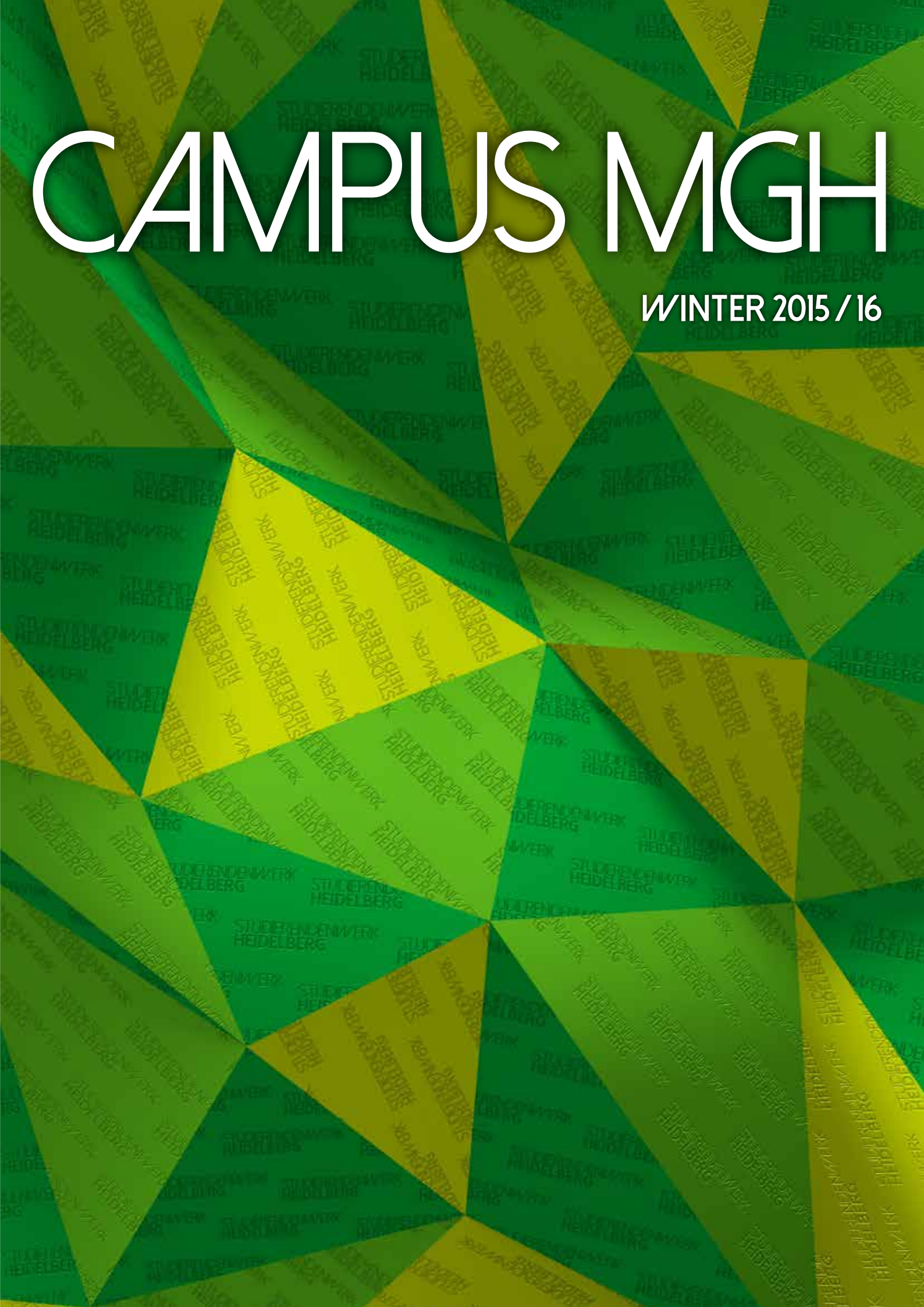


CAMPUS MGH

WINTER 2015 / 16



So erreichen Sie uns ...

Studierendenwerk Heidelberg

Marstallhof 1
69117 Heidelberg

Tel.: 06221 54-5400 (Allgemeine Auskunft)

info@stw.uni-heidelberg.de (Allgemeines)
foe@stw.uni-heidelberg.de (Studienfinanzierung)
wohnen@stw.uni-heidelberg.de (Studentisches Wohnen)

www.studierendenwerk-heidelberg.de
www.facebook.com/studierendenwerk.heidelberg

STUDIENFINANZIERUNG

Marstallhof 1, 69117 Heidelberg

BAföG-Sprechstunde Mosbach
16.00 - 18.00 Uhr
Raum: D1.03
Di 15.09., 13.10., 03.11., 08.12.2015
Di 12.01., 16.02., 08.03.2016

BAföG-Sprechstunde Heidelberg
Tel.: 06221 54-5404
Fax: 06221 54-3524
E-Mail: foe@stw.uni-heidelberg.de
Offene Sprechstunde im Foyer der Abteilung
Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr
Persönliche Sprechstunde
Mi 12.30 - 15.30 Uhr

Studienkredite, Stipendien und andere Darlehen:

Marstallhof 3
69117 Heidelberg
Tel.: 06221 54-3734
E-Mail: studienkredit@stw.uni-heidelberg.de
Mo - Fr 9.30 - 11.30 Uhr, Mi 12.30 - 15.30 Uhr

WOHNEN:

Studierendenwerk Heidelberg
Marstallhof 1, 69117 Heidelberg
Tel.: 06221 54-2788
E-Mail: sybille.merz@stw.uni-heidelberg.de

Zimmervermittlung:

www.dhbw-mosbach.de/campus-bad-mergentheim/studieren-in-bad-mergentheim/wohnen

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS):

PTZ-Akademie, Löffelstelzerstr. 5, 2. OG
97980 Bad Mergentheim
Terminvereinbarung unter:
07931 53161302 (Mo - Fr, 8.00 - 16.00 Uhr)
E-Mail: pbs.dhbw-badmergentheim@stw.uni-heidelberg.de

Online-Beratung:

www.pbsonline-heidelberg.de

www.studierendenwerk-heidelberg.de

Wir sind für Sie da ... Ihre AnsprechpartnerInnen:



Studienfinanzierung

Peter Helmcke

foe@stw.uni-heidelberg.de

06221 54-5404



Hochschulgastronomie

Arnold Neveling

hg@stw.uni-heidelberg.de

06221 54-4004



Wohnen

Sybille Merz

Allgemeine Informationen

sybille.merz@stw.uni-heidelberg.de

06221 54-2788



Online-Beratung der PBS

Diplom-Psychologin

Julia Aghotor

www.pbsonline-heidelberg.de

PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR STUDIERENDE
AM CAMPUS BAD MERGENTHEIM

Terminvereinbarung unter
07931 53161302 (Mo - Fr, 8.00 - 16.00 Uhr) oder
E-Mail: pbs.dhbw-badmergentheim@stw.uni-heidelberg.de



Liebe Studentinnen und Studenten,

wie stets freue ich mich, Sie wieder mit einer neuen Ausgabe von Campus MGH begrüßen zu dürfen. Die vorlesungsfreien Wochen liegen hinter uns, und ich hoffe, dass Sie Zeit und Muße genug hatten, um neue Energie zu tanken, bevor Sie wieder ins Studium einsteigen. Womöglich sind Sie gerade erst aus dem Urlaub zurückgekehrt oder haben die Ferienzeit genutzt, um Freunde und Familie zu besuchen. Da fällt es nicht immer leicht, sich wieder im arbeitsreichen Studienalltag einzufinden und sich auf das Fach zu konzentrieren.

Um Ihnen die Rückkehr einfacher zu machen, stehen wir Ihnen mit einem umfassenden Serviceangebot zur Seite. Darunter fällt zunächst einmal die kulinarische Versorgung durch lokale Restaurants, die zum studienkompatiblen Minimalpreis leckere Speisen auf-tischen. Darüber hinaus bieten wir Rat und Hilfe bei Fragen und Problemen persönlicher oder allgemeiner Natur. Um die passenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zu finden, empfiehlt sich ein Blick auf unsere Homepage, wo Kontaktdetails gelistet sind und weiterführende Informationen bereitgestellt werden. Dort finden Sie Tipps und Anregungen für studienfreie Stunden – denn eine Balance von Freizeit und Arbeit ist ja bekanntlich wichtig für den Erfolg.

Für das kommende Halbjahr wünsche ich Ihnen Motivation und Kraft für die bevorstehenden Herausforderungen und Prüfungen sowie allem voran viel Spaß beim Studieren.

Es grüßt Sie herzlich Ihre

Ulrike Leiblein

Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg

Inhalt

02/03/einstieg

Ihre AnsprechpartnerInnen
Grußwort der Geschäftsführerin

04/05/servicezeit

„Studis suchen Zimmer!“
BAföG für dich
Orientierungsseminar für internationale SchülerInnen
Wohnen im Schloss
Campus MGH trifft ... Prof. Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla

06/07/mahlzeit

Restaurantbesuch zu Mensapreisen
Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen
Campus MGH trifft ... Björn Moschinski

08/lesezeit

Buchtipps der Redaktion

09/netzzeit

Neue Portalmanagerin bei hochschulenhoch3
Nutzt euer Mitspracherecht!
#allesvernetzt
Die Website – jetzt auch auf Englisch!

10/redezeit

Die Kolumne: Prokrastination oder einfach: Aufschieberitis
Die Umfrage: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben?!

Impressum Campus MGH

Ausgabe Winter 2015/16, Auflage: 750

Herausgeber: Studierendenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, www.studierendenwerk-heidelberg.de und pr@stw.uni-heidelberg.de | **Redaktion:** Melanie Böttche (elm), Paul Heeren (hee), Christina Hermann (chr), Felicitas Lachmayr (fel), Angelika Mandzel (ika), Claire Müller (cfm), Rachel Peters (rp), Anja Riedel (ari), Jessica Walterscheid (jwa), Heike Wittneben (hwi) | **Druck:** NINO Druck GmbH | **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 2, 3, 5, 6, 8), istockphoto.com (Seite 6), Katharina Freundorfer (Seite 9), Claire Müller (cfm) (Seite 10), Jessica Walterscheid (jwa) (Seite 10), Paul Heeren (hee) (Seite 10), Heike Wittneben (hwi) (Seite 10) | **Campus MGH wird am Campus Bad Mergentheim der DHBW Mosbach kostenlos verteilt.**

„Studis suchen Zimmer!“ – Die Kampagne für euch



Wie jedes Jahr im Herbst strömen die Studis aus Nah und Fern an die Hochschulen. Das Problem, eine geeignete Unterkunft zu finden, stellt sich nach der Immatrikulation den meisten Neankömmlingen. Wohnheimplätze sind begehrt, und auch auf dem freien Wohnungsmarkt ist es in Studienstädten angesichts der großen Nachfrage gar nicht so einfach, ein passendes Zimmer zu finden. Je näher der Vorlesungsbeginn rückt, desto angespannter wird die Lage.

Um euch bei der Wohnungssuche zu unterstützen, hat das Studierendenwerk Heidelberg mit Unterstützung des Ministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg im August die Initiative „Studis suchen Zimmer“ ins Leben gerufen. Mit einer Hotline als Vermittlung zwischen VermieterInnen und studentische MieterInnen verfolgt die bis Ende Oktober laufende Kampagne das Ziel, möglichst viel privaten Wohnraum für euch zu akquirieren. Die Hotline ist für die Annahme von Wohnungsangeboten entweder telefonisch unter 06221 54-5400 oder per E-Mail über info@stw.uni-heidelberg.de erreichbar.

Die Zimmerangebote erhaltet ihr direkt über die Zimmerbörse der DHBW Mosbach, Campus Bad Mergentheim unter www.dhbw-mosbach.de/campus-bad-mergentheim/studieren-in-bad-mergentheim/wohnen. Also zögert nicht und macht euch schnell auf die Suche nach einem geeigneten Zimmer – bestimmt ist auch für euch etwas dabei! (hwi) ■

BAföG für dich

Nicht das Glück gehabt, ein Stipendium zu erhalten, für das du deine religiösen oder politischen Einstellungen hättest ändern müssen? Immerhin ist nicht alles verloren, denn für solche Fälle gibt es BAföG. Das Prinzip BAföG ist denkbar einfach. Der Staat gesteht einem durch monatliche Überweisungen eine bestimmte Summe zu, abhängig von der persönlichen und elterlichen finanziellen Situation. Nach Abschluss des Studiums zahlt man die Hälfte dieser Summe zurück. Das ist bei einem klassischen Kredit natürlich anders.

Ein paar Hindernisse bis zur Förderung müsst ihr aber überwinden, denn für jeden Antrag (den man im Übrigen einmal im Jahr zu stellen hat, also rechtzeitig den Antrag auf Weiterförderung einreichen) kommt erfahrungsgemäß ein ansehnlicher Stapel Papier zusammen. Hat man sich erfolgreich durch mehrere Formblätter, Zusatzblätter und Bescheinigungen gearbeitet, heißt es dann erst einmal eine Weile auf die Bearbeitung warten.

Zum Glück gibt es BAföG-Sprechstunden, die euch bei wichtigen Fragen und Problemen Auskunft geben. Studis am Campus Bad Mergentheim können selbstverständlich die Sprechstunden in Mosbach, Schwäbisch Hall, Künzelsau, Heilbronn oder Heidelberg nutzen oder die drängendsten Fragen schon telefonisch klären: Die ExpertInnen der Studienfinanzierung sind unter 06221 54-5404 montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr gerne für euch da. (ari) ■

Das Orientierungsseminar für internationale SchülerInnen

Am 2. August ging es los: Insgesamt fünfzehn wirtschaftlich-technisch interessierte Schülerinnen und Schüler aus sechs verschiedenen europäischen Ländern fanden sich zum vierwöchigen Orientierungsseminar für internationale Schüler im Schloss Bad Mergentheim ein. Hier bekamen sie nicht nur die Gelegenheit, sich über ein mögliches Studium an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) Mosbach und ihrem Campus Bad Mergentheim zu informieren, sondern konnten im Rahmen eines Intensivkurses außerdem ihre bereits fundierten Deutschkenntnisse verfestigen. Ein erster Eindruck vom Alltag und Arbeitsleben in Deutschland stellte sich – ganz nebenbei – natürlich ebenfalls ein, denn schon das Programm der ersten Woche war ebenso abwechslungsreich wie vielfältig. So standen neben dem Deutschkurs und der Begrüßung durch Prof. Dr. Seon-Su Kim und den Oberbürgermeister von Bad Mergentheim, Udo Glatthaar, beispielsweise ein Unternehmensbesuch bei den Firmen Wittenstein AG und Roto-Frank AG auf dem Programm. Auch das Mercedes-Benz-Museum in Stuttgart und die Stadt Freudenberg inklusive einer Burgführung und des Empfangs durch den Bürgermeister durften nicht fehlen.

Im Allgemeinen ist das Orientierungsseminar für internationale Schülerinnen und Schüler ein Programm, von dem auch die DHBW Mosbach und die Dualen Partnerunternehmen der Region profitieren. „Im Idealfall erhalten unsere Partnerunternehmen durch unsere Initiative hochqualifizierte Nachwuchskräfte, die sowohl die deutsche Unternehmenskultur als auch internationale Rahmenbedingungen verstehen und darüber hinaus das Grundverständnis für ihre Heimatregion mitbringen“, beschrieb Prof. Dr. Seon-Su Kim im letzten Jahr die Vorteile des Seminars. Ziel ist es also, dass die SchülerInnen sich nach den vier Wochen in Bad Mergentheim für einen Praktikumsplatz und letzten Endes auch für einen Studienplatz an der DHBW Mosbach bewerben, sodass sie im kommenden Jahr entweder am Campus Mosbach oder am Campus Bad Mergentheim studieren.

Das Orientierungsseminar für internationale SchülerInnen fand erstmals im letzten Jahr statt. Seit 2015 wird es vom DAAD und mit Mitteln des Auswärtigen Amtes zusätzlich unterstützt. Zur Anschubfinanzierung des Projekts gab es für den Campus Bad Mergentheim Unterstützung von der hauseigenen Stiftung „Pro DHBW Mosbach“ und weiteren Stiftern und Freunden. (hwi) ■

Kultur, Pop und Wohnen im Mergentheimer Schloss

Inmitten einer großen Parkanlage steht es: Das Bad Mergentheimer Schloss. Hierin befindet sich auch das Wohnheim des Studierendenwerks Heidelberg mit 35 Plätzen. Die Dreier-WGs oder Flurgemeinschaften sind jeweils möbliert, mit Telefon-, TV- und Internetanschluss und kosten je nach Zimmertyp und Ausstattung zwischen 150 und 225 Euro. Bei nur 200 Metern Entfernung zur Hochschule schafft es auch ein Langschläfer, rechtzeitig zur Vorlesung zu erscheinen.

Aber auch das kulturelle Leben kommt nicht zu kurz: So befindet sich im Schlosspark ein Aufenthalts- und Fitnessraum, wo man sich austauschen kann. Zudem finden in der Parkanlage immer wieder kulturelle Veranstaltungen statt; so waren erst im Juli im Rahmen des „Lieder im Schloss“-Events die Fantastischen Vier zu Gast in Bad Mergentheim. Aber auch Lesungen und klassische Konzerte bereichern immer wieder das kulturelle Angebot. (jwa) ■

Campus MGH trifft ... Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla



Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla, Leiter der Psychosozialen Beratung für Studierende des Studiendenwerkes Heidelberg, im Interview über seine neue Studie.

Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla ist ärztlicher Leiter der Psychosozialen Beratung für Studierende des Studiendenwerkes Heidelbergs und Professor für Psychotherapeutische Medizin an der Universität Heidelberg. Unter seiner Leitung untersuchten Heidelberger DoktorandInnen die psychischen Probleme bei Medizin- und Psychologiestudierenden und kamen zu einem überraschenden Ergebnis: Die seelischen Probleme bei Studierenden haben zwischen 1994 und 2012 deutlich abgenommen; waren es 1994 bei 344 Befragten noch 22 Prozent, die sich als klinisch beeinträchtigt einschätzten, sind es 2012 bei 293 Befragten nur noch 16 Prozent. Campus MGH hat sich mit Professor Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla getroffen, um mehr zu erfahren.

» **Herr Professor Holm-Hadulla, Ihre aktuelle Studie besagt, dass psychische Belastungen bei Studis zurückgehen, obwohl viele sagen, dass der Stress im Studium zunimmt. Welche möglichen Ursachen gibt es dafür?**

Bei uns in der Psychosozialen Beratung registrieren wir einen Anstieg von Ratsuchenden. Unsere Vermutung war zuerst, dass Ängste bei Studierenden zunehmen. Wir haben dann aber festgestellt, dass viele Studierende einfach früher zu uns kommen, wenn sie Probleme haben. Durch die Umstellung auf das Bachelor-Master-System ist man früher mit Prüfungen konfrontiert als im alten System. Das führt zu einer stärkeren Verschulung, aber auch zu mehr Struktur. Für viele, die in der Schule kein selbstständiges Lernen gelernt haben, ist diese Struktur wichtig und sinnvoll. Dadurch werden Prüfungsjüngste früher ernst genommen und die Betroffenen kommen auch zeitiger, um sich helfen zu lassen. Prüfungsjüngste und gefühlter Stress sind jedoch meist nicht mit einer klinisch relevanten psychischen Störung verbunden.

Die Rahmenbedingungen im Studium sind heute viel besser als vor zwanzig Jahren. Studierende haben Zugang zu gesundem Essen, Wohnraum, Sport und fühlen sich auch ökonomisch sicherer, sind allerdings auch anspruchsvoller. Des Weiteren ist die jetzige Generation weniger belastet als die vor zwanzig Jahren. Die Nachkriegsgeneration war lange durch den Schrecken des Krieges belastet, nicht nur die, die es miterlebt haben, sondern auch deren Kinder und Enkel. Mittlerweile haben sich diese Belastungen verringert. Und bei wenig äußerlicher Bedrohung rückt die innere in den Vordergrund, also so etwas wie Prüfungsjüngste. Leider scheint sich dies im Augenblick zu ändern, die objektiven Bedrohungen, zum Beispiel durch die Ukraine-Krise, werden verstärkt wahrgenommen.

» **Wie sieht es mit der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung aus?**

Die Verdichtung der Arbeitsprozesse nimmt in vielen akademischen Berufen zu, und Frei- und Spielräume gehen verloren. In der Medizin beispielsweise ist alles so durchgetaktet, dass ein patientenorientiertes Arbeiten immer schwieriger wird. Überforderung – wir gebrauchen in Fachkreisen ungern den unspezifischen Burn-Out-Begriff, ist nicht nur ein quantitatives, sondern eher ein qualitatives Problem. Auch viele Studierende kommen nicht so weit, dass sie sich für etwas begeistern können. Sie fühlen sich dann von als uninteressant erlebten Aufgaben überfordert. Der Spiel- und Freiraum, sich zum Beispiel einen schwierigen Text selbstständig zu

erarbeiten, ist einerseits oft eine anstrengende Herausforderung. Die Anstrengung des selbstständigen Denkens ist aber elementar für die persönliche und akademische Bildung. Allerdings brauchen viele Studierende heute mehr Anleitung, und insofern ist die bessere Strukturierung durch die Bologna-Reform für viele Studentinnen und Studenten notwendig. Ich denke allerdings, dass man nach einer hektischen Anfangsphase nachjustieren und wieder mehr akademische Spielräume zulassen sollte.

» **Wie aussagekräftig ist Ihre Studie?**

Mit unserer Studie sind wir die Einzigen, die im Abstand von 20 Jahren mit denselben Methoden gearbeitet haben. In der jetzigen Studie wurden dasselbe Untersuchungsdesign und dieselben Methoden angewandt. Die Untersuchungsteilnehmer waren etwa in Bezug auf Alter, Geschlecht und Studienphase vergleichbar. Wir untersuchten zwei Gruppen, Medizin- und Psychologiestudierende. Nur bei Letzteren kam es zur Umstellung auf einen Bachelor-Master-Studiengang. Unsere Studie widerspricht der Annahme, dass Depressionen bei Studierenden zunehmen. Der Anschein der Zunahme von depressiven Störungen hängt mit den folgenden Faktoren zusammen: Viele Patientinnen und Patienten mit depressiven Störungen suchen sich heute früher Hilfe als vor zwanzig oder dreißig Jahren. Sie fühlen sich weniger stigmatisiert und wissen, dass Psychotherapie hilft. Auch Antidepressiva sind populärer und Nebenwirkungenärmer geworden.

» **Würden Sie sagen, dass sich das Beratungsangebot verbessert hat?**

Das Bedürfnis nach psychosozialer Beratung hat deutlich zugenommen. Wir können darüber hinaus Kriseninterventionen und Gruppen bei verschiedenen Schwierigkeiten anbieten. Allerdings müssen wir unser Angebot verkürzen, um mehr Studierende beraten zu können. Durch unsere gute Vernetzung mit niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie dem Psychosozialen Zentrum am Universitätsklinikum Heidelberg und dem Psychologischen Institut der Universität Heidelberg können wir Betroffenen in der Regel schnell helfen.

Allerdings gibt es immer Raum zur Verbesserung. Wir arbeiten weiter an der Akzeptanz für psychische Störungen. Psychische Krisen sind kein Stigma! Jede und Jeder kann in eine Krise geraten, das gehört zur persönlichen Entwicklung. Und die Hilfe, die man erhält, ist effektiv. 80 bis 85 Prozent der uns aufsuchenden Studierenden erzielen eine deutliche oder sehr gute Verbesserung. Dafür sind qualifizierte Psychologinnen und Psychologen mit gesicherten Arbeitsverhältnissen wichtig. Und auch die wissenschaftliche Begleitforschung, wie sie bei uns stattfindet, ist elementar, da sie die Qualität sichert und weiterentwickelt.

» **Vielen Dank für das Gespräch.**

Wenn ihr Probleme habt und Hilfe benötigt, könnt ihr euch an die Psychosoziale Beratung für Studierende wenden. Montags bis freitags ist Diplom-Psychologin Susan Knecht für euch zwischen 8.00 und 16.00 Uhr unter 07931 53161302 telefonisch zu erreichen. Damit ihr einen Termin für ein beratendes Erstgespräch vereinbaren könnt, schreibt einfach eine Mail an pbs.dhbw-badmergentheim@stw.uni-heidelberg.de. Die Beratungsstelle findet ihr im zweiten Obergeschoss der PTZ-Akademie, Löffelstelzerstraße 5, in Bad Merгентheim. Auf Wunsch könnt ihr auch anonym unter www.pbsonline-heidelberg.de in der Online-Beratung Hilfe erhalten. (jwa) ■

Restaurantbesuch zu Mensapreisen

Studis in Bad Mergentheim haben die Wahl zwischen verschiedenen Lokalitäten, um ihrem mittäglichen Magenknurren Einhalt zu gebieten. Die Mittagsangebote wechseln täglich, doch auch sonst haben die Restaurants noch einiges in petto.

Mediterranes Flair kommt im italienischen Ristorante Pomodoro e Basilico (Bahnhof 1) auf. In stilvollem Ambiente könnt ihr euch durch die abwechslungsreiche Speisekarte probieren, die unzählige Pastavariationen, mehrere Fisch- und Fleischgerichte sowie über 30 Pizzasorten aus dem Holzofen vorzuweisen hat. Mittagsangebote und monatliche Specials kommen noch hinzu, sodass Langeweile keinen Platz auf dem Teller findet. Und das Beste: Quantität geht hier nicht vor Qualität, sodass ihr stets lecker verköstigt werdet. Im Sommer lockt der angeschlossene Biergarten, doch auch im Winter sitzt man gemütlich in hell eingerichteten Räumen.

Im Schlosscafé (Deutschordenplatz 3) steht neben den zwei Tagesgerichten – beispielsweise Lasagne, Semmelknödel mit Pilzen oder



Schlosscafé

Rindergulasch – auch ein breites reguläres Speisensortiment zur Verfügung. Im Grunde kann man sich hier den ganzen Tag aufhalten, denn das Schlosscafé ist die richtige Adresse für Frühstück, Mittagessen, verführerische Kuchen, Eisbecher und zu guter Letzt famose Drinks nach Vorlesungsschluss.



Pomodoro e Basilico

Das Delikat fineCatering im Mittelstandszentrum (Johann-Hammer-Str. 24) ist schließlich auch noch eine köstliche Option. Hier werden in der Cantina von Montag bis Freitag leckere Speisen serviert. Dabei geht es durchaus international zu, sodass neben Kokoscurry auch Matjes oder Gemüsetortillas angeboten werden. Die hellen Räumlichkeiten bieten vielen Studis Platz. Zwar muss man im Winter auf die Gartenplätze verzichten, angenehm sitzen kann man aber dennoch.

Alle Restaurants liegen fußläufig zum Campus. Für nur 2,50 Euro kann hier mit Essensmarken (erhältlich in der Verwaltung der DHBW) gespeist werden – eine Kooperation zwischen Studierendenwerk Heidelberg und ortsansässigen Gastronomen macht's möglich. So könnt ihr nach Gusto wählen, und das zu einem Preis, der dem schmalen Studi-Geldbeutel angepasst ist. Lasst es euch schmecken! (cfm) ■

Mein Lieblingsrezept zum Nachkochen

Ursula Sembach ist seit Januar 2015 Mitarbeiterin des Studierendenwerks Heidelberg. Als stellvertretende Abteilungsleiterin der Hochschulgastronomie hat sie ein besonderes Händchen für gutes Essen und leckere Rezepte. Die gebürtige Fränkin legt viel Wert auf Geschmack, Abwechslungsreichtum und gesunde Ernährung. Auch die regionale Herkunft der Zutaten spielt eine große Rolle in ihrer Küche, denn darüber freuen sich nicht nur ihre beiden Töchter, sondern auch die zahlreichen Besucher aus dem Ausland, die bei ihr zu Gast sind.



Ursula Sembach

Bei spontanem Besuch zaubert sie köstliches Essen auf den Tisch, bei dem auch das Auge gerne mitsieht. Als alleinerziehende berufstätige Mutter ist sie außerdem sehr flexibel, was das Kochen angeht, denn manchmal muss es einfach schnell gehen. Dafür ist ihre fränkische Lasagne genau das Richtige. Die lässt sich auch mit wenig Aufwand zum kleinen Preis zubereiten und mit unterschiedlichen Zutaten variieren. Also auch für Studis das optimale Rezept.

Fränkische Lasagne

Zutaten für vier Personen:

500 Gramm Sauerkraut, 1 große Zwiebel, 2 EL Schweineschmalz, 250 Gramm Speckwürfel, 1 EL Zucker, 1 EL Kümmel (besser, aber schmeckt nicht jedem), 2 TL Sauerkraut-Würzmischung oder 1 Lorbeerblatt und 5 Wacholderbeeren, ½ Liter Fleischbrühe, 1 TL Speisestärke, Pfeffer, Salz und Fett für die Auflaufform, 8 Lasagne-Blätter,

20 Nürnberger Rostbratwürstchen, 1 Becher Schmand, 1 Tütchen geriebener Gouda oder Gratin-Käse

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem großen Topf das Schmalz erhitzen, Zwiebeln und Speckwürfel anschwitzen und dann mit dem Zucker bestreuen. Sobald alles ein bisschen gebräunt ist, das Sauerkraut dazugeben und die Brühe angießen (im Fränkischen kann man fertig gekochtes Kraut einfach beim Metzger kaufen, hier am besten einfach Sauerkraut aus der Dose verwenden).



Mit Salz, Pfeffer, Sauerkraut-Würzmischung und eventuell Kümmel würzen und mindestens 40 Minuten bei Ober- und Unterhitze schmoren. Falls verwendet, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren entfernen. Übrige Flüssigkeit abgießen, den Rest mit angerührter Speisestärke binden. Noch einmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bratwürste in einer großen Pfanne rundherum braten. Die Pfanne sollte richtig heiß sein und immer wieder geschüttelt werden, damit die Würstchen richtig schön ausbraten und wirklich rundherum braun werden.

Die Auflaufform leicht einfetten und die Lasagne in der Reihenfolge Sauerkraut, Lasagne-Blätter, Sauerkraut, Bratwürste, Lasagne-Blätter einschichten.

Den Schmand mit dem geriebenen Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Masse gleichmäßig auf die obere Schicht aus Lasagne-Blättern streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 35 Minuten backen. Eine tolle Abwandlung ist die Leberkäse-Spinat-Spiegelei-Lasagne. (fel) ■

Campus MGH trifft ... Björn Moschinski

Bereits zum dritten Mal ist Björn Moschinski zu Gast beim Studierendenwerk Heidelberg. Er ist der wohl bekannteste vegane Koch Deutschlands, der mit seinen Kochbüchern nicht nur FleischesserInnen die vegane Küche näher bringt, sondern in Kooperation mit der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt auch Kochschulungen für Großküchen anbietet. Campus MGH hat sich mit ihm über die vegane Lebensweise unterhalten.

» **Herr Moschinski, zu Beginn erst einmal die recht banale Frage: Aus welchen Gründen sind Sie Veganer?**

Aus rein ethischen Gründen. Ich realisierte vor über 20 Jahren, was der Konsum von Fleisch für die Tiere bedeutet.

» **Sehen Sie es als Luxus an, vegan zu essen beziehungsweise zu kochen?**

Nein absolut nicht. Für mich ist die vegane Ernährung die natürliche Ernährungsweise von uns Menschen. Bis vor wenigen Jahren war es eher kompliziert, sich vegan zu ernähren, da es kaum Bezugsquellen für vegane Rohstoffe gab. Dies hat sich aber extrem geändert, und eine vegane Ernährungsweise ist nun für jede und jeden realisierbar.

» **Ist es Ihrer Ansicht nach gesünder, vegan zu essen? Würden Sie sagen, dass es der körperlichen Fitness dient? Und welche Tipps hätten Sie speziell für vegane Sportlerinnen und Sportler?**

Im Vergleich zur Mischkost ist die vegane Ernährungsweise gesünder, da auf problematische Rohstoffe wie zum Beispiel Milch, Fleisch und Ei verzichtet wird. Aber sich vegan zu ernähren bedeutet nicht, dass es zwangsläufig gesund sein muss. Auch wird man nur durch die vegane Lebensweise nicht abnehmen. Gerade wenn man als Mischköstler eine einseitige Ernährung genossen hat, wird es mit dem Schritt zur veganen Ernährung schwierig werden, diese Gewohnheiten aufzubrechen. Es gibt auch vegane Chips, Cola, Süßigkeiten, Fastfood, Dosenfutter und vieles mehr, das in großen Mengen nicht gesund ist.

Was aber zu beobachten ist, ist die Tatsache, dass sich die veganen Menschen mehr und mehr mit ihren Lebensmitteln auseinandersetzen und beginnen, den Konsum zu überdenken. Dies hat auf jeden Fall positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Ich finde, Sport hilft der Fitness, und die vegane Lebensweise wirkt sehr positiv auf diesen Prozess ein.

» **Sie werden nun am 2. November in Heilbronn eine Schulung zum veganen Kochen für die MitarbeiterInnen der Hochschulgastronomie geben. Warum bringen Sie Großküchen das vegane Kochen bei?**

Der Grund ist ganz einfach: Großküchen müssen veganes Essen umsetzen, da immer mehr Studierende vegan leben. Aber leider werden sie oft von dem Angebot in den Großküchen enttäuscht. Ich kann diese Problematik verstehen, da die Köche in der Gemeinschaftsverpflegung immer die neusten Food Trends umsetzen müssen, heute mexikanisch, morgen asiatisch. Viele wissen aber nicht wie bzw. was sie vegan kochen sollen – und auch warum. Oft werden alle tierischen Produkte weggelassen, ohne zu schauen, was es an veganen Möglichkeiten bzw. Rohstoffen gibt.

Veganer wollen aber nicht auf den Geschmack, sondern nur auf den Inhalt tierischer Produkte verzichten. In meinen Schulungen versuche ich, Köche zu motivieren. Ich zeige ihnen, was es für eine Vielfalt in der veganen Küche gibt. Viele sind überrascht, was man alles vegan zubereiten kann. Meist muss man nur Vorurteile und alte Muster aufbrechen, und das geht nur mit guter Qualität und gutem Geschmack.

» **Haben Sie bereits in anderen Ländern gekocht? Wie ist dort die Reaktion auf die vegane Lebensweise?**

Ja, ich habe bereits in Europa gekocht, also in Luxemburg, Österreich und der Schweiz. Am Anfang war die Reaktion meist verhalten, aber nach der Schulung sind viele Köche – und auch Konsumenten – positiv überrascht. Sie erwarten nicht den Geschmack und die Konsistenz, welche sie bis dato nur von tierischen Produkten kennen. Aber auch in anderen Ländern ist es kein Problem, vegan zu essen. Zum Beispiel in den asiatischen Ländern gibt es eine große pflanzliche Küche, man muss sich nur damit auseinandersetzen.



» **Viele behaupten, der Veganismus sei umweltfreundlich. Kritiker sagen jedoch, der starke Gebrauch von Sojaprodukten sei schlecht für die Umwelt beziehungsweise fördere die Abholzung des Regenwaldes. Was entgegnen Sie diesen Kritikern?**

Es ist erstaunlich, wie uninformiert manche sind. Nicht der Veganer ist schuld an der Regenwaldabholzung, sondern der Fleischesser. Im weltweiten Sojahandel gehen circa zwei Prozent in den direkten menschlichen Verzehr und circa drei Prozent in die Industrie. Der Rest wird für Tierfutter, auch in Deutschland, verwendet. Also keineswegs für Veganer. Veganismus ist sehr umweltschonend. Durch den Verzicht auf tierische Produkte produzieren wir kein Methan, kein Lachgas und kein CO₂. Außerdem nutzen wir kein Leder, also auch keine Gerbstoffe, die teilweise umweltschädlich sind.

» **Wo Sie gerade von Leder sprechen, wie ist es denn mit dem Einkauf von veganer Kleidung? Ist es überhaupt möglich, zu 100 Prozent vegan zu leben?**

Vegane Kleidung ist kein Problem. Natürlich trägt man keine hochwertigen Lederschuhe, aber es gibt bereits viele sehr gute vegane Schuhe. Generell ist die Herstellung veganer Produkte noch sehr jung und in vielen auf den ersten Blick veganen Produkten stecken noch tierische Inhaltsstoffe. Wir können daher nicht alles wissen auch nicht alles verhindern. Eine zu 100 Prozent vegane Lebensweise gibt es in unserer heutigen Gesellschaft nicht, aber wir können ohne größeren Aufwand bis zu 95 Prozent vegan leben. Das wird durch Label und Produkthinweise vereinfacht. Um auch die letzten fünf Prozent zu erreichen, müssten wir 90 Prozent unserer Zeit dafür verwenden, alles Tierische auszumachen, und das wäre dann für einen selber nicht mehr lebenswert. Ich möchte den Menschen nicht sagen, was sie essen sollen. Aber wenn es Produkte gibt, die genauso schmecken und aussehen wie das tierische Original, wieso müssen dann Tiere getötet werden? Und viele stellen mit der Zeit fest, dass die veganen Alternativen genauso gut schmecken. Ich bin mir daher sicher, dass der Veganismus das Fleisch der Zukunft ist, da immer mehr Menschen umdenken.

» **Vielen Dank für das Gespräch.**

Wenn ihr auch vegan kochen wollt, dann könnt ihr eines von zwei Kochbüchern von Björn Moschinski gewinnen. Beantwortet einfach die folgende Frage: In wie vielen Ländern hat Björn Moschinski bereits gekocht? Schickt eure Antwort bis zum 8. November 2015 an pr@stw.uni-heidelberg.de (jwa) ■

Buchtipps der Redaktion

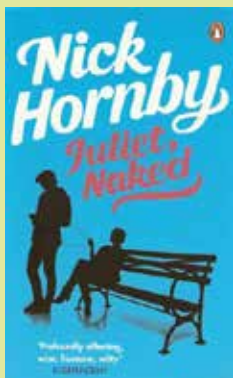
Nick Hornby: Juliet, Naked

Der englische Roman „Juliet, Naked“ von Nick Hornby dreht sich um Annie, ihren langjährigen Freund Duncan und einen ehemaligen Rockstar namens Tucker Crowe. Alle drei Personen lernen sich im Laufe der Handlung kennen und verändern dadurch jeweils das Leben des anderen.

Annie und Duncan führen seit 15 Jahren eine langweilige, kinder- und leidenschaftslose Beziehung in ihrer Wohnung in England. Duncan ist ein besessener Fan von Tucker Crowe. Eines Tages wachen Annie und Duncan aus ihrem trostlosen Alltag auf, als ein Päckchen den Weg in ihre Wohnung findet. Darin enthalten ist das Songalbum „Juliet, Naked“, ein nach 20 Jahren Pause veröffentlichtes Album des Rocksängers, das hauptsächlich aus Rohfassungen der Songs von seinem Album „Juliet“ besteht. Annie und Duncan urteilen sehr unterschiedlich über das neue Album. Während Duncan voller Euphorie online eine äußerst positive Rezension mit anderen Tucker-Crowe-Fans teilt, läßt Annie eine sehr kritische Bewertung im Internet hoch. Zu ihrem Erstaunen antwortet ihr Tucker persönlich, Duncan bekommt jedoch keine Aufmerksamkeit geschenkt. In der folgenden Zeit schreiben sich Annie und Tucker viele E-Mails und pflegen so Kontakt über den Atlantik.

Im weiteren Verlauf der Handlung versuchen die Charaktere, durch ihre gegenseitigen Begegnungen eine Balance in ihrem überwiegend öden Leben und den Grund für die Langeweile ihres Alltags zu finden. Die einzelnen Figuren wachsen dem Leser schnell ans Herz. Neben Annie, Duncan und Tucker gibt es noch weitere Personen, die die Lebenssituationen der Protagonisten bereichern oder verschlechtern.

Nick Hornby schreibt sehr amüsant und ironisch. Dadurch liest sich der Roman leicht und ist eine unterhaltsame Lektüre. In den einfach gehaltenen Dialogen spiegeln sich viele Alltagssituationen, die einem beim Lesen vielleicht sogar unangenehm vorkommen, weil sie teilweise fast schon zu real wirken. Insgesamt ist „Juliet, Naked“ ein empfehlenswerter Roman, der einmal mehr zeigt, wie ähnlich sich doch die verschiedensten Personen sein können. (chr) ■

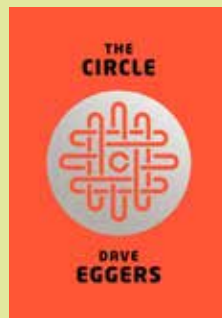


Dave Eggers: Der Circle

„Teilen ist heilen“. „Alles Private ist Diebstahl“. „Geheimnisse sind Lügen“. So lauten die drei Mottos des Unternehmens Circle. Und die junge Mae Holland nimmt sie sich zu Herzen. Nachdem sie dank einer Freundin einen der begehrten Jobs beim Internetunternehmen Circle ergattert hat, ein Unternehmen, das Google, Facebook und Co. in sich vereint, stürzt sie sich euphorisch in ihre Arbeit. Zunächst von der fehlenden Privatsphäre überrascht, wird sie bald zur Mitläuferin und meldet sich freiwillig für das neueste Projekt: SeeChange. Die kleinen SeeChange-Kameras können überall verteilt werden, da sie kaum auffallen. Und Mae trägt nun eine rund um die Uhr um den Hals, um der Welt alles aus ihrem Leben zu zeigen. Dass einiges besser nicht dokumentiert werden sollte, wie das unabsichtliche Hereinplatzen ins elterliche Schlafzimmer bei gewissen Aktivitäten, ist unwichtig, denn: Alles Private ist Diebstahl. Nach und nach wird Mae zur Ideengeberin für den Vorstand, und immer mehr ziehen die SeeChange-Kameras an – auch Politiker – nichts ist mehr geheim, alles ist transparent. Keine Korruption, keine geheimen Verhandlungen, keine Geheimnisse. Nach und nach geht es sogar so weit, dass die Mitglieder des Circle darüber abstimmen, ob die USA eine Drohne zur Tötung eines Terroristen schicken sollen, und ob Mae Holland super ist.

Der Circle hat die Kontrolle über alles: Internet, Geld, Politik, Medien. Dave Eggers zeigt in seinem bitter-sarkastischen Bestseller die Gefahren des Internetzeitalters auf. Alles wird gepostet, getweeted und geliked. Vom täglichen Mittagessen bis zu den Partybildern. „Der Circle“ zeigt uns zum einen eine Dystopie, eine Welt ähnlich Orwells „1984“, wo alles transparent ist und die Öffentlichkeit von einer Organisation abhängig.

Auf der anderen Seite erinnert uns der Roman aber auch an die – erschreckenden – Möglichkeiten des Internets, in Zeiten von NSA, Kommerzialisierung der Netzwerke und Datenspeicherung. Was ist noch möglich, und wollen wir das wirklich? Dave Eggers Roman regt zum Nachdenken an über die Macht des Internets und den eigenen Gebrauch von Social Networks. Und ob die Dystopie zur Realität wird, wer weiß? (jwa) ■



George R. R. Martin: Die Herren von Winterfell

„Der Winter naht“ ist der Wappenspruch des Hauses Stark von Winterfell, den Wächtern des Nordens und einer der ältesten Familien von Westeros. In einem Land, wo ein Sommer Jahre dauert und ein Winter eine Lebenszeit, leben die Starks in der harschen Umgebung des Nordens, wo sie gemeinsam mit den Männern der Nachtwache das Land beschützen. Aber als der König von Westeros Eddard „Ned“ Stark, den Lord von Winterfell, zu seiner neuen rechten Hand ernannt, ändert sich alles. Die Familie wird getrennt. Während Eddard mit seinen beiden Töchtern in Richtung Hauptstadt zieht, bangt seine Frau um das Leben ihres zweitgeborenen Sohnes, den jemand aus einem Turm gestoßen hat. Und Eddards unehelicher Sohn Jon Schnee ist weit oben im Norden an der Mauer, wo er der Nachtwache beitrifft. In der Hauptstadt stellt Eddard fest, dass sich sein alter Freund der König verändert hat und die Krone hoch verschuldet ist. Und dann stößt er auch noch auf ein gefährliches Geheimnis, das nicht nur ihn sein Leben, sondern auch das vieler anderer kosten kann. Weit weg im Westen verbindet sich die Drachenzprinzessin mit dem Lord der Pferde. Und dann ist da auch noch die vergessene Gefahr weit, weit oben im Norden ...

„Die Herren von Winterfell“ ist das erste Buch der Reihe „Das Lied von Eis und Feuer“ von George R. R. Martin. Bereits 1996 geschrieben, erhielt das Buch durch die Serienadaption „Game of Thrones“ neuen Aufschwung.

Die Geschichte spielt in einer mittelalterlichen Welt voller Ritter und Könige, Lords und Ladys, Soldaten und Attentätern. Aber auch voller Magie mit Eisriesen, Feuerzauber und schrecklichen Drachen. Das Buch zieht einen in seinen Bann, man fühlt mit den verschiedenen Charakteren, die sehr authentisch wirken. Anders als bei den meisten Romanen kann man nie sicher sein, ob der Lieblingscharakter die nächsten Seiten überlebt. Man wird in eine Geschichte voller Verschwörungen und Gegenverschwörungen, Liebe und Verrat, Sieg und Tod, Verbündeter und Feinde, Macht und Lust hineingezogen. Die Motive der Figuren sind mannigfaltig und realitätsnah. So fängt man sogar an, die verhasste Figur zu verstehen, auch wenn man das eigentlich nicht will. „Die Herren von Winterfell“ fängt einen ein und lässt einen erst dann gehen, wenn man die letzte Seite umgeblättert hat. (jwa) ■

Nutzt euer Mitspracherecht!

Ihr habt Ideen für die nächste Party oder Anregungen zur Verbesserung des Studienalltags? Dann wendet euch an die Studierendenvertretung, kurz StuV. Denn sie setzt sich für allgemeine Interessen und Belange der Studierenden am Campus Mosbach und natürlich auch am Campus Bad Mergentheim gegenüber der Hochschule, der Stadt und dem standortübergreifenden Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA) der DHBW ein. Dabei geht es nicht nur um verwaltungsbezogene Anliegen wie die Schaffung zusätzlicher Parkplätze, sondern die Mitglieder der StuV helfen euch auch bei persönlichen Problemen wie Konflikten mit Dozenten oder anderen Studis. Außerdem sorgt die Gruppe mit Partys, spannenden Filmabenden oder Sportturnieren für Pausen vom Lernstress und Abwechslung im Hochschulalltag. Um das neue Semester gebührend einzuläuten, startet die StuV in diesem Winter mit einer groovigen Ersti-Party sowohl in Mosbach als auch in Bad Mergentheim. Geplant ist außerdem eine Fahrt zur Student's Night.

Die Studierendenvertretung am Campus Mosbach besteht aus einem BereichssprecherIn und acht StellvertreterInnen jeder Fakultät und repräsentiert gleichzeitig auch die Studierendenvertretung am Campus Bad Mergentheim. Jeder Studi, der Lust hat, sich bei der StuV zu engagieren und sich für die Belange seiner Kommilitoninnen und Kommilitonen einzusetzen, kann als Beraterin oder Berater mitwirken. Die Aufgabenbereiche sind vielfältig und reichen von offiziellen Ämtern im Hochschulrat der DHBW bis hin zur Organisation von Partys oder dem allseits beliebten „Kino unter den Sternen“ auf dem Marktplatz in Mosbach. Bei Fragen und Anregungen könnt ihr euch jederzeit per E-Mail unter studierendensprecher@stuv-mosbach.de an die StudierendensprecherIn Mascha Dreistein und Samson Frank wenden oder direkt an einer Sitzung der StuV immer mittwochs ab 17.30 Uhr teilnehmen. Weitere Informationen zu geplanten Aktionen und der StuV selbst bekommt ihr unter www.stuv-mosbach.de oder auf den jeweiligen Facebook-Seiten www.facebook.com/stuvmgh und www.facebook.com/DhbwMosbachStuv. (fel) ■

#allesvernetzt

Das Social-Media-Studierendenwerk

Ihr wollt künftig nichts verpassen und immer wissen, was heute in der Mensa auf dem Speiseplan steht, wann die nächste Party stattfindet oder einfach die Uhrzeiten der Sprechstunden prüfen? Antworten auf diese Fragen findet ihr nicht nur auf der Homepage des Studierendenwerks Heidelberg, sondern auch auf den Plattformen Facebook und Twitter.

Immer aktuell, schnell und zuverlässig werdet ihr auf dem Laufenden gehalten über das Studieleben mit allen Informationen, aktuellen Beratungsangeboten oder Mensa-Specials. Jederzeit und überall könnt ihr euch ganz direkt, praktisch und schnell über euer Smartphone erkundigen, was passiert. Dafür gibt es außerdem die Studierendenwerk-Heidelberg-App für iOS, Blackberry und Android mit regelmäßigen Updates.

Wünsche, Kommentare, Tipps und Fragen aller Art könnt ihr über die Facebook-Seite des Studierendenwerk Heidelbergs loswerden. Das Studierendenwerk Heidelberg freut sich über eure Anregungen und natürlich auch über jedes Like. Unter www.facebook.com/studierendenwerk.heidelberg könnt ihr euch informieren. Aber auch wenn ihr Facebook nicht nutzt, könnt ihr die Nachrichten einsehen, nämlich über Twitter, wo die Neuigkeiten auch für Nutzer ohne eigenen Account verfügbar sind. Interessant für internationale Studierende ist dabei außerdem, dass alle Neuigkeiten sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch zur Verfügung stehen. Unter twitter.com/StwHD bzw. twitter.com/StwHD_english findet ihr alle Meldungen des Studierendenwerks Heidelberg. Bleibt also dran, und ihr wisst immer, was geschieht! (ika) ■

Neue Portalmanagerin bei hochschulenhoch3.de

Sie ist für das Hochschulportal verantwortlich – Katharina Freundorfer. Die 28-Jährige ist seit Anfang 2015 die neue Portalmanagerin. Vorher studierte sie in Tübingen und machte ihren Bachelor in Geschichte und Politik und danach den Master in Geschichte. Seit 2013 ist sie wieder zurück in der Region und arbeitet im Medienunternehmen Heilbronner Stimme.



Katharina Freundorfer

„An meiner Arbeit gefällt mir am besten, dass ich ständig viele unterschiedliche Menschen kennenlerne. Studierende aller Fachrichtungen, Professoren oder auch internationale Austauschstudenten sind meine Interviewpartner.“ Katharina Freundorfer hat ein Gespür und die Erfahrung dafür, was die HochschülerInnen in ihrem Alltag bewegt. Der Austausch mit den Studierenden und was sie abseits des Hörsaals beschäftigt, sei ihr sehr wichtig, sagt sie.

Zu ihren Aufgaben zählt zum einen die journalistische Berichterstattung in Print und Online über die Hochschulen in der Region Heilbronn-Franken. Zum anderen ist das Hochschulportal dazu da, eine Gemeinschaft der Studierenden zu schaffen mithilfe von Students' Tours, kulturellen Veranstaltungen und dem Austausch über die gemeinsame Infoplattform hochschulenhoch3.de. Katharina Freundorfer hält die Berichterstattung für die Hochschulen vielseitig und informiert abwechselnd über Wissenschaft, Kultur und auch über das Sozialleben der Studentinnen und Studenten. Für die Zukunft möchte sie unter anderem weitere Kooperationen mit Kulturschaffenden der Region aufbauen, um so das studentische Freizeitangebot für euch auszubauen. (rp) ■

Unsere Website – jetzt auch auf Englisch!



Ganz egal, ob es um das Mittagessen in der Mensa, das Zimmer in einem Wohnheim, die Finanzierung des Studiums oder die vielen Beratungsangebote geht – die Angebote des Studierendenwerks Heidelberg sind aus dem

studentischen Leben nicht wegzudenken. Dies gilt sowohl für die regulären Studis als auch für die zahlreichen internationalen Studierenden an den verschiedenen Hochschulen.

Da die deutsche Sprache ja bekanntlich eine schwierige Sprache ist, sind viele von ihnen jedoch – zumindest am Anfang ihres Aufenthalts – darauf angewiesen, sich auf Englisch zu verständigen. Inmitten des ganzen Bürokratie-Dschungels aus zumeist deutschen Erklärungen ist es daher häufig gar nicht so einfach, sich an den ersten Tagen an einer noch fremden Hochschule und in einer neuen Stadt zurechtzufinden. Dies ist jedoch absolut kein Grund zu verzweifeln!

Um den ausländischen Studis aus aller Welt, den Einstieg so weit wie möglich zu erleichtern, gibt es die in vielen Lebenslagen so hilfreiche Studierendenwerks-Website ab jetzt auch auf Englisch. Also einfach auf der Website rechts oben auf den „en“-Button klicken, und schon erscheint die englische Version! So give it a try and inform yourself about Studierendenwerk's most important concerns such as the student union canteens, student residences and the possibilities of financing your studies! (hwi) ■

Prokrastination oder einfach: Aufschieberitis

Dienstagabend, 22.00 Uhr. Bis morgen müssen diese Kolonne und mein Referat fertig sein. Hätte ich doch bloß früher angefangen!

Leider habe ich diesen Gedanken häufiger. „Hätte ich doch bloß früher angefangen!“ „Oh nein, dies und das muss morgen fertig sein!“ „Immer auf den letzten Drücker!“ Im Fachjargon nennt man das „Prokrastination“ oder einfach: „Aufschieberitis“. Das Verhalten, notwendige, aber als unangenehm empfundene Arbeiten immer weiter nach hinten zu schieben, bis man sie auf den letzten Drücker machen muss. Und welcher Studi kennt das nicht? Ob die Hausarbeit, deren Abgabe nächste Woche ist, oder die Klausur, die in zwei Tagen ansteht. Alles andere ist wichtiger. Als ich an meiner Bachelorarbeit saß, habe ich das stark festgestellt. Nie war meine Wohnung so aufgeräumt und glänzend. Da wurden lieber Fenster geputzt als Bücher gewälzt. Und kaum hatte ich mich wieder zusammengerissen und saß diszipliniert am Schreibtisch, da musste ich mir eben was zu essen machen, oder ich bekam eine Nachricht auf Facebook (das natürlich immer im Hintergrund offen ist), oder ich musste was nachschlagen, oder, oder, oder. Und immer die gleichen Floskeln: „Ohne Stress kann ich nicht gut arbeiten.“ Und während ich jetzt hier vor mich hin schreibe, tickt die Uhr weiter und mein Referat ist immer noch nicht fertig. Oh, ich sehe gerade, meine Blumen brauchen Wasser. Und ich sollte mir auch was zu trinken holen.

Die Frage ist: Warum prokrastinieren wir? Ist uns die Aufgabe so unangenehm, dass wir uns einfach nicht überwinden können? Auf meine Hausarbeiten würde das zutreffen. Experten raten einem immer wieder eines: In kleinen Schritten arbeiten und Ziele setzen. Eine Uhr neben den Laptop stellen und konsequent eine Stunde arbeiten. Dabei Internet aus (oder sollte das nicht gehen, Facebook und andere Seiten blockieren), Handy aus und alles andere sein lassen. Und wenn einem doch etwas einfällt, einfach auf einen Zettel schreiben und nach der einen Stunde machen. Wenn man das konsequent durchzieht, kann man die Arbeitszeit ausdehnen. Statt einer Stunde zwei Stunden. Ab morgen werde ich das auch ausprobieren. Jetzt ist erstmal Reinklotzen angesagt, damit das Referat morgen fertig ist. Und ab morgen gelobe ich Besserung, was meine Aufschieberitis angeht. Oder vielleicht erst ab übermorgen. Morgen muss ich auch noch so viel fertig machen, was ich bisher vor mir hergeschoben habe ...

Jessica Walterscheid

Die Campus-Autorinnen und -Autoren erzählen jedes Semester abwechselnd aus ihrem Leben.

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben?!

Prokrastination oder auch Aufschieberitis wird von Wikipedia definiert als „das Verhalten, als notwendig, aber unangenehm empfundene Arbeiten immer wieder zu verschieben, anstatt sie zu erledigen“. Jeder Studi hatte wohl schon einmal seine Probleme mit einer solchen Lernblockade. Unsere Campus-Redakteurinnen und -Redakteure erzählen von Ihren Erfahrungen.

Claire Müller

Ich arbeite besonders gut unter Druck, was im Umkehrschluss auch bedeutet, dass ich Dinge oft erst auf den letzten Drücker erledige. Dass man sich manchmal verschätzt, wie viel Aufwand betrieben werden muss (uuups!), brauche ich kaum zu erwähnen. Tränenreiche Daseinskrisen in der Nacht vor Deadlines, Hyperventilieren inklusive, bleiben dabei leider nicht aus. Ein winziger Lichtschimmer am Horizont: Trotz steiler Karriere als Aufschiebe-Queen verlief meine Masterarbeitsphase ganz entspannt und, oh Wunder, ich war sogar früher fertig. Vielleicht werde ich doch älter und weiser ...?



Paul Heeren



Von dem Begriff „Prokrastination“ hörte ich das erste Mal zu Schulzeiten, damals war dieses Wort noch relativ unbekannt. Ich fand mich sofort darin wieder, schließlich schiebe ich auch viele unliebsame Arbeiten auf, bis der Zeitdruck zur alles bestimmenden Motivation wird. Allerdings sehe ich das nicht unbedingt negativ, ich glaube ich lebe gesünder und glücklicher als Aufschieber statt als Workaholic.

Heike Wittneben

Prokrastination ist für mich kein allzu großes Problem. Meistens schiebe ich das Lernen für eine Klausur oder das Schreiben einer Hausarbeit unnötig auf, wenn mich das jeweilige Seminar oder die Vorlesung überhaupt nicht interessiert hat. Aber selbst dann – wenn man es nicht übertreibt, kann Prokrastination eigentlich sogar hilfreich sein, denn mit einem gewissen Druck lernt und schreibt es sich häufig schneller und effektiver.



Christina Hermann



Ich merke immer wieder, dass man am Anfang eines Semesters viel zu motiviert in die Veranstaltungen hineingeht. Im Laufe der Wochen nimmt dieser anfängliche Ehrgeiz deutlich ab. In dieser Zeit setzt bei mir oftmals Prokrastination ein. Ich sitze dann am Schreibtisch, versuche mich zu konzentrieren, aber denke immer wieder, dass die Klausuren doch noch in ferner Zukunft liegen und ich mich jetzt noch nicht verausgaben sollte. Dann sind auch plötzlich andere Aktivitäten viel interessanter: Sport machen, rausgehen, kochen oder einfach nur YouTube-Videos anschauen sind meine persönlichen Lieblingsablenkungen.



Bücher entdecken...



>>> **Bücher** bestellen wir für Sie in der Regel über Nacht. Bestellungen bis 17.30 Uhr können am folgenden Tag ab 9.00 Uhr abgeholt werden. >>> Genauso schnell bestellen Sie über unseren **Webshop: www.moritz-lux.de**. Wir liefern portofrei oder Sie holen Ihre Bücher direkt bei uns ab. >>> Unsere Buchhandlung soll **Treffpunkt** sein. Genießen Sie die **Atmosphäre** in unserem Lichthof. >>> Wir haben **Zeit** für Sie und beraten Sie gerne. >>> Lassen Sie ihr Buch-Geschenk von uns **verpacken** - der Trick mit dem Knick! >>> Rund um die Uhr geöffnet: **www.moritz-lux.de** >>> Unbürokratischer **Umtausch**

Moritz und **Lux**

Bücher und mehr

Gänsmarkt 3, Bad Mergentheim, Tel.: 07931/51088

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9.00 bis 18.30 Uhr, Sa: 9.00 bis 16.00 Uhr

Alle Infos auch unter
www.studierendenwerk-heidelberg.de
oder info@stw.uni-heidelberg.de



STUDIERENDENWERK
HEIDELBERG