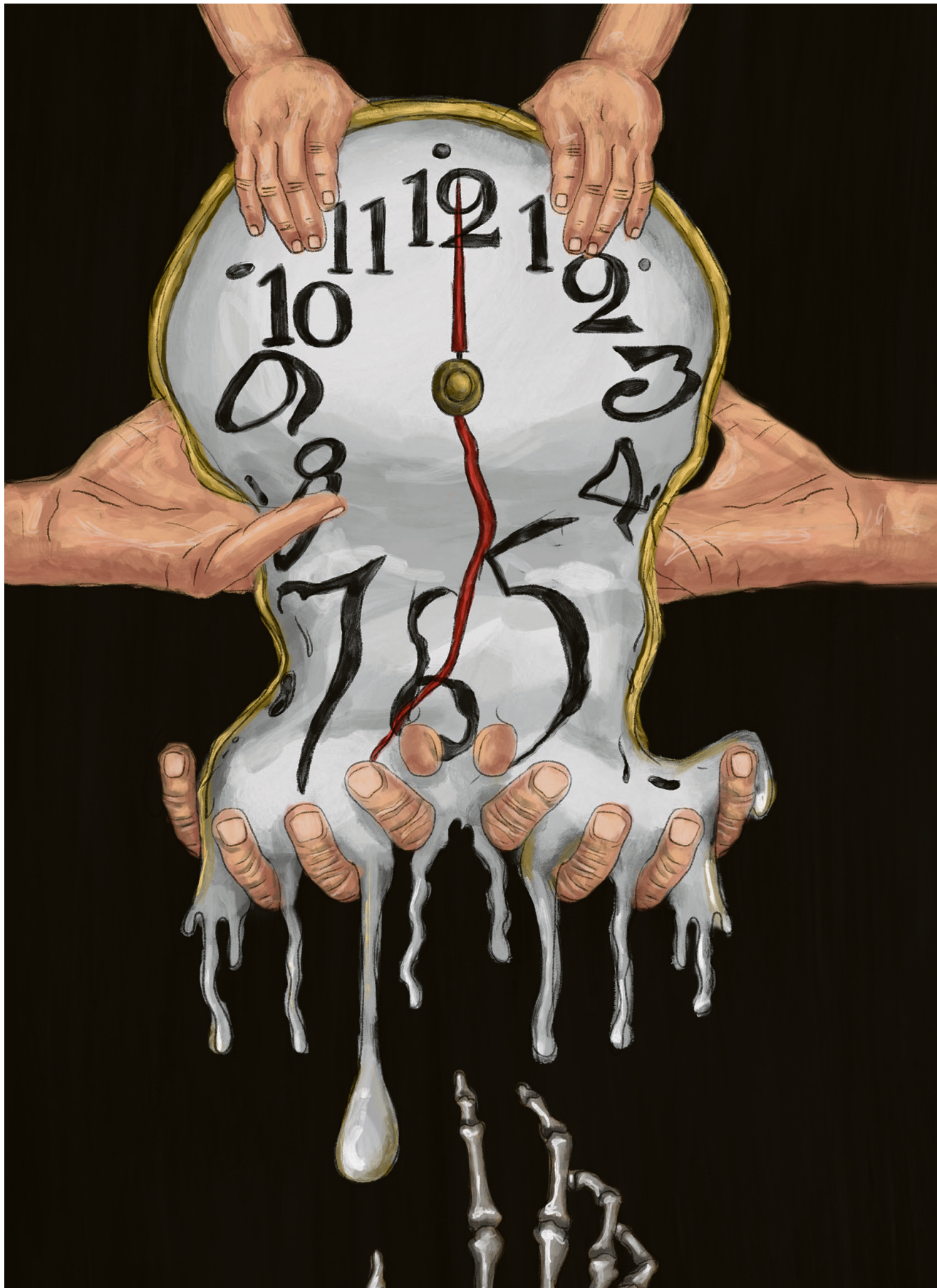


SPRACHROHR



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
NEUES AUS DER UNI	5
Neuigkeiten aus der Universität und was es für Angebote für Studierende in Würzburg gibt. Hier erfahrt ihr mehr!	Was ist eigentlich diese Studierendenvertretung? 5
WIE DIE ZEIT VERGEHT	8
Gedanken über Zeit, Zeitgeist und das Vergangene. Was ist Zeit und was macht sie mit uns? Gedanken, die in den Köpfen unserer Redaktion umherschwirren. Von Interviews bis Essays ist alles dabei, schaut mal rein!	Vergänglichkeit verstehen 8 Zeit & Vergänglichkeit 12 Zeit ist Geld: Über die Modernität eines altbekannten Sprichworts 13 Würzburg – eine Stadt mit Ablaufdatum 14 Die Geschichte der Zeitmessung 16 Es ist nie zu spät: Warum der richtige Zeitpunkt jetzt ist 16
VERGÄNGLICHKEIT	18
Was wäre das Leben ohne Vergänglichkeit? Zeit vergeht. Vielleicht findest du ja einen Gedanken, der bleiben soll.	Wieso Würzburg nicht für immer? Eine Sommerliebe 18 Politisierte Vergänglichkeit 18 Schönheit der Vergänglichkeit & Vergänglichkeit der Schönheit 19
WAS UNS BEWEGT	20
Was bewegt den Journalismus, was bewegt die Literatur? Tauche ein in die Köpfe unserer Autor:innen. Vielleicht findest du ja was, das auch dich bewegt?	Unser Ende war gestern 20 Die Macht der Recherche: Wie Journalismus Missstände aufdeckt und Gesellschaft verändert 21 Es ist 5 vor 12 22
WAS MACHT WUE?	24
Wir helfen dir mit der Herausforderung Würzburg im Winter besser umzugehen.	Ein neues Leben: Second-Hand-Läden in Würzburg 24
LITERATUR & KUNST	25
Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte. Bei uns kennt Kreativität keine Grenzen und in „Literatur & Kunst“ findet ihr sowohl aussagekräftige Worte als auch schöne Bilder.	5 Nächte 25 Liebe bleibt für immer 25 Teufelskreis 25 Das grüne Kinderkarusell 26 Flüchtige Faszination 26
ZEIT MIT DIR SELBST	27
Wenn alles rast, brauchst du Momente zum Anhalten. Hier findest du Ideen, wie du deine Zeit bewusster wahrnimmst – und sie mit dir selbst verbringen kannst.	Selbsttest – Wie effektiv meisterst du dein Zeitmanagement? 27 Zeit als Endgegner – so bezwingst du ihn: 28 Erfolgreiches Zeitmanagement im Studium 28 Zeit mit sich selbst 30
IMPRESSUM	31

VORWORT



Bildquelle: Johannes Aumiller | @impro.take

Liebe Leser*innen,

willkommen zu einer Reise durch die Generationen. In der wandelnden Zeit bleibt die Literatur ein verlässlicher Anker, um die Welt zu greifen und einzuordnen.

Wir, das Sprachrohr, präsentieren stolz unsere neuste Ausgabe. Diesmal liegt der Schwerpunkt auf Generationen. Die Suche nach unserem neuen Oberthema führte uns durch die Vergangenheit, um sie in der Gegenwart einzuordnen. Wir wollen vergangenen Generationen Gehör schenken, ihren Geschichten lauschen und verschiedene Altersgruppen vereinen, um eine vielfältige Weltansicht zu ermöglichen.

Viele der rudimentären gesellschaftlichen Prozesse, die für unsere Generation heute normal sind, haben unsere Großeltern noch ganz anders erlebt. Oft unterschätzt man zeitliche Entwicklungen massiv, weil man sich an Privilegien gewöhnt hat.

Um dieser zeitlichen Einordnung mehr Sicht zu geben, präsentieren wir unser Special in dieser Ausgabe: Generationsunterschiede – zeitliche Fakten, die man aus heutiger Sicht fast nicht glauben kann. Unser Ziel mit der neuen Ausgabe war es, unsere generationsbedingte Blase zu verlassen und der vergangenen Zeit Aufmerksamkeit zu schenken. Die Vergangenheit ist der Grundstein für unsere heutige Gesellschaft. Wir möchten Personen zuhören, die Diskriminierung erfahren haben und an Vergessenes wieder erinnern. Vielleicht können wir einen Teil dazu beitragen, eine Brücke zwischen den Generationen zu bauen.

Das Sprachrohr wünscht viel Spaß beim Lesen und Stöbern.

Mit herzlichen Grüßen,
J&V

VORWORT



Merle & Hannah (Quelle: Autorinnen)

Liebe Leser:innen des Sprachrohrs,

wir – Hannah (re.) und Merle (li.) – freuen uns sehr, uns euch als neue Redaktionsleitung des Sprachrohrs vorstellen zu dürfen!

Mit großer Freude und vielen neuen Ideen starten wir gemeinsam mit unserem Team in die kommenden Ausgaben. Dabei wollen wir Bewährtes fortführen, aber auch neue Impulse setzen.

Wir wünschen uns, dass euch das Sprachrohr auch weiterhin als lebendige Plattform für studentische Themen, Meinungen und Geschichten dient. Außerdem freuen wir uns auf die kommenden Beiträge, die produktive und tolle Zeit mit unserem Redaktions-Team, den Austausch mit anderen Referaten und viele weitere spannende Themen!

Aber am meisten natürlich auf euch – unsere Leser:innen – und euer Feedback!

Herzliche Grüße
Hannah Lehmann & Merle Boye
Redaktionsleitung Sprachrohr

NEUES AUS DER UNI

WAS IST EIGENTLICH DIESE

STUDIERENDENVERTRETUNG?

Dich stört, dass das Mensaessen nicht günstiger ist? Dass die Busverbindungen unzureichend ausgebaut sind? Oder möchtest Du eine Party Deines Studiengangs planen? Dann werde doch Teil der *Studierendenvertretung* (kurz: stuv)! An unserer Uni gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich an Entscheidungsprozessen zu beteiligen. Dabei ist es egal, ob Du im ersten Semester oder im Master bist – jede*r ist willkommen! Wie Du das tun kannst, werde ich im Folgenden erklären.

Einer der einfachsten Wege für den Einstieg ist es, sich an den Fachschaftsvertretungen zu beteiligen. Sie vertreten die Interessen der Studierenden gegenüber ihrer jeweiligen Fakultät (z.B. Fakultät für Humanwissenschaften, Philosophische Fakultät usw.). Man kommt schon direkt zu Beginn des Studiums mit ihnen in Kontakt, da diese oft Veranstaltungen für Erstis organisieren und durchführen (z.B. Ersti-Rallies und Info-Tage). Der Fachschaftsrat ist eine Ebene höher anzusiedeln und vertritt all diese einzelnen Fachschaften mit jeweils zwei Mitgliedern pro Fakultät. Hier trifft man auf die klassische Hochschulpolitik: Es werden Anträge beschlossen, Ausschüsse einberufen o.ä. Zusammenfassend hängt also alles mit „Fach-“ direkt mit Deinem Studiengang zusammen.

Darüber hinaus gibt es aber natürlich auch Gremien, die sich für allgemeine, fächerübergreifende Interessen einsetzen. Im *Studierendenparlament* (kurz: stuPa) werden zentrale Belange aller Studierenden besprochen, Anträge beschlossen und studentische Vertreter*innen gewählt. Die Mitglieder des stuPa, die jährlich bei den Hochschulwahlen im Sommersemester gewählt werden, teilen sich in verschiedene Hochschulgruppen auf, die sich größtenteils an den bekannten demokratischen Parteien orientieren (z.B. Ring Christlich-Demokratischer Studenten, Grüne Hochschulgruppe), dies aber nicht müssen. Die Sitzungen dürfen von Nicht-Mitgliedern besucht werden und auch Anträge dürfen von allen Studierenden der Uni gestellt werden, allerdings haben nur Mitglieder

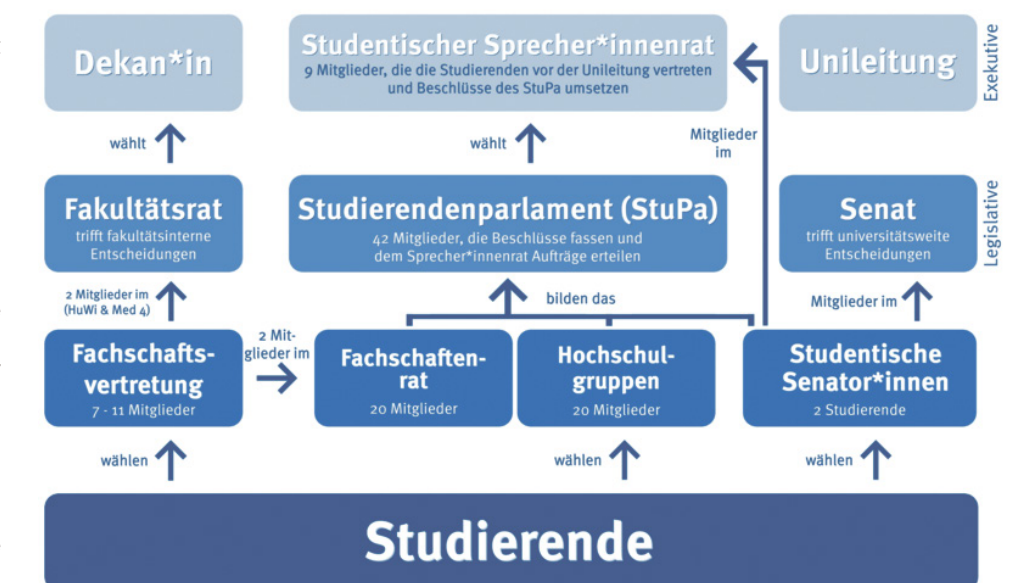
ein Stimmrecht. Um sich ein besseres Bild von der alltäglichen Hochschulpolitik zu machen, ist es empfehlenswert, einfach die nächste Sitzung des stuPa zu besuchen.

Die vom Studierendenparlament beschlossenen Anträge werden von einem weiteren Organ umgesetzt: dem studentischen *Sprecher*innenrat* (kurz: SSR). Sieben der neun Mitglieder werden vom stuPa gewählt und treffen sich monatlich mit der Universitätsleitung. Der Rat fungiert als „Stimme der Studierenden“ und repräsentiert uns alle auch in der Kommunalpolitik, weshalb er einer der arbeitsintensiveren Gremien ist. Die Sitzungen sind ebenfalls öffentlich und können einfach besucht werden, auch hier freut man sich über neue helfende Gesichter!

Des Weiteren gibt es sogenannte *Referate und Arbeitskreise*. Hier treffen sich Studierende zu Themen, die ihnen wichtig sind und bei denen sie sich kreativ ausleben möchten. Das Sprachrohr, also die

Gruppe Studierender, die hinter dieser Zeitung steht, ist beispielsweise ein solches Referat. Die Studi(o)bühne bietet Schauspielbegeisterten die Möglichkeit, an Aufführungen teilzunehmen und an der Produktion mitzuwirken, während sich das Referat Queer:feminismus für die Sichtbarkeit queerer Personen und die faire Behandlung aller Studierenden einsetzt. Dies sind nur ein paar von vielen Referaten mit unterschiedlichsten Themenschwerpunkten. Das Mitmachen ist denkbar simpel: einfach nachfragen (z.B. per Mail) und am nächsten Treffen teilnehmen.

Auf dem Schaubild zum Aufbau der stuv findest Du auch noch Begriffe wie den *Senat* oder den *Fakultätsrat*. Diese sind nicht Teil der Studierendenvertretung, da dort auch Vertreter*innen der Universität wie Professor*innen und Dozent*innen sitzen. Weitere Informationen zu diesen Gremien findest Du auf den jeweiligen Internetseiten der Uni.



Aufbau der stuv mit weiteren Gremien (Quelle: Website der Universität Würzburg;
Link: <https://www.uni-wuerzburg.de/stuv/gremien/#395474>)

Nun hast Du einen Einblick darin, was es alles so für Beteiligungsmöglichkeiten gibt. Doch wie kommt man eigentlich in die Hochschulpolitik rein, was für Projekte gibt es und macht diese ehrenamtliche Arbeit überhaupt Spaß? Das habe ich Zuri Klaschka und Yannik Bauer gefragt, die beide schon seit mehreren Semestern in der Studierendenvertretung tätig sind.

Zuri (they/them oder sie/ihr) ist 24 Jahre alt und studiert momentan Informatik. Sie ist u.a. Mitglied des studentischen Sprecher*innenrates, leitet innerhalb des SSR das Ressort für Antidiskriminierung und sitzt für die Grüne Hochschulgruppe (kurz: GHG) im Studierendenparlament. Als trans* Person war sie in der Vergangenheit schon von Diskriminierung betroffen, was sie zu Beginn ihrer hochschulpolitischen Karriere dazu verleitete, sich beim Referat Queer:feminismus für queere Studierende einzusetzen. Später hat sie sich für die Hochschulwahlen auf die Liste der GHG setzen lassen und wurde ins Studierendenparlament gewählt. Durch ihre aktive Anteilnahme wurde sie im weiteren Verlauf in den studentischen Sprecher*innenrat gewählt und ist dort ab dem 1. Oktober stellvertretende Vorsitzende.

An ihrer Arbeit gefällt ihr besonders, dass sie durch den regelmäßigen Kontakt mit den passenden Stellen viel im Sinne aller Studierenden bewirken kann – auch wenn damit natürlich eine große Verantwortung einhergeht. „Die Möglichkeit, dass die Anliegen der Studierenden gehört werden, ist, finde ich, unerlässlich und gleichzeitig auch eine unheimlich interessante

Erfahrung“, so Zuri. Sie und die anderen Mitglieder des SSR treffen sich regelmäßig z.B. mit dem Kanzler der Uni, verschiedenen Abgeordneten des Bayerischen Landtags und Vertreter*innen der Stadt Würzburg. Darüber hinaus ist für Zuri die Mischung aus den vielen Möglichkeiten, Dinge umsetzen zu können, mit der gleichzeitigen Freiheit, was und wie man diese Vorhaben umsetzen will, besonders erfüllend: „Zu sehen, was Leute so ehrenamtlich, wenn sie motiviert sind, auf die Beine stellen, ist wahnsinnig krass.“

Yannik (er/ihn) ist 23 Jahre alt und studiert gegenwärtig Digital Business. Im studentischen Sprecher*innenrat sitzt er seit letztem Jahr und wird ab dem 1. Oktober gemeinsam mit Zuri den Vorsitz bilden. Sein hochschulpolitischer Werdegang begann, als er studentische Hilfskraft (kurz: HiWi) am Rechenzentrum war. Die Arbeit dort machte ihm Spaß, allerdings erfuhr er durch eine Kollegin, dass die Arbeit für HiWis an anderen Stellen der Uni weniger gut war, was ihn dazu brachte, sich im Referat HiWis für seine Kolleg*innen zu engagieren. Dort war er zwei Jahre aktiv, bis ihn ein Freund fragte, ob er sich vorstellen könnte, im SSR tätig zu werden, was Yannik dankend annahm. „Er hat mich an dem Tag gefragt, an dem ich auch tatsächlich gewählt wurde“, ergänzt er lachend.

Ähnlich wie Zuri ist Yannik fasziniert von dem Zusammenhalt der Studierenden untereinander und was durch ein Ehrenamt alles bewirkt werden kann (z.B. die Campuslichter, die Studi-Messe usw.). Durch die Arbeit der engagierten Studierenden der letzten Jahre habe sich die Studie-

rendenvertretung einen wichtigen Status in den Universitätsstrukturen aufgebaut, was auch dazu führe, dass sie oft von der Presse oder hohen Stellen der Stadt angesprochen wird. Ein Beispiel sind die letztlich erschienenen Beiträge des Bayerischen Rundfunks zu der seit Jahren im Bau befindlichen Mensa Hubland Süd, in denen Mitglieder der stuv zu sehen waren (z.B. in diesem Internetartikel: Unendliche Geschichte – Mensa in Würzburg bleibt Dauerbaustelle | BR24). Eine weitere Errungenschaft, auf die Yannik sehr stolz ist, ist die Mobilitätspartnerschaft mit dem WVV, der u.a. für den ÖPNV in Würzburg und Umgebung verantwortlich ist. Durch den Einsatz der stuv wurde z.B. erreicht, dass das Deutschlandticket für uns nur **13,85 €** anstatt 58 € kostet, ohne dabei den Semesterbeitrag signifikant erhöhen zu müssen. Des Weiteren wurde bewirkt, dass die Verträge für studentische Hilfskräfte nicht mehr nur auf ein halbes, sondern auf ein ganzes Jahr befristet werden, was den betroffenen HiWis deutlich mehr Planungssicherheit verschafft.

Zuri und Yannik haben auch noch ein ganz persönliches Anliegen: **„Jede*r Studierende an der Uni Würzburg wird von uns vertreten, das heißt im Umkehrschluss ganz logisch, dass auch alle Studierenden bei uns immer herzlich willkommen sind!“** Die Sitzungen des Studierendenparlaments und des studentischen Sprecher*innenrats sind immer öffentlich; man kann einfach dazukommen, mitdiskutieren und eigene Vorschläge einbringen, auch als Nicht-Mitglied.

Aber auch die Arbeitskreise, Referate und andere Gremien, die weniger politisch sind, leisten eine tolle Arbeit. Sie eignen sich besonders für den Einstieg, da sie niedrige bis keine Einstiegshürden haben und man sich flexibel mit so viel Zeit und Energie, wie man investieren möchte, engagieren kann.

Dies war ein kurzer Einblick in all die Möglichkeiten, die Dir offen stehen, um Dich kreativ auszuleben und die Universitätsstrukturen zu beeinflussen. Detaillierte Informationen findest Du auf der Internetseite der Studierendenvertretung (<https://www.uni-wuerzburg.de/stuv/>) sowie auf den Social-Media-Kanälen der stuv und der einzelnen Gremien.

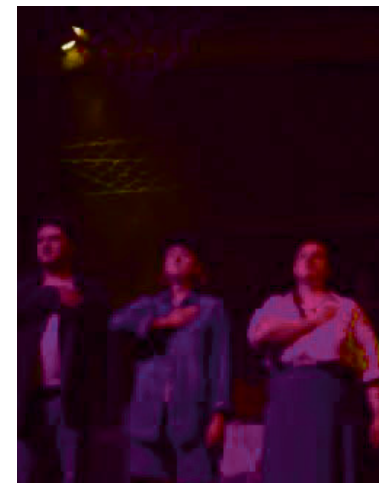
Von Tristan Weger



Zuri Klaschka
(Quelle: Website der Universität Würzburg; Link: https://www.uni-wuerzburg.de/fileadmin/_processed_/a/8/csm_Zuri-Klaschka_8b301ac123.jpg)



Yannik Bauer
(Quelle: Website der Universität Würzburg; Link: https://www.uni-wuerzburg.de/fileadmin/_processed_/2/b/csm_Yannik-Bauer_fa55b18b92.jpg)



SOMMERSPIELZEIT 2025

Theater zwischen Wahn, Widerstand und Wal

Die Sommerspielzeit der Studiobühne Würzburg (14.4.2025 bis 30.5.2025) hat mal wieder eine bunte Mischung auf die Bühne gebracht, die zeigt, wie vielfältig studentisches Theater sein kann. Von absurdem Kammerspiel bis politischem Dokument, renommierten Autoren bis selbstgeschriebenen Stücken, leichter Unterhaltung bis ernste Themen, die zum Nachdenken anregen, war alles dabei:

Verfallsdokumentation (Matilda Hulsman) zeigt das letzte künstlerische Projekt eines ausgebrannten Kulturjournalisten, das er gemeinsam mit einer Performancekünstlerin realisiert – diese ist ein Wal.

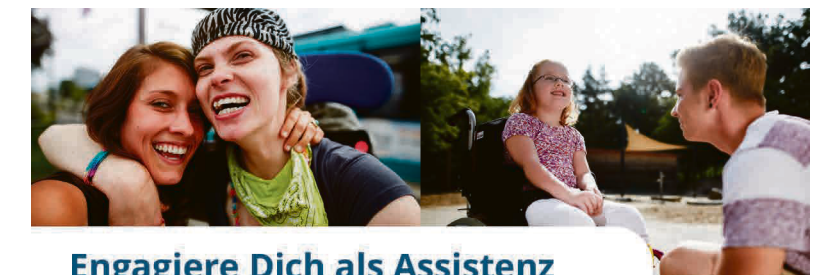
Die Gewehre der Frau Carrar (Bertolt Brecht) erzählt vom moralischen Konflikt einer Frau, die es ablehnt, im spanischen Bürgerkrieg zu kämpfen und auch ihre Familie davor zu bewahren versucht.

In **Sleepy Hollow** (Matthias Hahn) weckt ein Unbekannter böse Kreaturen aus einer anderen Welt, die er anschließend, gemeinsam mit einer Theatergruppe, deren Vorstellung er stört, wieder loszuwerden versucht.

Geheimplan gegen Deutschland (Correctiv) rekonstruiert, basierend auf den Recherchen von Correctiv, ein reales Geheimtreffen rechter Netzwerke im November 2023 bei Potsdam.

Die Beschwörung von Regen (Nathan Nihelm) zeigt den Kampf einer vereinsamten Figur durch unablässiges Sprechen gegen einen imaginierten Dämon, der als Bedrohung wahrgenommen wird.

In **Die mit den Kisten tanzen** (Elliot Musche) stirbt in einem Waisenhaus ein Kind unter mysteriösen Umständen. Beim Versuch den Tod aufzuklären, kommen düstere Geschichten ans Licht.



Engagiere Dich als Assistenz für Menschen mit Behinderung



- Würzburg & Kitzingen
- flexibel stunden- oder tageweise
- steuerfreie Aufwandsentschädigung

- begleite Urlaubsreisen & Freizeitangebote
- unterstütze im Alltag & beim Wohnen

Wir bieten

- professionelle Anleitung durch Hauptamtliche
- Aufwandsentschädigung, Fahrtkostenerstattung & Versicherungsschutz
- kostenlose Schulungen & Fortbildungen

Fragen? Melde dich bei uns!



Lebenshilfe Würzburg e.V.
Ambulante Dienste
0931 78 01 29-00
ehrenamt@lebenshilfe-wuerzburg.de



WIE DIE ZEIT VERGEHT

VERGÄNGLICHKEIT VERSTEHEN und wie man mit ihr umgeht

„Vergänglichkeit ist die Eigenschaft von etwas, das nicht weg ist und endet.“

So beschreibt Wikipedia das bedeutungsschwere Wort – sehr einfach formuliert und in gewisser Weise auch die Wahrheit. Natürlich ist die „Vergänglichkeit“ trotz allem um einiges facettenreicher und schwieriger zu greifen, als es vielleicht im ersten Moment den Anschein hat. Es ist geradezu unmöglich, sie vollkommen zu erfassen, und trotzdem wird hier der Versuch gewagt, ihr ein paar Geheimnisse zu entlocken.

Ver | gäng | lich | keit

Substantiv, feminin

Synonyme:

Begrenztheit, Flüchtigkeit,
Kürze, Kurzlebigkeit

WAS IST VERGÄNGLICH?

Naja, so ziemlich alles ist vergänglich. Lebensmittel, Klamotten – ja, sogar Plastik vergeht irgendwann, auch wenn es bis zu 500 Jahre dauert. Unsere ganze Umwelt vergeht oder ist schon vergangen. Wenn wir in den Nachthimmel sehen, blicken wir auf längst verglühte Sterne und selbst das Papier, auf dem diese Wörter stehen, wurde aus einem bereits vergangenen Baum gefertigt.

Auch der Mensch ist vergänglich. Eine Tatsache, die er, so gut er kann, verdrängt und versucht hinauszuzögern. Doch wer sich mit der Vergänglichkeit auseinandersetzt, kommt an der menschlichen Sterblichkeit nicht vorbei. Aber wie geht man damit um, dass alles vergeht? Dass alles endet und nicht wieder kommt? Einfach verpufft, ohne dass man die Vergänglichkeit daran hindern kann, auch die Dinge vergehen zu lassen, die man doch so schmerzlich gern für immer erhalten möchte?

WAS IST VERGÄNGLICHKEIT?

In erster Linie ist sie eine Eigenheit von etwas Existierendem, welches irgendwann vergehen muss.

Sie bestimmt, dass Dinge und auch wir Menschen endlich sind.

Sie ist die Schwester der Zeit und ihre stärkste Komplizin. Darum wäre es auch falsch anzunehmen, die Vergänglichkeit würde sich nur auf die Vergangenheit beschränken.

Nein, sie dehnt sich aus – ist selbst in der Gegenwart stetig erkennbar. Sie verbirgt sich hinter dem Wechsel der Jahreszeiten, hinter dem Verwelken einer Blume oder spiegelt sich in Fotografien, die einen Moment eingefangen haben, der – hier merkt man sie ganz deutlich - schon lange vergangen ist.

Irgendwo und irgendwie ist die Vergänglichkeit auch etwas sehr Individuelles. Sie wird unterschiedlich stark wahrgenommen und macht sich vorallem dann bemerkbar, wenn sie etwas von Bedeutung mit sich nimmt.

ANGST VOR DER ENDLICHKEIT

Die Angst vor dem Tod ist so alt wie das Leben selbst. Und: Wie ist völlig normal! Die westliche Gesellschaft ist sich dieser Angst wohl bewusst und tut alles dafür, sie aus den Köpfen der Menschen zu vertreiben. Die Vorgehensweise dabei ist sehr interessant: Es wird einfach so getan, als würde weder die Vergänglichkeit noch der Tod selbst existieren.

In Geschäften stehen Blumen aus Plastik, in Drogerieläden reihen sich Anti-Aging-Produkte dicht an dicht wie Pflastersteine, die Politik wirbt mit Medikamenten, die das Altern verlangsamen können und selbst die Lebensmittelindustrie schafft es, aus einem toten Tier eine lächelnde, runde Bärchenscheibe zu machen. Ganz nach dem Motto: Wenn ich den Tod nicht sehen kann, dann gibt es ihn nicht.



Doch auch die, die Lügen der Gesellschaft glauben, werden früher oder später der menschlichen Endlichkeit ins Auge sehen müssen. Egal ob es sich hierbei um die eigene handelt oder um die einer geliebten Person. Daher ist es auch so wichtig, sich folgendes zu fragen:

Was ist besser?

☐ A) Den Gedanken an den Tod so lange verdrängen, bis er schließlich vor der Tür steht...

oder

☐ B) ... sich mit ihm auseinandersetzen, bevor er irgendwann tatsächlich eintritt?

Okay... und wie geht man damit um?

Gut! Karten auf den Tisch:

Wir wissen: Irgendwann wird alles, was wir kennen, aufhören zu sein. Sowohl das Zimmer, in dem du groß geworden bist, als auch deine Eltern und sogar du. Dieser Gedanke tut weh. Er zeigt aber auch, was dir wirklich wichtig ist.

Das Wichtigste im Umgang mit unangenehmen Themen ist, sie nicht unter den Teppich zu kehren. Natürlich ist es erstmal leichter so... Doch die Vergänglichkeit ist eine Tatsache. Noch dazu eine, die sich nicht aufhalten lässt. Der Mensch hat sich über die Jahre die gesamte Welt zum Untertan gemacht – die Zeit gehört allerdings nicht dazu.

DAS zu akzeptieren, ist schon mal ein guter Schritt in die richtige Richtung. Sobald man den Mut aufbringt, sich über die Dinge klar zu werden, die man nicht ändern kann, wird das Leben sehr viel leichter.

Also stell dir vor, du könntest den Tod einfach akzeptieren. Was dann? Traurig ist das Thema immer noch und die Angst geht auch nicht einfach weg. Das ist richtig. Doch du leugnest deine Angst nicht länger und das kann im Umgang mit ihr eine große Hilfe sein. Zum Beispiel dabei zu verstehen, dass wir die Menschen, die wir lieben, nicht für immer um uns haben werden und dass jeder Moment mit ihnen kostbar ist. Und du wirst realisieren, dass du auch für deine Träume und deine Ziele nur ein einziges Leben Zeit hast.

Hast du das erkannt, dann ist es leichter, die Dinge, die du dir wünschst (dir aber vielleicht unerreichbar vorkommen), überhaupt einmal ernsthaft anzugehen. Du nutzt quasi die Angst vor der Vergänglichkeit und stichst mit ihr die Angst vor dem Versagen aus. Klingt morbide, funktioniert aber. Wenn du beginnst, die Zeit als einen endenden Vorrat anzusehen, kommst du automatisch ins Handeln. Du realisierst zum Beispiel, dass du deine Großeltern öfter besuchen, deine Träume verfolgen und dir selbst treu bleiben solltest – denn dir ist klar: Es wird eine Zeit kommen, in der es keine Möglichkeit mehr dazu gibt.

Die Welt entspricht nicht unseren Wünschen und kann manchmal ganz schön schrecklich und grausam sein. Das Leben ist da nicht besser – doch das macht es weder gut noch schlecht.

Genauso verhält es sich auch mit der Vergänglichkeit. Wir können nicht viel dagegen tun, außer uns dafür zu entscheiden, selbst aus den scheinbar schlimmsten Seiten des Lebens etwas Positives zu gewinnen. Wir können uns auf die verletzenden und traurigen Momente unseres Lebens vorbereiten, denn wir wissen: Sie werden kommen. Wir können aus diesen Momenten lernen und der Angst beim nächsten Mal stärker entgegentreten.

Weder die Zeit noch die Vergänglichkeit oder der Tod liegen in unseren Händen. Wie wir damit umgehen schon. Und bis die Angst relevant wird, können wir die Zeit, die uns noch bleibt, dafür nutzen, glücklich zu werden.

Von Hannah Lehmann

Vor Ort

Service und Beratung in unseren Beratungszentren und Filialen:
sparkasse-mainfranken.de/standorte

KundenServiceCenter

Telefonischer Service: 0931 382-0
Montag bis Freitag von 8:00 bis 20:00 Uhr
Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr
sparkasse-mainfranken.de/ksc

Internetfiliale

Online-Banking beantragen:
sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking

Beratung@Home

Digitale persönliche Beratung:
sparkasse-mainfranken.de/beratung@home

Sparkassen-App

Sicheres und ausgezeichnetes Banking mit dem Smartphone oder Tablet:
sparkasse-mainfranken.de/mobil

Überall mit Ihnen verbunden.

In Mainfranken verwurzelt.

sparkasse-mainfranken.de

Sparkasse Mainfranken Würzburg

sternlaschmeckt.de

ÖFFNE DIR EINEN GUTEN MOMENT

ZEIT UND VERGÄNGLICHKEIT

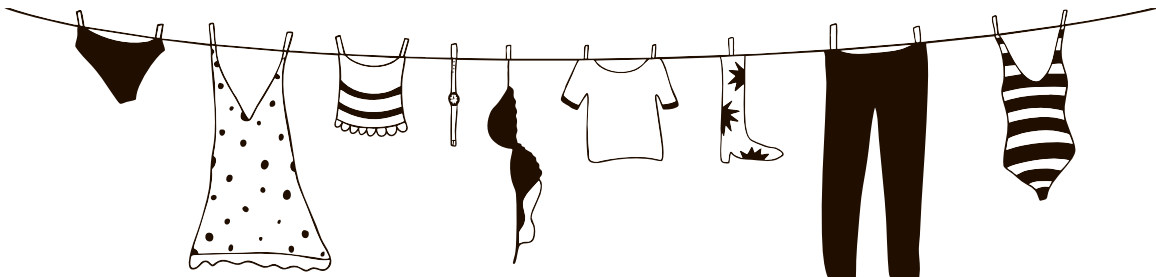


Illustration von Ella-Emilia Nachtrab

Ist es nicht schön und merkwürdig zugleich, wie schnell manche Dinge wieder in der Versenkung verschwinden? Wie Sachen, die gestern noch belächelt wurden, plötzlich in aller Munde sind?

Ich weiß noch, als wäre es erst kürzlich geschehen und nicht bereits 2009.

Ein paar Mitschülerinnen und ich hatten uns Brillen ohne Sehkraft gekauft. In einem Laden, der Würzburgs Innenstadt längst Lebewohl gesagt hat. Als wir mit den besagten „Schmuckstücken“ dann im Schultheater saßen, wurden wir von der Reihe vor uns ausgelacht.

„Was tragt ihr denn für komisches Zeug?“, fragten die anderen.

Es sollte nicht lange dauern, bis die „Nerdbrille“ Einzug in die damalige Popkultur erhielt und alle so herumliefen – und nein, ich fühlte mich nicht wie eine Vorreiterin. Ich fühlte mich dezent ver***rscht. Vielleicht nicht wie die Dame bei der Telefonauskunft, als ich sie nach meiner eigenen Nummer gefragt habe, aber schon nah dran.

Ich habe keine Ahnung, wer bestimmt hatte, dass das, was einige Monate zuvor noch als sonderbar galt, nun plötzlich der allerletzte Schrei war. Aber gut, jedes Jahr wird ja bekanntlich eine neue Sau durchs Dorf gejagt, wa?

Ein anderes Mal meinte eine Lehrerin zu uns, dass wir uns in ein paar Jahren schämen würden, wenn wir auf alten Klassenfotos sehen würden, wie wir uns damals gekleidet haben. Ich ließ diese Aussage kurz auf mich wirken. Dann blickte ich im Raum umher und merkte...

Moment mal, ich schäme mich jetzt doch auch schon!

„Buffalo“-Schuhe. Palitücher. Röhrenjeans.

Jawohl, das war der Tiefpunkt. Nur Pappe hat noch weniger Geschmack – und guten schon mal gar nicht...

Und trotzdem sehne ich mich nach dieser Zeit zurück.

Oftmals bilde ich mir dann ein, dass früher alles einfacher war, wie so viele Menschen jenseits der 20.

Meine Vernunft sagt mir, dass das nicht sein kann:

Dass Männer, die öfter als zweimal pro Woche duschten, als metrosexuell beschimpft wurden. Dass der Tag ruiniert war, wenn ich auf schülerVZ nicht zurück gegruselt wurde. Dass alle den neuesten iPod hatten, während ich weiterhin auf die CDs in der Stadtbücherei beschränkt war.

Nostalgie ist ein merkwürdiges Gefühl.

Es lässt uns all die Dinge, die früher so unangenehm waren, in einem anderen Licht sehen. Ähnlich wie die Gläser einer rosaroten Brille, die wir zu Beginn einer neuen Liebschaft tragen. Alles fühlt sich toll an. Nur dass man dabei stattdessen zurückschaut und nicht nach vorne.

Aber wer mag das schon? Vorne sitzen schließlich die übel gelaunten Anderen, die einen für genau diese Brille auslachen werden.

„Lebe nicht in der Vergangenheit“, sagen sie mir dann. Aber wo sonst? Wo lebt es sich noch günstiger als in altbekannten Erinnerungen? Im Steinbachtal? Ganz bestimmt nicht...

Dementsprechend... Selbst wenn es heutzutage die hippesten Smartwatches gibt.

Die Zeit – lässt sich nur messen. Aufhalten – kann man sie nicht.

Man kann versuchen, sie zu sparen. Aber wirken nicht diejenigen, die genau das versuchen, immer am hektischsten? Als besäßen sie am wenigsten davon? Obwohl sie doch jetzt eigentlich so viel davon haben müssten?

Usain Bolt holt dich ein. Die Zeit? Auch

Bis dahin?

Werde ich auch weiterhin an das Jahr 2009 denken. An die Lehrerin, die unseren schlechten Geschmack schon damals bemerkte.

Und an die wunderbare Gewissheit. Dass all das vergangen ist und Neues kommen wird und darf.

Neue schlimme Dinge. Noch schlimmere Kleidung. Noch banalerer Gesichtsschmuck ohne Sehkraft.

Aber auch viel Schönes.

Von Anita Rezende

ZEIT IST GELD

Über die Modernität eines altbekannten Sprichworts

„Zeit ist Geld“ – ein Sprichwort, das heute wohl jeder kennt. Es geht auf Benjamin Franklin zurück, einen der vielseitigsten Denker des 18. Jahrhunderts. Er lebte in einer Zeit, als der Kapitalismus gerade aufblühte und Handel sowie Wirtschaft zunehmend an Bedeutung gewannen. Franklin war nicht nur ein bedeutender Politiker und Wissenschaftler, sondern auch ein erfolgreicher Geschäftsmann.

In dieser Funktion prägte er den berühmten Satz: „Zeit ist Geld“. Dieser Ratschlag richtete sich ursprünglich an junge Kaufleute und ermahnte sie, ihre persönliche Zeit als wirtschaftliche Ressource zu betrachten, die klug genutzt werden sollte, da sie direkt in Geld umgewandelt werden kann. Jede Minute des Lebens habe demnach einen finanziellen Wert, und jede verschwendete Minute sei verlorenes Potenzial. Dieses Denken spiegelte den Geist der damaligen Ära wider, die stark auf Profitmaximierung und wirtschaftliche Effizienz setzte. Doch angesichts der heutigen Veränderungen stellt sich die Frage, ob dieses Prinzip noch zeitgemäß ist oder eine neue Betrachtung benötigt.

Der Wandel der westlichen Arbeitswelt

Besonders im Berufsleben dominiert der klassische Ansatz von „Zeit ist Geld“ nach wie vor. Effizienz und Produktivität stehen dabei an erster Stelle, und persönliche Zeit wird oft nur als Mittel zum finanziellen Gewinn betrachtet. Besonders in der Industrie, wo das Fließband noch immer das Tempo vorgibt, wird jede Sekunde gezählt und die Arbeitszeit stark mit dem Wert der geleisteten Arbeit verknüpft. Doch die wirtschaftliche Landschaft hat sich seit den Zeiten Franklins signifikant verändert. Heute erleben wir in verschiedenen Branchen und Berufen eine Verschiebung hin zu einer Arbeitswelt, in der Flexibilität, Kreativität und Qualität der Arbeit zunehmend in den Vordergrund rücken. In der IT-Branche beispielsweise werden Softwareentwickler*innen bei Unternehmen wie SAP oder in Start-ups im Silicon Valley nicht nach der Anzahl der Stunden, sondern nach den Ergebnissen bewertet, die sie liefern. Der Aufstieg von Homeoffice, flexiblen Arbeitszeiten und projektbasiertem Arbeiten unterstreicht diesen Wandel. Hier wird Zeit nicht länger als starre Maßeinheit betrachtet, sondern als flexibler Rahmen, der Raum für Innovation und individuelle Entfaltung bietet. Dieser Paradigmenwechsel,

Zeit nicht mehr nur als wirtschaftliche Ressource, sondern als wertvolles Gut zu betrachten, könnte, bei richtiger Nutzung, künftig erheblich zur Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens beitragen.

Eine neue Perspektive: „Zeit ist wertvoll“

Angesichts dieser Entwicklungen wird es immer wichtiger, Benjamin Franklins kapitalistisches Motto „Zeit ist Geld“ neu zu bewerten. Ein Perspektivwechsel hin zu „Zeit ist wertvoll“ könnte grundlegende Veränderungen mit sich bringen. Dieser Ansatz betont den intrinsischen Wert der Zeit als ein unwiederbringliches Gut. Er ermöglicht es, den ökonomischen Wert der Zeit zu schätzen und gleichzeitig bewusste Entscheidungen über ihren Nutzen zu treffen.

Ein Beispiel aus der Praxis zeigt, wie Unternehmen diese neue Denkweise bereits umsetzen: Patagonia, ein US-amerikanisches Outdoor-Bekleidungsunternehmen, ermutigt seine Mitarbeitenden aktiv dazu, die Natur zu genießen und sich für Umweltschutz zu engagieren – auch während der Arbeitszeit. Ebenso gewinnen Sabbaticals an Bedeutung: Unternehmen wie BMW bieten ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln, zu reisen oder sich fortzubilden. Diese Ansätze verdeutlichen: Zeit kann auch am Arbeitsplatz als Ressource für persönliche und gesellschaftliche Entwicklung betrachtet werden.

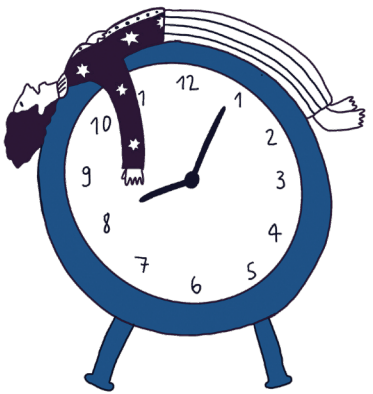


Illustration von Ella-Emilia Nachtrab

DIE ILLUSION DES ERFOLGS: WIE SOZIALE MEDIEN DEN ZEITDRUCK VERSCHÄRFEN

Das Bild der Perfektion

Im Widerspruch zu einem reflektierten und nachhaltigen Umgang mit Zeit stehen soziale Medien wie Instagram, YouTube oder TikTok. Über diese Plattformen wird der Eindruck vermittelt, dass Zeit primär durch unmittelbare Produktivität und monetären Erfolg bewertet wird – ganz nach dem Motto „Zeit ist Geld“ und „Geld ist gleich Erfolg“. Sie präsentieren perfekt inszenierte Lebensstile, die selten der Realität entsprechen. Ein prominentes Beispiel ist der Content Creator, der scheinbar mühelos zwischen glamourösen Reisen, erfolgreichen Projekten und einem makellosen Privatleben jongliert. Diese Darstellungen können den Druck auf das Publikum erhöhen, sich entsprechend zu verhalten.

Auch Studierende erleben diesen Druck intensiv. Ihre Zeit wird oft zwischen akademischen Anforderungen, Nebenjobs und sozialen Aktivitäten aufgeteilt. Jede Minute scheint durch produktive Tätigkeiten gerechtfertigt werden zu müssen. Der Drang, mit dem Überangebot an Möglichkeiten Schritt zu halten und den Vorbildern nachzueifern, lässt echte Erholung häufig in den Hintergrund treten. Das Ergebnis ist oft Überforderung und Stress. Die Herausforderung besteht letztlich darin, diesen Druck zu erkennen und bewusst Prioritäten zu setzen, um den eigenen Zeitwert neu zu definieren.

Gegensteuerung: Zeit als wertvolle Ressource erkennen

Gegensteuerung bedeutet, neben produktiven Phasen auch regelmäßige Pausen und eine ausgewogene Work-Life-Balance zu integrieren. Zeit für Freunde, Hobbys oder Erholung ist ebenso wertvoll. Solche Aktivitäten fördern nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch Kreativität und allgemeines Wohlbefinden. Das Akzeptieren von Unvollkommenheit und das Wertschätzen der eigenen Zeit abseits der ständigen Reizüberflutung durch soziale Medien sind wesentliche Schritte zur Stressreduktion und zu einem erfüllteren Leben. Ein Beispiel für eine gesunde Prioritätensetzung könnte sein, bewusst Zeit für Sport oder ein kreatives Hobby einzuplanen. Diese Tätigkeiten tragen dazu bei, den Kopf freizubekommen und neue Ener-

gie zu schöpfen. Ebenso kann es sinnvoll sein, bestimmte Zeiträume bewusst offline zu verbringen, um der ständigen Reizüberflutung zu entkommen und wieder mehr im Hier und Jetzt zu leben.

Zusammengefasst zeigt der Artikel, dass das Sprichwort „Zeit ist Geld“ in der modernen Welt neu interpretiert werden muss. Das ursprüngliche Prinzip, das Effizienz

und Produktivität betonte, entspricht nicht mehr der heutigen Realität, in der Zeit auch als wertvolles Gut betrachtet werden sollte. Der Wechsel zu „Zeit ist wertvoll“ hebt die Bedeutung von persönlicher Erfüllung und Lebensqualität hervor. Bewusste Erholung, Hobbys und zwischenmenschliche Beziehungen tragen zur Stressreduktion und zum Wohlbefinden bei. In einer Zeit ständi-

ger Erreichbarkeit und sozialer Medien hilft dieser Ansatz, eine gesunde Balance zu finden und sowohl persönliche Zufriedenheit als auch zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken. Zeit ist das kostbarste Gut und sollte daher mit Bedacht genutzt werden.

Von Nele Jahrsdörfer

*„Die Zeit ist das kostbarste Gut, das wir haben.
Sie zu verschwenden, ist als würden wir unser Leben verschwenden.“*

Carl Sandburg

WÜRZBURG – EINE STADT MIT ABLAUFDATUM

In Würzburg gibt es rund 30.000 Studierende, die meisten von ihnen ziehen von außerhalb zu. Es ist eine Stadt im ständigen Wandel. **Ein Ort, an dem Vergänglichkeit spürbar wird, wenn jährlich neue Student*innen in ihre Zeit in Würzburg starten, nur um die Stadt nach ein paar Jahren mit einem Koffer voller Erinnerungen wieder zu verlassen.**

Besonders deutlich wird diese Dynamik im Herbst: Während Erstis wie Marit noch orientierungslos durch die Straßen irren, bereiten sich erfahrene Studierende wie Silja auf das neue Semester vor. Andere, wie Johannes, packen ihre letzten Sachen für den Neuanfang woanders. Jährlich gibt es über 6.000 neue Studierende an den drei Hochschulen Würzburgs und diesen Herbst gehört auch Marit zu ihnen. Die 20-Jährige entschied sich für die Stadt wegen ihrer Schönheit, der Studentenfreundlichkeit und persönlichen Gründen wie der Tatsache, dass ihr Freund hier studiert. Den anstehenden Umzug erwartet sie dabei „mit purer Vorfreude“. Sie hofft, wie viele andere auch, auf eine Zeit voller Spaß, neuer Erfahrungen und persönlicher Weiterentwicklung. Doch neben all der Vorfreude gibt Marit zu, dass sie sich auch Sorgen macht – vor allem, keine guten Freunde finden zu können.

Silja ging es ähnlich, als sie vor einem Jahr für ihr Medizinstudium nach Würzburg zog. Überwiegend empfand sie Vorfreude, vor allem endlich allein zu leben, aber gleichzeitig war sie auch nervös: Wie die Leute und das Studium werden und auch,

ob sie sich wohlfühlen wird. Doch diese Sorgen sind längst vergangen: „Mittlerweile bin ich angekommen und fühle mich sehr wohl in Würzburg. Ich habe so viele tolle neue Leute kennengelernt und auch mit dem Lernen komme ich klar“, sagt sie nun mit ein wenig Abstand. Die Zeit verging schnell und nun rät Silja kommenden Erstis selbst: Offen für Neues zu sein und alles mitzunehmen, was geht, aber ohne sich zu viel Stress zu machen. Von ihren kommenden Jahren in Würzburg erhofft sie sich noch eine unvergessliche Zeit, mit ganz vielen neuen Erfahrungen und nicht zu vielen Extrasemestern.

Johannes' Semester sind dagegen schon gezählt. Während Silja und Marit noch für eine ungewisse Zeit in Würzburg verweilen, beendet er diesen Herbst sein Studium und verlässt die Stadt. Nach einer abgebrochenen Ausbildung zog es ihn für seinen Bachelor nach Würzburg. Das war vor 3 Jahren. Heute erinnert er sich an die positive Aufregung in den ersten Tagen. „Für mich war es das erste Mal, alleine zu wohnen, das erste Mal in einer Stadt und keinem Dorf leben – ein komplett neues Umfeld, in dem ich niemanden kannte.“ Kontakte zu knüpfen war Johannes dabei besonders wichtig. Auch er lernte schnell neue Leute kennen, unternahm viel und war oft in der Stadt unterwegs. Letzteres, meint er, hat dazu geführt, dass die Stadt gegen Ende ein bisschen klein geworden sei, weil man gefühlt alles gesehen hat und so gut wie immer jemanden kennt, wenn man aus der Haustür tritt. Johannes ver-

lässt Würzburg nun wieder mit Vorfreude auf neue Herausforderungen und Menschen und nichtsdestotrotz auch mit Wehmut, denn: „Die Zeit hier war unfassbar schön.“ Denjenigen, die ihr Studium noch vor sich haben, rät er: „**Man sollte die Zeit hier so gut es geht genießen, das Studentenleben hier ist wie eine eigene kleine wunderschöne Welt, die aber (für mich und viele andere) ein Ablaufdatum hat.**“

Von den ersten Tagen voller Aufregung bis hin zum Abschied von der Stadt – Marit, Silja und Johannes spiegeln einen Prozess wider, den die meisten Studierenden in Würzburg erleben. Das Studium ist ein prägender Lebensabschnitt mit einem vorhersehbaren Ende. Während Würzburg für viele nur ein vorübergehendes Zuhause sein mag, ist es für Studierende wie Marit, Silja und Johannes aber weit mehr als nur eine vorübergehende Station. Die Zeit in der Stadt ist geprägt von intensiven Erlebnissen, Freundschaften und persönlicher Entwicklung. Und während das Studium zu Ende geht, WG-Zimmer frei und neu bezogen werden, leben die Erfahrungen und Erinnerungen an diese Zeit weiter.

Von Sara Eivazi

Hologramme und optische Illusionen in der Sammlung Würth

Bis 8. Februar 2026

DIE DRITTE DIMENSION IM BILD

Täglich 10–18 Uhr
Eintritt frei
KunstKultur.wuerth.com

KUNSTHALLE WÜRTH SCHWÄBISCH HALL

WÜRTH

Edwin Orr, Self Portrait with Lens, 1984, Hologramm, Sammlung Würth, Inv. 20291, © 2024 Edwin Orr, Foto: Volker Naumann

DIE GESCHICHTE DER ZEITMESSUNG

Von Sonnenuhren im alten Ägypten zu Hightech-Uhren im Zeitalter der Digitalisierung

Pünktlichkeit am Arbeitsplatz, Verabredungen mit Freunden oder Planen von Tagesabläufen. In jedem Fall spielt Zeit eine wichtige Rolle. Wie oft blickt man wohl durchschnittlich pro Tag auf die Uhr? Unser Alltag wird von der Zeit bestimmt. Dabei bieten vereinbarte Uhrzeiten eine wichtige Orientierung in Kommunikation und Zusammenleben mit unseren Mitmenschen und helfen, das eigene Leben zu strukturieren. Beeindruckend ist vor allem die Universalität der Zeit, welche sich über die verschiedensten Sprachen und Kulturen hinwegsetzt.

Zeitmessung hat sich also als eine der fundamentalen kulturellen Errungenschaften erwiesen. Doch wie entwickelte sich diese Fähigkeit, die heutzutage als so selbstverständlich erscheint? **Die Geschichte der Zeitmessung ist eine Reise durch die Jahrtausende, von primitiven Sonnen- und Wasseruhren bis hin zu hochmodernen Atomuhren.**

Frühe Anfänge: Sonnen- und Wasseruhren

Bereits vor etwa 5000 Jahren versuchten die Menschen, den Verlauf der Zeit anhand von natürlichen Phänomenen zu erklären. Dabei spielten die Bewegung der Sonne sowie die Mondphasen eine zentrale Rolle. Die Ägypter führten um 3500 v. Chr. die erste Sonnenuhr ein, indem sie Schattenwerfer errichteten, die mithilfe von Sonnenstrahlen den Tag in Stunden aufteilen konnten. Diese frühen Uhren ermöglichten es, die Tageszeit grob zu bestimmen, allerdings nur bei Sonnenschein. Um auch die Zeit bei Nacht und bewölktem Himmel messen zu können, wurde im 16. Jahr-

hundert vor Christus die Wasseruhr, auch Klepsydra genannt, entwickelt, die im alten Ägypten und später auch im antiken Griechenland eingesetzt wurde. Dabei ließ man Wasser in ein Gefäß fließen, wobei die Zeit anhand des Wasserstands gemessen wurde. Die Zeitmessung wurde dadurch zwar etwas präziser, war allerdings immer noch ungenau und abhängig von äußeren Einflüssen.

Fortschreitende Präzision: Mechanische Uhren und Pendeluhren

Im Mittelalter machte die Zeitmessung mit der Erfindung der mechanischen Uhren im 13. Jahrhundert einen entscheidenden Sprung. Mechanische Uhren, die häufig in Kirchtürmen zu finden sind, basieren auf einem Gewichtsantrieb und Zahnrädern. Ihre Genauigkeit war jedoch noch begrenzt und sie dienten in erster Linie dazu, den Gebetsalltag der Gläubigen zu strukturieren. Die größte Revolution in der Zeitmessung gelang 1656 dem niederländischen Wissenschaftler Christiaan Huygens, der die erste Pendeluhr entwickelte, welche sich als deutlich präziser als ihre Vorgänger erwies und damit einen Grundstein für die exakte Zeitmessung in den kommenden Jahrhunderten legte. Pendeluhren wurden schnell zur standardisierten Zeitmessung bis ins 20. Jahrhundert hinein.

Meilensteine der Moderne: Quarz- und Atomuhren

Die Entwicklung der Quarzuhr im Jahr 1927 markierte einen weiteren Wendepunkt in der Historie der Zeitmessung. Schwingungen eines Quarzkristalls ermöglichen eine

vielfach präzisere Zeitmessung als mit den vorherigen mechanischen Modellen. Die Erfindung der Atomuhr im Jahr 1949 hob die Genauigkeit der Zeitmessung nun auf ein ganz anderes Level. Basierend auf Schwingungen von Atomen sind diese in der Lage, die Zeit auf Bruchteile von Sekunden über Millionen von Jahren hinweg genau zu bestimmen. Heute gelten Atomuhren als weltweiter Standard für die Messung der Zeit und werden unter anderem zur Synchronisierung von GPS-Systemen und der internationalen Zeit eingesetzt.

Bye, bye analog: Digitaluhren

Das Zeitalter der Digitalisierung versetzt die Zeitmessung auf eine neue Ebene. Digitale Uhren, die von Quarz- oder Atomuhren dirigiert werden, sind zum gängigen Standard geworden und ersetzen Armbanduhren. Sie sind auf allerlei elektronischen Geräten, die heutzutage ohnehin unabdingbar sind, stets ersichtlich und ermöglichen es uns, die Zeit weltweit nahezu perfekt zu synchronisieren.

Von den ersten primitiven Techniken bis hin zu Hightech-Atomuhren hat die Menschheit unentwegt danach gestrebt, die Zeit besser zu verstehen und zu kontrollieren. Ob Digitaluhr auf dem Smartphone, Armbanduhr am Handgelenk oder doch eine Sonnenuhr im Garten – die ständig weiterentwickelten Methoden der Zeitmessung stellen eine bedeutsame Säule unserer modernen Zivilisation dar.

Von Merle Boye

ES IST NIE ZU SPÄT

Warum der richtige Moment immer jetzt ist

Das Studium fertig machen, den Job bekommen, arbeiten gehen, Ziel erreicht, oder? In manchen Fällen folgt das Leben genau diesem Plan. Das bedeutet aber nicht, dass es so sein muss oder dass das

der einzig richtige Weg ist. Nein, das Leben folgt nicht immer einem festen Plan und es ist nie zu spät, etwas daran zu ändern.

Aber was bedeutet es wirklich, wenn wir sagen: „Es ist nie zu spät“? Warum hat die-

ser Satz eine solche Kraft, uns zu inspirieren, zu motivieren und sogar unser Leben zu verändern?

Die Illusion der verpassten Chancen

Wir kennen alle das Gefühl, eine Gelegenheit verpasst zu haben. Vielleicht war es eine verpasste Chance, die Liebe seines Lebens zu finden, das Traumstudium anzunehmen oder sich auf ein neues Abenteuer einzulassen. Oft schauen wir auf diese Momente zurück und fühlen eine Art von Bedauern, als wäre der Zug abgefahren und die Möglichkeit für immer verloren. Doch diese Sichtweise basiert auf der Illusion, dass unser Leben eine gerade Linie ist, die wir entlang gehen müssen.

In Wahrheit ist das Leben viel mehr wie ein großes Netz aus Möglichkeiten. Jede Entscheidung, jede Handlung öffnet neue Wege. Und in diesem Netz gibt es immer neue Knotenpunkte, an denen wir uns entscheiden können, einen neuen Weg einzuschlagen.

Das Studium ist doch nicht das Richtige für dich und du möchtest etwas anderes versuchen? Dann brichst du damit nicht die komplette Linie ab, sondern erreichst nur einen weiteren Knotenpunkt, an dem es in eine andere Richtung geht.

Der richtige Moment

Oft halten wir auch an dem Konstrukt fest, dass es diesen einen Moment gibt, an dem wir etwas ändern können. Ist dieser Moment verstrichen, ist es zu spät. Aber meistens gibt es keinen richtigen Moment. Wir müssen uns selbst diesen einen „richtigen Moment“ schaffen. Und der ist jetzt!

Wenn wir akzeptieren, dass jetzt der richtige Moment ist und es nie zu spät ist, fällt ein großes Gewicht von unseren Schultern. Plötzlich gibt es keinen Grund mehr, sich von Angst oder Zweifel zurückhalten zu lassen. Das heißt nicht, dass jeder Neuanfang einfach ist. Oft ist er mit Herausforderungen verbunden. Aber die Tatsache, dass wir es überhaupt versuchen, ist der erste und wichtigste Schritt. Denn der wahre Feind ist nicht das Scheitern, sondern die Untätigkeit – das Verharren in einer Situation, die uns nicht erfüllt, aus Angst vor dem Unbekannten.

Ein Leben ohne Reue

Am Ende unseres Lebens bereuen wir selten die Dinge, die wir versucht haben und an denen wir gescheitert sind. Vielmehr sind es die Dinge, die wir nie gewagt haben, die uns schmerzlich nachhängen. Der Gedanke, dass es nie zu spät ist, kann uns davor bewahren, in diese Falle zu tappen.

„Es ist nie zu spät“ ist mehr als nur ein motivierender Spruch. Er fordert uns auf, in jedem Moment die Fülle des Lebens zu erkennen und zu nutzen. Egal, wie alt wir sind, egal, wie viele Chancen wir glauben, verpasst zu haben:

Der richtige Moment ist immer JETZT!

Denn es ist nie zu spät, etwas zu ändern und seinem Traum ein Stückchen näher zu kommen.

Von Yasmeen Schmidt



KOMPETENZEN ERWERBEN. BERUFSEINSTIEG PLANEN. WIR BIETEN ORIENTIERUNG & PROFILBILDUNG.

ZWISCHEN UNIVERSITÄT UND GLOBALEM ARBEITSMARKT...

...bietet das Career Centre der Universität Würzburg ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm an, durch das Sie als Studierende fachliches Wissen mit berufsrelevanten Kompetenzen verknüpfen können. Daneben unterstützen wir Sie durch unterschiedliche Beratungsformate:

- Bewerbungsmappencheck
- Individuelle Karriereberatung
- Beratung zum Motivationsschreiben
- Beratung zum Vorstellungsgespräch
- Stipendienberatung

PROFESSIONAL SKILLS PROFILE ERWERBEN...

...und Ihrem Bewerbungsportfolio beilegen, um potentiellen Arbeitgebern Ihr hohes Maß an Selbstorganisation, Motivation und Entscheidungskompetenz aufzuzeigen und bestmöglich den Anforderungen der Arbeitswelt 4.0 zu begegnen.



KARRIERE MACHEN...

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

Sie finden uns online:
Veranstaltungsprogramm:
go.uniwiue.de/ccpro
Beratungsangebot:
go.uniwiue.de/ccberatung



career@uni-wuerzburg.de

@career_uniwiue

@Career Centre Universität Würzburg

VERGÄNGLICHKEIT

WIESO WÜRZBURG NICHT FÜR IMMER? *Eine Sommerliebe*

Der Bachelorabschluss, der Master, das Praktikum – es geht zu Ende. Würzburg wird wieder verlassen. Es war schön hier, niemand beschwert sich. Alle sind traurig zu gehen, aber niemand bleibt. Alle fanden es gut, aber nicht gut genug?

Mittlerweile hat ein großer Teil meiner Freundesgruppe das Studium beendet, abgebrochen oder sich für ein anderes Fach entschieden. Die meisten wollen weiter, in eine größere Stadt, denn Würzburg fühlt sich an wie ein Dorf. Jeder kennt jeden und egal wo man hingeht, irgendjemand Neuen trifft – es gibt bestimmt eine Überschneidung im Freundeskreis. Es sollte sich gut überlegt werden, wer gedatet wird, da die Wahrscheinlichkeit sehr hoch ist, sich jeden Tag in der Mensa oder Bib zu sehen. Jetzt bin ich hier in der großen Stadt und vermis

eigentlich das Vertraute. Hier läuft man niemandem über den Weg. Die Anonymität und Freiheit bieten einem unbegrenzte Handlungsmöglichkeiten. Unbegrenzte Handlungsmöglichkeiten, die ich gar nicht nutzen kann, weil ich nichts Unbegrenztes tun möchte. Würzburg als kleine bayerische (unterfränkische) Idylle, wo ich nachts ohne Sorge heimlaufen kann, wo ich auf Online-Dates gehen kann, ohne Angst zu haben, und wo ich nie allein war. Ich fühlte mich hier sehr wohl. Vielleicht zu wohl. Das kann ja irgendwie noch nicht alles gewesen sein. Mit Anfang 20 in einer komfortablen Stadt. Einer Stadt mit wenig Herausforderungen, weil man sich nicht unbedingt entscheiden muss, wer man ist. Man ist eine Gemeinschaft, eine Bubble und es gibt eben nur zwei Clubs, die gut sind und drei Veranstaltungen am Wochenende, auf die man gehen

kann. Es ist immer was los, aber nicht zu viel los. Man kann also bei fast allem dabei sein, ohne sich entscheiden zu müssen. Die Großstadt zwingt einen, sich zu entscheiden. Zu entscheiden, wer man ist und wo man wirklich hinwill, und nicht einfach dabei sein. Würzburg ist der perfekte Anfang. Man fühlt sich zugehörig und gut aufgehoben. Spießig, aber alternativ genug, um die ersten Schritte aus dem bürgerlichen Elternhaus zu nehmen. Vielleicht macht Würzburg diese Dynamik aus. Der ständige Wandel an Menschen, die die Stadt verändern und prägen. Ein Abschnitt des Lebens, der uns auf viele weitere vorbereitet. Ich würde, glaube ich, niemals nein zu einem Sommer in Würzburg sagen, aber Sommer sind nun mal nicht für immer.

Von Solveg Streicher

POLITISIERTE VERGÄNGLICHKEIT

Ich bin bereit für die Vergänglichkeit der Politisierung meiner Körperhaare:
Für die Vergänglichkeit Eurer Blicke auf meinen Beinen und unter meinen Armen.
Könnt Ihr aufhören zu gucken und ich höre auf zu rasieren?

Und bevor jemand schreit, man dürfe doch wahrnehmen, was man wolle, weil die Beine sind ja da und die Haare obendrauf auch.
Was solle denn gesehen werden, wenn nicht das, was gesehen wird?
Man kann doch gucken und wahrnehmen und überhaupt.

Wann war das letzte Mal, dass Dein Blick auf das Bein eines Mannes fiel und die Haare dessen sich in Deinen Augen verfangen?
Wann war das letzte Mal, dass Deine Blicke über die Beine eines Mannes glitten?
Wann war das letzte Mal, dass sich Dein Blick an den Beinhaaren eines Mannes hielt?

Was dachtest Du, was waren Deine Schlüsse über ihn?
Alleinig seine Haare am Bein ließen Dich schließen auf die Meinung, die in ihm besteht?

Entpolitisiere meinen Körper und ich entpolitisiere Deinen Blick.

Versteht mich nicht falsch, ich bin politisch, und ich denke genau das, was Du in bzw. an mir siehst.
Ich will die Wiese der radikalen Vielfalt vor mir aufgeblüht sehen und die Augen der Missachtenden darunter vergraben.
Ich will den Feminismus der Intersektionalität steigen und Flügel schwingen sehen.
Und ich will die Luft des Windes an meinen Beinhaaren spüren und wissen, wofür ich stehe.

Ich will aber auch mein Denken an meinen Worten und nicht an meinen Haaren gebunden sehen.
Lasset mir die Ästhetik meines Körpers, so lasse ich Euch die des Eurigen.
Beinhaar an Beinhaar, rasierte Beine auch dabei,
nur vermutlich,
werden das nicht meine sein.

Von Antonia Duscheleit

SCHÖNHEIT DER VERGÄNGLICHKEIT

&



(Quelle: Canva)

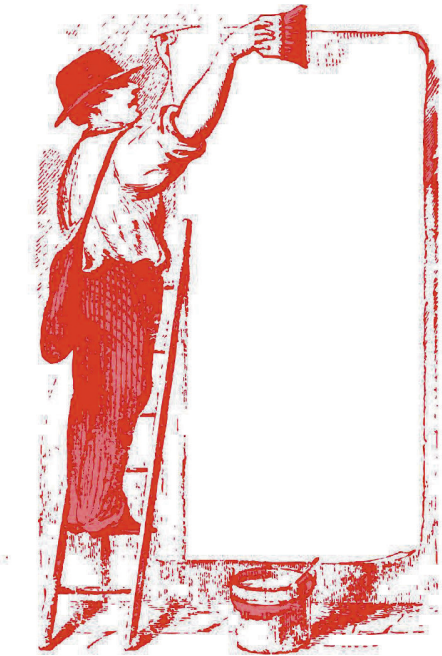
VERGÄNGLICHKEIT DER SCHÖNHEIT

In der sanften Dämmerung eines jeden Abschieds liegt eine besondere Magie – eine Erinnerung daran, wie flüchtig und kostbar das Leben ist. Diese Momente, in denen der Augenblick unweigerlich dem Verfall geweiht ist, lassen uns in Schmerzen und Trauer verweilen, die in ihrer Vergänglichkeit unter unseren Emotionen leuchten.

Ein Sonnenuntergang, der in wenigen Minuten verblasst, eine Blume, die nur für kurze Zeit blüht – ihre Vergänglichkeit verleiht ihnen den Wert, den wir in Erinnerung behalten. Es ist die Flüchtigkeit des Augenblicks, die seine Schönheit ausmacht und daran erinnert, dass nichts von Dauer ist. Abschiede führen uns nicht nur die Vergäng-

lichkeit vor Augen, sondern zeigen auch, dass es Dinge gibt, die über den Moment und dem Vergangenen hinaus Bestand haben – Erinnerungen und Gefühle, die die Zeit überdauern. In unserer schnelllebigen Welt ist es oft die Vergänglichkeit der Gefühle, die uns schmerzt. Doch indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren und tiefere Verbindungen eingehen, finden wir etwas, das die Flüchtigkeit des Augenblicks übersteigt. Vergänglichkeit wird oft als Verlust empfunden. In einer Welt, die Jugend und Perfektion verherrlicht, wird das Altern ungern mit einem selbst in Verbindung gebracht. Doch es ist die Vergänglichkeit, die uns daran erinnert, dass jede Begegnung und jeder Augenblick kostbar sind, weil sie endlich sind.

Vergänglichkeit – ein Wort, das so viel mehr bedeutet als nur „weggehen“. Es trägt die Idee des Verfalls und des Vergangenen in sich. Es beschreibt nicht nur das, was vergeht, sondern auch das, was bereits vergangen ist. Vergänglich ist alles, was den Keim des Vergehens in sich trägt, was irgendwann verschwinden wird. Vergänglichkeit ist also mehr als nur eine Eigenschaft – sie ist ein stiller Begleiter in allem, was lebt und blüht.



(Quelle: Canva)

In der heutigen Welt scheint der tiefe Sinn des Abschieds oft verloren gegangen zu sein. Beziehungen sind nicht mehr an Orte gebunden, sondern von ständiger Bewegung und Mobilität geprägt. Abschiede, die früher von intensiven Gefühlen und bedeutsamen Momenten begleitet waren, haben ihren Zauber in der schnellen, digitalen Kommunikation verloren. Eine Nachricht auf dem Smartphone, eine E-Mail – wie können sie den Schmerz oder die Freude eines Abschieds wirklich vermitteln? Doch gerade in Abschieden offenbart sich die verweigernte Schönheit der Vergänglichkeit. Diese Gedanken führen unweigerlich zu der Frage, wie Schönheit und Vergänglichkeit zusammenhängen. In den Momenten, in denen etwas zu Ende geht, liegt oft eine besondere Kostbarkeit.

Von Thien Kim Tran Ngoc

WAS UNS BEWEGT

UNSER ENDE WAR GESTERN

Das Ende ist das Bild in meinem Kopf, das die Arme um mich legt und mir zuflüstert, dass das, was hinter den Häusern da am Horizont schlummert, mir nur böses will. Mich packen und nehmen will, mir so tief in die Augen schaut, wie nur die aus diesem verlorenen Viertel es können. Mich hochzieht an meiner Jacke, dass ich den Boden verliere, mich gegen die Wand drückt, dass ich zuhause vermisst und dann wegwirft, wenn meine resignierten Schreie zu langweilig werden. Vor den Häusern, die du dunkel malst, schirmst du mich ab, sagst du. Alles, was du willst, ist mich in Watte einzupacken, dass mir auch ja nicht das geschehen kann, was dir so alles passiert ist. Wer dich alles so gepackt haben muss, so den Boden hat verlieren lassen, dass dein Streicheln sich heute so anfühlt, als hättest du mit jeder Bewegung den Schorf meiner Wunden abgetragen? Haben sie dich mit Füßen getreten? Mit Worten? Mit Blicken? Mit den ewigen Sekunden der Tage, an denen du nicht du selbst sein durftest? Wer hat deine Haut so rissig gemacht, uns diese Neurodermitis gegeben (und uns damit zu dem Punkt gebracht, an dem wir unsere eigenen gesunden Zelle angreifen und zersetzen), dass du dich so um mich fürchtest, Mama? Ich weiß, dass es deine Geschichte ist, die in meinen Worten keinen Platz findet. Aber ich merke doch, dass diese Geschichte das Bild in meinem Kopf ist, das die Arme um mich legt und mir sagt, dass die Gesichter mit jedem Tag böser werden, die Verhältnisse unerträglich, der Gestank der Fäkalien, die um unser Maul geschmiert werden, stechender. Du erinnerst dich an das erste Mal, als dir das passierte. Es passt so gut zu deinen braunen Augen und schwarzen Haaren und dunkler Haut, weißt du, es ist nicht so, dass, sagten sie und du ranntest in deren Tempo zu dem Bunker, in dem wir seit jeher wohnen. Das schlimmste ist wohl, dass dir selbst dieser Schutzraum zum Verhängnis wurde. Ich weiß doch, wie groß deine Augen vor den Händen werden, die dir mal alles verboten. Ich sah es



doch in dem Moment, in dem du den Ring von deinem Finger risst und gegen die Fensterscheibe des Bunkers warfst. Er prallte zurück, klirrte auf dem verdellten Parkett im Takt zu deinen Schreien, die sich so anhörten, wie es zerbrochene Buchstaben tun würden. Weil Sprache hatte dich längst verlassen. Ich habe in meinem Leben keine Stimme erlebt, die sich intensiver entfaltete, keine verwirrteren Laute einen Körper verlassen sehen, kein Gesicht erblickt, das mehr nach Verwundung stank. Fäkalien mischten sich mit dem Blut, das er war, zusammen mit Tränen und Schleim und sammelten sich in den Furchen

drittes und viertes Mal an den zerbrochenen, die es einfach nicht aus dir schafften. Mit jedem Tag, mit jedem Buchstaben, der nicht aus dir fand und sich nach mehreren Anläufen endgültig zersetzte, verlor deine Geschichte ein bisschen mehr. Wenn du ja nicht mal den Anfang schreiben konntest, dann erklärt sich mir, dass du nicht Gott* brauchtest, um dich vom Ende abzuhalten. Auch wenn deine Geschichte durch meine verdrehte Zunge ihre eigentliche Form verliert, wird sie doch immerhin zu etwas, das wieder auf festem Boden steht, liegt oder schwimmt, es zumindest versucht. Manchmal frage ich mich, ob sie gewonnen hätte, wenn du den Bunker geflutet hättest. Hätte dann wer gefragt und hätte sie gewonnen, wenn wir alle ertrunken wären? Wären sie und du dann frei? Was hätte Gott* dazu gesagt? Hätte er dich auch verstanden oder dich hingeschickt zu den brennenden Häusern da hinterm Horizont? Dich mit heißem Wasser überschütten lassen, wie du mir sagtest, dass es passieren würde, wenn ich von dir gehe? Was wäre, wenn

Ende nicht der Ring wäre, der seinen Weg an deinen Finger wieder zurückgefunden hat? **Was wäre, wenn Ende nicht morgen war?** Wenn morgen nicht heute ist, nicht gestern, nicht vorgestern, nicht, wie sie trampelten und spuckten und lachten und schrien und starben, nicht das Bückstück, die Bedienstete, das Ding zu nehmen, zu packen, zu schütteln, nicht geschwollene Augen, risige Haut, Bunker aus Bomben, Worte ohne Buchstaben, Vermeiden, Verdrängen, Unterdrücken, wenn es nicht ich bin, die du in deinen Armen fängst? Was, wenn es nicht ich bin, die rennt in deinem Tempo, weil sie zu schwach ist, dich zu tragen mit all den, mit all der Geschichte, mit all dem Ende, das ich bin heute in deinen Armen, die nicht mehr da sind, weil Ende 1 (das Schweigen) war Ende 2 (die Umarmung) war Ende 3 (mein Gefängnis) war Ende 4 (unser Schweigen) war immer nur Anfang.

Von Selin Erdogan

DIE MACHT DER RECHERCHE

Wie Journalismus Missstände aufdeckt und Gesellschaft verändert

Unbequeme Wahrheiten ans Licht bringen und nachhaltige Veränderung gestalten. Welchen Einsatz braucht Journalismus heute? Eine Reporterin der Main-Post gewährt Blicke hinter die Kulissen.

In der heutigen digitalen Ära stehen Medien vor enormen Herausforderungen und Chancen. Die Digitalisierung transformiert nicht nur die Art und Weise, wie Nachrichten produziert und konsumiert werden, sondern verändert auch die Rolle des Journalismus als „vierte Gewalt“ in der Demokratie. Der Journalismus umfasst weit mehr als die bloße objektive Berichterstattung über aktuelle Ereignisse – er ist eine wesentliche Säule, die Missstände aufdeckt, Korruption bekämpft und Transparenz fördert.

Doch wie wirkt sich die digitale Revolution auf diese zentrale Funktion aus? Welche Verantwortung tragen Medien-schaffende, wenn die Medienlandschaft zunehmend vernetzt und fragmentiert wird? Dieser Artikel beleuchtet, wie die Digitalisierung den Journalismus beeinflusst und reflektiert die grundlegenden Fragen zur Zukunft der Demokratie.

Ein anschauliches Beispiel für die praxisnahe Umsetzung journalistischer Werte in dieser digitalen Ära liefert die erfahrene Reporterin Angelika Kleinhenz. Unter dem Motto „Im Einsatz für die Demokratie: Was du als Journalist:in bewirken kannst“ gewährte sie im Rahmen eines Vortrags spannende Einblicke in ihre Arbeit. Seit einem Jahrzehnt ist die 46-Jährige bei der Mediengruppe Main-Post in Würzburg tätig und hat sich als Mitglied der Schwerpunktredaktion den drängenden Themen Klima, Umwelt und Landwirtschaft in Unterfranken verschrieben.

Ihre Arbeit an bedeutenden Recherchen verdeutlicht ihr Engagement für die Demokratie. „Für mich steht fest: Ohne freie Medien gibt es keine Demokratie, und ohne Demokratie keine freien Medien“, betont Kleinhenz im Interview. Diese Überzeugung treibt sie zu ihrer Leidenschaft für investigative Recherchen. Solche Recherchen kämen oft zufällig zustande: „Investigativ-Journalismus hat keine Blaupause“, erläutert Kleinhenz. Es geht darum, Machtmissbrauch aufzudecken, Transparenz zu fördern und öffentliche Verantwortlichkeit sicherzustellen. Durch das Aufdecken von Missständen oder Korruption trage investigativer Journalismus dazu bei, das Vertrauen der Öffentlichkeit in demokratische Institutionen zu stärken, so die Journalis-

tin. Kleinhenz gehe es um die Wahrheit. Ihr Mittel sei dabei die gründliche Recherche, die vor allem zwei Dinge benötige: Zeit und Geld. Diese zwei Ressourcen seien knapp in der digitalen Welt, betont der Medienwissenschaftler Dr. Martin Andree. Die Leitmedien seien heute digital und damit einer zentralen Gefahr ausgesetzt: dem Monopolmissbrauch, erklärt der Professor der Universität Köln. Moderne Technologien erleichtern zwar den Zugang zu Informationen und ermöglichen die Analyse großer Datenmengen, doch Andree warnt vor der wachsenden Dominanz digitaler Plattformen wie YouTube und Instagram, überhaupt den großen GAFA-Plattformunternehmen (Google, Apple, Facebook und Amazon). Sie würden immer mehr Kontrolle über den Informationsfluss ausüben, was die Vielfalt und Unabhängigkeit der Medienlandschaft bedroht.

„Medien bilden die Grundlage unserer Demokratie“, appelliert Andree. Er sehe noch Möglichkeiten, das freie Internet zurückzuholen. Dazu fordert er gesetzliche Maßnahmen zur Sicherung der Medienvielfalt und zur Regulierung digitaler Monopole. Die Zukunft des Journalismus hängt entscheidend davon ab, wie effektiv solche Maßnahmen umgesetzt werden, um die Demokratie zu schützen und die Unabhängigkeit der Medien zu gewährleisten. Kleinhenz glaubt an die Zukunft der Medien.

Doch hinter den Schlagzeilen der Enthüllungen verbergen sich auch die realen Herausforderungen des investigativen Journalismus. Sie spricht von juristischen Hürden. Regelmäßig konfrontiert sei sie damit, wenn es um den Zugang zu öffentlichen Informationen gehe, so die erfahrene Reporterin. Als Journalistin beruft sie sich auf das Presseinformationsgesetz: „Das Presserecht ist die Grundlage, auf dem Journalismus betrieben werden kann“. Die Pressefreiheit, ermöglicht es Journalisten, ohne Angst vor Repressionen Missstände aufzudecken und die Öffentlichkeit zu informieren. Die Unabhängigkeit der Medien bildet somit das Fundament einer demokratischen Gesellschaft. Doch Behörden und Ämter seien oft nicht transparent. Auffällig sei dies im Bundesland Bayern, kritisierte Kleinhenz. Als Grund dafür sehe sie den fehlenden Parteiwech-

sel der CSU seit 1957. Sie berichtete von mehreren Klagen vor Gericht, die sie einreichen musste, um Transparenz einzufordern. Juristische Unterstützung ist auch in anderen Bereichen erforderlich, insbesondere beim Persönlichkeitsschutz, erklärt die Schwerpunktreporterin. Mit der Digitalisierung sind neue Herausforderungen beim Schutz von Informanten entstanden. Die digitale Kommunikation kann leichter überwacht oder abgehört werden, was das Risiko für Informanten erhöht, insbesondere wenn ihre Aussagen potenziell berufliche oder finanzielle Nachteile für sie haben könnten. Deshalb betont sie die Notwendigkeit, während der Recherche ethische Standards einzuhalten und gleichzeitig die Privatsphäre und Sicherheit der Quellen zu wahren.

Die Vertrauenswürdigkeit der Informanten und die Stichhaltigkeit des Verdachts müssen von Journalist:innen gründlich geprüft werden, erläutert Kleinhenz: „Es wird nicht veröffentlicht, was nicht handfest ist.“ Trotz der Digitalisierung bleibt ein persönliches Gespräch unverzichtbar, meint die Journalistin. Dennoch spielen technologische Entwicklungen und Tools eine zentrale Rolle im modernen Investigativjournalismus. Kleinhenz ist heute auf fortschrittliche digitale Werkzeuge angewiesen, um große Datenmengen zu analysieren und komplexe Zusammenhänge zu visualisieren. Diese Technologien ermöglichen ein tieferes Eindringen in Themen, erklärt die Reporterin begeistert. Der Vorteil: Die Artikel sind dadurch nicht nur informativ, sondern auch fundiert. Diese fundierte Recherche ist es, die Missstände und strukturelle Probleme ans Licht bringt, indem sie verlässliche Informationen intensiv sucht und komplexe Daten verarbeitet, versicherte Kleinhenz.

Politische und gesellschaftliche Reaktionen auf investigative Enthüllungen zeigen die tatsächlichen Auswirkungen dieser Arbeit. Ihr aktuelles Projekt zur Wasserversorgung in Bayern ist ein Paradebeispiel dafür, wie eine gelungene Recherche nicht nur Informationslücken aufdeckt, sondern auch politische Diskussionen anstößt und Veränderungen bewirkt. Nach einhalb Jahren intensiver Recherche hält die Arbeit noch heute in der öffentlichen

Debatte nach und führte zu einem Wandel in der regionalen Politik.

Gleichzeitig wurde das Bewusstsein in der Öffentlichkeit für Umweltfragen geschärft, schlussfolgert Kleinhenz. Der Artikel macht deutlich, wie die Zukunft der Medienlandschaft untrennbar mit der Sicherung der Pressefreiheit und der Förderung von Investigativjournalismus ver-

bunden ist. Investitionen in unabhängige Recherche und der Schutz vor digitaler Monopolisierung sind entscheidend, um eine informierte Öffentlichkeit zu fördern und politische Veränderungen anzustoßen. Es liegt an jedem Einzelnen, die Bedeutung freier Medien zu erkennen und ihre Rolle als Wächter der Demokratie zu

unterstützen. „Qualität kostet,“ sagt Angelika Kleinhenz. Sie setzt sich jedenfalls weiterhin dafür ein, gründliche Recherchen durchzuführen und fundierte Geschichten zu schreiben, um die Relevanz des Journalismus zu unterstreichen.

Von Nele Jahrsdörfer

Fünf einfache Möglichkeiten,
den Journalismus aktiv zu unterstützen:

1. **Kritisches Lesen und Teilen:**
Lies qualitativ hochwertige journalistische Artikel und teile sie in deinen sozialen Netzwerken, um vertrauenswürdige Informationen zu verbreiten und guten Journalismus zu fördern.
2. **Konstruktives Feedback geben:**
Hinterlasse Kommentare und gib Feedback zu Artikeln, um Journalisten zu helfen, ihre Berichterstattung zu verbessern und relevante Themen aufzugreifen.
3. **Freunde und Familie informieren:**
Sprich in deinem Umfeld über die Bedeutung von qualitativ hochwertigem Journalismus und empfehle vertrauenswürdige Nachrichtenquellen, um das Bewusstsein für seriöse Berichterstattung zu stärken.
4. **Engagement in lokalen Medienprojekten:**
Beteilige dich an lokalen Medienprojekten oder Bürgerjournalismus-Initiativen, um aktiv zur Berichterstattung in deiner Gemeinde beizutragen und die lokale Medienvielfalt zu unterstützen.
5. **Mikrospenden leisten:**
Unterstütze unabhängige Journalisten und Medienprojekte durch kleine Spenden oder Crowdfunding, um deren Arbeit langfristig zu sichern und die Vielfalt im Journalismus zu bewahren.

ES IST 5 VOR 12

Es ist 5 vor 12 – die Uhr tickt, immer schneller läuft der Sekundenzeiger – gleich ist es so weit... wir alle kennen das Spiel. Das drängende Gefühl der rennenden Zeit – ein Fluss, den wir nie anhalten können, der immer schneller davon zu fließen scheint. Wie das immer gehetzte Kaninchen in Alice im Wunderland versuchen wir, krampfhaft Schritt zu halten. Egal ob du gerade die letzten Minuten des nervenaufreibenden 24-Finals schaut und Kiefer Sutherland nur haarscharf dem Tod entrinnt, du das Lernen für die Klausur wieder wochenlang vor dir hergeschoben hast und nun die letzte Nacht vor der Prüfung, angeheizt durch drei RedBull, durchma-

chen musst, oder du am 23.12. immer noch kein Weihnachtsgeschenk für Oma hast – das Gefühl ist immer dasselbe. Eine blanke Panik, ein Zeitdruck, gegenüber dem wir uns klein und machtlos vorkommen. In genau diesem Moment ärgern wir uns dann am stärksten über uns selbst – hätte ich doch bloß schon früher angefangen zu lernen! Warum habe ich mich nicht einfach schon vor Wochen um die Geschenke gekümmert? Wäre ich doch bloß früher aufgestanden, hätte ich den Zug nicht verpasst! Hätte, hätte, Fahrradkette.

So nervenaufreibend diese alte deutsche Weisheit ist, so zutreffend ist sie leider

meistens auch. Noch ärgerlicher jedoch ist es, wenn wir unter Zeitdruck stehen, der nicht selbst verschuldet ist, sondern uns durch das Handeln – oder Nicht-Handeln – anderer aufgezwungen wurde. Dieser Frust vervielfacht sich in Situationen, in denen ein Dritter bewusste Entscheidungen getroffen hat, mit dem Wissen oder der blanken Ignoranz davor, wie diese Entscheidungen in Zukunft Stress für andere kreieren werden. Ein sehr kompliziertes gedankliches Experiment, ich weiß; auch mein Gehirn raucht schon nach der Formulierung dieses Satzes.

Um so wichtiger jedoch ist es, dass wir dieses Konzept überreißen. Denn wir als

Weltbevölkerung sind heute die Leidtragenden eines exakt solchen, ungerechten Machtgefüges. Wir als die Leidtragenden des durch Menschen verursachten Klimawandels.

Beim Blick auf die verschiedenen Camps des Klimawandel-Spektrums erkennen wir schnell drei Gruppen: Klima-Leugner, Domsday-Denker und hochmotivierte Klimaaktivisten. Diese beschimpfen sich über die Kluft, welche stetig zwischen ihnen wächst – in ewiger Suche nach dem ultimativen Klimasündenbock. Besonders Besorgnis erregend fallen hierbei die Vertreter der Domsday-Mentalität auf. Sie haben im Wettlauf gegen die Zeit aufgegeben und vollends die Hoffnung verloren, dass wir als Menschen unseren Untergang durch die scheinbar unaufhaltsame Erderwärmung noch abwenden können. Wie sehr dieser Gedanke mittlerweile in der Gesellschaft verankert ist, verdeutlicht sich in der Auflösung der österreichischen Klimaaktivistengruppe Letzte Generation im August 2024. In ihrem finalen Pressestatement heißt es: **“Wir sehen keine Perspektive für Erfolg mehr.”**

Für sie ist die Sache also gegessen, sie nehmen scheinbar wie betäubt Platz und wollen nun als inaktive Zuschauer die Zeit auslaufen lassen, bis das letzte Sandkorn durch die Uhr gefallen ist. Und obwohl ich eine überzeugte Umweltaktivistin und Befürworterin bin, so kann ich den Frust, der sie zu diesem Verhalten geleitet hat, nachvollziehen. Ein Gefühl der Ungerechtigkeit, dass wir als Generation nun die Suppe auslöffeln dürfen. Der bedrohliche Zeitdruck des Klimawandels als ständiger Begleiter. Eine Anspannung geboren aus unnatürlichen Phänomenen, welche unsere Vorgänger produziert haben. Warum bleibt diese Aufgabe an uns hängen? Warum haben DIE sich nicht damals schon gekümmert? Und so sind wir wieder beim Thema Hätte, Hätte, Fahrradkette. Auch wenn dieser schlaue Spruch davor warnt, so möchte ich mich nun einmal vollends mit fiktiven Szenarien und Wunschdenken in Rage reden:

Mit Schock habe ich bei der Recherche für diesen Artikel feststellen müssen, dass der erste Wissenschaftler, ein Brite namens Guy Callendar, der auf das kleine Problemchen der globalen Erderwärmung aufmerksam machen wollte, schon 1938 seine Entdeckungen und seine Hypothese der industriellen CO²-Emissionen als Ursache hierfür publizierte. 1938!! Hätten die Menschen damals auf ihn gehört, anstatt ihn auszulachen, so könnten wir schon seit 86 Jahren an Lösungen im Kampf gegen den Klimawandel arbeiten und hätten dadurch viel menschliches und natür-

liches Leid durch die brutalen Folgen des Wandels verhindern können. Blicken wir zum nächsten umweltwissenschaftlichen Durchbruch der Geschichte – der Erstellung der Keeling Kurve. Hier handelt es sich um das Brainchild des Geochemikers Charles David Keeling, welcher 1958 nach fünf Jahren intensiver Datensammlung, Auswertung und Berechnungen eine Kurve erstellte, welche zum einen den Zusammenhang zwischen der Verbrennung fossiler Energieträger und dem CO²-Gehalt der Atmosphäre modulierte und zum anderen den rasanten Anstieg dieser Konzentration über die nächsten 60 Jahre prognostizierte – sollte sich an unserem Verhalten bezüglich dieser Energieressourcen nichts verändern. Ich sage es nochmal – 1958 wurde diese Kurve erstellt und mit wissenschaftlichen Datensätzen belegt. Hätten die Menschen auf diese Informationen angebracht reagiert, so hätten wir nun schon Lösungsansätze aus 66 Jahren Innovation, auf die wir uns stützen könnten. Aber nein – ein Großteil der Bevölkerung belächelte diese Befunde oder ignorierte sie schlichtweg.

Reisen wir etwas weiter in der Zeit – 1967 wurde das erste wissenschaftlich belegte Computermodell des weltweiten Erdklimas der Forscher Syukuro Manabe und Richard Wetherald erstellt. Dieses sagt voraus, dass eine Verdopplung der CO²-Konzentration in der Atmosphäre die globale Temperatur um 2 Grad erhöhen könnte. Das war also vor sage und schreibe 57 Jahren. Und trotzdem gibt es immer noch Leute, wichtige, einflussreiche Menschen mit weltbewegender politischer Macht, die sich weigern, den Zusammenhang zwischen unseren Treibhausgas-Emissionen und der Erderwärmung anzuerkennen.

Absolut absurd, vor allem angesichts der Tatsache, dass wir die Folgen dieser scheinbar unaufhaltsamen Erwärmung nun hautnah erleben dürfen. Es stellt sich einem die Frage, ob man doch tatsächlich manche dieser katastrophalen Folgen hätte verhindern können, hätte man nur schon vor 57 Jahren strikte umweltschützende Maßnahmen in großem Stil umgesetzt. **Würden die Korallenriffe noch in ihrer ehemaligen Pracht unter Wasser schimmern?** Hätten ganze Küstenstädte nicht durch heftige Orkane ausgelöscht werden müssen? Könnte es in Venezuela doch noch Gletscher geben? Hätten wir Gemeinden schützen können, die nun durch Fluten und Erdbeben all ihr Eigentum verloren haben?

Wir alle wissen, dass diese ständigen fake scenarios absolut nicht gut für unsere mental health sind, und trotzdem kann ein

solcher rant manchmal äußert befreiend sein. Heißer Tipp am Rande: Ist das Maß mal wieder absolut voll, egal ob wegen eco-anxiety oder anderem Zeitstress, so ist ein inbrünstiger, kräftiger Schrei aus dem offenen Fenster äußerst empfehlenswert und befreiend – selbst wenn die Nachbarn dann kurz meinen, man wird abgestochen. Trotz alledem müssen wir die Vergangenheit Vergangenheit sein lassen und uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Nur wenn wir dies tun, können wir sicherstellen, dass es für uns und unseren Planeten überhaupt noch eine Zukunft gibt. Lasst uns also bitte kollektiv aus den Fehlern unserer Vorgänger lernen und JETZT SOFORT mit anpacken. Nichts mehr mit Verstecken vor knallharten Fakten oder ewiger Aufschieberitis – wir müssen heute handeln!

Zum Glück gibt es mittlerweile eine riesige Bandbreite an Klimavorbildern, die uns vorleben, wie wir, egal in welchem Bereich der Gesellschaft, aktiv ein Teil der Lösung werden können. In Küstenregionen von Bangladesch, in denen steigende Meere die Existenz bedrohen, trotzen schwimmende Gärten und widerstandsfähige Anbaumethoden den anrückenden Wassermassen und sichern dort die Lebensgrundlagen trotz der kritischen Umstände. In Chinas städtischen Ballungsräumen entstehen sogenannte Sponge Cities als Zeugnisse nachhaltiger Stadtplanung, die Überschwemmungen und Dürren gleichermaßen abfedern. Weltweit sichern innovative Dammprojekte in gefährdeten Küstenregionen Gemeinden vor dem steigenden Meeresspiegel. Diese Beispiele zeigen deutlich, dass jeder, egal wer, egal wo auf der Welt, jetzt sofort Teil der Klimalösung werden kann – damit unsere Nachkommen nicht unter noch mehr Zeitdruck leiden. Oder noch schlimmer, die Zeit womöglich doch noch ausläuft. So wäre es doch großartig zu wissen, dass unsere Nachkommen nicht verärgert auf uns zurückblicken werden, mit einem Groll über unsere Handlungsunfähigkeit. Wie fabelhaft es doch wäre, wenn die künftigen Generationen mit Stolz über unseren nachhaltigen Tatendrang berichten könnten, dankbar dafür, dass wir endlich angegriffen haben und über unsere Vergänglichkeit hinausgewachsen sind.

Jeder Einzelne von uns kann also zu Kiefer Sutherland werden und in den letzten Minuten des Staffelfinales, wenn das grausame Ende unaufhaltsam scheint und immer näher rückt, zum Helden werden. Doch die Uhr tickt – **es ist 5 vor 12.**

Von Helena Saremba

WAS MACHT WUE?

EIN NEUES LEBEN:

SECOND-HAND-LÄDEN IN WÜRZBURG

Auch ein Kleidungsstück, ein Buch oder ein Möbelstück verdienen es, länger zu leben. In den Second-Hand-Läden unserer Stadt wird genau das möglich. Hier bekommt die Vergänglichkeit eine Pause: Was für den einen ausgedient hat, wird für den nächsten zum neuen Lieblingsteil. Ich bin selbst gern in den Second-Hand-Läden von Würzburg unterwegs und enthülle nun meine drei Favoriten:

Brauchbar GmbH



Das Leben als Studi kann manchmal ganz schön teuer sein, oder? Dann schau doch mal bei Brauchbar vorbei. Hier findest du nicht nur Kleidung, sondern auch Haushaltsgegenstände, Bücher und sogar Möbelstücke. Einige Dinge sind zugegebenermaßen schon etwas in die Jahre gekommen, aber wer gerne lange stöbert, ist hier im Paradies. Außerdem sind die Preise unschlagbar. Falls du selbst Kleidung oder andere Dinge abzugeben hast, ist das hier auch möglich. Mein Highlight: Taschenbücher für 0,50 €. Geheimtipp: Falls du BAföG bekommst, kannst du sogar noch 10 % Rabatt ergattern. Bring dazu einfach deinen BAföG-Bescheid mit.

Adresse:
Grombühlstraße 52
97080 Würzburg

Kapitel Zwei



Etwas versteckt in den Tiefen der Zellerau gibt es auch hier einen kleinen Laden, den man gesehen haben sollte. Hier ist für jeden etwas dabei. Blusen. Hemden, Hosen oder auch Taschen und Schmuck kann man hier finden. Mit etwas Geduld und etwas Glück findest du dein nächstes Lieblingsteil. Die Preise sind bei manchen Teilen sogar verhandelbar.

Adresse:
Mainaustraße 50
97082 Würzburg

EXKLAVE Vintage Concept Store



Wie wäre es mit einem Vintage Adidas Sweater oder einer einzigartigen Jacke? Dann wirst du sicher im Exklave fündig. Hier findest du Vintage-Teile, die sonst wohl niemand hat. Die Preise können etwas höher ausfallen, aber bei einem besonderen Stück kann man darüber wohl hinwegsehen.

Adresse:
Dominikanergasse 8
97070 Würzburg

LITERATUR UND KUNST

Liebe bleibt für immer

Ich denke immer noch an dich
Dein Name auf meiner Zunge
Nicht jede Sekunde, nicht jede Minute
Dein Gesicht in meinem Kopf
Aber jeden Tag
Dein Lachen in meinem Ohr und dein Duft in meiner Nase
Haben sich festgesetzt und finden nicht mehr aus meinem Körper
Ein Teil von mir, der nicht mehr weggeht
Ein Teil, der manchmal weh und manchmal gut tut
Wir sind wohl nicht für immer, aber unsere Liebe schon

5 Nächte

Ich würde für dich die passende Unterwäsche anziehen
Die Unterwäsche, die mich beim Atmen einengt,
die mich so formt, wie ich sein soll
die nicht so wirklich zu mir passt, aber dir gefällt
die ich den ganzen Tag trage, damit du mir um 23 Uhr absagst
die du so schnell ausziehst und der du gar keine Beachtung schenkst
So viel Beachtung wie mir

Aber ich werde daraus lernen und vielleicht genauso nochmal machen,
Weils doch schön war

Von Solveg Streicher

Teufelskreis

Gedanken kreisen um mich rum,
wie krieg ich sie stumm?
eine Sekunde zu viel nachgedacht,
hab das Feuer wieder neu entfacht

schon ist eine Stunde vergangen,
zähle all die Fehler, die ich hab begangen;
bin ich vielleicht zu schwach
und lieg deshalb immer wach?

meine Augen sehen verschwommen,
kann ich den Geistern überhaupt entkommen?
hör den Wind Tropfen gegen mein Fenster wehen,
können sie nicht einfach gehen?

die zweite Stunde ist angebrochen,
höre mein Herz pochen;
und aus Tränen bildet sich ein Fluss,
in dem man schon fast stehen muss.

Und Stille wird so laut,
dass man sich nichts sagen traut;
fast erdrückend schwer,
ohne Hörbuch einschlafen, wie lang ist das her?

und auch die dritte kommt und geht,
während der Wind weiter Tropfen ans Fenster weht.
und während man noch übers Denken nachdenkt,
merkt man gar nicht, dass man langsam in einen unruhigen Schlaf fällt.

um dann kurz darauf wieder aufzuwachen,
und mit dem Teufelskreis weiterzumachen.

Das grüne Kinderkarussell

Das Dorf, in dem Ada groß geworden war, hatte einen kleinen Spielplatz. Zwischen hohem Gras, das selten gemäht wurde, stand ein grünes Kinderkarussell, von dem die Farbe abblät- terte. Mit sieben Jahren hatte sie das alte Teil einmal so hef- tig angeschubst, dass ihr fürchterlich schlecht wurde, und mit sechzehn rauchte sie dort ihre erste Zigarette, was ihr eben so viel Übelkeit verursacht hatte.

Seitdem waren beinahe acht Jahre vergangen. Die Zigaret- ten waren geblieben, sie verursachten ihr schon lange keine Übelkeit mehr... nur das grüne Karussell war nicht mehr da. Der ganze Spielplatz war weg, um genau zu sein. Das Gras war über die Jahre so hoch gewachsen, dass selbst die Schaukeln nicht mehr zu sehen gewesen wären, würde der Wind sie immer noch leicht hin und her schwingen, wie damals. Es gab keinen aufgeschütteten Kies mehr. Keine Sand-Stein-Mischung am Ende der heißen Metallrutsche. In der Siedlung stand jetzt ein neuer, modernerer Spielplatz mit Seilbahn und unzählbaren anderen Firlefanz. Firlefanz wie Karussellfarbe mit Regen- und Wetterschutz.

Als sie das erste Mal wieder an dem alten Spielplatz vorbei- kam und sah, dass nur noch viel zu hohes Gras geblieben war, versetzte ihr der Anblick einen unerwarteten Stich. Nicht mal den Zaun hatte man stehen lassen. Sie stand da und fragte sich, wer zum Kuckuck auf die Idee gekommen war, so einen wichtigen Ort einfach in die Vergangenheit zu katapultieren. Das grüne Karussell mit dem gerillten Boden und der runden Drehscheibe mit Karomuster – nur noch Erinnerungen.

Niemand hatte es sich zur Aufgabe gemacht, die alten Geräte zu erhalten. Zu pflegen oder – daran wollte sie allerdings auch nicht denken – zu erneuern. Es wäre ihr wahrscheinlich ebenso wie ein Verbrechen vorgekommen, hätte man das grüne Karus- sell gegen ein neues ausgetauscht oder die Metallrutsche durch eine aus Plastik ersetzt. Auch sie hatte sich keine Gedan- ken um den Spielplatz gemacht. So lange war sie fort gewesen, hatte sich nur mit sich selbst beschäftigt, neue Freunde gefun- den, neue Orte kennen und lieben gelernt. Und diesen hier? Wie hat sie den Spielplatz vergessen können? Warum hat es ihr niemand gesagt, als er abgebaut und dem Erdboden gleich gemacht wurde? Und wenn es dir jemand gesagt hätte, dachte sie, was hättest du schon dagegen tun können? Was hätte es auch gebracht, den alten Platz weiter zu erhalten?

Irgendwann wäre auch der letzte grüne Fleck des Karussells einfach abgeblättert und der Rost hätte sich durch das Karo- muster gefressen, wie Insekten durch totes Fleisch. Nein. Sie hätte nichts tun können. Sie wäre wahrscheinlich einfach nur hilflos daneben gestanden und hätte sich in Gedanken verab- schiedet und sich für all die schönen Erinnerungen bedankt. „Du hängst dein Herz an zu viele leblose Dinge“, hatte ihre Mutter einmal zu ihr gesagt, als sie mit den Tränen kämpfte, während sie dabei zugesehen hatten, wie die Förster die alte

Silberweide zersägten, weil ihr Stamm völlig zerfressen und morsch war. Sie fischte eine Zigarette aus ihrer Tasche, trat in das hohe Gras des früheren Spielplatzes und setzte sich an den Platz, an dem das grüne Kinderkarussell gestanden hatte. Der Rauch stieg in ihre Lungen und bahnte sich binnen Sekun- den wieder einen Weg an die frische Luft. Kein Husten, keine Übelkeit.

Sie war nun erwachsen und der Spielplatz war fort. Es kam ihr vor, als wäre beides über Nacht geschehen. Ada wusste, dass sich die Dinge veränderten. Dass die Zeit Altes aussortierte und Neues willkommen hieß, als wäre es das Leichteste auf der Welt. Ada wusste, dass ihre Mutter recht hatte. Dummes naives Herz, dachte sie. So dumm, dumm, dumm. Aber eigent- lich ärgerte sie sich nicht über sich selbst. So war es auch schon früher gewesen. Sie ärgerte sich nicht darüber, dass es sie selbst so sehr schmerzte – sie wusste, der Schmerz gehörte zu den Dingen, die ebenfalls vergingen. Sie ärgerte sich darüber, dass es den anderen Erwachsenen nicht gelang, den Zauber zu erkennen, den die Bäume, die Blumen und ja, auch das grüne Kinderkarussell innehatten. Als könnten sie alle Geschichten erzählen. Sie hatten alle etwas an sich. Etwas Magisches. Als Kind hatte sie das mehr gefühlt, als sie es heute tat. Vielleicht vernebelt dir der Zigarettenrauch die Birne, dachte sie und musste lächeln.

So saß sie da, im hohen Gras. Mit dem schweren, kleinen, dum- men Herz in der Brust, das sich die Schaukeln, die Metallrut- sche und das Karussell zurück wünschte, weil es sich eben immer noch an leblose Dinge hing. Die Vergänglichkeit war eine Tatsache der Realität, die ihr wie Steine im Bauch lagen.

Schon früher hatte sie Ada ihre hässliche Fratze gezeigt und egal wie sehr sich das Mädchen dagegen gewehrt hatte, so hatte sie ihr doch ohne Gnade schon so einiges genommen. Erst später, als Frau, hatte sie erkannt, dass auch die Vergäng- lichkeit einen Zauber mit sich brachte. Einen, der sich hinter der Fratze versteckte – ein doppeltes Gesicht, wie ein Schau- spieler oder ein Gaukler aus alten Märchen. Die Vergänglich- keit konnte einem lehren, den Zauber nicht zu übersehen, den die Dinge, die Orte, die Blumen, die Bäume, die Menschen um einen herum mit sich brachten. Ihre Fratze war hässlich, doch jedes Mal, wenn sie durch die Luft wehte und zusammen mit der Zeit das Alte verbannte, sang sie ein leises Lied. Ein schö- nes, das sich genauso in Adas Herz ausbreitete wie die Trauer um das, was bereits vergangen war: Wenigstens hast du es gesehen. Wenigstens hast du es gefühlt. Du hast den Zauber erkannt, als er noch da war und du wirst ihn nicht vergessen. Den Baum genauso wenig wie das grüne Kinderkarussell.

Von Hannah Lehmann

Flüchtige Faszination

Ein Trend, geboren über Nacht. Die Welt tanzt mit in voller Pracht.	Doch kaum erlernt, ist er auch alt. Die nächste Welle kommt schon bald.	Also keine Angst, wir tanzen weiter. Zum nächsten Trend sind wir längst heiter.
--	--	--

Von Yasmeen Schmidt

ZEIT MIT DIR SELBST

Selbsttest – Wie effektiv meisterst du dein Zeitmanagement?

	Ständig	Oft	Manchmal	Selten/Nie
Mein Smartphone lenkt mich häufig ab.				
Andere Personen halten mich oft von meinen eigentlichen Aufgaben ab.				
Verspäteter oder mangelnder Informationsaustausch ist bei mir normal (sei es in der Uni oder im Privatleben). Meine Kommunikation ist oftmals verbesserungsfähig.				
Zeitintensive und unangenehme Aufgaben schiebe ich gerne vor mir her oder finde es schwer, sie abzuschließen (= Aufschieberitis oder Prokrastination).				
Mir fehlen klare Prioritäten, weshalb ich oft versuche, zu viele Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Ich verliere mich häufig im Detail und finde es schwierig, mich auf die wirklich wichtigen Aufgaben zu konzentrieren.				
Der Papierkram auf meinem Schreibtisch überfordert mich, und Übersicht sowie Ordnung sind mangelhaft.				
Wenn andere etwas von mir wollen, kann ich schwer „Nein“ sagen – deshalb kommen meine eigenen Aufgaben oft zu kurz.				
Ich habe Schwierigkeiten mit dem Abgeben von Aufgaben und erledige häufig Dinge, die auch ein Anderer hätten machen können oder sollen.				
Berufliche und private Ziele sind mir unklar, und der Sinn meiner täglichen Aufgaben erschließt sich mir oft nicht.				
Selbstdisziplin ist keine Stärke von mir. Ich lasse mich gerne ablenken.				
Anzahl der Kreuze je Spalte:				
Multiplikation der Anzahl der Kreuze pro Spalte mit dem Faktor:	1	2	3	4
Ergebnis je Spalte:				

Hinweis: Dieser Test basiert nicht auf wissenschaftlich fundierten Methoden und sollte daher mit Vorsicht interpretiert werden. Er dient lediglich einer groben Einschätzung und liefert keine präzisen oder validierten Ergebnisse. Die Auswertung ist auf der nächsten Seite.

Auswertung des Tests:

Zähle die Punkte der vier Spalten von „Ergebnis je Spalte“ zusammen – das ergibt deine Gesamtpunktzahl.

0 – 17 Punkte: Zeitverschwender
Du verschwendest viel wertvolle Lebenszeit, weil du dich leicht von anderen ablenken lässt und kein klares Ziel vor Augen hast. Es wäre hilfreich, wenn du dich stärker auf deine Prioritäten konzentrierst und einige unserer Tipps langfristig umsetzt, um deine Zeit effektiver zu nutzen und klare Ziele zu verfolgen.

18 – 24 Punkte: Zeitoptimierer
Du kommst recht gut durch deinen Alltag, doch es gibt noch deutliches Verbesserungspotenzial.

25 – 40 Punkte: Zeitmeister
Du hast dein Zeitmanagement bereits sehr gut im Griff. Es gibt jedoch zahlreiche neue Methoden und Techniken, die dir möglicherweise noch mehr Freude und Effizienz bringen können. Vielleicht findest du in unseren Tipps Anregungen, um deine Strategien weiter zu verfeinern und deine Produktivität weiter zu steigern.

ZEIT ALS ENDGEGNER – SO BEZWINGST DU IHN

Erfolgreiches Zeitmanagementsystem im Studium

Ein Studium bietet den großen Vorteil, die eigene Zeit weitgehend frei gestalten zu können: Seminare auswählen, Vorlesungen besuchen (oder auch nicht), einen Lernplan erstellen, einem Minijob nachgehen, sich ehrenamtlich engagieren, alte und neue Freundschaften pflegen – die Möglichkeiten

sind nahezu unbegrenzt. Doch diese Freiheit bringt auch Herausforderungen mit sich: Der selbstbestimmte Alltag erfordert eine gute Organisation. Das ist nicht immer einfach, denn die Liste der Aufgaben scheint oft endlos, und vieles gerät schnell in Vergessenheit. Um das Klischee des unorganisierten Stu-

dierenden zu widerlegen, haben wir einige hilfreiche Tipps für euch zusammengestellt. Wählt einen oder zwei davon aus und bleibt konsequent dabei, um eine Routine zu entwickeln – denn Routinen sind Gold wert und erleichtern das Leben ungemein:

1. Der Zeitchecker:

Diesen Tipp solltest du stets im Hinterkopf behalten: Es ist wichtig, realistisch einzuschätzen, wie viel Zeit du für eine Aufgabe benötigst. Vermeide es, dich durch zu hohe Erwartungen an deine zeitlichen Kapazitäten zu überfordern, um Stress zu vermeiden. Ein zusätzlicher Hinweis für deine To-do-Liste: Notiere die geschätzte Dauer jeder Aufgabe in Minuten in Klammern daneben. So kannst du präziser planen, wie viele Projekte du an einem Tag bewältigen kannst.

2. Die To-Do-Liste:

Eine To-do-Liste ist den meisten wahrscheinlich vertraut, aber wir erklären sie nochmal für die völligen Chaoten unter euch: Eine To-do-Liste ist ein nützliches Hilfsmittel zur Aufgabenorganisation, bei dem anstehende Tätigkeiten, Pflichten oder Ziele schriftlich oder digital festgehalten werden. Sie ermöglicht es dir, alle Aufgaben übersichtlich zu erfassen, Prioritäten zu setzen und deine Produktivität zu steigern. Durch das systematische Abhaken

erledigter Punkte fördert eine To-do-Liste eine strukturierte und stressreduzierte Arbeitsweise. Sie hilft dir, den Überblick zu behalten, damit keine Aufgabe untergeht. Um das System noch effektiver zu gestalten, strukturiere deine Liste in Kategorien wie beispielsweise Uni-Aufgaben, Haushaltstätigkeiten und sonstige Verpflichtungen. Für die digitale Verwaltung stehen zahlreiche hilfreiche Apps wie „Structured“ oder „Todoist“ zur Verfügung, die dir nicht nur beim Erstellen der Liste, sondern auch bei der zeitlichen Planung und Erinnerung helfen können.

3. Die Prioritäts-Politur:

Einige Aufgaben erfordern schnelleres Handeln und müssen gleich erledigt werden. Deshalb kann es hilfreich sein, die Punkte auf deiner To-Do-Liste nach Dringlichkeit zu ordnen und entsprechend abzuarbeiten. So verhinderst du beispielsweise verspätete Abgaben und stellst sicher, dass du ausreichend Zeit für die wichtigsten Aufgaben einplanst.

4. Der Puffer:

Ein Puffer ist die zusätzliche Zeit, die du zu einer Zeitschätzung hinzufügst, um unvorhergesehene Verzögerungen besser abzufedern. Pufferzeiten sind für alle Arten von Aufgaben nützlich und besonders hilfreich bei der Erstellung von Zeitplänen. Wenn du beispielsweise eine Aufgabe auf zwei Stunden schätzt, füge einen Puffer von 30 Minuten hinzu. So planst du insgesamt zweieinhalb Stunden ein und hast genug Zeit, um Termine stressfreier einzuhalten und pünktlich zu bleiben.

5. Der 3-Minuten-Zauber:

Ganz einfach: Aufgaben, die sich in weniger als drei Minuten erledigen lassen, solltest du sofort angehen. Dies sorgt für schnelle Erfolgserlebnisse, reduziert die Anzahl der Punkte auf deiner Liste und steigert deine Motivation. Durch das sofortige Erledigen kleiner Aufgaben schaffst du mehr Platz für die größeren und komplexeren.

6. Die Power-Pause:

Besonders an langen und stressigen Tagen sind Pausen unverzichtbar. Statt alles am Stück abzuarbeiten, ist es sinnvoll, regelmäßig kurze Pausen einzulegen, um durchzuatmen und frische Luft zu schnappen. Ein kurzer Besuch im Café zwischen den Vorlesungen kann helfen, den Kopf freizubekommen und sich mit anderen Themen zu beschäftigen. Diese kleinen Auszeiten fördern nicht nur dein Wohlbefinden, sondern ermöglichen es dir, neue Energie zu tanken, die Konzentration zu erhalten und deine Produktivität zu steigern.

7. Der Termin-Titan:

Glauht uns, ein Kalender, sei er digital oder analog, ist unerlässlich, um alle Termine im gut im Blick zu behalten. Trage konsequent alle Verpflichtungen ein, von Verabredungen über Arzttermine bis hin zu Vorlesungen und Café-Verabredungen. So bleibt nichts dem Zufall überlassen. Ein gut geführter Kalender hilft dir, deine Zeit effektiv zu planen, Stress zu vermeiden und stets pünktlich zu bleiben.

8. Der Gedächtnis-Booster:

Digitale Erinnerungen als Push-Benachrichtigungen helfen dir, rechtzeitig an bevorstehende Ereignisse erinnert zu werden. Sie sind besonders nützlich, um keine wichtigen Termine zu vergessen.
P.S.: Du kannst Reminder auch nutzen, um zum Beispiel an Geburtstage oder andere besondere Anlässe erinnert zu werden, sodass du rechtzeitig ein Geschenk besorgen oder entsprechende Vorbereitungen treffen könntest, um nicht in Stress zu geraten.

9. Der Lern-Guru:

Effektives Lernen spart Zeit und ist daher entscheidend für ein gutes Zeitmanagement im Studium. Um dies zu erreichen, ist es hilfreich herauszufinden, welchem Lerntyp du entsprichst. Frederic Vester unterscheidet klassischerweise zwischen auditivem, visuellem, haptischem und intellektuellem Lerntypen. Neben dem Lerntyp ist es wichtig, geeignete Lerntechniken zu wählen. Analysiere dafür, welche Lernstrategien in der Vergangenheit gut funktioniert haben, und lerne aus deinen Fehlern. Eine besonders nützliche Methode zur effizienten Zeitnutzung ist die Pomodoro-Technik: Formuliere dafür zunächst die Aufgabe schriftlich und stelle dann einen Timer auf 25 Minuten. Arbeite konzentriert, bis der Timer klingelt, und mache anschließend eine 5-minütige Pause. Nach vier solcher Intervalle folgt eine längere Pause von etwa 20 Minuten. Diese Methode erleichtert den Einstieg ins Lernen, fördert eine klare Strukturierung der Lernzeiten und macht Fortschritte schnell durch regelmäßige Pausen sichtbar.

10. Die 1%-Methode:

In seinem Buch „Die 1%-Methode“ beschreibt James Clear, wie kleine Gewohnheiten zu großen Erfolgen führen können. Laut Clear ist es möglich, sich durch eine tägliche Verbesserung von nur einem Prozent nachhaltig zu verändern. Auf das Jahr gerechnet ergibt dies eine 38-fache Steigerung im Vergleich zur Ausgangssituation ($1,01^{365} \approx 37,78$). Kleine Veränderungen in der täglichen Routine können langfristig erhebliche positive Effekte erzielen. Ein Beispiel für eine solche kleine Gewohnheit ist es, täglich

10 Minuten für die Planung und Priorisierung deiner Aufgaben einzuplanen. Diese regelmäßige Routine verbessert dein Zeitmanagement, da du stets den Überblick behältst und deine Aufgaben besser strukturierst. Gewohnheiten werden zu Automatismen, die Energie und Zeit sparen. Die Kombination aus kleinen Gewohnheiten und effektivem Zeitmanagement kann dir helfen, deine Ziele effizienter zu erreichen.

11. Der Ablenkungs-Blocker:

Social Media ist eine beliebte Ablenkung, kann aber auch viel Zeit kosten. Wenn einige Aufgaben anstehen, solltest du dich auf diese konzentrieren, nicht auf Instagram, YouTube oder TikTok. Eine effektive Lösung: Lege dein Handy außer Reichweite, schalte es in den Flugmodus oder blockiere bestimmte Apps, etwa mit der „Forest“-App. Diese Maßnahmen helfen dir, Prokrastination zu vermeiden und deine Produktivität zu steigern.

Jetzt habt ihr definitiv ein paar Ideen, wie ihr euer Zeitmanagement optimieren könnt. Testet die Tipps in die Praxis und bleibt konsequent dran, um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. So bleibt euch nicht nur Zeit für eure Aufgaben, sondern auch für Erholung. Denkt daran: Auch schlechte Tage sind normal. Entscheidend ist, am nächsten Morgen wieder aufzustehen und weiterzumachen.

Von Nele Jahrsdörfer und Pauline Grammer

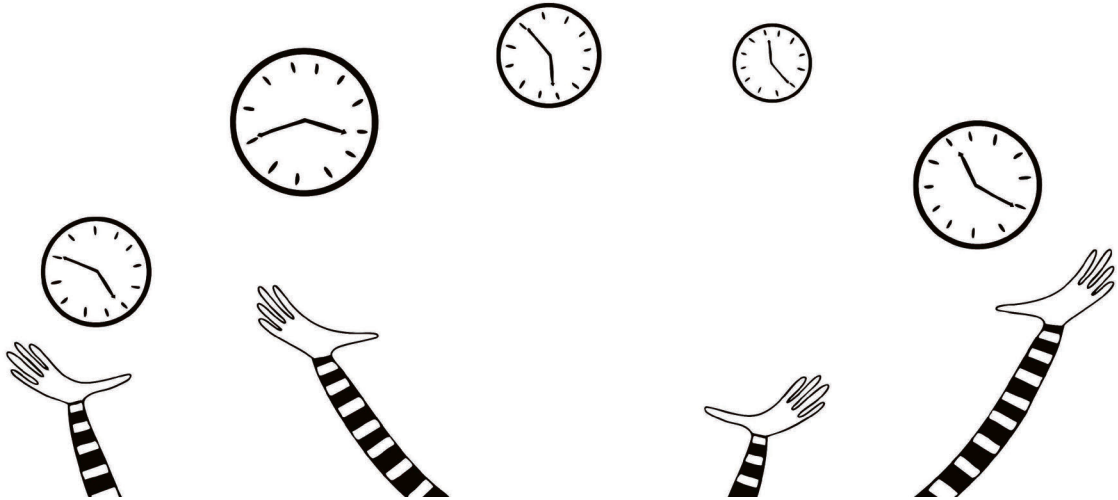


Illustration von Ella-Emilia Nachtrab

ZEIT MIT SICH SELBST

Hier findest du eine Vorlage für einen Brief an dich selbst. Du kannst über alles schreiben, was du möchtest.
Falls du ein wenig Inspiration brauchst, hier ein paar Denkanstöße:

- Was beschäftigt dich momentan am meisten?
- Welche Veränderungen wünschst du dir für die Zukunft?
- Für was empfindest du derzeit am meisten Dankbarkeit?



IMPRESSUM

Herausgeber: Studierendenvertretung der Universität Würzburg

Redaktionsleitung: Louisa Christa, Patricia Volk, Pascal Jeck, Hannah Lehmann, Merle Boye

Layout: Ella-Emilia Nachtrab | @ella.ellita

Koordination des Drucks: Pascal Jeck

Redaktion: Anita Rezende, Antonia Duscheleit, Hannah Lehmann, Louisa Christa, Patricia Volk, Merle Boye, Nele Jahrsdörfer, Pascal Jeck, Sara Eivazi, Sarah Hirt, Selin Erdogan, Solveg Streicher, Thien Kim Tran Ngoc, Tristan Weger, Yasmeen Schmidt

Externe Autor:innen: Helena Saremba, Theresa Zeiler

Social Media: Hannah Lehmann, Nele Jahrsdörfer, Sara Eivazi, Thien Kim Tran Ngoc, Nele Jahrsdörfer, Yara Kypke

Lektorat: Pascal Jeck, Tristan Weger

Cover: Merle Boye | @artbymerle

Rückseite: Jeremias Wendt

Schriften: Neue Haas Grotesk Pro, Avenir

Auflage: Die Ausgabe im Sommersemester 2025 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 zielt 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.

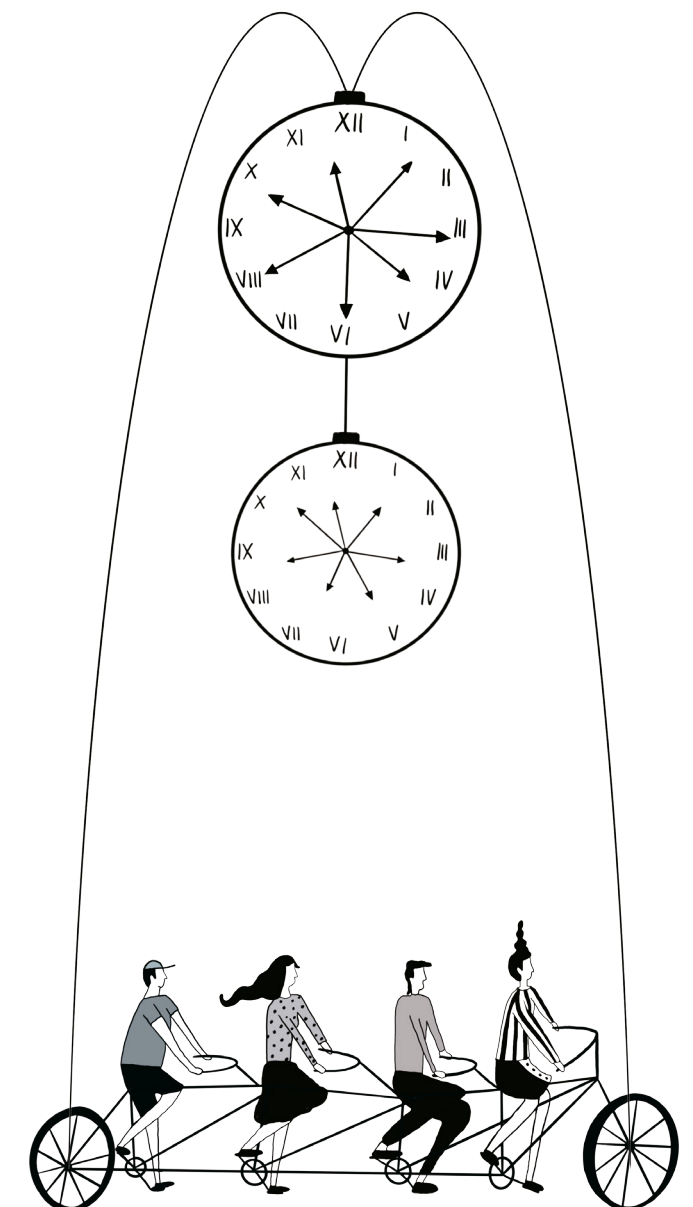


Illustration von Ella-Emilia Nachtrab

