderen Menschen zu vergleichen. Dabei ist es viel wichtiger, für sich die eigene Mitte zu finden, selbst wenn es manchmal erscheint als würde die Welt um einen herum zu einer einheitlichen Masse verschmelzen. Diese Ausgabe kennt kein Tabu, jedes Empfinden über Komfortzonen ist individuell, genauso wie unsere Texte.

*Eure neue Redaktionsleitung
Karina 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!





„Sei Du selbst die Veränderung, die Du dir wünschst für diese Welt!“

— Mahatma Gandhi

ÜBER UNS

Wir sind ein 2006 in Eggenfelden (Süd-deutschland) gegründeter Verein, der das Ziel verfolgt, benachteiligten und armen Menschen in Ländern des Globalen Südens (sog. Entwicklungsländern) im Sinne einer **Hilfe zur Selbsthilfe** zu unterstützen. Dabei engagieren wir uns für Projekte, zu denen wir privaten Kontakt haben, mit Spenden für Bildung, Grundversorgung und medizinische Versorgung. Neben der Akquirierung von Geldern spielt auch das Informieren über Themen der Entwicklungszusammenarbeit eine wichtige Rolle, was sich zum Beispiel im Durchführen von INGEAR@school-Schulprojekten ausdrückt.

6 PROJEKTE — 6 LÄNDER

Wir stehen in engem Austausch und aktivem Kontakt mit unseren sechs Partnerprojekten in Kenia, Sri Lanka, Ruanda, Indien, Südafrika und Bolivien. Über unsere Homepage ingear.de findest du detaillierte Beschreibungen aller Projekte, sowie Verlinkungen zu den dazugehörigen Blogs der Projekte. Klick dich durch und lass dich mitreißen von den Projektgeschichten und Erfahrungsberichten ehemaliger INGEAR-Freiwillige oder Mitarbeiter*innen vor Ort.

MITMACHEN

Du möchtest selbst aktiv werden? Du bist auf der Suche nach einem Praktikumsplatz?

Neben einer aktiven oder passiven Mitgliedschaft bietet INGEAR e.V. auch die Möglichkeit Freiwillige in die Projekte zu vermitteln. Du kannst unsere Projekte in Ruanda, Sri Lanka, Indien und Kenia unterstützen und wir helfen dir bei der Planung deines Aufenthalts. In enger Absprache mit den Projektleiter*innen vor Ort vermitteln wir engagierte Volunteers für ein **mindestens zweimonatiges Praktikum**, zum Beispiel in das Nityaseva Krankenhaus (Indien) oder in das Fruitful Talent Center (Kenia), das seit vielen Jahren Kindern ein Zuhause und Zugang zu Bildung bietet. Als Freiwillige*r solltest du kontaktfreudig, offen, kreativ und motiviert sein. Du musst mindestens 18 Jahre alt sein. Neugierde, Toleranz und Akzeptanz gegenüber anderen Kulturen und Wertvorstellungen. Dabei begleitet INGEAR dich intensiv vor, während und nach deinem Aufenthalt.

An vielen Universitäten und Fachhochschulen kann man sich diese Erfahrung des Auslandspraktikums anrechnen lassen.

Mehr Informationen zum Freiwilligendienst findest du auf der Homepage oder im Direktkontakt mit uns. Schreib uns unter freiwilligenvermittlung@ingear.de und wir senden dir mehr Infos zu.

UND DU SO?

Unser „Und du so?“-Format findet ab sofort online statt. Wir interessieren uns für Eure Meinungen und Ansichten. Da wegen Corona viele Studenten mehr Zeit am Handy verbringen, halten wir regelmäßig Aufrufe und Umfragen auf Instagram ab. Wenn Ihr in der nächsten Ausgabe mit Eurer Meinung dabei sein wollt, schaut gerne auf unserer Instagram Seite @sprachrohr_uniwue vorbei.

An alle anderen danke fürs Mitmachen!



NACHGEFRAGT:

„MUSS DIE STUDIERENDENSCHAFT IHRE KOMFORTZONE VERLASSEN, UM DIE FORDERUNGEN UND ZIELE IN DER HOCHSCHULPOLITIK UMZUSETZEN?“



Grüne Hochschulgruppe

Generell lässt sich sagen, dass die Studierendenschaft eine Gruppe von Individuen ist und somit keine gemeinsame Komfortzone hat, sondern sich nur die Komfortzonen der Individuen überschneiden können. Analog kann die Studierendenschaft als Gesamtheit dieser Individuen keine übergreifenden Ziele und Forderungen für die Uni haben. Stattdessen gibt es einzelne Gruppen, die sich auf unterschiedliche Themen fokussieren und somit auch unterschiedliche Forderungen an das Universitätsleben stellen. Dabei nehmen alle Studierende un-

terschiedliche Rollen ein. Einige setzen sich aktiv für ihre Ziele ein, während andere nur unterstützend mitwirken und wieder andere nur eine gewonnene Veränderung als positiv wahrnehmen. Doch es bräuchte einen so viel genaueren Blick auf das Individuum, um zu erkennen, ob eine Komfortzone verlassen wurde oder nicht.

Natürlich würde es uns dennoch freuen, wenn sich mehr Studis für ihre Interessen in der Studierendenvertretung (StuV) einsetzen oder zumindest an der Hochschulwahl teilnehmen würden, denn je höher die Wahlbeteiligung, desto legitimer sind die gewählten Vertreter*innen der StuV und desto mehr Gewicht wird den Forderungen der StuV beigemessen.

Eine andere Frage ist, ob die Studierendenvertretung ihre Komfortzone verlassen muss, damit ihre Forderungen umgesetzt werden. Aktuell ist es so, dass die StuV ihre Forderungen der Unileitung in regelmäßigen Gesprächen darlegt. Da wir keine verfasste Studierendenschaft haben – d.h., sie ist nicht

gesetzlich verankert und keine Rechtsperson – ist die StuV nicht in der Lage, selbstständig Verträge zu unterschreiben oder Anspruch auf die Umsetzung von Forderungen zu erheben. Stattdessen ist die StuV auf die Umsetzung ihrer Forderungen durch die Unileitung angewiesen.

Und hier besteht auch der Konflikt: Der StuV könnte einerseits nachgesagt werden, dass sie sich in einer Komfortzone ausruht, da es in letzter Zeit keine Zeichen von Aktivismus in Form von Demonstrationen oder Auflehnung gegenüber der Unileitung gab. Andererseits muss die StuV genau abwägen, ob sich das Risiko lohnt, das bisher gute Verhältnis zur Unileitung zu verlieren, um dafür eventuell die eine Forderung konsequenter umgesetzt zu sehen. Es gilt also immer die ganze Situation zu betrachten und keine voreiligen Schlüsse zu ziehen. Dennoch ist zu betonen, dass es sich lohnt, auch in neue Richtungen zu denken und sich nicht einfach auf den gewohnten Vorgehensweisen auszuruhen.



Liberale HSG

So verlockend Bequemlichkeit und Risikofreiheit sein mögen, erachten wir Leistungsbereitschaft, Initiative und Risikobereitschaft für die Grundvoraussetzungen eines erfolgsversprechenden Studiums.

Auch dafür, dass neben dem eigenen Studium Hochschulpolitik erfolgreiche Ergebnisse mit sich bringt, braucht es Ausdauer und Engagement! Zudem braucht es mehr Menschen, die sich gerne in der Hochschul-

politik engagieren wollen. Wir laden jeden, der sich aktiv für eine liberale Hochschulpolitik einsetzen will, sehr gerne ein zu unserem monatlichen Treffen, um uns kennenzulernen. (Sollten die Coronazahlen zum Semesterbeginn weiter hoch sein, würden wir auf ein Onlinetreffen ausweichen. Mehr dazu auf unserer FB-Seite.)

Wir stehen für eine liberale und pragmatische Hochschulpolitik. Wir setzen uns für die Freiheit der Studierenden und für ein flexibles, individuelles und selbstbestimmtes Studium ein. Die Universität soll den Rahmen für ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Studium setzen. Du sollst hierbei im Mittelpunkt stehen.

Wir brennen für diese Themen ganz besonders:

- Mehr und bessere Digitalisierung wagen! (eBooks, Vorlesungspodcasts)

- Die weitere Öffnung der Bibliotheken unter einem verantwortungsvollen Hygienekonzept während der Pandemie
- Perspektive für den Uni-Sport auch in Krisenzeiten

- Konzept, wie Online-Lehre nach Corona weiter sinnvoll in ein Lehrkonzept neben klassischen Vorlesungen eingeflochten werden kann, erarbeiten

- Abschaffung der Anwesenheitspflichten
- Optionales Theaterticket statt eines Zwangstickets

- Bringen uns Komfortzonen als Gesellschaft voran oder hindern sie uns dabei (und inwieweit lässt sich das auf die Hochschulpolitik übertragen)?



Volt

Grundsätzlich gibt es in der Hochschulpolitik Interessenvertretungen, damit eben nicht jede/-r Einzelne seine individuelle Komfortzone verlassen muss. Hochschulpolitik sollte garantieren können, dass alle Stimmen der Studierendenschaft gehört und repräsentiert werden.

Studierende, die sehr von ihrem Studiengang eingenommen werden, werden sich schwer tun, sich mit ihren Anliegen zu beschäftigen. Personen, die nebenbei arbeiten, Kinder großziehen oder aus sonstigen Gründen keine Zeit haben, werden sich kaum das politische System an der Uni aneignen. Menschen, denen es nicht liegt, öffentlich

zu sprechen, oder die gerade einen Schicksalsschlag verkraften müssen, werden keine Kraft haben, sich mit dem Prüfungsamt herumzuschlagen.

Zynischerweise treten gerade bei Personen, die ihre Interessen aktuell nicht selbst vertreten können, am häufigsten Lücken im politischen System in Erscheinung.

Dort wollen wir ansetzen. Wir lassen Studierende nicht alleine und begreifen es als unsere Aufgabe und Verantwortung, Forderungen und Ziele in der Hochschulpolitik umzusetzen.

Je anspruchsvoller das Ziel ist, desto mehr Unterstützung benötigen wir allerdings. Für große Themen muss die gesamte Studierendenschaft aktiv zeigen, dass sie hinter einer Forderung steht.

Wir möchten Studierende dazu ermutigen, sich für ihre Anliegen stark zu machen. Egal ob sie das auf der Straße tun, in einer Fachschaftsinitiative, in Referaten oder in Hochschulgruppen.

NACHGEFRAGT:

„BRINGEN UNS KOMFORTZONEN ALS GESELLSCHAFT VORAN ODER HINDERN SIE UNS DABEI? UND INWIEWEIT LÄSST SICH DAS AUF DIE HOCHSCHULPOLITIK ÜBERTRAGEN?“



Grüne Hochschulgruppe

Hier könnte man wieder die Grundsatzfrage stellen, wer denn eigentlich „die Gesellschaft“ ist und wohin sie vorangebracht werden soll. Wie gesagt: Komfortzonen existieren immer nur in bestimmten Lebensbereichen für Individuen oder höchstens Untergruppen einer Gesellschaft. Zum Beispiel für die Studis, die sich keine anhaltenden Geldsorgen machen müssen. Oder die, die nicht immer wieder diskriminierend behandelt werden. Über Komfortzonen nachzudenken bedeutet also, Privilegien aufzudecken.

Für die (Hochschul-)Politik bedeutet das wiederum eine Aufforderung, über den eigenen privilegierten Tellerrand hinauszuschauen und auch Probleme zu entdecken, deren Betroffene nicht die nötigen Ressourcen haben, um sich für sich selbst einzusetzen. Insbesondere dann, wenn eine Gruppe ihren Komfort nur durch das Leiden anderer aufrechterhalten kann, behindert sie den Weg zu einer gerechteren Gesellschaft.

Ohne die negative Konnotation könnte man Komfortzone auch als Zustand des Wohlfühlens interpretieren. Und den hat jeder Mensch verdient. Menschen sollten sich nicht immer dazu verpflichtet fühlen, sich aktiv weiterzuentwickeln, Neues zu lernen und sich für etwas oder jemanden einzusetzen. Manchmal reicht es, sich in der Zone, in der man sich befindet, aufzuhalten und eine Pause einzulegen.

Komfortzonen können dazu dienen, sich neu zu orientieren, wodurch es danach viel einfacher wird, weiterzugehen und die Zone zu verlassen. Und immer kleine Veränderungen mitzunehmen, kann deutlich besser machbar sein als aus einer Zone auszubrechen und kann am Ende doch zum gleichen Ergebnis führen.

Auf die Hochschulpolitik bezogen bedeutet das, dass es keine Erwartungshaltung geben darf, und dass die wenigen Engagierten alle theoretisch möglichen Aktionen und Forderungen ausführen müssten.

Es muss also immer abgewogen werden, wer die Komfortzone durchbrechen soll, um welches Thema es sich handelt, und welche Argumente auf beiden Seiten stehen. Komfortzone ist nicht gleich Komfortzone: Sie können dem Individuum dienen oder es behindern. Und genauso können sie der Gesellschaft dienen oder sie behindern.



Liberales HSG

Jeder Mensch benötigt AUCH Komfortzonen (Normalität, Gewohnheiten und Rituale). Dies ist sinnvoll für einen routinierteren Arbeitsalltag im Studium.

Lernen und Entwicklung geschehen jedoch nachweislich, wenn wir gefordert sind, besonders in Begleitung von anderen, die die gleichen Inhalte lernen, und idealerweise wohlwollender Mentoren. Es bedarf eines Gleichgewichts zwischen dem Ausbrechen aus gewohnten Bahnen und genau diesen Komfortzonen!

Ein toller Schritt, um neue Erfahrungen zu machen, ist der Schritt, sich aktiv in der Hochschulpolitik einzubringen.

Jedoch kann bereits das reine Interesse und das Wählgehen helfen, unseren Forderungen Nachdruck zu verleihen. In den letzten Jahren war die Wahlbeteiligung

zwischen 10-12 %. Bei solch geringen Werten ist es nicht verwunderlich, wenn Hochschulpolitik nicht ernst genommen wird. In diesem Jahr lag sie nach langer Zeit wieder höher durch das mit Corona verbundene automatische Zusenden der Wahlunterlagen an die Wahlberechtigten. So lag 2020 die Wahlbeteiligung bei 20,57 %.

Wenn sich mehr Leute für Hochschulpolitik interessieren und sich über die anstehenden Entscheidungen informieren, werden auch die Forderungen des Studentischen Konvents durch die Hochschulleitung ernster genommen.



Volt

Es lässt sich keine Gesellschaft halbwegs unfallfrei geradeaus denken, in der sich keine Komfortzonen bilden würden. Sie entlasten uns davon, uns mit allen Problemen gleichzeitig beschäftigen zu müssen.

Um jedoch gesellschaftlichen Fortschritt zu erzielen, sind alle Gesellschaftssysteme dazu angehalten, sich selbst zu hinterfragen und sich die eigenen Komfortzonen bewusst zu machen. Solche Reflexionsprozesse können nur dann ausgelöst werden, wenn eine Offenheit dafür besteht.

Auch in der Hochschulpolitik darf man sich nicht in den Komfortzonen ausruhen. Perspektivenwechsel, Streitgespräche, neue Situationen meistern und Kontakte knüpfen – es gibt viele Herausforderungen, die es erfordern, über sich hinauszuwachsen.

Genauso wie in einer Gesellschaft darf man als Hochschulgruppe allerdings auch nicht das Individuum aus dem Auge verlieren. Es könnte nicht nur möglich sein, eigene Komfortzonen zu überwinden, sondern auch die Studierendenschaft in ihren Gewohnheiten herauszufordern.

Hochschulpolitik könnte so Vieles – doch aktuell besteht sie zu weiten Teilen aus der Minimalanforderung der Repräsentation und Kenntnis der Verfahren. Wir haben Lust das mit euch zu verändern!
Kontakt: volt-hsg-wuerzburg@outlook.de



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?

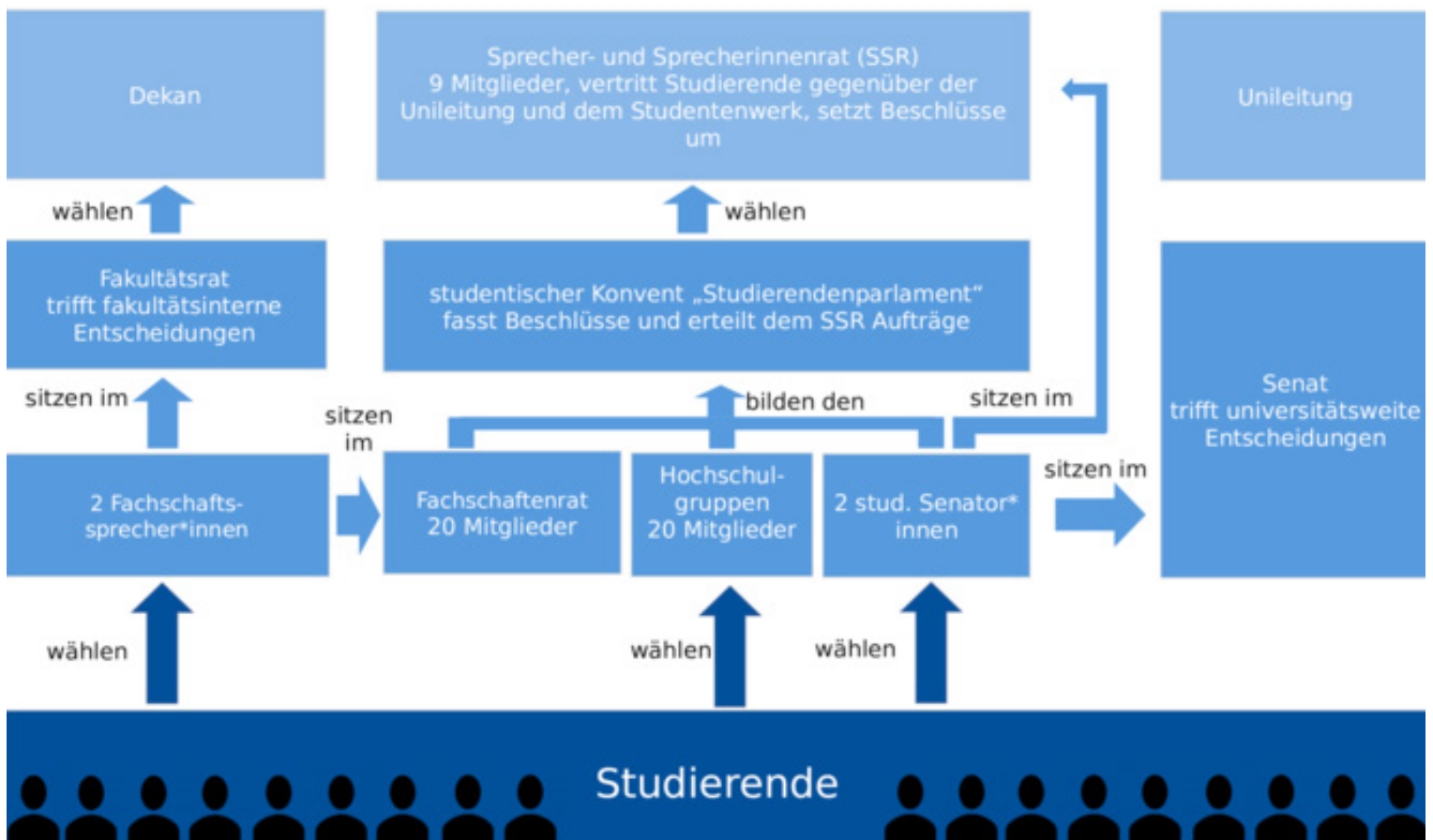
Der Konvent tagt einmal im Monat im Festsaal der Burse. Die Sitzungen sind öffentlich und somit für jeden zugänglich. Die Termine und Protokolle können auf der Homepage der Studierendenvertretung eingesehen werden.

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

INFO

Die Stimmzettel der Hochschulwahl 2020 sind ausgezählt und das Ergebnis ist ermittelt. Das Ergebnis findet Ihr auf der Internetseite der Universität Würzburg unter „Hochschulwahlen“.

AUFBAU DER STUDIERENDENVERTRETUNG



WO IST SIE, DEINE KOMFORTZONE?



Johanna ist mit 20 von Polen nach Deutschland gekommen, seitdem modelt sie in ihrer Freizeit. In Situationen in denen sich andere total unwohl fühlen geht sie total auf. Sie hat ihre Komfortzone gefunden. (Bild: Eigenes Bild)

Selbstoptimierung liegt voll im Trend. Fitter, schöner, besser. Gut ist nie gut genug.

Etwa ab Mitte 20 baut der Körper langsam wieder ab. Ich bin scheinbar auf dem Gipfel meiner kognitiven Fähigkeiten und physischen Attraktivität angekommen. Ich denke mir: „Scheiße, soll das etwa der Gipfel sein? Da muss doch noch etwas gehen. Ich kann noch etwas aus mir herausholen, mich optimieren.“ Ich suche im Internet nach Hilfe. YouTube schlägt mir ein Video vor, in dem mir erklärt wird, wie ich meine persönliche Entwicklung voranbringen kann. Ich solle einfach nur meine Komfortzone verlassen. Um meinen geistigen Verfall doch noch etwas aufzuhalten, gebe ich dem Video eine Chance.

Selbstbewusst erzählt mir darin ein Typ, dass ich kein persönliches Wachstum habe, wenn ich mich nur in meiner Komfortzone bewege. Also immer nur dieselben Dinge tue, mich immer im wohligen Gefühl der Sicherheit bewege und mich immerzu in meiner Routine wälze. Weich, schwach und instabil würde ich ansonsten werden. Nein, das möchte ich natürlich nicht!

Um daraus auszubrechen, gibt er auch einige Tipps an die Hand. Ich überlege, welche seiner Aufgaben ich angehen könnte. Diese sollen einen fordern, aber nicht überfordern. Er schlägt vor: „Gehe doch mal nüchtern auf eine Party.“ „Zu extrem“, denke ich mir. Der junge Mann spricht von der Panikzone, wenn man die Komfortzone zu weit verlässt, sich zu sehr strapaziert und zu extreme Dinge

probiert. Lieber lese ich ein Buch, das einen anderen Standpunkt einnimmt. Ich soll also meine Weltsicht etwas zum Wackeln bringen. Das soll zumindest den Horizont erweitern.

Eine andere Website schlägt vor, in einem vollen Bus eine Rede zu halten oder sich mitten in der Fußgängerzone auf den Boden zu legen. Denk dir: „Fuck off vorbeilaufender Passant, der mich für einen Spinner hält.“ Diese Einstellung macht dich erst so richtig selbstbewusst!

Ähnlich unangenehm klingt der Vorschlag, etwas total Ekelhaftes zu essen. Das kostet Überwindung, deine mentale Stärke wird es dir danken und wenn das noch nicht genug ist, springt auch noch eine mega Story dabei raus.

Ein anderer Vorschlag sieht vor, eine neue Sportart auszuprobieren. Lass dich doch mal so richtig im Box Club verprügeln oder entdecke dein tänzerisches Talent bei einem Salsa Kurs. Bestenfalls findest du dabei ein neues Hobby.

Überwindung, Scham und Unannehmlichkeiten als Preis dafür, immer besser, weitsichtiger und selbstbewusster zu werden? Der Routine entkommen, neue Dinge ausprobieren, um persönlich zu wachsen? So viele dieser Tipps und Tricks klingen im ersten Moment ein wenig lächerlich, aber im Grunde genommen verfolgen sie einen guten Zweck: neue Erfahrungen sammeln, neue Einsichten bekommen und dadurch ein neuer, ja vielleicht sogar ein besserer Mensch werden. **Aber ist die Komfortzone wirklich so schlimm? Nicht ohne Grund tue ich Dinge regelmäßig, treffe**

mich immer wieder mit denselben Leuten und beschäftige mich immer wieder mit denselben Dingen. Sie haben sich schließlich bewährt. Sie tun mir gut. Sie machen Spaß. Sie geben mir Kraft. Ich fühle mich wohl dabei.

Geht es bei all den schlaun Tipps für das Verlassen der Komfortzone nicht genau darum? Sich am Ende wohl zu fühlen? Die Komfortzone zu erweitern? Mehr Raum zum Wohlfühlen zu schaffen? Eine unangenehme Situation fortan nicht mehr als unangenehm zu empfinden, sondern sie zu einem Teil deiner Wohlfühlblase werden zu lassen? **So gesehen ist die Komfortzone das Ergebnis vorherigen Suchens und Ausprobierens. Der Ort, den man erhofft zu finden. Das Ziel, das man zu erreichen versucht. Sein Ding machen, seine Leidenschaft finden. Ein Stück weit möchte man doch genau dort ankommen – in der Komfortzone.**

Ohne den Druck, sich selbst zu optimieren, mache ich es mir daher jetzt in meiner kleinen Komfortzone gemütlich. Ich erweitere sie erst morgen wieder. Heute bin ich einfach glücklich darüber, sie gefunden zu haben. Nach ihr habe ich schließlich gesucht. Keine Überraschungen erwarten mich dort, hier kenn ich mich aus und weiß mich zu verhalten. Hier muss ich mich nicht verstellen. Ich bin zufrieden, dass ich sie gefunden habe und mache jetzt einfach das, was ich sonst immer so mache und fühle mich auch sehr wohl dabei.

Von Frederik Herrmann

ICH GEHE AUS DER KOMFORTZONE – BERUFLICH

Im Idealfall bewegen sich Menschen immer in ihrer Komfortzone. Das Optimum ist, wenn das auch auf die Arbeitszeit zutrifft. Aber was ist, wenn der Traumberuf selbst die Personen ständig in unangenehme Situationen führt? Max Schäfer reflektiert über seinen Berufswunsch Journalist.

Es war Montag, der 29.07.2019. Um kurz vor 10 Uhr saß ich in einer Redaktionskonferenz beim Hessischen Rundfunk in Frankfurt am Main. Ich stellte mich der Redaktion vor, bei welcher ich in den nächsten fünf Wochen meine ersten Erfahrungen beim Fernsehen machen wollte. Weil ich neu im Sender und im Medium Fernsehen war, wurde ich einem Kollegen zugeteilt, den ich bei seinen Recherchen unterstützen sollte. Wenige Kilometer entfernt stieß zu dieser Zeit ein psychisch kranker Mann eine Frau und ihren achtjährigen Sohn auf das Gleis 7 des Hauptbahnhofs. Ein ICE fuhr ein, die Mutter konnte sich gerade noch auf einen schmalen Bereich zwischen den Gleisen retten. Ihr Sohn wurde vom Zug erfasst. Er war sofort tot. Der Täter versuchte außerdem eine 78-jährige Frau aufs Gleis zu stoßen, aber sie konnte sich wehren und fiel auf den Bahnsteig. Der Täter floh, wurde allerdings noch im Bereich des Bahnhofs gestellt.

Zu diesem Zeitpunkt saß ich im Großraumbüro der Redaktion und suchte meine Zugangsdaten für den Computer. Dann kam die Chefin vom Dienst, die für die Planung der tagesaktuellen Sendung zuständig ist, in die Redaktion. Mit ihr die Nachricht: Ein Junge und seine Mutter wurden vor einen Zug geschubst. Das war die einzige Information zu diesem Zeitpunkt. Wir fuhren zum Bahnhof und versuchten, weitere Informationen zu bekommen. In diesem Moment stand die Arbeit im Vordergrund. Das änderte sich nicht, bis der Beitrag um kurz nach 18 Uhr in der Sendung lief. Fast alle Kolleg*innen aus der Redaktion schauten die Sendung zusammen an. Die Hektik, die

kurz vor der Sendung noch geherrscht hatte, weil noch Beiträge vertont und von der Chefin vom Dienst abgenommen werden mussten, war einem Moment der Ruhe gewichen. Erst in diesem Moment, in dem der Beitrag lief, hatten wir Zeit darüber nachzudenken, was eigentlich passiert war.

Der Beruf ist im Idealfall Teil der persönlichen Komfortzone. Es macht Spaß, man hat Freude daran und man bewegt sich in Bereichen, in denen man sich gut auskennt und sicher ist. Der Tod des Jungen war definitiv das schlimmste Thema, über das ich in meiner bisherigen journalistischen Laufbahn berichtet habe. In solchen Fällen kann von einer Komfortzone keine Rede mehr sein. Als Journalist*in kann es aber immer passieren, dass über so etwas berichtet werden muss. Ich kann darauf gerne verzichten; und ich war nur Berichterstatter, nicht Beteiligter oder Zeuge.

Aber auch allgemein führt der Beruf Journalist*innen immer wieder aus der eigenen Komfortzone, wenn sie definiert wird, wie ich es gerade getan habe. Es gibt immer neue Themen, in die es sich einzuarbeiten gilt. Das macht für mich auch die Schönheit des Berufes aus: Ich kann auf diese Weise viele neue Dinge lernen und verschiedene Menschen treffen. Ausnahmen gibt es, wie das Beispiel oben zeigt. Die Herausforderung liegt dann darin, sich in meistens kurzer Zeit in ein Thema einzuarbeiten und sich ausreichend zu informieren, um dann andere Menschen darüber informieren zu können. Und dabei müssen die Kriterien der Objektivität, Vollständigkeit und Fehlerlosigkeit und, wenn es gut läuft, auch noch das der

Unterhaltung erfüllt werden. In der Theorie klingt das schon schwierig. In Zeiten von alternativen Fakten, Fake News, Lücken- und Lügenpressevorwürfen und Verschwörungstheorien wird das noch schlimmer.

Zurück also zum Frankfurter Hauptbahnhof im Juli 2019: Freitags, vier Tage nach dem Tod des Jungen, war ich wieder vor Ort an Gleis 7. Ein Kollege und ich sollten mit Menschen sprechen, um die Stimmung am Bahnhof ein paar Tage nach der Tat festzuhalten. Am Gleis hatten Menschen Blumen, Kerzen und Kuscheltiere niedergelegt. An dieser Stelle stand eine Gruppe von Menschen. Auch sie legten Dinge ab und hielten inne. Manche weinten. Aber zwei Personen stachen daraus hervor. Sie redeten auf Menschen ein, und nein, ich rede nicht von meinem Kollegen und mir, die schließlich auch Menschen ansprachen und ihnen Fragen stellten, was auch fragwürdig war, weil kein wirklicher Erkenntnisgewinn daraus entstand. Doch das ist ein anderes Thema. Ich sprach einen der Männer an. Durch das Mikrofon war ich als Journalist – und noch dazu als einer vom öffentlich-rechtlichen Rundfunk – zu erkennen. Der Mann war sehr unfreundlich und sagte, dass ich nicht mit ihm sprechen wolle, weil ich die Wahrheit zu dem Fall nicht hören wollen würde. Er sprach die Nationalität des Täters an, der aus Eritrea kam. Es habe alles politische Gründe; ohne die Flüchtlingspolitik der Bundesregierung 2015 wäre das alles nicht passiert. Es handelte sich bei dem Mann um einen rechtspopulistischen Politiker, der den Tod für seine politischen Zwecke missbrauchen wollte. Als ich ihn darauf

„Die Herausforderung liegt dann darin, sich in meistens kurzer Zeit in ein Thema einzuarbeiten und sich ausreichend zu informieren, um dann andere Menschen darüber informieren zu können.“

hinwies, dass der Täter bereits seit 2006 in der Schweiz lebte und dort bis zu einer psychischen Erkrankung als gut integriert galt, bezeichnete er mich als Lügner. Ich beendet daraufhin das Gespräch.

Auch diese Begegnungen haben mit Komfort absolut nichts zu tun. Zum einen ist es schon unschön, als Lügner dargestellt zu werden, obwohl man nach bestem Wissen und Gewissen seiner Arbeit nachgeht. Aber vor allem war der Umgang mit dem Verhalten dieses rechten Politikers schwer. Meiner Meinung nach ist es absolut ekelhaft, den Tod eines Kindes für rassistische Hetze zu missbrauchen. Und ich wusste nicht, inwieweit ich als Vertreter des Senders hätte widersprechen können, ohne dass auch dieses Widersprechen politisch missbraucht worden wäre.

Diese Berichterstattung hat mich wohl bisher am stärksten geprägt, weil deutlich wurde, dass ich als Journalist durchaus in Situationen komme, in denen ich mit schlimmen Ereignissen konfrontiert werde. Und es hat gezeigt, wie Ereignisse politisch missbraucht werden. Mir wurde das in dieser Situation bewusster als bei ähnlichen Ereignissen, weil ich in diesem Fall deutlich besser informiert war und auch redaktionsinterne Diskussionen mitbekommen hatte. Abgesehen von diesem einschneidenden Erlebnis im Juli 2019 lief meine journalistische Laufbahn jedoch glücklicherweise unspektakulärer ab. Aber auch der Lokaljournalismus führte mich an ungemütliche Orte. Im November 2019 musste ich über einen Kirchweihumzug in einem kleinen Dorf mit 200 Einwohner*innen berichten:

Es war kalt und grau und manchmal regnete es. Zehn Minuten bevor der Umzug losgehen sollte, waren noch keine Menschen zu sehen. Erst langsam kamen sie dann aus ihren Häusern und schauten mich an, als ob ich ein Außerirdischer wäre. Auch das ist nicht gerade leicht: Über einen unbekanntem Ort, unbekannte Menschen, die einen anderen Dialekt sprechen, den man selbst kaum versteht, berichten.

Auch die Veröffentlichung der Artikel und Beiträge ist für mich manchmal unangenehm. Klar, ich bin froh, wenn sie fertig geschrieben sind und in den allermeisten Fällen bin ich auch zufrieden damit. Aber das ist eben nur die eigene Meinung. Wirklich wichtig ist aber, wie es bei den Zuschauer*innen/Leser*innen, ankommt. Sie sollen informiert und unterhalten werden. Und ihrer Beurteilung liefere ich mein „Werk“ und damit auch mich aus. Gleichzeitig bleiben auch sie nicht in ihrer Komfortzone verschont: Der Beruf gibt es nämlich nicht nur her, dass man sich selbst permanent aus der Komfortzone herausbegibt und Neues entdeckt, auch für die Gesprächspartner*innen und allgemein die Personen, über die geschrieben wird, kann die Berichterstattung unangenehm werden und sie aus ihren Komfortzonen herausreißen. Immerhin werden sie von außen betrachtet und über sie geschrieben. Im besten Fall kön-

nen sie gut damit umgehen, sich gekonnt inszenieren und die mediale Aufmerksamkeit als Werbung für sich nutzen. Die wenigsten Personen, die ich bisher treffen durfte, waren aber den Umgang mit Medien gewöhnt. Vielen konnte ich eine gewisse Unsicherheit anmerken. Manche achteten auf jedes Wort, anderen war anzumerken, dass sie sich vorher schon Sätze zurechtgelegt hatten. Beides ist absolut verständlich. Immerhin setzen sie sich dem Blick einer fremden Person aus. Und, Journalist*innen haben Macht: Innerhalb der Grenzen der Wahrheit haben sie die Deutungshoheit.

Es klingt vielleicht so, als sei mein Traumberuf doch gar nicht so toll und als hätte ich mir vielleicht etwas anderes suchen sollen. Andererseits ist die Fallauswahl für diesen Text nicht gerade ausgewogen. Ich habe mir eindeutig die inhaltlichen Tiefpunkte rausgesucht. Ab und zu sollte das vielleicht jede*r machen, um sich zu erden und seine Wünsche zu hinterfragen. Schließlich ist es auch kein Leben, nur in der Komfortzone zu sitzen. **Im Journalismus ist das auch das Schöne: Der Beruf zwingt uns, den Horizont zu erweitern. Der Lohn sind Geschichten, die wir erzählen können.**

Von Max Schäfer



„Als Journalist kommt man in unbekannte Orte.“ (Bild: Autor)

KOMFORTZONEN – EIN INTERVIEW MIT MEINEN MITBEWOHNERINNEN

Ein Interview von Francesca Valentin mit Lilli Koch (21, PSS, Würzburg) und Mirjam Mähler (21, PSS, Würzburg).



WG Foto (Fotograf unbekannt)

Ich möchte euch meine Mitbewohnerin Lilli vorstellen. Das blonde Geschöpf mit blauen Augen und einer überraschend tiefen Stimme wohnt nun seit fast einem halben Jahr mit mir und einer weiteren Freundin zusammen und musste für diesen Artikel herhalten. Dabei ist ein außerordentlich gutes Gespräch entstanden, das auch über den Zweck der Recherche hinausging. Es verlief ungefähr so:

Wir sitzen also auf Lillis Sofa und quatschen. Während ich mir eine Zigarette drehe und Lilli an ihrem heißgeliebten schwarzen Tee nippt, frage ich sie

F: Was sind für dich Komfortzonen und wie bist du über sie hinausgewachsen? Geht das überhaupt?

L: Wieso zur Hölle fragst du mich sowas?

F: Unizeitung.

L: Ahja. Okay, gib mir ne Sekunde.

Ich gebe ihr also eine Sekunde und wir setzen uns auf unseren Balkon.

L: Also gut. Klassischerweise musste ich bei

Komfortzonen direkt mal an Zuhause denken. Gewohntes Umfeld, gewohnte Menschen und Kreise, in denen man schon ein gewisses Standing hat – ob gut oder schlecht sei jetzt mal dahingestellt. Dem wollte ich nach meinem Abi bewusst entkommen und bin dann nach Asien gereist. In den fast zwei Jahren unterwegs habe ich natürlich unglaublich viel erlebt und neue Menschen kennengelernt. Die eine oder andere Erfahrung war nicht immer schön, aber unterbewusst bin ich gerade dadurch, beziehungsweise daran gewachsen.

F: Würdest du sagen, dass sich dadurch deine Persönlichkeit verändert hat?

L: Meine Persönlichkeit hat sich nicht direkt verändert, ich bin immer noch dieselbe Lilli wie vor zwei oder drei Jahren. Ich liebe Schwarztee, gute Musik und mache immer noch dieselben Dinge; das wird sich auch nicht ändern, egal wo ich bin.

Aber ich würde sagen, ich trage mich anders in die Welt. Ich habe andere Ansichten entwickelt, klarere Ansichten, die mich bewusst von meinem „alten Ich“ abgrenzen. Und ich nehme mich und meine Wirkung anders wahr – ich weiß mehr zu schätzen, was ich

habe und brauche deswegen auch weniger. Grob gesagt hat sich also nicht meine Persönlichkeit verändert, sondern meine Herangehensweise an andere Menschen, an Probleme und an das Leben selbst.

F: Du sprichst viel davon, wie gewinnbringend das Verlassen deiner Komfortzone war. Gab es auch Momente, die dir Angst gemacht haben?

L: Ich glaube schwierig wurde es ab dem Zeitpunkt, an dem ich gemerkt habe, wie brüchig meine alte Komfortzone doch eigentlich war. Also quasi das „Nachhause-Kommen“, nachdem man intensiv über mehrere Monate hinweg ein eigenständiger Mensch geworden ist und neue Erfahrungen gesammelt hat. Wie sollte ich meine neuen Erfahrungen, mein „gewachsenes Ich“ in mein altes Umfeld eingliedern, ohne selbst daran kaputt zu gehen? Ohne den Menschen, die mir lieb sind, das Gefühl zu vermitteln, alles falsch zu machen? Das war und ist definitiv noch eine Herausforderung, der man sich aber meiner Meinung nach stellen muss, um weiterzukommen.

„Wie sollte ich meine neuen Erfahrungen, mein „gewachsenes Ich“ in mein altes Umfeld eingliedern, ohne selbst daran kaputt zu gehen? Ohne den Menschen, die mir lieb sind, das Gefühl zu vermitteln, alles falsch zu machen?“

Kleiner Disclaimer: An diesem Punkt sind Lilli und ich völlig abgeschweift auf gesellschaftliche Prämissen und Nagellack. Aber gut, dass ich noch eine zweite Mitbewohnerin habe!

Von nun an lest ihr von Miri. Sie studiert wie Lilli und ich PSS in Würzburg und hat das letzte Jahr in Ghana verbracht.

Auch sie dreht sich erst mal eine Zigarette, während ich mir neue Fragen überlege.

F: Welcher Schritt aus deiner Komfortzone „Zuhause“ war für dich größer – der nach Ghana oder der nach Würzburg?

M: Man kann das ganz schlecht vergleichen, weil Ghana wie eine andere Welt für mich war und ich mich im Voraus bewusst darauf vorbereiten konnte – wohingegen die Entscheidung, nach Würzburg zu gehen, sehr spontan war, weil ich vergessen habe, mich damit auseinanderzusetzen, was ich tue, wenn ich wieder in Deutschland bin. Ich habe den ersten Studiengang gewählt, der mich interessiert hat und die Stadt ausgesucht, die nicht zu weit weg von Zuhause ist, aber nicht nah genug, um jedes Wochenende nach Hause zu fahren.

F: Welche Ängste und Sorgen haben dich bei deinem Umzug nach Würzburg begleitet? Fast völlig spontan einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen, kann dann doch auch gruselig sein.

M: Ähm. Schwierige Frage. Ich hatte natürlich Angst davor, was passieren würde, wenn ich mich hier nicht wohlfühle oder wenn der Studiengang doch nichts für mich ist. Das ist immer das Risiko an spontanen

Entscheidungen: Man weiß nicht, was auf einen zukommt und demnach auch nicht, wie man handeln könnte.

F: Der Umzug war dann quasi dein endgültiges Verlassen deiner alten Komfortzone. Hat dich das verändert?

M: Will ich doch hoffen!

F: Wie definierst du überhaupt Komfortzonen?

M: Früher war meine Komfortzone mein Zuhause. Mittlerweile hat sich der Begriff für mich ausgeweitet. Ich habe für mich herausgefunden, dass Komfortzonen keine vier Wände haben müssen; ich finde Komfortzonen in vielen Dingen und Menschen. Meinen Mitbewohnern, meinem Job und Kollegen und meinen Lieblingsorten. Ich stehe seitdem vielen Dingen offener gegenüber. Ich bin selbstsicherer geworden und ich denke, dass das der erste kleine Schritt im langen Prozess des Erwachsenwerdens ist. Ich glaube, Erwachsenwerden ist das Verlassen deiner Komfortzone.

Nach den beiden Gesprächen hatte ich noch Zeit, selbst über das Thema Komfortzonen nachzudenken. Auch für mich war und ist meine erste Komfortzone mein Zuhause, das ich aber verlassen musste, um herauszufinden, was ich will. Ob ich überhaupt in eine andere Stadt ziehen muss, um erwachsen zu werden oder ob meine Heimat dafür völlig ausreicht.

Und natürlich hatte auch ich unfassbar große Angst vor dem, was passieren könnte, wenn Würzburg nicht zu mir passen würde.

Die ersten Wochen und Monate waren aufregend, gruselig und oft einsam. Mit der Zeit habe ich viele neue Menschen kennengelernt, Freundschaften geschlossen und Beziehungen beendet. Das

„daran Wachsen“ passierte ganz unmerklich nebenbei.

Erst durch das Zurückblicken auf die letzten sechs Monate ist mir aufgefallen, wie sehr ich mich verändert habe. Genau wie Lilli bin auch ich noch dieselbe, aber irgendwie anders. Ich bin mehr ich selbst geworden, ohne überhaupt zu wissen, wer das ist. Aber das gehört wohl zum Erwachsenwerden dazu.

Man muss das Alte verlassen, um überhaupt zu wissen, ob einem das Neue gefällt. Mir gefällt das Neue, also mein jetziges Leben, definitiv nicht immer. Es gibt Tage, an denen ich mich nicht mit Stromrechnungen, Arbeitsplänen und Klausuren beschäftigen will und viel lieber wieder 14 Jahre alt wäre – als mein einziges Problem war, mit welchen Schuhen ich dem süßen Typen aus der Paraklasse wohl eher auffallen würde.

Aber dann schaue ich mich um und sehe all die wunderbaren Menschen, mit denen ich diesen aufregenden Trip des Erwachsenwerdens teile.

Ja, Komfortzonen sind gemütlich und das Heraustreten ist anstrengend und manchmal doof und einsam – aber mit den richtigen Menschen an der Seite ist es erträglich und macht fast schon Spaß. Komfortzonen sind für mich also nicht nur Orte, an denen man neue Erfahrungen macht, sondern die Menschen, die sie mit einem machen.

„Ich habe für mich herausgefunden, dass Komfortzonen keine vier Wände haben müssen, ich finde Komfortzonen in vielen Dingen und Menschen.“

EINFACH MAL IM BETT BLEIBEN

„Great things never come from comfort zones“.

Sätze dieser Art liest man ja oft auf Instagram. Gerne gleich morgens, denn sind wir doch alle ehrlich: Nach dem Aufwachen hat das Handy Priorität. Ob man will oder nicht. Sofort springen einem die neuesten Instagram-Stories mit Influencern entgegen, die schon um 5:30 Uhr meditiert haben, eine halbe Stunde joggen waren, sich um 10 Uhr eine kleine Acai-Bowl genehmigen, um dann fit für den anstehenden Tag zu sein. Dieser ist selbstverständlich auch schon durchgeplant. Nach ein paar Minuten sieht man sich dann selbst im Bildschirm des Handys, eventuell noch etwas zerzaust und mit müden Augen. Man spürt diesen Druck, sein Leben in den Griff bekommen zu müssen, denn so wie man gerade seinen Tag gestaltet, ist es ja offensichtlich nicht richtig. „Vielleicht sollte ich echt einmal in die Gänge kommen“, denkst du dir. Es geht so weit, dass sich ein schlechtes Gewissen einschleicht, wenn man mal länger auf der Couch sitzt, mit seiner Zeit könnte ja etwas Besseres angefangen werden: Sich selbst finden, Bananenbrot backen, schreiben oder zeichnen, um ein paar prominente Beispiele zu nennen. Immerzu soll man sich neuen Herausforderungen stellen, Risiken eingehen, über sich hinauswachsen. Nur so kann man anscheinend langfristig erfolgreich sein, das ultimative Glück finden und schließlich die beste Version von sich selbst sein. Natürlich liegt in diesem Gedankengang auch viel Wahrheit, denn wer sich nie auf neue Möglichkeiten einlässt, wird letztendlich nur schwer angestrebte Ziele erreichen. Für das eigene Glück muss man eben auch selbst hin und wieder aktiv werden, Zurückweisungen akzeptieren und die eigene Komfortzone der heiligen Bequemlichkeit verlassen. Hier liegt aber ein ziemlich wichtiger und entscheidender Punkt: Wenn du mit deiner jetzigen Lebensführung zufrieden bist, musst du dich nicht damit „quälen“, irgendeinem Ideal zu entsprechen. Und nein, hiermit sollen diverse Aktivitäten, die gerne auf Social Media zu sehen sind, nicht schlecht geredet werden. Wenn man Lust darauf hat

und tatsächlich etwas Neues ausprobieren will, ist das doch super. Wenn man jedoch schon morgens schlechte Laune bekommt, weil diese eine Sache noch gemacht werden „muss“, sollte spätestens zu diesem Zeitpunkt die innere Alarmlöcke läuten. Nur weil anscheinend jeder so seinen Tag verbringt, muss man diesem Ablauf nicht auch strikt Folge leisten. Denn die Wahrheit ist: Jeder zeigt nur das, worauf er stolz ist, wofür man bewundert werden soll, eben nur „das Schöne“. Und eigentlich ist das ja auch kein Geheimnis. Jeder weiß das mittlerweile.



(Foto: Autor)

Ich will mit meinem Text nicht vermitteln, dass sowohl eigene harte Arbeit, als auch die Motivation, Ziele zu erreichen, letztendlich überbewertet sind und wir alle einfach perspektivlos im Bett chillen sollten. Mir ist viel wichtiger, dass man zwischen Zwang und Offenheit gegenüber neuen

Dingen unterscheidet. Wenn man tatsächlich nicht damit zufrieden ist, wie der eigene Tag gestaltet wird, ist es für die Gesundheit vermutlich empfehlenswert, die Ursache dafür zu finden und daran zu arbeiten. Dann muss, beziehungsweise kann (!), man über seinen Schatten springen und die eigene Komfortzone verlassen. Eventuell also neue Menschen oder Tätigkeiten in sein Leben lassen.

Um an dieser Stelle auch eine Entwarnung zu geben: Gerne darf man zwei Stunden länger im Bett liegen bleiben. Und im gemütlichen Bett darf man auch gern mal bis 14 Uhr frühstücken, schlicht und konventionell mit Marmeladen-Toast. Getrost darf man auch das Treffen mit Freunden absagen, wenn man merkt, dass ein Abend allein auch guttun würde. Man fühlt sich eben nicht danach, verübeln wird es einem keiner, dass man eben mal nicht dabei ist. Solange es einem damit gut geht, ist daran nichts auszusetzen. Die eigene Komfortzone muss nicht immer aufs Neue durchbrochen werden, denn sie ist ja nicht per se ein Übel, welches überwunden werden muss. In der Komfortzone fühlt man sich wohl und, oh Wunder, auch in ihr passieren „great things“. Denn bestenfalls hast du deine Liebsten um dich und kannst die Dinge tun, die dich interessieren. In die Komfortzone integriert man stets Neues, einiges muss aber auch von Zeit zu Zeit „aussortiert“ werden. Dabei kann es sich um Aktivitäten handeln, aber auch um Menschen, die nur für eine bestimmte Dauer in dein Leben getreten sind. Vielleicht sollten wir lernen, die eigene Komfortzone mehr zu akzeptieren, denn so kleinkariert, wie es ihr Ruf vermuten lässt, ist sie gar nicht. Du entscheidest, wo sie gerade anfängt oder auch endet. Ob dir im Moment nach Gesellschaft zumute ist oder ob du deine Zeit für dich brauchst, liegt in deiner Hand. Und das ist unglaublich wertvoll.

Von Karina Thiem

„Vielleicht sollten wir lernen, die eigene Komfortzone mehr zu akzeptieren, denn so kleinkariert, wie es ihr Ruf vermuten lässt, ist sie gar nicht.“

DIE CORONA-KOMFORTZONE

„Die Pandemie hat mir gezeigt, dass meine Komfortzone auf Dauer bei weitem nicht so schön ist, wie ich mir das immer ausgemalt habe.“

Ich habe die Vermutung, dass es schrecklich klingen wird, was ich gleich sage, aber ich sage es trotzdem: Als am 18. März dieses Jahres die Läden und Cafés geschlossen wurden und die Bevölkerung gebeten wurde, sich in Selbst-Quarantäne zu begeben wegen Corona, war das für mich eine Freude. Versteht mich nicht falsch, ich fand die vielen Tode, die Corona gefordert hat, schrecklich. Dass Menschen finanziell leiden werden und Existenzängste hervorstanden, hat in mir Mitgefühl und Sorge für unsere Gesellschaft ausgelöst. Dass Familienmitglieder ihre Eltern und Großeltern nicht mehr besuchen durften, tat mir unendlich leid. Für mich persönlich jedoch habe ich mich gefreut. Zuhause mit meiner Katze und meinen Eltern zu sein, befindet sich genau in der Mitte meiner Komfortzone, wo es schön warm und gemütlich ist. Als jemand, die eher introvertiert ist und soziale Ängste verspürt, spürte ich zwar oft den Druck (meistens von mir selbst), etwas mit Leuten zu unternehmen, aber allein der Gedanke daran machte mich oftmals gleichzeitig müde und nervös.

Als angekündigt wurde, dass alle Geschäfte schließen und Frau Merkel uns in ihrer 13-minütigen Ansprache bat, zuhause zu bleiben, wusste ich, dass meine Freunde und ich vernünftige Menschen sind und den Anweisungen folgen werden. Ich verspürte im Gegensatz zu vielen Menschen Freude, denn das hieß: Es gibt keinen Druck, etwas zu unternehmen. Ich werde keinen FOMO (fear of missing out – Angst davor, etwas zu verpassen) mehr zu befürchten haben, denn nun würde ich wissen, dass nicht nur ich mich nicht sozialisiere, sondern alle. Zuhause bleiben zu können, ohne FOMO zu empfinden, fühlte sich wie ein Geschenk des Universums an!

Als die Quarantäne begann, fühlte ich mich so wohl, dass ich fröhlicher hätte nicht sein können. Wie alle anderen Menschen

machten mich die Nachrichten über die Tode der Menschen traurig und ängstlich. Ich bin kein Unmensch. Für mich persönlich war es aber ein Traum. Als das Semester losging, machte ich mir auch zum ersten Mal seit meinem Studienbeginn keine Sorgen darum, ob ich in den Kursen nette Leute kennenlernen würde. Alle Veranstaltungen wurden online gehalten und diese Angst brauchte ich dieses Semester nicht zu haben. Und obwohl man viele neue Softkills erlernen musste, wie die Bedienung von verschiedenen Videochat-Plattformen, fühlte sich alles großartig an.

Monate vergingen. Ich fühlte mich so pudelwohl, dass ich keinen Gedanken daran verschwendete, wie es weitergehen würde, wenn die Quarantäne vorbei war. Ich war so warm und wohl in meiner Komfortzone gefangen, dass ich nicht darüber nachzudenken vermochte, dass das irgendwann enden würde. Doch dann passierte etwas Unerwartetes: Ich habe angefangen, mich nach Cafébesuchen mit meinen Freunden zu sehnen. Ich habe angefangen, die mensch-

liche Interaktion zu vermissen und das aufregende Gefühl vor einem neuen Semester. Die Komfortzone meiner vier Wände fühlte sich plötzlich nicht mehr wie eine warme Decke an einem regnerischen Tag an, wie das bisher immer war. Es fühlte sich eher so wie eine Jeans, die zu klein ist an, aber da sie früher Mal so gemütlich war, weigert man sich, sie zu verschenken – in der Hoffnung, dass man wieder reinpasst. Die Pandemie hat mir gezeigt, dass meine Komfortzone auf Dauer bei weitem nicht so schön ist, wie ich mir das immer ausgemalt habe.

Die Komfortzone hat sich als ein Ort für kurze Rückzüge, als ein Ort der Erholung erwiesen, aber kein Ort, an dem man leben möchte. Zu langes Bleiben in der Komfortzone hat mich belehrt, dass Dinge, die mich ruhelos und manchmal müde machen, aufregend sind. Neue Menschen zu treffen ist für mich nicht leicht, aber keinerlei Nervosität und Aufregung zu empfinden, macht das Leben eintönig. Die Quarantäne brachte mich dazu, meine Freunde öfter sehen zu wollen und mich wieder auf erste Tinderdates zu freuen. Die Corona-Komfortzone hat mich Vorfreude für Dinge spüren lassen, vor denen ich mich früher aus Angst gedrückt habe, denn: Was ist schon ein Leben ohne jegliche Aufregung?

Das Leben in der Komfortzone ist unglaublich gemütlich, aber ein lebenswertes Leben wurde noch nie mit dem Wort „gemütlich“ beschrieben. Als die Corona-Regeln gelockert wurden und man wieder Menschen aus anderen Haushalten treffen durfte, stürzte ich mich Hals über Kopf (und Corona-konform) in das Leben. Als ich auf dem Weg zu einem Treffen mit meinen Freundinnen in der Bahn saß, bemerkte ich: Ich verspürte nun keine Nervosität mehr, sondern Dankbarkeit.

Von Xenia Hoff



(Illustration: Khushi Ghosh, @artistry_view)

„Was ist schon ein Leben ohne jegliche Aufregung?“

MEIN BESTER FEIND: MEIN HANDY



MeinbestFeind1 (Illustration: Autor)

Bing! sprachrohr_uniwue hat zum ersten Mal seit langem ein neues Bild gepostet. - 16:42

Bing! „Hey! Kannst du mir vielleicht noch deine Mitschrift von der letzten Vorlesung schicken?“ - 16:43

So prasseln tausend von Aufgaben und Verpflichtungen jeden Tag in Form von WhatsApp-Nachrichten oder Instagram-Notifications auf uns ein. Ständig werden wir dazu aufgerufen, mal schnell dies zu tun oder kurz das anzuschauen.

Durch schrille Bing!-Töne vermitteln sie uns, dass was auch immer gerade auf unseren Telefonen passiert von größter Dringlichkeit ist und es jetzt sofort unsere Aufmerksamkeit erfordert. Denn es ist unmöglich, eine weitere Sekunde ohne das neue Sprachrohr-Foto auf Instagram zu überleben.

Ohne dass wir es bemerken, lassen wir uns überfluten von einer Welle an Mitteilungen auf unserem besten Freund, die uns still und heimlich abhängig von ihm machen. Und wir mögen das auch noch. Sinnlos scrollen

wir durch Instagram und TikTok, liken Essen und komische Tänze. Spielen Spiele und machen Selfies.

Wenn wir das Handy dann doch einmal verlegen, schicken wir direkt einen ganzen Suchtrupp los. Wir haben es ja liebgewonnen. Wie einen Freund.

Denn so hat es doch angefangen: Als Freund und Helfer. Als kleines, aber feines Gerät, das unser Leben um einiges erleichtert. **Die Vorsputaste in einer Gesellschaft in der immer alles nach dem Motto „schöner, schneller und besser“ funktioniert.**

Das menschliche Hirn ist nämlich keine Eismaschine, die gleichzeitig die Masse gefriert und rührt. Viel mehr funktioniert es wie ein neomodischer Wäschetrockner. Zuerst wird die Information „Waschen“ weitergeleitet und dann die Information „Trocknen“. Es dauert eben ein bisschen länger bis man saubere und getrocknete Wäsche bekommt.

So gesehen kommt das Handy dabei auf dem Papier gut weg: Es leistet ja auch ganz schön faszinierende Arbeit.

Immerhin hat das Handy mit Kurznachrichten über WhatsApp und den sozialen Medien eine komplett neue Art der Kommunikation geschaffen, die zeitweise sogar ein mündliches Gespräch nachahmt, indem Smileys die Mimik und Gestik ersetzen sollen. Man kann immer und überall seine Freunde erreichen. Wenn man sich verspätet, schreibt man dem anderen kurz. Und gerade in der Zeit einer weltweiten Pandemie, in der wir viele Menschen nicht regelmäßig sehen konnten, sollten wir darüber ganz glücklich sein. Wie viel anstrengender wäre zum Beispiel Studieren komplett ohne die soziale Komponente gewesen. Durch Zoom-Calls konnte man diese wenigstens noch imitieren.

Mit der neuen Art von Kommunikation wurde aber auch eine alte abgelöst. Überleg mal: Wann hast du das letzte Mal jemanden nach dem Weg gefragt? Oder im Bus jemanden angesprochen? Lieber schnell den Ziellort auf GoogleMaps eingegeben. Ganz romantisch 10 Minuten auf Tinder gewipet. Das Handy hat uns schlicht und einfach alle

„Am Ende des Tages wundern wir uns dann wo denn überhaupt der Tag hin ist.“

zu kleinen Alltagssoziophoben gemacht. Ob das jetzt gut oder schlecht ist, muss jeder selbst für sich entscheiden.

Aber nicht nur Kommunikation hat das Handy revolutioniert. Auch der Zugang zu Wissen ist durch Handys mit einem überall erreichbaren Internet so viel praktischer für uns geworden. Spulen wir mal fünfzig Jahre zurück:

In einer Zeit, in der niemand ein Handy mit Internetzugang hatte, kam in einem Freundeskreis die Frage auf: Wann wurde Italien gegründet?

Sofern man nicht gerade das passende Lexikon zur Geschichte Italiens zuhause hatte, musste also einer sich die Mühe machen und in die Bibliothek gehen, um die Antwort zu finden – oder man wusste es eben nicht.

Heute funktioniert das Ganze ein wenig anders:

Durch Google wird uns das heute mit einer funktionierenden Internetverbindung binnen von Sekunden vor die Nase gesetzt: 1861. Und die Glaubwürdigkeit dieser Antwort, besonders wenn sie von Wikipedia kommt, zu hinterfragen, lernen wir inzwischen sogar in der Schule.

Genauso schnell wie die Antwort auf jede erdenkliche Frage verbreiten sich im Internet Nachrichten über Instagram, Twitter und Co. wie ein Tsunami. Dabei müssen wir natürlich immer alles wissen, was an uns heranspült: Wie sollten wir auch ohne die Information überleben, dass Keeping Up With The Kardashians nach viel zu kurzen 18 Staffeln die Fliege macht?

Natürlich prasseln diese Nachrichten immer in den passendsten Momenten auf uns ein. Immerhin müssen wir zwischen dem Gebimmel ganz normal unserem Leben nachgehen. Mitten im Satz BING! es ab und zu einmal, wir lassen BING! ablenken und deshalb ist der Satz grammatikalisch inkorrekt. Kaum fünf Minuten gelernt, bimmelt das Handy und nachdem man der Mama brav geantwortet hat, scrollt man nur noch mal ganz kurz durch Instagram. Eine Stunde später schaut man sich dann das zwanzigste, lustige Video an, hat die plastikfreien Putzabs bestellt und aus Versehen das Lernen vergessen. Und am Ende des Tages wundern wir uns dann, wo denn überhaupt der Tag hin ist.

Ganz bewusst wird uns inzwischen von einigen Handymarken vor Augen geführt, wie viel Zeit wir vor dem Bildschirm verbringen – ob sinnvoll oder sinnlos genutzte Zeit, lassen wir dabei mal dahingestellt. Aber was dagegen tun, wenn wir einmal bemerken, dass wir doch mehr Zeit, als uns recht ist, aus dem Fenster werfen? Wie können wir die Gesellschaft denn am besten entschleunigen und einfach mal den Pause-Knopf drücken? Die effektivste Antwort ist vermutlich: Ausschalten. Gleichzeitig ist das allerdings auch die Antwort, die den allermeisten am schwersten fällt. Denn zu sehr haben wir schon eine Zuneigung für nervige Klingeltöne, dumme Fragen und zeitfressende Spiele entwickelt.

Also erst mal kleiner gedacht. Aus den Augen aus dem Sinn: Das Handy einfach mal in einen anderen Raum legen, wenn man gerade am Lernen ist. Oder auch das Ausstellen von Benachrichtigungstönen kann den Fokus auf eine Sache fördern. Es wird einen schon nicht umbringen, die neusten Katzenbilder erst nach der nächsten Seite Seminararbeit zu liken.

Effektiv helfen auch Regeln im Freundeskreis: Nicht das Handy checken, während man beisammen ist. Oder es gar nicht mitnehmen, sofern man es nicht unbedingt braucht, damit wir dann nicht das Bild vom schönen Sonnenuntergang posten, mit der Unterschrift „Was man alles sieht, wenn man nicht aufs Handy schaut!“ auf Instagram. Denn Handys und Social Media haben wir so in unseren Alltag integriert, dass es uns manchmal überhaupt nicht auffällt, welch eine Ironie wir ausdrücken.

Aber so einfach sich das jetzt auch anhört, ist es dann doch nicht. Viel zu schnell passiert es, dass man eine Woche Social Media-Detox macht und am nächsten Morgen erwischt man sich doch dabei, wie man zehn Minuten auf Instagram war, weil man es schlicht und einfach vergessen hat.

Denn es bleibt nun mal mein bester Feind.

Dir und 58 anderen gefällt das Foto von @sprachrohr_uniwue - 16:44

„Na klar, mir fehlen aber die letzten drei Folien, war da ein bisschen abgelenkt :D“ - 16:44

Von Anna-Lisa La Rocca

ANNA MAYRS „DIE ELENDEN“: SPRACHROHR DER UNGEHÖRTEN

Arbeitslosigkeit ist beängstigend, aber die Gesellschaft braucht sie – so die These von Anna Mayr in ihrem Sachbuch „Die Elenden“, das am 17. August 2020 erschien. Darin schildert sie Armut aus der Perspektive von Betroffenen und zeigt so die Fehler im System auf. Eine Rezension von Max Schäfer.



Copyright: Hanser Berlin

Anna Mayr musste in Armut aufwachsen. Sie lebte in einem Plattenbau in einer Stadt am Rand des Ruhrgebiets. Der Grund: Sie ist Tochter von zwei Langzeitarbeitslosen. In der Schule konnte sie nicht mitreden, wenn ihre Mitschüler*innen über den neuesten Kinofilm redeten. Als Jugendliche konnte sie keine modischen Trends mitmachen, sondern musste sich ihre Kleider in Schlussverkäufen kaufen – abgesehen von der Zeit, als selbstbedruckte Baumwollturnbeutel im Trend waren. Aber sie entkam der Armut. Sie hatte eine gute Abiturnote, erhielt ein Stipendium und studierte Geographie und Literatur. Danach besuchte sie die Deutsche Journalistenschule in München. 2017 war sie mit einem Team von Correctiv für den Reporterpreis und 2018 für den Nannenpreis nominiert. Heute ist sie Redakteurin im Politikressort der Zeit.

Das liest sich wie eine klischeemäßige Erfolgsgeschichte, die dem Narrativ des amerikanischen Traums entspricht: Ein armes Mädchen hat einen Traum und arbeitet hart, um ihn zu verwirklichen. Und sie hat es geschafft. Anna Mayr hätte diese Aufstiegsgeschichte erzählen können. Sie könnte über ihre schwere Kindheit schreiben. Eine Rezension über ein solches Buch wäre in einer Sprachrohr-Ausgabe mit dem Oberthema „Komfortzonen“ durchaus passend. Anna Mayr schildert in

„Die Elenden“ allerdings nicht ihre erfolgreiche Aufstiegsgeschichte, die allen Leser*innen Mut machen könnte. Sie will auch nicht ihre Einzelfallgeschichte erzählen und zeigen, wie schlimm es war. Sie stellt die Frage nach dem „Warum?“. Sie möchte zeigen, warum es so war und welches System dahintersteht.

Zu Beginn ihres Buches stellt sie fest, warum wir Arbeitslosigkeit überhaupt brauchen: „Einerseits brauchen wir auf einer psychologischen Ebene Arbeitslose, um uns von ihnen abzugrenzen. Und andererseits, auf der wirtschaftlichen Ebene, brauchen wir Arbeitslose, damit Leute auf schlecht bezahlte Mistjobs gehen. Damit jemand zum Spargelstechen aufs Feld geht, braucht es etwas, was schlimmer ist. Das ist die Arbeitslosigkeit.“ Und sie schildert, welche Auswirkungen die Arbeitslosigkeit auf Menschen hat. Sie hebt die Bedeutung der Arbeit hervor. Sie habe eine identitätsstiftende Wirkung; genau wie der Konsum: „Wenn man davon ausgeschlossen ist, dann hat man gar nicht die Chance, sich eine Identität aufzubauen.“ Die Armen seien schon an der Kleidung zu erkennen. Dadurch würden sie weiter stigmatisiert und ausgeschlossen. Gesellschaftliche Teilhabe sei ausgeschlossen, was bei vielen zu psychischen Problemen führe.

Wie lässt sich das Problem lösen? Sie plädiert

zunächst einmal gegen die alleinige Bekämpfung der Symptome durch Sozialarbeiter*innen und Psycholog*innen, und überlegt, dass man das Geld der Folgekosten von Arbeitslosigkeit den Familien direkt geben sollte, weil Teilhabe nur über Geld möglich sei. Auch ein bedingungsloses Grundeinkommen lehnt sie ab; genau wie Rufe nach mehr Bildung.

Mayr selbst möchte grundsätzlich das Verhältnis zur Arbeit überdenken. Der Beruf sollte nicht mehr die relevanteste Information über die Menschen sein. Dadurch würde sich, so Mayr, die Haltung verändern, was einem Menschen seinen Wert verleihe.

„Die Elenden“ beschreibt sehr gut, was Armut in Deutschland bedeutet. Dabei ist das Buch zwiespalten. Es ist einerseits analytisch, aber andererseits auch persönlich. Anna Mayr macht sich selbst zur Protagonistin der Geschichte. Es ist keine Analyse von außen, sondern die Leser*innen nehmen zusammen mit der Autorin deren Perspektive ein. Das erzeugt Empathie; allerdings führt sie die Leser*innen aus der Komfortzone und konfrontiert sie mit der eigenen Abstiegsangst. Es wird deutlich, dass es bei der Geschichte um Menschen geht, die häufig unverschuldet in eine Notlage geraten, und nicht um den abstrakten Stereotyp der Sozialschmarotzer*innen. Die Thematisierung der Folgen von Arbeitslosigkeit und dem Ausschluss aus der Gesellschaft schafft ein neues Verständnis von Arbeitslosigkeit. Ein neues Problembewusstsein bei den Leser*innen kann dadurch geschaffen werden, sodass Arbeitslose nicht mehr von oben herab betrachtet werden.

Es handelt sich also wirklich nicht um eine Erfolgsgeschichte, die neoliberalen Politiker*innen als Beispiel dient, um zu zeigen, dass das Aufstiegsversprechen real ist. Es ist eine Kapitalismuskritik. Sie unterscheidet sich allerdings im Standpunkt. Anna Mayr schreibt als Tochter von Arbeitslosen und nimmt immer wieder die Perspektive ihrer Kindheit ein. Es ist keine herkömmliche Analyse von Journalist*innen oder Sozialwissenschaftler*innen. Als Sprachrohr der Elenden entreißt sie den Akademiker*innen für einen Moment die Deutungshoheit über die Menschen ihrer sozialen Herkunft.

„Die Elenden“ erschien am 17. August im Hanser Verlag und kostet 20 Euro.

ÜBERLEBENSTIPPS FÜR'S LEHRAMTSPRAKTIKUM



Junger Lehrer im Unterricht (Foto: Steve Riot, Pixabay)

Das erste Mal vor einer Klasse zu stehen ist hart. Es fühlt sich ungefähr so an wie damals, als man im Matheunterricht an die Tafel kommen und etwas vorrechnen musste – nur schlimmer.

„Oh Gott, ich kann das nicht. Die starren mich alle so komisch an, bestimmt mögen die mich nicht. Ich bin nicht mal viel älter, wie sollen die vor mir Respekt haben?“

Solche Befürchtungen sind ganz normal. Aber auch wenn das wie eine Phrase klingt: Man stellt es sich wirklich oft schlimmer vor als es ist. Deshalb will ich hier ein paar eigene Erfahrungen teilen und Tipps geben, um eure ersten eigenen Unterrichtsstunden hoffentlich zu erleichtern.

- Die Mehrheit der Schüler freut sich auf euch. Naja, vielleicht nicht explizit auf euch, aber zumindest darauf, dass überhaupt mal jemand anderes eine Stunde hält. Denkt einfach an eure eigene Schulzeit zurück: Ein ganzes Jahr lang Woche für Woche denselben Lehrer zu haben, kann ganz schön langweilig werden. Da kommt ein wenig Abwechslung sehr gelegen. Umso besser, wenn diese Abwechslung auch noch ungefähr im gleichen Alter ist.

- **Den „perfekten“ Unterricht gibt es nicht.** Ob der Beamer die Präsentation partout nicht anzeigen will, eine Übung länger dauert als geplant oder euch eine verrirte Wespe die Schau stiehlt – irgendetwas geht immer schief.

- Mehr Zuckerbrot als Peitsche. Natürlich will man respektiert werden, gerade weil man noch jung und dazu nur Praktikant ist. Trotzdem freuen sich die Schüler auf eine etwas entspanntere Stunde. Diese positive Stimmung sollte man sich zunutze machen, anstatt sie durch übertriebene Strenge in Verdruss zu verwandeln. Gegenseitiger Respekt und eine förderliche Lernumgebung stehen natürlich an erster Stelle, aber der Unterricht darf durchaus Spaß machen.

- Überlegt euch gut, bei wem ihr einen Unterrichtsversuch durchführen wollt. Oft wägt man ab zwischen engagierten Lehrern, bei denen man sich unweigerlich Mühe geben muss, und lockeren Lehrern, bei denen es sicher kein Problem wäre, wenn etwas schiefgeht. Hier ist es sinnvoll, den schweren Weg zu gehen: Anspruchsvolle Lehrkräfte, die sich auch für den eigenen Unterricht hohe Maßstäbe setzen, geben oft ein ausführliches und vor allem ehrliches Feedback, das euch weiterbringt.

- Für den Einstieg sind Klassen der Unter- und Oberstufe erfahrungsgemäß am besten geeignet. Glaubt mir. Haltet eure erste Stunde nicht im sozialen Brennpunkt der hochpubertären Achtklässler.

- Lasst euch Sitzpläne der Klassen eurer Unterrichtsversuche ausdrucken oder fertigt sie selbst an. Versucht, euch schon beim Hospitieren ein paar Namen einzuprägen. Es ist effektiver, Schüler mit ihrem Namen zu ermahnen, als sie anzustarren oder gar anhand ihrer Kleidung anzusprechen (à la „Du mit dem grünen Pullover!“).

- Plant bei der Unterrichtsvorbereitung optionale Lückenfüller ein. Anfangs ist es schwierig, die Dauer der Unterrichtsphasen realistisch einzuschätzen. Natürlich muss man nicht genau mit dem Schulgong fertig werden, doch ist es unangenehm, den Betreuungslehrer nach 35 Minuten zu bitten, die Stunde zu beenden oder selbst mit erzwungenen Fragen oder Monologen Zeit zu schinden.

- Das Wichtigste zum Schluss: Niemand erwartet von euch eine einwandfreie Unterrichtsstunde. Ernsthaft. Die Betreuungslehrer wissen, dass ihr „nur“ Studenten seid und die Schüler haben gewöhnlich auch kein Problem damit, wenn etwas nicht direkt funktioniert oder die Zeit knapp wird. **Hohe Erwartungen an sich selbst sind gut, solange sie realistisch sind. Setzt euch also nicht zu sehr unter Druck.** Aus Fehlern lernt man. Genau dafür sind Praktika da.

Von Paul Wassermann

KOMFORTZONEN IN WÜRZBURG

Umziehen bedeutet, einen Schritt aus seiner Komfortzone, hinein in etwas völlig Neues zu setzen. Da stellt sich vielen erstmal die Frage: Wohin?

Würzburg gilt mit seinen rund 28.000 Studierenden als eine der beliebtesten Studentenstädte Bayerns. Sie bietet neben den unzähligen Studienangeboten jedoch noch viel mehr, als man auf den ersten Blick erkennen würde.

Wir haben eine Umfrage gestartet, um die Komfortzonen unserer Studierenden der JMU kennenzulernen. Die Orte, die Würzburg einzigartig und attraktiv machen.

Orte, an denen man sich wohlfühlen kann. Fangen wir an.

• Sehenswürdigkeiten

Zu den Klassikern Würzburgs zählt definitiv die „Festung Marienberg“. Von hier aus bekommt man einen Überblick über die komplette Altstadt. Der 30 minütige Wanderweg nach oben bietet zudem die perfekte Gelegenheit für eine Lernpause.

Eine vergleichbare Aussicht hat man nach dem etwas steileren Aufstieg über den Kreuzweg zum „Käppele“, direkt gegenüber der Festung auf dem Nikolausberg.

Alternativ dazu empfehlen wir einen Spaziergang durch den „Ringpark“ bis hin zur „Residenz“. Der alte Stadtpalast der Würzburger Fürstbischöfe zählt seit 1981 als UNESCO-Weltkulturerbe und kann nicht nur mit seinem beeindruckenden Äußeren überzeugen. Im Herzen der Residenz verstecken sich prachtvolle Räume, sowie der „Hofgarten“ auf der Rückseite des Gebäudes.

Bestimmt wird das Stadtbild zudem von den rund 60 Türmen der Kirchen, die sich in der ganzen Stadt verteilen. Als Paradebeispiel gelten hier der „Dom St. Kilian“, die „Marienkapelle“ am Marktplatz, sowie die „Kirche St. Johannes“ im Stift Haug, wo noch heute gerne Konzerte gespielt werden.

Bei allen Altersklassen beliebt ist die „alte Mainbrücke“. Während Kinder genüsslich ihr Eis verzehren, treffen sich Jung und Alt zum „Brückenschoppen“. Hier gehen weder Wein, noch die Gespräche aus, schließlich befinden wir uns in mitten der fränkischen Weinberge. Dazu später mehr.

• Kaffee und Co.

Keine Lust auf Sightseeing? Wie wär's mit einem gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen? Man findet zahlreiche Angebote, verteilt in der ganzen Altstadt. Eines der bekanntesten Cafes ist wahrscheinlich das „Cafe Schönborn“ direkt am Marktplatz. Dieses Cafe bietet von früh bis spät vieles im Bereich Essen und Getränke. Mit seinem gemütlichen Ambiente und dem süßesten Wachhund Würzburgs hingegen gewinnt das „Cafe Rudowitz“ die Herzen vieler Einwohner. Genauso wohlfühlen kann man sich im „Cafe Fred“ oder dem „Cafe Edeltraud“.

Das „Cafe Sturbock“ verfolgt ein besonderes Leitbild, denn hier stehen hauptsächlich ausgewählte vegane Köstlichkeiten auf dem Tagesplan.

Interessant für Studierende ist zudem das „Unicafé“, sowie das „Cafe Muck“, denn dort gibt es den ganzen Tag Frühstück. Perfekt also für Langschläfer oder den Morgen danach.



links:

Blick über die Altstadt (Bild: Mirjam Mähler)



rechts:

Café Sturbock (Bild: Sturbock Team)

• **Nachtleben**

Was darf in einer Studentenstadt auf keinen Fall fehlen?

Richtig – das passende Angebot für ein ausgewogenes Nachtleben.

Man findet viele Bars beispielsweise an der Juliuspromenade, in der Karmelitenstraße oder der Semmelstraße. Doch früher oder später landet jeder Studierende in der Sanderstraße. Ob zum Fußball gucken im „Wohnzimmer“, einem entspannten Abend im „Kult“ oder einer etwas wilderen Nacht im „Loma“, „Hoffnung“, „Nachtwächter“ und Co. Für Abwechslung ist gesorgt. Zu unseren Favoriten zählen die „Reue“, auch bekannt unter „Reurerbäck“, sowie der „Eulenspiegel“. Mit leckeren Getränken und guter Musik ist ein erfolgreicher Abend vorprogrammiert. Als Fluch und Segen zugleich gilt das „Tscharlé“, ebenfalls in der Sanderstraße. Dort bekommt man den gefürchteten „Kutscher“, ein Shot, den jeder Studierende mal probiert haben muss.

Nach dem Barbesuch noch Lust zu tanzen?

Auch hierfür gibt es in Würzburg verschiedene Möglichkeiten. Ein besonderes Erlebnis bietet das „Boot“, ein Club wortwörtlich auf einem Boot. Doch egal ob „Kurt&komisch“, „Labyrinth“, „Zauberberg“ oder „Odeon“.

Eines haben sie alle gemeinsam – laute Musik und bezahlbare Getränke.

Nicht zu vergessen die allseits bekannte „Waldschänke Dornheim“. Im Winter ein Club, im Sommer ein verspielter Biergarten. Mit viel Liebe für's Detail und großartiger Musik ist hier für jeden was dabei.

Heraus sticht außerdem die „MS Zufriedenheit“ durch ihr kunterbuntes Programm und der tollen Location.



• **Geheimtipps**

Ist das Standardprogramm abgehakt, haben wir nun noch einige Geheimtipps für euch. Für einen ausgiebigen Spaziergang eignet sich der Weg vom hinteren Steinbachtal auf den Nikolausberg und weiter in Richtung „Frankenwarte“. Auf der Strecke kommt man am Naturdenkmal „Annaschlucht“ vorbei.

Ein Beispiel für eine etwas andere Art von Spaziergang sind die allseits beliebten „Weinwanderungen“ über die Weinberge Grombühls oder Randersacker. Mit einem Rucksack voll Wein machen sich regelmäßig Kleingruppen auf den Weg durch die idyllische Hügellandschaft.

Für den kleinen Zeitvertreib treffen sich oftmals Studierende im „Reurergarten“, zu Aktivitäten wie Tischtennis, Wikingerschach oder Boule.

Ein ruhigeres Plätzchen wäre das „Lusamgärtchen“ oder das „Bismarckwäldchen“, die perfekten Orte zum Lesen oder Schreiben.

Nicht ganz so ruhig geht es im „Cairo“ zu. Von Konzerten, über Töpferkurse bis hin zu Improtheater, Poetry Slams und der veganen Vokü. Im Cairo bleibt kein Platz für Langeweile.

Natürlich gibt es noch vieles mehr, was Würzburg so vielseitig macht. Seien es die verschiedenen AKs der Universität, Veranstaltungen wie das „Afrika-Festival“ oder schlicht und einfach die Menschen, die man kennenlernt. Ein Artikel reicht nicht aus, um alle Fassetten Würzburgs zusammenzufassen. Letztlich findet jeder für sich seine individuelle Komfortzone. Daher genug von mir, viel Spaß beim selbst erkunden!

links:
Reue (Bar) (Bild: Mirjam Mähler)

rechts:
Weinberge Randersacker (Bild: Chrissi Krause)



ENGAGIEREN WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE

Es geht darum aktiv zu werden und wie Du dich während der Corona-Pandemie sinnvoll engagieren kannst. Viele Menschen spüren während Corona eine gewisse Macht- und Hilflosigkeit, da sie in ihrem gewohnten Umfeld eingeschränkt werden. Die älteren Menschen, die als Risikogruppe ihre wenigen sozialen Kontakte verlieren. Die jüngeren Menschen die coronabedingt keine Unterstützung mehr im Bezug auf ihre Bildung bekommen. Deshalb ist es wichtig auch während der weltweiten Pandemie ehrenamtlich zu helfen. Es gibt mehr als genug Menschen, die sich über solche Unterstützung unendlich freuen würden!

Organisationen, die sich über tatkräftige Unterstützung freuen:

DER MALTESER INTEGRATIONS-DIENST UND DEREN CORONA HILFE:

Hier kannst du online Nachhilfe für Grund- und Mittelschüler*innen aus Familien mit Fluchterfahrung und Migrantenfamilien geben und sie somit beim Sprachenlernen enorm unterstützen, denn kein Kind soll während der Pandemie eine dürftige Bildung erhalten müssen. Auch bei der Computernutzung kannst du Hilfestellung leisten, hier eventuell auch per Telefon (weitere Infos dazu auf <https://www.malteser-bayern.de/corona-hilfe-wuerzburg.html>).

BRIEFWECHSEL WÜRZBURG:

Wenn dir das Briefeschreiben Spaß macht und du auch gerne eine Brieffreundschaft mit einem Menschen einer älteren Generation pflegen würdest, dürfte dieses Projekt, genau das richtige für dich sein. Du machst nicht nur dir selbst eine große Freude, sondern auch Bewohner*innen von Seniorenheimen, die während der Pandemie wenig Besuch empfangen können und somit keinerlei Abwechslung durch Kontakte erfahren. Durch diese sinnvolle Aktion können sich tolle Freundschaften entwickeln, die über einen nur kurzen Briefwechsel hinausgehen (Informieren kannst du dich unter <https://www.briefwechsel-wue.de/>).

CORONA SCHOOL:

Als Student kannst du hier Schüler*innen per Video-Chat beim Lernen unterstützen und auch bei Fragen über das Studium beraten. Durch dieses Projekt hast du die wertvolle Möglichkeit, dich sozial zu engagieren und für hilfeschuchende Schüler*innen eine große Hilfe zu sein. (Infos und Möglichkeiten zur Registrierung sind auf <https://www.corona-school.de/> zu finden).

HELPING HANDS APP:

Diese Einkaufs-App wird gerade in Bamberg und Würzburg getestet und ermöglicht, dass Einkäufe von Hilfesuchenden von Helfern übernommen werden können. So kannst auch du in deiner freien Zeit einen sinnvollen Beitrag leisten, indem du für Menschen, die wegen der Ansteckungsgefahr nicht außer Haus gehen können, den Gang zum Supermarkt übernimmst (auch hier kannst du dich online unter www.helping-hands.app informieren).

MIT BILDERN EINE FREUDE MACHEN:

Wenn du gerne Fotos von der Natur schießt und Seniorenheimbewohner*innen eine Freude bereiten möchtest, kannst du aufgenommene Schnappschüsse an die jeweiligen Einrichtungen schicken. Diese werden dann auf großen Bildschirmen gezeigt und ermöglichen es den Menschen dort, sowohl den Wandel der Natur mitzuverfolgen, als auch eventuell schöne Erinnerungen wiederzubeleben. (Die Möglichkeit besteht über das Seniorenheim Marie-Jucharcz-Haus in der Jägerstraße, in Würzburg. Die Verantwortliche ist Frau Bauer, Sie ist über folgende Mailadresse eva.bauer@awo-unterfranken.de zu erreichen.)



(Illustration: Pauline Hagemeyer)

SINGLE ALSO WILLIG

Ich bin Single, also will ich.

Es war ein kalter Abend im Dezember, als wir uns kennenlernten. Es war so unspektakulär und im Kern doch skandalös. Es war so, wie es immer ist und es ist immer belastend. Es war ein kalter Abend im Dezember und es war dein Geburtstag.

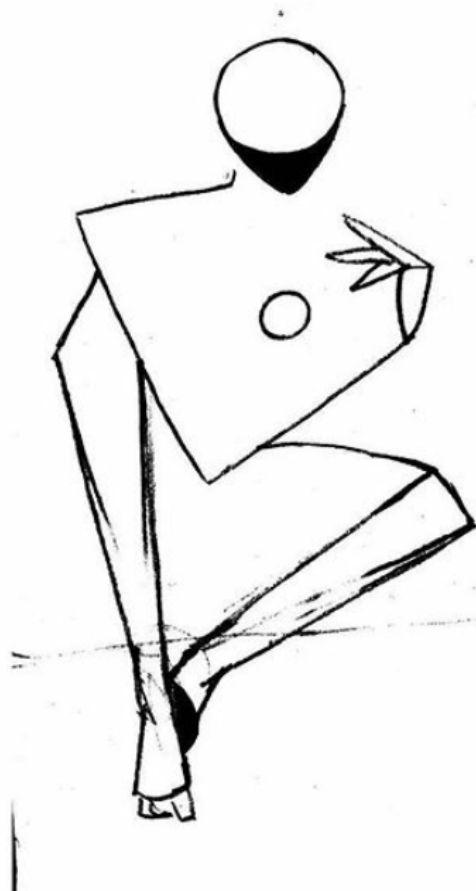
Ich war neu in der Stadt und gerade erst eingezogen. Meine Mitbewohner kannte ich flüchtig. Wir wohnten zu dritt im zweiten Stock des alten Hauses. Dein Zimmer lag direkt über meinem, in der WG im dritten Stock. Eine schmale Holztreppe führte hoch zu euch und darüber hinaus, bis zum Eingang des Dachbodens. Vor unserer Wohnungstür stapelten sich leere Kartons, alte Marmeladengläser und jede Menge abgetragene Schuhe, die sich in den letzten Jahren angesammelt hatten. Ich hörte dich über die Schuhe, die niemandem mehr gehörten, stolpern. Hörte wie du ansetzen wolltest dich zu beklagen und dann doch innehieltst. Wie du sie mit einem leichten Tritt zur Seite schobst und die Treppe hinauf-

stiegst. Ich kannte auch dich flüchtig aus dem Treppenhaus und auch wenn ich erst wenige Wochen eingezogen war, so waren schon einige Einladungen in die obere WG gefolgt. Ich hatte sie dankend abgelehnt.

Selbst meine Mitbewohner drängten darauf, sie zu eurem Spieleabend zu begleiten, doch ich lehnte auch hier weiterhin ab. Dass ich Gesellschaftsspiele wenig amüsant fand, verstanden sie sofort. Dass ich zu krank sei, um andere Menschen zu treffen, verstanden sie nicht. Das verstandst auch du nicht und gabst mir das Gefühl, die Krankheit als Ausrede zu benutzen.

Irgendwann kam er dann, der kalte Abend im Dezember. Durch Zufall trafen wir uns erneut im Treppenaufgang und begannen ein Gespräch. Aus Smalltalk wurden Buchempfehlungen und damit war das Fieber, dass mich an diesem Abend früh ins Bett treiben wollte, schnell vergessen. Du ludst mich ein nur kurz mit hoch zu kommen. Ich stimmte zu. Dein Zimmer war warm und

wenig einladend. Bloß ein Bett, ein Regal und die Heizung, neben die ich mich setzte. Ich trug meine Winterjacke und ließ sie geschlossen. Alles, was ich wollte, war das Buch und eine nette Nachbarin sein. Alles, was mein Körper wollte, war Ruhe und Schlaf. Das gab ich ihm nicht, und trank stattdessen Chai mit dir. Ich öffnete die Jacke keinen Spalt, denn ich wollte nicht lange bleiben und mein Körper brauchte die Wärme. Du wundertest dich, also erklärte ich es dir erneut. Ich sei krank, sagte ich. Ich sei nicht unsozial oder ängstlich, ich sei bloß nie vorbeigekommen, weil ich seit Wochen krank sei. Deine Augen verengten sich, du mustertest mich und kamst zu dem Entschluss, dass ich gar nicht krank aussah. Du schobst deinen Stuhl etwas näher an mich heran, sodass die Stuhlbeine bereits die Bettkante berührten und fingst an zu schmunzeln. Du sagtest, ich sei aber sicherlich nicht mehr sehr krank, denn ich hätte schon seit längerem nicht mehr gehustet.



„Und ich höre mich morgen sagen: Ja, ich bin Single. Und nein danke, ich will nicht.“

Ich erklärte dir, dass ich keinen Husten hätte. Dass ich seit Wochen alle möglichen Leiden durchlebte, bloß Husten zählte nicht dazu. Du bliebst stumm und wechseltest das Thema, denn es gab vieles zu besprechen, dass dich weitaus mehr interessierte als mein Befinden. Und so kam es, wie es immer kommt: Ein Mann fragt, wer sie ist, damit er ihr erklären kann, wer er ist. Nachdem du wusstest, wieso ich hergezogen war, hörte ich mir über Stunden an, wer du bist, wer du warst, wer du sein willst, wer du nicht sein willst und, wer sie waren. All die Frauen, die dein Herz gebrochen haben. Und, wie sie sein soll, die Art Frau, die dich in Zukunft glücklich machen soll. Du sprachst und ich lauschte. Dass ich dabei Fieber und Schmerzen unterdrückte, merktest du nicht. Wolltest du nicht merken. Stattdessen erklärtest du mir insgesamt noch dreimal schmunzelnd, dass ich wieder gesund sei, durch den Chai und dich, denn ich hätte schon lange nicht mehr gehustet. Als du fast alles erzählt hattest, was du wolltest, dass ich über dich weiß, schobst du deinen Stuhl noch näher heran. Ganz nebenbei legtest du deine Füße auf meine Füße und erklärtest mir, dass die meisten im Haus eine Beziehung führten. Nur du nicht. Ich schob meinen Körper noch näher an den Heizkörper und hatte das Ge-

fühl in meiner Jacke zu verbrennen, doch ich wollte sie keinen Zentimeter öffnen, denn alles, was ich wollte, war eine gute Nachbarin sein. Und eine gute Nachbarin kann schlecht gehen, wenn sie der einzige Gast der Geburtstagsparty ist.

Irgendwie hattest du es geschafft deine Beine zwischen meine Beine zu schieben, während du immer noch auf deinem Stuhl saßt und mich mustertest. Es stellte sich heraus, dass wir vor einiger Zeit auf der gleichen Veranstaltung gewesen waren und ganz beiläufig fragtest du mich, ob mein Freund mich dorthin begleitet hätte. Ich erklärte dir, dass ich mit einer Freundin dort gewesen war, doch das befriedigte dich nicht und so bohrtest du weiter. Ob mein Freund denn generell Interesse an Theater habe, wolltest du wissen. Ich atmete tief und griff nach dem Chai. Und dann stelltest du sie, die Frage, die dir die ganze Zeit auf der Seele brannte. Ja, sagte ich, ich bin Single und ich sah dir die Freude an. Ich klammerte mich an der Tasse fest und musterte dein Zimmer erneut. Bloß das Bett, auf dem ich saß. Ein klappriges Regal, ein großer Heizkörper, der mir ein wenig Halt bot. Eine leere WG, dein Geburtstag. Du, auf dem Stuhl viel zu nah an mir dran und ich, die dich bloß als Nachbarn kennenlernen wollte. Die plötz-

lich nicht mehr wusste, was das jetzt für das weitere Wohnen in diesem Haus zu bedeuten hatte. Ich, die ich mich mal wieder bloß auf mein Geschlecht und mein Äußeres reduziert wiederfand. Ich, über die du nichts wusstest, außer, dass ich verfügbar schien. Dass ich die Art Frau sein könnte, die dich glücklich machen soll. Für diese Nacht? Für die Zukunft?

Dann setzten die Kopfschmerzen ein. Es war Punkt 12. Ich gratulierte dir und verschwand. Deine Worte hallten im Treppenhaus nach. Irgendwas mit Husten, irgendwas mit Buch. Ich schlug mit der rechten Faust in mein Kissen und ärgerte mich. Auch über mich selbst.

Und wie man sieht, ist eigentlich nichts passiert. Es war so unspektakulär, wie es immer ist und doch ist der Kern skandalös. Denn es war so, wie es immer ist und es ist immer belastend.

Single also willig
- ist das Schmunzeln im Gesicht. Ist das Funkeln in den Augen, wenn sie dir die Antwort gibt, die du hören willst.

Und ich höre mich morgen sagen: Ja, ich bin Single. Und nein danke, ich will nicht.

Von SA

DER WORTLOSE SCHREIBER

Er schreibt. Das ist die Antwort, wenn ihn jemand fragt, was er tut. Was arbeitest du? Ich schreibe, entgegnet er. Er erntet spöttische Blicke. Warum schreibst du?, fragen sie. Hast du denn etwas zu sagen, fragen sie. Hast du etwas erreicht? Können deine Erfahrungen, deine Worte anderen weiterhelfen? Warum sollten wir deine Worte lesen? Was berechtigt dich?

Schaut euch doch um, sagt er. Findet ihr das gut?

Was ist das, das nicht gut ist, fragen sie. Es ist gut. Uns geht es gut!

Und genau deshalb schreibe ich, sagt er und geht. Ihm fehlen die Worte.

Von Simon Hirte

DER TURM

Am Rande des Feldes steht er,
der steinerne Turm.
Er steht dort in der Ferne und,
durchkreuzt meine Pläne.
Jeden Morgen blickt er zu meinem Fenster hinein.
Gegenseitiges Starren,
eine aus Fleisch,
einer aus Stein.
Jeden Mittag lockt er mich in die Fremde,
will, dass fremd mir vertraut,
dass Ohnmacht zu Bewegung wird.
Meine Komfortzone – Rastlosigkeit,
doch verführt er mich zu Routine.
Er versucht es zumindest,
schenkt mir Gleichförmigkeit.
Schritt für Schritt,
Runde um Runde.
Mit jedem Tag fällt es leichter,
fällt die Angst,
fällt die Distanz.
Jeden Abend steht er da,
der eiserne Turm.
Lockt mich,
verführt mich,
gibt mir den verlorenen Schwung.

Von Szarlota W.

WELTENTANZ



(Bild: Nils Klinke)

Unsagbar fragiler Reigen
Tanz im trüben Neonlicht
Frei und anmutig
Unendlich endlich
Punktuell.

Drehen um das Selbst
Schwere Gesten gar
Leicht und leer
Immerwährend
Einzig.

Denken an das Nichts
Alles füllt den Sinn
Stets und nie
Fortdauernd
Vergänglich.

Von Nils Klinke

SAG MIR QUANDO



Sag mir quando, sag mir wann
Sag mir quando, quando, quando, quando
Ich dich wiedersehen kann
Sag mir quando, sag mir wann
Ich dich wiedersehen kann
Sag mir quando, sag mir wann
Quando, quando

Sag mir quando, sag mir wann,
Sag mir woran ich dich messen kann.

Sag mir cuánto, cuánto, cuánto,
Sag mir wie viel du leisten musst.

Sag mir nicht qué, sag mir nicht wie.
Sag mir nicht qué, sag mir nicht was.

Nicht der Inhalt, nicht die Kraft,
bloß wie schnell du es schaffst.

Sag mir quando, quando, quando,
du dich an ans wahre Leben und einen echten Job anpasst.

1983, und Pierre Bourdieu sprach: „Das beste Maß für kulturelles Kapital ist zweifellos die Dauer der für seinen Erwerb aufgewendeten Zeit.“

Ein Plädoyer für Entschleunigung, für Muße und Zeit.
Sag mir qué, sag mir qué,
Sag mir wie du es betreibst.

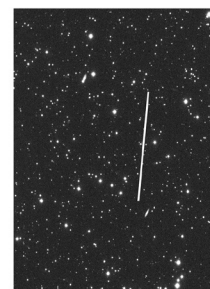
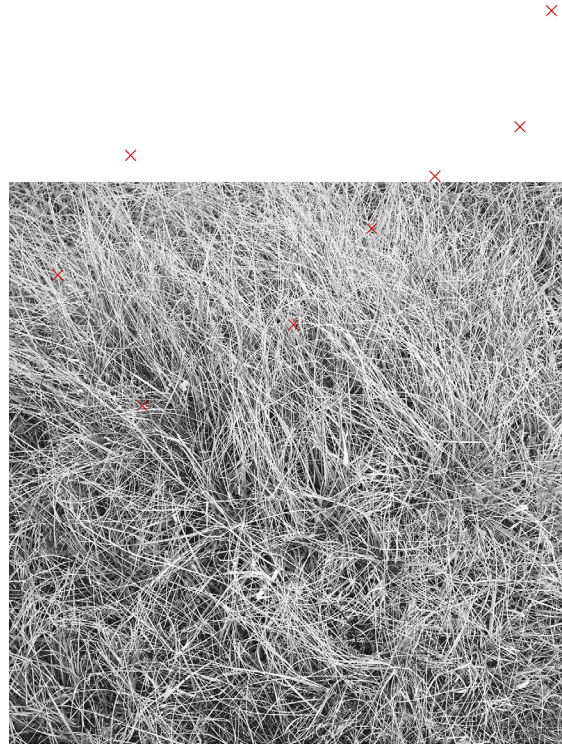
Sag mir qué, sag mir qué,
Sag mir was du dir einverleibst.

Von Szarlota W.

FOTOGRAFIEN VON FABIAN SCHOLZ



KOMFORTZONEN



Fabian Scholz
geb.: 21.08. 1985

ausgebildeter Fotograf
Johannes Gutenberg Schule Stuttgart



me

working

freelance konzeptionell
mode editorial
+49 177 596 6487

www. fabian-scholz .com

IMPRESSUM

Herausgeber: Studierendenvertretung der Universität Würzburg

Redaktionsleitung: Karina Thiem und Olivia Rongisch

Layout: Sebastian Spangler (IG: @spontandemenz)

Redaktion:

Frederik Herrmann, Simon Hirte, Xenia Hoff, Nils Klinke, Anna-Lisa La Rocca, Mirjam Mähler, Olivia Rongisch, Sarah Schmittinger, Max Schäfer, Karina Thiem, Francesca Valentin, Paul Wassermann, Szarlota W., politische Hochschulgruppen der Universität Würzburg (GHG)

Lektorat: Veronika Erl, Hannah Kalden, Elisabeth Nötzel, Burak Sentürk, Paul Wassermann

Cover: Julian Grein (@greinjulian)

Fotos und Bilder ohne Copyrightnennung wurden von den Autoren selbst erstellt.

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

Auflage: Die Ausgaben für das Wintersemester 2020 erscheinen ausschließlich digital

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!