

# ZEIT CAMPUS

DIE ZEIT

**VERSCHWÖRUNGS-  
MYTHEN IM HÖRSAAL:**  
Was, wenn dein Prof  
abdriftet?

**ISCH WAS:**  
Kann man seinen  
Dialekt loswerden?

**FAIR ABLIEFERN:**  
Wie Lieferando-  
Rider für gerechte  
Gehälter kämpfen

## Was will ich vom Leben?

Warum die Zeit zwischen 20 und 30 so anstrengend ist und was du von  
erfolgreichen Menschen wie Mia Morgan, Maximilian Mundt und Ronja von Rönne  
über Krisen lernen kannst

N°2 Februar/März 2022  
Schweiz 5,10 CHF Österreich 3,40 €

3,30 €



BCG



**the Group.Summit**  
7.-8.4. im virtuellen  
BCG Office.



**Dein Kunde: die Menschheit.** Tauche über drei Phasen in die Group ein und erfahre, wie wir Nachhaltigkeit vorantreiben und leben. VR-Experience inklusive. Welcome to the Group.  
Bis 13.3. bewerben: [bcg-events.de/summit](https://bcg-events.de/summit)

Titelfoto: Tereza Mundilova; Haare & Make-up: Leana Ardeleanu; Styling: Kamilla Richter; Top: Ottolinger, Hose: Our Legacy, Schmuck: Models own.  
Text: Aufgezeichnet von Brigitte Wengler; Foto rechts: Marino Hoppmann



**Und was machst du so?** »In meiner Facebook-Gruppe *Lernen mit Bijin* erkläre ich rund 450 geflüchteten Frauen Deutschland. Ich helfe ihnen beispielsweise bei Behördengängen oder Prüfungen. So eine Community hätte ich mir gewünscht, als ich vor sieben Jahren aus Syrien geflüchtet bin. Stattdessen habe ich mit Herbert-Grönemeyer-Songs und YouTube-Videos Deutsch gelernt. Heute spreche ich fließend und habe einen Master in Business Management gemacht. 2021 gründete ich den Verein *Transfer of Knowledge*, damit ich geflüchteten Frauen zu einem selbstbestimmten Leben verhelfen kann. Langfristige Ziele stecke ich mir aber keine. Wer den Krieg erlebt hat, weiß, wie schnell alles zerstört werden kann.« **Bjeen Alhassan, 29, ist Vorständin ihres Vereins und erhielt den Nationalen Integrationspreis von Angela Merkel.**

# Nº 2/22

Liebe Leser:innen,

mit Anfang zwanzig fühlt es sich so an, als hätte man noch unendlich viel Zeit, um das BWL-Studium zu schmeißen und mit Philosophie anzufangen, ein Jahr Kühe auf einer Alm zu zählen oder ein Start-up für alkoholfreien Gin zu gründen. Und dann ist man plötzlich 24, 25, 26 und fragt sich: Was will ich wirklich? In der Titelgeschichte sucht unsere Redakteurin Berit Dießelkämper einen Weg aus der Quarterlife-Crisis und spricht mit der Sängerin Mia Morgan, dem Schauspieler Maximilian Mundt und der Autorin Ronja von Rönne über deren Zweifel und Erfolge. Viel Spaß beim Lesen!

Martina Kix, Amna Franzke  
Chefredaktion



Amna Franzke,  
links, und  
Martina Kix.

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER**  
Thomas Kerstan

**CHEFREDAKTEURIN**  
Martina Kix

**MITGLIED DER CHEFREDAKTION**  
Amna Franzke (online)

**ART DIRECTOR**  
Jan Lichte

**BERATUNG**  
Art-Direktion DIE ZEIT  
Malin Schulz

**REDAKTION:**  
Berit Dießelkämper (online),  
Christoph Farkas, Katharina  
Meyer zu Eppendorf, Nina  
Piatscheck, Cathrin Schmiegel,  
Theresa Tröndle;  
Lea Pürling (Grafik);  
Frauke Schnoor (Bildredaktion);  
Ulrike Bach (Assistenz)

**MITARBEITER:INNEN  
DIESER AUSGABE**  
Leana Ardeleanu,  
Laura Binder,  
Susan Djahangard,  
Daniel Erk,  
Ronja Falkenbach,  
Katharina Fiedler,  
Marie Gamillscheg,  
Glamour Shot,  
Benjamin Güdel,  
Max Guther,  
Paul J. Hildebrandt,  
Katharina Holzinger,  
Marina Hoppmann,  
Michael Kohls,  
Marcelo Lavin,  
Leon Lothschütz,  
Christopher Mitchell,  
Tereza Mundilova,  
Clara Nebeling,  
Diana Pfammatter,  
Sigrid Reinichs,  
Tijtsje Revalk,  
Kamilla Richter,  
Sina Riebe,  
Fabian Ritter,  
Tasnim Rödder,  
Zuzanna Rogatty,  
Max Slobodda,  
Brigitte Wenger

**KORREKTORAT**  
Thomas Worthmann  
(verantwortlich),  
Christoph Kirchner, Ursula  
Nestler, Antje Poeschmann,  
Maren Preiß, Karen Schmidt,  
Matthias Sommer, Oliver Voß

ZEIT Campus, Zeitverlag  
Gerd Bucerius GmbH & Co. KG,  
Buceriusstraße, Eingang  
Speersort 1  
20095 Hamburg  
Telefon: 040/32 80-0  
Fax: 040/32 71 11  
E-Mail: campus@zeit.de  
www.zeit.de/campus

**VERLAG**  
Dr. Rainer Esser  
(Geschäftsführung);  
Sandra Kreft  
(Verlagsleitung Magazine),  
Malte Winter  
(stv. Verlagsleiter Magazine),  
Laurence Demke  
(stv. Objektleiterin Magazine);  
Nils von der Kall  
(Verlagsleitung Vertrieb);  
René Beck  
(Marketingleiter Magazine);  
Silvie Rundel (Leiterin  
Unternehmenskommunikation  
und Veranstaltungen);  
Áki Hardarson  
(Anzeigenleitung);  
Anja Väterlein (Leiterin Product  
& Brand Management);  
Torsten Bastian  
(Herstellung, verantwortlich),  
Patrick Baden, Jan Menssen,  
Oliver Nagel, Pascal Struckmann;  
Hanno Hammacher, Martin Hinz  
(Repro)

Es gilt die ZEIT Campus-  
Anzeigenpreisliste Nr. 16 vom  
1. Januar 2022

**DRUCK:** Vogel Druck und  
Medienservice GmbH,  
Höchberg

**ABONNEMENT**  
Jahresabonnement  
ZEIT Campus (5 Ausgaben)  
15,50 Euro, Lieferung frei Haus,  
Auslandspreise auf Anfrage

**ABONNENTENSERVICE**  
Telefon: 040/42 23 70 70  
Fax: 040/42 23 70 90  
E-Mail: abo@zeit.de

Bei einer Teilaufgabe  
werden Daten zum Zweck  
der Zeitungszustellung  
an Zustellpartner und an die  
Medienservice GmbH & Co. KG,  
Hellerhofstraße 2-4,  
60327 Frankfurt/Main,  
übermittelt.

Die kommende Ausgabe  
erscheint am 5. April 2022.

# Immer besser – für dich.

Deshalb kannst du mit **TK-Fit** deine tägliche Bewegung  
in tolle Gesundheitsprämien verwandeln.

# Leben

- 3 **Und was machst du so?**  
Geflüchteten Frauen Deutschland erklären
- 8 **Das Geständnis**  
Svenja knutschte nachts im Freibad
- 10 **TITELGESCHICHTE**  
**Was will ich vom Leben?**  
Unsere Autorin fühlt sich von Träumen und Möglichkeiten erdrückt. Wie kann sie die Quarterlife-Crisis überwinden? Und wie haben das andere geschafft?
- 22 **Candy oder Klunker?**  
Warum Gummibärchen, Erdbeeren oder Kaugummis jetzt in Mode sind
- 32 **Der Ort meines Lebens**  
Irina Schlauch suchte in der ersten lesbischen Datingshow der Welt *Princess Charming* die Liebe. Im Interview spricht sie über Outings, schöne Vulven und darüber, warum sie Männerfußball wütend macht
- 38 **Ja, nein, vielleicht**  
Die Fotografin Ronja Falkenbach zeigt ihre Tinder-Matches. Und die erzählen von ihren schönsten und schlimmsten Dates



## 38

Yosef hatte sein erstes Mal bei einem One-Night-Stand, er traf sie auf Tinder. Genau wie Ronja Falkenbach, die ihn fotografierte.

# Studieren

- 48 **Und was machst du so?**  
Menschen ohne Krankenversicherung helfen
- 50 **Ein Prof driftet ab**  
Ein Münchner Professor verbreitet Verschwörungsmythen. Warum darf er noch immer lehren?

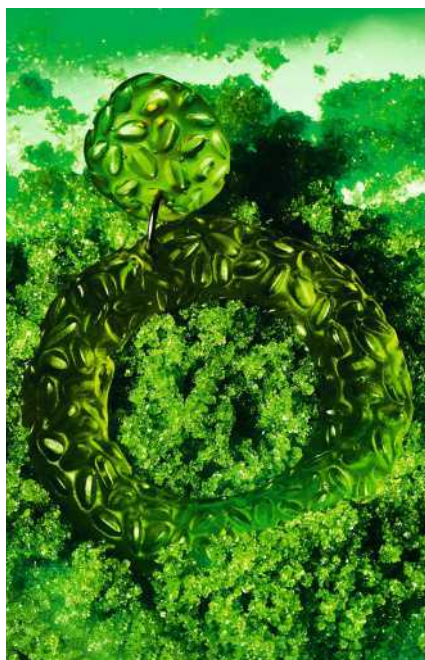
»Ich hoffe, dass auch andere Frauen sich denken: Meine Vulva ist schön. Viva la Vulva!«

Irina Schlauch war *Princess Charming* in der ersten lesbischen Datingshow der Welt. Im Interview spricht sie über Vorbilder, Vulven und Crushes. **Ab Seite 32**



70

»Riders unite, together we fight«: Essenslieferant:innen haben keinen Bock mehr auf schlechte Arbeitsbedingungen und schließen sich zusammen.



22

Zum Anbeißen: Ohrringe und andere Accessoires in unserer Modestrecke.



10

Unsere Autorin steckt in der Quarterlife-Crisis – wie schafft sie es raus?

58 »Die meisten Leute wollen im Traum fliegen lernen«  
Der Sportwissenschaftler Daniel Erlacher erklärt, wie man im Schlaf trainieren kann

#### RATGEBER

63 I love Mathe  
Die neuen Master-Rankings für Physik und Mathe

## Arbeiten

68 Arbeitsmoral  
Einfach gute Sätze, diesmal: *Seid unbeugsam!* über die Anwältin Gisèle Halimi

#### NEW WORK

70 Fair abliefern  
Betriebsräte und Gewerkschaften galten lange als altmodisch, jetzt haben Essenslieferant:innen sie wiederentdeckt

82 Wie es wirklich ist ...  
... im Handel zu arbeiten. Eine Kassiererin, ein Logistiker und ein Filialleiter über nervige Kund:innen und Negligés

84 Es isch, wie's isch  
Unsere Autorin kann den Dialekt ihrer Heimat Baden-Württemberg schwer ablegen. Im Job stört sie das. Kann sie Hochdeutsch lernen?

#### KARRIERE IN DER WISSENSCHAFT

92 Unter Druck  
Wie Promovierende leiden und sich jetzt gegen die schlechten Arbeitsbedingungen wehren

98 Ab nach Zürich  
Wie Leona mit einer sechs Meter langen und 79 Kilo schweren Rakete einen Weltrekord aufstellte



**Das Geständnis:** »Mit einem Schulfreund brach ich nachts oft in ein Schwimmbad ein, weil uns die Partys nicht lange genug gingen. Wir schwammen dann nackt in dem kleinen, beleuchteten Becken und fühlten uns rebellisch. An einem Abend auf der Regensburger Dult lernte ich einen Typen kennen und wollte ihn beeindrucken. Ich fragte: »Hey, willst du etwas Cooles sehen?«, und ging mit ihm zum Schwimmbad. Ich musste durch das Eisentor greifen und von innen das Schloss öffnen, schon waren wir drin. Wie einfach es war, sagte ich ihm natürlich nicht. Meine Aktion funktionierte, im Pool knutschten wir. So entwickelte sich das Bad mit der Zeit zum neuen Dating-Spot von meinen Freund:innen und mir. Irgendwann müssen wir aber aufgefliegen sein, denn auf einmal war das Tor mit einem Fahrradschloss verstärkt – und wir mussten uns einen neuen Dating-Spot suchen.« **Svenja\*, 22, studiert in Wien.**

# Leben

Die Zeit zwischen zwanzig und dreißig ist voller Träume und Möglichkeiten. Statt sie zu leben, fühlt sich unsere Autorin erdrückt. Wie hört die Quarterlife-Crisis wieder auf?

# Was will ich vom Leben?



Teil I                      Essay                      S. 12  
Mit jeder Entscheidung schließt man andere Optionen aus.  
Wie man verpassten Chancen nicht hinterhertrauert.

Teil II                      Interviews                      S. 18  
Die Sängerin Mia Morgan, der Schauspieler Maximilian Mundt  
und die Autorin Ronja von Rönne im Krisengespräch.



Hasskommentar schreiben

liegen bleiben

Welt retten

Welpen adoptieren

Tinder öffnen

DIY-Projekt starten

Ich denke nicht, dass ich alt bin, aber seitdem plötzlich alle jünger sind als ich, fühle ich mich so. Eigentlich war ich gerade erst zwanzig geworden, jung, wild und frei, aber dann war ich auf einmal 27 und damit mehr Ende als Anfang zwanzig, mehr erwachsen als heranwachsend. Und obwohl da auf einmal diese Zahl ist, fühlte es sich so an, als sei ich nicht viel weitergekommen, ich weiß immer noch nicht, wer ich bin und was ich will.

Das Gefühl wird noch ein kleines bisschen schlimmer, wenn ich an meine ehemaligen Mitschüler:innen und Kommiliton:innen denke: Sie heiraten, bekommen Kinder, machen Karriere oder alles gleichzeitig. Sie kommen voran, während ich das Gefühl habe, festzustecken. In diesem Leben, in diesen Strukturen meines ersten Jobs als Redakteurin und in diesem Körper, der manchmal mehrere Tage lang wehtut. In diesen Momenten frage ich mich: Ist das nun etwas Ernsthaftes, oder sind das doch nur Abnutzungerscheinungen?

Dieser andere Schmerz aber ist nicht zu lokalisieren. Anders als bei einem gebrochenen Bein gibt es nicht diesen einen Knochen, diesen einen Bereich – Arbeit, Liebe, Freundschaft –, der »kaputt« ist und um den man einen Gips wickeln könnte, bis alles wieder okay ist. Es ist ein diffuser Lebensschmerz.

Bis hierhin ging es immer nur darum, ein Ziel zu erreichen: in der Schule das Abitur, im Studium den Abschluss, in den Praktika die Erfahrung, und das alles, damit zuletzt und endlich der Berufseinstieg »gelingt«. Und nun stehe ich also auf einem Berg, den ich die vergangenen Jahre hochgelaufen bin, in der Hoffnung, oben klären die Zweifel auf, aber alles, was ich sehe, ist, dass alle anderen auf viel schöneren Bergen stehen.

Zwischen all diesen Gedanken und Fragen, die auf einmal in meinem Kopf sind, ist eine besonders laut: Was ist eigentlich mein Problem? Habe ich überhaupt eins, oder ist das eine Phase, aus der ich wieder herauswache? Und bin ich damit allein, oder geht es auch anderen so?

Ich google. Meine Internet-Diagnose: Quarterlife-Crisis. Der Begriff ist ein wenig jünger als ich. Die US-Amerikanerinnen Alexandra Robbins und Abby Wilner haben damit in ihrem Buch *Quarterlife Crisis* erstmals 2001 die Identitätskrise beschrieben, die viele in ihren Zwanzigern und frühen Dreißigern erleben. Eine Studie von LinkedIn aus dem Jahr 2017 zeigt, dass 75 Prozent der Befragten zwischen 25 und 33 eine Quarterlife-Crisis erleben. Sie beginnt durchschnittlich mit 27 Jahren, meinem Alter. Zu wissen, dass auch andere den Schmerz fühlen, hilft schon einmal ein bisschen. Und die zeitliche Begrenzung bedeutet auch, dass es vorbeigeht. Nur wie?

Um das herauszufinden, rufe ich Matthias Rohrer an. Er ist Studien- und Projektleiter am Institut für

Influencer werden

kündigen

Kaffee Nr. 32572

Überstunde



Jugendkulturforschung in Hamburg. Er beschreibt die Quarterlife-Crisis als ein Phänomen, das mit veränderten Bildungslaufbahnen zusammenhängt: Immer mehr Menschen machen Abitur, beginnen ein Studium und vertagen damit Entscheidungen. »Gleichzeitig gibt es seit ein paar Jahren ein zunehmendes Bedürfnis nach Kontinuität, Stabilität und Planbarkeit bei unter 30-Jährigen«, sagt er. Gründe dafür seien die unsichere Arbeitsmarktsituation, prekäre Anstellungsverhältnisse und die sogenannte Zukunftsverdüstung. Rohrer sagt: »Viele junge Menschen können nicht mehr viel Positives in die Zukunft projizieren, weil die Zukunft durch die Globalisierung, den Klimawandel oder die Pandemie zu so einem unsicheren Ort geworden ist.« Die Auslöser und Gefühle für eine Quarterlife-Crisis können also unterschiedlich sein, aber ihre Grundlage sind gesellschaftliche Entwicklungen, die auf einer individuellen Ebene nicht kontrollierbar scheinen und zu Ängsten und Krisen führen können.

Jetzt weiß ich, warum ich mich so lost und nutzlos fühle. Warum ich unsicher bin, ob ich mich um einen ETF-Sparplan für meine Altersvorsorge kümmern sollte oder ob in einigen Jahren sowieso alles brennt. Was mache ich überhaupt auf diesem untergehenden Planeten? Was ist der Sinn meiner Existenz? Und wann habe ich die Kontrolle verloren?

Ich gehe die Lebensentwürfe meiner Kindheit und Jugend durch: Warum genau habe ich mich damals davon verabschiedet, Zirkusartistin werden zu wollen? Oder hätte ich einfach ernsthafter versuchen sollen, Bundeskanzlerin zu werden? Aber die Wahrheit ist, dass ich einfach nur wie auf Autopilot durch alles geeilt bin. Ich habe das getan, von dem ich glaubte, andere würden es von mir erwarten. Und weil ich Angst vor den Lücken in meinem Lebenslauf hatte, habe ich einfach das gemacht, bei dem mir zum ersten Mal jemand gesagt hat, dass ich es kann: schreiben.

Vielleicht ist es ein bisschen spät, sich all diese Fragen zu stellen. Waren dafür nicht meine frühen Zwanziger gedacht, in denen ich mich gleichzeitig hätte ausprobieren und gut überlegte Entscheidungen treffen sollen? Nebenbei hätte ich meinen Körper akzeptieren und mich vom Patriarchat befreien müssen, schließlich habe ich nur dieses eine Leben, und von dem ist schon vieles vorbei.

Da bin ich also in der Blüte meines Lebens (LOL) und weiß nicht, ob ich einfach komplett übertreibe mit all diesen Gedanken und Gefühlen. Vielleicht bin ich auch nur das Klischee der weinerlichen Millennial-Schneeflocke, die mit der Welt nicht klarkommt. Außerdem kostet das alles so viel Kraft, dass ich mir wünsche, ich könnte diesen Prozess outsourcen und am Ende kommt ►



Antrag machen

einladen lassen

Anekdote über die Ex

Essen ausgeben

mansplainen

zuhören



jemand mit einer hübschen Briefing-Mappe, erklärt mir die Ergebnisse meiner Lebensevaluation, was meine Ziele, Werte, Wünsche sind und wie ich sie schnell und frei von Umwegen erreichen kann.

Für eine Exit-Strategie rufe ich Carina Remmers an, sie ist klinische Psychologin und Juniorprofessorin an der Universität Witten/Herdecke. Sie sagt das, was ich nicht hören wollte: »Es kann einem niemand sagen, was man wirklich will. Und meistens hilft ein Plan auch nicht, weil das Leben so nicht funktioniert. Denn es passieren immer Dinge, die man nicht vorhersehen kann.« Und das beschreibt die Absurdität des Erwachsenwerdens eigentlich ganz gut: Auf der einen Seite fühle ich einen gewissen Druck, mich in bestimmte Lebensentwürfe einzuordnen, und auf der anderen Seite sind all diese Entscheidungen auch ein bisschen egal, weil sowieso oft alles anders läuft.

Besser also auf den Kern besinnen: Was bedeutet es aus psychologischer Sicht überhaupt, eine Krise zu haben? Remmers sagt, dass Krisen häufig durch Veränderungen ausgelöst werden. »Das müssen nicht nur negative, sondern können auch positive Ereignisse sein, weil sie viele Möglichkeiten bringen, aber auch Ängste.« Bei narzisstischen Krisen, also

Krisen, bei denen das Selbstwertgefühl destabilisiert ist, geht es laut Remmers häufig um die Kluft zwischen dem, was die Psychologie »Idealselbst« nennt, also der Vorstellung einer idealen Version der eigenen Person, und dem »Realselbst«, also der aktuellen Version von einem, mit der man zurechtkommen müsse.

Und vielleicht hat sie recht und dieser diffuse Ganzkörperschmerz ist in Wahrheit ein Abschiedsschmerz. Weil die Vorstellung, die ich als Jugendliche von meinem Leben mit Ende zwanzig hatte, nicht eingetroffen ist und weil ich manche Ziele nicht erreicht habe. In meiner Abi-Zeitung steht beispielsweise: »In zehn Jahren bin ich Sprecherin der *Tagesschau*.« Das war damals schon ambitioniert, mittlerweile ist es fast unmöglich, denn ich hätte ja nur noch ein Jahr Zeit.

»Was soll das Leben auch anderes sein als krisenhaft?«, sagt Remmers dann noch, und irgendwie ist das schon wieder etwas, was ich eigentlich nicht hören möchte, weil ich will, dass die Krise einfach schnell vorbeigeht. Aber sie sagt auch, dass man, wenn man die Unsicherheiten akzeptiere, weniger tief falle. »Krisen und ihre Symptome sind ein Stoppsignal, dass die Art und Weise, wie man mit seinem Leben umgeht, so nicht weitergehen kann«, sagt sie. »Das Positive daran ▶

T

## Guter Sound ist echt.

Der neue REAL BLUE NC

Wir haben den preisgekrönten Kopfhörer rundum erneuert. Er liefert nun ein noch besseres Active Noise Cancelling, eine noch längere Laufzeit sowie den besten Sound in dieser Klasse. Ein Kopfhörer, der immer passt und immer begeistert: für jedes Genre, für Games, für Filmtone, unterwegs und natürlich fürs Homeoffice. [teufel.de](http://teufel.de)

**Teufel**

ist die Möglichkeit, aus Mustern herauszukommen und neue Wege zu finden.« Und um das zu schaffen, könne es sinnvoll sein, sich gegenüber Freund:innen oder Expert:innen zu öffnen. »Wenn die Krise schwerer ist, Gefühle von Überforderung, Depressionen oder Suizidgedanken dazukommen, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu suchen«, sagt Remmers.

Wenn ich mit meinen gleichaltrigen Freund:innen darüber spreche, wie sie sich für das entschieden haben, was sie machen, erzählen sie, dass sie sich oft ähnlich verloren fühlen wie ich. Auch sie können anscheinend nicht alles haben, aber war das nicht immer das große Versprechen? Offensichtlich habe ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Lebens nicht gelesen, denn dort steht auch: Irgendwann musst du dich wirklich festlegen, du kannst nicht alle Leben leben. Und das ist die eigentliche Grausamkeit des Erwachsenwerdens.

Der Jugendforscher Matthias Rohrer spricht von der »multioptionalen Gesellschaft«. Es gebe »immer mehr Möglichkeiten, wie man sein Leben gestalten kann«, sagt er. Das sei zum einen gut, könne aber auch verunsichern. Es klingt so, als sei das etwas, womit hauptsächlich gut ausgebildete Millennial-Schneeflocken konfrontiert sind, aber Rohrer sagt auch, dass die Quarterlife-Crisis kein »Elitenphänomen« sei. Für diejenigen, die aufgrund ihres Bildungshintergrunds oder sozioökonomischer Faktoren nicht in der Lage seien, all diese Entscheidungen zu treffen, sie aber trotzdem permanent und unerreichbar vor sich sähen, sei dies sehr belastend. Und natürlich erlebten auch sie die Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt, die »Zukunftsverdüsterung« und den subjektiv wahrgenommenen Leistungsdruck.

Das wenig Gute: Wenn ich so viele Möglichkeiten habe, gibt es auch mehr als nur eine richtige Entscheidung. Vielleicht reicht es, wenn ich mit den Entscheidungen, die ich treffe, zumindest gut leben kann. Das Problem ist momentan also eher, dass ich mich noch nach all den anderen Möglichkeiten umdrehe, so wie in diesem Meme, wo ein Mann an der Hand einer Frau einer anderen hinterherschaut.

Online finde ich eine Lyrik- und Prosa-Sammlung mit dem Titel *Quarterlife Crisis* und dem Gedicht *Unentschlossen*, das alles sehr gut beschreibt:

*Wir leben in der besten Zeit,  
Doch sind zu nichts bereit.  
Alles ist möglich,  
Doch dazu müssten wir uns entscheiden,  
Auf manches verzichten und vielleicht etwas leiden  
Und das wollen wir vermeiden;  
Wir gehen nicht gern ein Risiko ein,  
Denn jede Entscheidung könnte ja die falsche sein.*

Max Osswald hat es geschrieben. Er ist 29 und mittlerweile so etwas wie ein Quarterlife-Crisis-Veteran. Am Telefon sagt

er: »Wenn du da einmal durch bist, fühlst du dich halbwegs gefestigt.« Wie schön, das macht mir ein bisschen Hoffnung! Aber dann weiß er doch sicher auch, wie man da durchkommt, oder?

Max' Quarterlife-Crisis hatte auch viel mit seinem Job zu tun: Nach dem Abitur macht er ein Freiwilliges Soziales Jahr, überlegt kurz, Sportlehrer zu werden, aber für die Eignungsprüfung müsste er turnen, also fängt er erst mit Jura an, wechselt zu BWL und arbeitet in der Wirtschaftsprüfung, aber irgendwie ist es das auch nicht. »Ich habe dann überlegt: Was waren die Optionen, die ich aus eventuell dummen Gründen aka Sicherheit ausgeschlossen hatte?«, sagt er, und ja, da gibt es etwas: Film und Fernsehen. Er beginnt ein Volontariat und schreibt sein Buch *Quarterlife Crisis*, und weil sich daraus erste Auftritte als Poetry-Slammer und Comedian ergeben und sein erster Roman *Von hier betrachtet sieht das scheiße aus*, hat er nun eine Karriere.

Und jetzt aber, bitte, Max, die Lösung! »Es gibt keine«, sagt er: »Die Quarterlife-Crisis ist keine Matheaufgabe.« Und das klingt für mich wie die totale Resignation. Als müsse man das Leben einfach nur aushalten. Dann sagt er aber noch einen anderen Satz, den ersten beruhigenden auf meiner Suche: »Du wirst noch lange Zeit haben in deinem Leben, und bei Sackgassen kannst du immer einfach umdrehen.« Alles sei vergänglich, und das habe ihn zuerst komplett fertiggemacht. »Bis ich irgendwann als positive Schlussfolgerung daraus gezogen habe: Nichts ist wirklich beständig und deswegen meist auch nicht so dramatisch, wie es vielleicht scheint«, sagt Max.

Und vermutlich ist das doch so etwas wie eine Lösung: Eine Quarterlife-Crisis ist zwar eine individuelle Erfahrung, aber sie ist Ausdruck von größeren gesellschaftlichen Entwicklungen. Das bedeutet auch, dass ich weder dafür verantwortlich bin, dass es mir so geht, wie es mir geht, noch dass ich allein die Probleme auf dem Arbeitsmarkt oder die »Zukunftsverdüsterung« lösen kann.

Ich kann herausfinden, was mich glücklich macht. Das sind vor allem die Menschen, mit denen ich ein Stück den Berg hochgelaufen bin. Sie sind das eigentlich Gute auf meiner Reise, und vielleicht sollte ich mit ihnen die Aussicht erst ein wenig genießen und dann überlegen, ob ich höher klettern oder noch einen ganz anderen Berg besteigen möchte. Denn ich bin zwar auf einem Gipfel, aber noch nicht am Ende angelangt. In Max' Gedichtband geht es übrigens so weiter:

*Ich muss nicht wissen,  
Ob alles gut wird;  
Es reicht, wenn ich das glaub.  
Also mach ich jetzt das Beste draus  
Und schalte den Kopf endlich aus.*





# LET'S GO BEYOND ZERO

**DIE ENERGY OBSERVER – POWERED BY TOYOTA.  
MIT WASSERSTOFF ZU EINER ENERGIEAUTONOMEN GESELLSCHAFT.**

Die Energy Observer ist der erste Brennstoffzellen-Katamaran, der mit null Emissionen den gesamten Globus besegelt und dabei Energie aus Wasser und Sonne gewinnt.

Unsere Reise soll aber nicht bei null enden – wir wollen darüber hinausgehen.

In unserer Vision einer besseren Zukunft für alle geht es nicht nur um Elektrifizierung, sondern um viel mehr: von einem einzigartigen Kundenerlebnis über Mobilität für jeden hin zu einer Gesellschaft, die der Umwelt Gutes tut.

**Mehr auf [toyota.de/beyond-zero](https://toyota.de/beyond-zero)**

# »Ich war auf der Suche nach etwas, das sich für mich richtig anfühlt«

*Auf dem alten Keyboard ihres Opas und mit Tupperware als Drums nimmt Mia Morgen, 27, in ihrem Wohnzimmer in Kassel den Song »Waveboy« auf. Die Demoverision wird im Sommer 2019 zum Underground-Hit. Im November 2021 kündigt sie ihr Debütalbum »Fleisch« an. In ihren Pop-Songs geht es um das Erwachsenwerden und die Krisen dabei, deshalb ist sie auf unserem Titel zu sehen. In einem Café in Berlin spricht sie über Ängste, Trotz und Therapie.*

**Du hast eine Band, dein erstes Album erscheint im April, und eine Tour ist geplant: Von außen sieht alles super aus. Fühlt es sich auch so an?**

Auf jeden Fall, aber manchmal fehlt diese innere Befriedigung. Als Künstlerin schmeißt man seinen Content ins Universum und fragt sich: Wird es den Leuten gefallen? Wird es mir gefallen? Wird es mir auch in zwei Jahren noch gefallen, oder finde ich das dann cringe? *Waveboy* konnte ich zum Beispiel lange nicht mehr hören, obwohl der Song mein Durchbruch war. Meistens sehe ich nicht das, was ich schon erreicht habe, sondern das, was ich noch machen muss und will.

**Würdest du sagen, du bist in der Quarterlife-Crisis?**

Ja, ich habe gerade ein bisschen Angst, dass ich zu spät dran bin. Ich habe das Gefühl, als Frau soll man in den Zwanzigern etwas reißen und dann heiraten, Kinder bekommen und alles. Für Männer gilt das in der Regel nicht. In drei Jahren werde ich dreißig und denke mir: Hätte ich mit zwanzig an-

gefangen, Musik zu machen, dann würde ich jetzt vielleicht schon mein zweites Album ankündigen. Aber ich weiß auch, dass das damals einfach nicht ging.

**Warum nicht?**

Ich habe die ganze Zeit in meinem Zimmer gehockt, mein Leben gehasst, an meinem Körper herumgedrückt und überlegt: Was ist alles scheiße an mir? Wie kann ich noch dünner werden? Ich wollte meine innere Zerbrechlichkeit nach außen tragen, so klein und zart aussehen, wie ich mich gefühlt habe. Ich wollte die Schöne sein, die dazugehört. Aber weil ich die nicht war, habe ich aus Trotz das Gegenteil gemacht: Ich habe mich unansehnlich gemacht und das getragen, was nicht in Mode war, um aufzufallen. Als 2008 Skinny Jeans und Tanktops in waren, habe ich Cargohosen und Hemden von meinem Vater getragen; als Mitte der 2010er alles Hippie-Chic wurde, habe ich Hundehalsbänder und Kleider aus dem Sexshop angezogen. Ich war auf der Suche nach etwas, das sich für mich richtig anfühlt.

**Wie hast du das gefunden?**

Ich habe eine Therapie gemacht. Meine Therapeutin sagte mir dann irgendwann, dass ich sowohl verletzlich und zart als auch lustig und laut sein könne. Und dass Fragilität nicht daran festzumachen ist, ob ich spitze Hüftknochen habe, sondern daran, wie ich bin. Seitdem geht es mir besser.

**Wie gehst du heute mit Krisen um?**

Ich gehe einfach davon aus, dass es irgendwann okay sein wird. Ich glaube, dieses Toxic-Positivity-Mindset, dass es allen immer gut gehen muss, macht es nur noch schlimmer.

Jede:r sollte einfach zulassen, wenn es einem gerade scheiße geht. Oft ist es einfach eine Phase, die wieder vorbeigeht. Ein bisschen Struktur hilft immer – Müll rausbringen, duschen und so. Das Einzige, was heute noch wehtut und immer wehtun wird, ist, dass ich mich damals selbst scheiße behandelt habe und dass ich manchmal immer noch unnötig hart zu mir bin. Aber ich weiß jetzt, wer ich bin und was ich vom Leben will.

**Manche machen Selbstfindungs-Trips, Coachings oder eine Ayahuasca-Zeremonie. Wie hast du das herausgefunden?**

Ich habe schon immer Musik gemacht und performt. Es gibt unzählige Videos von mir als kleines Mädchen, in denen ich meine Eltern zwingen, sich zweistündige Playback-Shows anzugucken. Ich habe jahrelang schrottige Demos ins Internet geschissen, die eigentlich niemanden interessiert haben. Aber ich wusste, dass ich das nicht für den Rest meines Lebens nur als Hobby machen möchte, also habe ich anfangen, mich ernst zu nehmen und an mich selbst zu glauben. Ab dem Zeitpunkt habe ich einfach allen gesagt: Ich bin Künstlerin.

**Und wer bist du heute?**

Ich bin die Mia. Ich bin fragil, zart und ängstlich, aber ich stelle mich gleichzeitig auf die Bühne und will von Leuten gesehen und wahrgenommen werden. Ich sehne mich nach der großen, weiten Welt und bin aber gleichzeitig auch gern zu Hause und spiele *Sims*. Und ich gestehe mir zu, dass ich all diese Sachen gleichzeitig sein kann – und dass das okay ist.



# »Krisen sind zu 99 Prozent scheiße«

*Am Wohnzimmertisch ihrer Berliner Altbauwohnung macht Ronja von Rönne, 30, eine Inventur der Krisen ihres Lebens: die ungewollte LSD-Überdosis mit 17, die Panikattacken, die Depression, die abgebrochenen Studien. Mit Anfang 20 wird sie zum Literaturstar, zur Projektionsfläche und zum Hassobjekt. Dann zieht sie sich zurück, geht in eine Klinik. Gerade ist ihr drittes Buch »Ende in Sicht« erschienen.*

**Du bist vor ein paar Wochen dreißig geworden. Viele beunruhigt diese Zahl, wie ist das bei dir?**

Mit zwanzig fand ich dreißig werden schlimm, aber mittlerweile ist es mir eher egal. Vielleicht

liegt es daran, dass viele in meinem Freundeskreis älter sind als ich. Mein Mann ebenso. Da sieht man am gelebten Beispiel, dass die Drei vor der Null in der Realität wirklich wenig verändert.

**Wie blickst du auf die vergangenen zehn Jahre zurück?**

In den Zwanzigern stellt man die Weichen fürs Leben, obwohl man das Ziel noch gar nicht kennt. Ein eigentlich geisteskrankes Unterfangen, das zwangsläufig dazu führt, dass man irgendwann all den Wegen hinterhertrauern wird, die man nicht gegangen ist. Aber ich kann mir meine Zwanziger sehr gut verzeihen.

**Was meinst du damit?**

Ich kann zärtlich auf mein 23-jähriges Ich zurückschauen. Mein Leben war zwischenzeitlich chaotisch, irgendwo zwischen neuer Stadt, Beziehungskram und in der Öffentlichkeit stehen habe ich es geschafft, mich durchzumanövrieren und an meinem ersten Roman zu tippen. Die eigentliche Krise war: Wer bin ich? Denn sich selbst zu verorten zwischen totem Lob und Leuten, die schreiben »Du hättest abgetrieben werden sollen«, ist schwierig, besonders dann, wenn man noch keine Ahnung hat, was man von sich halten soll.

**Können solche Krisen nützlich sein?**

Krisen sind zu 99 Prozent scheiße, und im besten Fall ziehst du das eine Prozent raus, was die nächste Krise leichter macht. Man sammelt nicht nur Krisen, sondern auch Werkzeuge: Man erkennt die nächste depressive Welle schneller und weiß, was man ihr entgegensetzen kann. Und man weiß: Zustände sind nicht für immer. Das finde ich tröstlich.

**Wie hat sich die Beziehung zu dir verändert?**

Alle sagen, man muss sich erst selbst lieben können, bevor andere einen lieben. Ich finde das überfordernd, erst recht wenn es einem schon schlecht geht. Bei mir war es eher andersherum: Dass es Menschen gibt, die mich lieben, obwohl ich ein überfordertes Elendshäuflein bin, hat mir gezeigt, dass ich zumindest zeitweise ein liebenswerter Mensch bin.

**Was denkst du über den Satz**

**»Man muss sich erst selbst finden«?**

Das ist Blödsinn, man hat sich ja nicht erst irgendwo verloren, sondern hängt die meiste Zeit mit sich selbst rum. Viel eher kann man herausfinden, was einem nachhaltige Freude bereitet, wie man ein nicht ganz furchtbarer Mensch wird oder was ein Job wäre, der einem mehr als Bezahlung bietet im Leben.

**Was ist dieses Mehr bei dir?**

Wenn mir 14-Jährige schreiben, dass ihnen Texte von mir geholfen haben, sich selbst Hilfe zu suchen, das gibt mir schon viel. Und erinnert mich auch daran, dass sich die Welt nicht nur um mich dreht.



## »Fuck it, ich versuch's«

*Maximilian Mundt steht mit seinem Handy in der Hand am Rand einer Lichtung im Naturschutzgebiet Niendorfer Gehege im Hamburger Norden zwischen Buchen. Er, der eigentlich Biologe werden wollte, erkennt die Bäume an diesem Dezembertag auch ohne ihre Blätter. Maximilian ist Schauspieler, genau ein Vierteljahrhundert alt und spielte die Hauptrolle in der Netflix-Serie »How to Sell Drugs Online (Fast)«. Nebenbei hat er den Kurzfilm »I AM ... a mermate« über das Sich-selbst-Finden gedreht.*

**Warum gehst du ins Niendorfer Gehege, um übers Erwachsenwerden zu sprechen?**

Ich bin als Jugendlicher fast jeden Tag nach der Schule in den Wald gegangen, um Kaulquappen zu fangen und Baumhäuser zu bauen. Hier sind auch viele meiner frühen künstlerischen Projekte entstanden wie Kurzfilme oder Fotografien.

**Wolltest du schon immer Künstler werden?**

Ich wollte vieles sein! Zum Beispiel ein Meermann. Dafür habe ich mir kleine Fischflossen aus alten Tüchern gebastelt. Dieses Experimentieren mit Formen, Farben und Texturen hat nicht mehr aufgehört. Ich finde es toll, mich zu verkleiden und in andere Welten zu schlüpfen. So bin ich auch zum Schauspiel gekommen.

**Und mit 23 hast du plötzlich die Hauptrolle in »How to Sell Drugs Online (Fast)« bekommen. Hat dich das vor einer Selbstfindungskrise bewahrt?**

Nur weil sich ein Traum erfüllt, heißt das nicht, dass man keine Selbstzweifel mehr hat. Zu meinem Beruf gehört es Unsicherheit auszuhalten. Nach jedem Dreh frage ich mich: Wann kommt der nächste Anruf? Beim Casting für *How to Sell Drugs Online (Fast)* war ein anderer Schauspieler für die Hauptrolle vorgesehen, ich hatte mich für die Rolle des besten Freundes Lenny intensiv vorbereitet. Auf dem Nachhauseweg

hat mich die Produktionsfirma angerufen und gebeten zurückzukommen, um für die Hauptrolle vorzusprechen. Das war ein so fantastisches Gefühl. Gleichzeitig wurde ich noch nie so herausgefordert und dachte: Das schaffe ich nicht.

**Wie hast du dich vom Gegenteil überzeugt?**

Ich habe ehrlicherweise nicht viel nachgedacht, ich habe eher gesagt: Fuck it, ich versuch's, werde mein Bestes geben, und vielleicht stapele ich zu hoch und fliege hin, aber ich werde trotzdem etwas daraus lernen. Man muss darauf vertrauen, dass man es sich verdient hat und dass man

genug ist. Krisen hat man immer wieder, aber mit jeder lernt man etwas Neues, und irgendwann fällt es einem natürlich leichter, mit ihnen umzugehen.

**Was gibt dir Hoffnung?**

Meine Schwester ist achtzehn, und ich bin total stolz darauf, wie selbstverständlich ihre Generation mit Themen wie Sexualität und Identität umgeht. Die sind viel woker und trauen sich über Dinge zu reden, von denen ich vor sieben Jahren noch gar nichts wusste. Hätte ich damals mit achtzehn gesagt, ich will ein Meermann sein, wäre ich voll ausgelacht worden. Ich glaube, heutzutage ist das total okay.





Kette von Margova.

# ANDY ODER KLUOSKER ?

Die Gegenwart ist bitter, deshalb macht unsere  
Modestrecke mit bunten Ketten und Ringen gute Laune



Kettenanhänger von Folkdays inspired by This is Jane Wayne.





Ohringe von Roussey.





Ring von Italo Feelings.



Ringe von La Manso.



Kragen von Kasia Kucharska.

Eine giftgrüne Masse schmiegt sich um den Finger mit blau lackiertem Nagel: Der Ring von Italo Feelings, den die Influencerin Stefanie Giesinger in ihrem Post in die Kamera hält, sieht mehr aus wie ein Hubba-Bubba-Kaugummi als ein Schmuckstück. Und das ist nicht das Einzige, was auf Instagram jetzt an Süßigkeiten erinnert: Die Ohrringe der Berliner Designerin Alina Abegg sehen aus wie die eckigen Zuckerbonbons aus den PEZ-Spendern, die mal Goofy, mal Micky Maus ausspuckt. Und das Label Margova aus Baden-Baden hängt den Kund:innen direkt Gummibärchen aus Kunstharz um den Hals, wie in den Neunzigerjahren.

Die bunten Schmuckstücke sind die Gegenbewegung zur beige-farbenen Instagram-Welt. Schließlich waren in den letzten Jahren filigrane Ringe und Ketten angesagt: skandinavischer Minimalis-

mus, gepaart mit emotionalen Symbolen wie Emojis, zarten Unendlichkeitszeichen oder stilisierten Papierschiffchen, in den Farben Gold, Silber und Rosé.

Und nun? Alles Plastik, neonfarben, chunky und gerne auch mal kitschig. Der Trend wirkt wie eine Flucht aus der Krise in die Traumwelt aus Kindertagen. Passend dazu kommt auch Spielzeug wieder in Mode: Vetements beispielsweise designte Schuhe in Teddybären-Form, Thom Browne Taschen, die wie Spielzeughunde oder -hasen aussehen. Da geht einem doch das Herz auf.

Humor statt Perfektion, der ästhetische Wandel ist enorm und zeichnet ein klares Bild der Gesellschaft: Nach zwei Jahren Pandemie ist die Sehnsucht nach Fun groß, denn die Gegenwart ist bitter genug. ●



 [www.zeit.de/umfrage-campus](http://www.zeit.de/umfrage-campus)

Nimm an unserer Umfrage zu dieser ZEIT CAMPUS Ausgabe teil  
und gewinne einen von 100 Gutscheinen im Wert von 20€!  
Du hast die Wahl zwischen **AVOCADOSTORE.DE** und **AMAZON.DE\***.

\*Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf: [amazon.de/gc-legal](http://amazon.de/gc-legal).  
\*\*Veranstalter ist die Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG. Teilnahme ab 18. Das Gewinnspiel beginnt am 08.02.2022 und endet am 15.04.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Näheres zu den Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweisen finden Sie unter [www.zeit.de/umfrage-campus](http://www.zeit.de/umfrage-campus)

**DIE ZEIT**  
VERLAGSGRUPPE

# »Irgendwann sind Outings hoffentlich nicht mehr nötig«

Ein Ascheplatz in Köln-Ehrenfeld, die Bäume kahl, die Luft kalt, doch da ist Sonne: Irina Schlauch, 31, kickt ein paar Bälle. Zwanzig Jahre hat sie im Verein gespielt, in einer Kleinstadt in der Nähe von Düsseldorf. Mit der Fußballkarriere wurde es nichts, andere Dinge waren wichtiger: Freundschaften, die Liebe, das Jurastudium, der Job als Immobilienanwältin. Berühmt wurde sie trotzdem, als Princess Charming im gleichnamigen TV-Format, der ersten lesbischen Datingshow der Welt.



**Wir stehen hier auf einem Fußballplatz. Was bedeutet dir dieser Sport?**

Ich bin auf Ascheplätzen wie diesem groß geworden. Mit fünf Jahren habe ich angefangen, im Verein zu spielen, in einer Stadt bei Düsseldorf, erst nur mit Jungs, weil es nur einen Verein für Jungs gab. Später, als die mir davonliefen, in einem für Mädchen. Meine Mutter musste mich fahren, zweimal die Woche zum Training, am Wochenende zu Spielen. Sie hat echt gelitten, weil sie Fußball damals nicht mochte. Was ironisch daran ist: Heute ist sie ein größerer Fan als ich.

**Was ist deine schönste Erinnerung an den Verein?**

Puh, weiß ich gar nicht. Aber ich habe den Teamgeist geliebt, den Zusammenhalt zwischen den unterschiedlichsten Leuten. Für mich ging es vor allem darum, dass ich weiß: Ich habe auf dem Platz mein Bestes gegeben. Da war es nicht mal schlimm, dass ich den Ball dauernd ins Gesicht bekam und danach Abdrücke hatte, weil ich eine Brille mit dicken Gläsern trug, befestigt mit so Gummibändern.

**Autsch – würdest du trotzdem sagen, du warst gut?**

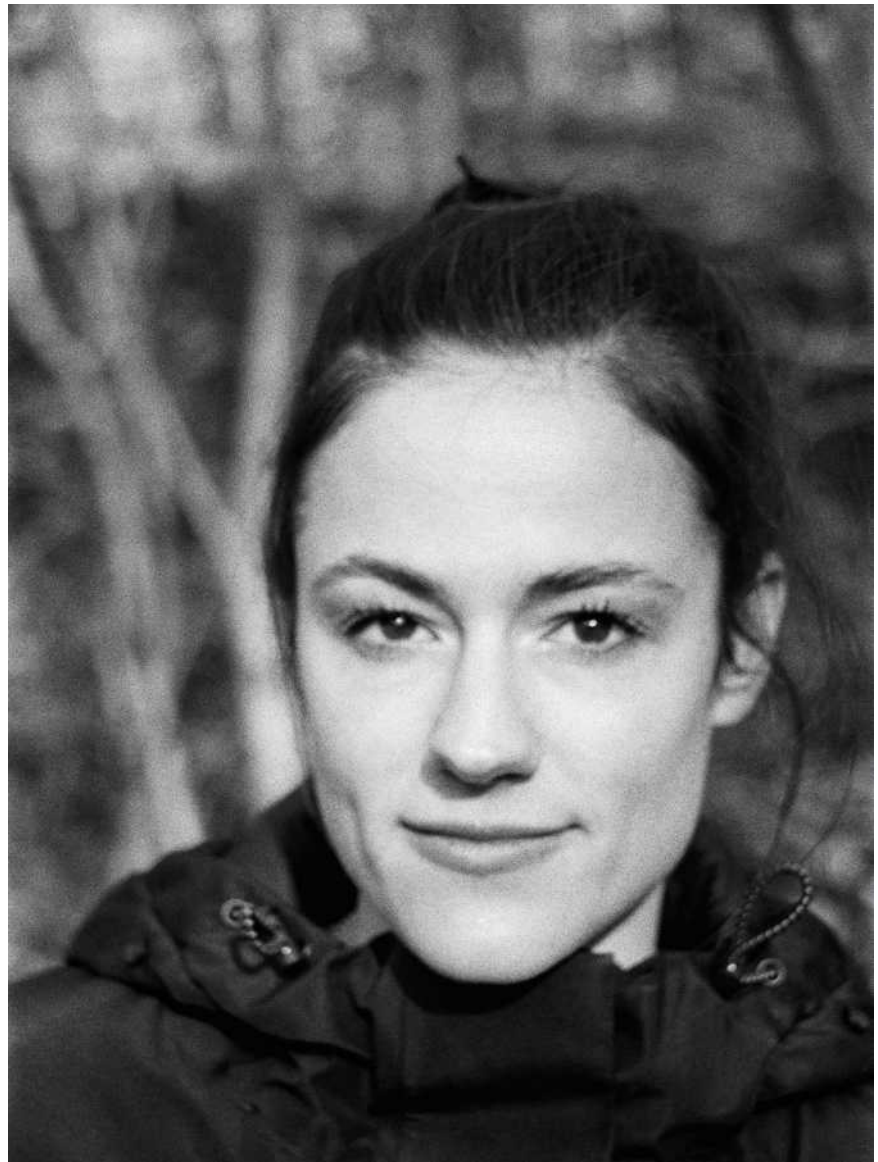
Ja, schon, ich habe sogar in Auswahlmannschaften für den Kreis gespielt und am DFB-Stützpunkttraining teilgenommen. Da kommen Agent:innen und schauen dir zu. Aber irgendwann war Schluss, ich habe gemerkt: Ich müsste ständig trainieren, auch am Wochenende, und in der Pubertät gab es dann doch wichtigere Dinge.

**Dates?**

Etwas mit Freund:innen unternehmen, und statt der Profikarriere in der Bundesliga wollte ich dann doch lieber Jura studieren, Immobilienrecht, weil es mir Spaß macht, Rätsel zu lösen und Menschen zu befragen. Aber klar, natürlich auch Dates.

**Wer war dein erster Crush?**

Bei Frauen war das meine Kunstlehrerin in der Mittelstufe, die hatte so schöne blonde Locken und so eine natürliche, offene Art. Ich war echt schlecht im Zeichnen, aber für sie habe ich mich richtig angestrengt. Das war auch das



erste Mal, dass ich wusste: Ich steh auch auf Frauen. Das war mein inneres Outing.

**Hat dir das Angst gemacht?**

Angst nicht, aber ich wusste, da ist etwas anders als bei den anderen Mädchen in meiner Klasse. Angesprochen habe ich das damals noch nicht. Es hatte keinen Raum in der Schule. Da gingen alle davon aus, dass die Mädchen irgendwann anfangen, auf die Jungs zu stehen, und die Jungs auf die Mädchen. In meiner Schulzeit gab es auch einfach weniger Vorbilder, die lesbische YouTuberin Shannon Beveridge entdeckte ich erst später. Und ich glaube, dass meine Eltern eine große Rolle gespielt haben.

**Inwiefern?**

Die beiden haben mich mit so viel Liebe aufgezogen und so viel Selbstverständlichkeit. Ich erinnere mich noch genau an eine Situation, da war ich 15 Jahre alt, glaube ich. Ich saß mit meiner Zwillingsschwester und meiner Mutter am Küchentisch, und sie sagte zu uns: »Egal wer da mal kommen wird, Mann oder Frau, wichtig ist, dass ihr glücklich seid.«

**Hat sie was geahnt, meinst du?**

Nein, echt nicht. Ich hatte dann auch sechs Jahre lang einen Freund, mit dem ich wirklich glücklich war. Das war einfach die Art meiner Mutter, obwohl ihre Eltern, also

meine Großeltern, eher konservativ sind, anders als die Eltern meines Vaters.

#### Wann hast du es deinen Eltern erzählt?

Mit 23, als ich meine erste Freundin hatte. Meine Schwester wusste es schon länger. Ich sagte dann zu meiner Mutter: »Ich hatte ja mal einen Freund, jetzt habe ich eine Freundin.« Sie antwortete: »Ach, das hätte ich jetzt nicht gedacht, aber das ist doch schön!« Meinem Vater erzählte ich es am Telefon, er sagte: »Ja, dann musst du das mal ausprobieren.« Und das habe ich.

#### War deine damalige Freundin bei dem Treffen mit deiner Mutter dabei?

Nein, dann hätte ich sie ja auf den Präsentierteller gesetzt, die Arme. Auch wenn es keinen Grund dafür gab, war ich echt nervös. Das legte sich zum Glück schnell, sogar meine Großeltern, selbst die konservativen, fragen mittlerweile nach meiner Freundin, nicht nach meinem Freund. Wenn ich Single bin, fragt meine Oma neugierig: »Hast du eine neue Frau kennengelernt?« Sie haben bisher alle Freundinnen, die ich hatte, sofort in ihr Herz geschlossen. Ich habe da echt Glück, das weiß ich.

#### Wo hast du eigentlich deine erste Freundin getroffen?

Sie war in meinem Fußballverein, und ich habe ihr gesagt, dass ich sie gut finde. Bei unserem ersten Date sind wir durch Düsseldorf gezogen und haben uns geküsst. Dieses Gefühl war so aufregend, so neu und viel intensiver als mit einem Mann.

#### Irgendwie richtig?

Nee, nicht richtig, viel emotionaler. Mit meinem Ex-Freund hat es sich auch immer richtig angefühlt. Ich würde auch nicht sagen, ich date jetzt nie wieder einen Mann, also, hmmm. Ach, was red ich da, ich lege mich jetzt fest: Ich werde nie wieder einen Mann daten. Ich stehe einfach auf Frauen. Das wird sich nicht mehr ändern.

#### Glaubst du, es macht einen Unterschied, ob du dich als Frau in einer Frauenmannschaft outest oder als Mann in einer Männermannschaft?

Auf jeden Fall. Im Frauenfußball ist es selbstverständlich, dass Frauen auch Frauen lieben. In meinem Verein zum Beispiel gab es immer mindestens eine Frau, die offen homosexuell gelebt hat. Auch in der Nationalmannschaft haben sich einige geoutet. Im Männerfußball ist das leider nicht so. Da ist niemand offen in einer schwulen Beziehung. ▶



[www.zeit.de/umfrage-campus](http://www.zeit.de/umfrage-campus)

Nimm an unserer Umfrage zu dieser ZEIT CAMPUS Ausgabe teil und gewinne einen von 100 Gutscheinen im Wert von 20€! Du hast die Wahl zwischen **AVOCADOSTORE.DE** und **AMAZON.DE\***.

\*Es gelten Einschränkungen.

Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf: [amazon.de/gc-legal](http://amazon.de/gc-legal).  
\*\*Veranstalter ist die Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG. Teilnahme ab 18.  
Das Gewinnspiel beginnt am 08.02.2022 und endet am 15.04.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Näheres zu den Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweisen finden Sie unter [www.zeit.de/umfrage-campus](http://www.zeit.de/umfrage-campus)

**DIE ZEIT**  
VERLAGSGRUPPE

## »Beim Frauenfußball ist es selbst- verständlich, dass Frauen auch Frauen lieben«

### Warum?

Ich glaube, weil wir immer noch so ein bestimmtes Bild von Männlichkeit haben, gerade im Fußball. Für viele passt diese Kraft und Stärke, die Sportler haben, nicht mit Homosexualität zusammen. Dabei ist das totaler Quatsch. Und viele raten Spielern immer noch: Oute dich nicht, sonst diskriminieren dich die Fans, das lenkt dich vom Spiel ab.

**Wie etwa Philipp Lahm, der so etwas in seiner Autobiografie geschrieben hat.**

Das hat mich so aufgeregt. Ich dachte: Wenn du wirklich so denkst, dann sag es doch bitte nicht. Du hast eine Vorbildfunktion, dir hören Menschen zu, die vielleicht selbst gerade darüber nachdenken, sich zu outen. Und bestimmt haben manche sich dann nicht getraut. Es macht mich übrigens auch wütend, wenn das Wort schwul auf Schulhöfen als Schimpfwort verwendet wird, auch wenn die Kinder das vielleicht nicht bewusst machen. Aber das alles suggeriert: Wenn du erzählst, dass du als Mann Männer liebst, wirst du im Leben einen Nachteil haben. Aber das stimmt nicht!

**Erinnerst du dich an eine Situation, in der du dich nicht getraut hast, dich zu outen?**

In meinem ersten Job in einer Kanzlei. Damals gab es niemanden, der offen homosexuell war, und ich hatte Angst, die Erste zu sein. Obwohl das sicher kein Problem gewesen wäre. Ich hatte bisher immer Glück, ich wurde nicht diskriminiert, und ich weiß, dass das nicht selbstverständlich ist. Ich wurde höchstens mal angegafft, als ich eine Frau auf der Straße küsste. Das nervt natürlich, aber ich habe diese Angst nicht mehr. Ich brauche heute niemanden mehr, der sich outet, bevor ich mich traue. Ich weiß aber auch: Für Jüngere zum Beispiel ist das wichtig. Deswegen freue ich mich, dass es heute Netflix-Serien wie *Élite* oder *Sex Education* gibt, in denen Homosexualität nicht problematisiert wird, also nicht nur alles auf das große Outing zuläuft. Liebe kommt ganz selbstverständlich vor.

**»Princess Charming«, das im vergangenen Jahr auf Vox ausgestrahlt**

**wurde, ist dafür auch ein gutes Beispiel. Warum wolltest du mitmachen?**

Ich finde es übrigens immer noch krass, dass das die erste Show war, im Jahr 2021, weltweit. Aber zu deiner Frage: Einmal fand ich die Vorstellung schön, vielleicht eine Freundin kennenzulernen, und ich fand das männliche Pendant, das vorher schon lief, so geil: *Prince Charming*. Ich liebe Reality-TV, zum Beispiel *Big Brother* oder die *Bachelorette*, was das jetzt über mich aussagt, kann ich nicht sagen. Aber das war das erste Mal, dass schwule Liebe so unglaublich schön gezeigt wurde, so nah und ohne sich nur der gängigen Klischees zu bedienen. Es war auch die perfekte Mischung aus Emotion und Unterhaltung. Als dann angekündigt wurde, dass es *Princess Charming* geben sollte, wollte ich mich unbedingt bewerben. Die Kandidat:innen und ich wollten damit ein Statement setzen und zeigen: Unsere Liebe ist »normal«.

**Was hast du in der Show gelernt?**

Ich habe vorher schon gegendert, achte aber jetzt noch mehr darauf. In der Show gab es mit Gea auch eine nonbinäre Person, und ich möchte niemanden durch meine Sprache ausschließen. Ich beschäftige mich jetzt intensiver mit der Gesetzeslage, etwa der von transidentitären Personen. In Deutschland gibt es immer noch das Transsexuellengesetz, in dem steht, dass ein ärztliches Attest für eine Geschlechtsangleichung nötig ist. Homosexuelle Frauen, die ein Kind bekommen, haben es schwer, sich beide als Mütter einzutragen zu lassen. Das sollte die neue Regierung

angehen. Besonders berührt hat mich der Vulva-Talk, den Wiki in der Show initiiert hat. Das war so eine wunderschöne Szene.

**Was genau ist da passiert?**

Ich habe die Szene erst gesehen, als ich mir im Nachhinein die ganze Show angeschaut habe. Wiki hat darin in die Runde gefragt, ob alle mit ihren Vulven zufrieden seien. Sie hat gesagt: »Ich hatte meine Struggles, als ich jünger war.« Sie glaubte, sie würde nicht der Norm entsprechen, die viele aus Pornos kennen, und fand sich selbst nicht schön. Daraus ist ein total positives Gespräch entstanden, und ich hoffe, dass auch andere Frauen sich jetzt denken: Meine Vulva ist schön. Viva la Vulva!

**Seit »Princess Charming« wirst du in Talkshows eingeladen und auf der Straße erkannt. Im Mai gehst du auf Deutschland-Tour.**

Ich gewöhne mich erst allmählich an die Aufmerksamkeit, aber es macht Spaß. Und ich bekomme so viele tolle Nachrichten, auch von heterosexuellen Frauen, die schreiben, wie viel sie über lesbische Liebe gelernt haben. Auch auf die #LoveIsLive-Tour freue ich mich total, mit Ricarda, die den Podcast *Busenfreundin* hostet, und Miri, einer Kandidatin aus *Princess Charming*. Wir bringen queere Themen auf die Bühne, mit Unterhaltung, aber eben auch einer Haltung. Dafür veranstalten wir einfach unseren eigenen Christopher Street Day. Ich liebe den CSD. Da ist so viel Zusammenhalt in der Community, und ich verstehe auch, woher dieses Wort Pride kommt: Wir sind wirklich stolz darauf, dass alle frei zusammenleben können. Wenn du auf so einem Wagen stehst oder zwischen den Menschen, weißt du: Ohne diejenigen, die vor fünfzig Jahren für uns gekämpft haben, wäre das nicht der Fall.

**Welchen Rat würdest du den**

**Generationen nach dir geben?**

Seid liebevoll miteinander. Aber ehrlich gesagt glaube ich: Es sind die Älteren, die am meisten Aufklärung brauchen. Für die Jüngeren ist homosexuelle Liebe oft selbstverständlich. Und das ist so schön, denn irgendwann sind auch Outings nicht mehr nötig. Dann ist einfach klar: Es gibt viele tolle Formen der Liebe. ●

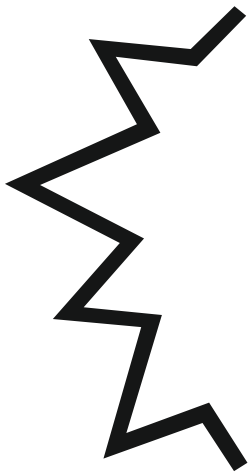


HOCHSCHULE  
FRESENIUS  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

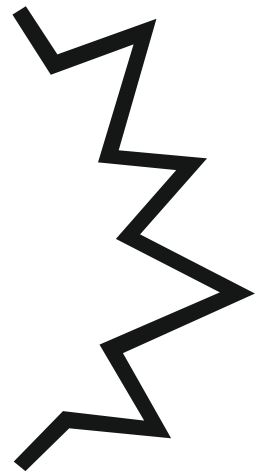
KOMM,  
WIE DU BIST.

UND ENTDECKE EIN STUDIUM  
ZUM AN- UND WEITERKOMMEN.

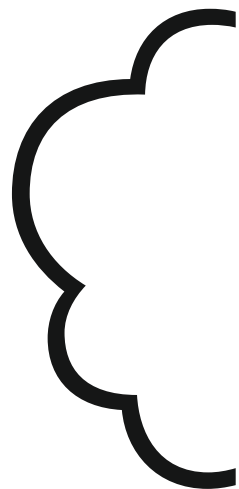
[#MYGREATPLACETOGROW](#)



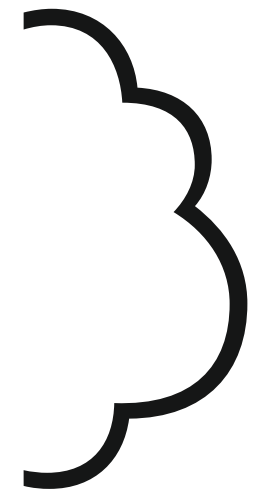
Ja



Nein



Vielleicht



Wie verändern Dating-Apps die Liebe?  
Acht Menschen über ihre schönsten und schlimmsten Dates



»Ich bin immer wieder erstaunt, wie schnell ich andere in der Tinder-App beurteile, nachdem ich mir ein paar Bilder angeschaut und einen kurzen Text gelesen habe. Eigentlich finde ich die Stimme und den Geruch einer Person wichtig, um mir einen ersten Eindruck zu machen. Trotzdem mag ich Tinder. Es pusht mein Selbstwertgefühl, wenn ich merke, dass sich jemand für mich interessiert.«

Nele\*, 20, ist seit April 2020 auf Tinder. Im vergangenen Sommer, als sie mit ihrem Van durch Europa reiste, nutzte sie die App auch, um Freunde zu finden. Zurzeit datet sie wenig, dafür malt sie viel, um sich auf ihr Kunststudium vorzubereiten.



»Ich nutze Tinder nicht vorrangig für Sex. Wenn ich Lust auf einen Joint habe, swipe ich Leute, die auf ihren Fotos kiffen«, sagt Yosef, mehr auf Seite 45.

»Auf meinem Profil möchte ich stark rüberkommen, um eine ähnliche Person anzusprechen. Und ich versuche, natürlich auszusehen. Ich will nicht, dass mich jemand trifft und dann enttäuscht ist, weil ich in echt total anders aussehe.«

Rosa, 20, macht eine Ausbildung zur Verkaufsfrauen und meldete sich im November 2020 auf Tinder an, nach einer langen Beziehung. Damals suchte sie jemanden gegen das Alleinsein und zur Ablenkung, merkte aber durch die meist oberflächlichen Profile und Chats, dass sie in der Tinder-Welt wenig Trost findet.





»Ich bin im Internet viel extrovertierter als im echten Leben. Viele sind dann überrascht, wie still ich eigentlich bin«, sagt Noémie, mehr auf Seite 45.

»Ich habe mal eine Hobby-Tätowiererin kennengelernt. Beim ersten Date haben wir uns über Tattoos unterhalten, beim zweiten hat sie mir eins gestochen«, sagt Caity, mehr auf Seite 45.

#### *Die Fotografin*

*Ronja Falkenbach, 32, hat für ihre Fotoserie »Light by Screen« Menschen porträtiert, mit denen sie ein Tinder-Match hatte. Von etwa 200 Matches hat sie mit 100 Leuten geschrieben und 27 fotografiert. Sie wollte wissen: Wie authentisch ist Online-Dating? Und wie definieren junge Menschen Liebe?*




»Direkt nach dem Abi im Sommer 2020 haben mein Freund und ich uns getrennt, nach fast einem Jahr. Ein paar Monate lang war alles um mich herum grau, ich war wie gelähmt. Dann habe ich mir Tinder runtergeladen und ein paar Matches getroffen. Das hat mir geholfen.«

Charlotte, 20, studiert an der Ostkreuzschule für Fotografie in Berlin und ist seit über einem Jahr bei Tinder, gerade aber mehr auf OkCupid unterwegs, weil die Plattform LGBTQ+-freundlicher sei.



»In der heutigen Zeit haben Medien die Interaktion der Menschen verändert. Ich kenne wenige, die jemand anderen, ohne zu zögern, in der Öffentlichkeit ansprechen können. Die meisten trauen sich das nur bei einer Party oder wenn sie betrunken sind.«

Tom, 23, ist auf Tinder, seit er 17 Jahre alt wurde. Damals suchte er Kontakt zu anderen Männern, das war in seinem Heimatdorf im echten Leben schwierig. Heute trifft er sich über Tinder mit Frauen und Männern, mal für Dates, mal einfach so. Er arbeitet als Krankenpfleger auf einer geschlossenen psychiatrischen Station.



»Damit man auf Tinder nicht untergeht, muss das erste Bild die Leute catchen. Das geht am besten, wenn man irgendwas Eindrucksvolles macht, zum Beispiel surft oder gestylt ist. Ich war nur zwei Monate auf Tinder und weiß bis heute nicht so recht, was ich dort gesucht habe. Ich wollte keine One-Night-Stands, aber ich dachte auch nicht, dass ich dort die Liebe meines Lebens finden würde. Ich glaube, ich wollte einfach andere Menschen kennenlernen. Wahrscheinlich lag es am Corona-Einsamkeits-Blues.«

Sharmika, 22, ist Physiotherapeutin in Ausbildung an der Medizinischen Akademie am Unfallkrankenhaus Berlin. Im Frühling 2021 hat sie getindert. Als sie im Sommer wieder draußen Leute kennenlernen konnte, löschte sie die App.

»Ich hatte mein erstes Mal mit 18, bei einem Tinder-Date. Vorher hatte ich schon drei Beziehungen, aber mit keiner meiner Ex-Freundinnen wollte ich schlafen. Mir fehlte die Nähe. Deshalb hätte ich nie gedacht, dass ich mal einen One-Night-Stand haben würde. Aber mit Jessie war alles anders.

Wir trafen uns in einem Café in der Nähe des Zoologischen Gartens in Berlin und quatschten vier Stunden lang. Kein Small Talk, unser Gespräch war gleich deep. Sie studierte Psychologie, das interessierte mich. Es war das beste Date meines Lebens. Bis sie mir am Ende beichtete, dass sie in einer offenen Beziehung sei. Mit ihrem Freund hatte sie vereinbart: Wir könnten Freunde werden oder einmal etwas miteinander haben und uns danach nie wiedersehen. Ich fühlte mich überrumpelt. Natürlich wollte ich sie wiedersehen. Aber ich wollte auch mit ihr schlafen. Wir diskutierten eine Weile. Am Ende fuhren wir zu ihr und hatten Sex. Es war unglaublich schön. Aber als ich am nächsten Mittag aus ihrer Wohnung ging, war es vorbei. Wir hörten nichts mehr voneinander – bis vor einem Monat.

»Ich bin Jessie von Tinder, falls du dich erinnerst«, schrieb sie mir auf WhatsApp. Sie studiere mittlerweile in Graz und sei zu Besuch in Berlin. Mit ihrem Freund sei sie nicht mehr zusammen. Eine Woche lang hingen wir miteinander ab, in Bars, in Sexshops, beim Inder. In einer Nacht stiegen wir über Absperrungen, um uns im Volkspark Friedrichshain den Sternenhimmel anzuschauen. Ein paar Wochen später besuchte ich sie zu ihrem Geburtstag in Graz. Dort hatten wir einen Dreier mit einem Typen, den Jessie über Tinder kennengelernt hatte. Mit ihr ist es immer aufregend. Trotzdem ist das zwischen uns nichts Ernstes. Schließlich wohnen wir Hunderte Kilometer voneinander entfernt. Vielleicht meldet sie sich, wenn sie mal wieder in der Stadt ist, dann haben wir sicher eine gute Zeit.«

Yosef, 19, bewirbt sich gerade für einen Studienplatz im Bereich Fitness an verschiedenen Unis.



»Ich habe eine Hassliebe zu Tinder, gefühlt habe ich die App schon Hunderte Male gelöscht und dann doch wieder installiert. In den vergangenen zwei Jahren habe ich dort viele tolle Menschen kennengelernt, andere waren einfach nur fake, weil sie nicht die waren, die sie vorgaben zu sein.

Im Februar 2019 habe ich die App zum ersten Mal heruntergeladen. Mit einem Typen chattete ich zwei Wochen lang. Er schrieb mir, wenn er müde von einer Nachtschicht als Krankenpfleger nach Hause kam. Ich erzählte ihm, dass ich

gestresst davon war, ein Praktikum zu finden. Wir heiterten uns gegenseitig mit Memes auf. Das hat mir gefallen. Dann verabredeten wir uns. Weil wir eine Dreiviertelstunde mit dem Auto voneinander entfernt wohnten, wollten wir gleich den ganzen Tag miteinander verbringen, sonst hätte sich die Fahrt nicht gelohnt. Im Café redete er dann mehr über sich als im Chat, trotzdem fand ich das Date nett. Er wohl nicht so. Nach zwei Stunden schaute er auf sein Handy und meinte, es gebe einen Familiennotfall. Er müsse sofort seinen Vater treffen. Er stand auf, und ich sah ihn nie wieder.

Das ist aber nicht das Schlimmste, was ich erlebt habe. Manche Männer sind respektlos, sie schreiben »I want to have sex with you«, obwohl ich in meiner Bio klargemacht habe: Ich suche nur Freund:innen. Diese Typen entmatche ich sofort. Eigentlich lerne ich Leute lieber in der Kneipe kennen, während der Pandemie ist das natürlich schwierig. Wenn ich jemanden treffe, durchschaue ich mittlerweile schnell, ob ich wirklich mit der Person matche oder nur mit dem Bild, das ich mir online gemacht habe. Im Sommer, als ich wieder draußen Leute treffen konnte, habe ich Tinder gelöscht. Mal schauen, wie lange ich durchhalte.«

Noémie, 22, arbeitet im Influencer-Marketing einer Lebensmittelfirma in Berlin und studiert Business-Management im Fernstudium.



»Am Anfang war Tinder für mich eine Spaß-App. Ich habe mir 2017 ein Profil gemacht. Meine Freundinnen und ich haben uns unsere Matches gezeigt und ein bisschen mit den Typen geschattet. Erst als die Clubs und Bars im Frühjahr 2020 wegen der Pandemie schließen mussten, habe ich angefangen, meine Matches auch zu treffen. Ich fühlte mich plötzlich einsam und wollte wissen, wie andere mit dieser Situation umgehen.

Mit meinen Matches verabredete ich mich zum Spaziergehen, oft auf dem Tempelhofer Feld. Viele Dates waren schön, aber bald hatte ich die Typen auf Tinder satt. Ältere Männer haben mir Angebote für Sexarbeit gemacht, jemand hat mal einfach nur »Lass bumsen« geschrieben. Ich habe meine Suche dann auf Frauen umgestellt. Seitdem ist es entspannter. Meine Matches kommentieren nicht nur mein Aussehen, sie gehen auch auf meine Bio ein – dort steht, dass ich halb deutsch, halb irisch bin. Viele wollen wissen, was ich von der Kultur mitgenommen habe. Das finde ich super, weil man so gleich ein Gesprächsthema hat. Gerade schaue ich nur alle paar Tage mal rein. Mir ist aufgefallen, dass die Frauen immer jünger werden und eher etwas ▶



Lockerer suchen. Ich habe während der Pandemie gemerkt, dass ich Lust auf etwas Festes habe.

Durch Tinder bin ich offener geworden. Früher stand ich nur auf maskuline Frauen, heute habe ich keine Präferenz mehr. Es gibt so viele coole Menschen da draußen, die ich potenziell treffen könnte. Warum sollte ich mich da auf Leute beschränken, die mir ähnlich sind?»

Caity, 21, macht zurzeit eine Ausbildung zur Synchronsprecherin in Berlin.



»Viele Leute beschwerten sich, dass auf Tinder niemand authentisch sei. Aber was soll das heißen? Beim Online-Dating zeige ich die Seiten von mir, die ich mag. Aber auch die sagen ja etwas aus. Ein Tinder-Profil ist wie ein WG-Zimmer, das man für die Öffentlichkeit einrichtet. Ob jemand eine Monstera hat oder Kakteen, ein selbst gebautes oder ein Boxspringbett – alles sagt etwas über die Person aus. Auf einem meiner Bilder sitze ich auf dem Klo, auf einem anderen auf dem U-Bahn-Schild Hermannstraße in Berlin. Wer das nicht lustig findet, ist wahrscheinlich nichts für mich.

Ich war ungefähr eineinhalb Jahre lang auf Tinder. Im Januar 2020 habe ich mich nach einem betrunkenen WG-Abend angemeldet. Ich habe mich bestimmt mit sechzig Männern und Frauen getroffen. Aber nicht mit allen hatte ich etwas. Manchmal nutze ich Tinder wie eBay Kleinanzeigen. Über einen Match habe ich mal AirPods für den halben Preis bekommen. Auf Insta habe ich gesehen, dass die Person welche verkauft. Dates hatte ich natürlich auch. Am Anfang dachte ich, dass ich mit meinen Matches unbedingt in Kontakt bleiben möchte, weil uns doch etwas verbindet. Mit der Zeit wurde es mir egal, wenn mir jemand nicht mehr geantwortet hat. Es gibt ja noch Millionen andere mögliche Matches. Man könnte meinen, diese Auswahl macht Online-Dating oberflächlich. Ich glaube: Casual Dating war schon immer oberflächlich. Wenn ich jemanden an einer Bar abchecke, geht es ja auch nur ums Aussehen. Diese Oberflächlichkeit ist durch Tinder nicht schlimmer geworden, nur viel deutlicher.

Wie sich Technik und Gesellschaft beeinflussen, darum geht es viel in meinem Studium Soziologie technikwissenschaftlicher Richtung. Es gibt sicher schon Hausarbeiten darüber, wie Tinder gesellschaftliche Prozesse beeinflusst und umgekehrt, aber wer weiß, vielleicht schreibe ich auch irgendwann einmal darüber.«

Linus, 21, links im Bild, studiert im Bachelor Soziologie technikwissenschaftlicher Richtung an der TU Berlin. ●

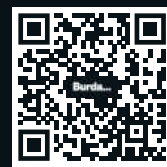


**Wir sind Burda.**

**Join us.**

Menschen, Medien und Technologien – das ist Burda. Ob Student, Absolvent oder Young Professional (m/w/d), werde Teil eines Unternehmens mit starken Marken und Zukunft. Auf dich warten interessante Menschen, spannende Aufgaben und jede Menge Gestaltungsspielraum.

Join us: [www.burda.com/karriere](http://www.burda.com/karriere)



**Burda...**

**...in good company.**



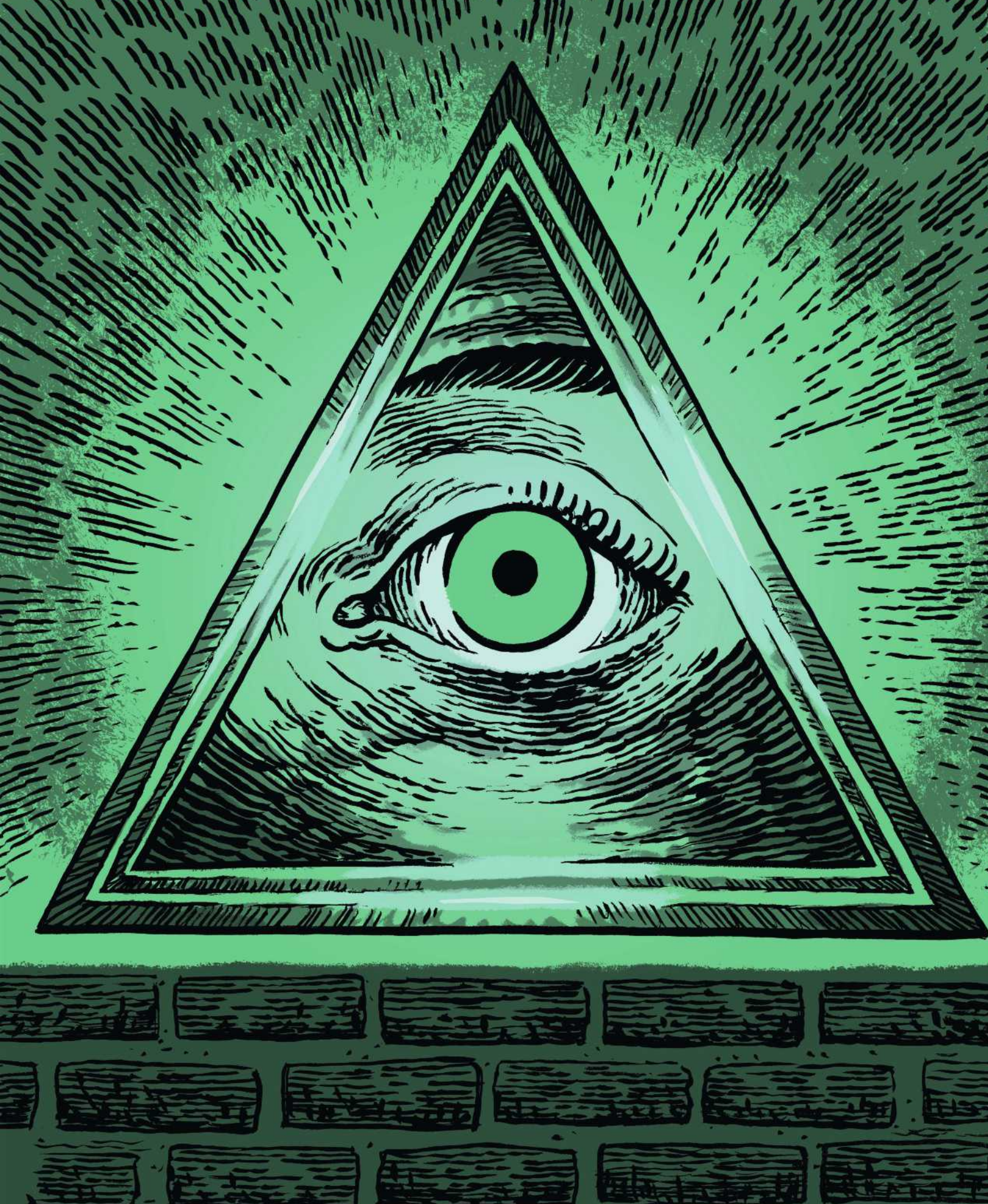
**Und was machst du so?** »Im sechsten Semester habe ich angefangen, ehrenamtlich in der Studentischen Poliklinik des Asklepios Campus Hamburg zu arbeiten. Zweimal in der Woche behandeln wir in unserer Sprechstunde unter Aufsicht einer Ärztin oder eines Arztes Patient:innen kostenlos, die keine Krankenversicherung haben. Viele sind wohnungslos, und ohne Anschrift ist es in Deutschland schwierig mit einer Versicherung. Manche kommen mit Wunden, andere haben Gelenkschmerzen. Neben der medizinischen Versorgung ist es meinen Kommiliton:innen und mir auch wichtig zuzuhören. Am liebsten würde ich mehr für die Patient:innen tun, aber ich muss auch realistisch bleiben. Ich kann nicht jede:n von der Straße holen.« **Tobias Gethmann, 26, studiert Humanmedizin.**

# Studieren

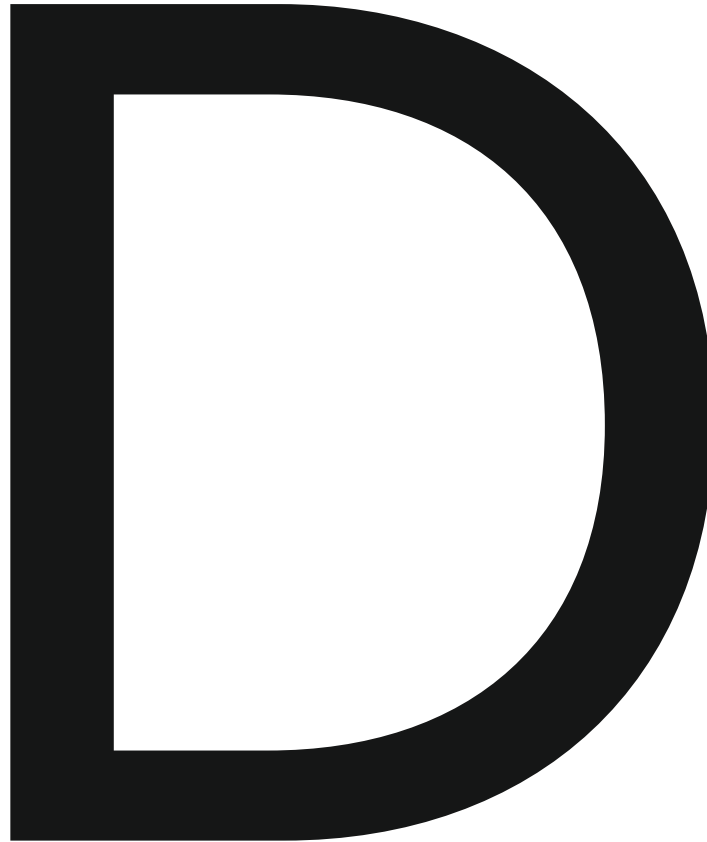
Ein Prof



driftet ab



# Ein Münchner Professor verbreitet Verschwörungsmmythen. Warum darf er immer noch lehren?



Die eine Seite des Michael Meyen zeigt sich im Hörsaal B001 der Ludwig-Maximilians-Universität München. Der drahtige Mann mit angegrauten Haaren steht im November 2021 vor der Tafel und referiert zum Mediensystem der DDR, etwa zwanzig Studierende sitzen auf den obersten Rängen und hören zu. Meyen erzählt von der ostdeutschen Mediennutzung vor der Wende, von der Rolle der Westmedien. Meyen tritt auf als jemand, der genau weiß, wovon er spricht.

Doch er hat noch eine andere Seite. Sie zeigt sich wenige Wochen vor der Vorlesung, am 30. September 2021 in einem Video. Meyen sitzt vor seinem Laptop, er ist schlecht ausgeleuchtet und spricht mit dem Schauspieler Volker Bruch, der ihn als Medienexperten befragt. Bruch hat die Aktion #allesaufdentisch mit ins Leben gerufen, bei der Künstler:in-

nen vermeintliche Expert:innen zur Corona-Politik befragen. Sie alle eint die Skepsis vor den aktuellen Maßnahmen. Bruch will von Meyen wissen: Wer steckt hinter den Faktenchecks? Er meint damit zum Beispiel die von der *Tagesschau* oder der Rechercheplattform Correctiv, die im Netz Fake-News widerlegen. Das Gespräch dauert gut 15 Minuten, Meyen spricht schnell, beinahe ohne Pause. Er behauptet, Faktenchecker seien zu einer »internationalen Bewegung« geworden, die von Philanthropenstiftungen gekapert worden sei, und es ginge ihnen nicht um Objektivität und Transparenz. Unter dem Video steht: »Im Klartext: Faktenchecker sind Propagandamaschinen«.

Über Meyens These in diesem Video berichten überregionale Zeitungen und Radiosender. Ein Autor des Bayerischen

Rundfunks schreibt: »Meyen ist ein gutes Beispiel dafür, wie Verschwörungsmymen funktionieren.«

Über diese andere Seite streiten Dozierende und Studierende am IfKW, dem Institut für Kommunikationswissenschaft und Medienforschung der Ludwig-Maximilians-Universität München, wo er lehrt. Mehrere Kolleg:innen distanzieren sich gegenüber Journalist:innen von Meyen, erklären, er missachte wissenschaftliche Standards. Es ist der vorläufige Höhepunkt der mehr als vier Jahre andauernden Diskussion um die Person Michael Meyen.

Seit Beginn der Pandemie zeigt sich: Michael Meyen ist kein Einzelfall. Da gibt es zum Beispiel den Professor in Leipzig, der bei Twitter mit rassistischen Posts auffiel. Die Universität distanzierte sich. Oder den Professor in Greifswald, der bei einer »Anti-Corona-Demo« als Redner auftrat. Er beschimpfte Manuela Schwesig, Ministerpräsidentin von Mecklenburg-Vorpommern, als »Oberlandesdiktatorin«. In einem offenen Brief distanzieren sich fast 200 Professor:innen der Universität Greifswald, und die Rektorin versprach, dienstrechtliche Maßnahmen zu prüfen. Der Mann lehrt weiter.

Dabei geht es einerseits um den Ruf der Universitäten, das IfKW beispielsweise gehört zu den wichtigen Instituten des Landes, und seine Forschungsergebnisse werden weltweit rezipiert. Andererseits geht es auch um jene Menschen, die von Meyens Thesen angefeuert werden und der Meinung sind, Staat und Medien würden sie kontrollieren. Sie haben Websites, auf denen sie gegen Journalist:innen hetzen, beschimpfen Politiker:innen in sozialen Netzwerken und greifen Fernseherteams auf »Querdenker:innen«-Demonstrationen an. Die Organisation Reporter ohne Grenzen warnt, die Pressefreiheit in Deutschland sei bedroht. In der Szene ist Meyen seit Jahren fast so etwas wie ein Star.

Gern hätte *ZEIT Campus* mit Meyen gesprochen, doch der Professor lehnte zwei Interviewanfragen per E-Mail ab. Stattdessen kann man mit Kolleg:innen sprechen, die ihn seit Jahren kennen, sich bei Studierenden umhören, die in seiner Vorlesung saßen, und die Bücher und Texte lesen, die Meyen geschrieben hat. Daraus ergibt sich das Bild eines Mannes, der sich immer mehr in Verschwörungsmymen verliert und weiterhin lehren darf. Alles mündet in der Frage, die sich an den Hochschulen von München bis Greifswald viele stellen: Wo sind die Grenzen der Wissenschaft?

Meyens Geschichte als Wissenschaftler beginnt im Jahr 1988 in Leipzig. Er wird als Student am Roten Kloster angenommen, so wird der Fachbereich Journalistik damals genannt. Dort wurden über die Jahre etwa 5000 Menschen ausgebildet, sie gehören zu den besten Journalist:innen der DDR. Ihre Aufgabe: im Sinne der SED zu berichten. Über diese Zeit schreibt Meyen in einem seiner Bücher: Es sei eine Elite gewesen, die dort angenommen worden sei, er habe dazugehört. »Chefredakteur, vielleicht sogar in Berlin, oder

Journalistik-Professor in Leipzig: Das hätte ich mir schon zugetraut.« Er träumt von einer Karriere als Sportjournalist im Fernsehen, doch als die Mauer fällt, wird das Institut reformiert. Meyen arbeitet zunächst für den MDR als Nachrichtenjournalist, dann kehrt er zurück an die Universität in Leipzig, macht seinen Magister, promoviert, habilitiert.

Im Jahr 2002 geht Meyen als Professor für Allgemeine und Systematische Kommunikationswissenschaft an die Ludwig-Maximilians-Universität München. Dort wird er von seinen Kolleg:innen als bis dahin einziger Ostdeutscher zunächst nicht ernst genommen, das schreibt er in seinem Buch *Das Erbe sind wir*, Mitarbeitende des Instituts bestätigen das. Zudem forscht er mit qualitativen Methoden zum Journalismus, vor allem dem in der DDR. Das heißt: Er führt keine quantitativen Umfragen durch wie viele seiner Kolleg:innen, er arbeitet mit einzelnen Interviews. Doch selbst seine Kritiker:innen sagen, Meyen sei fachlich »gut aufgestellt«, ein engagierter junger Professor, eloquent, belesen, witzig. Ehemalige Studierende sagen, Meyen habe sich als Betreuer ordentlich um Abschlussarbeiten gekümmert, sei gut erreichbar und nett gewesen. Er veröffentlicht in Fachzeitschriften und Büchern zur Lage freier Journalist:innen und zur Fachgeschichte der Kommunikationswissenschaft, publiziert zur Mediennutzung in der DDR und zu Theorien der qualitativen Sozialforschung. Doch es sind Nischenthemen, nichts davon erreicht ein breites Publikum. Mehrere Gesprächspartner:innen deuten an: Das habe über die Jahre an Meyens Selbstwertgefühl gekratzt.

Um das Jahr 2013 herum entdeckt Meyen das Bloggen, er schreibt Kulturrezensionen über den Film *Arrival* oder das Stück *Die juristische Unschärfe einer Ehe* am Maxim Gorki Theater in Berlin und Berichte über seine Reisen nach Kampala und Havanna. Wieder scheint sich kaum jemand dafür zu interessieren.

Meyen gibt sich in dieser Zeit als Linker. Er holt einen kommunistischen Doktoranden an seinen Lehrstuhl, der vom Verfassungsschutz überprüft wird, veröffentlicht mit ihm ein Buch, *Die Kurden*, spendet Geld an die linksradikale Anwaltsorganisation Rote Hilfe.

Im April 2017 stellt Meyen ein neues Blog online: Medienrealität. Es soll eine Plattform für seine Mitarbeitenden sein: Medienkritik aus wissenschaftlicher Perspektive. Im Impressum: die offizielle Adresse der Universität, auf der Homepage des Instituts verlinkt er sein Blog. Doch Meyen tritt dort nicht nur als Wissenschaftler auf, immer öfter äußert er sich politisch. Beim Nachlesen kann man das Gefühl bekommen, dass seine Thesen mit jedem Eintrag steiler werden. Er mokiert sich über den ZDF-Journalisten Claus Kleber, vergleicht die *Tagesschau* mit russischem Staatsfernsehen, schreibt von »Regierungs-PR«. Dieses Blog wird ein Grund dafür sein, warum der Konflikt am IfKW später eskalieren wird. ▶





Im Herbst 2018 lädt Meyen den Publizisten Andreas Zumach zu einem Vortrag an die Universität ein, um über »die Grenzen des Sagbaren« beim Thema Israel und Palästina zu diskutieren. Zumach vertritt die These, Kritik an der israelischen Politik werde in Deutschland zunehmend schwieriger. Gegen diesen Vortrag protestieren linke Gruppen, dieser sei antisemitisch. Am Abend der Veranstaltung steht eine Handvoll Studierende vor dem Universitätsgebäude und verteilt Flyer, auch Meyen wird auf diesen Flyern kritisiert. Linke Gruppen protestieren gegen ihn. Die Kritik könne er nicht nachvollziehen, er glaubt, jemand wolle ihn mundtot machen, so schreibt er es später, erst auf seinem Blog und dann im Buch *Die Propaganda-Matrix: »Das Wahrheitsregime aus Leitmedien, Politik und Wikipedia«* bekämpfe so die »Konkurrenz aus dem Internet«. Dabei ginge es »nur um Demontage und Zerstörung«. Seine Texte lesen sich wie eine große Verschwörung gegen den unliebsamen Professor.

Nicht alle Mitarbeitenden am Institut wollen öffentlich über den Fall Meyen sprechen, doch dessen Leiter Carsten Reinemann und sein Kollege Thomas Hanitzsch melden sich telefonisch. Hanitzsch, der auch aus Ostdeutschland stammt, sagt, Meyen habe sich immer stärker als Außenseiter inszeniert: als Ostdeutscher in einer westdeutschen Stadt, als qualitativer Forscher an einem quantitativen Institut, als radikaler Kritiker der deutschen Medienlandschaft, umgeben von unkritischen Kolleg:innen. Er meint: »Meyen zeigt Anzeichen einer klassischen Radikalisierungsbiografie.«

Am 14. Juni 2018 geht ein Video mit Michael Meyen bei YouTube online. Darin sitzt er in einem dunklen Raum, an einem schmalen Tisch mit einem Mikrofon. Ihm gegenüber blickt ein Mann ernst in die Kamera: Ken Jebsen. Meyen ist Gast in der Sendung *KenFM*, er stellt dort sein neues Buch vor, *Breaking News*, Ken Jebsen ist davon offensichtlich begeistert, wird gegen Ende des Gesprächs sagen: »Kaufen, lesen und weiterempfehlen.« Der Moderator Ken Jebsen, der sich mit Beginn der Corona-Pandemie zu einer Art Superstar der »Querdenker:innen«-Szene entwickeln wird, ist zu dieser Zeit bereits umstritten. Er hatte seinen Job beim RBB 2011 wegen angeblicher antisemitischer Äußerungen verloren und startete daraufhin einen YouTube-Channel, auf dem er über die angebliche Verschwörung hinter 9/11 spricht oder über geheime Machteliten, die die Welt angeblich kontrollieren.

Meyen spricht schnell, verhaspelt sich, doch Jebsen bestärkt ihn mit jedem Satz. Sie reden über die deutsche Medienlandschaft. Meyen sagt: »Diejenigen, die heute News machen können, die also heute bestimmen, was Realität ist, weil es in den News ist, bekämpfen die alternative Erzählung, die uns sagt, es gibt was anderes draußen mit Labeln wie Fake-News und Hatespeech, um sie unterdrücken zu können.« Jebsen hakt nach: »Die Vorform der klassischen ...« Und Meyen ergänzt: »Die Vorform der Zensur. Zunächst grenze ich aus, und dann verbiete ich.« ▶

Nur wenige Tage später postet ein Journalist Auszüge aus dem Gespräch auf Twitter. Er schreibt: »Wenn das den Stand der Medienforschung an der @LMU\_Muenchen @ifkw\_lmuenchen repräsentiert, dann gute Nacht.« Erstmals beschweren sich auch Kolleg:innen bei der Institutsleitung: Meyen schade mit solchen Auftritten dem Ruf des Instituts. Leiter Carsten Reinemann erzählt am Telefon: Damals hätte er gemeinsam mit anderen Kolleg:innen versucht, das Thema im persönlichen Gespräch zu klären. Das sollte die Wogen glätten. Doch Teilnehmer:innen berichten, Meyen sei nicht auf Kritik eingegangen, stattdessen hätten beide Seiten aufgehört, miteinander zu sprechen.

Im selben Sommer veröffentlicht eine Gruppe Masterstudierende das Ergebnis ihrer quantitativen Forschung in der Fachzeitschrift *M&K, Medien und Kommunikationswissenschaft*. Sie stellen fest: Wenn Menschen populistische Einstellungen haben, dann neigen sie eher zu extrem negativen Haltungen gegenüber etablierten Medien. In der Studie wird das als »Medienfeindlichkeit« bezeichnet. Daraufhin schreibt Meyen eine wütende Replik in derselben Fachzeitschrift: Die Autor:innen würden sich mit solchen Studien den »Dank

*Russia Today Deutsch* behauptet Meyen, Journalisten würden von Politikern kontrolliert.

Im Juli 2020 veröffentlicht Meyen ein neues Buch im Verlag von *Rubikon*, es heißt: *Die Propaganda-Matrix*. Das Cover strahlt in knalligem Rot, ein Megafon prangt auf dem Titel. Worum es geht? Die Bevölkerung sei in einer Art Matrix gefangen, unwissend, verblendet. Er, Meyen, könne ihr den Weg herausweisen. Das Buch ist eine Verschwörungserzählung, gespickt mit unseriösen Fußnoten. Es wird ein *Spiegel*-Bestseller, der erste in Meyens Karriere.

Kurz vor der Veröffentlichung schreibt ein Mitarbeiter Meyens in einem Gastbeitrag auf dessen Blog: Ken Jebsen sei »wichtig für die deutsche Medienlandschaft«, weil er Dinge von ihm lerne, die ihm durch andere Medien wie dem ZDF nicht klar würden. Er meint damit Jebsens Beitrag über Bill Gates, in dem er suggeriere, Gates kontrolliere die WHO. Über diesen Text berichtet die *Süddeutsche Zeitung*. Das Institut erklärt in einer Stellungnahme: Das Blog sei »eine private Initiative« von Michael Meyen. Verbieten können sie ihn nicht.

Danach habe Carsten Reinemann die Mitarbeitenden des Instituts zum offiziellen Krisengespräch gebeten, sagt

## »Wenn ich nicht bereit bin, Evidenz zu für meine Behauptungen anbringen kann,

der Mächtigen« versprechen und ihre Loyalität gegenüber »herrschenden Verhältnissen« signalisieren.

Die Studie gewinnt einen Preis der Deutschen Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, die Professor:innen sprechen nicht mehr miteinander. Carsten Reinemann sagt, er sei erschüttert gewesen, dass ein Professor öffentlich Absolvant:innen angreife. Das Gespräch mit Meyen habe er aber nicht gesucht. Er sagt: »Mein Vertrauensverhältnis war damals völlig zerstört.« Auch Thomas Hanitzsch, der seit zwölf Jahren am Institut lehrt, sagt, es sei immer schwieriger geworden, Meyen mit Argumenten zu erreichen. Wegen der vielen Online-Veranstaltungen während der Pandemie hätten sie seltener miteinander sprechen müssen. Am Telefon sagt Hanitzsch: »Da spürt einer, dass er immer mehr in eine Minderheitenposition gerät und entfernt sich dadurch immer weiter.«

Meyen findet mit Beginn der Pandemie ein neues Publikum, und auch ein neues Thema: die angebliche Verschwörung hinter der Corona-Politik, die sich die Medien zunutze machen würden. »Ab jetzt regieren die Medien«, das schreibt er auf der Seite des *Rubikons*, eines beliebten Mediums der »Querdenker:innen«-Szene, für das er auch vorher schon regelmäßig schreibt. In einem Interview mit

er am Telefon. Teilnehmer:innen berichten, die Stimmung sei gereizt gewesen, es sei laut geworden. Man habe Meyen gebeten, das Blog einzustellen, er habe daraufhin wieder von »Zensur« gesprochen. Einige Kolleg:innen hätten Meyen aufgefordert, seine Thesen mit Evidenzen zu untermauern, sonst hätte das nichts mehr mit Wissenschaft zu tun. Der habe daraufhin gesagt: »Wir haben ein unterschiedliches Wissenschaftsverständnis.« Im Gespräch sagt Reinemann heute: »Wenn ich nicht bereit bin, Evidenz zu akzeptieren, wenn ich keine Belege für meine Behauptungen anbringen kann, dann ist das das Ende von Wissenschaft.«

Am 2. Juni 2020 schreibt Meyen auf seinem Blog: »Es geht nicht mehr um Argumente. Es geht nicht mehr um Wissenschaft. Es geht um Abrechnung, vielleicht auch um Rache.« Gemeint ist damit vermutlich Reinemann. Meyen schreibt, das Projekt sei gescheitert.

Doch stillhalten kann er dann doch nicht. Vier Monate später veröffentlicht er wieder. Im Wochentakt erscheinen neue Beiträge. Noch immer steht der Link auf der Instituts-Homepage, bis heute verweist das Impressum auf die Adresse der Münchner Universität. In der *Süddeutschen Zeitung* wird er zitiert mit den Worten: »Es ist ein Widerspruch in sich, privat zu bloggen.«

Carsten Reinemann sagt, das Institut könne bei Meyen nichts tun. Dabei wirkt es, als könne Meyen hingegen tun, was er wolle. Darauf angesprochen, windet sich Reinemann, sagt, in Deutschland gebe es eben die Wissenschaftsfreiheit.

Viele, Kolleg:innen und Studierende, können das nicht verstehen. Doch der Jurist Max-Emanuel Geis, Landesvorsitzender des Deutschen Hochschulverbands in Bayern, sagt: »Professor:innen können völligen Unfug verbreiten, solange das nicht strafbar ist, wird es von der Wissenschaftsfreiheit gedeckt.« Auch jemanden wie Meyen müsse die Universität aushalten, so stehe es im Grundgesetz, Artikel 5, Absatz 3. »Kunst und Wissenschaft, Forschung und Lehre sind frei.« Solange Meyen nicht die Lehre vernachlässige oder sich nicht explizit gegen die Verfassung stelle, also etwa die Abschaffung des Staates fordere, fielen alle Äußerungen unter den Schutz dieses Paragraphen. Geis sagt: »Der Hintergrund ist die Erfahrung aus der Nazi-Zeit. Lieber lassen wir als Gesellschaft ein paar Leute irrlichtern, als dass wir bei der Strenge der Wissenschaftsfreiheit anziehen.«

Von dieser Debatte ahnt Simon Prommersberger nichts, als der 18-Jährige im Sommer 2020 für Kommunikations-

Meyen sagt, hat einen gewissen Drall.« Prommersberger sagt, das sei eine seltsame Situation gewesen, er habe sich gefragt: Was dürfen Professor:innen sich an einer Universität eigentlich leisten? Im Frühling 2021 habe Meyen in einer Vorlesung über Wikipedia gesprochen. Auf einer Folie habe er auf ein Video von Ken Jebsen verwiesen. Er habe gesagt: »Sehen Sie sich das Video an, es ist sehr informativ.« Etliche Studierende empören sich über den Professor, die Evaluation fällt katastrophal aus, so erzählt es Prommersberger. »Viele von uns haben sich in der Vorlesung nicht wohl gefühlt.« Die Studierenden melden das auch der Institutsleitung.

Daraufhin verabredet Meyen sich mit seinen Studierenden zu einem Zoom-Gespräch, zur Klärung. Mehr als hundert der etwa zweihundert Teilnehmenden schalten sich zu, auch Prommersberger. Doch anstatt über seine Äußerungen habe Meyen nur über das Bewertungsverfahren gesprochen, an dem es auch Kritik gegeben habe. Als Meyen die Sitzung beenden will, platzt es aus einem Studenten heraus, er soll gesagt haben: »Sie bringen tendenziöse Aussagen zum Thema Corona, Sie relativieren und vereinfachen.

## akzeptieren, wenn ich keine Belege dann ist das das Ende von Wissenschaft«

wissenschaft in München angenommen wird. Prommersberger wächst in Straubing auf, knapp 150 Kilometer von München entfernt. Er möchte eines Tages als Journalist arbeiten oder in die PR gehen. Das IfKW habe einen exzellenten Ruf und München sei eine Weltstadt, findet Prommersberger. Im Oktober 2020 trifft er das erste Mal auf Meyen.

Wie in jedem Jahr hält Meyen die Vorlesung zu qualitativen Methoden in der Kommunikationswissenschaft. Zunächst ist Prommersberger angetan vom Professor, der anhand von Beispielen erklärt und die Vorlesung mit persönlichen Kommentaren auflockert. Doch im Laufe des Semesters fallen Prommersberger merkwürdige Nebensätze auf. Die Studierenden bräuchten keine Angst vor Corona zu haben, soll Meyen behauptet haben, die Medien würden das Thema aufbauschen, und die Berichterstattung des öffentlich-rechtlichen Rundfunks ähnele längst dem Staatsfunk der DDR, Meyen behauptete, so erzählt es Prommersberger: »Sie sollten Ihrem Bauchgefühl mehr vertrauen als irgendwelchen Tests.« Zunächst habe der Student die Sätze einfach überhört, doch dann habe er, als er den Namen des Professors googelte, die Videos gefunden, in denen Meyen auftritt. »Da habe ich gemerkt: Vieles von dem, was

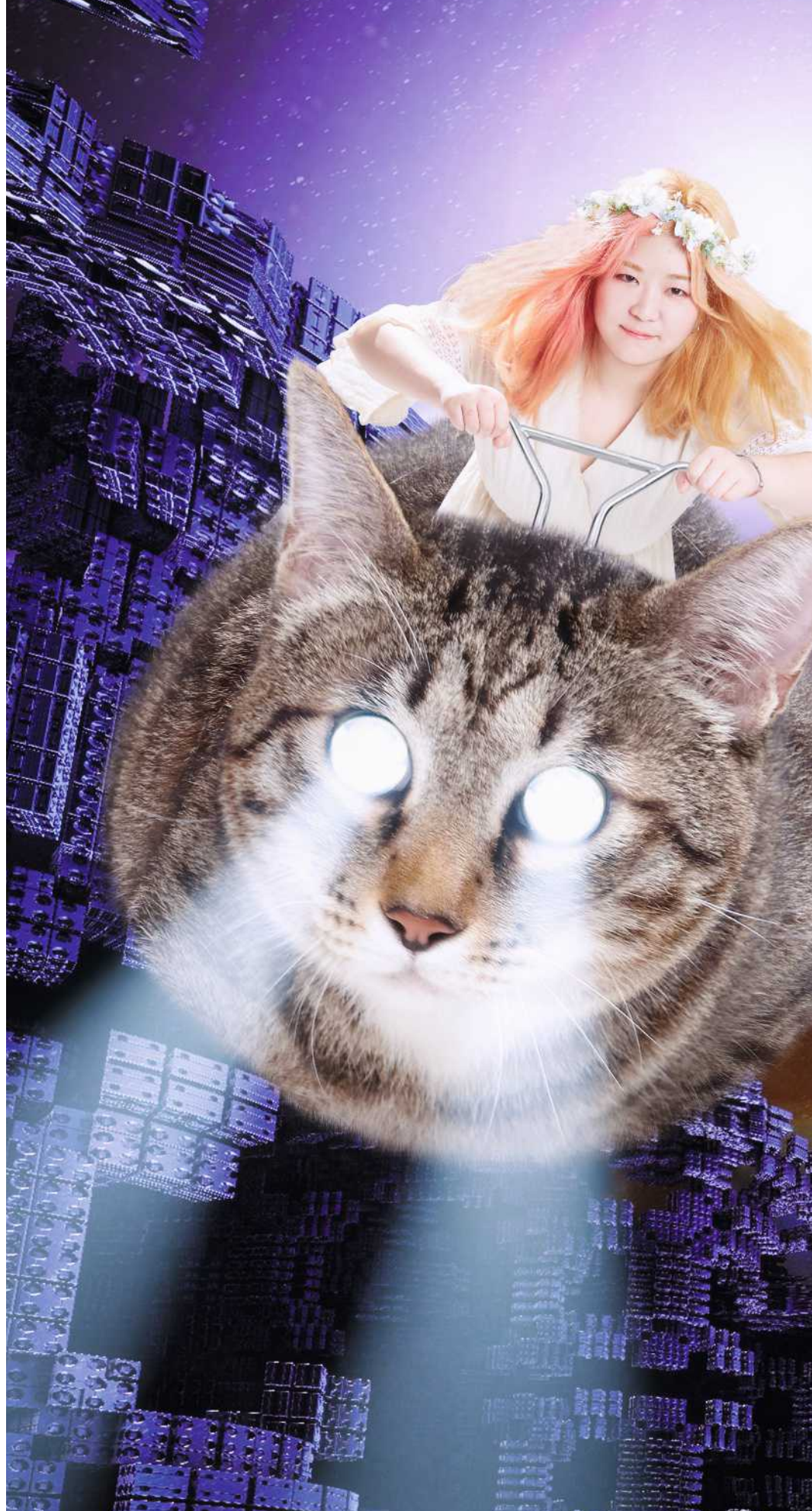
Viele fühlen sich in Ihrer Vorlesung nicht wohl.« Anstatt auf die Vorwürfe einzugehen, habe Meyen nur gesagt, er könne an seine Vorlesung doch keine Trigger-Warnung hängen. »Das müssen Sie aushalten.« Im WhatsApp-Chat des Jahrgangs schreiben Studierende anschließend, Meyen sei offensichtlich nicht kritikfähig.

Prommersberger sagt: »Das Problem ist doch, viele Vorlesungen finden online statt. Wie sollen wir seinen Aussagen da etwas entgegenhalten?« Viele Studierende würden deshalb nun Meyens Vorlesung meiden, in anderen Seminaren empfehlen Lehrkräfte den Studierenden, Meyens Vorlesungen zu hinterfragen.

Meyen selbst zeigt sich bis heute nicht einsichtig. Im Herbst 2021 deaktiviert er die Kommentarfunktion auf seinem Blog, Kolleg:innen hatten ihn dort zuletzt öffentlich kritisiert. Im September erklären einige Vertreter:innen der »Querdenker:innen«-Szene, sie würden nun eine eigene Universität gründen. Ihre »Akademie« benennen sie nach der Philosophin Hannah Arendt. Etliche der dort lehrenden Wissenschaftler:innen fallen auch als Impfgegner:innen auf, leugnen den Klimawandel oder behaupten, Corona sei eine harmlose Grippe. Eine »Akademie der Denker« soll es sein, erklären sie. Auch Michael Meyen gehört dazu. ●

»Die  
meisten  
Leute  
wollen  
im Traum  
fliegen  
lernen«

Kann man  
im Schlaf  
trainieren?  
Dazu forscht  
der Sportwis-  
senschaftler  
Daniel  
Erlacher





**Herr Erlacher, Sie erforschen seit Ende der Neunzigerjahre das Träumen und das, was man im Schlaf lernen kann. Wie sind Sie als Sportwissenschaftler bei den Stunden des Tages gelandet, die man im Bett liegt?**

Ein guter Freund hat mir zufällig von Klarträumen, von sogenannten luziden Träumen, erzählt. Dabei ist sich der Schlafende bewusst, dass er träumt. Ich war damals Student und sofort fasziniert. Als ich dann mit Mitte zwanzig endlich meinen ersten Klartraum hatte, wusste ich sofort: Das wird mich nicht mehr loslassen. Die Welt im Traum zu steuern, das ist schon etwas, was ich verarbeiten musste, über viele Jahre, in sämtliche Richtungen.

**Wie kam es zu Ihrem ersten Klartraum?**

Ich habe den Klassiker *Lucid Dreaming* des US-amerikanischen Psychologen Stephen LaBerge gelesen und dann trainiert. Das Buch ist Ende der Achtzigerjahre erschienen. In Kapitel vier beschreibt er mit *Falling Asleep Consciously* eine Technik, wie man in Klarträume hineinkommt. Man versucht dabei, einzuschlafen, ohne das bewusste Erleben zu verlieren, indem man sich zum Beispiel auf verschiedene Sinneseindrücke konzentriert. Üblicherweise schläft man dabei aber einfach ein. Das funktioniert eigentlich nie auf Anhieb. Weil ich im Nebenfach Psychologie studierte, überlegte ich mir: Ich mache das wie in der Schlafforschung und baue mir eine Klartraum-Maschine, eine Apparatur, die die Bewegungen meiner Augen erkennt und mir Lichtimpulse im Schlaf übermittelt, um einen luziden Traum auszulösen.

**Das hat funktioniert?**

Nee, überhaupt nicht. Erst, als ich mir eines Morgens entnervt die Elektroden vom Kopf gerissen und mich wieder hingelegt habe, hatte ich meinen ersten Klartraum.

**Was ist dann passiert?**

Ich war in der Küche meiner Eltern und habe Basketball gespielt. Das kam mir so komisch vor, dass mir bewusst wurde, dass ich träumen musste. Ich bin dann aus dem

Fenster geflogen und habe eine Runde über meinem Elternhaus gedreht.

**Und dann wollten Sie sich auch im Studium damit beschäftigen?**

Bei mir an der Uni Heidelberg war mein Professor in Sportwissenschaft für mentales Training meine erste Anlaufstation. Er hatte, wie die meisten Professor:innen und Dozierenden, noch nie etwas von Klarträumen gehört, und konnte damit auch nichts anfangen. Erst mein heutiger Chef, der damals in Heidelberg habilitiert hat, interessierte sich dafür. Und dann bin ich für ein Austauschsemester an die Stanford University nach Kalifornien gegangen, zur Koryphäe: Stephen LaBerge – dessen Buch ich damals gelesen hatte.

**Stanford ist eine der renommiertesten Universitäten der Welt, das Institut für Psychologie hat weltbekannte Experimente durchgeführt wie das Stanford-Prison-Experiment, bei dem das menschliche Verhalten in Gefangenschaft erforscht wurde, später verfilmt als »Das Experiment«. Wie war es, dort zu forschen?**

Als ich 1999 am Institut ein Praktikum gemacht habe, hat das tatsächlich noch Philip Zimbardo geleitet, der das Stanford-Prison-Experiment Anfang der Siebzigerjahre mit durchgeführt hatte. Zufälligerweise war das Labor von Stephen LaBerge genau in diesem Keller, der damals für das Experiment hergerichtet worden war. Das war schon sehr speziell, in diesen Räumen zu forschen, die früher improvisierte Gefängniszellen waren. Und überhaupt war auch unsere Forschung noch ziemlich improvisiert, von der Messung der Gehirnströme bis zur anschließenden Befragung.

**Wie haben Sie diese Forschung mit der Sportwissenschaft verbunden?**

Kolleg:innen beschäftigen sich mit mentalem Training und dessen Effekt auf die Motorik, da konnte ich natürlich viele Anknüpfungspunkte finden – zum Beispiel, dass bei dem mentalen Training dieselben motorischen Areale im Gehirn aktiviert werden, aber ohne

dass der Körper diese Bewegung ausführen würde. Und genau diese Gehirnregionen wollen wir letztlich in den Klarträumen trainieren. Als ich dann 2002 meine Promotion zu kognitiven Trainingsformen für motorische Lernprozesse im Sport zu diesen Fragen begonnen habe, hatte ich das Gefühl, von einigen Professor:innen am Institut eher belächelt zu werden. Es hat niemanden interessiert, was ich mache, Betreuung gab es nicht. Also habe ich das alles selbst organisiert.

**Was hat Ihnen dabei geholfen?**

In Mannheim habe ich Schlafforscher:innen kennengelernt – und dadurch hatte ich Zugang zu einem Schlaflabor. Dann habe ich eine Roadmap mit Leitfragen entwickelt: Wenn mentales Training funktioniert, dann muss es also eine Äquivalenz zwischen dem Geträumten und dem Tatsächlichen geben?

**Was heißt das?**

Wenn ich eine Handbewegung mache, brauche ich zuvor die Aktivität im Gehirn, um die Bewegung auszuführen. Selbst wenn ich nur an eine Bewegung denke, werden die motorischen Areale im Gehirn aktiviert. Meine Frage war: Finden wir diese motorische Aktivierung auch in Klarträumen?

**Und was war die Antwort?**

Indem man mit den Proband:innen bestimmte Codes vereinbart. Zum Beispiel: Wenn ihr im Klartraum seid, macht eine Handbewegung und eine Links-rechts-Bewegung mit den Augen davor und danach. Dann können wir untersuchen, ob man diese geträumten Handbewegungen in den motorischen Arealen im Gehirn wiederfindet – und das wäre dann ein Beleg, dass im Traum und im Training im Gehirn das Gleiche passiert.

**Was bringt das Sportler:innen?**

Das wäre eine zusätzliche, nächtliche Trainingseinheit, zum Beispiel um spezielle Bewegungsabläufe zu verbessern, wie Sprünge oder Salti beim Turnen. Immer wenn es darum geht, Bewegungen zu verfeinern, zu optimieren, könnte Klarträumen ein Weg sein. Und Sport ist ja oftmals auch ein kreativer Prozess, wo man sich neue Techniken

einfallen lassen muss. Im Klarraumtraining kann man Sachen machen, die wach physikalisch gar nicht möglich sind.

#### **Zum Beispiel?**

Meine Kollegin Melanie Schädlich hat für eine Studie Sportler:innen befragt, die Klarträume hatten. Darunter war zum Beispiel ein Martial-Arts-Sportler, der im Klarraum in Zeitlupe Kicks und Rotationen trainierte.

#### **Kann man wissenschaftlich beweisen, dass das Klarraumtraining Sportler:innen besser macht?**

Das ist das Problem an der Forschung: Man kann eigentlich nie sicher beweisen, dass die Verbesserung ausschließlich am Klarraumtraining lag. Wir haben Interviews geführt mit Leuten, die das Klarraumtraining häufiger verwenden, und haben diese dann wissenschaftlich begleitet. Aber wenn man das jetzt experimentell untersuchen möchte, sind die Proband:innen keine Profisportler:innen, sondern Leute, die gut klarträumen können, und man gibt ihnen erst mal einfache Aufgaben wie im Traum eine Münze in eine Tasse oder Dartpfeile werfen. Und Übungen, bei denen mit den Fingern bestimmte Sequenzen gefasst werden.

#### **Warum diese Übungen?**

Für unsere Forschung ist es gut, wenn diese Settings so reduziert sind, dass es eben auch kaum Aufwand bedeutet, daran teilzunehmen. Wenn es komplizierter wird, sagen wir mal, beim Skispringen, da müsste man von einer Schanze träumen, von Skiern, von Matten, von Schnee, und das ist alles so kompliziert, dass man im blödesten Fall am Ende gar nicht mehr zum eigentlichen Training kommen würde. Und es gibt noch ein anderes Problem: Aus unseren Umfragen wissen wir, dass motorisches Lernen in Klarträumen für Menschen auf der Beliebtheitskala ziemlich weit hinten rangiert. Nur dreißig Prozent interessieren sich für motorisches Lernen im Traum – und darunter kann auch Klavier spielen oder etwas Handwerkliches fallen.

#### **Was wollen die Leute denn sonst machen, in ihren Träumen?**

Manche möchten Ängste bewältigen und Probleme lösen. Aber die Meisten wollen

fliegen lernen, 80 Prozent wollen Spaß haben. Ich verstehe das: In meinem ersten Klarraum wollte ich ja auch nicht weiter Basketball trainieren, obwohl ich Basketball gespielt habe. Viele wollen auch mit Menschen sprechen, die sonst unerreichbar sind.

**Ihre Paper tragen fast literarische Titel wie »Wake Up, Work on Dreams, Back to Bed and Lucid Dream« oder »Ring, ring, ring ... Are you dreaming?« Woran forschen Sie aktuell?**

Zur Erholung im Schlaf, das hat aber wenig mit Klarträumen zu tun. Da interessiert uns, wie der Schlaf nach dem Training förderlich sein könnte. Aber kommendes Jahr startet ein großes Forschungsprojekt über Körpererleben im Traum, das sind im Prinzip Vorstudien zur Klartrauminduktion, also zu der großen Frage: Wie löst man Klarträume letztlich aus? Das ist wissenschaftlich immer noch nicht vollständig geklärt.

#### **Kann man im Klarraum auch Albträume haben?**

Ja, aber das ist eher selten. Es kann passieren, dass Personen, die regelmäßig Albträume haben, den Klarraum nicht hundertprozentig kontrollieren können und der Traum dann zu einem schrecklichen Erlebnis wird. Man könnte auch vermuten, dass das Klarträumen eventuell andere Funktionen des Träumens unterbindet oder dass durch das Klarträumen der Schlaf gestört wird. Bei unserer Forschung hat sich das aber bislang nicht gezeigt, in einer Fragebogenstudie konnten wir sogar das Gegenteil zeigen, dass Klarträumende psychisch gesünder sind, wobei es dafür einige Erklärungen gibt.

#### **Glauben Sie, irgendwann werden wir Klarraum-Apps benutzen wie Meditations-Apps?**

Das ist die große Frage! Unser Problem ist die Konkurrenz durch das mentale Training – da hat man auch Trainingseffekte, aber ohne Restriktionen. Ein Gerät zu haben, das besser als meine Klarraum-Maschine funktioniert, das per Knopfdruck Klarträume hervorruft, wäre ein Schritt. Aber solange wir das nicht haben, ist alles andere weit in der Zukunft. ●



In jeder Ausgabe trifft ZEIT Campus eine Wissenschaftlerin oder einen Wissenschaftler zur Sprechstunde. Dieses Mal: Daniel Erlacher, Professor an der Universität Bern.

# STAND OUT FROM THE CROWD YOUR MASTER IN MANAGEMENT

Have you earned an undergraduate degree in Engineering or Natural Sciences and would like to top off your skills in management education? Study the Master in Management and broaden your career perspective!

**Two locations, more possibilities:**

#### **Campus Munich**

Optional electives from Marketing, Strategy and Entrepreneurship to Finance and Accounting

#### **Campus Heilbronn**

Electives available in the fields of Management of Digital Transformation and Management of Family Businesses

Learn more on  
[wi.tum.de/mim](https://wi.tum.de/mim)

# I

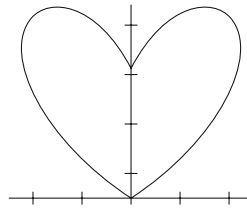
$$x = \pm (-3t^2 + 2t + 1) \sin t$$

$$y = (-3t^2 + 2t + 1) \cos t$$

$$0 \leq t \leq 1$$

# Mathe

Die neuen Master-Rankings für Physik und Mathe



Hier das Ergebnis der Gleichung  
auf der vorigen Seite.

**Frau Stemme, worauf sollte ich achten,  
wenn ich überlege, mich auf einen Mathe-  
Masterstudiengang zu bewerben?**

Fragen Sie sich erst mal: Möchten Sie im Master Ihr Bachelorstudium eher fachlich vertiefen oder fachübergreifend erweitern? Die Uni Hamburg etwa hat im Masterstudiengang Mathematics eine fachliche Vertiefung im Angebot. Die Uni Erlangen-Nürnberg wiederum bietet einen Master in Integrated Life Sciences an, zu dem auch Studierende mit einem Bachelor in Mathematik zugelassen werden. Sie können dort ihre Fachkompetenz zum Beispiel um Themen wie Biophysik und biologische Strukturen erweitern, um danach in der medizinischen Forschung zu arbeiten.

**Was ist noch wichtig?**

Wenn Sie ein geisteswissenschaftliches Fach wie Philosophie studiert haben, bei dem es außerhalb der Forschung und Lehre oder der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit eher schwierig werden könnte mit dem Job, kann der Master helfen, sich noch einmal neu auszurichten. Generell können Masterstudiengänge stärker forschungsorientiert oder stärker anwendungsorientiert ausgerichtet sein. Beide Profiltypen ermöglichen eine Tätigkeit in der Forschung. Unis konzentrieren sich auf Grundlagen- und anwendungsorientierte Forschung. Fachhochschulen dagegen sind auf angewandte Wissenschaften spezialisiert.

**Wie finde ich das Fach, das zu mir passt?**

Datenbanken wie hochschulkompass.de können hilfreich sein. Dort werden alle Studiengänge in Deutschland beschrieben. Wenn Sie einen Master in Mathe machen möchten, geben Sie das Fach ein und bekommen alle Studiengänge angezeigt, auch Spezialisierungen wie Biomathematik oder Finanzmathematik. Sie können zusätzlich nach weiteren Kriterien filtern, etwa der Unterrichtssprache oder dem Bundesland.

**Was kann ich aus dem CHE-Ranking lesen?**

Überlegen Sie, welche der bewerteten Kriterien Ihnen wichtig sind. Der eine will zum Beispiel in einem gut ausgestatteten Labor forschen, die andere in kleinen Seminargruppen arbeiten. Wichtig ist, der FH oder der Uni nicht zu viel Bedeutung zukommen zu lassen. In Deutschland ist der Ruf der Hoch-

schule weniger wichtig als etwa in angloamerikanischen Ländern. Eine Untersuchung des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung hat gezeigt, dass Unternehmen die Motivation der Bewerber:innen am wichtigsten ist. Für die spätere Karriere spielt es also nicht die entscheidende Rolle, an welcher Hochschule ich den Master mache.

**Wenn mein Wunsch-Master in mehreren Städten  
angeboten wird, wie entscheide ich mich?**

Erst mal müssen Sie prüfen, wo Sie eine Chance auf eine Zulassung haben: Gibt es einen NC oder ein Aufnahmeverfahren? Und dann ist es sicher gut, einfach einmal einen Tag an der FH oder Uni zu verbringen. Wer sich in die Bibliothek setzt oder über den Campus spaziert, bekommt ein Gefühl für die Hochschule. Außerdem können Sie sich mit Studierenden austauschen, in Foren wie studis-online.de oder vor Ort. Sie können auch die Fachschaft der Hochschule anschreiben oder die Professor:innen der Fachstudienberatung. Meistens finden Sie auf der Homepage der Hochschule auch Infos, etwa zum Uni-Sport oder zum Mensaessen.

**Wie merke ich, ob die Stadt zu mir passt?**

Das kommt darauf an, was Ihnen wichtig ist: Möchten Sie nach dem Bachelor an derselben Hochschule bleiben oder mal etwas anderes sehen? Möchten Sie nah bei Ihrer Familie sein, oder machen Ihnen acht Stunden im Zug nichts aus? Sie sollten auch daran denken, wie viel Geld Sie zur Verfügung haben: Ein WG-Zimmer in Leipzig kostet weniger als eines in Frankfurt am Main.

**Was, wenn ich mich gar nicht entscheiden kann?**

Die schönste Stadt nützt nichts, wenn Sie sich für einen weniger geeigneten Master entschieden haben und später damit vielleicht nicht den Job bekommen, den Sie eigentlich möchten. Meistens findet man die gewünschte Spezialisierung aber an verschiedenen Hochschulstandorten. Eine Pro-und-Contra-Liste kann bei der Abwägung helfen.



**Renate Stemme, 63, Studien-  
und Berufsberaterin bei der  
Agentur für Arbeit in Augsburg,  
spezialisiert auf Abiturient:innen  
und Hochschul:innen.**

## Physik

	Anteil fremdsprachiger Arbeitsgruppen (%)	Wissenschaftsbezug	Lehrangebot	Allgemeine Studiensituation	Zahl der Masterstudierenden	
RWTH Aachen	460	●	●	●	100%	
Uni Augsburg	70	-	-	-	20%	
Uni Bayreuth	60	-	-	-	30%	
FU Berlin	210	-	-	-	80%	
HU Berlin	220	●	●	●	80%	
TU Berlin	210	-	-	-	100%	
Uni Bielefeld	90	●	●	●	50%	
Uni Bochum	180	●	-	●	80%	
Uni Bonn	350	●	●	●	50%	
TU Braunschweig	60	-	-	-	30%	
Uni Bremen	150	●	-	●	90%	
TU Chemnitz	90	●	●	●	25%	
BTU Cottbus-Senftenberg	10	-	-	-	50%	
TU Darmstadt	180	-	-	-	25%	
TU Dortmund	220	●	●	●	30%	
TU Dresden	140	-	-	-	90%	
Uni Düsseldorf	160	●	●	●	30%	
Uni Duisburg-Essen	80	●	●	●	33%	
Uni Erlangen-Nürnberg	210	●	●	●	80%	
Uni Frankfurt a.M.	250	●	●	●	80%	
Uni Freiburg	150	-	-	-	70%	
Uni Göttingen	340	●	●	●	100%	
Uni Greifswald	20	-	-	-	15%	
Uni Halle-Wittenberg	250	●	●	●	75%	
Uni Hannover	220	●	●	●	70%	
Uni Heidelberg	730	●	●	●	18%	
TU Ilmenau	20	-	-	-	14%	
Uni Jena	340	●	●	●	85%	
TU Kaiserslautern	90	●	●	●	35%	
Karlsruher Inst. f. Technologie KIT	280	●	●	●	50%	
Uni Kassel	20	-	-	-	70%	
Uni Konstanz	70	●	-	●	60%	
Uni Leipzig	150	●	●	●	90%	
Uni Lübeck	20	-	-	-	5%	
Uni Magdeburg	20	-	-	-	30%	
Uni Mainz	140	●	●	●	100%	
Uni Marburg	90	-	-	-	20%	
TU München	560	●	●	●	100%	
Uni Münster	250	●	●	●	50%	
Uni Oldenburg	180	-	●	●	10%	
Uni Paderborn	150	●	●	●	50%	
Uni Potsdam	110	-	-	-	40%	
Uni Rostock	50	-	-	-	30%	
Uni des Saarlandes/Saarbr.	30	-	-	-	87%	
Uni Siegen	40	-	-	-	90%	
Uni Stuttgart	180	●	●	●	k.A.	
Uni Tübingen	220	●	●	●	63%	
Uni Ulm	80	●	●	●	80%	
Uni Würzburg	160	●	●	●	75%	
Uni Wuppertal	120	-	-	-	80%	


Stand: 2021

Das Centrum für Hochschulentwicklung (CHE) veröffentlicht seit mehr als zehn Jahren Master-Rankings. Dieses Mal: Mathematik und zum ersten Mal Physik. Für die Ergebnisse haben Masterstudierende von Unis und die Fachbereiche mehr als zwanzig Kriterien bewertet. Das CHE hat die Beurteilung dann statistisch ausgewertet und die Unis in Spitzengruppe, Mittelgruppe und Schlussgruppe eingeteilt. Gab es zu wenige Infos, weil etwa nur ein paar Studierende geantwortet haben, steht ein Strich in der Tabelle.



**Studieren,  
Leben, Arbeiten:  
Hol dir die  
besten Texte von  
ZEIT CAMPUS  
in dein Postfach.**

**JETZT  
ANMELDEN:**

 [www.zeit.de/  
campus-nl](http://www.zeit.de/campus-nl)

Der Bezug zur Wissenschaft ist eines der bewerteten Kriterien. Hier werden die Studierenden gefragt, ob die Dozent:innen aktuelle Forschung in den Unterricht integrieren und wissenschaftliches Denken schulen. Das Kriterium Allgemeine Studiensituation wurde absichtlich so offen formuliert, um neben all den Details auch einen Gesamteindruck zu bekommen. Auf [ranking.zeit.de](http://ranking.zeit.de) kann man sich die Kriterien der Rankings zusammenstellen.



## Mathematik

	Wissenschaftsbezug	Wissenschaftliche Veröffentlichungen	Promotionen	Allgemeine Studiensituation	Zahl der Masterstudierenden
RWTH Aachen	190	●	●	●	●
Uni Augsburg	120	—	●	●	—
Uni Bayreuth	50	●	●	●	●
FU Berlin	220	—	●	●	—
HU Berlin	130	—	●	●	●
TU Berlin	440	—	●	●	—
Uni Bielefeld	120	—	●	●	—
Uni Bochum	90	—	●	●	—
Uni Bonn	370	●	●	●	●
TU Braunschweig	90	—	●	●	—
Uni Bremen	100	—	●	●	—
TU Chemnitz	80	●	●	●	●
BTU Cottbus-Senftenberg	20	—	●	●	—
TU Darmstadt	220	—	●	●	—
TU Dortmund	150	—	●	●	—
TU Dresden	330	—	●	●	—
Uni Düsseldorf	60	●	●	●	—

# Hol dir das Abo!

ZEIT CAMPUS – das junge Magazin der ZEIT – ist ganz nah dran: am Studium, am Leben, am Berufseinstieg. Sicher dir jetzt den idealen Studienbegleiter im Jahresabo. Gedruckt als Magazin oder digital als E-Paper.

Nur 15,50 €  
pro Jahr\*!



# Mathematik

Uni Duisburg-Essen	150	●	●	●	●
Katholische Universität/Eichstätt	10	–	●	●	–
Uni Erlangen-Nürnberg	140	–	●	●	–
Uni Frankfurt a.M.	110	–	●	●	–
TU Bergakademie Freiberg	10	–	●	●	–
Uni Freiburg	100	–	●	●	–
Uni Gießen	50	–	●	●	–
Uni Göttingen	190	–	●	●	–
Uni Greifswald	50	–	●	●	–
Uni Halle-Wittenberg	30	–	●	●	–
Uni Hamburg	240	–	●	●	–
Uni Hannover	140	●	●	●	●
Uni Heidelberg	170	●	●	●	●
TU Ilmenau	20	–	●	●	–
Uni Jena	30	–	●	●	–
TU Kaiserslautern	150	●	●	●	●
Karlsruher Inst. f. Technologie KIT	190	●	●	●	●
Uni Kassel	30	–	●	●	–
Uni Kiel	110	–	●	●	–
Uni Köln	320	–	●	●	–
Uni Konstanz	60	●	●	●	●
Uni Lübeck	60	●	●	–	●

Uni Magdeburg	90	●	●	●	●
Uni Mainz	90	–	●	●	–
Uni Marburg	50	–	●	●	–
LMU München	280	–	●	●	–
TU München	710	●	●	●	●
Uni Münster	160	●	●	●	●
Uni Oldenburg	80	–	●	●	–
Uni Osnabrück	20	–	●	●	–
Uni Paderborn	20	–	●	●	–
Uni Passau	40	●	●	–	●
Uni Potsdam	30	–	●	●	–
Uni Regensburg	90	–	●	●	–
Uni Rostock	30	–	●	●	–
Uni des Saarlandes/Saarbr.	30	–	●	●	–
Uni Siegen	30	–	●	●	–
Uni Stuttgart	90	–	●	●	–
Uni Trier	40	–	●	●	–
Uni Tübingen	90	●	●	●	●
Uni Ulm	290	●	●	●	●
Uni Würzburg	200	●	●	●	●
Uni Wuppertal	80	–	●	●	–

Stand: 2021



# masterISM.de



INTERNATIONAL.  
INDIVIDUAL.  
INSPIRING.

**ISM** INTERNATIONAL  
SCHOOL OF MANAGEMENT  
University of Applied Sciences



**Arbeitsmoral:** Zehn Minuten länger als ihre Kollegen musste die französische Rechtsanwältin Gisèle Halimi für ihre Plädoyers einplanen, damit ihr die, vorwiegend männlichen, Richter zuhörten. Zehn Minuten, um sich zu beweisen – auch als Frau. Das erzählte sie der französischen Journalistin Annick Cojean im Gesprächsband *Seid unbeugsam!*, bevor sie 2020 starb. Halimi widmete ihr Leben dem Protest: Schon als Zehnjährige hatte sie sich mit einem Hungerstreik dagegen gewehrt, für ihre Brüder zu kochen. Zum Studieren ging sie nach Paris und wurde eine der ersten Anwältinnen. Sie verteidigte Vergewaltigungsopfer und kämpfte als Aktivistin für Gesetzesreformen zur Legalisierung von Schwangerschaftsabbrüchen. Halimi war, wie sie nicht hätte sein dürfen: parteiisch. Sie habe nicht nur für die Angeklagten gekämpft, sagt sie, sondern immer auch für sich – und um ihre zehn Minuten. **Hier stellen wir inspirierende Sätze über die Arbeit vor.**

# Arbeiten

# Fair abliefern



Betriebsräte und Gewerkschaften galten lange Zeit als altmodisch, jetzt haben Essenslieferant:innen sie wiederentdeckt





Seit November haben sich elf Rider in Köln zum Lieferando Workers Collective zusammengeschlossen. Im Dezember demonstrieren sie vor



der Firmenzentrale im Stadtteil Ehrenfeld. Sie wollen anonym bleiben – aus Angst vor einer Kündigung.



»Riders unite, together we fight«, rufen etwa fünfzig Menschen im Chor. Bei der Arbeit tragen die Demonstrierenden orangefarbene Jacken und kastenförmige Rucksäcke, in denen sie mal Pizza, mal Salat ausliefern. An diesem Mitt-

wochabend im Dezember haben sie Warnwesten angezogen, sie wollen in Köln-Ehrenfeld vor einer der etwa 15 Lieferando-Zentralen in Deutschland ein Zeichen setzen. Die Kundgebung haben die Gewerkschaft Freie Arbeiter\*innen-Union und das Lieferando Workers Collective in Köln organisiert.

Einer der Rider, wie die Fahrer:innen sich auch nennen, zieht seine Maske von der Nase. Er ist 28 und soll hier Julius heißen. In das Mikrofon ruft er: »Unsere Vorgesetzten sind der Meinung, dass wir perfekt ausgestattet sind. Dann sollen sie doch selbst mal eine Woche fahren im Winter, bei glatten Straßen.« Applaus. ▶

Bild oben links:  
Einige nutzen  
ihre Lieferruck-  
säcke für politische  
Statements.

## 3 unter 30

# VIelfalt WIRD BEI EDEKA GROSS GESCHRIEBEN, KEIN TAG IST WIE DER ANDERE

**Wer das Traineeprogramm in der EDEKA-Zentrale in Hamburg absolviert, muss Vielfalt lieben.** Unsere Trainees durchlaufen verschiedene Stationen in ihrem Schwerpunktbereich, lernen aber auch den Groß- und Einzelhandel kennen. Mit diesen Einblicken und dem aufgebauten Netzwerk haben sie die besten Voraussetzungen für ihre Karriere. 3 Trainees berichten, was sie bisher erlebt haben.

Maïke Dobschall, 27,  
Trainee Qualitätssicherung Food

### Welche Abteilungen durchläufst du im Traineeprogramm?

Meine »Basisstation« ist die Qualitätssicherung Food Eigenmarken. Unter anderem im Bereich Tierwohl und Rückverfolgbarkeit konnte ich Einblicke gewinnen. Danach folgte ein Produktionseinsatz bei einem Fruchtsafthersteller sowie in einer Bananenreiferei. Anschließend ging es weiter ins Marketing, Schwerpunkt Verpackungsgestaltung, weil dies ein Schnittstellenbereich zur Qualitätssicherung ist. Und in diesem Jahr folgt mein Einsatz im Einzelhandel.

### Welche Vorteile bringt dir das Traineeprogramm?

Ich denke, dass man nach einem Traineeprogramm sehr gut auf den Job vorbereitet ist. Durch das große Netzwerk versteht man die Schnittstellenbereiche besser und kann sich leichter in die Kolleg:innen der anderen Abteilungen hineinversetzen. Und das wiederum ist sehr wertvoll für die spätere Zusammenarbeit.



Janina Meyer, 29, Trainee im Einkauf Food / Nonfood

### Welche Abteilungen durchläufst du im Traineeprogramm?

Ich habe die EDEKA-Zentrale bei einem Event kennengelernt und schnell gemerkt, dass ich ein Traineeprogramm spannend finde. Gerade bei EDEKA durchläuft man unglaublich viele Bereiche – nicht nur Abteilungen in der Zentrale, sondern auch eine regionale Großhandlung und den Einzelhandel. Dadurch versteht man die Zusammenhänge: von der Herkunft der Lebensmittel bis zum Verkauf in den Märkten.

### Was gefällt dir an deiner Arbeit als Trainee am besten?

Definitiv die Abwechslung! Jede Warengruppe bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich. Besonders spannend finde ich die Sortimentsarbeit: Welche Produkte laufen gut, welche weniger, wo gibt es Lücken im Sortiment und wie lassen sich diese schließen. Zudem darf ich die Produkte der Eigenmarken mitgestalten. Für mich ist das der perfekte Mix aus analytisch-unternehmerischem Handeln und Kreativität.



Robert Freundlieb, 29, Trainee Einkauf Food / Nonfood

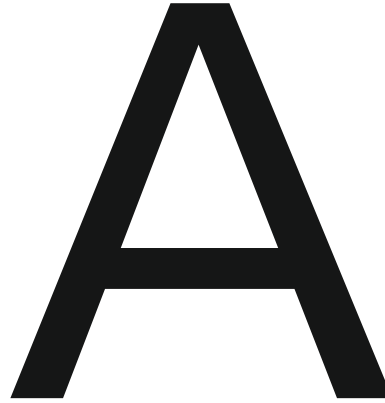
### Wie bist du in das Programm gestartet und was sind jetzt deine Aufgaben?

Nach einer umfassenden Einarbeitung durfte ich immer mehr Verantwortung übernehmen. Mittlerweile begleite ich Verhandlungen und darf Ausschreibungen mitgestalten. Ich empfinde die Arbeit als sehr abwechslungsreich und spannend. Man lernt einfach jeden Tag dazu.

### Wie waren die ersten Wochen für dich?

Die ersten Wochen waren durch die Home-Office-Pflicht im Lockdown etwas speziell, da ich die Kolleg:innen nur virtuell gesehen habe. Aber trotzdem waren alle sehr bemüht, dass ich gut im Unternehmen ankomme. Jeder Trainee wird von einem bereits erfahrenen Trainee begleitet. Richtig toll ist die Trainee-Community in der Zentrale. Wir sind ein großes Team, das sich immer hilft, z. B. bei der Wohnungssuche.





Alle im Kollektiv engagieren sich anonym. »Da machen wir Rambazamba, deshalb ist es besser, wenn unsere Namen nicht bekannt sind. Wir wollen keine Kündigungen riskieren«, sagt Julius.

An der Hauswand der Firmenzentrale haben die Demonstrierenden Packpapier aufgehängt. Julius nimmt einen Stift und schreibt darauf ihre Forderungen: Thermokleidung. Einen besseren Stundenlohn. Verschleißpauschalen für private Handys. Regenhosen. Arbeitsschuhe, die nicht durchnässen. Gefahrenzulagen. Und Pausenräume.

Viele der etwa 10.000 Lieferando-Fahrenden in Deutschland beklagen die Bedingungen, unter denen sie arbeiten, und auch die Rider des Lebensmittel-Lieferdienstes Gorillas gehen auf die Straße. Denn ihre Arbeitgeber sind Unternehmen, die in den vergangenen Jahren ihre Umsätze steigern konnten, weil mehr als 42 Millionen Menschen sich Essen nach Hause liefern ließen. Die Firmen profitieren – ihre Mitarbeitenden weniger. Um dem etwas entgegenzusetzen, haben sie Demos wie die in Köln organisiert, Kollektive gegründet und Twitter-Accounts gestartet. Dabei entdecken die Fahrer:innen die guten alten Gewerkschaften und Betriebsräte für sich. Was will diese neue Bewegung? Und kann ihr Kampf die Bedingungen für alle Fahrer:innen verändern?

Bevor Julius Sushi und Ramen im orangefarbenen Rucksack durch Köln fuhr, arbeitete er als Gärtner. Als seine befristete Stelle auslief und er keinen neuen Job fand, fing er bei Lieferando an. Das ist jetzt drei Jahre her. »Erst als Zwischenlösung«, sagt Julius. Aber dann merkte er, als Rider ist er an der frischen Luft, kann in Teilzeit arbeiten und sich die Schichten flexibel einteilen. »Eigentlich ist das ein guter Job«, sagt er, »es müsste sich nur einiges ändern.«

Da wären einmal die Fahrräder: Die von Lieferando gestellten Hollandbikes hätten

keine ausreichende Federung. Von Kolleg:innen habe er auch gehört, dass der Lenker manchmal einfach abgeknickt sei. Deshalb nutzen einige, wie Julius, ihre privaten Räder.

»Es gibt so viele Probleme, die das Unternehmen einfach ignoriert«, sagt Julius. Die Rider arbeiten mit einer App, die ihnen angezeigt, bei welchem Restaurant sie Essen abholen und wo sie es hinbringen sollen. Die App trackt sie aber auch per GPS, das bedeutet, dass Lieferando-Mitarbeitende und auch die Kund:innen sehen können, wenn Julius mal eine Pause einlegt. »Wir werden überwacht«, schrieb er deshalb im September auf Twitter – und bekam dafür von Lieferando eine Abmahnung. Die Begründung: Er solle Probleme zuerst firmenintern ansprechen. Sollte er noch mal gegen seinen Arbeitsvertrag verstoßen, heißt es in der Abmahnung, würden ihm Konsequenzen drohen bis hin zur Kündigung. »Ich habe mein Problem mit dem Tracking schon vorab in einer E-Mail an Lieferando formuliert«, sagt Julius. Darauf habe niemand reagiert. Den Tweet hat er auch Monate später noch oben an sein Twitter-Profil geheftet.

Weil Julius merkte, wie anstrengend es ist, Arbeitskämpfe allein auszufechten, gründete er im November mit zehn Kolleg:innen in Köln das Lieferando Workers Collective. »Man kennt sich von der Straße oder aus Chatgruppen«, sagt er. In ihrer ersten Aktion forderten sie Handschuhe für den Winter. Langfristig haben sie ein großes Ziel: mehr Geld. 10 Euro pro Stunde verdienen die Lieferando-Rider ohne Zuschläge, das sind

aktuell 18 Cent über dem Mindestlohn. »Das ist zu wenig für die harte Arbeit«, sagt Julius.

Er arbeitet in Schichten, vier Stunden pro Tag. Wenn es gut läuft, schafft er zwölf Lieferungen. Wenn die Kund:innen nett sind, bekommt er an manchen Tagen sogar 20 Euro Trinkgeld. Aber einfach verdientes Geld ist das selten: Oft weht ihm der Regen ins Gesicht und seine Socken werden nass. Oder sein Rad macht Probleme, neulich sprang die Kette ab, und in seinem Rucksack lief eine Nudelsuppe aus. »15 Euro pro Stunde wären fair«, sagt Julius. Auch die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten stuft das als einen guten Lohn für die Rider ein.

Als Kollektiv haben sie eine Chatgruppe für Fahrer:innen in ganz Deutschland eröffnet. Darin tauschen sie sich aus, wie sie damit umgehen, wenn eine Schicht gestrichen wird, oder wie sie an ihren Lohn gekommen sind, wenn dieser nicht pünktlich bezahlt wurde. Aber so ein Kollektiv hat auch Grenzen: Es ist informell und kann sich auf keine Gesetze berufen – anders als ein Betriebsrat.

Lieferando gehört zu Just Eat Takeaway. 2019 kaufte das niederländische Unternehmen unter anderem den Lieferdienst Foodora. Dort gab es schon länger Betriebsräte. Lieferando befürchtete offenbar, dass sich die ehemaligen Foodora-Mitarbeitenden und die Lieferando-Rider gemeinsam organisieren könnten. Das Unternehmen soll Neuwahlen der Betriebsräte deshalb erschwert haben, das berichteten verschiedene Medien, darunter die *taz*.

Der Streit landete vor Gericht. Mittlerweile gibt es einen Gesamtbetriebsrat und Betriebsräte in einigen deutschen Großstädten wie Köln, Hamburg, Stuttgart und Dortmund.

In diesem Jahr will auch Julius für den Betriebsrat in Köln kandidieren. Und er möchte mit seinem Kollektiv Kolleg:innen dazu bringen, der Gewerkschaft Nahrung- ▶



Lidl lohnt sich

**Einstiegs-  
gehalt  
66.000 €/Jahr**  
bei Vollzeit



# Verkaufs- leiter (m/w/d)



Firmenwagen (BMW) auch zur privaten Nutzung inkl. Tankkarte & Full Service



Volle Verantwortung – von Kennzahlen bis Mitarbeiterentwicklung



Top Aufstiegschancen

Bewirb dich auf [jobs.lidl.de](https://jobs.lidl.de)  
**#teamlidl #lidlmussmankönnen**

*“Ich brenne dafür,  
Talente zu fördern und  
wachsen zu sehen.”*

Philomena, Verkaufsleiterin

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verwenden wir im Textverlauf sowie bei Jobtiteln die männliche Form der Anrede, womit stets alle Geschlechter (m/w/d) gemeint sind. Selbstverständlich sind bei Lidl Menschen jeder Geschlechtsidentität willkommen.

Genuss-Gaststätten beizutreten. Nur wenn viele Fahrer:innen gewerkschaftlich vertreten sind, können sie Tarifverhandlungen fordern, die ein höheres Gehalt bringen könnten.

»Lieferando macht kein Geheimnis daraus, dass sie gegen unseren Kampf sind«, sagt Julius. »Als Rider hat man den Eindruck: Dem Unternehmen geht es nur um Gewinne. Wir Fahrer:innen sind austauschbar.« Man braucht schließlich keine Ausbildung, sondern muss nur Fahrrad fahren können.

Ein Lieferando-Sprecher entgegnet, dass sie die betriebliche Mitbestimmung über die Betriebsräte begrüßen würden. Die Kommunikation mit dem Workers Collective in Köln aber sei schwierig, da alle anonym agieren würden und das Unternehmen nicht wüsste, ob alle Mitglieder auch wirklich Mitarbeitende seien. Einige der Vorwürfe weist Lieferando zurück: Die Fahrräder würden regelmäßig gecheckt, und die Rider bekämen Winterjacken und Regenhosen. Zur

Anfechtung von Betriebsräten vor Gericht und möglichen Tarifverhandlungen wollte sich das Unternehmen nicht äußern.

Ähnlich wie in Köln haben auch die Berliner Gorilla-Fahrer:innen ein Kollektiv gegründet. Sie fahren in Schwarz und bringen statt Burgern Lebensmittel zu ihren Kund:innen, zu Supermarktpreisen, innerhalb von zehn Minuten nach der Bestellung – das zumindest versprach die Werbung anfangs.

Gorillas wurde 2020 in Berlin gegründet und wuchs schnell. In der Pandemie ließen sich viele lieber beliefern, statt einkaufen zu gehen, oder bestellten ein paar Biere in den Park. Das Unternehmen expandierte in 18 deutsche Großstädte sowie nach London, Mailand und New York. Mitte 2021 wurde Gorillas zum sogenannten Einhorn – also zu einem Unternehmen, das mit mehr als einer Milliarde US-Dollar bewertet wird.

Von dem Erfolg bekamen die Mitarbeitenden nur wenig mit. Paul, ein ehemaliger

Fahrer, dessen Name hier geändert ist, hat anderthalb Jahre bei Gorillas gearbeitet. Er sagt: »Der Druck, pünktlich zu liefern, ist groß. Wenn man das nicht schafft, kassiert man von den Manager:innen einen Anschiss.« Außerdem würden bei den Schichten immer wieder Ruhezeiten missachtet, und der Lohn sei teilweise erst vier Monate später bezahlt worden. Das hätten mehrere Rider auch der Gewerkschaft ver.di berichtet. Ende November hatte er genug und kündigte.

Ein Kollege ging weniger freiwillig: Im Sommer kam ein Rider in Berlin 45 Minuten zu spät zu seiner Schicht und wurde gefeuert. Seine Kolleg:innen setzten sich für ihn ein und forderten, dass die Regeln in der Probezeit verändert würden, damit niemand so einfach entlassen werden könne. Gorillas ging darauf erst mal nicht ein. Die Rider suchten sich Hilfe.

Im Geheimen trafen sie sich mit Mitarbeitenden von ver.di, der Dienstleistungs-

**HAYS** Recruiting experts  
worldwide

# WIR SUCHEN DICH.

## DU UNS AUCH?

Deine Karriere im Sales & Recruiting.  
Werde Teil des Hays-Teams:

[hayscareer.net/jobs](https://hayscareer.net/jobs)



#WirSuchenDich #EinsteigenBeiHays



Instagram/hayscareer



Youtube/hayscareer



Facebook/hayscareer



Twitter/hayscareer

gewerkschaft. Eine, die dabei war, ist die Generalsekretärin für den Handel Maren Ulbrich. Gorillas habe viel Konkurrenz. »Da geht es um Schnelligkeit, aber auch um Gewinnmaximierung, und das im Zweifel auf Kosten der Beschäftigten«, sagt Ulbrich.

Die Gewerkschafter:innen erklärten den Rüdern, wie man einen Betriebsrat gründet und mit Widerstand des Unternehmens umgeht. »Das Konzept Betriebsrat mag für einige ein bisschen verstaubt klingen, aber das Gegenteil ist der Fall«, sagt Ulbrich. »Nur mit einem Betriebsrat können Beschäftigte ihre Interessen gegenüber der Unternehmensleitung vertreten.«

Das haben auch die Mitarbeitenden bei der Onlinebank N26 entdeckt und einen Betriebsrat gegründet. Die Rider bei Gorillas seien unsicher gewesen, ob der Betriebsrat das richtige Mittel sei. »Viele Beschäftigte haben Migrationshintergrund und unterschiedliche Visa-Status«, sagt Maren Ulbrich. Sie kennen sich im deutschen Arbeitsrecht nicht aus, seien

»Betriebsrat,  
das mag  
ein bisschen  
verstaubt  
klingen«

auf den Job angewiesen und hätten Angst, ihn durch die Gründung eines Betriebsrats zu verlieren. »Nur ein Betriebsrat ist ein Garant für eine demokratische Mitbestimmung. So kann man sich beispielsweise geregelte Schichtzeiten und bessere Arbeitsmittel erstreiten«, sagt Ulbrich. Ein Unternehmen mit mehr als fünf Angestellten ist in Deutschland dazu verpflichtet, die Wahl eines Betriebsrats zu unterstützen. Und für Betriebsräte gilt ein besonderer Kündigungsschutz.

Gorillas aber wollte die Wahl offenbar verhindern. Das Unternehmen stellte Rider und Lagermitarbeiter:innen in unterschiedlichen Subunternehmen an und versuchte mit einseitigen Verfügungen, die Wahl vor dem Arbeitsgericht rechtzeitig zu stoppen.

Die Angestellten wehrten sich. Monatelang gab es sogenannte wilde Streiks: spontane Arbeitsniederlegungen und Sitzblockaden vor Lagerhäusern. Das Unternehmen kündigte Beschäftigten, die noch in der Probezeit ▶

**HARIBO**

## Trainee bei HARIBO – goldene Karrieremischung.

**Wir setzen große Stücke auf Dich:** Durchlaufe Dein individuelles Programm, den zukünftigen Job im Fokus, auch international. Starte jetzt bei der HARIBO Familie mit über 7.000 tollen Kolleginnen und Kollegen aus 26 Ländern. Als Teil der Fruchtgummi-Nr. 1.

→ [haribo.com/trainees](https://www.haribo.com/trainees)



**Julius Schilling:**  
An jedem HARIBO-Tag  
ganz in seinem Element.



**HARIBO macht Kinder froh  
und Erwachsene ebenso.**



»Riders unite, together we fight«, rufen die Demonstrierenden in Köln.



# DU BIST SPIELENTSCHEIDEND.



## Durchstarten im Praktikum in Hamburg

Bewirb Dich jetzt für Dein Praktikum in den Bereichen:

- BWL
- Logistik
- Elektrotechnik
- Maschinenbau
- Wirtschaftsingenieurswesen

[still.de/karriere](https://still.de/karriere)

first in intralogistics

**STILL**

waren, und ließ befristete Verträge auslaufen. Sie hätten rechtswidrig gehandelt, hieß es, denn Arbeitsniederlegungen ohne Ankündigung sind in Deutschland ein Kündigungsgrund. Einige der Arbeiter:innen fechten ihre Kündigungen nun vor Gericht an.

Seit vergangendem November hat Gorillas in Berlin einen Betriebsrat mit 19 Mitgliedern, aber das Unternehmen will wieder vor Gericht ziehen. Sie halten die Wahl für fehlerhaft. Laut ver.di sei das ein weiterer Versuch, den Arbeitskampf zu stoppen.

Auf Nachfrage von *ZEIT Campus* bestätigt eine Sprecherin von Gorillas die Zweifel des Unternehmens an der Gültigkeit der Wahl. Trotzdem würden sie nun die Zusammenarbeit mit dem Betriebsrat aufnehmen. Zu Pauls Vorwürfen sagt sie: Bei bis zu 4 Prozent der Abrechnungen sei es zu Fehlermeldungen gekommen. Bei der Schichtplanung würden allerdings alle gesetzlichen Vorgaben eingehalten.

Manches hätten sie schon verändert: 1200 neue E-Bikes habe das Unternehmen gekauft, seit November 2021 bekämen die Rider bessere Winterjacken, Handschuhe und Nackenwärmer. Und zum Jahresbeginn habe sich der Stundenlohn von 10,50 Euro auf 12 Euro erhöht. Nicht nur die Kund:innen, auch die Fahrer:innen sollen Gorillas als eine sympathische Art der Lebensmittellieferung erleben, sagt die Sprecherin, »die Sicherheit unserer Mitarbeitenden hat immer Vorrang vor unserem Versprechen, innerhalb von Minuten zu liefern«.

Aber auch die informellen Kollektive haben Vorteile. Die Gewerkschafterin Maren Ulbrich beobachtet, dass sich die jungen Arbeiter:innen durch soziale Medien und Chatgruppen schneller und besser vernetzen. »Beeindruckend ist, dass diese digitale Kollektivität einen größeren Wirkungsradius nach innen und außen hat«, sagt Ulbrich. So zeigen sie auch der Öffentlichkeit, wie

die Unternehmen mit ihnen umgehen. Ihr Arbeitskampf findet nicht nur vor den Firmenzentralen, sondern vor allem auf Instagram und Twitter statt – und dort sehen ihn auch die Kund:innen.

Davon fühlen sich die Firmen offenbar bedroht: Lieferando formulierte ein Papier, ein sogenanntes Cooperation-Agreement, auf das sich der Betriebsrat verpflichten sollte. Darin stand unter anderem: Die Fahrer:innen dürften nicht ohne Absprache mit dem Unternehmen mit der Presse über Missstände reden. Die Betriebsräte lehnten das ab.

Julius und das Kollektiv in Köln werden Mitte Januar in ihrem Kampf bestätigt: Lieferando gibt bekannt, dass der Stundenlohn auf 11 Euro erhöht wird. Außerdem soll es neue Leasingfahrräder geben und Diensthandys. Für Julius und sein Kollektiv ist der Kampf damit nicht vorüber – aber es ist ein Anfang. ●

ALS ABSOLVENTIN  
BEKOMME ICH  
VERANTWORTUNG.  
**UND RIESEN  
UNTERSTÜTZUNG.**

Jetzt bewerben  
[www.storck.de/karriere](http://www.storck.de/karriere)

  
**STORCK**  
Wir entwickeln Freude



Kira W., Junior Key Account Managerin

Toffifee

merci

nimm2

Knoppers

Werther's  
Original

RIESEN

Dickmann's

Mamba

## An der Supermarktkasse

»26 Artikel pro Minute habe ich in meiner ersten Woche bei Penny gescannt. Einen Monat später war ich schon bei 34 Pieps pro Minute, wie ich meinen Durchschnitt nenne. Am liebsten mag ich Kund:innen, die gleiche Produkte gemeinsam aufs Band legen, Avocado zu Avocado und Milch zu Milch. So kann ich die Artikel effizient scannen. Am schlimmsten sind gehetzte Kund:innen, die ihren Einkaufskorb einfach aufs Band kippen. Dann muss ich die einzelnen Produkte in die Hand nehmen, damit nichts runterfällt, und das dauert länger. Bei älteren Kund:innen, die ihren Einkauf langsam einpacken, drücke ich einen Pausenknopf an der Kasse, damit die Zeit nicht weiterläuft und mein Schnitt schlechter wird. Für mich ist die Arbeit ein Ausgleich zum Studium, wo ich die meiste Zeit vor WebEx-Vorlesungen sitze. Meinen Pieps pro Minute zu verbessern, das ist für mich wie ein Spiel, und ich freue mich, wenn ich ein neues Level erreiche. Aber lohnrelevant ist das nicht. Was ich wohl nie vergessen werde: 101 ist die Sondernummer für Gurken.«

Mia Christiansen, 20, KassiererIn bei Penny in Flensburg, studiert Englisch und Kunst auf Lehramt.

# »Ich scanne 34 Artikel pro Minute«

## Eine KassiererIn, ein Logistiker und ein Filialleiter darüber, wie es wirklich ist im Handel zu arbeiten

Aufgezeichnet von Brigitte Wenger



*somewhat different*

## Sie wissen, wie wichtig Atmosphäre ist?

Wir auch. Als weltweiter Rückversicherer übernehmen wir Risiken anderer Versicherungen, entwickeln gemeinsam mit ihnen innovative Produkte und suchen nach Win-Win-Lösungen. Eine auf Vertrauen basierende Zusammenarbeit ist dafür besonders wichtig. Dieses Vertrauen setzen wir auch in unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Große Handlungs- und Entscheidungsspielräume werden Ihnen die Möglichkeit geben, Verantwortung zu tragen und sich zu entwickeln.

Die Erdatmosphäre können leider auch wir nicht rückversichern. Risiken aus der Luft- und Raumfahrt übernehmen wir aber tatsächlich.

## Im Garten-Center

»Wenn ich durch einen Dehner-Markt gehe, sehe ich Tierfutter und Pflanzentöpfe, die ich mit dem Stapler rumgefahren habe. Zwar werde ich hier nicht zum Staplerfahrer ausgebildet, doch es ist mir wichtig, zu wissen, wie man mit dem Stapler in den Warenlift oder um die Kurve fährt. Meine Aufgabe ist der KVP, der kontinuierliche Verbesserungsprozess, deshalb will ich verstehen, wie alles funktioniert. Zum Beispiel überlege ich mir, wo wir Wareneingänge wie Schiffscontainer voller Deko lagern, damit die Stücke danach effizient an die Märkte gelangen, oder wie wir Mitarbeiter:innen auf die einzelnen Bereiche verteilen, damit alle gleich ausgelastet sind. Es braucht schon etwas Mut, als Studi den Alteingesessenen zu sagen, was besser laufen könnte. Ich höre oft: »Das haben wir immer so gemacht«, und dann versuche ich, auf die Bedenken einzugehen. In Schu- lungen lerne ich, konfliktfrei zu kommunizieren, auf die Körper- sprache zu achten und Ich-Botschaften zu senden. Das hilft mir im Umgang mit meinem Team, aber auch nach Feierabend.«

Alexander Kraut, 22, dualer Student BWL  
Spedition, Transport & Logistik bei Dehner in Rain.

## Im Secondhand-Laden

»Bei uns hängen immer andere Klamotten im Laden. Täglich packen mein Team und ich Lederröcke, Jeansblusen oder neon- farbene Skianzüge aus Kartons und hängen sie auf die Kleider- stangen. Ich bestelle Menge und Art in unserem Sortierwerk in Apolda in Thüringen, wo rund 200 Kolleg:innen Secondhand- Ware aus der ganzen Welt sichten. Was dann bei uns ankommt, ist immer eine Überraschung. Hängt etwa ein olivgrüner Samt- rock schon vier Wochen rum, kommt der entweder ins Schau- fenster oder zurück in die Kiste. Auch wenn unser Store knapp 180 Quadratmeter groß ist, gehört es zu meinen Aufgaben als Store-Manager, jedes einzelne T-Shirt im Blick zu behalten. Damit ich weiß, was gerade gefragt ist, setze ich mich manch- mal ein paar Minuten vor den Store und beobachte die Leute im Schanzenviertel. Im Gegensatz zu unseren Kolleg:innen in Düsseldorf oder Köln verkaufen wir in Hamburg mehr Negligés und Jacken. Manchmal lassen uns Kund:innen spüren, dass wir Dienstleistende sind, aber meistens liebe ich meinen Job.«

Manuel Jänich, 35, Store-Manager  
bei Vintage Revivals in Hamburg.



# LOVED BY GENERATIONS. CRAFTED BY YOU.



**You have always loved it. Now be part of it.**

Mehr erfahren auf: [ferrero careers.com](http://ferrero careers.com)

FERRERO  
ROCHER

tic  
tac

kinder

nutella

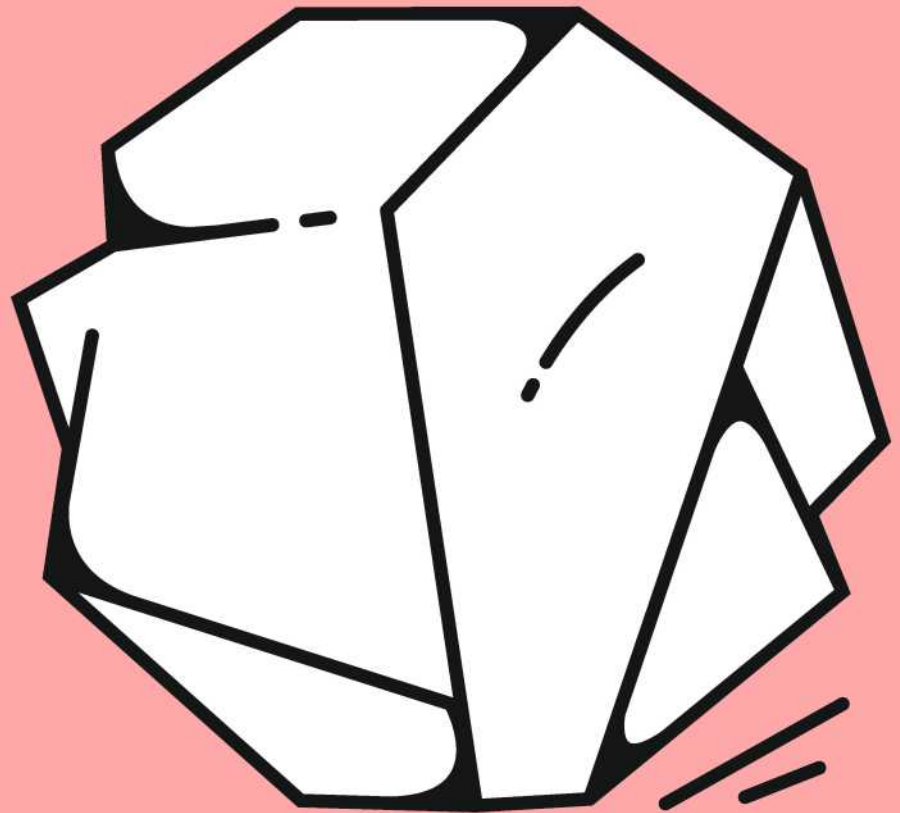
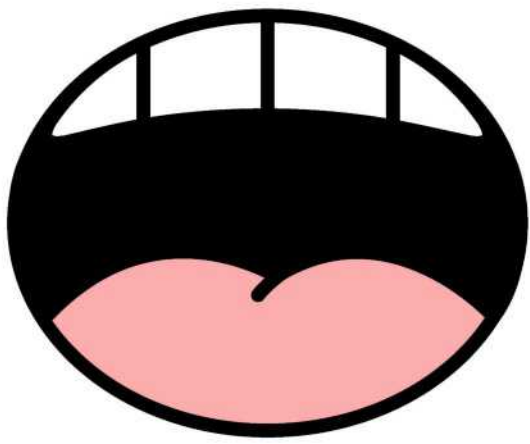
FERRERO  
KÜSSCHEN

duplo

hanuta

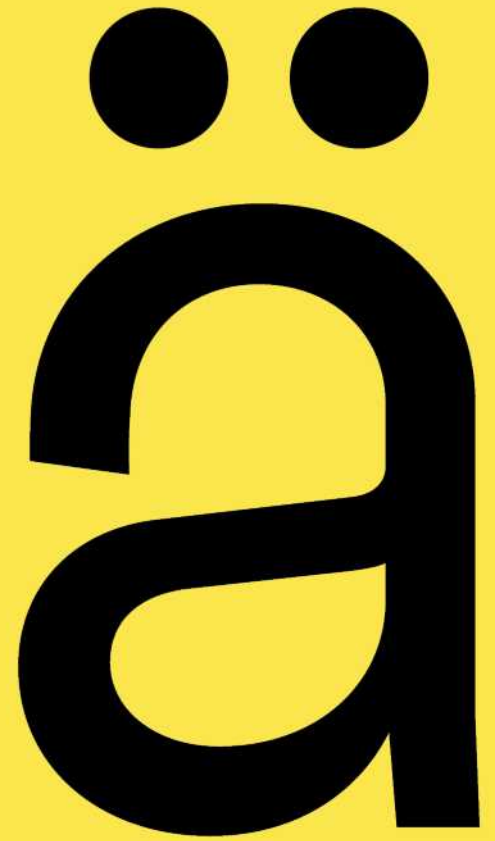
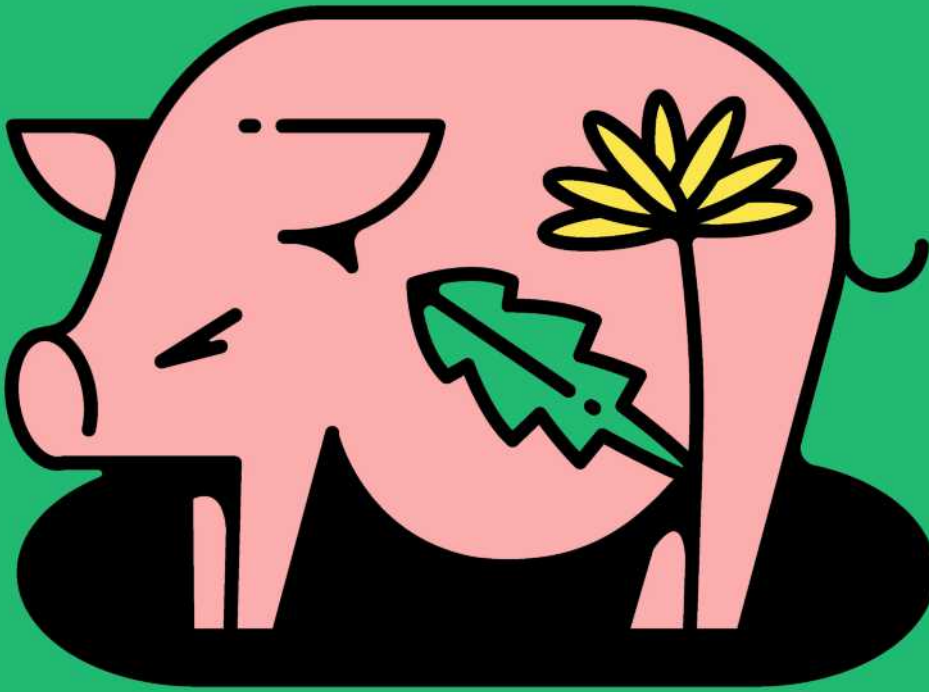
FERRERO  
Raffaello

**FERRERO**



Rotzlumpe<sup>4</sup>

Saudätsch<sup>2</sup>



Es isch,  
wie's isch



Unsere Autorin kann den Dialekt ihrer Heimat schwer ablegen. Das stört sie. Wie sie versucht, Hochdeutsch zu lernen

Ich hatte stundenlang geübt, hatte mir laut vorgesprochen, was ich sagen wollte, und vor allem, wie. Die erste halbe Stunde meines Bewerbungsgesprächs lief super, ich erzählte von meiner Liebe zum Schreiben und einer Recherche. Dann passierte es. Mein Zungenrücken schob sich gegen den Gaumen, meine Atemluft strich darüber und zischte an den Schneidezähnen vorbei: »Slange«.

Mir wurde heiß. Ich fühlte mich ertappt.

Ich lispelte nicht, ich stottere nicht. Ich spreche Alemannisch, wie fast alle Menschen im Süden von Baden-Württemberg; ein *s* wird bei mir zu oft zu einem *sch*. Dagegen habe ich eine Strategie entwickelt: Ich versuche, jedes *sch* durch ein *s* zu ersetzen. Meistens liege ich richtig – *s* kommt in gesprochenem Deutsch häufiger vor als *sch*. Das Problem: Manchmal ist das *sch* eben doch richtig. Zum Beispiel bei Schlange. Für die Wissenschaft ist das eine Hyperkorrektur. Für mich ist es der Versuch, klarzukommen in einer Welt, in der fast alle Hochdeutsch sprechen.

Den Job damals habe ich bekommen, und sogar schon einen Preis für eine Reportage gewonnen. Meine Chefin kann sich an das »Slangen«-Dilemma nicht mal mehr erinnern. Geändert hat das alles nichts; im Gespräch mit Vorgesetzten konzentriere ich mich oft immer noch so stark auf meine Sprache, dass ich vom Inhalt wenig mitbekomme. Kolleg:innen finden meine Sprache im besten Fall »charmant«, im schlimmsten Fall »putzig«. Das nervt mich.

Eigentlich mag ich meinen Dialekt. Ich bin in einem Land aufgewachsen, das lange damit warb: »Wir können alles. Außer Hochdeutsch.«, in einer Region, die stolz ist auf Jogi Löws »högschde Disziplin«. Ich fange an, Alemannisch zu sprechen, wenn ich an Nummernschildern vorbeilaufe mit FR, LÖ, WT – Kennzeichen meiner Heimat. Warum schäme ich mich, wenn andere hören, woher ich komme?

Ich durchsuche das Internet: Dialekt soll ein Karrierekiller sein, eine Falle, ein totales No-Go. Stimmt das?

Ja, sagt mir ein Personalberater aus Stuttgart: »Dialekt ist nie professionell.« Wer über seine Sprachregion hinaus arbeite, solle Hochdeutsch sprechen. Eine Studie des National Bureau of Economic Research bestätigt: Dialekt-sprecher:innen verdienen in Deutschland bis zu zwanzig Prozent weniger.

Mit 29 will ich endlich lernen, wie das geht, richtiges Deutsch, Hochdeutsch. Für mich ist das die Sprache der Intellektuellen. Dialekt schwätzen nur die einfachen Leute. Ich melde mich für ein zweitägiges Seminar an, in Karlsruhe an der Moderatorenschule Baden-Württemberg.

An einem Mittwoch im Dezember steige ich in Hamburg in den ICE gen Süden. Ich bin froh, alleine zu sitzen, lehne mich zurück und denke an das Dorf meiner alemannischen Geburt, wo man mit Finken nicht Vögel meint, sondern

Hausschuhe: Görwihl. 1400 Einwohner, zwei Gasthäuser, drei Bauernhöfe. Keine hundert Meter liegen zwischen dem Ortsschild und dem Fichtenwald. Mein Vater, Elektriker, und meine Mutter, Krankenschwester, haben mit meinen drei jüngeren Geschwistern und mir schon immer Alemannisch gesprochen. Im Sommer haben wir »Fangis« gespielt, im Winter »Schneeballwurf«. Eine Blase, aus der ich viel Gutes mitgenommen habe und die vieles fernhielt von mir.

Ich wusste lange nichts von dieser anderen, der hochdeutschen Welt. Zum ersten Mal konfrontiert wurde ich mit ihr in der fünften Klasse: Ich wechselte auf das Gymnasium, vierzig Busminuten entfernt. Auf einmal waren da nicht mehr Lisa, Julia und Jens um mich, mit denen ich seit dem Kindergarten Alemannisch schwätzte, sondern Stadtkinder mit Namen wie Jan-Pierre oder Eusebia. Und die sprachen anders – rauer, schärfer, irgendwie schlauer.

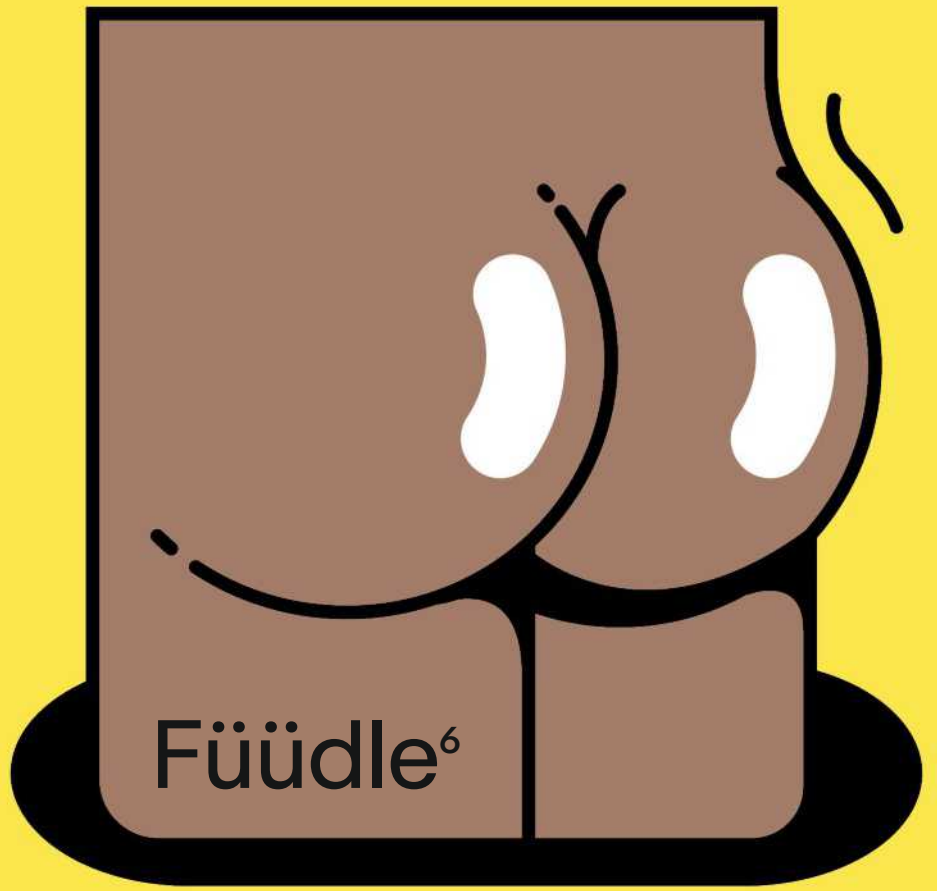
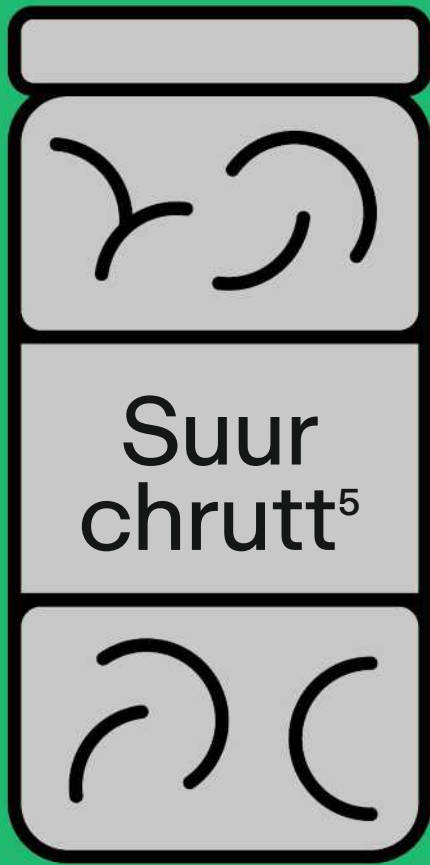
Zu einem echten Problem wurde meine Sprache aber erst 17 Jahre später, nach meinem Studium. Als ich 820 Kilometer in den Norden zog, nach Hamburg. Hier merkte ich, wie mächtig Sprache sein kann: Als Alemannin gehörte ich plötzlich einer Minderheit an.

Während ich auf der Zugfahrt zum Seminar an meine ersten Wochen in Hamburg zurückdenke, wird draußen die Landschaft weicher: Aus dem gespannten Horizont formen sich Wellen, erst kleine Hügel, dann Berge. Wir kommen dem Süden näher. »D' Prognose isch gege 21.28 Uhr in Basel SBB«, sagt eine Zugbegleiterin ein paar Reihen vor mir zu einem Mann. »Sie könne gern au nommel mine Kollegin froge.« Ich grinse. Irgendwie hören sich »isch« und »nommel« heimatlich an, irgendwie passen sie trotzdem eher in eine Regionalbahn als in den Großraumwagen meines ICE.

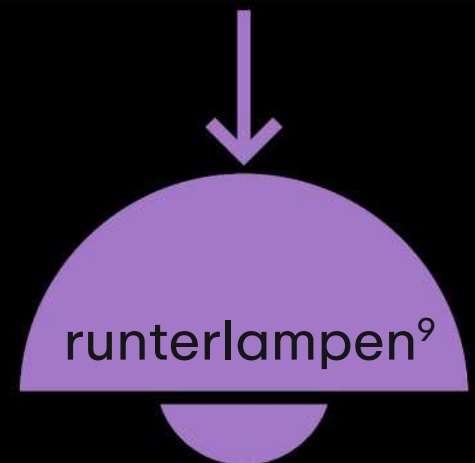
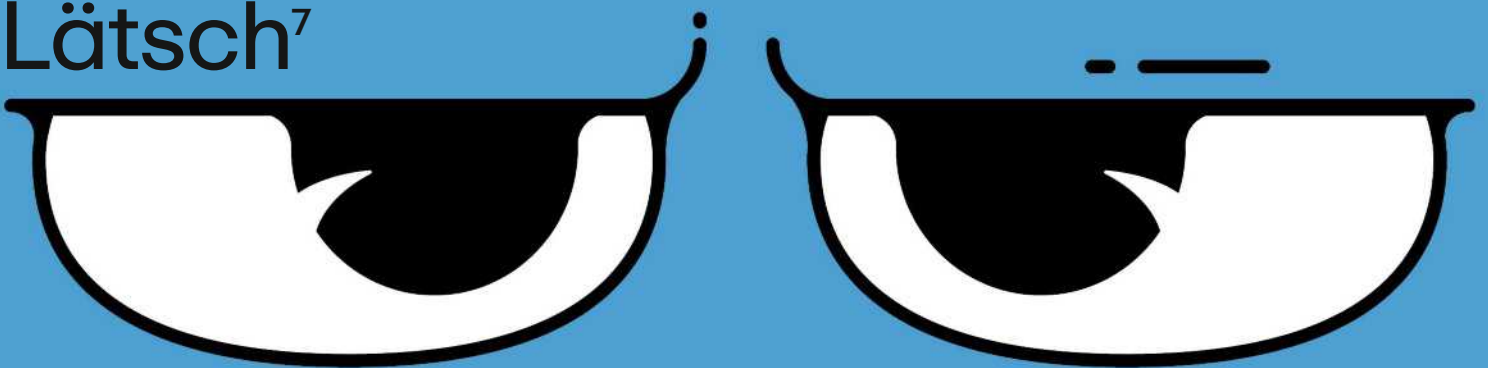
Auf WhatsApp schreibt mir meine Mutter, der ich von meinem Kurs erzählt habe: »Liebe Grüße und lerne gut Hochdeutsch. Auch wenn ich nicht weiß, was du da noch lernen willst 😊«. Ich freue mich, dass sie an mich denkt, ich frage mich aber auch: Warum nimmt sie mein Problem nicht ernst? Wahrscheinlich liegt es daran, dass sie selbst kein Hochdeutsch spricht und auch nie in der hochdeutschen Welt gelebt hat. Sie kennt dieses betäubende Gefühl nicht, sich von der eigenen Sprache verraten zu fühlen. Diese Angst, dass mein Gegenüber glauben könnte, ich sei die Doofe aus der Provinz. Für Mama ist mein Hochdeutsch perfekt.

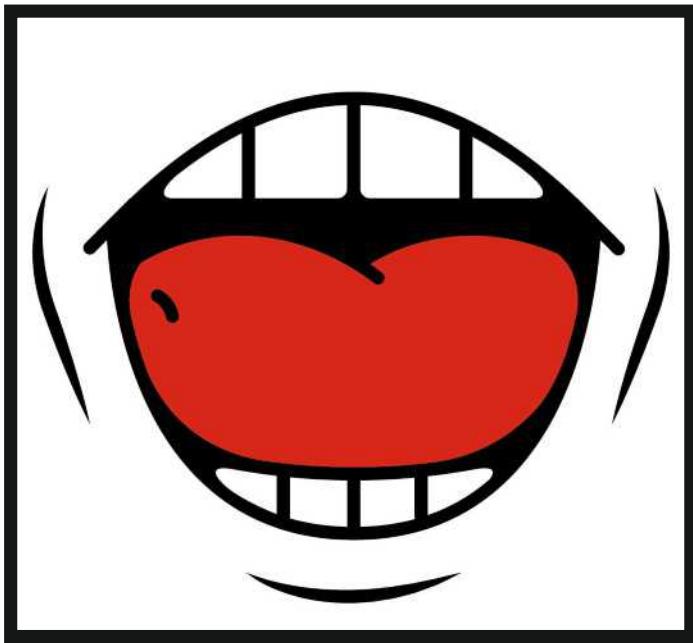
Als ich in Karlsruhe ankomme, dem Tor zur alemannischen Welt, frage ich mich: Wie bin ich eigentlich auf die Idee gekommen, ausgerechnet im Süden, wo alle Dialekt sprechen, Hochdeutsch zu lernen?

Am nächsten Morgen begrüßt mich der Sprechtrainer Reinhold Weber, 47, Slim Jeans, Glatze, großvaterwarme Stimme. Noch nie habe ich jemanden so schön sprechen ▶



Lätsch<sup>7</sup>





hören. Seine Silben klingen mal hell, mal dunkel, seine Worte mal hoch, mal tief – als würde er mit seinen Sätzen malen. Das will ich können. Ihm zuzuhören fühlt sich an wie ein Abend vor dem Kamin, dabei sitzen wir in einer modernen Altbauwohnung mit Flipchart, Schiebetür aus Milchglas und Spanholzregalen mit Ratgebern, wie *Der Weg zum Topspeaker*. Normal sprechen würde mir schon reichen, denke ich. Wir sitzen im Kreis auf Polsterstühlen, mit Abstand. Wir, das sind Kristina, Susanne, Alisa und ich. Die drei arbeiten im Marketing großer Unternehmen. Ihr Ziel: sich besser zu präsentieren. Meines: überhaupt Hochdeutsch zu sprechen.

Weber zeigt uns den Querschnitt eines Kopfes: Zwischen Lippen, Gaumen und Rachen sind Buchstaben eingezeichnet. Sie zeigen, wo wir welchen Laut bilden. Oder eher: wo wir ihn bilden sollten. »Dialekt entsteht auch, weil Laute an anderen Stellen im Mund entstehen«, sagt er. Im Alemannischen etwa würde das *ch* oft in den Rachen geschickt. Was er damit meint, spüre ich beim Wort *Milch*. Hochdeutsch ausgesprochen sei der Mund leicht geöffnet, die Zungenränder lägen sanft an den unteren Zahnwänden. Alemannisch ausgesprochen zittert der Hals wie bei einem Erdbeben.

*Rot* fühlt sich ähnlich an. »Dauerhaftes Sprechen im Hals geht auf die Gesundheit«, sagt Weber. Man überlaste so seine Stimmbänder, und das könne zu permanenter Heiserkeit oder einer Stimmlippenentzündung führen. Super. Meine Muttersprache kann mich also auch noch krank machen.

Wie schaffe ich es, dass meine Töne nicht in den Hals rutschen?, frage ich.

Weber legt den Kopf in den Nacken, gurgelt ein *r* und sagt: »Wooop, woob, wupp, wapp.« Ich wiederhole. Er

sagt: »Wow, megaschön. *Keep it!*« Ich komme mir lächerlich vor. »Für mich hast du eine regionale Färbung«, sagt er. »Keinen Dialekt.«

Hat er nicht gehört, wie ich *Milch* und *rot* ausgesprochen habe? Weber erzählt von zwei Polen, einem ausgeprägten Dialekt auf der einen Seite und dem Standarddeutschen auf der anderen.

Später lese ich: Ein Dialekt ist eine regionale Sprachform mit eigenem System. Es gibt Besonderheiten bei Lauten, Wörtern und Grammatik. Je schwächer diese Besonderheiten sind, desto näher ist man dem Standarddeutschen. Eine regionale Färbung ist nah am Standarddeutschen. Dass ich aus vielen *s* ein *sch* mache, ist ein Überbleibsel.

Eine regionale Färbung also. Wenn das aber mit meinem Dialekt gar nicht so schlimm ist, wovor habe ich dann Angst?

Dass ich mich unwohl fühle, könne auch an der Tonlage liegen, sagt Weber. »Ein Tick zu hoch und zu zurückgenommen«, so analysiert er meine Stimme. Er erzählt vom »Brustton der Überzeugung«. Sprechen wir in dieser Tonlage, wirken wir überzeugend. Mit einer »Tonrutsche« sollen wir unsere Stimmen dorthin holen: Mund schließen, ein hohes *m* summen und dann langsam tiefer werden. Eine Mischung aus Muhen und Möhen wabert durch den Raum; fünf Kühe in einer Altbau-Weide. Ob das wirklich meine Angst löst?

Am letzten Abend das erste Ergebnis: »Beim freien Sprechen hast du nur einmal ein *sch* benutzt, wo keins sein sollte«, sagt Weber. Meine Hausaufgabe: Ich soll Wörter aufschreiben mit *ch*, *r*, *s* und *sch* und sie immer wieder lesen. Es sei nur noch ein Minischritt. »Ein paar Wochen, und dein Hochdeutsch wäre perfekt.« Ich schreibe eine Liste: Schlange, Dolch, Brot. Ab morgen werde ich üben, nehme ich mir im Zug zu meinen Eltern vor.

Abendessen mit meiner Familie, mein Vater feiert seinen 57. Geburtstag. Auf dem schweren Holztisch im Wohnzimmer steht ein Raclette. Meine Eltern, meine beiden Brüder und meine Schwester schwätzen über 35 Zentimeter Neuschnee, Omas Erbe und einen Sommerurlaub in der Toskana.

Bruder: »Eine Wuche mit euch, des isch z'lang.«

Vater: »Ich würd mich freue, nommel alle debi z'ha.«

Mutter: »Ich hab Hüser bi Pisa und Florenz usegsucht.«

Bruder: »Wie lang fahrsch do?«

Vater: »Mit siibe Schtund musch scho rechne.«

Schwester: »Wenn siibe Schtund fahrsch, musch ä Wuche go.«

Es fühlt sich komisch an, ihnen zuzuhören. Ich freue mich nach Monaten im Norden über das vertraute Alemannisch, meine erste Sprache. Gleichzeitig klingt in jeder Silbe diese ländliche Enge mit, aus der ich vor Jahren nach Hamburg geflohen bin. ▶



Genossenschaftliche FinanzGruppe  
Volksbanken Raiffeisenbanken

4 B

10:36  
ICE 621  
Frankfurt Hbf  
München Hbf  
Folgezüge  
10:49 RB 58 Laufach

WERDE

# ERFOLGS GESTALTER

Hinter dir: viel Theorie.  
Vor dir: spannende Aufgaben.

Komm zu einer Bank, in der du an Projekten arbeitest, die dich, unsere Kunden und die Bank voranbringen. In der dein Einsatz und dein Wissen auf einen partnerschaftlichen und wertschätzenden Umgang treffen. Die viel fordert und zugleich fördert. Und in der du die Zukunft der Genossenschaftsbanken erfolgreich mitgestalten kannst. Mehr Infos zu unseren Praktika und Traineeprogrammen auf [karriere.dzbank.de](https://karriere.dzbank.de)



**DZ BANK**

Die Initiativbank



Interessante Einblicke auch auf Instagram: [dzbank\\_karriere](https://www.instagram.com/dzbank_karriere)

Wenn ich bei meinen Eltern bin, spreche ich wenig. Das deutet meine Mutter als fehlendes Interesse. Dabei will ich einen Satz vermeiden: »Bi uns kansch nomal schwätze.« Fünf Worte, aus denen sich schon lange der Witz geschlichen hat, für mich klingen sie mittlerweile aggressiv. Zum ersten Mal frage ich: Wie meinst du das eigentlich? Meine Mutter lacht; das sei nie böse gemeint gewesen. Dann wird sie kurz still. »Ich finde es komisch, dass du mit mir Hochdeutsch schwätzt, weil ich habe dich ja anders aufgezogen«, sagt sie. Es klingt, als würde sie vorlesen. »Das ist für mich, als ob du das hier ablehnen würdest, deine Heimat.«

Eigentlich müsste ich ihr sagen, dass ich manchmal froh bin, es rausgeschafft zu haben, dass diese Art zu leben hier – Haus bauen, Kinder bekommen, Hausfrau werden – nichts für mich ist, dass ich mehr als sieben Jahre in meine Ausbildung investiert habe und jetzt als Journalistin erfolgreich sein will, dass ich eben anders bin als meine Geschwister, die alle in der Region geblieben sind. Dass ich rausgewachsen bin aus meiner Heimat.

Aber das würde Mama verletzen. »Ich mag meine Heimat doch«, sage ich. Für ein paar Tage bin ich tatsächlich gerne zu Besuch. Hierher gehöre ich aber nicht mehr, das wird mir mit jedem »kansch«, »fahrsch« und »musch« am Familientisch bewusst. Und Hamburg? Dorthin gehöre ich noch nicht richtig. Ich glaube, das liegt auch daran, dass ich kein richtiges Hochdeutsch kann. Geht das, sich doppelt fremd fühlen?

Im Internet hatte ich von der Muettersproch-Gsellschaft gelesen, einem Verein, der sich für das Alemannische einsetzt. Die Vorsitzende erzählt mir von Heidi Zöllner, die in der Nähe meiner Eltern wohnt. Ich besuche sie.

Wie stolz sie auf unseren Dialekt ist, merke ich schon an einem Sticker auf dem Briefkasten: »Bi uns cha me au alemannisch schwätze.« Heidi Zöllner ist 73, trägt Strickpulli und Apple Watch. Sie organisiert alemannische Abende, seit 1990 oder 92, so genau weiß sie das nicht mehr, und sie unterrichtet an Grundschulen das Projektfach Mundart. Im Regal stehen sechs farblich sortierte Duden-Ausgaben, daneben alemannische Wörterbücher, alemannische Gedichtbände und Liedersammlungen. Sie erzählt, dass sie ihre Weihnachtspost im Dialekt schreibt, »auch an Freunde, die kein Alemannisch reden«, und dass sie weiß, wann im Radio das einzige Mundart-Programm läuft, »Sonntagabend um neun, parallel zum *Tatort*«.

Warum ist Ihnen Dialekt so wichtig, frage ich.

»Im Alemannischen kann ich Dinge ausdrücken, ohne sie auszusprechen«, sagt sie. Da sei zum Beispiel das »Buschele«, das viel mehr Zuneigung transportiere als das hochdeutsche »Baby«. Dialekt sei emotional, eine Herzenssprache. Hochdeutsch sei steril, eine Informationssprache. »Und eigentlich eine künstliche Sprache«, sagt sie. Die Dialekte seien schon

da gewesen, bevor sich mit dem Buchdruck im 15. Jahrhundert eine überregionale Sprache entwickelt habe. »Viele hochdeutsche Wörter waren mal Dialektwörter.« Zöllner erzählt mir, dass ich mein Elternhaus nicht mitschleppen könne und auch nicht meine Freund:innen, sehr wohl aber meine Sprache: »Dialekt ist ein Stück Heimat zum Mitnehmen.«

Am Anfang unseres Gesprächs fragte Zöllner mich noch, ob ich sie überhaupt verstehe, wenn sie alemannisch schwätzt. Zwei Stunden später klingen unsere Wörter ähnlich: Ich »sage« nicht mehr, sondern »säge« und »verzälle«, statt zu »erzählen«. Zum Abschied sagt sie: »Ich würde mir wünschen, dass niemand sich seine Einzigartigkeit abtrainiert.« Ich denke an meine Liste mit den Schlangenwörtern.

An meinem letzten Abend sitze ich mit meinen Eltern in der Küche. Ich erzähle ihnen erst vom Besuch bei Heidi Zöllner, dann von Erinnerungen, die ich mit dem Alemannischen verbinde: Wie Mama uns ermahnt hat, »id d'Schiibe adoobe«, wenn sie nicht wollte, dass wir die geputzte Fensterscheibe anfassen. Wie wir mit dem »Muggedatscher« durch die Stube gerannt sind, um Fliegen zu klatschen. Oder wie Opa immer gesagt hat, »id so viel ischoppe«, wenn er nicht wollte, dass wir das ganze Brot in den Mund stopfen.

Irgendwann suchen wir auf unseren Handys nach alemannischen Wörtern. Wir reden über unsere liebsten Ausdrücke: »Wunderfitzig«, sage ich, »finde ich viel schöner als neugierig.« Oder über Begriffe, die in unserem Dialekt einzigartig sind – »Lätsch« zum Beispiel, eine unzufriedene Miene. Auch Beleidigungen sind leicht gebastelt: einfach an ein beliebiges Wort ein »Seckel« anhängen, »Schofseckel«, »Lumpeseckel«, »Dreckseckel«. Auch deshalb, sagt mein Vater, mag er das Alemannische so gern: Man kann die gemeinsten Worte sagen, irgendwie klingen sie doch lieb.

Wir schwätzen viel an diesem Abend. Jetzt, in der Küche meiner Eltern fühle ich mich ihnen und meiner Heimat so nah wie lange nicht.

Am nächsten Morgen zerknülle ich die Liste mit meinen Problemwörtern und steige in den Zug nach Hamburg. Es isch, wie's isch. ●

<sup>1</sup> Finken: Hausschuhe

<sup>2</sup> Saudätsch: Löwenzahn

<sup>3</sup> Blöderliwasser: Sprudelwasser

<sup>4</sup> Rotzlumpe: Taschentuch

<sup>5</sup> Suurchrutt: Sauerkraut

<sup>6</sup> Füüdle: Po

<sup>7</sup> Lätsch: unzufriedene Miene

<sup>8</sup> Ranzepfiffe: Bauchschmerzen

<sup>9</sup> runterlampen: runterhängen

# KARRIERE START BEI P&C



## MEHR INFOS

[karriere.peek-cloppenburg.de](https://karriere.peek-cloppenburg.de)



**Peek & Cloppenburg**

ES GIBT ZWEI UNABHÄNGIGE UNTERNEHMEN PEEK & CLOPPENBURG MIT IHREN HAUPTSITZEN IN DÜSSELDORF UND HAMBURG. DIES IST EINE INFORMATION DER PEEK & CLOPPENBURG KG DÜSSELDORF, STANDORTE UNTER [WWW.PEEK-CLOPPENBURG.DE](http://WWW.PEEK-CLOPPENBURG.DE)



**& SO VIEL MEHR.**



Stavros hat sein  
Promotionsthema auf  
seine Wade tätowiert:  
Nietzsche.

# UNTER DRUCK

Wenig Zeit und Geld, viel Stress: Promovierende müssen eine Menge aushalten. Drei Nachwuchswissenschaftler:innen sprechen über psychische Belastungen – und darüber, wie sie damit umgehen

**D**ie Belastungen sind lange bekannt, doch bisher hat sich kaum etwas geändert: Vor fünf Jahren erschütterte eine Studie das Wissenschaftssystem. Bei einer Befragung von knapp 4000 Doktorand:innen hatte die belgische Arbeitspsychologin Katia Leveque festgestellt: Die Hälfte fühlte sich mental überlastet. Ein Drittel war gefährdet, psychisch zu erkranken. Seit drei Jahren befragen auch die deutschen Forschungseinrichtungen Max Planck, Leibniz und Helmholtz ihre Promovierenden. Sie kommen zu ähnlichen Ergebnissen: Fast zwei Drittel lebten 2020 mit Symptomen einer Angststörung, mehr als die Hälfte mit einer leichten Depression.

Die Zahlen haben auch mit strukturellen Missständen zu tun. Da ist, erstens, die Zeitnot: Während in den Niederlanden für Promotionsstellen mindestens vier Jahre vorgesehen sind, in den USA sogar fünf, sind Stellen in Deutschland meist auf zwei oder drei Jahre befristet. Das bedingt, zweitens, oft Geldnot: Denn im Schnitt brauchen Doktorand:innen viereinhalb Jahre bis zum Abschluss. Viele müssen sich auf Stipendien bewerben, nebenher arbeiten oder Arbeitslosengeld beantragen, um Finanzierungslücken zu stopfen. Dann ist da, drittens, die wachsende Konkurrenz: In den vergangenen 15 Jahren stieg die Zahl wissenschaftlicher Mitarbeiter:innen und Doktorand:innen unter 35 um fast 80 Prozent. Die Zahl der Professuren blieb etwa gleich. Immer mehr Absolvent:innen drängen auf wenige Post-doc-Stellen, nur ein Drittel findet einen Job in der Forschung. Selbst wer es schafft, regelmäßig Aufsätze und Paper zu veröffentlichen, kann erst mal arbeitslos werden. Und viertens: Weil Betreuer:in und Gutachter:in oft dieselbe Person sind, stehen die Promovierenden in einem Abhängigkeitsverhältnis. Wer einmal mit der Betreuerin aneinandergerät, muss immer im Hinterkopf haben, dass sie die Abschlussnote festlegt.

Promovierende haben lange über die Belastung geschwiegen. Drei, die das nicht länger hinnehmen wollen sind der Philosoph Stavros Patoussis, der Physiker Steven Becker und die Literaturwissenschaftlerin Kristin Eichhorn.



**Nietzsche am Bein, Blockade im Kopf:  
Im April will Stavros abgeben.**

## Kapitel 1: Der einsame Schreiber

Stavros Patoussis trägt ein Porträt auf der rechten Wade. Mit jedem seiner Schritte geht auch das Bild des Mannes mit dem üppigen Schnurrbart voran. Der 31-Jährige nennt ihn liebevoll seinen Freund Fritz. Der Mann ist der Philosoph Friedrich Nietzsche, und Stavros kennt ihn wie kaum ein anderer. Dass dieser Freund einmal für seine schwersten Krisen verantwortlich sein würde, ahnte er nicht, als er sich das Tattoo mit 22 stechen ließ.

Am Saarbrücker Graduiertenkolleg Europäische Traumkulturen promoviert Stavros heute über den Traumbegriff von Nietzsche und Schopenhauer. Vor vier Jahren hat er damit angefangen und sich vorgenommen, höchstens 500 Seiten zu schreiben. Heute sind es 630 Seiten, und er wollte längst fertig sein. »Aber Nietzsche ist einfach zu schlau, ich liebe diesen Mann«, sagt er.

Stavros steht zu Hause vor seinem Bücherregal in Neuss. »Wo ist denn mein *Jenseits?*«, fragt er laut und sucht das Werk, das ihn mit 16 so geprägt hat, dass er den Entschluss fasste, einmal über dessen Autor promovieren zu wollen: Nietzsches *Jenseits von Gut und Böse* – eine Abhandlung über die Moral des Menschen. In seiner Ausgabe ist kaum eine Seite unbeschrieben. Kugelschreibernotizen drängeln sich über, unter, neben den Zeilen. Immer wieder hat Stavros es gelesen und Interpretationen seines jüngeren Ichs revidiert.

Bis Stavros 16 war, bestand sein Leben vor allem aus Zocken, den Backstreet Boys und *Herr der Ringe*. Dann sprachen sie in der Schule über Religionskritik, auch über Nietzsche. Und Stavros spürte: Der ist mir sympathisch. Er las *Jenseits* und verstand erst mal nichts. Er fühlte sich dumm, erzählt er und erinnert sich an das Gefühl, etwas nachholen zu müssen als Kind griechischer Einwanderer. Seine Eltern hatten in Deutschland als ungelernete Arbeiter in der Gastronomie angefangen. Stavros las in der Bibliothek Goethe und Schiller, Heine, Heidegger – und immer wieder seinen neuen Freund Fritz.

Für sein Abitur musste er kaum lernen, das Philosophiestudium hatte keinen Numerus clausus. Durch Bachelor und Master kam er ohne Probleme. Doch mit der Promo-

tion kamen die Krisen: Er fand 2016 keine Doktorandenstelle, die für ihn passte, also promovierte er ohne. Um sein Leben zu finanzieren, jobbte er im Restaurant seiner Eltern, als studentische Hilfskraft und als Nachhilfelehrer. Ein Tag pro Woche blieb ihm zum Forschen. Sein Betreuer meldete sich fast nie. Ein Dreivierteljahr versuchte er für sein Promotionsvorhaben ein Abstract zu schreiben, es gelang ihm einfach nicht. Einen Aufsatz schickte der Betreuer mit so vernichtender Kritik zurück, dass Stavros nach einem Jahr im Frühling 2017 aufgab. »Meine Existenz, die Vorstellung meiner Zukunft lagen brach«, sagt er heute. Und dass er tagelang die Wand anstarrte, nicht mehr aufstehen wollte und überlegte, Erzieher zu werden.

Ein paar Monate später las er zufällig vom Graduiertenkolleg in Saarbrücken. Für ihre interdisziplinäre Doktorandengruppe suchten sie noch Philosophen. Stavros bewarb sich und wurde genommen. Dort war und ist alles anders: Vor und nach den regelmäßigen Kolloquien treffen sich die zehn Promovierenden zum Kaffee, reden über das, was sie beschäftigt. Alle sind am selben Punkt, erleben die Phasen der Promotion gemeinsam.

Die Dunkelheit kam im April 2020 wieder: die Kontaktbeschränkungen, das nahende Ende seiner dreijährigen Befristung und die miserablen Zukunftsaussichten. Auf drei oder vier für Stavros passende Stellen bewerben sich mehrere Hundert junge Philosoph:innen. Wofür also das alles? Zwei Monate lang schrieb er nichts. »Ich habe einfach nichts gefühlt«, sagt er. »Du guckst so tot«, hätte sein Partner ihm gesagt.

Anders als in der ersten Krise war Stavros diesmal nicht allein. Er redete mit Freund:innen über seine Blockade, seine Ängste. Er fing an, sich trotz Homeoffice morgens fertig zu machen und zu duschen, auch wenn er das Haus nicht verließ. Und Stavros akzeptierte, dass er leiden dürfe.

Dann legte er ein Ende fest: Im April 2022 will er seine Arbeit abgeben. Seine Angst vor der Zeit danach ist immer noch groß. Doch er will sich an seinen Freund Fritz halten, der jeden seiner Schritte begleitet. Der sagte: »Liebe dein Schicksal.«

## Kapitel 2: Die Verbündeten

Dort, wo Steven Becker die Physik des Lichts erforscht, ist alles dunkel. In einem Laserlabor am Max-Planck-Institut in Erlangen sind die Fenster mit Folien beklebt. Hinter einem schwarzen Laserschutzvorhang aus schwerem Stoff ist ein Experiment aufgebaut, an dem der 25-Jährige seit anderthalb Jahren für seine Promotion forscht. Mit einem Laser schickt er Lichtsignale durch Glasfaserkabel. Dann misst er, wie Schallwellen das Licht beeinflussen.

»Wenn wir besser verstehen, wie Schall und Licht kommunizieren, können wir das für die optische Datenverarbeitung nutzen«, sagt Steven. So könnte das Internet eines Tages schneller werden. Diese Vorstellung fasziniert ihn: »Unser Wissen kann irgendwann angewendet werden und verschwindet nicht in Schubladen.«

Manchmal belastet ihn das aber auch. Zu seinem eigenen Anspruch kommt der Druck, bis zur Abgabe der Forschungsarbeit mehrmals Außergewöhnliches zu publizieren. Wie viele Promovierende kennt Steven das Impostor-Syndrom, also das Gefühl, trotz Erfolgs ein Hochstapler zu sein. Er erzählt von seinen Sorgen, nie genug zu tun. Manchmal sitze er sonntagabends nach einem schönen Nachmittag, an dem er Klavier gespielt hat oder bouldern war, zu Hause, und dann komme das schlechte Gewissen. Er fragt sich dann: »War das ein verschwendeter Tag, den ich für die Forschung hätte nutzen müssen?«

Steven findet: In der Wissenschaft muss mehr übers Scheitern gesprochen werden, über Hürden und Ängste. Stattdessen gebe es die Illusion von gradlinigen Karrieren. »An der Uni und auf Konferenzen kommen wir oft nur mit erfolgreichen Wissenschaftler:innen in Kontakt, die in Magazinen wie *Science* oder *Nature* publizieren.« Eine Illusion, die dazu führe, dass viele Promovierende glauben, sich keine Schwächen leisten zu können.

»Im akademischen Umfeld können Promovierende mit Bauchschmerzen nach Hause gehen, aber nicht, weil es ihnen psychisch nicht gut geht. Wer das macht, gilt schnell als ein *low performer*«, sagt Steven. Im Netzwerk der jungen Deutschen Physikalischen Gesellschaft hat er deshalb ein Mental-Health-Team gegründet. Zusammen haben sie ▶

sich in Studien eingelesen, weil fehlendes Wissen oft zu Vorurteilen führt. »Wir wollen als Team erreichen, dass wir ehrlich über die Belastungen reden können, die viele Promovierende spüren.«

Steven will das Umfeld ändern, in dem Nachwuchswissenschaftler:innen forschen. Schon mehr Feedback würde helfen: »Viele sind verunsichert, ob ihre Leistung reicht, weil das fast nie besprochen wird. Es geht immer nur darum, ob und wo man publiziert hat«, sagt er.

Auch die Einstellung der Professor:innen zu Überstunden müsse sich ändern: »Leistung wird vor allem danach bewertet, wie lange man täglich vor Ort ist. Ob man abends noch kognitiv fit ist, interessiert die wenigsten.«

Im vergangenen Jahr hat er in seiner Erlanger Arbeitsgruppe sogenannte PhD-Talks eingeführt. Alle drei Monate treffen sich die Promovierenden außerhalb der Uni und reden. Die »Da mussten wir alle durch«-Mentalität vieler älterer Profs soll ein Ende haben. Und wenn sich das System nicht ändert, soll wenigstens niemand mit seiner Belastung allein sein.

### Kapitel 3: #IchbinHanna

Als #IchbinHanna im vergangenen Sommer auf Twitter viral ging, machte Kristin Eichhorn gerade einen Termin beim Jobcenter, um sich arbeitslos zu melden. Ihr Vertrag an der Uni lief aus, wieder einmal. Es war ihre neunte Befristung. Die Debatte um Kettenbefristungen in der Wissenschaft, die sie und ihre Mitstreiter:innen mit dem Hashtag auslösten, beschäftigt sie schon seit Jahren. Und die Fragen: Wie prekär sind die Arbeitsbedingungen in der Forschung? Was muss man ertragen, wenn man in der Wissenschaft Karriere machen will?

Als Literaturwissenschaftlerin forscht sie an der Uni Paderborn zum Schriftgut im 18. Jahrhundert und zu Zeitschriften im Expressionismus. Sie ist jetzt 35, seit fast zwölf Jahren hangelt sie sich neben Promotion und Habilitation von Vertrag zu Vertrag, mal als wissenschaftliche Mitarbeiterin, mal als Lehrbeauftragte. Möglich ist das durch das deutsche Wissenschaftszeitvertragsgesetz

(WissZeitVG). Darin steht, dass Universitäten ein Sonderbefristungsrecht haben: Forschungsstellen können auf sechs Jahre vor und sechs Jahre nach der Promotion befristet werden, in der Medizin sind es sogar neun Jahre danach. Wer nach zwölf Jahren Befristung keine unbefristete Stelle bekommt, fliegt aus dem System. Das Bildungsministerium hat in der Vergangenheit damit geworben, dass Fluktuation die »Innovationskraft« fördern würde.

Kristin findet das absurd und ist vom Gegenteil überzeugt: »Kreativität braucht Freiheit statt Unsicherheit.« Die Forschung leide unter dem Gesetz. Das WissZeitVG zwingt junge Wissenschaftler:innen oft dazu, neben ihrer Arbeit Bewerbungen zu schreiben, die Familienplanung aufzuschieben und sich darauf einzustellen, nach dem Befristungsende vielleicht wieder umziehen zu müssen. »Ich komme nie irgendwo an«, sagt Kristin. Weil ständig Forschungsprojekte ausliefen, gingen außerdem bereits generierte Daten verloren oder verstaubten, weil Forscher:innen längst in neuen befristeten Projekten hingen oder arbeitslos seien.

Schon im Herbst 2020 hatte Kristin mit dem Historiker Sebastian Kubon und der Philosophin Amrei Bahr 95 Thesen zum WissZeitVG aufgestellt. Sie wollten zeigen,

wie das Gesetz Gelder und Wissenschaftler:innen verschleißt. Und dass Firmen untergingen, wenn in der freien Wirtschaft so gearbeitet würde.

Im Sommer 2021 entdeckten sie im Internet ein animiertes Video des Bildungsministeriums, mit dem die Vorteile des WissZeitVG beworben werden sollten. Hanna, eine Biologin, lächelt darin über ihre erneute Befristung, weil sonst eine Forscher:innengeneration den Wissenschaftsbetrieb verstopfen würde – zum Nachteil der nächsten.

Kristin, Sebastian und Amrei machte das wütend, auf Twitter formulierten sie unter dem Hashtag #IchbinHanna ihren Frust. Tausende Wissenschaftler:innen schlossen sich an. Physiker:innen, Linguist:innen und Biolog:innen schrieben von Existenzängsten und der Unmöglichkeit, ihre Zukunft zu planen. Medien berichteten deutschlandweit. Der Bundestag debattierte über Dauerbefristungen. Etwas geriet in Bewegung.

Als die Arbeitsgruppe »Innovation, Wissenschaft, Hochschule und Forschung« im Herbst 2021 die Inhalte des Koalitionsvertrags erarbeitete, wurde Kristin eingeladen, um über die prekäre Situation junger Forschender zu sprechen. Schließlich einigte sich die Ampelkoalition darauf, das WissZeitVG zu reformieren. Im Koalitionsvertrag steht: Für »Daueraufgaben« in der Forschung sollen »Dauerstellen« geschaffen werden.

Kristin ist heute zuversichtlicher, sie sagt aber auch: »Wir müssen nicht nur das Gesetz reformieren, sondern das ganze System.« Wer mit einer halben Stelle 100 Prozent arbeite, solle auch zu 100 Prozent bezahlt werden. Es brauche klare Kriterien für Stellenverlängerungen. Und mehr Karrierewege nach der Promotion, um den Druck zu verringern.

Kristin schätzt, dass es noch 10 oder 15 Jahre dauern könnte, bis die Bedingungen für Wissenschaftler:innen in Deutschland nicht mehr »menschenfeindlich« sind.

Ihren Termin im Jobcenter konnte sie immerhin absagen. Seit Oktober vertritt sie in Stuttgart eine Professur für Neuere deutsche Literatur. Die Stelle ist auf zwei Jahre befristet, Vertretungen zählen nicht zur Zwölfjahresfrist des WissZeitVG. Doch wenn sie danach keine unbefristete Stelle bekommt, muss sie die Wissenschaft verlassen. ●

**»Wir müssen das ganze System reformieren«, sagt Kristin. Die Bedingungen seien »menschenfeindlich«**



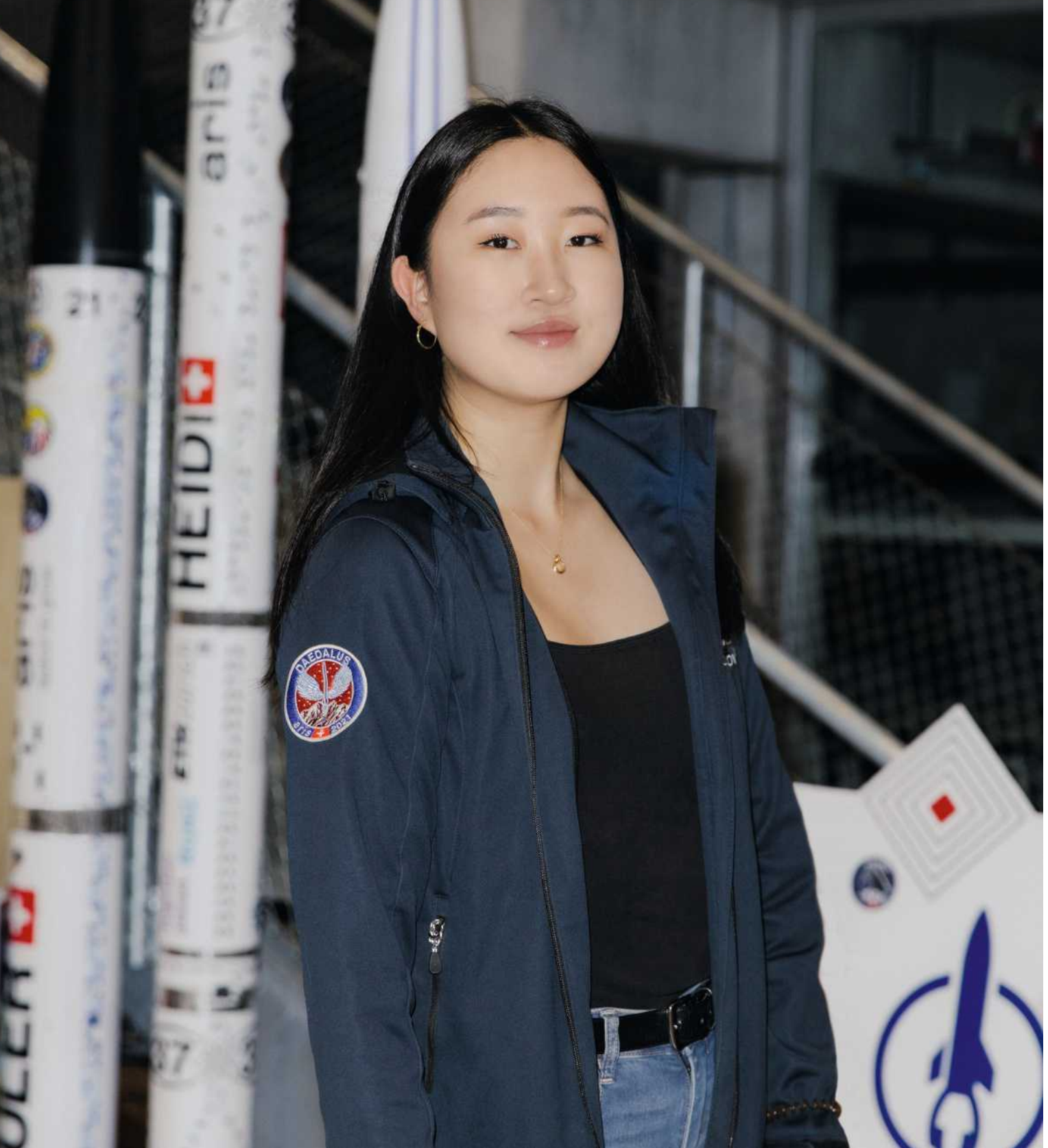
# TECHNOLOGIEGESTALTER

„Künstliche Intelligenz, Machine Learning, Autonome Systeme:  
Als Softwareingenieur im Rheinmetall Technology Center  
beschäftige ich mich jeden Tag mit spannenden und  
neuen technologischen Entwicklungen.“

**JAN-NIKLAS NIELAND**

Softwareingenieur  
RHEINMETALL TECHNOLOGY CENTER

Sie möchten mit Ihrem Können und Ihren Ideen wirklich etwas bewirken? Dann werden Sie Teil des Rheinmetall Teams. Lassen Sie uns gemeinsam an Technologien arbeiten, die heute und zukünftig bedeutsam sind. Entdecken Sie jetzt Ihre Zukunftsperspektive unter [www.rheinmetall.com/karriere](http://www.rheinmetall.com/karriere)



Text: Aufgezeichnet von Brigitte Wenger, Foto: Diana Pfammatter

**Ab nach Zürich:** »Ein Jahr lang habe ich mit rund fünfzig Kommiliton:innen eine Rakete gebaut. Sie heisst Piccard, ist über sechs Meter lang und 79 Kilogramm schwer. Damit haben wir einen Weltrekord aufgestellt. Noch nie ist eine Rakete mit Hybridantrieb von Studierenden fast 6500 Meter hoch geflogen. Piccard ist Teil des Projekts ARIS, der Akademischen Raumfahrt Initiative Schweiz. Wegen Projekten wie diesem habe ich mich für das Maschinenbaustudium in Zürich entschieden, obwohl alles ziemlich teuer ist: Mein Zimmer in einer 6er-WG kostet im Monat 600 Franken, ein Burger in der Mensa 10 Franken. Ich mache gerade meinen Bachelor fertig und ein Praktikum bei einer Firma, die Satelliten baut. Nebenbei entwickle ich den Hybridantrieb weiter.« **Leona Guo, 20, studiert Maschinenbau an der ETH in Zürich.**

# Deloitte.



## A career built around you

Du willst mehr als nur einen Job? Du willst eine Karriere, die auf dich und deine Fähigkeiten zugeschnitten ist? Du willst einfach du selbst sein? Bei Deloitte erwartet dich ein Umfeld geprägt durch Freiraum und Flexibilität. Mehr als 345.000 Kolleg:innen in über 150 Ländern stehen bei uns für Vielfalt und Innovationskraft. Gestalte die Zukunft in einem unserer Businesses Audit & Assurance, Risk Advisory, Tax & Legal, Financial Advisory oder Consulting.



What impact will you make?  
Connect at [careers.deloitte.com](https://careers.deloitte.com)

McKinsey  
& Company

erlebeMcKinsey

Prävention  
kommt oft  
zu spät?

Change  
it.



Als Arzt weiß Jonathan, dass gute Gesundheitsversorgung nur unter guten Bedingungen möglich ist. Als Berater bei McKinsey kann er diese gemeinsam mit seinen Klienten in internationalen Projekten schaffen.

Entdecke deine Möglichkeiten auf [change-it.mckinsey.de](https://change-it.mckinsey.de)