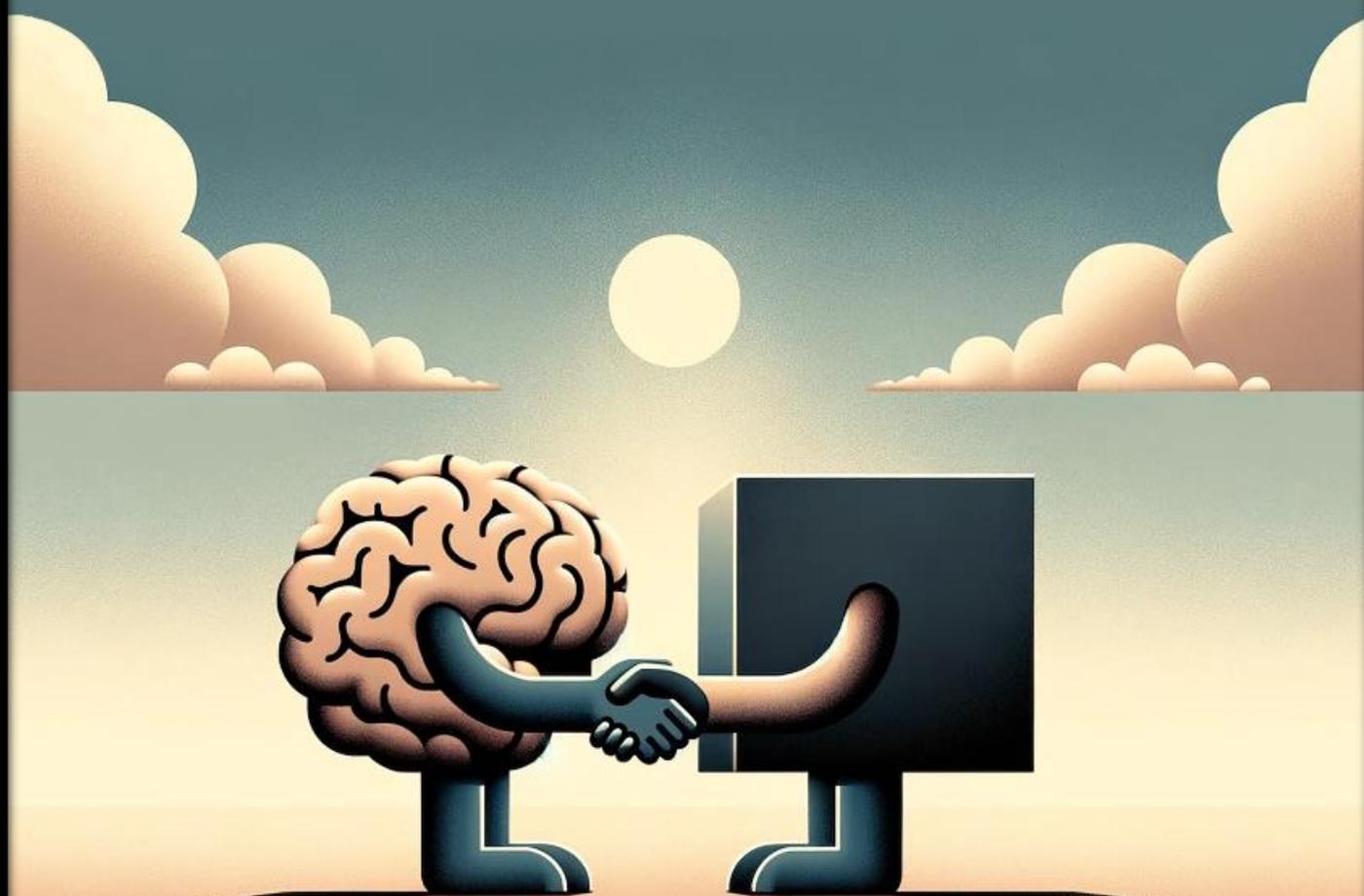
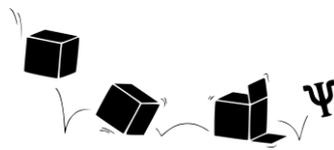


BLACK BOX

WIR SCHAUEN HINTER DIE KULISSEN

ZUSAMMENFINDEN





V O R W O R T

Liebe Psychos,

in dieser Ausgabe werfen wir einen Blick auf das, was uns in friedlichen wie in herausfordernden Zeiten beschäftigt und verbindet. Wie immer erwarten euch kleine Einblicke in das Geschehen am Institut und Erinnerungen an das gemeinsame Semester. Außerdem nehmen wir euch mit auf eine Reise ins Auslandssemester nach Singapur. Wir stellen die Arbeit der Nightline vor, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Studierenden in schwierigen Momenten zur Seite zu stehen. Und

ein Gedicht und ein Interview machen den Versuch, Worte für und einen Umgang mit aktuellen Konflikten zu finden. Es werden einige spannende und bewegende Fragen aufgeworfen, zum Teil auch inspiriert durch die Tagebücher von Max Frisch, die hoffentlich zum weiteren Nachdenken oder zu guten Gesprächen anregen. Viel Freude beim Lesen!

-Eure BlackBox-Redaktion

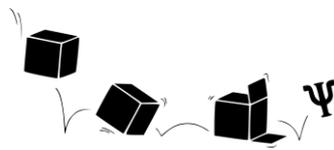


Die BlackBox-Redaktion v. l. n. r.:

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: Magdalena Götzfried, Lea Haupt, Leonie Roth, Eve Mohamad, Vivienne Spruck

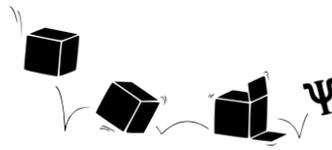


I N H A L T

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.





S O L I D A R I T Ä T I N D E R K R I S E

„So eine 22 Uhr Mate ist dann die Rettung.“ – Ein Interview mit der Nightline

-Hannah Schwering, 5. Semester B. Sc.

Als Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende ist die Nightline eine Heidelberger Anlaufstelle bei kleinen und großen Problemen. Um die Anonymität der Mitarbeitenden zu wahren, werden sie im Interview als Studierende*r „A“ und „B“ bezeichnet.

Wie habt ihr von der Nightline erfahren und was hat euch dazu inspiriert, dort mitzumachen?

A: Ich hab zum ersten Mal von der Nightline erfahren, als es den Amoklauf letztes Jahr gab. Da haben der StuRa und das Studierendenwerk Telefonnummern gepostet, an die man sich wenden kann. Unter anderem die der Nightline. Ich hatte vorher tatsächlich noch nie davon gehört, was ich sehr schade finde. Dann habe ich mich gemeldet und war beim Infoabend.

B: Ich hab das erste Mal von der Nightline in meinem ersten Semester gehört, von der Fachschaft. Wir bekommen ein Buch für Erstis, darin stand auch etwas zur Nightline. Ich habe mich aber nicht sofort gemeldet, sondern erst ein paar Semester später.

Was hat dich später dazu bewegt, dann doch mitzumachen?

B: Eigentlich wollte ich von Anfang an mitmachen. Aber ich hatte keine Zeit, weil mein Studium wirklich schwieriger war, als ich es erwartet hatte. Deswegen habe ich mich erst bei der Nightline

gemeldet, nachdem ich eine Work-Life-Balance gefunden hatte.

Wie viele Abende macht ihr das so? Und generell wie viel Arbeitsaufwand ist damit verbunden?

B: Es variiert.

A: Aber alle im Verein haben Verständnis, wenn du sagst, du möchtest weniger machen und kürzer treten. Das ist immer eine Option.

Neben dem Telefonieren gibt es ja bei euch auch das E-Mail-Listening. Was genau ist das?

A: Genau, wir haben einmal eine Info-E-Mail, an die man uns mit seiner normalen E-Mail-Adresse schreiben kann. Aber wir haben auch ein anonymes E-Mail-Listening, wo man sich dann extra einloggt und vollkommen anonymisiert Probleme oder Situationen schildern kann. So wie am Telefon.

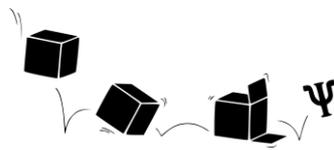
Das ist dann für Leute, die nicht telefonieren wollen?

A: Genau, ja.

Wie ist die Nightline aufgebaut? Was gibt es für Arbeitsgruppen?

B: Es gibt auf jeden Fall eine Struktur im Verein und unterschiedliche Gruppen, die sich um Unterschiedliches kümmern. Ich weiß nicht, ob wir das genauer sagen dürfen.

A: Wir haben auf jeden Fall einen Vorstand. Wir sind ein normaler e.V. und da haben wir so Klassiker, wie zum Beispiel Finanzen.



S O L I D A R I T Ä T I N D E R K R I S E

Wart ihr schon mal auf einer Fortbildung?

A: Man muss natürlich geschult werden, bevor man mit der Telefonier- und der E-Mail-Arbeit starten darf. Das macht jeder und jede. Auf einer Fortbildung für Erfahrenere war ich tatsächlich noch nicht.

B: Ich war auch nicht da. Aber wir haben ja im Rahmen der Schulung schon eine gemacht.

Die Schulung ist ganz am Anfang und ein Wochenende lang?

A: Genau, das ist, bevor du überhaupt starten kannst.

Und was macht man dann so?

B: Da geht es hauptsächlich um die Neuen. Die werden dann geschult.

A: Ja genau. Es fahren auch viele Erfahrenere mit natürlich. Die beiden großen Pfeiler in der Schulung sind einerseits lernen, zu telefonieren. Wir haben da so eine bestimmte Gesprächstechnik -

B: - Non-direktive Gesprächsführung.

A: - und der richtig große andere Pfeiler ist, die anderen Vereinsmitglieder kennenzulernen. Deswegen ist es auch vital, dass auch Erfahrenere mitfahren. Ich finde es so, so wichtig zu wissen, mit wem du zusammen im Verein bist, mit wem du Dienst haben wirst.

Klingt gemeinschaftlich. Wenn ihr dann eine Schicht bei der Nightline arbeitet, wie kann man sich das vorstellen? Habt ihr einen eigenen Raum? Seid ihr da allein oder mit vielen?

B: Wir haben ein Büro.

A: Und man hat nie alleine Dienst.

Und die Anzahl dürft ihr nicht sagen?

A: Lieber nicht.

Wie viele Anrufe kommen denn pro Nacht ungefähr?

A: Es ist eine riesige Spannweite. So von null bis zehn, glaube ich, ist schon alles dabei gewesen.

B: Es kann halt eine Person anrufen, die richtig, richtig lange telefonieren möchte. Und dann sind es nur voll wenig Anrufe, aber voll viel Telefonier-Zeit. Oder es rufen sehr viele Menschen an und die Telefonier-Zeit ist sehr kurz.

A: Oder beides.

B: Oder beides.

Und wenn die Leitungen alle besetzt sind, kommt man erst mal nicht durch, oder?

A: Genau. Also wir sehen trotzdem, dass jemand anruft. Aber man kann dann nicht drangehen.

B: Aber es gibt einen Anrufbeantworter. Ich glaube man hört den immer: „Sie werden gleich zur Nightline weitergeleitet.“ Und dann warten die Personen oder sie legen auf.

A: Man kann aber nicht auf den Anrufbeantworter sprechen, soweit ich weiß. Das geht glaube ich nicht.

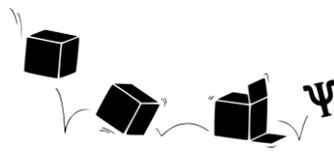
B: Nein, nein. Man hört einfach eine automatische Nachricht.

Wie läuft dann ein typischer Anruf ab?

B: Also, wir telefonieren meistens, indem wir zuhören. Das lernen wir auch in der Schulung. Das ist diese non-direktive Gesprächsführung, die A angesprochen hat.

Wollt ihr das nochmal ganz kurz erklären. Was genau bedeutet „non-direktiv“?

B: Das bedeutet, dass wir nicht unsere Meinung sagen oder irgendwelche Ratschläge oder Einschätzungen geben. Wir hören der Person zu,



S O L I D A R I T Ä T I N D E R K R I S E

wir paraphrasieren sehr viel und arbeiten auch mit Fragen.

A: Ich finde das ist auch der größte „Schalter“, den man umlegen muss. So ein Gespräch als „Nightline“ ist ganz anders als ein Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin. Ich würde es nicht als „passiv“ bezeichnen, weil wir sind schon aktive Teilnehmer in dem Gespräch, aber die Redeanteile sind ganz anders.

Da muss man sich wahrscheinlich auch erst mal dran gewöhnen, oder?

A: Voll.

B: Ja. Am Anfang ist es voll ungewohnt, auch so etwas wie Pausen aushalten.

Kriegt ihr auch manchmal Feedback?

A: Es gibt glaube ich Leute, die würden sich auch sicher mehr von uns wünschen. Es ist super, super heterogen. Sowohl die Anruferanzahl als auch Anruflänge, als auch die Anrufer:innen, als auch die Inhalte. Ich glaube, es gibt sehr, sehr viele, die einfach happy sind, zu erzählen und eine Person zu haben, die zuhört. Und dann gibt es auch ein paar, die sich, glaube ich, ein bisschen mehr Einschätzungen von uns wünschen würden. Aber das machen wir in unserem Verein nicht. Da muss man klar bleiben.

B: Aber ich hatte auch schon sehr viele Gespräche, wo sich die Person bedankt hat. Oder wo ich den Eindruck hatte, dass es was geholfen hat und dass die Person das auch gesagt hat. Also wir bekommen auch positives Feedback.

A: Es gab auch schon Aussagen wie „Ich fühle mich schon viel besser als vor einer Stunde“. Das finde ich einfach super.

B: Oder wo einer Person aufgefallen ist, dass es einen Denkfehler gab und man etwas übersehen hat. Oder eine neue Perspektive bekommen hat.

A: Oder einfach Aussagen wie „Du stellst voll gute Fragen“.

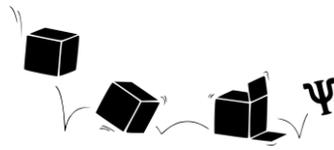
Manchmal hilft es ja auch, wenn man über Sachen redet und dann irgendwann selbst merkt, wo das Problem oder eine Lösung liegt.

B: Es ist eigentlich voll cool, weil wir als Nightliner*innen nicht so viel Input geben. Aber trotzdem merken wir, manchmal bei Unterhaltungen, wie es eine Entwicklung gibt und wie die Person irgendwie das Problem alleine löst, obwohl wir ja gefühlt nicht so viel machen. Das ist voll das schöne Gefühl, das mitzuerleben.

Leitet ihr Personen manchmal auch weiter? Also wenn ihr merkt, dass die Personen mehr Input brauchen? Zum Beispiel, wenn ihr merkt, dass das gerade eine extremere Situation ist, in der die Person sehr, sehr verzweifelt ist und ihr vielleicht Angst habt, dass die Person sich etwas antut. Wie geht ihr damit um?

A: Also wir telefonieren ja nur bis zwei, beziehungsweise in diesem Wintersemester nur bis eins. Und was auf jeden Fall schon Mal vorgekommen ist, ist dass ich dann um eins bzw. zwei gesagt habe, dass ich jetzt leider gehen muss, aber die Telefonseelsorge noch länger da ist. Und wir haben auch für alle Arten von Notfällen im Büro Telefonnummern, die wir durchgehen würden. Das Suizidthema ist natürlich nochmal ein ganz anderes.

B: Ja, also in der Schulung wird darauf eingegangen und da wird auch geschaut, wie man mit solchen Anrufen umgeht. Es besteht schon die Möglichkeit, dass man anbietet, irgendwen anderes anzurufen. Also dass man zum Beispiel gemeinsam eine Psychiatrie raussucht.



S O L I D A R I T Ä T I N D E R K R I S E

Und wie ist es für euch? Denkt ihr danach nochmal über die Anrufe nach? Oder wie geht ihr damit so um?

A: So viel kann man sagen: Wir haben vereinsinterne Abläufe und Ressourcen, sodass man auch immer über solche Telefonate sprechen kann. Man hat immer jemanden, an den man sich vereinsintern wenden kann. Und was ich vorhin schon mal meinte: Man macht nie einen Dienst alleine. Man hat immer unmittelbar Personen, an die man sich wenden kann. Das finde ich mit am wichtigsten: Einfach so, während und direkt nach dem Dienst darüber zu sprechen, was man erlebt und gehört hat. Mir ist schon oft passiert, dass ich einen Anruf hatte, der mich nicht mehr richtig losgelassen hat. Dann habe ich mit ein paar Leuten im Verein darüber gesprochen. Die haben vielleicht nicht mit genau der gleichen Person schon mal telefoniert, aber schon sehr, sehr ähnliche Erfahrungen gemacht. Und allein das zu hören, tut auch schon irgendwie gut. Aber ich habe auch kein „go-to“-Heilmittel, wenn mich irgendetwas nicht loslässt.

B: Ich denke auch, dass diese Struktur, die der Verein gibt, auf jeden Fall so aufgebaut ist, dass man sich an jemanden wenden kann und dass man nie alleine Telefonate verarbeiten muss, wenn sie zu schwierig oder heftig werden. Ich persönlich habe irgendwie die Erfahrung gemacht, dass es schon Telefonate gab, die mich länger beschäftigt haben, aber jetzt nicht akut belasten, weil am Ende ja alles anonym ist. Man weiß nicht, wer die andere Person ist und was dann daraus wird. Ich glaube, das gibt einem schon Distanz. Zumindest ist das bei mir persönlich so. Wenn ein Freund oder eine Freundin mir das gleiche erzählen würde, dann wäre das, glaube ich, viel heftiger.

A: Das unterschreibe ich direkt.

Ja, das kann ich mir auch vorstellen. Da ist die Anonymität auch ein Schutz für beiden Seiten. Und dass das dann auch diesen besonderen Rahmen ermöglicht. - Es ist ja schon ziemlich spät, wenn ihr das macht. Werdet ihr dann auch manchmal müde?

Beide lachen.

Und was macht ihr dann da? Merkt ihr das auch schon während des Gesprächs?

A: Also so eine 22-Uhr-Mate ist dann die Rettung.

B: Auch Kaffee. Also ein koffeinhaltiges Getränk.

A: Und Essen, Snacks, es nicht zu dunkel machen im Büro und es sich nicht zu gemütlich machen. Und was ich immer mache ist, so ein bisschen mitschreiben. Also keine direkten Zitate oder so, aber Key-points. Und wenn ich merke, ich bin irgendwie abgelenkt oder voll müde, dann schreibe ich umso mehr mit. So wie bei einer Vorlesung.

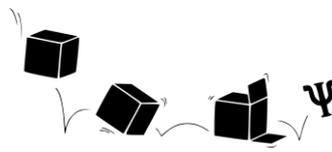
A: Ja, so wie an der Uni. Ich finde die Telefonate zwischen eins und zwei tatsächlich sehr anstrengend.

Wenn ihr mit der gleichen Person mehrmals spricht, ist das dann Zufall? Oder seid ihr immer in den gleichen Nächten am Telefon beschäftigt?

B: Das ist eher Zufall.

Sind das dann die meisten Personen, die häufiger anrufen? Oder wie würdet ihr das grob einschätzen?

B: Es gibt viele, die mehrfach anrufen. Aber auch viele, die einmal anrufen. Oder auch viele, die mehrmals anrufen, aber ohne, dass es eine Gewohnheit ist.



S O L I D A R I T Ä T I N D E R K R I S E

Sagt ihr den Personen, die immer das gleiche Problem haben, das dann auch? So etwas wie, dass ihr das Gefühl habt, nicht weiterzukommen?

A: Also es ist auf jeden Fall kein Problem zu sagen: „Du, deine Story kommt mir grade voll bekannt vor.“ Es ist ja auch ganz nett, dann muss nicht alles nochmal von vorne erzählt werden. Eine Diagnose im Sinne von „da kann ich eh nicht helfen“ ist schwierig. Man kann halt nie wissen, ob man heute nicht vielleicht doch helfen kann. Es ist super schwer, definitive Statements zu machen. Es kann ja wirklich sein, dass das Bedürfnis an diesem Tag ist, einfach jemanden zum Zuhören zu haben. Also ich habe das, glaube ich, noch nie gemacht und ich würde mich auch sehr schwer tun. Vielleicht, wenn das Gespräch schon 45 Minuten dauert, zu sagen: „Hey, ich glaube wir kommen hier grade nicht weiter“. Aber von Anfang an eher nicht.

B: Wenn eine Person uns sagt, dass sie das Gefühl hat, dass sie eine bestimmte Art von Hilfe braucht, dann können wir Nummern weiterleiten. Also wenn sie sagen: „Ich habe das Gefühl, ich brauche Therapie“ oder „Ich habe das Gefühl, ich hab – keine Ahnung – Depression“, dann haben wir dieses Nummern. Aber wir sind ja nicht ausgebildet, irgendwelche Einschätzungen dieser Art zu machen.

Manchmal gibt es ja auch einfach lange Zeiträume, in denen es Probleme gibt. Und in denen es dann auch gut ist, regelmäßiger anzurufen. Ich würde gerne noch fragen, was ihr für euch denn aus dem Mitmachen in der Nightline mitnehmt?

B: Also mir gibt das voll viel.

A: Hau raus.

B: Das Telefonieren an sich ist ein Skill. Zu lernen, diese Gespräche zu führen, ist etwas, was man nicht im Alltag lernen würde, außer vielleicht, wenn man Psychologie studiert.

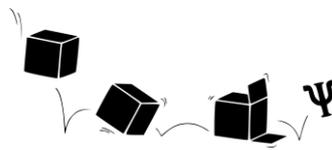
A: Das ist richtig, richtig cool, das zu können. So als Werkzeugkasten.

B: Man lernt, anderen Menschen zuzuhören. Das ist ja auch bei Freund*innen anwendbar. Und auch der Verein ist mega sozial. Alle Menschen, die da sind, sind tolle Leute. Es ist voll cool, mit denen allen befreundet zu sein. Und das sind auch Freundschaften, die über den Verein hinaus gehen. Wenn man sich so austauscht und gegenseitig unterstützt im Verein, verbindet das ja auch irgendwie.

A: Ja man hat auch per „default“ sehr tiefe Gespräche, habe ich das Gefühl. Also man redet ziemlich schnell auf einer sehr emotionalen Ebene mit anderen Leuten aus dem Verein. Und dann das Zuhören. Völlig neu. Nein Spaß. (Lachen). Aber das non-direktive musste ich lernen. Und zu merken, dass man vielleicht Ideen oder auch Lösungsvorschläge hätte, aber zu realisieren, das er wirklich nicht das ist, was der Person gerade helfen würde. Diese Erkenntnis: Nicht jede Idee, die man hat, muss auch so gesagt werden. Nur weil es mir in dieser Situation helfen würde, heißt es nicht, dass es universal ist. Und das sind so diese Erkenntnisse. Also diese Erkenntnisse und die Menschen im Verein. Ich kann mir never ever vorstellen, irgendwie zu gehen.

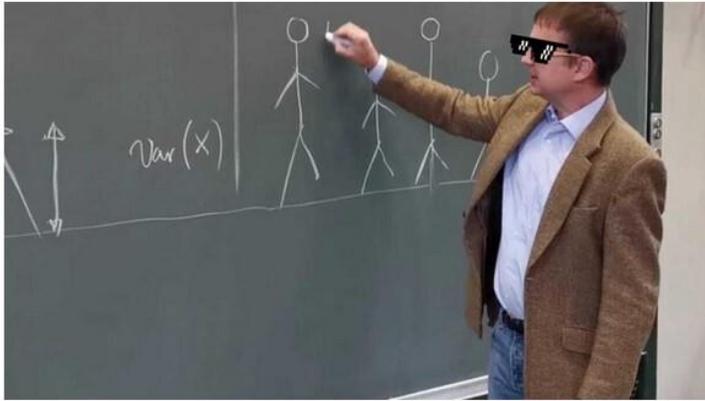
B: Jaa!

Anm. d. Red.: Die Nightline freut sich über Mitmach-Interessierte. Der nächste Infoabend findet am 17. April statt. Bei Interesse kann man sich über die E-Mail-Adresse info@nightline-heidelberg.de melden. Die Webseite der Nightline lautet www.nightline-heidelberg.de

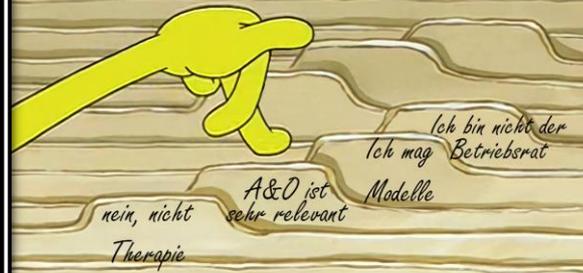


M E M E S

Wenn ich die Altergerechtigkeit eines Instruments beurteilen will, meine persönliche Erfahrung mit Kindern aber nur aus der Fachliteratur stammt



Wenn du erzählst, dass du Organisationspsychologie studierst



**“Meine Hiwi-Aufgaben sind voll vielfältig”
 Die Aufgaben:**

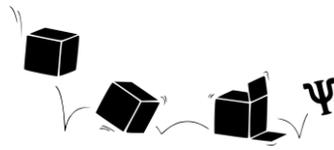


unbenotete Klausuren



medizinische Aspekte





S O L I D A R I T Ä T I N D E R K R I S E

Nebeneinander getrennt

-Emelie Lenze, 5. Semester B. Sc.

Gestern voller Hoffnung auf die goldene Kuppel geblickt.

Heute in den Süden an geschlossene Grenzen geschickt.

Gestern mich in Verbundenheit gewogen.

Heute Bomben mir den Boden unter den Füßen weggezogen.

Gestern noch tanzend und singend auf dem großen Platz.

Heute meine Freunde, ich bringe raus keinen vollständigen Satz.

Stimme am Beben.

Stille am sich legen.

Warte auf Segen.

Denn Glaube, Hoffnung ist doch, was wir teilen?

Dürfen wir innerlich heilen?

Dürfen wir vergeben?

Dürfen wir Stimmen für Solidarität erheben?

Dürfen wir uns näher kommen?

Krieg hat nicht gerade erst begonnen.

Krieg lebt in unseren Herzen schon lange.

Krieg ich bin dich satt.

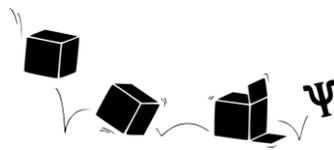
Herz am Bluten.

Gesichter matt.

Müssen nicht eins werden.

Aber müssen auch nicht sterben.

Dürfen Friede an unsere Kinder erben.



M E M E S

Ich, im siebten
Bachelorsemester, nachdem
ich eine weitere Vpn-Stunde
gesammelt habe



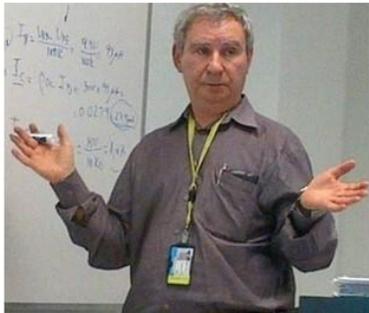
Ich, nachdem ich erfahren
habe, dass manche aus
meinem Jahrgang schon an
ihrer Promotion arbeiten



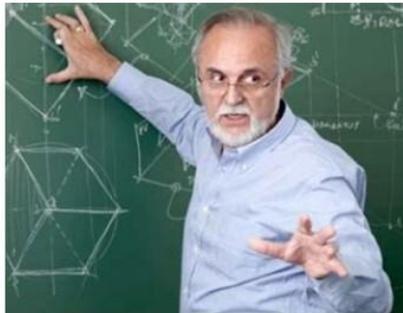
**Bewegungspause in der
Gesundheits-VL**

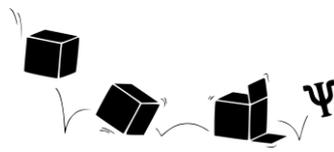


Ich beim Referat, das meine
ganze AOV-Note ausmacht



Ich über meine fiktive Kindheit
im unbenoteten Rollenspiel





SOLIDARITÄT IN DER KRISE

Ein Interview mit Joachim Funke über das Buch: „Krieg, Konflikt und Solidarität“ vor dem Hinter- grund des Israel-Palästina-Krieges.

-Emelie Lenze, 5. Semester B. Sc.

Wie kam die Idee zu dem Buch „Krieg, Konflikt und Solidarität“ und ganz spezifisch zu ihrem Kapitel?

Der am 24.02.2022 begonnene Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine hat unser Jahrbuch-Thema „Krieg, Konflikt und Solidarität“ natürlich bedingt. Mir war der Zusatz „Solidarität“ wichtig, zeigt dieses Attribut doch auch eine positive Seite im Vergleich zur negativen Seite der menschlichen Aggression.

Wie geht es Ihnen mit der aktuellen Weltlage? Wie gehen Sie ganz persönlich mit so erschreckenden Nachrichten, die uns gerade täglich erreichen, um?

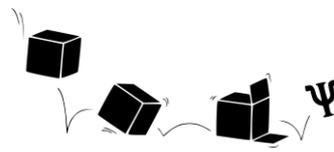
Mich bedrückt und entsetzt die tägliche Nachrichtenlage einerseits, andererseits sehe ich zahlreiche diplomatische und politische Lösungsversuche, die mir gefallen und in die ich Hoffnung investiere. Ich allein kann die Krisen der Welt nicht verändern, aber ich kann in meinem kleinen Wirkungskreis dafür sorgen, dass Konflikte nicht hochkochen und gute Umgangsformen gewahrt werden. Ansonsten versuche ich so gut es geht, "mein Ding zu machen", also meine Aufgaben zu erledigen - es hilft ja nichts, sich zu verweigern. Es soll ja sogar ein neues Störungsbild namens "*News Fatigue*" (Nachrichtenmüdigkeit) geben –



daran leide ich nicht. Es hilft nicht, die Augen zuzumachen, das hat schon als Kind beim Verstecken nicht geholfen.

Und trotzdem leidet ja anscheinend eine erhebliche Zahl an Menschen an "News Fatigue", was bis ins "News Burnout" führen kann, welches dann das Ende von Nachrichtenkonsum bedeutet. Da fällt mir auch der sogenannte "Welt-schmerz" ein, ein Phänomen, bei dem Personen durch Krisen in der Welt niedergeschlagen und hoffnungslos werden. Auch der Impuls bei Kindern ist ein gutes Beispiel, finde ich. Es bringt offensichtlich nichts, die Gefahr auszublenden oder das Erstarren/"Freezing" (wie im Tierreich sogar erfolgreich) als Fluchtmethode anzuwenden. Trotzdem wählen Kinder, Erwachsene und Tiere diese Methode anscheinend reflexartig? Wie kommt das?

Ja, es ist eine Strategie und Schutzmaßnahme, die Personen wählen, die sich aber als Fehlschluss herausstellt. Der Glaube des Kindes, mit geschlossenen Augen sähe ein anderer auch einen



S O L I D A R I T Ä T I N D E R K R I S E

selbst nicht mehr, ist schlussendlich eine Illusion. Eine Illusion, die im ersten Moment aber auch sinnvoll sein kann und als Selbstschutz dient, um sich vor den schweren Konsequenzen und vielleicht überwältigenden Emotionen zu schützen. Im ersten Moment funktioniert das, im zweiten wird es aber schwierig, denn wenn alle Menschen diese Methode nutzen, würden die Probleme der Welt ignoriert werden und sich immer weiter verschlimmern.

Als einzelne Person hier in Deutschland erlebe auch ich häufig ein Gefühl der Ohnmacht und der Hilflosigkeit. Was können wir dennoch als einzelne Personen hier und heute tun?

Als Einzelperson sind wir tatsächlich ohnmächtig und hilflos gegenüber den Mächtigen, die die Entscheidungen treffen. Ich träume manchmal vom Tyrannenmord... Wenn wir uns in Solidarität mit anderen üben, mit unseren Mitmenschen, wird das schon gleich besser – nicht unbedingt anders.

Da fällt mir ein anderer Ansatz, über den ich mal gestolpert bin, ein. Die drei A's: Akzeptanz, Aktivismus und Achtsamer Konsum. Gerade die Akzeptanz, dass die Weltlage so ist, wie sie ist, ermöglicht uns erst, etwas zu tun und aktiv zu werden. Und natürlich können wir darauf achten, was und in welchen Mengen wir Nachrichten konsumieren.

Ja, das passt gut!

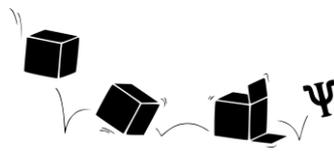
Inwiefern ist der Israeli-Palästinenser Krieg ein komplexes Problem?

Der jetzt seit dem Überfall der Hamas am 07.10.2023 aktuelle Krieg zwischen Israelis und Palästinensern hat eine lange Vorgeschichte und

viele gescheiterte Lösungsversuche. Von daher ist klar, dass hier kein einfaches Problem vorliegt. Die Kriterien eines komplexen Problems (Komplexität, Vernetztheit, Intransparenz, Dynamik, und Vielzieligkeit) und damit die Anwendung passen hervorragend auf die aktuelle Situation.

Ja, das fand ich beim Lesen des Buches auch unglaublich zutreffend. Komplexe, jahrhundertelange Entwicklungen und Konflikte, unglaublich viele beteiligte Parteien, ein nach außen hin undurchsichtiges Verhandeln und Vorgehen, Veränderung der Lage im Stundentakt – gerade der letzte Punkt ist entscheidend für das Scheitern einer Lösungsfindung, glaube ich: Polytelie, die Vielzieligkeit. Manche Personen möchten Frieden, manche Rache, manche einen gerechten Ausgleich, was eigentlich wieder Rache ist, manche möchten einen Staat, manche möchten zwei, manche möchten das Land für sich und andere eben auch. Ohne ein gemeinsames Ziel wird eine gemeinsame Lösung unmöglich. Inwiefern scheitern Verhandlungen durch Fehler im Problemlöseprozess nach Dörner und Güss (2022)?

Die Liste der Fehler beim komplexen Problemlösen nach Dörner und Güss (2022) soll uns daran erinnern, dass Fehler in Verhandlungen fast unvermeidlich sind. Genauso, wie wir verschiedenen Biases unterliegen, machen wir auch beim Lösen komplexer Probleme immer wieder ähnliche Fehler. Die Hoffnung ist natürlich, dass bei Kenntnis der entsprechenden Fehlermöglichkeiten diese vermieden werden können - vermutlich eine Illusion. Was mir gut gefallen hat, ist das Phasenmodell der Verhandlungsführung von Hüffmeier und Hertel (2012).



S O L I D A R I T Ä T I N D E R K R I S E

Ich finde auch, das Modell erschafft einen unglaublich guten Verhandlungsrahmen, in dem erstmal alle Beteiligten gesehen werden. Gerade diese gegenseitige Toleranz und das Zuhören der anderen Partei ist meiner Meinung nach etwas, was wir unbedingt in Verhandlungen brauchen. Dieses Phasenmodell umfasst vier Schritte: Vorbereitung, Lösungsraum bestimmen, Forderungen einbringen und Abschluss. In der Vorbereitung wird eine BATNA - die „best alternative to a negotiated agreement“ - generiert... Was wäre in diesem Fall die BATNA? Gibt es da überhaupt schon etwas wie eine Notfalllösung? Alle Lösungen scheinen ja im Moment unmöglich.

Wir sind in diesem Fall ja keine Verhandlungspartner, sondern eher Zuschauer, Konfliktlöser. Eine BATNA zu generieren ist eine Aufgabe der beteiligten Parteien. Das wäre schonmal ein erster Schritt, um in eine Verhandlung zu treten. Aber an diesem Punkt sind wir noch nicht. Die Parteien scheinen sich auch über die mindesten Forderungen und die im geringsten Fall akzeptierbare Lösung noch keinen Gedanken gemacht zu haben.

Wie könnte man es besser machen? Haben Sie Ideen?

Wenn es so einfach wäre und ich eine Lösung hätte, säße ich nicht mehr hier. Viele Köche haben schon versucht, den Brei verträglich zu machen, und sind gescheitert. Ich schreibe meine Ideen auf, vielleicht bewirkt das ja etwas Positives. So wie dieses Interview hier.

Das wäre auf jeden Fall etwas, was wir uns wünschen würden. Aktiv werden ist auf jeden Fall auch meine Strategie, die mich wahrscheinlich auch gegen „News Fatigue“ und

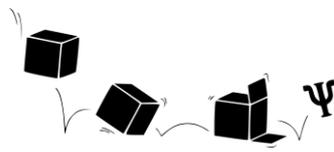
„Weltschmerz“ schützt. - Wie würden Sie Rache definieren? Und inwiefern spielt Rache in diesem Konflikt eine Rolle?

Rache bedeutet, einen Ausgleich für ein vorher erlittenes Unrecht zu fordern. Rache ist ein zutiefst menschliches Gefühl (kennen Tiere eigentlich Rache?). Schon in der Bibel heißt es: "Auge um Auge, Zahn um Zahn". Aber die Geschichte der Zivilisation ist auch eine Geschichte der Unrechtsbewältigung und Konfliktlösung mittels anderer Methoden als der Gewalt.

Ein paar Recherchen von mir haben ergeben, dass Schimpansen, wenn ihnen das Essen von einem anderen Schimpansen geklaut werden will, den Beutezug des Gegenübers deutlich häufiger verhindern, als wenn menschliche Versuchsleiter das Essen unfair zugunsten des anderen Schimpansen verteilen. Es scheint etwas ähnliches wie Rache zugeben, wenn ein anderes Tier sich unfair gegenüber einem selbst verhält. So etwas wie Rache scheint also schon im Tierreich verankert zu sein, ob wir aber wirklich von einem menschlichen Konzept von Rache sprechen, bleibt unklar.

Danke für die Recherchen! Wir sollten uns allerdings fragen, ob das bei Schimpansen dokumentierte Verhalten mit unserem menschlichen Erleben vergleichbar ist. Thomas Nagel hat in einem berühmt gewordenen Aufsatz von 1974 die Frage gestellt (und beantwortet): „Wie ist es, eine Fledermaus zu sein?“ – wir werden es nie wissen...

Das Thema Israel-Palästina ist ja durchaus heikel und wir probieren, so gut es geht eine neutrale Haltung in unserer Zeitschrift zu bewahren. Als Dozent, Autor und Wissenschaftler haben Sie ja mehr Erfahrung mit diesem Befangen. Wie geht es Ihnen damit, sich zu



S O L I D A R I T Ä T I N D E R K R I S E

umstrittenen Themen zu äußern, wenn Sie wissen, dass Menschen kritisch reagieren könnten oder es sogar zu beruflichen Konsequenzen kommen kann?

Bei Verstößen gegen die Menschlichkeit hört für mich die Neutralität auf - Unrecht muss man anprangern! Neutrales Schweigen hilft nicht. Das bedeutet nicht zwangsläufig, sich auf eine der beiden Seiten zu stellen. Ich denke, man muss sich auf die Seite der Menschlichkeit stellen. Deswegen blogge ich auch gerne und bin ein Freund des "investigativen Journalismus", der mir für eine Demokratie lebenswichtig erscheint. Transparenz herzustellen ist eine wichtige Aufgabe für die Wissenschaft - wir nennen das "kritisches Denken", sich nichts vormachen zu lassen.

Hat sich diesbezüglich ihre Meinung und ihre Herangehensweise im Laufe der Zeit geändert?

Eigentlich nicht - ich habe schon immer versucht, meine Meinung zu äußern. Als junger Student wurde ich aus der Schweiz ausgewiesen (ich habe in Basel studiert, da ich in Deutschland wegen schlechtem Abi-Schnitt keinen Studienplatz bekam), weil ich mich in inner-kantonale Angelegenheiten (die Besetzung eines langjährig vakanten Lehrstuhls) eingemischt hätte und das als Ausländer nicht durfte. Es hat mir offensichtlich nicht geschadet. Auch als Sprecher im Akademischen Senat unserer Uni von 2010 bis 2019 habe ich mir manchmal die Finger verbrannt. Die Verweigerung der Senior-Professur durch den alten Rektor war ein Preis, den ich zahlen musste. Auch das hat mir letztendlich nicht geschadet.

Kleine persönliche Einbußen und vermeintliche Rückschläge in Kauf nehmen, um sich und der eigenen Meinung treu zu bleiben und am

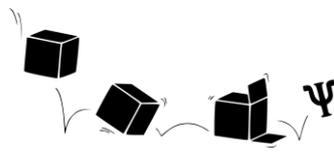
Ende mehr daraus zu ziehen, das finde ich einen bestärkenden Gedanken. - Haben Sie Wünsche für Diskurs und die Darstellung von Meinungen, wenn Menschen mit unterschiedlichen Ansichten zusammenkommen?

Wichtig ist für mich: Respekt voreinander, Toleranz und gegenseitige Wertschätzung - wir sind alle Menschen und sollten alle mit Würde behandelt werden! Ich bin ein Fan der universellen Menschenrechte! Freiheit ist Freiheit der Andersdenkenden (so Rosa Luxemburg). Bei mir im Rheinland heißt es: jeder Jeck ist anders. Das finde ich ein ganz schönes Lebensmotto. Und an der Universität sollten wir allesamt "Wahrheitssuchende" (so Karl Jaspers) sein, unabhängig von unserer Religion, Herkunft oder Weltanschauung. An diesem Ideal sollten wir uns orientieren.

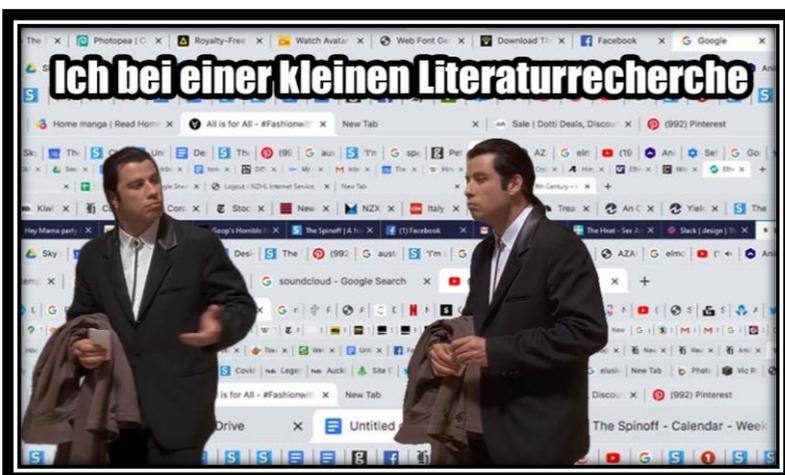
Apropos Würde: Wir finden übrigens auch schon tolle Ideen im Grundgesetz, Artikel 1: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“. Dieser Paragraph ist direkt nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden und sollte die Menschen daran erinnern, dass so etwas (der Holocaust) nie wieder passieren darf. Die Würde jedes Menschen, egal welcher Religion oder Nationalität, ist unantastbar. Ein Motto, dass wieder mehr gelebt werden darf. Und es heißt explizit *Würde*, aber nicht Wert („unwertes Leben“)!

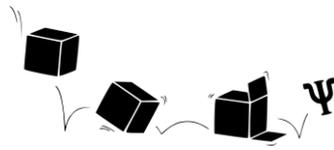
Da kann ich nur zustimmen! Das Zitat „Die Menschheit zur Freiheit bringen, heißt sie zum miteinander reden bringen“ von Jaspers passt da auch noch ausgezeichnet. Danke, dass wir heute so frei miteinander reden konnten. Ich habe viele spannende Denkanstöße mitnehmen können und hoffe das konnten wir unseren Lesern auch ermöglichen.

Ich bedanke mich für die Anfrage!



M E M E S





Mehr als nur ein Stopover: Auslandssemester in Singapur

-Adrian Sohns, 7. Semester B. Sc.



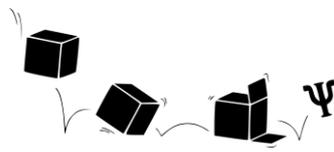
Singapur gilt als das Drehkreuz Südostasiens. Touristen stoppen hier meist nur kurz, dann geht es weiter nach Thailand, Vietnam oder Indonesien. Durchschnittlich dreieinhalb Tage bleiben Reisende im Stadtstaat. Wieso sollte man hier sein Auslandssemester verbringen? Mit dem Bericht möchte ich diese Frage beantworten und meine Erfahrungen teilen.



Ein Teil meines Wohnheims

Zwischen Klimaanlage und Wohnungsjagd

Ich durfte ein neues Zimmer mit Klimaanlage in der Prince Georges Park Residence beziehen. Einige Austauschstudierende hatten nicht so viel Glück und mussten sich auf private Wohnungssuche begeben. Das war nervenaufreibend, da die Zuteilung der Zimmer sehr wenige Wochen vor Semesterbeginn erfolgte und Wohnungen außerhalb des Campus unerschwinglich teuer sind. Die Wohnungssuche war aber nicht nur ein Thema für Austauschstudierende. Um Nachwuchs zu fördern und die Bevölkerung im eigenen Land zu halten, bietet Singapur verheirateten Paaren eine „build to order flat“ – eine eigens auf Bestellung gebaute Wohnung an. Daher beginnen bereits viele junge Singapurere ihre Ehe- und Familienplanung früh zu konkretisieren, wohlwissend, dass der Bau der Wohnung drei bis vier Jahre dauern kann. Sollte man sich als Paar in diesem Zeitraum auseinanderleben, kann auch schnell der Traum



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

vom eigenen Heim verpuffen: Für junge unverheiratete Einheimische stehen die Chancen auf eine Wohnung deutlich schlechter. Auf meinem Flur wohnten Studierende aus Indien, China, Vietnam, Dänemark, Kanada und vielen weiteren Ländern. So war es einfach, Freunde zu finden und bei gemeinsamen Hotpot-Abenden in verschiedene Kulturen einzutauchen. Die einheimischen Studierenden sind häufig im Lernstress, aber wenn sie Zeit haben, sehr nett und gastfreundlich. Ein besonderes Erlebnis war die Einladung einer Familie zum „Lo Hei“ während des chinesischen Neujahrsfestes. Hier werden die Zutaten eines bunten Fischsalates mit Stäbchen durchmischt und in die Luft geworfen.

Jede Zutat (Rettich, Fisch, Karotten) steht für einen Wunsch im neuen Jahr. Je höher man die Zutaten wirft, desto mehr Glück soll das nächste Jahr bringen.

in der Regel einwandfrei ab. Das führte dazu, dass ich bei meiner Rückkehr nach Deutschland fast nicht mehr gewohnt war, mögliche Verspätungen bei Bus und Bahn zu berücksichtigen oder tagsüber in den Supermarkt zu gehen. Wie anders der Alltag in Singapur sein kann, zeigt auch ein Gespräch mit einem einheimischen Freund. Dieser war unmittelbar vor Chinese New Year sehr aufgeregt, da die großen Supermärkte ausnahmsweise für zwei Tage schließen würden. Ich konnte ihn dann aber durch meine Erzählung von Deutschland beruhigen, bei der die Leute nicht verhungern, obwohl jeden Sonntag die Supermärkte geschlossen sind 😊.

Gleichzeitig wirkt die moderne Technik auch manchmal befremdlich. Gerade in der Innenstadt hängen zwischen den roten Lampions überall Überwachungskameras von der Decke. Diese und drakonische Strafen führen dazu, dass die Kriminalitätsrate in Singapur sehr gering ist. Die Angst vor Diebstahl gibt es hier eigentlich nicht. Für mich war es beispielsweise ungewohnt, verschiedene Plätze an der Uni oder in Restaurants mit meinem Laptop zu reservieren. Die einheimischen Studierenden kennen das nicht anders.



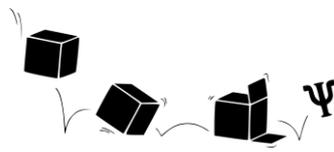
Happy Chinese New Year: „Lo Hei“

Effizienz, Technologie und kleine Kulturschocks

Singapur ist technologisch fortschrittlicher als Deutschland und das hat einige Vorteile. Von den automatisierten Bahnen bis hin zum kontaktlosen 24-Stunden-Supermarkt im Wohnheim läuft alles



Umringt von Lampions: Eine Überwachungskamera am Buddha Tooth Relic Tempel



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

Sehr empfehlen kann ich den Unikurs Singapore Society, bei dem sich für mich überraschend kritisch mit Singapur auseinandergesetzt wird. In kleinen Diskussionsrunden wurde hierbei über das regierungsnahe Mediensystem, verschiedene Kulturen und die übertrieben hohen Strafen diskutiert. Einige der einheimischen Studierenden sind sehr kritisch gegenüber Singapur, informieren sich über internationale Medien und nehmen auch an Demonstrationen teil. Derart kritische Stimmen gegenüber der Regierung sind aber außerhalb der Universität - zumindest in der Öffentlichkeit - selten anzutreffen.

Leben in der Universitätsstadt

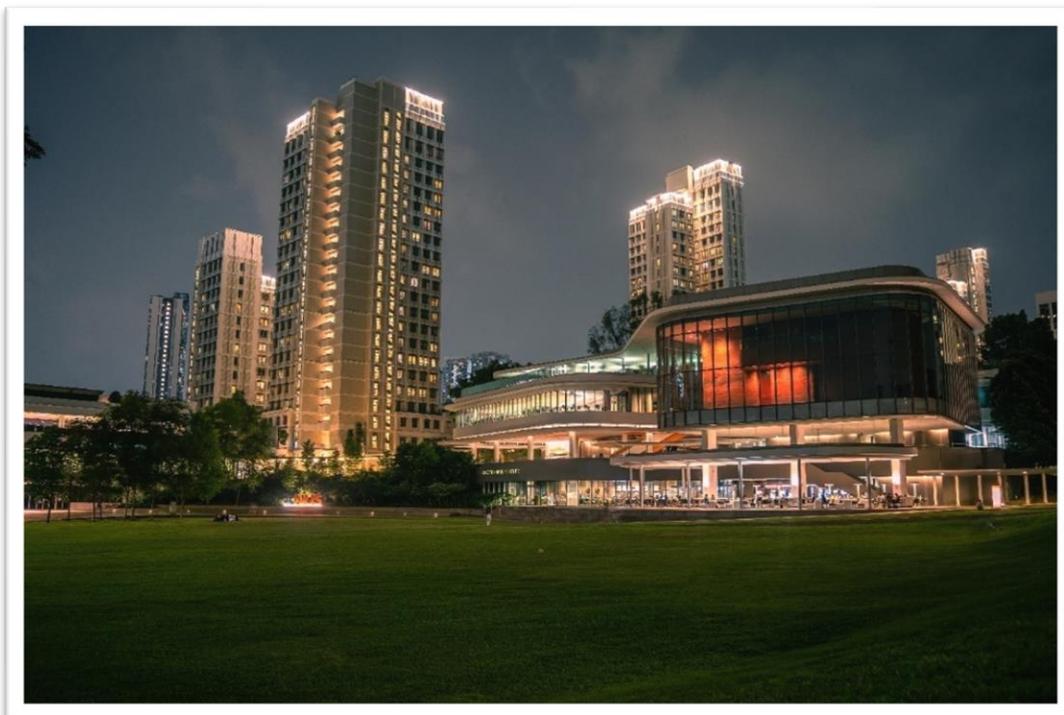
Laut einem aktuellen Ranking gilt die NUS 2023 als die achtbeste Universität der Welt. Es ist auf jeden Fall spürbar, dass die Universität viel Geld zur Verfügung hat und dies in Einrichtungen und

die Forschung investiert. Das Uni-Gelände ist etwas abseits des Zentrums und daher wie eine eigene kleine Bubble. Interne Busse bringen zu den verschiedenen Hörsälen. Lernmaterialien, Lektüren und Lebensmittel gibt es direkt auf dem Campus, genauso wie verschiedene Events oder Filmvorführungen. Das Zentrum der Universität heißt daher sehr zutreffend „University Town“, hier gibt es neben zahlreichen Essensständen und Restaurants, einen Infinity Pool, Sportplätze, zig Lernmöglichkeiten und alles, was das Studentenherz begehrt. Entsprechend lebendig ist dieser Platz auch in den späten Abendstunden, wenn es etwas abkühlt.

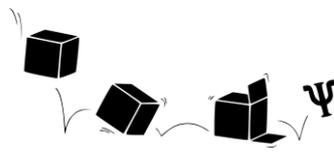
Von Tutorien bis Bell-Curve: Psychologie in Singapur studieren

Das akademische Leben in Singapur gestaltet sich im Vergleich zu Deutschland etwas verschulter. Die meisten Kurse haben neben der eigentlichen

Vorlesung Tutorien, bei denen häufig Anwesenheitspflicht herrscht und die Beteiligung sowie Anwesenheit mit in die Note einfließt. Jede Woche standen die Diskussionen wissenschaftlicher Texte auf dem Programm, was mir half, schnell in verschiedene Forschungsbereiche einzutauchen. Gerade zu Beginn der Klausurenphasen war jedoch spürbar, wie die meisten Lektüren eher überflogen wurden und es immer weniger Input



University-Town bei Nacht



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

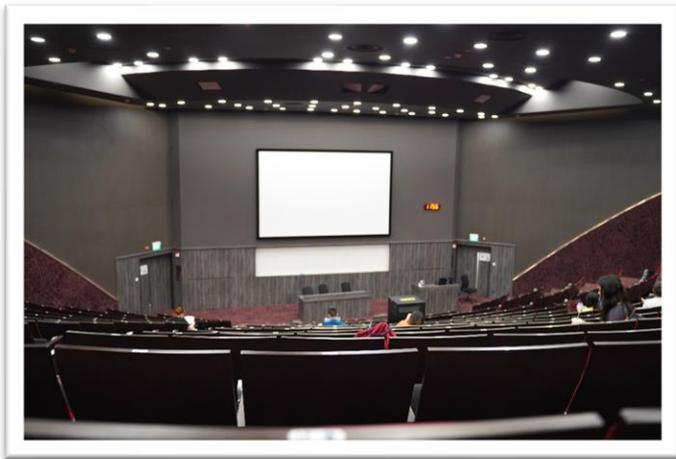
zu den Studien gab. In Psychologie herrscht an der NUS insgesamt ein höherer Leistungsdruck als in Heidelberg. Das liegt vor allem an der Bell-Curve, bei der die eigene Note in Abhängigkeit der Leistungen der Kommilitonen berechnet wird. Die Noten werden deutlich kleinteiliger aus Lektüren, Vorträgen, Tutorien, Tests und Klausuren zusammengerechnet (man erhält aber – etwas undurchsichtig- nur die finale Note zugesendet). Ich belegte drei Psychologie-Kurse (Mental



Scharf und Lecker: Eine Suppe aus Singapur, genannt Laksa

Kulturen das Selbstbild dem Kontext an, um Harmonie zu wahren. So lautet ein japanisches Sprichwort: „Der vorstehende Nagel wird eingeschlagen“.

In den Kursen sollte man versuchen, sich von dem Leistungsdruck der Einheimischen nicht anstecken zu lassen. In Singapur setzen Eltern schon früh auf Nachhilfe für ihre Kinder. Das hohe Lernpensum und der Druck setzen sich im Studium meistens fort. Singapurer gelten in einigen Studien sogar als die müdeste Bevölkerung der

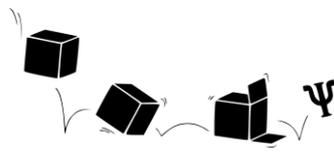


Mit Teppich überzogen: Vorlesungssaal an der Faculty of Arts and Social Sciences

Health and Distress, Cognitive Psychology und Social Cognition) und nebenbei noch Singapore Society. Die Qualität der Kurse hängt stark von den Dozierenden ab. Ich hatte Kurse, die hauptsächlich auf dem Lesen von Buchkapiteln basierten und solche, die durch sehr lebendige und anschauliche Präsentationen bereichert wurden. Besonders gut hat mir Social Cognition gefallen, in der wir über den Einfluss verschiedener Kulturen auf das Selbstbild diskutierten. Während im Westen ein starres Selbstbild als authentisch gilt, passt man in asiatischen



Budda-Tooth-Tempel in Chinatown



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

Welt und das ist auch an der NUS kaum zu übersehen. Ob vor dem Hörsaal, in der Bibliothek, in der Kantine oder bei einem Vortrag - jede kleine Pause wird effektiv für einen Power-Nap genutzt. In meinem Wohnheim waren die Lernräume in der Klausurenphase auch nach Mitternacht gefüllt. Ein Ereignis bei einer Probe des Feueralarms im Wohnheim ist mir besonders im Kopf geblieben. Dort mussten wir uns zum Zählen auf dem Basketballfeld aufstellen. Während wir kurz in der Schlange warteten, klappte neben mir eine Studentin ihren Laptop auf und nutzte die kurze Wartezeit effizient zum Lernen.

Im Herzen Südostasiens



Langschwanzmakaken im McRichie Reservoir

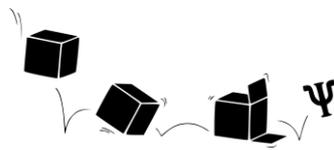
Singapur ist ein super „Basislager“ für Reisen in Südostasien. Mit dem Bus geht es günstig und bequem nach Malaysia, alternativ gibt es viele Flüge in die umliegenden Länder. Daher eilt Singapur häufig der Ruf der „Durchreisestadt“, in der man

an einem Wochenende alles gesehen hat, voraus. Nach meinen Erfahrungen hat der Stadtstaat aber mehr zu bieten. Direkt gegenüber der bekannten Touri-Orte Chinatowns, im etwas heruntergekommenen People's Park Complex duftet es nach gebratener Ente, Carrot Cake und Garnelen. In Little India schwirren Bienen um die bunten Blumengirlanden, die vor den Geschäften hängen. In der Arab Street vernimmt man die Klänge der Abendgebete der Sultan Moschee und den Duft nach Pfefferminztee. Jedes dieser Viertel ist fast wie ein eigenes kleines Dorf und trotz meines fünfmonatigen Aufenthaltes habe ich die kulturelle und kulinarische Vielfalt der Viertel nicht vollständig ausgeschöpft.

Grünes Singapur



Avatar Trees in Bukit Brown



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

Ein absolutes Highlight meines Aufenthalts waren die Wanderungen durch die tropischen Nationalparks, die zahlreiche einheimische Tierarten beherbergen. Für mich war es eine der einprägsamsten Erfahrungen, nur ein paar Schritte weg von der U-Bahn zu laufen und plötzlich mitten unter Lianen zu stehen und den Geräuschen des Regenwalds zu lauschen. Im McRichie Reservoir konnte ich das erste Mal Affen in freier Wildbahn über Bäume schwingen sehen.

In Bukit Brown fanden wir eine unbefestigte Route zu den in den Himmel ragenden „Avatar Trees“. Zum Sonnenaufgang in den Mangroven im Sungei Buloh Reservoir sonnten sich wilde Salzwasserkrokodile, Vögel und Warane. Bukit Timah ist eigentlich ein Anwohnerpark, in dem morgens Gruppen-Yoga oder Tai Chi praktiziert wird. Nebenan gibt es aber einen kleinen Wald, in dem mir Naturfotografen eine Python zeigten. Yoga im Stadtpark neben Pythons – auch das ist Singapur.



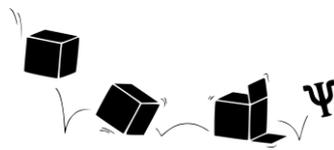
Salzwasserkrokodil in Sungei Buloh



Morgenroutine im Anwohnerpark

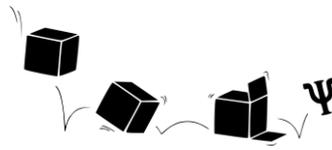


Sultan-Moschee in der Arab Street



M E M E S





Umfrageergebnisse

-Laurids Rippberger, Antonia Engelhardt & Emelie Lenze, 7. & 5. Semester B. Sc.

Wir präsentieren: Die neueste Ausgabe unserer höchst repräsentativen (😊) BlackBox-Umfragen! Dieses Mal gibt es etwas Außergewöhnliches zu berichten. Nicht nur lustige Profzitate und spannende Fragen rund ums Studium gibt es, sondern auch eine Fragensammlung von Max Frisch. Die

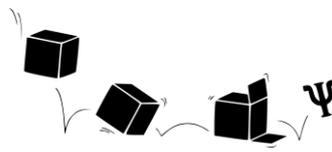
Auswahl an Fragen vom bekannten Schweizer Autor wurde von ihm in den 1960er bis 80er Jahren verfasst und befasst sich mit sehr unterschiedlichen Themen, von Freundschaft bis Tod ist vieles dabei. Ihr könnt also auf interessante Ergebnisse gespannt sein, viel Spaß damit!

Die Fragebögen von Max Frisch

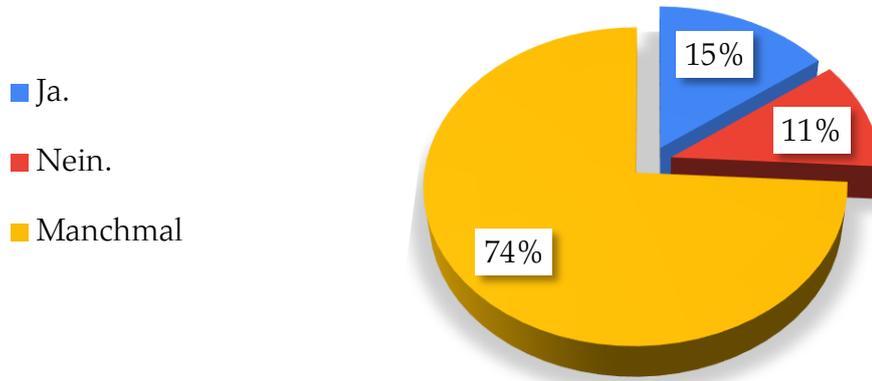
Hinweis: Aufgrund der Fragenmenge und sehr heterogenem Ausfüllverhalten sind keine VPN-Zahlen einzeln angegeben. Die Teilnehmendenzahl lag zwischen 12 und 31, je nach Frage.

Welche Hoffnung haben Sie aufgegeben?

- Keine (2x)
- Die Hoffnung, Gewissheit zu haben
- Weltfrieden (4x)
- Erderwärmung aufhalten
- Dass das Leben geradlinig verläuft
- Auf die große Erfüllung
- Gott
- sportlichen Erfolges
- Dass Beziehungen mit bestimmten Menschen funktionieren
- Dass die Menschheit den Zyklus von Unterdrückung, Genoziden usw. eines Tages bricht
- Regelstudienzeit
- jemals wirklich geliebt oder geschätzt zu werden
- Letzte Beziehung weiterzuführen
- Dass wir ohne Katastrophen und nur aus reiner Vernunft den Klimawandel aufhalten können
- Dass ich ein Morgenmensch werde
- Auf den Sozialismus.
- Dass die Menschen friedlich zusammenleben können.
- nie wieder Staubsaugen müssen
- Dass es einfach wird
- Ohne Medikamente leben zu können
- Es fällt mir keine ein
- Vollkommene Gesundheit
- friedliche Zukunft ohne Massenüberwachung



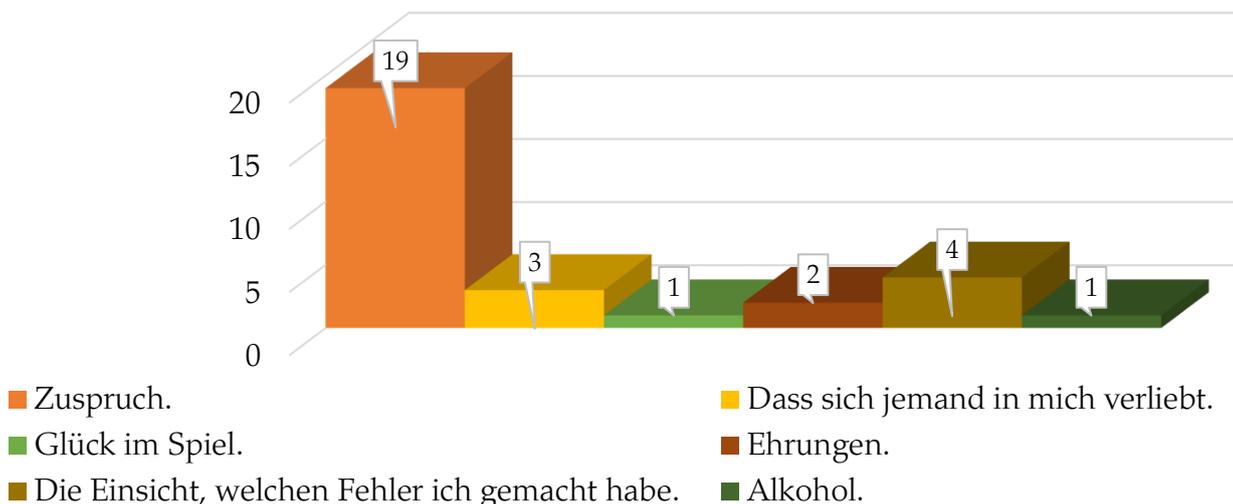
Überzeugt Sie Ihre Selbstkritik?

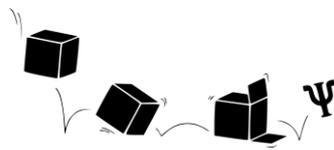


Wie viele Stunden im Tag oder wie viele Tage im Jahr genügt Ihnen die herabgesetzte Hoffnung: dass es wieder Frühling wird, dass die Kopfschmerzen verschwinden, dass etwas nie an den Tag kommt, dass Gäste aufbrechen usw.?

- 60%
- 40% der Zeit
- Ab und zu
- ?? (2x)
- 24/7
- It's all we have.
- 1-2 (7x)
- An den meisten Tagen.
- selten
- täglich
- Alle und keine.
- niemals
- 100 Tage im Jahr
- Genügt an allen Tagen, außer vor ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen.
- Oft

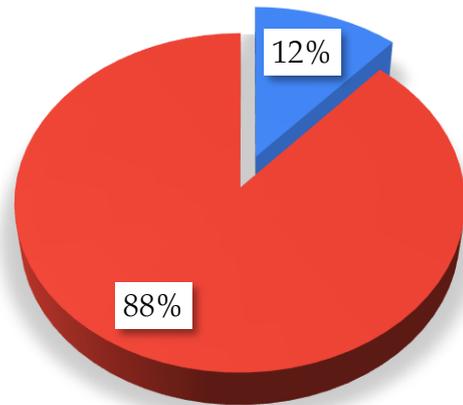
Was bekräftigt Sie in Ihrer persönlichen Hoffnung?





Wenn eine langjährige Freundschaft sich verflüchtigt, z.B. weil die neue Gefährtin eines Freundes nicht zu integrieren ist: bedauern Sie dann, dass Freundschaft einmal bestanden hat?

- Ja, ich bedauere die Freundschaft.
- Nein, ich bedauere die Freundschaft nicht.

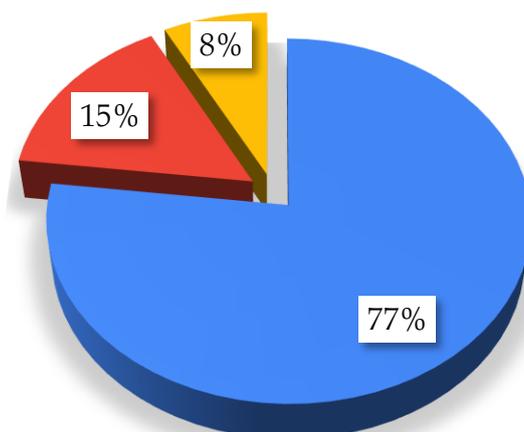


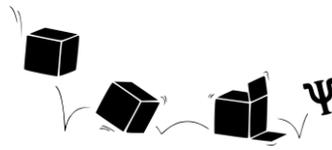
Wem gönnen Sie manchmal Ihren eigenen Tod?

- Niemandem (6x)
- Freund*innen, dem Planeten
- Mir selbst
- Das kommt darauf an, wie mein eigener Tod sein wird: Denen, denen ich ein schlechten Tod gönnen würde, kann ich dann natürlich den "guten" Tod, auf den ich hoffe, nicht gönnen!
- ?? (4x)
- Meiner Frau
- Meiner Familie (2x)
- Autokraten und Diktatoren
- Meinem Teddybär
- Donald Trump
- Manuela

Haben Sie schon Auswanderung erwogen?

- Ja.
- Nein.
- Bin schon ausgewandert.





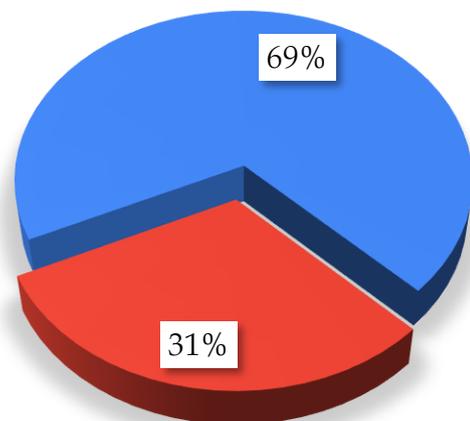
I N S T I T U T S L E B E N

Was stört Sie an Begräbnissen?

- Dass nur über Positives einer Person gesprochen wird.
- Dass danach schnell erwartet wird, wieder zum Alltag zurückzukehren
- Fehlende Freiheit, dass der Körper vergraben wird
- Traurige Stimmung (2x)
- Die Musik
- Der Tod
- Dass es gut angesehen wird, wenn man sich "zusammenreißt".
- Die langweiligen Grabsteinsprüche
- Man muss traurig sein und darf keine Witze machen.
- Menschen, die keine Bindung zum Verstorbenen haben.
- Der religiöse Teil
- Die Tatsache, dass viele Menschen selbst in diesem Zusammenhang den Tod nicht an sich heranlassen können.
- Dass man gesellschaftlich gesehen hingehen muss.
- Toxische Positivität und dass jeder so peinlich darauf achtet, was "angebracht" ist.
- Traurig zu sein
- Das Schwarz
- Tränen
- Nichts (2x)
- Alles
- Das übertriebene Zeremoniell

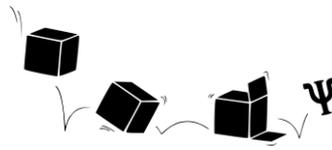
Wovor haben Sie mehr Angst: daß Sie auf dem Totenbett jemand beschimpfen könnten, der es nicht verdient. oder daß Sie allen verzeihen, die es nicht verdienen?

- Dass ich auf dem Totenbett jemand beschimpfen könnte, der es nicht verdient.
- Dass ich auf dem Totenbett allen verzeihe, die es nicht verdienen.



Warum gibt es keine heimatlose Rechte?

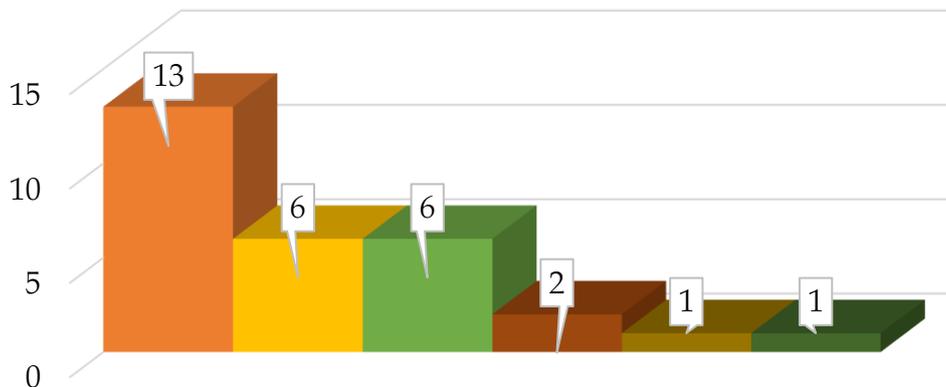
- Ich glaube, dass es sie gibt (2x)
- Weil niemand ihnen eine Heimat bieten möchte, aus Angst seine teilen zu müssen.



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

- Woher soll ich das wissen?
- Gibt es heutzutage leider alles.
- Keine Ahnung (2x)
- Ohne Heimat kein Rechtspopulismus.
- Die Rechte entsteht durch die Angst, dass sich die Heimat verändert.
- Wer hat das gesagt?
- Weil es ein politischer Widerspruch ist!
- ? (2x)
- Weils am Ende halt doch um verunsicherte Brauhirne geht, die was brauchen, über das sie sich definieren können.
- Weil die Rechte außer der Illusion einer Heimat nichts zu bieten hat.
- Ungerechtigkeit
- Wer sagt denn, dass es die nicht gibt?

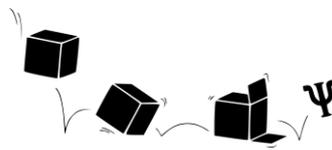
Was würden Sie einem Freund/einer Freundin nicht verzeihen?



- Dass er/sie Ihnen eine Frau/einen Mann ausspannt.
- Doppelzüngigkeit.
- dass er/sie keine Kritik verträgt.
- dass er/sie Personen, mit denen Sie sich verfeindet haben, durchaus schätzt und gerne mit ihnen verkehrt.
- Ironie auch Ihnen gegenüber.
- Dass er/sie Ihrer sicher ist.

Sind Sie sich selber ein Freund?

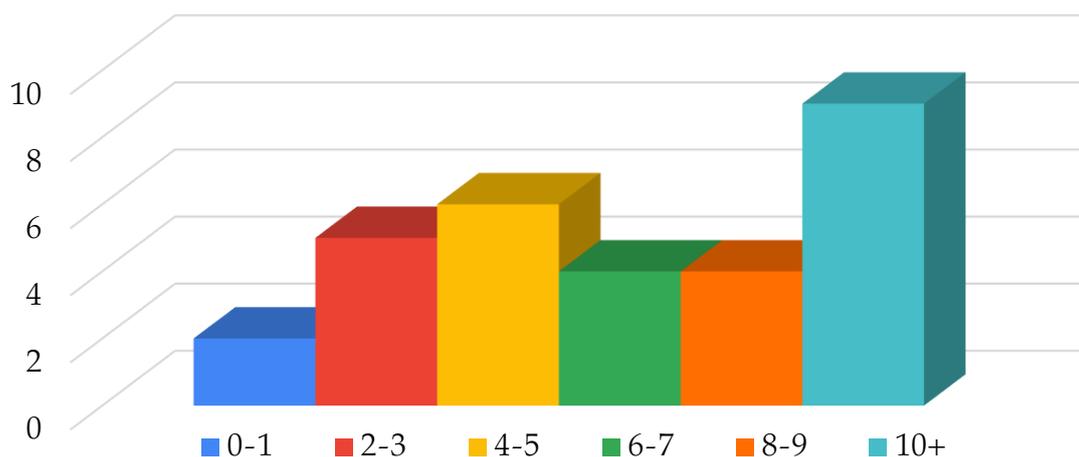
- Ja (4x)
- Mal so, mal so
- Ja, der beste
- Leider nicht so
- Kein zuverlässiger
- Manchmal (4x)
- Ich versuche es zu sein. Manchmal gelingt es mir, manchmal nicht.
- Klar!
- Ein Doppelzüngiger



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

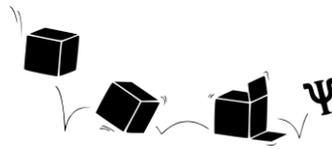
- Ich hoffe
- Meistens ja (2x)
- Immer häufiger.
- Manchmal, aber vermutlich zu selten
- Wenn's sein muss ja
- Ja, ein ehrgeiziger, aber lustiger.
- Ja - und die Stunden, die ich mit mir verbringe, sind im Grunde die unterhaltensamsten

Wie viele Freunde haben Sie?



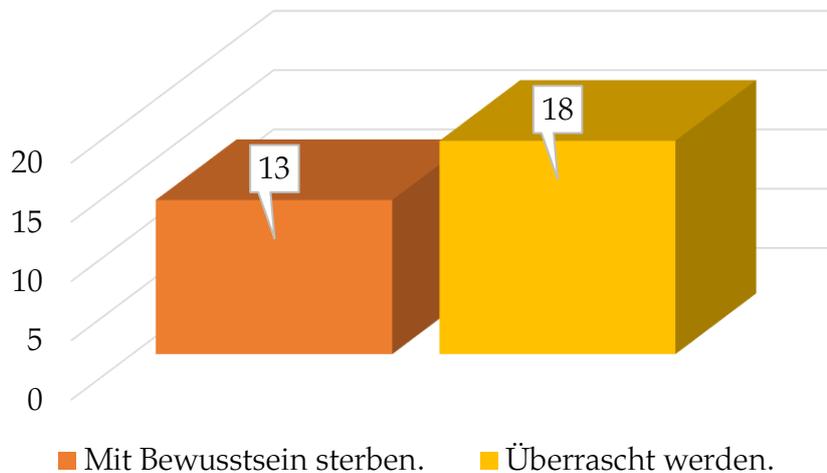
Wofür sind Sie dankbar?

- Meine Gesundheit (12x)
- Meine Familie (8x)
- Unter dem Schlimmen weniger zu leiden als ich es könnte
- Meine(n) Partner(in) (3x)
- Jedes selbstgekochte Essen, was nicht scheiße schmeckt
- Freundschaft(en) (6x)
- Die tolle Wohnung, die wundervollen Menschen um mich herum
- Das Leben (5x)
- Das deutsche Gesundheitssystem a.k.a. meine Krankenversicherung
- Das Privileg zu studieren
- Meine Kinder (2x)
- Meine Katze
- Meine berufliche und allgemeine Situation im Leben
- Demokratie, persönliches Umfeld
- Mitbewohnende
- Für vieles!
- Dass meine Eltern und Tiere noch leben
- Meine Mutter
- die Möglichkeiten, die ich im Leben bekommen habe
- Dass ich eine Wohnung in HB gefunden habe ;)
- Für Zeit mit geliebten Menschen
- Meinen Körper, meine Interessen
- Nette Menschen um mich herum
- Herkunft, Glück



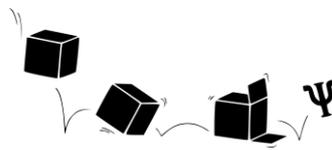
I N S T I T U T S L E B E N

Möchten Sie lieber mit Bewusstsein sterben oder überrascht werden von einem fallenden Ziegel, von einem Herzschlag, von einer Explosion, usw.?



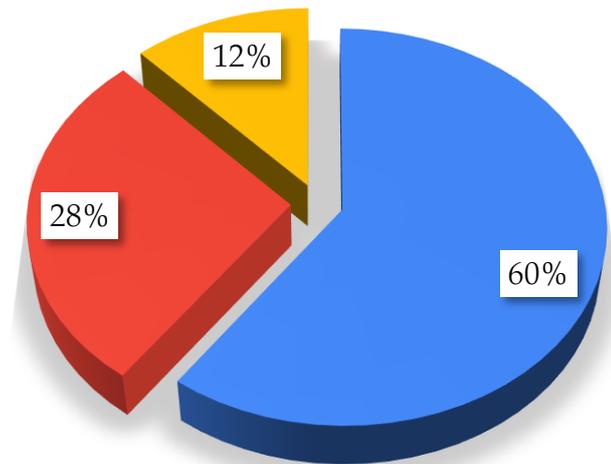
Welche Speisen essen Sie aus Heimweh und fühlen Sie sich dadurch in der Welt geborgener?

- Brot (3x)
- Brezn, Joghurt mit Äpfeln und Granola
- Weckmännchen an St. Martin
- Alles mit viel Maggi schmeckt wie bei Oma. Ansonsten Kartoffelgerichte
- Rotkohl
- Veggie Bolo von Alnatura
- Spaghetti Bolognese - es hilft ein wenig
- English Breakfast
- Berliner
- Pfannkuchen
- Ausgefüllte Weinblätter
- Siegerländer Reibekuchen 😊
- selbstgemachte Pizza aus dem Steinofen
- Kaiserschmarrn (2x)
- Nudelauflauf
- Milchreis (2x)
- Maultaschen, Brezeln
- Kartoffelsalat
- Keine
- Döner
- Grießklößchensuppe, ja.
- Fisch mit Gemüse und Oliven
- "aus Heimweh" kann ich keine Speisen essen, weil ich kein solches (Heimweh) habe
- ich trinke nur aus Heimweh (dann Altbier)



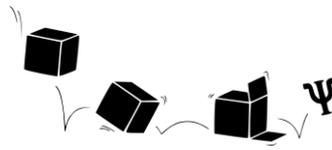
Wenn wieder ein Bekannter gestorben ist: überrascht es Sie, wie selbstverständlich es Ihnen ist, daß die andern sterben? Und wenn nicht: haben Sie dann das Gefühl, daß er Ihnen etwas voraushat, oder fühlen Sie sich überlegen?

- Ja, es überrascht mich.
- Nein, es überrascht mich nicht, der Tote hat mir etwas voraus.
- Nein, es überrascht mich nicht, ich fühle mich überlegen.

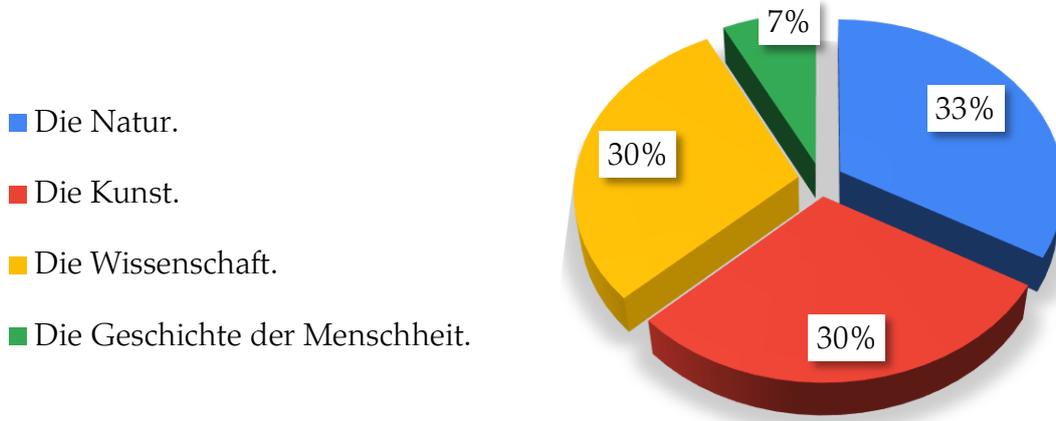


Gibt es Landstriche, Städte, Bräuche usw., die Sie auf den heimlichen Gedanken bringen, Sie hätten sich für eine andere Heimat besser geeignet?

- Mein Körper ist definitiv nicht für den Heidelberger Sommer gemacht
- Orte: Seen & Strände; Gepflogenheiten: Herzlichkeit, Gastfreundschaft und Hilfsbereitschaft in anderen Kulturen
- Strand
- Eigentlich nicht
- Intakte Altstädte
- Cornwall
- Nein (2x)
- Naturverbundenheit in indigenen Bräuchen
- Weinberge
- Die Berge
- Das Meer (2x)
- Berge
- ne, bin Patriot
- Die Nettigkeit der Menschen in Südfrankreich
- London (2x)
- Klima in Skandinavien (2x)
- Griechenland
- Manchmal schon, da ich aus einem Dorf komme und mich eher in Unistädten heimisch fühle
- grausige Fastnachtskultur in Mainz (meine Heimatstadt)
- Italien
- Die Alpen
- fühle mich als "Weltbürger", bin überall zu Hause
- Schöne Strände und warmes Wetter
- Die Fjorde Norwegens, die Berge Österreichs, Kaiserschmarrn

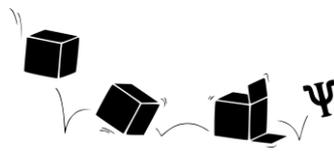


Was erfüllt Sie mit Hoffnung?



Gesetzt den Fall, Sie haben nie einen Menschen umgebracht: Wie erklären Sie es sich, dass es dazu nie gekommen ist?

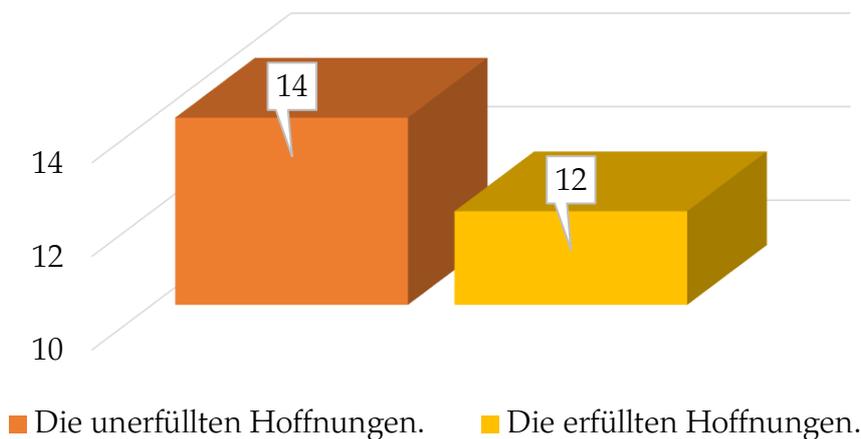
- Zu große Achtung des Wert eines Lebens und Konformität der Gesellschaftlichen Regeln, keinen Anlass.
- Gute Selbstkontrolle/Selbstdisziplin (5x)
- Glück
- Noch nicht den Richtigen gefunden.
- Gnade der Weltumstände
- Geduld
- Ich bin in einem privilegierten Umfeld aufgewachsen. Niemandem mangelte es ernsthaft an etwas. Und es war immer klar, dass Konflikte ohne körperliche Gewalt zu lösen sind
- Ich könnte mir als Anlass nur vorstellen, dass dieser Mensch eine existenzielle Bedrohung ist oder war oder jemanden schwer geschadet hat. Mich würde aufhalten, dass ich nicht sicher sagen könnte, was mich danach noch von dieser Person unterscheiden würde. Und meine Schwierigkeiten mit Blut.
- Erzogene Moral, Wohlstand
- Empathie, Rechtliche Situation
- Ich war nie in einer Situation, die mich dazu gezwungen hat.
- Ich hab keine Pistole zuhause.
- Zu viel Angst.
- Niemand ist es wert, mir deswegen das ganze Leben zu versauen.
- Sozialer Druck
- Ich war noch nie wütend genug auf eine Person und selbst wenn, könnte ich mit den Schuldgefühlen nicht leben.



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

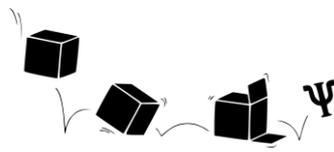
- Keinen Plan, wie man Spuren verwischt.
- Nie ein gesteigertes Bedürfnis danach empfunden.
- Ich hatte einfach noch keine Lust drauf. 😊
- Ich war glücklicherweise noch nie in eine Situation, in der (m)ein Leben bedroht war. Notwehr ist der einzige Kontext, in dem ich mir vorstellen könnte, je dazu in der Lage zu sein, ein anderes Menschenleben bewusst aufs Spiel zu setzen. In gefährlichen Situationen (wie z.B. am Steuer eines Autos) versuche ich immer, mir meiner Verantwortung bewusst zu sein und würde daher nie leichtsinnig unter Alkoholeinfluss oder in allzu müdem Zustand Auto fahren.
- Weil ich ganz gut mit meinen Emotionen umgehen kann.
- Das Leben ist mir zu wertvoll.
- Mir ist noch keiner begegnet, den ich hätte umbringen wollen.
- Regeltreue, Abschreckung, Moral...Macht der Worte
- Vernunft (2x)

Wenn Sie einen Toten sehen: welche seiner Hoffnungen kommen Ihnen belanglos vor, die unerfüllten oder die erfüllten?



Wie oft muss eine bestimmte Hoffnung (z.B. eine politische) sich nicht erfüllen, damit Sie die betroffene Hoffnung aufgeben, und gelingt Ihnen dies, ohne sich sofort eine andere Hoffnung zu machen?

- Ich hab es bisher nicht erlebt.
- Wenn es um Wandel von Einstellungen geht, glaube ich fest daran, dass das Zeit braucht, aber - zumindest über Generationen hinweg - möglich ist und Enttäuschungen und Mühen Teil des Prozesses sind. Deswegen würde ich sagen, dass ich die Hoffnung nie ganz aufgebe...
- Häufig, aber nein, es wird immer eine andere Hoffnung geben.

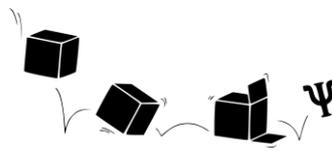


I N S T I T U T S L E B E N

- Ich glaube nicht, dass ich viele Hoffnungen ausspreche.
- Ne, irgendwas geht immer.
- 2-mal, neue Hoffnung immer da.
- Das geht schnell. Ohne Hoffnung lebt es sich manchmal erstaunlich vergnügt.
- Ich habe immer Hoffnung nur nicht viel.
- Immer neue Hoffnung.
- Ein Leben lang; ja
- Kommt drauf an, 5-mal bis ich gebe nie sie nie auf
- Wenn eine Katastrophe eintritt könnte ich die Hoffnung zeitweise aufgeben. Ganz kann ich die Hoffnung allerdings nicht aufgeben.
- Keine Ahnung
- ich halte sehr lange an meinen unrealistischen Hoffnungen fest.
- Hoffen ist menschlich.
- Erlernte Hilflosigkeit gibt es.
- Hoffnung ist notwendig.
- Das hängt nicht von der Anzahl der Nichterfüllungen ab, sondern vom Zeitraum der Enttäuschung. Und: Nein.
- Ist bis jetzt zum Glück noch nicht vorgekommen.
- Leider viel zu oft; nein.
- 10-mal? Nein, haha...
- 500-mal
- Ich gehöre zu denen, die vorsichtshalber wenig hoffen, aber das wenige, das ich hoffe, hoffe ich hartnäckig auch über Enttäuschungen hinweg.
- "Prinzip Hoffnung" ist ein super Buch von Ernst Bloch - den Titel nehme ich als Lebensmotto.
- Teilweise lebe ich in Illusionen, um die Hoffnung zu erhalten.
- Viele Male. Nein, Hoffnung existiert immer.

Was halten Sie ferner für unerlässlich, damit Sie eine Beziehung zwischen zwei Personen nicht bloss als Interessen-Gemeinschaft, sondern als Freundschaft empfinden?

- Dass man sich unter vier Augen einmal gehenlassen kann, d.h. das Vertrauen, dass nicht alles ausgeplaudert wird (24x)
- Mut zum offenen Widerspruch, aber mit Fühlern dafür, wieviel Aufrichtigkeit der andere gerade noch verkraften kann, und also Geduld (23x)

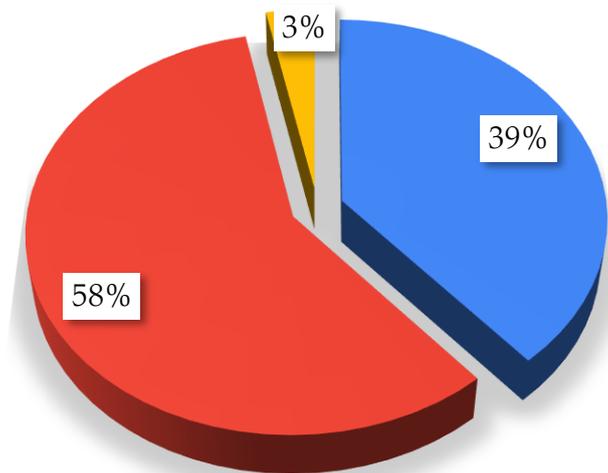


I N S T I T U T S L E B E N

- Dass einer den andern in den Zustand der Hoffnung versetzen kann nur schon dadurch, dass er da ist, dass er anruft, dass er schreibt (19x)
- Ausfall von Prestige-Fragen (19x)
- Nachsicht (18x)
- Erinnerungen, die man gemeinsam hat und die wertloser wären, wenn man sie nicht gemeinsam hätte (18x)
- Wenn man sich zufällig trifft: Freude, obschon man eigentlich gar keine Zeit hat, als erster Reflex beiderseits (14x)
- Dass der eine den andern gelegentlich im Unrecht sehen kann, aber deswegen nicht richterlich wird (13x)
- Dass man einander nicht festlegt auf Meinungen, die einmal zur Einigkeit führten, d. h., dass keiner von beiden sich ein neues Bewusstsein versagen muss aus Rücksicht (13x)
- Dass man dem andern ebenfalls Geheimnisse zubilligt, also nicht verletzt ist, wenn etwas auskommt, wovon er nie gesprochen hat (11x)
- Dankbarkeit (11x)

Auf was hoffen Sie angesichts der Weltlage?

- Auf ein Wunder.
- Auf die Vernunft.
- Dass es weitergeht wie bisher.



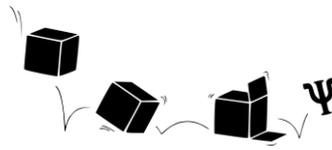
Profzitate

„Ich hab mich schon gefragt, ob das [Instrument] altersgerecht ist, aber nun kommt meine persönliche Erfahrung mit Kindern auch nur aus der Fachliteratur.“ - Hagemann

„Kriminelle Energie und gute versuchsplanerische Ideen liegen oft nah nebeneinander.“ – Hagemann

"Der Beamer redet mit mir." - Rummel

"Betrachten sie es einfach als eine Nerdshow, die ich hier abliefern." - Hagemann



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

"Wenn wir immer darauf warten würden, dass Mathematiker uns etwas Brauchbares an die Hand geben, würden wir vermutlich immer noch auf Bäumen hocken." – Hagemann

"Das ist irgendwie ein goldiger Hund, der da rumhüpft, der Fell hat und sich weich anfühlt, wenn man ihn anfasst." → Rummel auf die Frage: "Was ist ein Hund?"

"Manchmal heißt die Person Walter, manchmal Martin." - Hagemann

"Kein Sorge, ich habe nie einen Didaktikkurs gemacht! Man merkt es mir leider auch an." - Hagemann

Rahal: "Was für Auswirkungen hätte der Klimawandel dann auf den Menschen?"

Student:in: "Dann würde sich das Problem der Überbevölkerung quasi von selbst lösen"

Studi-Umfrage

Welche Prüfung beschäftigt dich gerade am meisten?

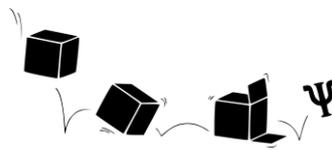
- Bachelorarbeit (4x)
- Masterarbeit (3x)
- Fortgeschrittene Forschungsmethoden (3x)
- Päps (2x)
- Diagnostik (2x)
- Entwicklung

Welchen Kurs aus dem vergangenen Semester wirst du am meisten vermissen?

- Keinen
- Auslandssemesterkurse
- Entwicklung Pauen
- Entwicklungschancen Frühgeborener (2x)
- MBCT Barnow (2x)
- Sozialpsychologie
- Dating Mating
- Elterntraining
- Fake News Seminar
- Verfahrenslehre Master
- Übung Allgemeine JP Snijder
- Psychodrama
- PSQ Diff

Auf welchen Kurs/Worauf im freust du dich am meisten im neuen Semester?

- Die Fachschaft 😊
- AOV (2x)
- Entwicklung
- Anwendungsorientiertes Seminar



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

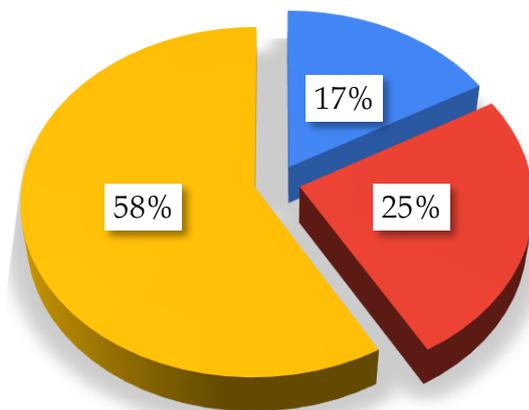
- Das Abschließen der Masterarbeit
- MBCT Teil 2
- A&O
- Allgemeine
- Meine Freunde
- Wahlbereich
- Diesmal rechtzeitig mit dem Lernen anzufangen
- Klinische Seminare

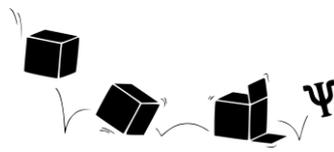
Welche nicht-psychologischen Angebote [interdisziplinäre Kurse, Hochschulsport-Kurse, Hochschulgruppen, usw.] kannst du anderen empfehlen?

- Fachschaft ❤️
- Das Collegium Academicum 😊
- Tanzkurs
- Unisport, Fitnesscard
- Turnen beim HTV! Wandern, Spazieren, Hannah treffen
- Erasmus
- Linguistik
- Noch keins ausprobiert
- Zeichenkurs
- Studierendenchor Heidelberg
- Power-Yoga beim Hochschulsport

Master-Bewerbungen - Wie ist die Stimmung?

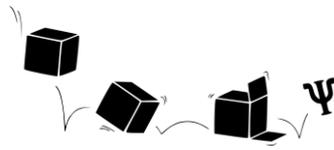
- Ich würde am liebsten hierbleiben
- Ich würde am liebsten an eine andere Uni gehen
- Ich kann mir beides vorstellen





M E M M E S





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 Ausgabe der Fachschaftszeitschrift beteiligt und dieses wunderbare Konglomerat an Artikeln, Tipps, Memes und Tricks zusammen möglich gemacht haben.

Redaktion: Adrian Sohns, Antonia Engelhardt, Emelie Lenze, Hannah Schwering, Henriette Neuschwander, Laurids Rippberger, Lea Haupt, Marta Lis & Sophia Herrmann.

Vorwort: Antonia Engelhardt

Umschlaggestaltung:

Vorderseite: Adrian Sohns & Laurids Rippberger

Rückseite: Adrian Sohns & Laurids Rippberger

Layout: Laurids Rippberger & Adrian Sohns

Diensteanbieter im Sinne des §5 TMG:

Fachschaft Psychologie
Teil der verfassten Studierendenschaft
Hauptstraße 47-51
69117 Heidelberg
E-Mail: blackbox@psychologie.uni-heidelberg.de

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

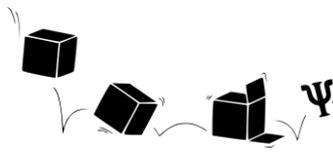
Urheberrechtliche Angaben:

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 Herausgebers unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz nichts anderes ergibt. Insbesondere ist eine Einspeicherung oder Verarbeitung in Datenbanken 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.



WIR SCHAUEN HINTER DIE KULISSEN

