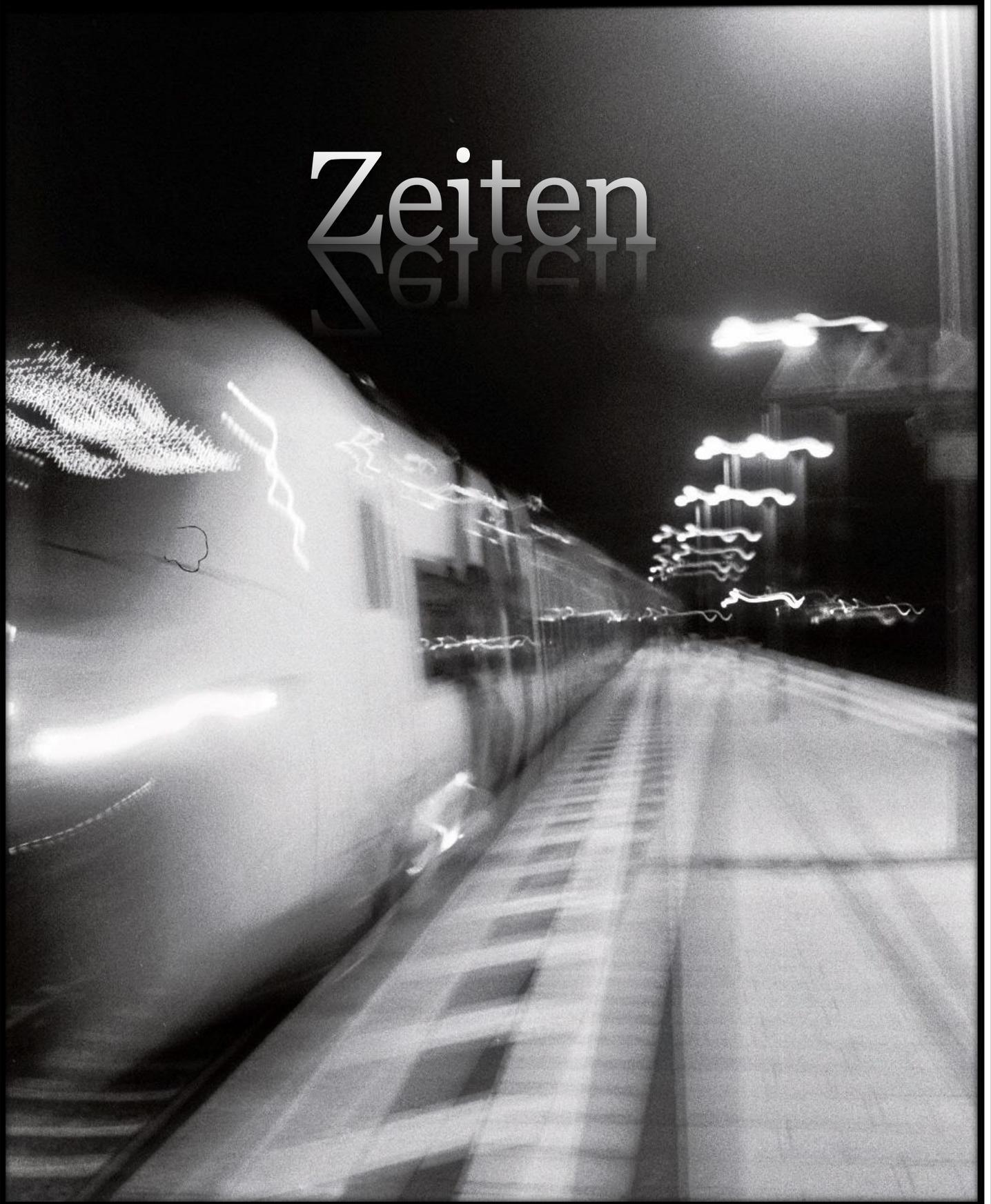
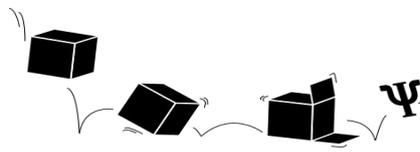


BLACK BOX

W I R S C H A U E N H I N T E R D I E K U L I S S E N

Zeiten
geheim





V O R W O R T D E R R E D A K T I O N

Liebe Psychos!

Die vierte Ausgabe der BlackBox steht nun endlich bereit und hat viele Veränderungen mit sich gebracht. Das erste Mal seit dem Comeback der BlackBox im SoSe 2020 haben wir uns als richtige Redaktion in Präsenz treffen können und dazu auch noch viele engagierte und clevere Neuzugänge aus dem Bachelor willkommen heißen dürfen.

Wir freuen uns, Euch hiermit die neue Ausgabe der BlackBox präsentieren zu können! Das Thema dieser Ausgabe:

Zeiten – Psychologie in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Wir reisen in dieser Ausgabe etwas durch die Zeit, wagen einen kleinen Rückblick in die Vergangenheit und lernen unter anderem die

ehemaligen Redaktionsmitglieder der Schwarzen Schachtel kennen. Wir lassen die Ersti-Woche wieder Revue passieren und schauen uns die beruflichen Perspektiven zweier Heidelberger Alumni an. Natürlich erwarten euch auch wieder legendäre Memes und, um euch das Leben am Institut in den verrückten Zeiten der Online-Lehre nochmal näher zu bringen, ebenso viele interessante Artikel von Studis.

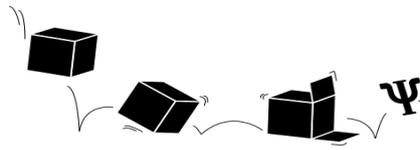
Ein großes **Dankeschön** an all unsere neuen und „alten“ eifrigen Journalist:innen, die unsere Redaktion mit ihren kreativen Köpfen bereichern und viele tolle neue Ideen einbringen. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Durchstöbern der neuen **BlackBox**!

-Eure BlackBox-Redaktion



Die BlackBox-Redaktion v. l. n. r.:

Vordere Reihe: Adrian Sohns, Henriette Neuschwander, Laurids Rippberger, Johanna Gäng, Emelie Lenze, Valentina Tei
Hintere Reihe: Antonia Engelhardt, Henriette Seltmann, Marta Lis, Hannah Schwering, Sophia Herrmann
Auf dem Bild fehlen: Ann-Kathrin Arui, Cornelia Rendigs, Kevin Berna, Lea Haupt, Leonie Roth, Magdalena Götzfried

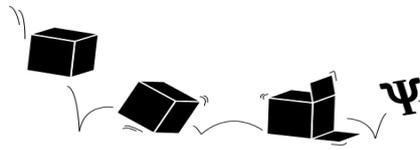


I N H A L T

INHALTSBOX

Mit Klick auf den Artikel gelangt ihr direkt auf die jeweilige Seite.
Um zurück zur Inhaltsbox zu kommen, klickt einfach auf den
Zurückbutton am Seitenende.





Z E I T R E I S E

Einblicke in die „Schwarze Schachtel“

-Henriette Neuschwander, 5. Semester
B. Sc.

Die „BlackBox“ ist nicht die erste Institutszeitung am Psychologischen Institut. Früher gab es eine Institutszeitung namens „Schwarze Schachtel“, von der auch der Name der „Black-Box“ stammt.

Wir konnten zwei ehemalige Redaktionsmitglieder erreichen, die an der Ausgabe des Sommersemesters 2000 mitgewirkt haben und sie für ein Interview gewinnen. Vielen Dank an Dr. Doris Erbe und Vasco Dos Santos!

Wer sind Sie und was machen Sie heute?

Vasco Dos Santos: Mein Name ist Vasco Dos Santos, 48 Jahre alt, verheiratet, ein

Kind. Im Erstberuf war ich als Bürokaufmann in einem Großkonzern in Frankfurt am Main tätig gewesen. Heute bin ich als Psychotherapeut mit Kassenzulassung in einer



Praxengemeinschaft in der Heidelberger Altstadt niedergelassen sowie als Supervisor und Dozent unter anderem am ZPP der Uni Heidelberg tätig. Vor der Niederlassung im Jahre 2013 war ich noch an zwei Psychiatrischen Kliniken

und einer Justizvollzugsanstalt als angestellter Psychotherapeut tätig gewesen.

Doris Erbe: Ich bin mittlerweile promovierte Diplompsychologin und psychologische Psychotherapeutin. Ich arbeite in Köln an der Universität und bin dort die



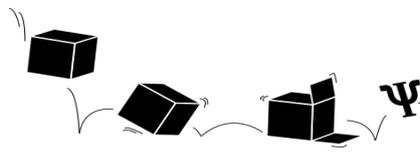
geschäftsführende Leiterin der Hochschulambulanz für Psychotherapie. Ich hatte eine ganze Reihe von Zwischenstationen. Nachdem ich in Heidelberg studiert hatte, habe ich in Freiburg meine Therapieausbildung abgeschlossen.

Dann habe ich in einer Psychosomatischen Klinik gearbeitet, promoviert, und für je eineinhalb Jahre in einer Fachklinik für suchtkranke Frauen und in der Kinderonkologie in Köln gearbeitet. Danach bin ich an die Uni gekommen, habe zunächst die Ambulanz für Kinder und Jugendliche stellvertretend geleitet, und bin dann 2019 zur klinischen Psychologie gewechselt.

Wann haben Sie in Heidelberg studiert?

Vasco Dos Santos: 1999 bin ich von Frankfurt am Main nach Heidelberg gezogen und im WS startete ich damals noch den Diplom-Studiengang am PI bis Januar 2005.

Doris Erbe: Ich habe im Oktober 1999 angefangen, dann war ich fertig im November 2004. Zwischendurch habe ich allerdings auch noch ein Auslandssemester in Chile gemacht.



Z E I T R E I S E

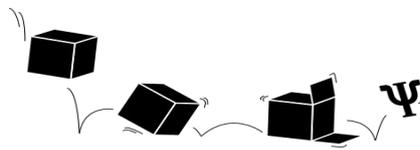
Was ist aus dem Studium besonders in Erinnerung geblieben?

Vasco Dos Santos: Meine Zeit als Student werde ich immer in guter Erinnerung behalten. Die Inhalte des Studiums und die Inhalte der Psychologie als Wissenschaft des Erlebens und Verhaltens des Menschen in allen Facetten und vor allem Differenziertheit werden mich wohl ein Leben lang immer wieder aufs Neue faszinieren. Das Studium am PI war für mich sehr abwechslungsreich, manchmal auch anstrengend, doch vor allem lehrreich. Es ist vor allem sehr schön, wie schon während des Studiums das Ineinandergreifen der einzelnen Fachbereiche sehr deutlich wurde. Klar, im Hauptstudium setzte ich dann den Schwerpunkt auf Klinische Psychologie und Psychotherapie, was ich auch nach dem Studium bis heute immer weiter vertiefe und vor allem in der praktischen Arbeit realisiere. Doch die „ausführlichen Basics“ aus dem Studium sind hier ein wertvoller Grundstock. Bis heute. Und das Miteinander am PI ist sehr kollegial. Wir Psycholog:innen tendieren ja eher zu einem kooperativen Miteinander. Und diese Grundhaltung spiegelt sich auf verschiedenen Ebenen wider. Das war und ist auch gut so. Gute Freundschaften aus dem Studium werden heute noch gepflegt und vor allem gelebt.

Doris Erbe: Die Sozialpsychologie und die Klinische Psychologie sind die beiden Bereiche, die ich inhaltlich besonders interessant

fand. Die Sozialpsychologie zeigt einem auf, wie sehr doch menschliches Verhalten durch Umstände bedingt wird, wenn man zum Beispiel an das Milgram-Experiment denkt. Und die klinische Psychologie war natürlich schon lange mein Steckenpferd. Mir wurde auch bewusst, wie wichtig Wissenschaft und wissenschaftliche Methoden sind. Die Suche nach der Wahrheit oder nach dem, was möglichst objektiv ist, ist durch die Wissenschaft oder wissenschaftliche Methoden am besten möglich. Und gleichzeitig ist es auch so, dass auch Wissenschaft durchaus Frustrationspotenzial hat, beziehungsweise immer Überraschungen liefert. Es passiert einem nicht selten, dass nicht das rauskommt, was man in den Hypothesen vermutet hat oder sogar das Gegenteil. Das war in meiner Diplomarbeit der Fall. Ich hatte die Vermutung, dass sich der Erfolg in der Raucherentwöhnung durch die implizite Einstellung zum Rauchen





Z E I T R E I S E

voraussagen lässt, und tatsächlich ist das so. Allerdings war in meiner Untersuchung der Effekt umgekehrt zu meiner Vermutung, also je positiver die implizite Einstellung zum Rauchen war, umso leichter fiel es den Menschen, aufzuhören.

Was vermissen Sie am Studentenleben?

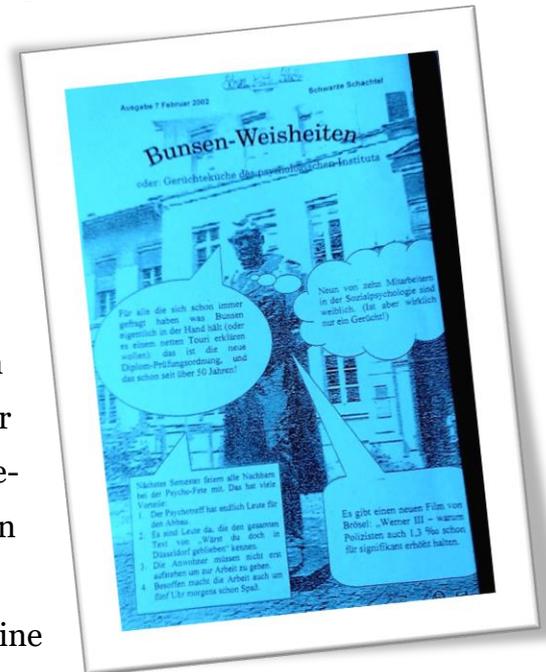
Vasco Dos Santos: Es war eine sehr schöne Zeit. Daher könnte jetzt eine einfache Antwort lauten: Alles! Scherz beiseite, alles hat seine Zeit. Na gut, sagen wir mal so, dass teilweise flexible und spontane Studierendenleben war natürlich sehr schön. Wir waren damals eine Clique aus Psychologie-Studierenden aus den Jahrgängen 1998-2000 und konnten neben dem Studium auch viel Freude und Spaß gemeinsam erleben. Wir versuchen heute noch uns jährlich zu treffen (wenn nicht gerade eine Pandemie am Toben ist), auch wenn wir deutschlandweit verstreut leben. Immer wieder

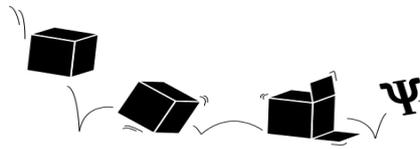
schön. Und ja, diesen lockeren Teil des Studentenlebens vermissen ich dann vielleicht doch manchmal.

Doris Erbe: In Bezug auf das Studierendenleben kann ich sagen, dass ich es unglaublich genossen habe. Ich fand es wunderbar, jeden Tag ein anderes Angebot zu haben, wo man sich treffen, sich weiterbilden und neue Eindrücke haben konnte. Ich habe in der Zeit teilweise Taekwondo ge-

macht, ich habe für die schwarze Schachtel geschrieben, ich habe für den Ein-Welt-Laden gearbeitet.

Einfach eine ganz große Vielfalt an Angeboten. Das hat mir sehr gefallen und das vermissen ich tatsächlich auch ein wenig. Und natürlich auch der leichte Zugang zum Austausch mit anderen Menschen. Ich habe auch im Studierendenwohnheim gewohnt und hatte quasi den ganzen Tag Personen um mich herum, mit denen man sich austauschen konnte. Es war eine sehr schöne Zeit.





Z E I T R E I S E

In welchem Zeitraum waren Sie bei der Schwarzen Schachtel tätig?

Vasco Dos Santos: Praktisch vom ersten Tag an bis zur damals letzten Ausgabe (1999-2004). An das genaue Datum kann ich mich leider nicht mehr erinnern. Wir waren dann einfach zu wenig Redakteur:innen, um eine neue Ausgabe der Schwarzen Schachtel zu gestalten. Das war auch bedingt dadurch, dass immer mehr Redakteur:innen ihr Studium sukzessive beendet hatten und dadurch nicht mehr in der Fachschaft tätig waren.

Doris Erbe: Ich glaube das war tatsächlich, als ich angefangen habe zu studieren. Ich sollte Eindrücke aus dem Erstsemester-Kompaktseminar schildern. Mir hat es schon immer Spaß gemacht, zu schreiben und ich war früher auch bei der Schülerzeitung aktiv. Ich habe dann mindestens bis zu meinem Auslandssemester weitergemacht, ich glaube danach nicht mehr. Das waren die Jahre von etwa 2000 bis 2002, in denen ich mitgearbeitet habe.

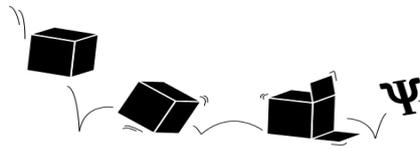
Heute trifft sich die Redaktion sich im Fachschaftskeller und organisiert sich über WhatsApp und die Plattform Slack.

Die Zeitung erscheint nur online.

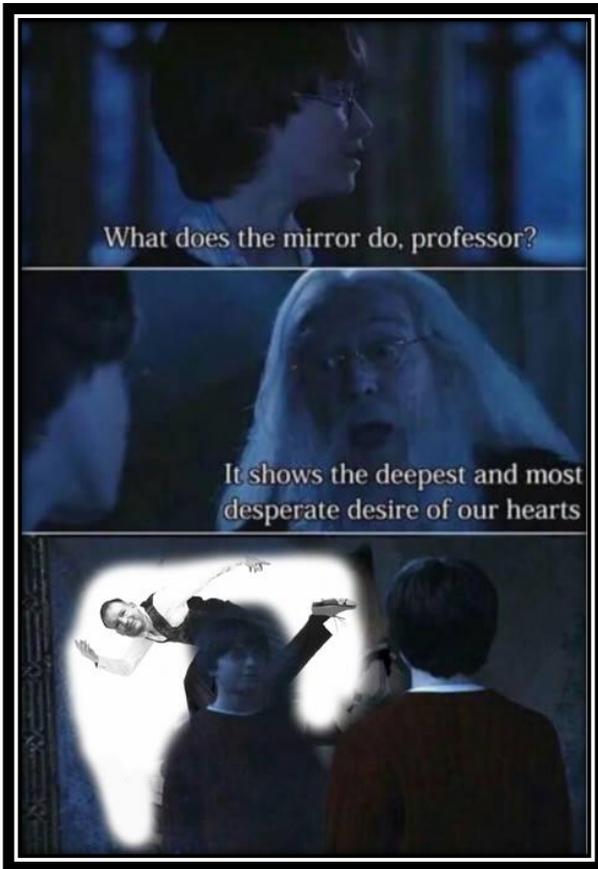
Wie lief die Arbeit der Redaktion damals ab?

Vasco Dos Santos: Wir trafen uns regelmäßig im Fachschaftskeller. Normalerweise einmal die Woche. Und da ist uns eine alte

Schwarze-Schachtel-Ausgabe aus 1995 oder früher in die Hände gefallen. Eine kurze Gesprächsrunde und die Wiederaufnahme der Schwarzen Schachtel war beschlossene Sache. Das war 1999 oder Anfang 2000. Es wurde pro Semester eine Ausgabe der Schwarzen Schachtel geplant. Es gab damals noch keine Smartphones, daher wurde alles noch im persönlichen Kontakt besprochen und organisiert. Die Website von der Fachschaft war damals noch im Aufbau, so dass die Ausgaben tatsächlich noch gedruckt und verteilt wurden. Naja, vielleicht waren wir auch alle ein bisschen „old school“ und nahmen eine elektronische Ausgabe noch gar nicht in Betracht als Medium. Wie lief die Redaktionsarbeit damals prototypisch ab? Wir waren hierarchisch flach organisiert, das heißt jede/r war Chefredakteur:in. Es gab auch keine Ressorts, doch es entwickelten sich mit der Zeit so etwas wie Rubriken wie zum Beispiel ein Interview pro Ausgabe mit einer/m Professor:in aus dem PI. In der Regel brachte jeder schon seine Ideen und Interessen mit. Dann gab es natürlich noch ein Brainstorming und am Ende einer solchen Sitzung hatten wir die Themen für die nächste Ausgabe zusammengestellt. Dann folgten innerhalb der nächsten Wochen und Monate (Ziel war immer eine fertige Ausgabe zum Ende eines Semesters zu erstellen) verschiedene Recherchen, Interviews usw., die dann auch in fertige Artikel flossen. Hinzu kamen noch Zeichnungen, Fotos usw., die in die



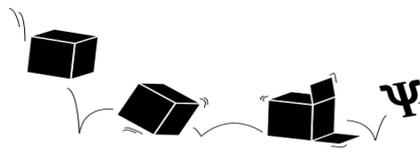
Z E I T R E I S E



Gestaltung mit aufgenommen wurden. Die Treffen kombinierten wir wöchentlich mit den Fachschaftstreffen. Dadurch waren wir gegenseitig immer auf dem Laufenden. Je nach Themen und Interessen bildeten sich auch kleinere Teams oder Tandems für einen Artikel. Das wechselte bei jeder Ausgabe. An den einzelnen Ausgaben sind die Interessengebiete der einzelnen Redakteur:innen gut erkennbar. Der Rahmen der Schwarzen Schachtel bildete damals vor allem alles, was mit Psychologie und PI Heidelberg zu tun hatte, das heißt es konnte praktisch jede/r auch einen Gastbeitrag leisten. Und wenn das Ende des Semesters nahte, dann er-

stellten wir die Schwarze Schachtel, lasen Korrektur und mit einer zusammengestellten Ausgabe ging ich dann in das Seminarium Carolinum der Univerwaltung. Dort wurde die Ausgabe kurz überflogen (wohl so etwas wie eine Kontrolle, dass da keine problematischen Inhalte enthalten waren), ein Druckauftrag für 300-500 Exemplare mit Kostenübernahme erteilt und dann ging ich in die Unidruckerei im Untergeschoss. Dort besprach ich mit dem damaligen Drucker kurz die Ausgabe, vor allem war meine Aufgabe damals immer die Farbe für das Deckblatt auszusuchen, und ein paar Tage später waren die Exemplare auch schon fertig. Die Ausgaben holte ich ab, verteilte diese an den Briefkasten-Fächern, legte einen Stapel im Fachschaftskeller, in den Vorlesungssälen, in der Bibliothek aus und dann, mit Hilfe von weiteren Redakteur:innen, verteilten wir die neueste Ausgabe persönlich auf dem Hof des PI und vor den einzelnen Seminarräumen. Wer diesen Zeitpunkt „verpasst“ hatte, kam dann später in den Fachschaftskeller oder ging in die Bibliothek, um sich die neueste Ausgabe zu besorgen. Tja, und dann war erstmal vorlesungsfreie Zeit.

Doris Erbe: Wir haben uns im Fachschaftskeller und auch teilweise draußen auf der Wiese getroffen, das ist ja auch ganz nett. Ich kann mich erinnern, dass der Computer der Fachschaft immer mal abgestürzt ist. Wir haben uns auch in Teams zusammengesetzt, also fürs Schreiben, das Design und den Druck. Und wir



Z E I T R E I S E

haben uns teilweise auch zu zweit zusammengefunden, um Artikel zu schreiben. Mir hat es Spaß gemacht!

Was verbinden Sie mit der „Schwarzen Schachtel“?

Vasco Dos Santos: Eine Abwechslung während des Studiums, Mitgestaltung einer Kommunikationsplattform des PI Heidelbergs. Die Schwarze Schachtel wurde praktisch von allen Personen am PI gut angenommen. Daher war es auch immer eine Motivation hier weiter mitzumachen.

Doris Erbe: Selbst schon ein bisschen journalistisch tätig zu sein. Das ist natürlich kein Wissenschaftsjournalismus gewesen, aber sich einfach im Formulieren, im Schreiben, im Recherchieren zu üben. Ich habe mit Professor Klaus Fiedler mal ein Interview zusammen mit einer Kommilitonin geführt. Also Möglichkeiten, mal einen Professor ein bisschen besser kennenzulernen. Und natürlich auch für bestimmte Bereiche, die einem wichtig sind und über die man andere informieren möchte, Informationen einzuholen und von eigenen Erfahrungen zu berichten. Das habe ich zum Beispiel gemacht, als ich über das Bafög geschrieben habe.

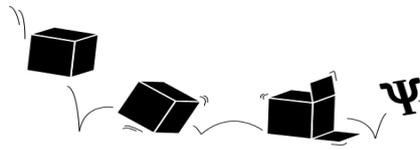
Gibt es Anekdoten zur Redaktionsarbeit, die Sie mit uns teilen möchten?

Vasco Dos Santos: Die Redaktionsarbeit hat meist Spaß gemacht. So eine richtige

Anekdote fällt mir jetzt nicht ein. Okay, einmal gab es ein Missverständnis aufgrund des Inhalts eines Artikels. Ein/e Mitarbeiter:in des PI hat diesen Artikel dann auf DIN A0 kopiert und an die Außenseite seiner/ihrer Tür aufgehängt mit einem entsprechenden Kommentar. Doch es handelte sich tatsächlich um ein Missverständnis, was dann auch rasch geklärt werden konnte und die überdimensionale Kopie des Artikels dann auch wieder entfernt werden konnte.

Doris Erbe: Ich habe hier noch meine alten Exemplare, und was ich immer ganz nett fand, waren die Bunsenweisheiten. Die waren auf den Rückseiten der Ausgaben. Das war die Gerüchteküche des Psychologischen Instituts. Also manche Dinge stimmten sogar, und manche waren Gerüchte. Zum Beispiel: „Yippie,





Z E I T R E I S E

Herr Funke bleibt in Heidelberg!“. Er hatte damals einen Ruf nach Dresden und wir wollten ihn natürlich gerne behalten. Wir haben Herrn Funke alle sehr geschätzt und gemocht.

Was können Sie uns über die Geschichte der „Schwarzen Schachtel“ erzählen?

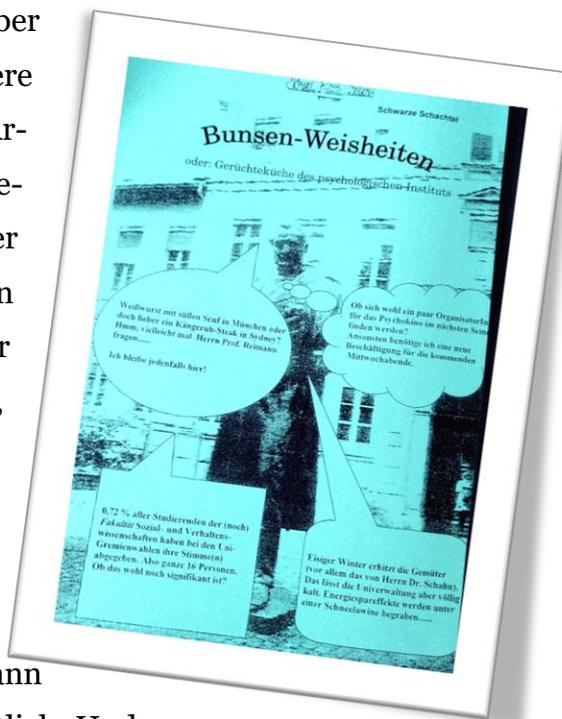
Vasco Dos Santos: Darüber weiß ich leider nicht viel, da unsere Schwarze-Schachtel-Kohorte die Arbeit erst 1999/2000 wieder aufgenommen hatte. Wir hatten aus der „Gründungszeit“ der Schwarzen Schachtel damals nur ein Exemplar gehabt. Vom Hörensagen hieß es, die Schwarze Schachtel gab es wohl schon im Zeitraum von 1990-1995 mit wenigen, unregelmäßigen Ausgaben. Im Zeitraum von 1999-2004 waren wir dann für circa 8-9 Ausgaben verantwortlich. Und erfreulicherweise wurde die Schwarze Schachtel ja von der aktuellen Redaktion wieder aufgenommen, was mich persönlich sehr freut!

Was konnten Sie aus Ihrer Zeit bei der „Schwarzen Schachtel“ mitnehmen?

Vasco Dos Santos: Kleine Einblicke in das Innenleben des PI, ein wenig Erfahrung als Redakteur sammeln, an einer Kommunikationsplattform des PI mitgestalten und -wirken

zu dürfen, kooperatives Miteinander und Interesse oder Bereitschaft bei so ziemlich allen Personen am PI, dass die Zeitung herausgebracht wird und gegebenenfalls auch selbst einen Beitrag hier zu leisten.

Doris Erbe: Ich glaube, dass die Mitarbeit sehr empfehlenswert ist. Es ist eine Mög-

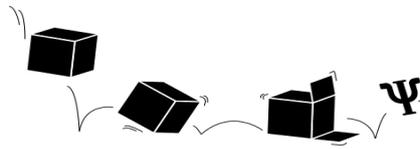


lichkeit, einfach schon mal journalistisch aktiv zu werden. Da gibt es heutzutage ja noch viel mehr Möglichkeiten. Schreiben, zusammen mit anderen oder alleine, vorher recherchieren, was formulieren. Es ist natürlich auch eine tolle Möglichkeit, in der Studierendenschaft zu kommunizieren. Wobei Sie da natürlich jetzt ganz tolle Mög-

lichkeiten haben, die es damals noch nicht in dem Ausmaß so gab.

Ist Ihnen ein Artikel besonders in Erinnerung geblieben?

Vasco Dos Santos: Spontan hätte ich jetzt eher mit nein geantwortet. Doch dann weise ich jetzt mal schmunzelnd auf die Antwort ihrer achten Frage hin. Inhaltlich ging es damals um die Einführung und Umsetzung der neuen



Z E I T R E I S E

Prüfungsordnung und die damit einhergehenden Herausforderungen, da die damals bestehende „alte“ Prüfungsordnung ja auch noch galt.

Doris Erbe: Ich erinnere mich an einen Artikel, den ich eigentlich ganz gut fand und den ich damals zusammen mit Annette Hillers geschrieben habe. Das ist der Artikel „Wir basteln uns eine(n) Prof...“. Wir wollten uns als Studierende nicht nur beschweren, sondern auch bestimmte Aspekte würdigen, die wir an unseren Profs gut fanden. Natürlich wollten wir dann gerne eine Frau haben, weil ja die Studierendenschaft überwiegend weiblich ist und haben von unterschiedlichen Lehrkräften Eigenschaften zitiert, die in der Kombination unsere ideale Professorin ergaben.

Anmerkung der Redaktion: Diesen Artikel kann man in der Ausgabe aus dem Sommersemester 2000 lesen! Link zu allen bisher erschienenen Ausgaben inklusive der „Schwarzen Schachtel“: <https://www.fspsy-heidelberg.de/path/to/wordpress/blackbox/>

Haben Sie noch Ihre alten Ausgaben der „Schwarzen Schachtel“?

Vasco Dos Santos: Leider nicht mehr. Damals hatte ich von jeder Ausgabe noch ein Exemplar, doch diese überließ ich einem Dozenten aus dem PI, nachdem ich im Januar 2005 offiziell mit dem Studium fertig war.

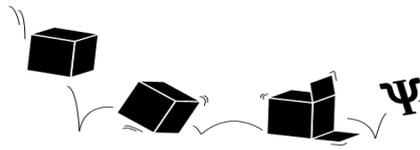
Was halten Sie davon, dass es die „Black-Box“ nur noch online gibt?

Vasco Dos Santos: Das ist die neue, moderne Zeit. Sicherlich auch praktischer in vielen Aspekten und auch nachhaltiger.

Doris Erbe: Ich begrüße die digitalen Möglichkeiten, die wir jetzt haben. Ich glaube, dass die Pandemie unsere ganze Gesellschaft noch mehr herausfordert und belastet hätte, wenn es alle diese Möglichkeiten nicht geben würde. Ich finde es super, dass es die Schwarze Schachtel wieder gibt, auch in digitaler Form. Bestimmte Dinge sind natürlich nicht möglich: sich zusammen hinzusetzen, jede/r liest die Schwarze Schachtel und alle lachen darüber. Ich kann mir schon vorstellen, dass dabei bestimmte Aspekte verloren gehen. Ich könnte mir vorstellen, dass es die Redaktionsarbeit erleichtert, wenn man sich nicht immer um den Druck kümmern muss. Vielleicht trägt es dadurch auch dazu bei, dass die „Schwarze Schachtel“ dieses Mal nicht wieder einschläft.

Wir sind immer auf der Suche nach Inspiration für Artikel in den nächsten Ausgaben. Worüber sollten wir schreiben, wenn Sie sich einen Artikel aussuchen dürften, der in der nächsten Black-Box erscheint?

Vasco Dos Santos: Über die Geschichte der Schwarzen Schachtel. Nein, Spaß

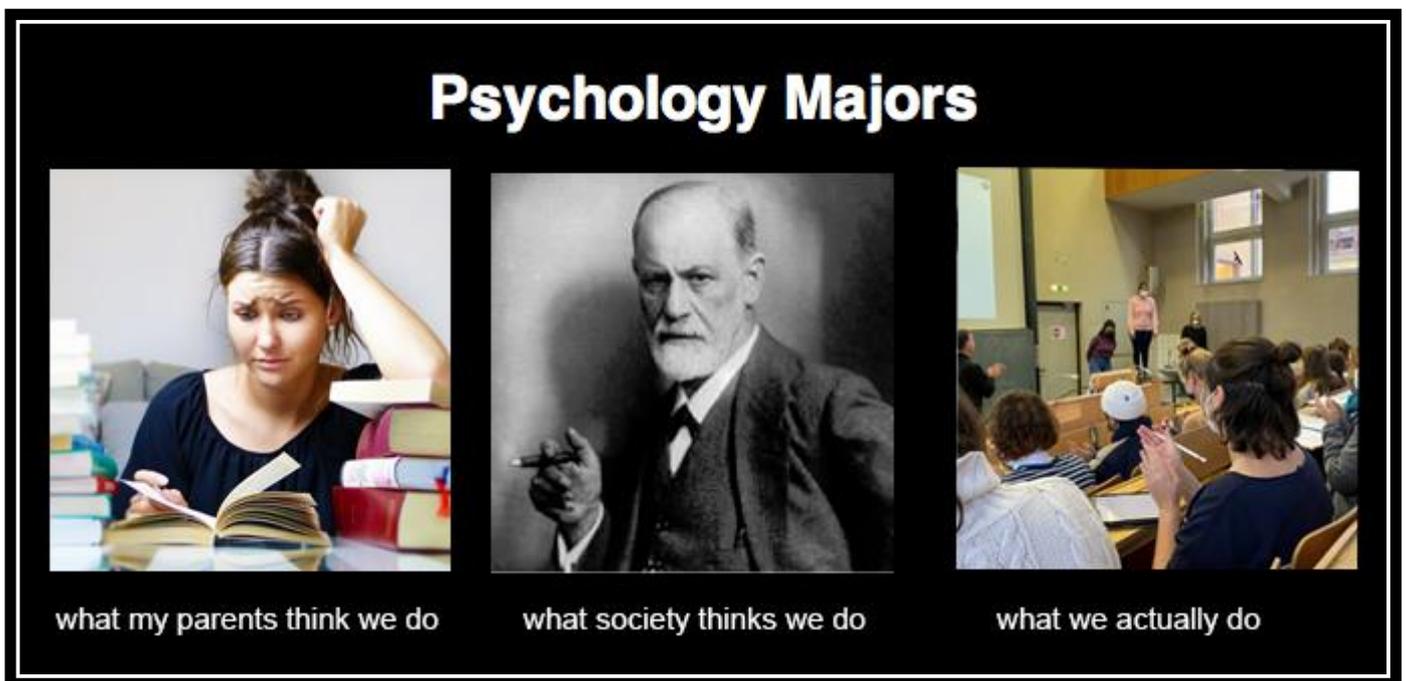


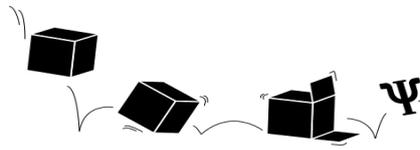
Z E I T R E I S E

beiseite. Jeder Artikel, der die Psychologie betrifft, und vor allem die Personen aus dem PI (damit meine ich selbstverständlich auch und vor allem die Studierenden) einbezieht, ist immer ein interessanter Artikel. Da bestimmt manchmal auch das aktuelle Zeitgeschehen die Inhalte der nächsten Schwarze Schachtel - Ausgabe.

Doris Erbe: Ich glaube, dass die Pandemie etwas ist, das einschneidend für das Leben aller ist. Wir sind also alle davon beeinflusst und ich hoffe mal, dass ein Stück weit die Universität

und das Universitätsleben politischer geworden sind. Ich kann mir vorstellen, dass es da noch interessante Themen zu entdecken gibt. Wir haben uns zum Beispiel an der Hochschulambulanz mit dem Thema Rassismus und psychische Gesundheit beschäftigt. Auch generell Diskriminierung, beispielsweise aufgrund von Geschlecht, Migrationshintergrund oder Behinderung an der Universität und vielleicht sogar speziell in der Psychologie könnten interessante Themen sein.





Z E I T R E I S E

Über das Leben und den Tod

-Hannah Schwering, 1. Semester B. Sc.

Der Kaffee am Morgen. Zwei Beine zum Tanzen. Sonnenschein beim Spaziergang am Nachmittag. Seit einigen Wochen schreibe ich mir jeden Abend drei Dinge auf, für die ich dankbar bin. Das ist eine Methode aus der positiven Psychologie, um mehr Dankbarkeit zu empfinden, welche positive Effekte auf die Zufriedenheit und das Wohlbefinden haben soll. Manchmal schreibe ich auch auf, dass ich einfach dankbar dafür bin, auf dieser Welt zu sein. Und ich glaube, das würde ich nicht schreiben, wenn es den Tod nicht gäbe. Denn der Tod lehrt viele Dinge über das Leben und vor allem, es zu schätzen. Allein deswegen lohnt es sich, sich mit ihm auseinanderzusetzen.

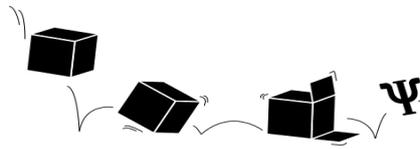
In Mexiko geschieht das zum Beispiel jedes Jahr beim Dia de Muertos, dem Tag der Toten. Dann schmücken die Menschen Altäre und Gräber, verkleiden sich als Skelette, singen und tanzen. Das Fest dient dem Ausdruck von Liebe und Respekt gegenüber verstorbenen Nahestehenden.

Dies steht im Kontrast zu dem überwiegend von Trauer geprägten Umgang mit dem Tod in Deutschland. Der Tod scheint hier ein Tabu-Thema zu sein. Schließlich hatte ich mich

kaum getraut, einen Artikel über ihn zu schreiben und konnte kaum davon erzählen, ohne das Gefühl zu haben, mich rechtfertigen zu müssen.

Dabei spiegelt der Umgang einer Gesellschaft mit dem Tod auch deren Werte wider. Darüber reflektiert zum Beispiel Professor Norbert Groeben in seinem Buch „Sterbenswille“. Er plädiert darin, dass Werte wie die Willensfreiheit und das Recht auf Selbstbestimmung auch dann gelten sollten, wenn es um die Art geht, wie wir sterben wollen. Das Thema hat jedoch nicht nur eine hohe Relevanz. Es scheint auch durchaus, vor allem in Anbetracht der immer älter werdenden Gesellschaft, das Bedürfnis vorhanden zu sein, sich mehr damit zu beschäftigen.

So schenkte mir zum Beispiel eine junge Ärztin nach meinem Pflegepraktikum in Schottland (als ich noch überlegte, Medizin zu studieren) das Buch „Sterblich sein“ von Atul Gawande. Sie bestellte es sogar extra auf Deutsch, damit ich alles perfekt verstehen könne, so wichtig schien ihr das Thema. Er beschäftigt sich darin damit, was wir an unserem System ändern müssen, um Menschen ein würdevolles Ende zu ermöglichen. Darum geht es auch in dem Buch „Dienstags bei Morrie“ von Mitch Albom. Es wurde mir von einer Abiturientin empfohlen, die ich zufällig vor einem Second-Hand-Laden in Heidelberg getroffen hatte (Ich liebe solche Begegnungen). Es basiert auf der wahren Geschichte seiner Beziehung zu seinem

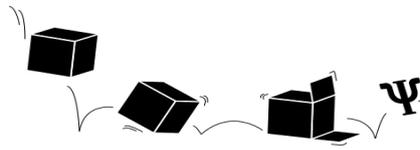


Z E I T R E I S E

ehemaligen Professor Morrie Schwartz und dessen Umgang mit seiner unheilbaren Krankheit. Das Buch ist voll von Lebensweisheiten. Unter anderem lehrt er Dankbarkeit zu empfinden, für all die lieben Menschen, die einen umgeben und sich um einen kümmern.

Damit sind wir auch wieder zurück bei der Dankbarkeit. Für das Leben. Für all die Momente, die es ausmachen. Und für den Tod.





Z E I T R E I S E

Hurra, wir können Zeit gewinnen!

-Emelie Lenze, 1. Semester B. Sc.

Bist du gerade hier? Oder bist du mit deinen Gedanken in der Zukunft bei deinem Mittagessen oder vielleicht in der Vergangenheit bei dem letzten Streit mit deinem Partner? Und wenn du nicht hier bist, bringt dir das einen Nutzen? Verpasst du dann nicht womöglich den Moment? Geht dir so nicht die Zeit schwinden? Aber wie soll das funktionieren, im Moment zu sein? Um diese Fragen soll es im Folgenden gehen.

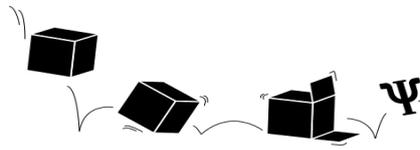
Ein Phänomen, das ich immer wieder im Alltag und auch bei mir selbst beobachte, ist das Paradoxon, das um die Zeit kreist. Zum einen haben wir immer das Gefühl, wir hätten nicht genug von ihr und sie sei zu wertvoll, um einfach mal aus dem Fenster zu schauen. Zum anderen gehen wir manchmal davon aus, wir hätten noch ewig Zeit und schieben so tiefe Wünsche und große Träume immer weiter auf. Doch beides ist im Endeffekt ein Trugschluss.

Aber was ist Zeit überhaupt? Um das zu verstehen, gucken wir uns erstmal das Konzept „Zeit“ genauer an. Physikalisch ist Zeit als Veränderung definiert, gesellschaftlich haben wir ihr die Einheiten Stunden, Minuten und Sekunden gegeben, aber genauso ist Zeit subjektiv und wir erleben sie alle unterschiedlich. Die Zeit ist im Endeffekt nur ein Konstrukt unserer Gehirne



und wir erleben sie alle auf unsere ganz einzigartige Weise. Und genau diese Erkenntnis ist vielleicht ein bisschen gruselig und mag uns nicht so viel Sicherheit geben, wie der kontrollierbare Termin um 16.45 Uhr, sie birgt aber auch unglaublich viel Erleichterung und Potential.

Auf der einen Seite können wir so die Hypothese aufstellen, dass Zeit vielleicht gar nicht horizontal verläuft und es eine Reihenfolge von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt, sondern dass die Zeit vielmehr als eine Summe von all den gegenwärtigen Momenten verstanden werden kann. Dafür spricht der empirische Beleg, dass unser Gehirn als jetzigen Moment immer nur drei Sekunden wahrnimmt. So zählen immer nur genau diese drei Sekunden, wir dürfen hier präsent sein, den Moment fühlen und ihn, egal ob angenehm oder unangenehm, zum Bestmöglichen verändern. Dann spielt es keine Rolle mehr, was morgen bei dem Meeting eventuell passieren könnte und wir können Sorgen loslassen. Wenn wir dies schaffen, haben



Z E I T R E I S E

wir am Ende eine Summe wunderschöner Momente, die unser Leben formen. Zeit bewusst leben, Vergangenheit loslassen und die Zukunft auf uns zukommen lassen, weil es nur das Hier gibt, welches unsere Zukunft formt. Diese Schritte sind der Schlüssel, um Zeit länger zu erleben, also sogar Zeit zu gewinnen.

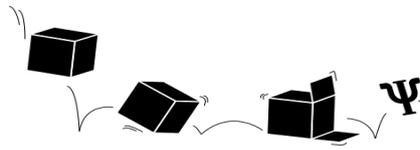
Eine konkrete Taktik hierfür ist der Atem. Einfach mal im Alltag anhalten und tief durchatmen, fühlen was passiert und man erkennt, dass die Zeit nicht davonfliegt, sondern dass wir durchaus genug haben. Denn bei einem können wir uns wirklich sicher sein, die nächste Sekunde wird kommen, Zeit verschwindet nicht, sondern sie läuft immer weiter, wir können sie gar nicht verlieren.

Um die Zeit im Nachhinein als länger und bewusster zu speichern, kann es auch helfen, seine Sinne ganz bewusst wahrzunehmen und die Situation zu fühlen. Die Achtsamkeitscoachin Laura Malina Seiler merkt sich zum Beispiel immer drei besonders schöne Sinneseindrücke einer Situation, um sie so lebendig wie möglich zu erinnern.

Eine andere Möglichkeit sind kleine Veränderungen im Alltag, die helfen, die Zeit als länger und lebendiger im Gedächtnis zu behalten. Vielleicht mal ein Mittagessen außerhalb oder ein anderer Arbeitsweg durchbrechen die Routine und füllen unsere Zeit mit Leben.

Auf der anderen Seite birgt die subjektive Seite der Zeit riesiges Potential für unsere langfristige Zeitgestaltung. Mit Blick auf das ganze Leben gehen viele Menschen nämlich davon aus, dass sie ja noch ewig Zeit haben und schieben so gerne ihre Ziele auf. Vielleicht aus Angst zu versagen, vielleicht aus Bequemlichkeit. Bei Veränderung müssen Synapsen im Gehirn neu verbunden und Nervenbahnen aufgebaut werden. Dies ist ein anstrengender Prozess und so bleiben viele Leute lieber in der gewohnten Routine. Aber wenn wir so durch unser ganzes Leben gehen, haben wir irgendwann keine Zeit mehr und bereuen womöglich alles, was wir nicht getan haben. Wenn du also Träume hast, träume nicht nur, sondern lebe deinen Traum. Genau jetzt ist die Zeit dafür. Du entscheidest, wie du deine Zeit bewertest und erlebst und was für dich eine sinnvolle Nutzung dieser ist.





Z E I T R E I S E

Unsere Zeit gehört allein uns und die Entscheidung, was wir damit machen, dürfen wir selbst treffen.

Wir dürfen uns bewusst von gesellschaftlichen Erwartungen und Normen lösen. Aber für dich ist es schon zu spät? Auch das ist genau so eine gesellschaftliche Norm, die jemand für sich mal festgelegt hat. Aber das heißt noch lange nicht, dass es für uns genauso zu spät ist. Ganz im Gegenteil, es ist niemals zu spät, für unsere Träume loszugehen, denn das ist das wertvollste, was wir mit unserer Zeit machen können. Schon fünf Minuten am Tag für Dinge, die wir lieben, können auf lange Sicht eine große Veränderung in unserem Leben erschaffen und nach all dem, was wir heute gelernt haben, glaube ich finden wir alle diese fünf Minuten für uns.

Wir können also sagen, dass Zeit uns gesellschaftlich Struktur gibt und das auch gut so ist, wir aber nicht immer in diesem Rhythmus tanzen müssen. Manchmal dürfen wir Zeit auch für uns selbst definieren und erkennen, dass wir nicht immer in der Hetze sein müssen, um das Meiste und Beste aus unserer Zeit rauszuholen,

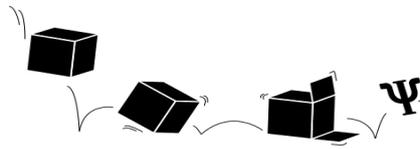
sondern im Gegenteil bewusst den Moment fühlen dürfen und die Zeit für unsere Leidenschaften nutzen können.

Wofür möchtest du dir heute bewusst 5 Minuten Zeit nehmen?

Wann hast du heute das letzte Mal tief ein- und ausgeatmet und dich gespürt? Wird es mal wieder Zeit dafür?

Welche kleine Veränderung könnte deinen Tag heute spannender machen?

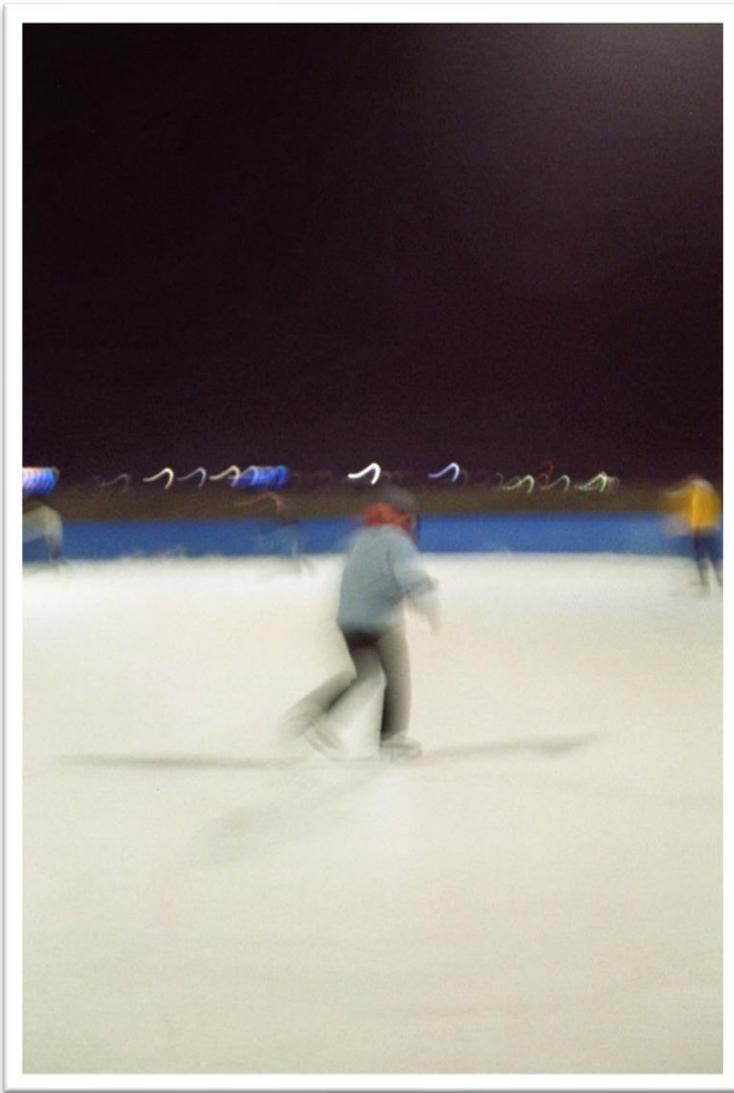




Z E I T R E I S E

Ein Versuch, Zeit einzufangen

-Valentina Tei, 3. Semester B. Sc.



Zeit ist eines der höchsten Güter in einer Gesellschaft, in der jede/r ständig am Limit seiner/ihrer Kapazitäten ist. So umkämpft jede Sekunde zu sein scheint, so wenig fassbar ist diese, so wenig haltbar. Und doch so wertvoll.

Für alles was wir schaffen und leisten brauchen wir Zeit.

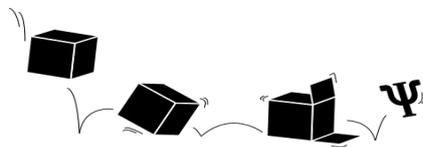
Für alles was wir erleben nehmen wir uns Zeit. Für jeden kostbaren Moment verlieren wir Zeit und gewinnen Erinnerungen.

In dieser Fotoserie möchte ich mich den wertvollen Momenten des Lebens widmen.

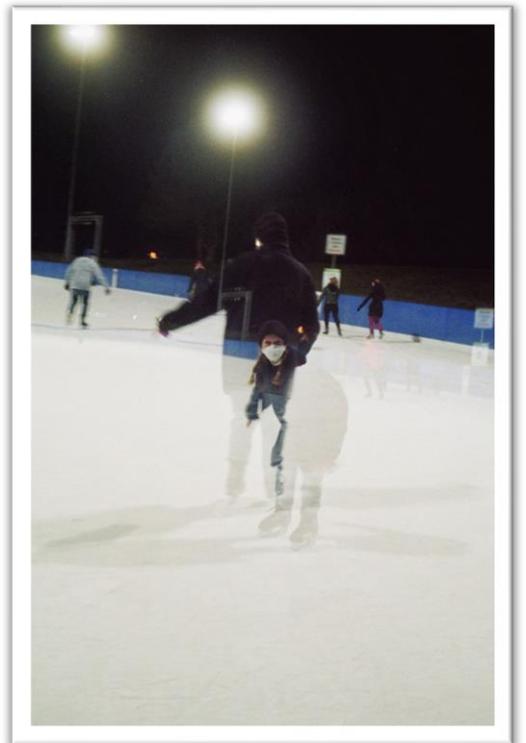
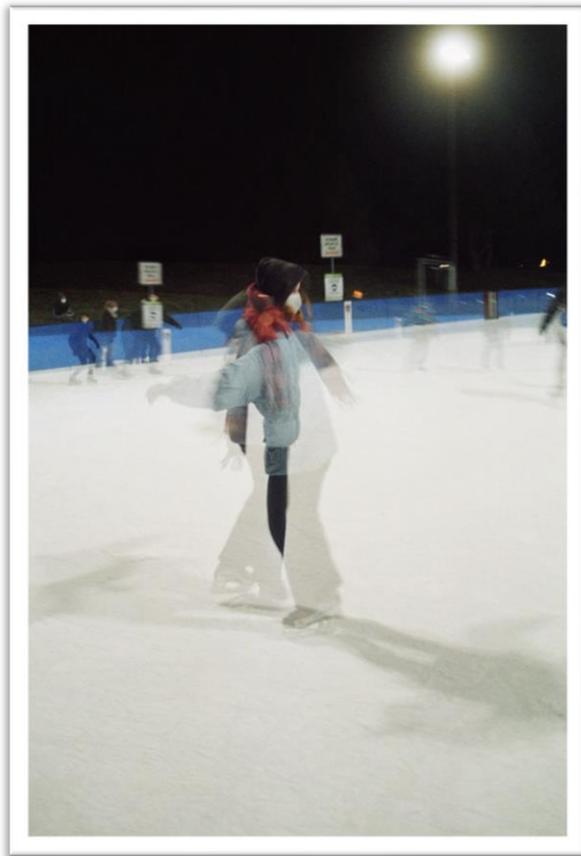
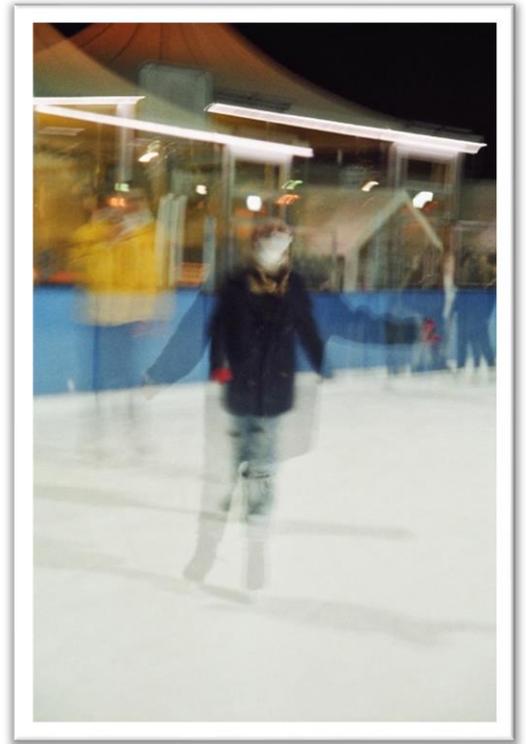
Fotografieren ist zunächst einmal Momente festhalten.

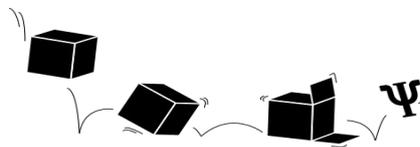
Zeit ist ein Prozess, welchen man nicht wirklich erfassen kann. Wenn man sich ein altes Foto seiner Großeltern von vor 20 Jahren anschaut und ein aktuelles, könnte man indirekt die vergangene Zeit adressieren.

Auch in meinem ersten Bild ist nur ein Moment aufgenommen worden. Durch die daraus entstandenen Doppelbelichtungen kann hier jedoch ein zeitliches Intervall festgehalten werden und eine Bewegung zeichnet sich ab.



Z E I T R E I S E





H A L B Z E I T

Interview mit dem Sportpsychologen Christoph Herr

-Adrian Sohns, 3. Semester B. Sc.

„In Deutschland gibt es immer noch häufig die Meinung: ‚Der geht zum Sportpsychologen, bei dem stimmt was nicht‘“

Christoph Herr ist studierter Sportwissenschaftler und sportpsychologischer Experte. Er betreut unter anderem den achtmaligen deutschen Eishockey-Meister Adler Mannheim. Neben seiner Tätigkeit bei den Adlern koordiniert er die Sportpsychologie beim DFB und begleitet dort die U21-Fußballnationalmannschaft.

Hallo Christoph! Schön, dass du dir Zeit genommen hast. Wie bist du zu dem Thema Sportpsychologie gekommen?

Ich bin selbst Sportler und konnte am eigenen Leib erfahren, wie wichtig die Psyche ist. In Konstanz habe ich dann angefangen Sport und Psychologie zu studieren. Für den Master bin ich nach Heidelberg gewechselt. Dort hatte ich das Glück zusammen mit Prof. Dr. Hans Dieter Herrmann, der unter anderem Teampsychologe beim DFB ist, zu arbeiten. Das war sehr prägend und hat mich bekräftigt, ebenfalls Sportpsychologe zu werden.

Der Begriff Mental-Coach ist rechtlich nicht geschützt. Welche Qualitätssicherungen gibt es für den Beruf?

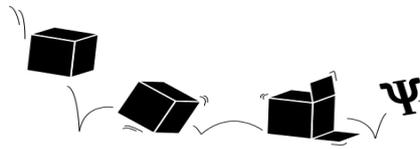


Es gibt eine postgraduale Ausbildung seitens der asp (Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie). An ihr können nur Studierende mit einem Masterabschluss in

Psychologie oder Sportwissenschaften teilnehmen. Mit der Ausbildung ist es dann für Nationalmannschaften möglich, einen Zuschuss für die Arbeit mit Sportpsycholog*innen zu beantragen.

Warum bist du hier in der Region geblieben?

Durch Hoffenheim ist die Rhein-Neckar-Region für Sportpsycholog*innen sehr interessant. Bei der TSG, bei den Adlern sowie bei den Rhein-Neckar Löwen wird sehr viel im Bereich der mentalen Gesundheit sowie der mentalen Leistungsfähigkeit gearbeitet. Der damalige Trainer, Ralf Rangnick, hat sich selbst sehr für die Sportpsychologie eingesetzt. Zusammen mit Prof. Dr. Hans-Dieter Herrmann und Prof. Dr. Jan Mayer haben sie die Philosophie im Club weiter geprägt. Daneben gibt es noch den Olympiastützpunkt in der Region. Man hat hier also -



H A L B Z E I T

ähnlich wie in anderen Metropolregionen, sehr gute Anlaufmöglichkeiten

Könntest du kurz beschreiben, was dein konkretes Aufgabengebiet bei den Adler Mannheim ist?

Wir versuchen primär sowohl die Spieler als auch die Trainer während der Saison zu begleiten und schauen, wo wir sie mental unterstützen können. Oft komme ich mit den Spielern in der Kabine über Smalltalks ins Gespräch. Manchmal reden wir über private Themen, manchmal sprechen wir über mögliche Konflikte oder Leistungsschwankungen. Die Themen sind sehr vielfältig und individuell. Häufig stehen jedoch Konzentration oder Misserfolgsverarbeitung im Fokus. Ich führe aber keine systematischen Sitzungen mit den Spielern durch, sondern bin einfach da. Jeder kann mich individuell nach seinen Bedürfnissen ansprechen – das kann fünf Minuten oder eine Stunde dauern.

Gibt es einen konkreten Unterschied zwischen der Arbeit mit Nationalmannschaften und Vereinen?

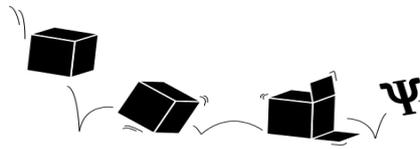
In beiden Fällen kann man am Anfang der Saison gemeinsam mit dem Team Ziele ansprechen und die Teamkultur mitgestalten. Im Eishockey arbeite ich während der Saison eher auf individueller Ebene. Beim Fußball, gerade

bei der U21, biete ich öfter kleinere Teamsettings an, weil sich die Spieler seltener sehen. Wichtig ist, dass wir alles sehr vertraulich halten und so gut es geht die Neutralität wahren. Ein gewisses Maß an Empathie und Menschlichkeit ist dabei sehr hilfreich, damit Spieler bereit sind sich zu öffnen.



Stichwort Vertrauen: Sportler*innen erzählen immer wieder, dass sie lieber externe psychologische Hilfe aufsuchen. Sie haben Angst, ein psychisches Problem könnte intern als Schwäche interpretiert werden. Hast du ähnliche Erfahrungen gemacht?

Die Akzeptanz zum Thema wird besser. Aber mein Eindruck ist dennoch, dass gerade in Deutschland immer noch die Meinung herrscht „Oh, der geht zum Sportpsychologen, mit dem stimmt etwas nicht“. Das wird häufig direkt mit psychosomatischen Störungen oder Krankheitsbildern gleichgesetzt oder als Schwäche angesehen. So eine Denkweise ist auch im Leis-



H A L B Z E I T

tungssport vertreten. Man muss das differenziert betrachten. Gerade in der Sportpsychologie geht es darum, mental gesund zu bleiben und präventiv zu arbeiten. Insgesamt ist das Bild von der Sportpsychologie besser geworden, aber wir sind noch lange nicht da, wo wir hinwollen. Ein Sportpsychologe im Verein kann hier sehr hilfreich sein. Er kann den Zugang zum Thema für die Mannschaft vereinfachen und ein Gespür für die Bedürfnisse der Spieler entwickeln. Dennoch steht es jedem frei, sich auch externe Unterstützung zu suchen. Das ist in manchen Fällen sogar von Vorteil, denn nicht alle Themen kann man mit ein und derselben Person besprechen.

In vielen Dokus können wir mittlerweile hinter die Kulissen schauen, wie zum Beispiel Pep Guardiola im Kabinentrakt seine Spieler anschreit. Für mich wirkt das manchmal eher kontraproduktiv. Wie schafft man es, die Balance zwischen Motivation und Einschüchterung zu treffen?

Bei dieser Thematik spielt Impulskontrolle und Emotionsregulation eine große Rolle. Als Trainer kann man Impulse setzen und ein

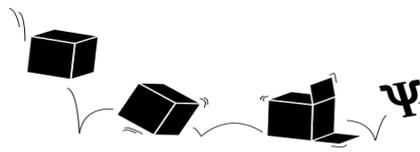
gewisses Anspannungslevel bewusst kreieren. Jürgen Klopp hat zum Beispiel früher deutlich mehr Emotionen an der Außenlinie gezeigt. Mittlerweile hat er das besser unter Kontrolle.



Manche Spieler brauchen manchmal eine Standpauke, um wieder wach zu werden. Aber es gibt sicherlich auch viele Spieler, die sich dadurch noch mehr unter Druck gesetzt fühlen und dann schlechter spielen. Als Trainer ist es deshalb

hilfreich, seine Spieler sehr gut zu kennen und wissen, wie jemand auf das Trainerverhalten reagiert. Wichtig ist auch, dass Trainer*innen ihr Verhalten in bestimmten Momenten für Spieler*innen auch verständlich machen. Dadurch können Spieler*innen gewisse Reaktionen von Trainer*innen besser einsortieren. Sonst kann es negative Folgen haben. Zum Beispiel, dass Spieler*innen mehr Angst davor haben, Fehler im Spiel zu machen.

Auch als Studierende fühlen wir uns häufig gestresst, beispielsweise durch den Leistungsdruck oder die sehr gute Note, die es für einen Platz im Master braucht. Hast du Tipps, wie wir damit besser umgehen können?



H A L B Z E I T

Die eigene Erwartungshaltung kann sehr viel Stress bedingen. Deshalb sollte sie nicht perfektionistisch, sondern eher realistisch sein.

Das Ziel darf ruhig sein, möglichst viele Aufgaben zu erledigen. Aber man sollte stets reflektieren und herausfinden, wie viele Ressourcen gerade

zur Verfügung stehen. Wenn man nicht genug Ressourcen hat, dann sollte man sein eigenes Ziel flexibel anpassen. Gerade im Fachbereich Psychologie gibt es so viele unterschiedlichen Themenbereiche, da kann sich immer eine neue Tür öffnen. Wichtig ist, dass man Spaß an seinem Studium hat und einen Sinn dahinter sieht. Wenn es nicht so gut läuft, dann darf man sich auch mit einer Alternative beschäftigen, auch ohne diese sofort in Angriff nehmen zu müssen. Das kann den Druck etwas von den Schultern nehmen.

Welche Methoden für den Umgang mit Druck und Emotionen kommen bei Sportler*innen häufig zum Einsatz?

Ein zentrales Thema ist der Umgang mit Leistungsdruck, also „performing under pres-

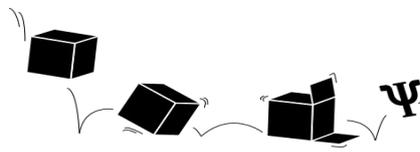
sure“. Das kann man aber auch in ganz viele Bereiche übertragen, z.B. „Was mache ich, wenn ich einen Blackout in der Klausur habe?“.



Konkrete Handlungsanweisungen können dann hilfreich sein. Bei einem Blackout kann man zum Beispiel vielleicht mal kurz raus auf die Toilette gehen, sich etwas beru-

higen und sammeln. Wenn ich gelernt habe und gerade keinen Zugriff auf das Wissen habe, steigert sich so die Wahrscheinlichkeit, mit einem entspannteren Gemüt wieder Zugriff auf das Wissen zu haben. Ähnlich ist es auch im Leistungssport, mit dem Unterschied, dass ich eben nicht den Platz verlassen kann. Stattdessen müssen Spieler*innen sich innerhalb weniger Sekunden regulieren. Dafür gibt es dann individuelle Techniken. Manche leiten ihre Emotionen in physische Aktivierungen um, andere Spieler brauchen ein bisschen Entspannung. Bei einer kurzen Spielunterbrechung kann man zum Beispiel Atemtechniken einsetzen und so zum Beispiel achtsam mit sich sein.

Vielen Dank für das Gespräch!



H A L B Z E I T

Markus Raab, Präsident der europäischen Sportpsycholog:innen im Interview

-Antonia Engelhardt, 3. Semester B. Sc. & Henriette Seltmann, 3. Semester B. Sc.

„Natürlich gibt es Verluste, Verletzungen und Dramen, aber das macht den Sport auch spannend“

Prof. Dr. Markus Raab ist Vorsitzender der Europäischen Vereinigung für Sportpsychologie und Leiter der Abteilung für Leistungspsychologie an der Deutschen Sporthochschule Köln. Außerdem ist er als Professor der Sportpsychologie an der London South University in England tätig. Von 1995 bis 2001 studierte Markus Raab Psychologie in Heidelberg. Zwischen 2009 und 2012 war er geschäftsführender Herausgeber der *Zeitschrift für Sportpsychologie*.

Anmerkung der Redaktion: Das Interview wurde zum Zeitpunkt der Fußball-Europameisterschaft und vor Beginn der Olympischen Sommerspiele in Japan im Juni 2021 geführt.

Warum haben Sie Psychologie studiert?

Ich habe Sport, Germanistik und Erziehungswissenschaften auf Lehramt studiert. Ich war selbst immer bei Sport sozialisiert – war Volleyballer und Trainer. Nach einer Knieverletzung ist mir klar geworden, dass Psychologie

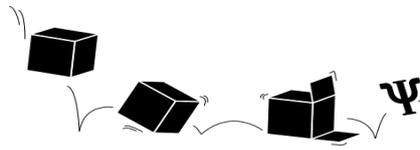


auch sehr wichtig ist. So kam es dazu, dass ich am Ende meiner Masterarbeit von meinem Professor Dr. Klaus Roth gefragt wurde, ob ich nicht von Berlin nach Heidelberg kommen will. Er hatte dort

eine neue Professur angenommen. Da habe ich mir gedacht: Warum nicht? Wenn ich neben meiner Professur auch noch Psychologie studieren darf, dann bin ich damit einverstanden. Dann habe ich eben das, was für den Körper und für den Geist wichtig ist, kombiniert zu meinem Forschungsschwerpunkt der „Embodied Cognition“ gemacht. Das beinhaltet, was an kognitiven Prozessen, an Entscheidungen für Bewegungen und Sport wichtig ist.

Sie erwähnten die Knieverletzung als einen Moment, in dem Sie die Relevanz der Psychologie erkannten. Nahmen Sie selbst psychologische Hilfe in Anspruch oder wie kam es, dass Psychologie in dieser Zeit für Sie an Bedeutung gewonnen hatte?

Dadurch, dass ich Leistungssportler war und mit einem Kreuzbandriss nicht mehr so gut weitermachen konnte, wurde ich Trainer und habe viel in Verbänden und Vereinen gearbeitet.



H A L B Z E I T

Da wurde mir klar, dass ich auch psychologisches Wissen brauche, damit ich die Sportler:innen dort überhaupt betreuen kann. Das war eigentlich die Hauptmotivation für mich, mich auch um den Kopf zu kümmern.

Können Sie sich an besondere Geschichten am Institut erinnern?

Ja natürlich, die Feiern und Veranstaltungen im Sommer im Hof des Psychologischen Instituts waren immer sehr toll. Ich hatte auch zwei Jobs: Ich war zum einen am Sportinstitut im Neuenheimer Feld angestellt und zum anderen war Joachim Funke auch mein Zweitbetreuer für meine Promotion, außerdem war ich auch in der Biologischen Psychologie angestellt. Ich hatte da viele Jobs und meine soziale Gruppe waren auch die Sozialpsycholog:innen, weil Klaus Fiedler und einige seiner Kollegen



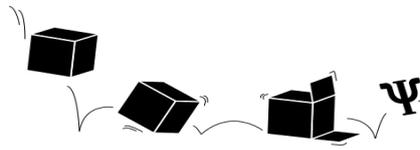
mit uns freitags Tennis gespielt haben. Dadurch gab es eine kleine Gruppe an Personen, die sich immer getroffen und gemeinsam geforscht haben.

Welche Vorstellungen bezüglich Ihrer Zukunft hatten Sie am Anfang Ihres Studiums?

Nachdem mir klar war, dass ich nicht Lehrer werden wollte, aber trotzdem gerne den Leuten Wissen vermitteln möchte, war auch die Arbeit an der Universität der Plan. Als ich anfing, Psychologie zu studieren, hatte ich schon meine erste Promotion in Bewegungswissenschaften angefangen. Und damit war klar, dass es eine wissenschaftliche Karriere werden wird. Dann hatte der Herr Funke mich an das Max-Planck-Institut empfohlen, wo Max Gigerenzer seine Bildungsforschung durchführte. Und als ich dort war, war Forschung das wichtigste, weil es eigentlich keine Lehre gab. Da ist mir klar geworden, dass Forschung ebenfalls eine tolle Richtung darstellt.

Gibt es Momente aus dem Studium, die inhaltlich für Sie etwas verändert haben?

Die Experimentellen Sitzungen waren sehr einprägsam für mich. Ich erinnere mich auch noch daran, dass wir einen sehr kleinen Kurs bei Klaus Fiedler hatten. Wir haben dort jede Woche wie in einer Einzelbetreuung die Themen besprochen. Das war eigentlich das



H A L B Z E I T

Beste, was einem passieren konnte. Auch kann es sein, dass das Studium damals mit mehr Freiwilligkeit zusammenhing, da wir noch im Diplom-System studierten und noch nicht das Bachelor/Master-System hatten. Wir haben viel mehr ausgewählt und dann kam es einfach mal dazu, dass man plötzlich mit nur ganz wenigen Studierenden im Kurs zusammensaß.

Würden Sie sagen, dass die enge Zusammenarbeit heute fehlt?

Ich glaube, dass die Flexibilität, sich seine eigenen Schwerpunkte zusammensuchen, schwieriger geworden ist. Gerade jetzt auch durch das neue Psychotherapeutengesetz und die Umstellung des Studiums probieren sich viele nicht mehr so in den verschiedenen Gebieten aus. Ich glaube, das war ein Vorteil des Diplomstudiums, das schon im Vordiplom sehr breit gefächert war, aber dann auch im Diplom in seiner Angebotsauswahl sehr flexibel war.

Wenn Sie jetzt auf Ihren Karriereweg zurückblicken, würden Sie das alles genauso machen?

Breite Erfahrungen sind nicht verkehrt. Ich habe 3 Masterabschlüsse und 2 Promotionen. Das ist natürlich sehr viel, weil ich immer Neues lernen wollte. Aber am Ende ist es natürlich eine Stärke, dass man aus vielen Bereichen sein Wissen schöpfen kann. Das ist jetzt nicht unbedingt eine geradlinige Karriere, aber ich

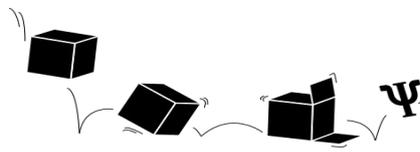
habe das auch nie bereut. Klar hätte ich auch gerne auf meinen Kreuzbandriss verzichtet oder wäre etwas länger nur in der Forschung geblieben, aber prinzipiell denke ich, dass das breite Wissen und dann aber auch die Spezialisierung in einem Bereich das Richtige gewesen ist.

Die Verletzung scheint ein Schlüsselmoment in Ihrer Karriere gewesen zu sein. Gab es noch andere solcher Momente, wegweisende Situation oder Menschen?

Ich hatte insgesamt vier Doktorväter. Diese haben mich natürlich sehr geprägt. Gerade so ein Joachim Funke oder Klaus Roth in Heidelberg, sowie ein Gerd Gigerenzer in Berlin waren sehr prägend. Aber auch mein soziales Umfeld war sehr bedeutsam. Ich habe bisher schon einigen Städten in Deutschland gelebt und gearbeitet. Momentan bin ich auch teilweise in England angestellt. Die Kombination ist natürlich sehr spannend. Ich habe fünf Kinder und meine Familie hat auch teilweise sehr darunter gelitten, dass man ständig den Wohnort wechseln musste. Gleichzeitig haben sie aber auch schon viel von der Welt kennengelernt.

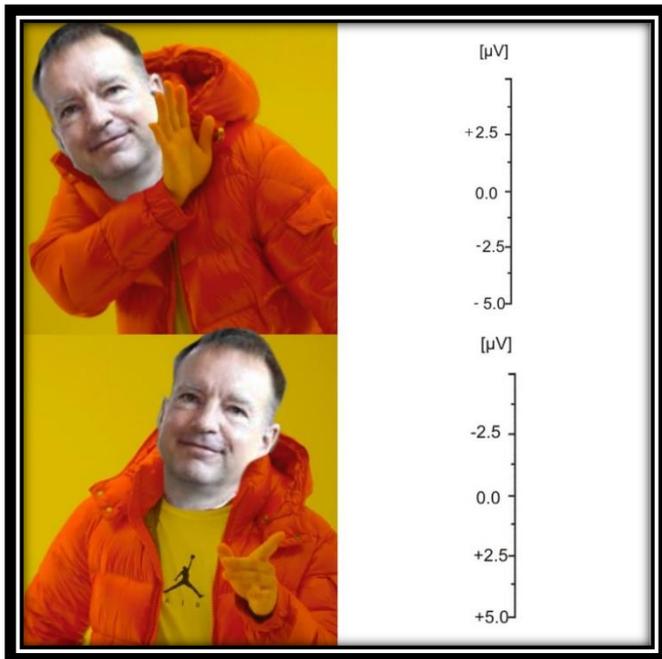
Haben Sie Unterschiede bei der Forschungsarbeit und Lehre zwischen Deutschland und England bemerkt?

Innerhalb Deutschlands gibt es sehr große Unterschiede in den Qualitäten der Lehre.



H A L B Z E I T

In England geht es mehr darum, dass die wissenschaftliche Forschung einen Gewinn für die Gesellschaft bringt. Man muss einen Impact erreichen. Das ist manchmal gut, weil man dann eine positive Motivation hat, etwas in der Gesellschaft zu verändern. Der Nachteil ist, dass das auch einen sehr starken Einfluss auf die Forschung nimmt, weil man dann nicht mehr so frei und kreativ ist.



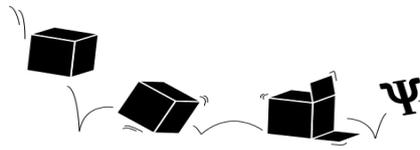
Was war für Sie so attraktiv an London?

Die Wissenschaftssprache ist ja Englisch. Dort gibt es viele gute Institute. Gleichzeitig ist die Forschungsgruppe dort auch sehr divers. Bei 50 Leuten in einer Forschungsgruppe haben sie 10 verschiedene Nationen vertreten. Das ist in Deutschland nicht so und deswegen ist das kulturell von der Forschung her sehr interessant. Man lernt auch eine ganz andere Art des Wissenschaftssystems kennen. So kann man gut

vergleichen, was woanders oder vielleicht bei uns gut läuft. Man lernt von anderen Forschungen, bestimmte Entwicklungen vorherzusehen, mit denen man dann zu Hause besser arbeiten kann.

Sie beschäftigen sich sehr mit den Bereichen Sportpsychologie und Medien. Wie gehört das für Sie zusammen?

Ich bin europäischer Präsident der Sportpsycholog:innen. Auch in unserem Fach der Sportpsychologie gibt es oft die Notwendigkeit, nach außen zu treten. Weil der Sport, wie zum Beispiel gerade während der Fußball-EM, sehr medienpräsent ist. Da kommt jeden Tag ein Anruf von den Medien rein. Wir müssen manchmal auch psychologische Aspekte erläutern. Wie geht man damit um, wenn ein Spieler wie Christian Eriksen einen Herzstillstand auf dem Platz erleidet? Was bedeutet das, wenn Menschen in solchen traumatischen Situationen ganz unbetreut gelassen werden oder selbst entscheiden müssen, ob sie weiterspielen sollen oder nicht? Dasselbe geht für ganz viele andere Bereiche des Sports. Die Sportpsychologie hat aber auch gleichzeitig das Dilemma, dass sie mit den Sportler:innen in eine Beziehung tritt, in der sie eben nicht kommunizieren dürfen. Deswegen halten sich viele Sportpsycholog:innen eben auch zurück. Diese Grenze zwischen moralischer und ethischer Verantwortung bewegt uns eigentlich, dass wir unsere Forschung nach



H A L B Z E I T

außen bringen müssen und auch aufpassen müssen, dass der Sport in seinen Grenzen auch sportpsychologische und psychologische Hilfe in Anspruch nimmt. Das ist eigentlich sehr spannend. Deswegen ist die auch die Zusammenarbeit zwischen Sportler:innen, Sportpsycholog:innen, Sportwissenschaften und Medien eine spannende Sache. Es gibt mehr Wissen, als kommuniziert werden kann. Es gibt eine ethische Dimension und Verantwortung gegenüber dem Leistungssportsystem. Diese Kombination macht es so interessant.

Ist es im Leistungssportsystem anerkannt, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen und bewusst offen darüber zu reden? Gibt es eventuell sogar eine Pflicht?

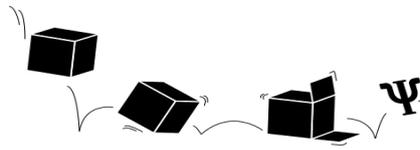
Es gibt erstens Studiengänge wie hier in Köln: Master of Science – Psychology of Sports and Exercises. Diejenigen, die wir hier ausbilden müssen zusätzlich eine Zertifizierung erreichen, dass sie für den deutschen olympischen Sportbund arbeiten dürfen. Einige Sportverbände haben die Auflage, für alle Nachwuchszentren Sportpsycholog:innen einzustellen, damit sie überhaupt zertifiziert werden, Jugendliche in solchen Sportinternaten und Nachwuchszentren betreuen zu dürfen. Nicht nur pädagogische, sondern eben auch psychologische Hilfe soll dafür gewährleistet sein. Wir bieten hier zum Beispiel für den 1. FC Köln, weil der direkt

neben unserem Gebäude sein Stadion hat, regelmäßig 600 Stunden im Jahr Workshops und Betreuung der Trainer:innen und Nachwuchsspieler:innen an, sodass sie schon frühzeitig sportpsychologisch relevante Kompetenzen erwerben und in späteren Stresssituationen neben körperlicher auch geistige Kraft zur Verfügung haben.

Ich kann mir vorstellen, dass die sportpsychologische Betreuung nicht immer von so großer Bedeutung war. Wie hat sich das im Laufe der Jahre gewandelt?

Wir hatten vor ca. 20 Jahren ca. 150 aktive Sportpsychologen in Universitäten und im Sport. Jetzt besteht die Arbeitsgruppe der Sportpsychologen aus 500 Personen. Wir haben jetzt mehrere 100 Angestellte in Verbänden und Vereinen, die jetzt die Ressourcen und Auflagen haben. Es gibt immer noch Tabubereiche, vor allem in allen medienstarken, präsenten Sportarten, wie zum Beispiel Fußball. Hier wird wenig über Depression, Selbstmord, Homophobie und viele andere Prozesse gesprochen. Das sind immer noch Tabuthemen, aber nicht innerhalb der sportpsychologischen Betreuung. Da würden die Sportpsycholog:innen nicht öffentlich reden wollen, weil diese unter der Schweigepflicht stehen.

Es gab zwei Ereignisse, die die Entwicklung der Sportpsychologie maßgeblich beeinflusst hatte. Das erste war, dass Hans Dieter



H A L B Z E I T

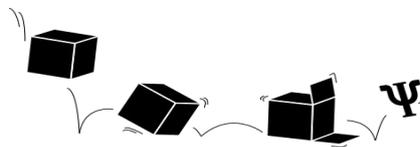
Hermann, der auch in Heidelberg promovierte, Sportpsychologe der deutschen Fußballnationalmannschaft wurde. Das hat zur Anerkennung der Sportpsychologie beigetragen. Das zweite war der tragische Selbstmord des Torhüters Robert Enke. Daraufhin haben der Fußballverband und auch unser Institut hier Beratungszentren eingerichtet. Wenn Sportler:innen Not haben und nicht an die Öffentlichkeit wollen, können sie hier anrufen und wir haben die Möglichkeit, sie beispielsweise zur Sportpsychiatrie oder anderen psychotherapeutischen Einrichtungen weiterzuvermitteln. Das hat geholfen, dass diese Personen sich zumindest intern geöffnet und Hilfe geholt haben, was nicht so eine Mediendiskussion über z.B. Schwule im Fußball hervorgebracht hätte. Wie wir auch heute sehen, ist es gerade im öffentlichen Diskurs nicht so einfach, die verschiedenen Aspekte des Leistungssports richtig abzubilden.

In den letzten Jahren gab es viele Skandale zum Thema Druck, wie zum Beispiel im Turnsport. Würden Sie sagen, dass Sportpsycholog:innen eine Kontrollaufgabe haben, also zunehmend mehr Verantwortung in diesen Bereichen tragen?

In jedem Bundesland gibt es bestimmte Sportzentren, die für bestimmte Disziplinen zuständig sind. Dann gibt es noch Verbände wie den Turnverband, der zum Beispiel auch eine

Sportpsychologin eingestellt hat. Diese ist neben der Weiterbildung auch für die Beratung und Betreuung der Athlet:innen zuständig. Neben der Einzelbetreuung und Verschwiegenheitsverpflichtung haben diese Psycholog:innen dann bei solchen Skandalen auch die Verpflichtung, Strukturen in diesen Verbänden zu verändern. Gerade Turnen hat international eine hohe Liste an sexualisierter Gewalt, indem in den letzten Jahren auch entsprechende Prozesse aktiviert worden sind. Nicht alles ist in den letzten Jahren kommuniziert worden, weil das auch ein heikles Thema ist. Aber auch hier sind die Sportpsycholog:innen im weitesten Sinne beteiligt, die Geschehnisse aktiv zu regulieren.





H A L B Z E I T

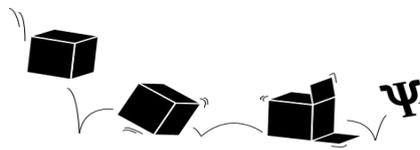
Dies ist aber weniger als Kontrollinstanz zu sehen, sondern vielmehr als Teil eines Systems, was Verantwortung für Sportler:innen trägt.

Gibt es dafür eine Lösung?

Also ich glaube, dass erstmal strukturell Sportpsycholog:innen in den Verbänden integriert werden müssen. Das ist sinnvoll, passiert aber leider nur da. Das wäre ein Wunsch, das weiter anzuwenden. Das passiert nur in Teilen, weil da auch finanzielle Hintergründe eine Rolle spielen. Das sieht man jetzt auch in Tokio, wenn da nur 13 Sportpsycholog:innen hinfahren, aber hundert Mediziner:innen - das ist ein Ungleichgewicht. Ich würde mir wünschen, dass, wenn es um psychologische Themen geht, wenn jemand wie Eriksen einen Herzstillstand hat, ein:e Psycholog:in Stellung nehmen kann. Die Trainer:innen, die Ärzt:innen sagen was. Die haben keine psychologische Ausbildung. Wobei die psychologische Arbeit auch oft im Hinterzimmer, in Einzelgesprächen erfolgt. Die sollen gar nicht unbedingt in die Öffentlichkeit und machen ihre Arbeit deswegen so gut. Aber für solche Themen sollten die meiner Meinung nach in die Öffentlichkeit, um darauf hinweisen zu können, dass ein Trauma nicht in wenigen Stunden verarbeitet ist und um Handlungsvorschläge machen zu können. Das wäre für die Zukunft sicherlich sinnvoller als das aktuelle Handeln.

Gerade in der aktuellen Lage stand die Ausrichtung der Fußball-EM lange Zeit in Frage und wurde mehrfach verschoben wurde. Konnten Sie beobachten, dass bei dieser Frage Sportpsycholog:innen miteinbezogen wurden?

Die Pandemie hatte mehrere Effekte, zum Beispiel Veranstaltungsausfälle oder Ungewissheit bei der Terminplanung. Diese Veranstaltungen waren im Olympia-Jahr aber wichtig, weil sie für die Qualifizierungen notwendig sind. Es ist auch kein ehrliches System, wenn die eine Person sich zwei Wochen nicht bewegen darf und die andere in der Zeit die ganze Zeit trainieren konnte. Auch für Mannschaftssportarten hat das eine ganze Reihe von Problemen erzeugt, weil nicht gemeinsam trainiert werden konnte. Bei den Vorbereitungen für Tokio macht sich das ebenfalls bemerkbar: einige sind geimpft worden und haben Nebenwirkungen, andere spüren Langzeit-Symptome der Covid-Erkrankungen. Lungenerkrankungen bedeuten für fast alle Ausdauer-Sportarten das Ende der Karriere. Für junge Personen, die sich vier oder acht Jahre auf einen Wettkampf vorbereitet haben, der für sie in dieser Phase des Lebens das bedeutendste Ereignis ist, ist das schwierig. Damit haben wir sehr viel zu tun. Als Europäischer Präsident kümmere ich mich auch viel um die betreuenden Sportpsycholog:innen. Durch die Digitalisierung im Gegensatz zu Gesprächen vor Ort haben sich die Arbeitsbedingungen sehr



H A L B Z E I T

stark verändert. Es ist nicht so einfach, dieselbe Qualität zu erreichen.



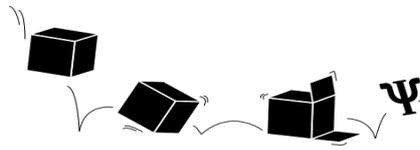
Wie sind die Entscheidungen bezüglich der Ausrichtung geregelt?

Das sind oft politische Entscheidungen. Dass eine Olympiade jetzt unter der Bedingung so durchgeführt wird, ist sowohl eine Entscheidung des IOC, als auch von Japan und anderen Beteiligten. Ich bin froh, dass die Impfkampagne so weit ist, dass alle teilnehmenden deutschen Athlet:innen geimpft und damit hoffentlich geschützt sind. Aber der Stab drumherum ist auch betroffen. Als Sportpsycholog:in hat man einige Aufgaben. Ich war 2016 in Rio de Janeiro dabei. Einschätzungen von Risiken wie jetzt durch die Pandemie hatten wir damals auch schon. Zum Beispiel haben wir die Bedro-

hung durch den Zika-Virus besprochen. Athletinnen, die sich damit angesteckt hätten, hätten dadurch nicht mehr schwanger werden können. Solche Entscheidungen machen den Job aber auch spannend - es gibt viel Verantwortung, aber man muss den Beteiligten die Chance geben, ihr Bestes zu zeigen. Natürlich gibt es Verluste, Verletzungen und Dramen, aber das macht den Sport auch spannend.

Worauf müssten wir als Psychologie-Studierende Ihrer Ansicht nach bei unserer Ausbildung Wert legen, um uns auf diese Aufgaben vorzubereiten?

Ich würde mir wünschen, dass nicht nur an der Sporthochschule Köln, sondern ähnlich wie in Konstanz oder ähnlichen Standorten im Bachelor oder Master das Nebenfach der Sportpsychologie integriert wird. Dann kriegen Sie genau dieses Wissen mit auf den Weg. Als Psycholog:innen gibt es aber die Möglichkeit, eine Zusatzausbildung zum Leistungssport zu machen. Das organisiert die ASP (Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie). Damit kann man sich vorbereiten. Persönlich empfehle ich natürlich ein ganzes Masterstudium im Bereich der Sportpsychologie. Der wird auch vom BDP (Bund deutscher Sportpsycholog:innen) anerkannt. Mit einem Bachelor in Psychologie dürfen Sie sich dann als Sportpsycholog:in bezeichnen. Natürlich sind Praktika im Leistungssport schwerer - der Jogi Löw wird Ihnen jetzt nicht



H A L B Z E I T

sofort eines anbieten. Wenn man nicht schon ein Netzwerk hat und aus diesem Bereich kommt, ist es schwer, reinzukommen. Es ist aber nicht unmöglich, es gibt viele Angebote in vielen Bereichen.

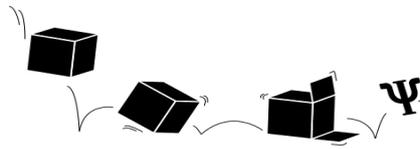
Sie sind Professor an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Die Kandidat:innen für das Sportstudium unterliegen bei der Aufnahmeprüfung einem enormen Druck. Was halten Sie als Sportpsychologe davon? Gibt es Unterstützungsangebote?

Zunächst muss man sagen, dass sich für die Eignungsprüfung im Bachelor 2000 Menschen anmelden, aber nur 1000 bestehen. Von denen werden die 500 mit dem höchsten NC genommen. Durch Corona dürfen sie sich aktuell zwei Ausfälle leisten, die Quote liegt dadurch bei 20%. Aber wir haben hier eine psychologische Beratungsstelle am Institut für psychosoziale Medizin. Bei Verletzungen, Prüfungsstress oder ähnlichen können Sie sich dort melden. Auch in Bezug auf die Eignungsprüfung gibt es eine Ansprechperson. Die wissenschaftlichen Institute mischen sich da nicht ein. Als Psychologe habe ich eher eine Kontrollaufgabe und überprüfe, ob sich an das Therapiesetz gehalten wird. Da kann sich jede Person melden. Aber man muss

auch sagen, dass der Leistungssport Stress erzeugt. Deswegen haben wir in diesem Bereich ähnlich wie bei stressbezogenen Management-Jobs auch eine hohe Rate von Stress, Burn-Out und Depressionen. Der Sport ist hier nicht gesundheitsfördernd, sondern das Gewinnen zählt. Auch im Medienumfeld. Ein Trainer, der in der Bundesliga drei Mal verloren hat, steht einfach unter dem Druck, dass er entlassen wird, wenn er nicht gewinnt. Das ist Teil des Systems und die Personen, die sich im System befinden, kaufen das mit ein. Wir müssen eher die Personen, die nicht genügend Ressourcen haben, schützen und stärken. Sie sportpsychologisch so ausbilden, dass sie kognitive Bewältigungsstrategien für diese Situationen haben. Natürlich hätte ich es lieber, dass zuerst die kognitiven Stärken und dann die sportlichen ausgebildet werden - wir sind die Forschungsabteilung, uns interessieren natürlich kluge Köpfe mehr als kluge Körper.

Haben Sie einen Geheimtipp in Heidelberg?

Wenn es das noch gibt, dann das Kino im Freibad und die Beachvolleyball-Felder am Neuenheimer Feld hinter der Sportanlage. Sonst natürlich alles, was die Stadt zu bieten hat!



L E B E N A M I N S T I T U T

Erfahrungen aus der Ersti-Woche 2021

-Lea Haupt, Sophia Herrmann, Hannah Schwing, alle 1. Semester B. Sc.

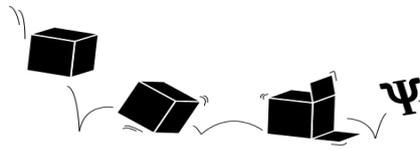
Obwohl die Ersti-Woche dieses Jahr immer noch unter Coronabedingungen stattfinden musste, war sie ein voller Erfolg. Als Erstis möchten wir uns bei den Organisator*innen bedanken und im Folgenden wollen wir von unseren Erfahrungen berichten:

Lea Haupt: „Auch wenn ein Großteil des offiziellen Programms leider online stattfinden musste, bewahrheitete sich meine Sorge nicht, dass es dadurch schwer sein könnte, andere Erstis kennenzulernen. In online Meetings bekamen wir verschiedene hilfreiche Infos über den Studienverlauf, die IT und die Kursanmeldung bei Moodle, aber auch interessante Einblicke in die verschiedenen Arbeitseinheiten des Instituts und psychologischen Berufsfelder. Man hatte stets das Gefühl Fragen stellen zu können. Auch die Tutor*innen waren stets ansprechbar bei Fragen und individuellen Problemen. Der Präsenztage gemeinsam mit der Kleingruppe eignete sich super, um andere Erstis sowie das Psychologische Institut und den Altstadtcampus kennenzulernen. Abends fanden dann die von der Fachschaft organisierte Stadtrally und überraschend auch noch eine Knei-



pentour am letzten Tag statt. Auch die Tutor*innen organisierten zusätzliche Treffen abends, wie ein erstes Treffen im Marstall und ein Flunkyball Turnier auf der Neckarwiese, sodass wir auch an den nicht-präsenz Tagen, die Möglichkeit hatten unsere Kommilitonen*innen zu treffen und unseren Studienstart angemessen zu feiern. Also vielen Dank an alle Organisator*innen für einen tollen Start ins erste Semester hier am Psychologischen Institut!“

Sophia Herrmann: „Für mich war die Ersti-Woche ein sehr guter Einstieg ins Studium. Ich fand hierbei die Tipps für das Studium, z.B. wie häufig gelernt wird, sehr praktisch. So wurde der Studienstart, der von anderen Erstis manchmal als Sprung ins kalte Wasser beschrieben wird, gleich wesentlich angenehmer und entspannter.“



L E B E N A M I N S T I T U T

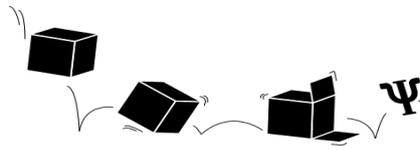


Vor allem erinnere ich mich aber an das Kennenlernen des Institutslebens und der Kommilitoninnen und Kommilitonen. In meiner Kleingruppe („die Freud’schen Verbrecher“) wurden von unseren Tutorinnen sehr engagierte Aktionen geplant: So machten wir z.B. ein Gruppenfoto mit einer Ausschilderung unserer „Verbrechen“ und lernten so ganz andere Seiten voneinander kennen. Generell wurden wir vom Institut sehr warm willkommen geheißen. Ein Highlight war somit definitiv noch die Stadtrally, die die Fachschaft sehr cool geplant hatte und durch die man Heidelberg und die Mitstudierenden besser kennenlernen konnte.“

Hannah Schwering: „Um ehrlich zu sein bin ich mit freudiger Aufregung, aber auch mit Skepsis in die Ersti-Woche gestartet. Bei der Ersti-Woche meines letzten Studiums, das ich abgebrochen hatte, saß ich den ganzen Tag vor

dem Computer, teilweise mit Tränen in den Augen, weil ich einfach nicht akzeptieren wollte, dass dies meine Ersti-Woche sein sollte, von der mir Studierende immer so vorgeschwärmt hatten. Zum Glück sollte diese Ersti-Woche ganz anders werden. Auch wenn sie ebenfalls hauptsächlich online geplant war, fand schon am Dienstag der Präsenztage statt. So konnte ich direkt viele Leute kennenlernen und hatte richtig Spaß. Auch die folgenden Tage gab es mehrere inoffizielle Veranstaltungen, bei denen ich Leute in Präsenz treffen und feiern gehen konnte. Am letzten Abend hatte die Fachschaft nach dem Kneipen-Quiz das Lager (eine Bar, in der man auch tanzen kann) für uns reserviert. Das war ein besonders schöner Abschluss für die Woche.“





L E B E N A M I N S T I T U T

Vorstellung von prEVENTion Heidelberg

-Marta Lis, 7. Semester B. Sc.

Der Verein prEVENTion Heidelberg ist ein seit ca. 3 Jahren tätiger gemeinnütziger Verein. Hier möchten wir euch die studentische Bewegung aus Heidelberg aus vier unterschiedlichen Perspektiven näherbringen.

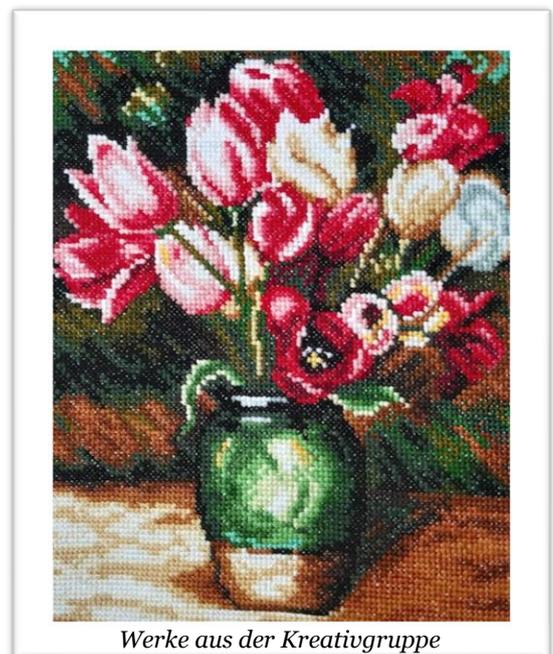
Frau Dr. Timm, können Sie unserer Leserschaft den Verein prEVENTion Heidelberg vorstellen und erklären, wie die Idee entstanden ist?

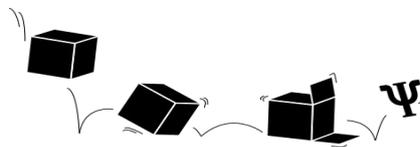
Christina Timm: prEVENTion Heidelberg ist ein gemeinnütziger studentischer Verein. Mitglieder sind Studierende, die regelmäßig Gruppenaktivitäten (Lauftreff, Bastel-, Lese- und Kochgruppe) organisieren und anbieten. Diese Aktivitäten werden für Teilnehmende angeboten, die nicht Mitglieder des Vereins sind. Interessierte können sich auf der Homepage (<https://www.hd-prevention.de/Programm/>) informieren wann und wo das nächste Event stattfindet und ohne Anmeldung einfach dazukommen.

Mit dem Angebot möchte der Verein Personen ansprechen, die gerne mit anderen Menschen in Kontakt kommen möchten, die vielleicht gerade eine Krise bewältigt haben oder durch Lebensumstände in einer Situation sind, in der sie gerne wieder mehr unternehmen

möchten. Das Angebot ist unverbindlich, d.h. man muss sich nicht dazu verpflichten regelmäßig zu kommen. Die Aktivität in Gemeinschaft soll präventiv wirken und seelischen Belastungen vorbeugen.

Die Idee eines "Präventionsnetzwerks" entstand in einer Vorlesung von Sven Barnow, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg. In der Vorlesung meldeten sich spontan zahlreiche Psychologiestudierende und Mitarbeitende des Psychologischen Instituts, die sich vorstellen konnten, ehrenamtlich an einem Netzwerk mitzuwirken. Gemeinsam wurde ein kreatives Konzept mit verschiedenen Aktivitäten entwickelt. Inzwischen ist das Präventionsnetzwerk ein nicht-eingetragener Verein und alle Vereinsmitglieder*innen arbeiten ehrenamtlich und sind mit dem Herzen dabei!





L E B E N A M I N S T I T U T

Wie hat sich prEVENTion verändert im Vergleich zum Anfang?

Christina Timm: Als offizieller Verein sind wir über die Zeit gewachsen und haben inzwischen 43 offizielle Mitglieder und 4 Fördermitglieder. Besonders herausfordernd war die Pandemie, denn die Kontaktbeschränkungen und Hygienemaßnahmen standen den Zielen des Vereins entgegen. Dennoch fanden wir kreative Lösungen für den Umgang mit der pandemischen Situation. Für Teilnehmende wurde die Kreativgruppe Online angeboten und in Social-Media-Kanälen wurden virtuelle Home workouts veranstaltet oder Zitate gepostet. Außerdem haben wir die Zeit genutzt, um unsere Vereinsarbeit zu optimieren. In Online-Informationsveranstaltungen konnten wir viele engagierte Vereinsmitglieder hinzugewinnen, haben eine Werbegruppe ins Leben gerufen und Kontakt mit anderen Institutionen gesucht. So arbeiten wir z.B. mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro zusammen und werden von zahlreichen Arzt- und Psychotherapiepraxen empfohlen. So erreichen wir Personen, die von unserem Angebot profitieren können.

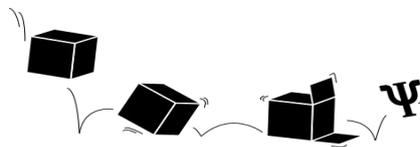
Wie war es in der Vergangenheit mit Hilfsangeboten, als Sie studiert haben? Gab es damals vergleichbare Angebote?

Christina Timm: Hilfsangebote für Menschen in Lebenskrisen gab es auch schon in

der Zeit meines Studiums. Studentische Beratungsstellen oder auch Selbsthilfegruppen sind sehr gut etablierte Anlaufstellen, die in Krisensituationen wichtige Hilfestellungen geben. Neu am Verein "prEVENTion Heidelberg" ist allerdings der präventive, verhaltens- und ressourcenaktivierende Ansatz. Man muss kein akutes Problem haben, um an den Aktivitäten teilzunehmen und man steht auch nicht im Fokus der Aufmerksamkeit. Es geht um positive Aktivität in Gemeinschaft, die einem gerade zu Beginn eines Studiums, aber auch nach einem Umzug oder dem Verlust eines nahen Angehörigen häufig fehlen. Ein vergleichbares unverbindliches Angebot ohne Mitgliedschaft in einem Verein etc., ist mir aus meiner Studienzeit nicht bekannt und ich finde es persönlich eine tolle Bereicherung für die Region Heidelberg.

Wie sehen Sie die Zukunft von PrEVENTion?

Christina Timm: Wir hoffen in Zukunft wieder verstärkt Angebote in Präsenz anbieten zu können. Die Koch- und Lesegruppen haben sich neuformiert und freuen sich über Zuwachs. Derzeit ist die Gründung einer Musik- und Brettspielgruppe in Planung und wir sind offen für neue Ideen oder weitere Kooperationen.



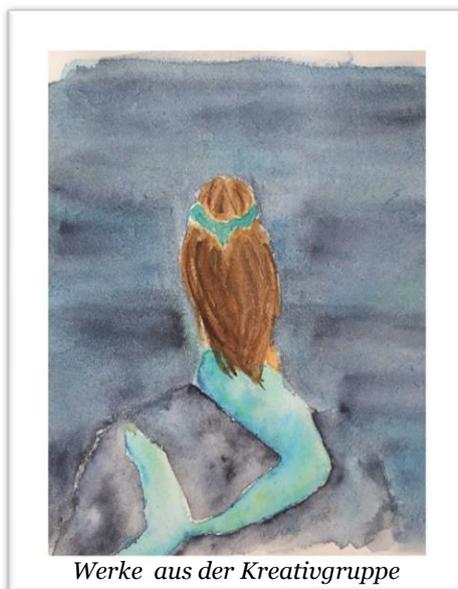
L E B E N A M I N S T I T U T

Könntet ihr euch kurz vorstellen? Wie heißt ihr, wie alt seid ihr und in welchem Semester studiert ihr?

Leonie: Ich heiße Leonie, bin 23 Jahre alt und studiere im dritten Semester des DCP-Masters.

Antonia: Ich heiße Antonia, bin 23 Jahre alt und studiere im 3. Mastersemester Psychologie in Heidelberg.

Felicitas: Mein Name ist Felicitas, ich bin 23 Jahre alt und studiere im 4. Mastersemester in Mannheim, habe aber meinen Bachelor in Heidelberg abgelegt.



Könnt ihr kurz sagen, wofür ihr bei prEVENTion verantwortlich seid und wie lange ihr schon Teil von prEVENTion seid? Wie hat euer Abenteuer mit prEVENTion angefangen?

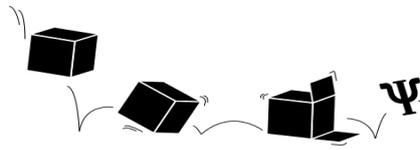
Leonie: Aktuell bin ich in der prEVENTion-Vorstandschaft eine der zwei Beisitzenden der Kleingruppen und ansonsten in der Kreativgruppe tätig. Als Teil des Vorstands kümmere ich mich zusammen mit den anderen Vorstandsmitgliedern um alle organisatorischen Aufgaben, zum Beispiel betreue ich unsere Info-Mailadresse. In der Kreativgruppe plane ich unsere zweiwöchigen Treffen mit und nehme dann auch an diesen teil. Mit dabei bei prEVENTion

bin ich bereits seit der Gründungsphase. Es war sehr schön zu sehen, wie aus der zunächst vagen Idee eines Präventionsnetzwerks immer mehr Realität geworden ist und sich Bekanntschaften und Freundschaften zwischen unseren Teilnehmer:innen gebildet haben!

Antonia: Ich bin seit dem Beginn im Frühjahr 2019 bei prEVENTion dabei. Seitdem bin ich in der Kreativgruppe engagiert. Dort kümmere ich mich um die Planung und Durchführung von Treffen. Seit der Vereinsgründung im Sommer 2020 bin ich außerdem als Beisitzende Teil der Vorstandschaft. In dieser Funktion bin ich vor allem für

die Kommunikation mit den Kleingruppen und organisatorische Aufgaben zuständig.

Felicitas: Ich war von Anfang an bei prEVENTion Heidelberg dabei. Als wir noch Teil der Hochschulambulanz waren, war ich im Orga- und im Werbungsteam und habe die Vereinsgründung mitbegleitet. Seit 2020 bin ich erste Vorsitzende des damals neugegründeten Vereins und bin somit in der Vorstandschaft. Meine Aufgaben beziehen sich damit hauptsächlich auf organisatorische Aufgaben im Verein.



L E B E N A M I N S T I T U T

Wie hat sich prEVENTion im Allgemeinen seit dem Anfang verändert?

Leonie: Die ersten Treffen mit Teilnehmer:innen haben ab dem Frühsommer 2019 stattgefunden und seit 2020 sind wir nun auch ein offizieller Verein. Inzwischen haben einige der Gründungsmitglieder ihr Studium bereits abgeschlossen und Heidelberg verlassen. Auf der anderen Seite sind dafür neue Studis dazugestoßen, deren Engagement unser aktuelles Angebot an Aktivitäten erst möglich macht.

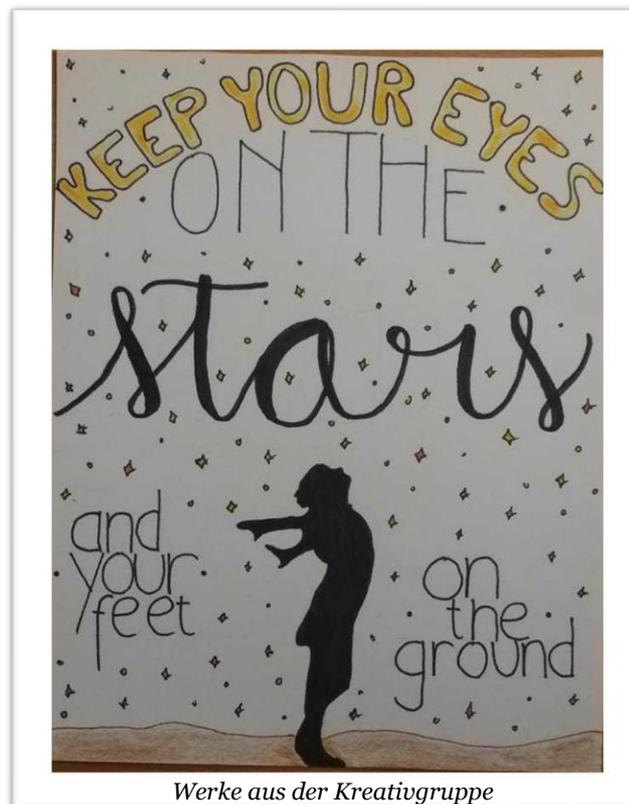
Antonia: Ich denke die größte Veränderung war die Vereinsgründung 2020. Wir sind damals von einem von Studierenden und Mitarbeitenden der Hochschulambulanz organisierten Projekt zu einem eigenständigen Verein übergegangen. Seitdem haben wir auch viel an unserer Werbung und unserem Auftreten verändert. Beispielsweise wurde eine eigene Homepage gestaltet und wir führen gezielte Werbeaktionen im ganzen Heidelberger Raum durch.

Und natürlich haben sich im Laufe der Zeit auch die Gesichter verändert, die sich bei prEVENTion engagieren. Hier finde ich es sehr positiv zu

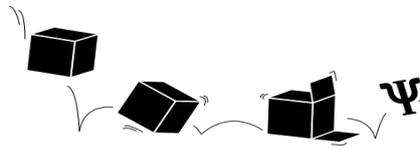
beobachten, dass sich immer wieder motivierte Personen finden, die sich in diesem Verein einbringen. Ich hoffe sehr, dass das so bleibt und prEVENTion auch in Zukunft Veranstaltungen anbietet, weiterwächst und sich entwickelt.

Felicitas: Von einer anfänglichen Idee hat sich prEVENTion mit der Zeit zu einem gemeinnützigen Verein mit entsprechenden Strukturen entwickelt. So haben wir uns über die Jahre ein internes Netzwerk aufgebaut, um unser Angebot weiter festigen und auch ausbauen zu können. Wir haben unsere Präsenz auf Social-Media (Instagram und Facebook) und unsere Homepage aufgebaut, umso mehr Personen erreichen und für unsere Angebote begeistern zu können. Auch ist unser Verein über die Jahre deutlich gewachsen und wir konnten

mehr Studierende von unserer Idee begeistern und für ein Engagement in unserem Verein gewinnen. Was sich über die Jahre nicht verändert hat, ist die Motivation und Leidenschaft, mit der alle Mitglieder sich in den Verein einbringen. Es ist schön zu sehen, dass die Idee trotz Umbrüche immer wieder weitergetragen wird.



Werke aus der Kreativgruppe



L E B E N A M I N S T I T U T

Welchen Einfluss hatte Corona auf die Aktivitäten und Angebote von prEVENTion? Ist das Interesse an prEVENTion gestiegen?

Leonie: Corona hat unsere Vereinsarbeit deutlich erschwert. Zum einen fehlt der direkte Kontakt und Austausch unter uns Mitgliedern, was nicht nur die Organisation von Aktivitäten umständlicher macht, sondern auch dazu führt, dass der Zusammenhalt innerhalb des Vereins für die einzelne Person nicht immer direkt spürbar ist. Zum anderen hat uns die Pandemie im Hinblick auf unser Angebot an Aktivitäten vor Herausforderungen gestellt. Zum Teil müssen Gruppen ganz ausfallen oder online stattfinden. Leider haben nicht alle unsere Teilnehmer:innen die technischen Voraussetzungen, um auch



Werke aus der Kreativgruppe

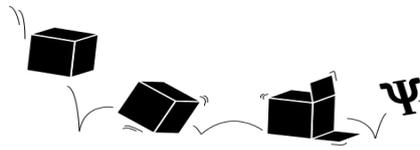
bei Online-Treffen dabei zu sein. Gleichzeitig kann eine Teilnahme online aber auch von Vorteil sein, zum Beispiel dann, wenn Teilnehmer:innen gar nicht in Heidelberg wohnen und für Präsenztreffen längere Strecken auf sich nehmen müssten.

Insgesamt habe ich den Eindruck, dass mit der Pandemie Einsamkeit ein größeres Problem geworden und somit auch das Interesse an sozialem Austausch, wie ihn prEVENTion ermöglicht, gestiegen ist.

Antonia: Primär hat die Pandemie unserem Verein natürlich insofern geschadet, dass wir unsere Angebote deutlich zurückfahren mussten. Bestimmte Veranstaltungen wie Kochtreffen sind online leider nur schwierig umzusetzen. Ich fand es allerdings sehr schön zu beobachten, wie motiviert die Gruppen waren, ihre Angebote in irgendeiner Form weiterlaufen zu lassen und wie kreativ die einzelnen Gruppen mit der Situation umgegangen sind.

Die zweite Frage lässt sich aus meiner Sicht nicht so pauschal beantworten. Wir haben definitiv im Rah-





L E B E N A M I N S T I T U T

men der Pandemie einige Neuzugänge verzeichnet, wobei nicht klar ist, ob diese auf die Pandemie oder auf unsere Werbeaktionen zurückzuführen sind. Ich denke, dass sich einerseits ein gesteigertes Interesse an Angeboten sozialer Aktivitäten durch die Pandemie entwickelt hat, aber andererseits auch eine Steigerung von Barrieren für die Teilnahme durch das online-Format beziehungsweise gesetzliche Vorschriften wie 2G entstanden ist.

Felicitas: Leider mussten wir auf Grund der Corona-Pandemie unsere Präsenzangebote in ein digitales Format umwandeln, was leider nicht bei allen Gruppen so gut möglich war. Wir haben versucht, trotz der erschwerten Bedingungen soweit möglich ein Angebot auf die Beine zu stellen. Wir haben uns immer wieder an die veränderten Situationen angepasst und so zum Beispiel im Sommer viele Angebote draußen mit einem Hygienekonzept angeboten.

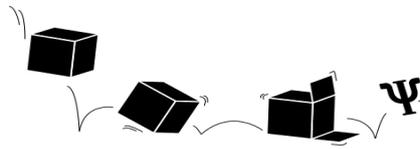
Was sind eure Zukunftspläne? Wollt ihr später als Therapeut:innen arbeiten oder etwas Ähnliches machen?

Leonie: Aktuell konzentriere ich mich darauf, mein Masterstudium voranzutreiben und abzuschließen. Eine Arbeit im therapeutischen Bereich kann ich mir sehr gut vorstellen, weshalb ich im Anschluss an den Master mit der Psychotherapieausbildung beginnen möchte.

Antonia: Mein Zukunftsplan ist es, die Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin zu absolvieren. Ich will in Zukunft demnach psychotherapeutisch tätig sein und auf jeden Fall mit Menschen zusammenarbeiten. Vor diesem Hintergrund finde ich Projekte wie PrE-VENTion ungemein wichtig, die versuchen, (ohne jeglichen therapeutischen Anspruch) präventive Arbeit zu leisten.

Felicitas: Nach meinem Masterabschluss werde ich die Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin beginnen und dementsprechend auch später therapeutisch tätig sein. Für den Verein wünsche ich mir, dass es weiter so viele begeisterte Mitglieder gibt, die die Grundidee von prEVENTion weitertragen und so ein Präventionsangebot für betroffene Personen anbieten können.





L E B E N A M I N S T I T U T

Praktikumsbericht

-Johanna Gäng, 3. Semester B. Sc.

Einen guten Praktikumsplatz zu finden, ist manchmal gar nicht so einfach. Johanna berichtet euch im Folgenden über ihre Erfahrungen vom Praktikum.

Wie hast du von der Praktikumsstelle erfahren?

Aufmerksam auf die Stelle bin ich durch den HeiBOX-Ordner „Ausschreibungen und aktuelle Infos“ von Stefanie Glawe geworden.

Wie hast du die Stelle bekommen?

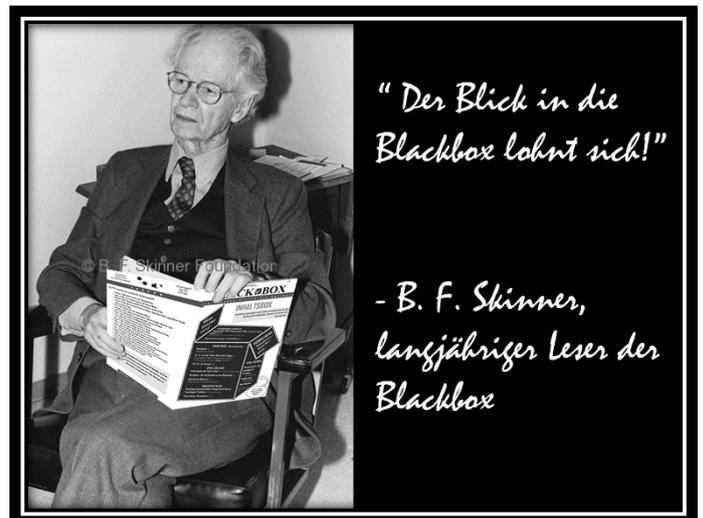
Zuerst habe ich eine Mail mit den üblichen Bewerbungsunterlagen an Stefanie Peykarjou geschickt, sodass ich dann zu einem kurzen Gespräch eingeladen wurde und relativ schnell eine Zusage bekommen habe. Sehr simpel also.

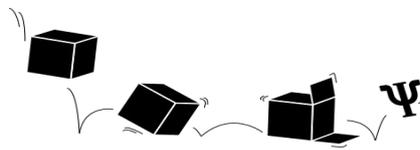
Was hast du gemacht?

Mein Praktikum von der Dauer über ein Semester absolviere ich in der Entwicklungspsychologie an der Uni Heidelberg. Genauer gesagt arbeite ich zusammen mit Hiwis und anderen Praktikant*innen in einem EEG-Labor. Meine Aufgabe ist es, hier Erhebungen mit den Babys vorzubereiten, durchzuführen und nachzubereiten.

Was konntest du mitnehmen?

Die Arbeit in dem kleinen Team unter kompetenter Leitung macht unglaublich Spaß. Ich habe mich von Anfang an in der willkommenen Arbeitsatmosphäre wohl gefühlt. Auch wenn ich zu Beginn sehr viele Details beachten musste, damit die Erhebung erfolgreich wird, war man schnell im Ablaufprozess integriert. Besonders süß sind natürlich die Babys, was die Stelle für mich neben dem technischen Aspekt sehr attraktiv gemacht hat. Besonders in Erinnerung bleiben mir immer die Momente, in denen alles reibungslos verlief und die Babys seelenruhig die Präsentationen bis zum Ende angeschaut hatten und mit einem Lächeln unser Labor wieder verlassen haben. Dadurch, dass mehrere Studien je nach Alter der Babys parallel durchgeführt werden, gibt es trotzdem Abwechslung im Ablauf und immer wieder kann ein neues unvorhersehbares Problem auftauchen.



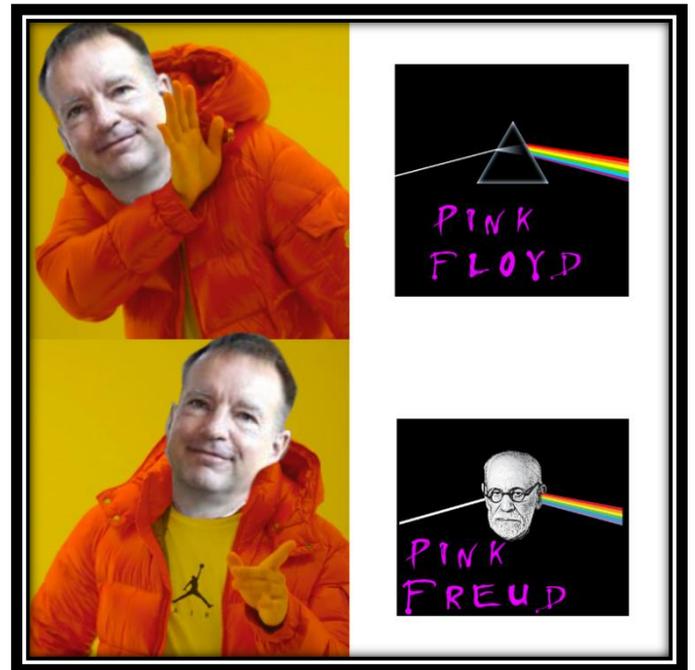


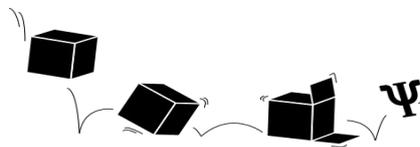
L E B E N A M I N S T I T U T

Was war besonders gut, schlecht oder interessant?

Besonders die Zusammenarbeit mit anderen Studierenden und der damit einhergehende Austausch mit den Studis aus höheren Semestern gefällt mir sehr gut. Oh, und natürlich die Babys, aber das habe ich nun schon oft genug erwähnt an dieser Stelle ;). Besonders interessant war es zudem grob in die Technik eingearbeitet zu werden, mit welcher ich zuvor im Studium noch gar keinen Kontakt hatte. Zwar hat das Praktikum hohe Flexibilität durch die Anpassung an die Mütter gefordert, jedoch konnte ich echt unglaublich viel lernen, was auch den Umgang mit Versuchspersonen oder generell Studiererhebungen betrifft. Klar ist auch der Kompetenzzuwachs eine bereichernde

Erfahrung, die durch sehr viel Vertrauen meiner Vorgesetzten gefördert wurde. Wer Interesse an der Auswertung von Daten hat, würde da sicher auch Möglichkeiten bekommen. *To put it in a nutshell* macht das Praktikum echt Spaß und ich würde diese Stelle auf jeden Fall weiterempfehlen, wenn man Lust auf den Umgang mit Babys in einem netten Team hat und nicht technik-scheu ist.





Prüfungsvorbereitung Internationals

-Marta Lis, 7. Semester B. Sc.

Das Studieren im Ausland ist nicht immer leicht. Besonders dann nicht, wenn Prüfungen bevorstehen. Wir haben zwei ausländische Studierende zu ihrer Prüfungsvorbereitung und aktuellen Studiensituation befragt.

Hi, can you introduce yourself shortly to our readers? What is your name, how old are you and in which semester are you studying now?

Hi, my name is Maria Delgado, I'm 21 years old and I'm studying in my 5th semester in Psychology and 7th semester overall. I'm from Portugal and currently doing my Erasmus semester in Heidelberg.

How good were your German skills before you started to study in Germany?

When I started university in 2018, I had to pick a language to study. My plan wasn't to study German, but it ended up being my only option at that moment. I studied it for a year and stopped after that. However, when I was choosing my Erasmus location, I decided it could be a good challenge studying it again and living in a country that has German as its official language. At this point, my language skills were basically none. I did have a one-month intensive course

in German in September, which helped a small amount.

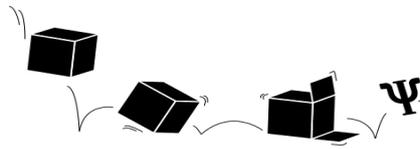
What was the hardest for you in the beginning of your studies? How was your preparation for exams structured?

The hardest thing for me is/was definitely the language barrier. It's a whole experience having someone talk to you in class and you having no idea what they said. Studying for me begins a lot with simply translating the materials like PowerPoint presentations and books.

What does it look like nowadays? What changed? How did your learning techniques change?

I'm only staying for one semester, so I don't really consider I have had an appropriate amount of time to be able to say that things have





L E B E N A M I N S T I T U T

changed in my academic life. I can say though that my life outside the classroom feels easier than in the beginning: shopping for food, understanding strangers, travelling...

What was the hardest exam for you so far? Why was it so hard from your point of view?

I have yet to do my first exam here, wish me luck 😊

Do you have contact with other international students? Were you able to prepare for exams by studying with other students so far?

Yes, the Erasmus student community is super welcoming to everyone, and it was incredibly easy for me to find friends in Heidelberg. I usually prefer studying alone, though.

How is your contact to German students?

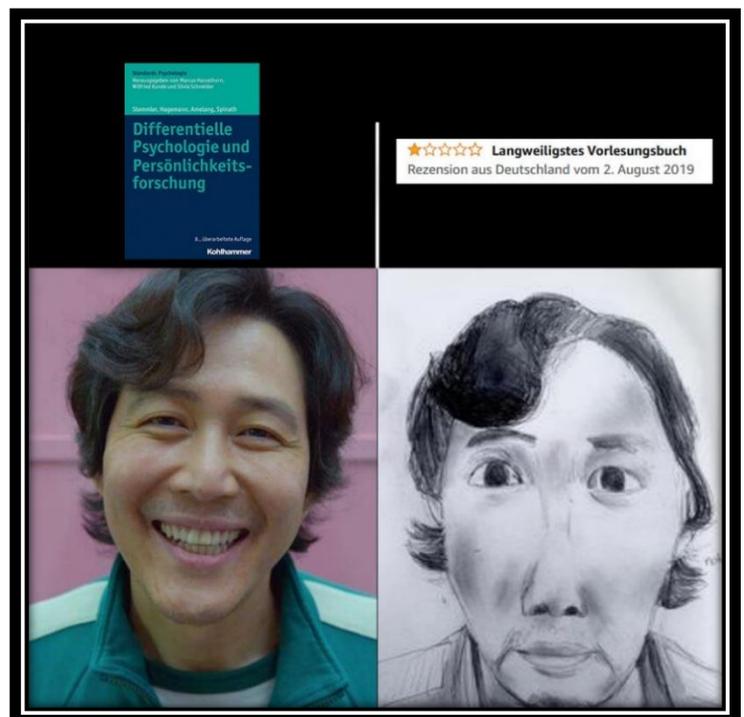
There aren't many Erasmus students in Psychology, so far I've only met one that has no classes in common with me. So, all my classes are filled with German students. They have all been incredibly nice to me, offering to help whenever I need. I also have a very kind and helpful buddy from the program that welcomes students to the University. Both her and my first German roommates made it very easy for me to accommodate to my new life.

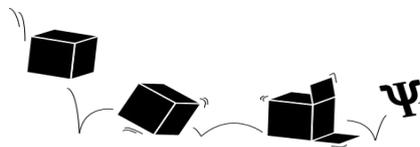
In case that you already wrote any seminar papers: what are the biggest problems for you when writing a seminar paper? Do you ask other students to help you when it comes to correcting the grammar or spelling mistakes?

I haven't had a situation like this so far since most things I've written have been in English.

What hopes do you have for the future? Do you want to further study or work in Germany?

I really love this country, so I hope to come back one day, either to work, to study or to simply visit.





L E B E N A M I N S T I T U T

Anmerkung der Redaktion: Die persönlichen Angaben der als nächstes interviewten Person wurden auf eigenen Wunsch nicht mitveröffentlicht.

Wie gut waren deine Deutschkenntnisse, als du das Studium angefangen hast?

Ich habe die Feststellungsprüfung auf dem Studienkolleg bestanden und eine eins in Deutsch erzielt. Das heißt, dass ich theoretisch das Niveau C1 der Sprache habe. Allerdings ist mir selber klar, dass tatsächlich mein Deutschniveau unter C1 liegt. Damals hatte ich großes Glück: mein mündlicher Teil der FSP war keine Erläuterung eines Themas zu aktuellen Problemen der Gesellschaft, sondern die Erklärung bestimmter Themen in dem Fach Biologie, weil ich fast alle Schwerpunkte der vermittelten Inhalte der Biologie auswendig gelernt habe. Sollte ich damals jedoch spontan über ein soziales Phänomen sprechen, das ich nicht vorher wissen sowie mich darauf vorbereiten konnte, dann hätte ich auf keinen Fall eine eins in Deutsch gekriegt.

Was hat dir am Anfang des Studiums am meisten Schwierigkeiten gemacht? Wie war deine Prüfungsvorbereitung strukturiert?

Hörverstehen stellt bei mir das Hauptproblem dar. Ich muss voll konzentriert sein in

der Vorlesung, sonst erfasse ich nur einige Wörter, die in keinem Zusammenhang stehen. Nach der Vorlesung fühle ich mich oft strapaziert.

Ich versuche immer, jeden Tag die Folien der Vorlesungen mal zu wiederholen und nachzuvollziehen. Leider verschiebe ich gerne alles auf später. Oft habe ich einfach keine Motivation und bin unruhig.

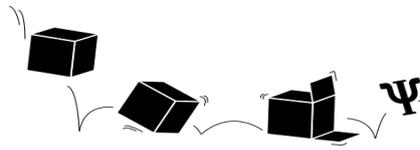
Wie sieht es heutzutage aus? Was hat sich geändert? Wie haben sich deine Lerntechniken geändert?

Momentan geht es ein bisschen besser. Ich gehe ab und zu in die Bibliothek, wenn ich zuhause zerstreut bin. Ich lerne nicht mehr so massiert wie zuvor. In der Freizeit sehe ich auch Videos auf Deutsch, was mir beim Hörverstehen sehr hilft.

Was war die schwierigste Prüfung, die du bis jetzt gehabt hast und warum war sie aus deiner Sicht so schwer?

Alle Klausuren, bei denen man einen kleinen Text in Bezug auf die eigene Meinung schreiben sollte, finde ich schwer. Denn man muss die Sätze in begrenzter Zeit gestalten.

Hast du Austausch mit anderen internationalen Studierenden? Konntest du dich mit anderen Leuten für Prüfungen vorbereiten?



L E B E N A M I N S T I T U T

Ich habe bisher keinen Austausch mit anderen internationalen Studierenden. Ich bin typisch Einzelkämpfer und habe Angst davor, dass mein Rhythmus von anderen gestört werden könnte, wenn ich mit anderen lerne. Aber ich möchte später Zusammenarbeit. Ich würde die Angst eher konfrontieren, statt ihr auszuweichen. Mit denjenigen, die aus meinem Land kommen, habe ich auch nicht viel Kontakt.

Wie ist dein Kontakt mit deutschen Studierenden?

Mit deutschen Einheimischen habe ich auch nicht viel Kontakt. Lernen nimmt schon viel Zeit in Anspruch. Keine extra Zeit für Austausch.

Falls du schon Hausarbeiten geschrieben hast: was macht dir am meisten Schwierigkeiten bei den Hausarbeiten? Nutzt Du Hilfe von anderen Studierenden, wenn es zum Beispiel um Rechtschreibung oder Grammatik geht?

Schwierigkeiten bereitet zum Beispiel Sprachorganisation bei den Fragen, die ähnlich wie in den Klausuren sind, also die einen kleinen Text von persönlichen Meinungen verlangen. Ja, nachdem ich mit der Hausarbeit fertig

bin, wende ich mich an diejenigen, deren Muttersprache Deutsch ist.

Wirst du deine Bachelorarbeit auf Deutsch oder Englisch schreiben? Welche Ängste und Hoffnungen hast du, wenn es um die Bachelorarbeit geht?

Ich werde meine Bachelorarbeit auf Deutsch schreiben. Ich hoffe, dass ich genug Zeit einplane, um verwandte Literatur zu sammeln, sodass ich meine Hausarbeit vor der Frist

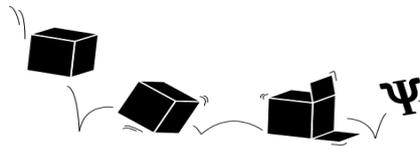
abgeben kann.

Welche Hoffnungen hast du für deine Zukunft? Willst du nach deinem Bachelor weiter in Deutschland studieren und arbeiten?

Ich hoffe, dass ich in der Zukunft Gelassenheit haben kann, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut haben kann, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Dass ich die Weisheit habe, Kummer loszuwerden, und nicht mehr egoistisch, sondern von Liebe gefüllt zu sein.

Der Ort, an dem mein Herz in Frieden ist, ist mein Heimatland.





I M P R E S S U M

Die BlackBox ist ein Produkt der Fachschaft Psychologie für alle Menschen rund um das psychologische Institut der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg und alle Interessierten der Psychologie im Allgemeinen.

Großer Dank gilt den vielen Menschen, die sich durch Artikel, Projekte und die Gestaltung an dieser neuen Auflage der Psychozeitung beteiligt und dieses wunderbare Konglomerat an Artikeln, Tipps, Memes und Tricks zusammen möglich gemacht haben.

Redaktion: Adrian Sohns, Ann-Kathrin Arui, Antonia Engelhardt, Cornelia Rendigs, Emelie Lenze, Hannah Schwering, Henriette Neuschwander, Henriette Seltmann, Johanna Gäng, Kevin Berna, Laurids Rippberger, Lea Haupt, Leonie Roth, Magdalena Götzfried, Marta Lis, Sophia Herrmann, & Valentina Tei.

Diensteanbieter im Sinne des §5 TMG:

Fachschaft Psychologie
Hauptstraße 47-51
69117 Heidelberg
E-Mail: redaktion.blackbox@gmail.com

Hinweis zur geschlechtergerechten Sprache:

Um das Voranschreiten der Einführung einer geschlechtergerechten Sprache zu fördern, wurden manche Artikel um die entsprechenden Formulierungen ergänzt. Trotz dieser Maßnahme ist nicht auszuschließen, dass generische Maskuline noch vorhanden sind. Gemeint sind stets alle Geschlechter.

Rechtliche Hinweise

Urheberrechtliche Angaben:

Eine Verwertung der urheberrechtlich geschützten Publikation oder aller in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz nichts anderes ergibt. Insbesondere ist eine Einspeicherung oder Verarbeitung in Datensystemen ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Am 1. August 2013 trat das neue Leistungsschutzrecht für Presseverleger in Kraft. Das Recht betrifft lediglich bestimmte gewerbliche Nutzungen durch Suchmaschinen und Aggregatoren. Das Zitieren, die reine Verlinkung und die private Nutzung von Presseerzeugnissen bleiben im Rahmen der geltenden urheberrechtlichen Bestimmungen weiterhin erlaubt. Für Sie als Leser ändert sich durch das Leistungsschutzrecht daher nichts. Sie bleiben eingeladen, unsere Produkte unverändert zu nutzen.

Online-Streitbeilegung gemäß Art. 14 Abs. 1 ODR-VO: Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr/> finden.