['laʊ̯tʃrɪft]

Ausgelutscht



SOMMERSEMESTER 2026 KOSTENLOS

41

IN DER UNI, S.14
Kennst du deine Kommilitonin?

IN DER STADT, S.24
»Ich stehe für Freiheit und Freizügigkeit«

IN DER WELT, S.34
Azadi! Azadi! Azadi!

FÜR 10€ INS THEATER

Tickets und Infos auf
www.theaterregensburg.de

Folgt uns: @staatstheater_regensburg

Staatstheater Regensburg



© Olivia Rabe

EDITORIAL

Liebe Lesende,

im Sommer wird gelutscht! Sei es das Eis am Stiel oder die Sommerromanze.
Gerade weil diese Jahreszeit in Regensburg so viel Spaß macht, fokussieren wir uns in dieser Ausgabe auf unsere heiß geliebte Studi-Stadt und blicken auf das, was uns verbindet: die Uni, die Donau, die kulturellen Angebote und zwischenmenschliche Beziehungen. Wir schaffen Platz für neue Perspektiven und frischen Wind durch ergänzende Magazinformate.
Unsere Redaktion stellt sich dieses Semester die Fragen:

---

*Was ist **ausgelutscht**?*
Was ist neu und frisch? Welche großen Themen sollten wir immer wieder aus neuen Perspektiven beleuchten?

In der Stadt treffen Elisa Probst und Katharina Grantner die Drag-DJane Samantha Stiletto: »Ich stehe für Freiheit und Freizügigkeit«. Pauline Sheyda Wienands gibt uns in »Azadi! Azadi! Azadi!« Einblicke in die Sicht ihrer Mutter als Exil-Iranerin auf den Iran-Krieg. Die Aktivistin und ehemalige Regensburger Studentin May Ayim könnt ihr im Artikel »Kennst du deine Kommilitonin?« von Sophie Stigler kennenlernen. Um Beziehungen, die ein Leben lang halten, geht es in »Alte Liebe« von Leonie Nicolaus.

Im Testformat hat die Redaktion verschiedene Badestellen in Regensburg unter die Lupe genommen. So wisst ihr, wo ihr euch im Sommer am besten abkühlen könnt.

In diesem Sinne wünscht die Redaktion viel Spaß beim Lesen der Ausgabe 41 und wie immer: *Seid laut!*

Eure Chef:innenredaktion

**Linus Ziegler, Sofie Bauer,
Marie Odenthal und
Sophie Stigler**

INHALTSVERZEICHNIS

RUBRIKEN

FRESSEERKLÄRUNG 04
Sperrt die Lauscher auf!

INS OUTS LISTE 06
Eine Liste der Redaktion über die Ins & Outs im Sommersemester 2026

SCHWARZ-WEISS-MALEREI 08
Was denken Studierende über die Themen der Ausgabe 41?

AUSGELUTSCHT 09
Eine Fotocollage der Bildredaktion.

TESTFORMAT 10
Wo sind die besten Badestellen in Regensburg?

IN DER UNI

ZWISCHEN SWIPES UND SEITENRASCHELN 12
Wie lesen Studierende heute?

KENNST DU DEINE KOMMILITONIN? 14
Über eine der wichtigsten Stimmen der afrodeutschen Bewegung - May Ayim.

ALLES SCHONMAL DAGEWESEN 16
Was es mit den immer schnelleren Trendzyklen auf sich hat.

BASS, BIER & BILDSCHIRMZEIT 18
Über das Campusfest und Social-Media.

WISSENSCHAFTSVERTRAUEN AUF DER KIPPE 20
Inwieweit können wir Wissenschaft vertrauen?

KREUZWORTRÄTSEL 21
Hier muss um die Ecke gedacht werden.

HEUTE STICKERKLEBER, MORGEN BOMBENLEGER 22
Was, wenn friedlicher Aktivismus nicht mehr haften bleibt?

IN DER STADT

»ICH STEHE FÜR FREIHEIT UND FREIZÜGIGKEIT« 24
Drag-DJane Samantha Stiletto im Interview.

VIBE CHECK IN DER KNEIPENSZENE REGENSBURG 26
Vier Kult-Bars im Fokus.

WELCHE DIESER REGENSBURGER BARS PASST ZU DIR? 28
Der ultimative Selbsttest.

DIE PLATTE LÄUFT WIEDER 29
Das Vinyl-Comeback aus den Augen eines Schallplattenverkäufers.

STECHEN UND STUDIEREN 30
Wenn die Sidequest zur Leidenschaft wurde.

KINO GEGEN COUCH 31
Wie Regensburgs Programmkinos zurückschlagen.

WEIBLICH, EINSAM, AUFGEFANGEN! 32
Regensburgs Treff für Frauen.

IN DER WELT

34 **»AZADI! AZADI! AZADI!«**
Vom Schrei nach Gerechtigkeit und der Angst, dass sich nichts ändert.

36 **WENN DER BERUF ZUR BERUFUNG WIRD**
Prof. Dr. Beverly Harris-Schenz im Interview.

38 **RÄTSELPAUSE**
Messe dich im Worträtsel und Sudoku.

39 **SEX IN 2026**
Ausgelutscht? Eure Fakten.

40 **SO SEIN ODER NICHT SO SEIN?**
Ein Erfahrungsbericht über ein Leben mit Taubheit und warum es wichtig ist, die Perspektiven zu wechseln.

42 **NIE GENUG**
Vom Produktivitätswahn und der Schwierigkeit innezuhalten.

43 **HEUTE FÜHLE ICH MICH: *AUSGELUTSCHT***
Einblicke in die Gefühlswelt der Autorin.

44 **GENDER PAIN GAP**
Warum Augen zu und durch nicht mehr die Lösung sein darf.

46 **SECOND HAND IM TREND**
Wer kann es sich noch leisten?

47 **LEBENSMÜDE? AUF KEINEN FALL!**
Ist das Leben zwangsläufig »ausgelutscht«?

48 **DURCHGEKAUT UND AUSGESPUCKT**
Wenn das System gegen dich arbeitet.

50 **SACCHARIN**
Ein weißes Pulver erobert Europa.

52 **HOCHDEUTSCH IM KOPF, DIALEKT IM HERZEN?**
Warum Dialekt wahrscheinlich nie ganz verschwindet.

54 **REVOLUTION DER NÄHE**
Bezieungen jenseits der Monogamie.

56 **ALTE LIEBE**
Über langlebige Beziehungen

58 **UNPLUGGED**
Meine Woche ohne Handy - ein Selbstexperiment.

KREATIV

59 **SUCHE BONUS-OMA ODER FREUNDIN**
Ein Text aus der Schreibwerkstatt.

60 **AUSGELUTSCHT**
Ein Text aus der Schreibwerkstatt.

IMPRESSUM

CHEFINNENREDAKTION
Sophie Stigler, Linus Ziegler, Marie Odenthal, Sofie Bauer

TEXTREDAKTION
Elisa Probst, Franziska Eisenried, Sofie Bauer, Mathilda von Döring, Lars Gruber, Simon Hegemann, Pauline Kral, Annabelle Sommer, Milena Brey, Lilian Mawhinney, Silvia Meyer, Leonie Nicolaus, Theresa Dürr, Selina Komarek, Verena Streibl, Marie Odenthal, Sophie Stigler, Vicky von Huth, Ronja Schäfer, Lilly Beckstein, Aaliyah Meier, Mia Fritzsche, Hannah Sturm, Fanny Egerer, Larissa Hornig, Maria Treffer, Anna Hörcherl, Linda Ziegler, Davida Schauer, Luisa Weise, Veronika Semmler, Sara Rosin, Katharina Grantner, Sina Popp, Sarianna Schnitzler, Julia Hiltl, Pauline Sheyda Wienands

BILDREDAKTION
Olivia Rabe, Davida Schauer, Silvia Meyer, Matilda von Döring, Jakob Zander, Yumé Hermann, Lilly Beckstein, Franka Mühling, Ronja Schäfer, Aaliyah Meier, Fabian Schedl, Linus Ziegler, Luca Schweiger, Pauline Kral, Leonie Nicolaus, Lisa Kirchhoff, Valentin Penzkofer

LAYOUTREDAKTION
Lisa Kirchhoff, Pauline Kral, Yumé Hermann, Hannah Sturm, Davida Schauer, Aaliyah Meier, Lilian Mawhinney, Lea Stöbe, Mathilda von Döring

COVER
Linus Ziegler, Sophie Stigler

AUTOR:INNENFOTOS
Olivia Rabe, Linus Ziegler

HERAUSGEBER
Studentischer Sprecher:innenrat
Universität Regensburg
93040 Regensburg

DRUCK
Schmidl Druck + Medien GmbH
Hofer Straße 1
93057 Regensburg

FRESSEERKLÄRUNG

Sperrt die Lauscher auf!

Vom Auserzählt sein und der Wichtigkeit nicht aufzuhören. Ein Kommentar.

von Sophie Stigler

Das 1000. *TikTok* über den Klimawandel, der 50. Wetterbericht mit Unwetterwarnungen oder zu heißem Wetter. Die nächste Diskussion über Trump oder die *AfD* und schon der vierte Post darüber, wie schlimm die Lage in Gaza ist.
Es sind Themen, die wir alle schon gehört haben – 100000-mal. Oft die gleiche Meinung, die gleichen Zahlen, die gleiche Reaktion: ausgelutscht, verbraucht, verflossen. Man wird genervt, immer die gleiche Leier, immer nur schlechte Nachrichten. *Kenn ich schon, hab ich schon gehört, brauch ich nicht mehr, danke! Ja, es ist schlimm, was passiert. Und jetzt? Was soll ich denn schon machen?*

Die Sache ist leicht: Informiert euch! Rafft euch auf und erkennt die wichtigen Dinge an – egal ob weltpolitisch, in eurem persönlichen Umfeld oder bei euch selbst. Setzt euch mit euch selbst auseinander! Mit was wollt ihr euch beschäftigen? Was interessiert euch wirklich? Und hinterfragt eure Perspektiven.
Versperrt nicht die Augen oder Ohren - auch dann nicht, wenn ihr von manchen Themen erschöpft seid. Natürlich ist es in Ordnung, in einer Welt, in der jeden Tag so viel passiert, mal abzuschalten. Gleichzeitig ist es sehr wichtig, sich nicht von dem Gefühl der Informationsermüdung einnehmen zu lassen. Und wie fatal wäre es, wenn diese Themen wirklich verstummen? Wenn niemand mehr über den Klimawandel spricht oder humanitäre Krisen? Was wird dann aus uns?

Vielleicht geht es genau um das, was Margot Friedländer meint, wenn sie sagt, wir sollen Menschen sein – das Erinnern daran, nicht wegzusehen, sondern Menschlichkeit bewusst zu leben und Verantwortung füreinander zu übernehmen. Menschlichkeit heißt dann nicht nur Mitgefühl im Großen, sondern auch im Kleinen: aufmerksam bleiben, sich berühren lassen, nicht sofort auf Distanz gehen.

Denn »ausgelutscht« bedeutet häufig nicht, dass ein Thema unwichtig geworden ist, sondern nur, dass wir es zu oft gehört haben, ohne es wirklich zu durchdringen. Und genau da liegt die Gefahr. Informationsüberschuss ist real – dieses ständige Reizen, dieses Dauerrauschen aus Nachrichten, Meinungen, Posts, Schlagzeilen. Es macht etwas mit uns, zieht Energie, macht müde, macht abgestumpft.

Und trotzdem: gerade, weil alles so viel ist, ist es wichtig, nicht einfach zuzumachen.
Es ist leicht, wegzusehen. Privilegiert sogar. Man kann weiter scrollen, weiter swipen, weiterleben, als würde es einen nicht betreffen. Aber genau dieses Wegsehen macht uns manchmal zu dem, was wir nicht sein wollen.

Gerade als Studierende befinden wir uns in einer Situation, in der wir lernen sollen, uns weiterzubilden, neue Perspektiven kennenzulernen, kritisch zu denken und auch für Dinge einzustehen. Nicht im Sinne von Dauerpräsenz in allem, sondern im Sinne von bewusster Auseinandersetzung. Neue Eindrücke, neue Wahrnehmungen – und gleichzeitig die Bereitschaft, sich nicht komplett von dieser Informationsmüdigkeit einnehmen zu lassen. Deswegen: Tauscht euch aus, hört euch verschiedene Meinungen an, um zu verstehen, um zu wachsen, um Perspektiven zu erweitern – und vielleicht auch, um euch selbst besser zu begreifen. Nichts ist jemals auserzählt, es gibt immer Neues zu entdecken.
Sperrt die Lauscher auf und geht raus in die Welt! Schaut, was sie euch zu bieten hat und was sie von euch braucht.

DAS SIND WIR UND …



DU FEHLST NOCH!

Wir suchen ***Studierende aller Fachrichtungen***, die Lust auf Schreiben, Fotografieren, Illustrieren oder Layouten haben! Du brauchst dafür noch keine expliziten Vorkenntnisse, solltest aber Interesse an der jeweiligen Arbeit mitbringen.

Wir veröffentlichen immer zum Semesterende eine Ausgabe mit Texten aus dem Semester. Außerdem haben wir eine Website, auf der aktuelle Themenartikel, wöchentliche Kolumnen, Theater- und Filmrezensionen und alles, was uns so interessiert, erscheinen.

Du bist aufgeschlossen und engagiert und möchtest Teil unseres Teams werden?

Schreib uns eine Mail an ***kontakt@lautschrift.org*** oder auf Instagram ***@lautschrift.ur***.



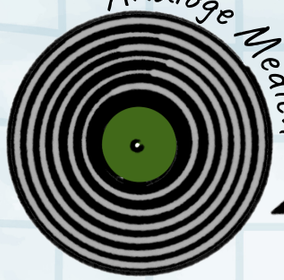
kontakt@lautschrift.org

www.lautschrift.org

@lautschrift.ur

unsere ...

INS



Analoge Medien

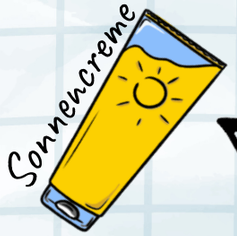


Sich vor Lachen einpinkeln

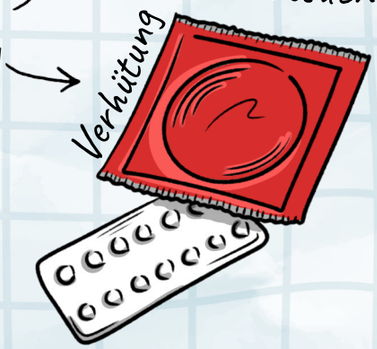




Opern-, Ballett- & Theaterbesuche



Sonnencreme

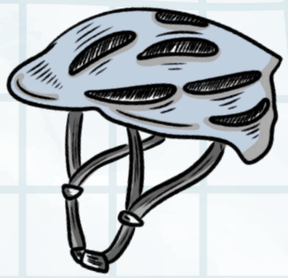


Verhütung

miteinander schmusen & knutschen



Fahrradhelm tragen



Komplimente machen



Politisch informiert sein

Wahl-O-Mat

Ehrenamt



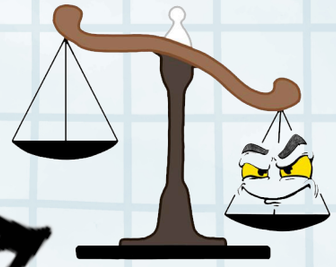
& OUTS



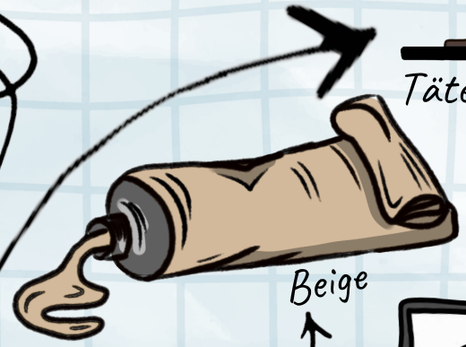
Backpacken in Südostasien



Gerstoni aus der Mensa



Täterschutz



Non-Chalant sein

Beige

KI



Ghosting



Männerfußball



Hafermilchaufpreis



STRAVA™

Illustrationen © *Pauline Kral, Lisa Kirchhoff*

Umfrage

SCHWARZ-WEIß-MALEREI

JA —— NEIN

Hast du schon einmal politische Sticker im öffentlichen Raum aufgeklebt?

63% 37%

Ist deine tägliche Bildschirmzeit höher als 4 Stunden?

77% 23%

Hörst du Musik gelegentlich über physische Tonträger, wie z.B. Schallplatte, CD oder Kassette?

52% 48%

Hast du etwas schon mal illegal über eine Grenze gebracht?

30% 70%

Würdest du behaupten, du kennst alle Geheimtipps der Regensburger Kneipenszene?

15% 85%

Bevorzugst du es zu Hause einen Film zu streamen statt ins Kino zu gehen?

60% 40%

Kommen für dich andere Beziehungsformen als Monogamie in Frage?

24% 76%

Hast du von »Citizen Science« gehört?

5% 95%



Fotos © Linus Ziegler, Olivia Rabe, Dominik Egeter, Anna Höcherl, Valentin Penzkofer

TESTFORMAT

Badestellen

Unsere Redaktion hat Regensburger Badestellen getestet und anhand von ***sieben Kriterien*** bewertet:

- **Erreichbarkeit**
- **Ein- und Ausstieg**
- **Badelust**
- **Atmosphäre**
- **Wasserqualität/ -gefühl**
- **Sauberkeit**
- **Angebot drum rum**

STRAND IN STADTAMHOF

Erreichbarkeit
Ein- und Ausstieg
Badelust
Atmosphäre
Wasserqualität/ -gefühl
Sauberkeit
Angebot drum rum

Wenn man viele Leute sehen will...

JAHNINSEL

Erreichbarkeit
Ein- und Ausstieg
Badelust
Atmosphäre
Wasserqualität/ -gefühl
Sauberkeit
Angebot drum rum

JAHNINSEL – UNTERER ZIPFEL

Erreichbarkeit
Ein- und Ausstieg
Badelust
Atmosphäre
Wasserqualität/ -gefühl
Sauberkeit
Angebot drum rum

Chillen & Peoplewatching beim Slacklinen und Springen

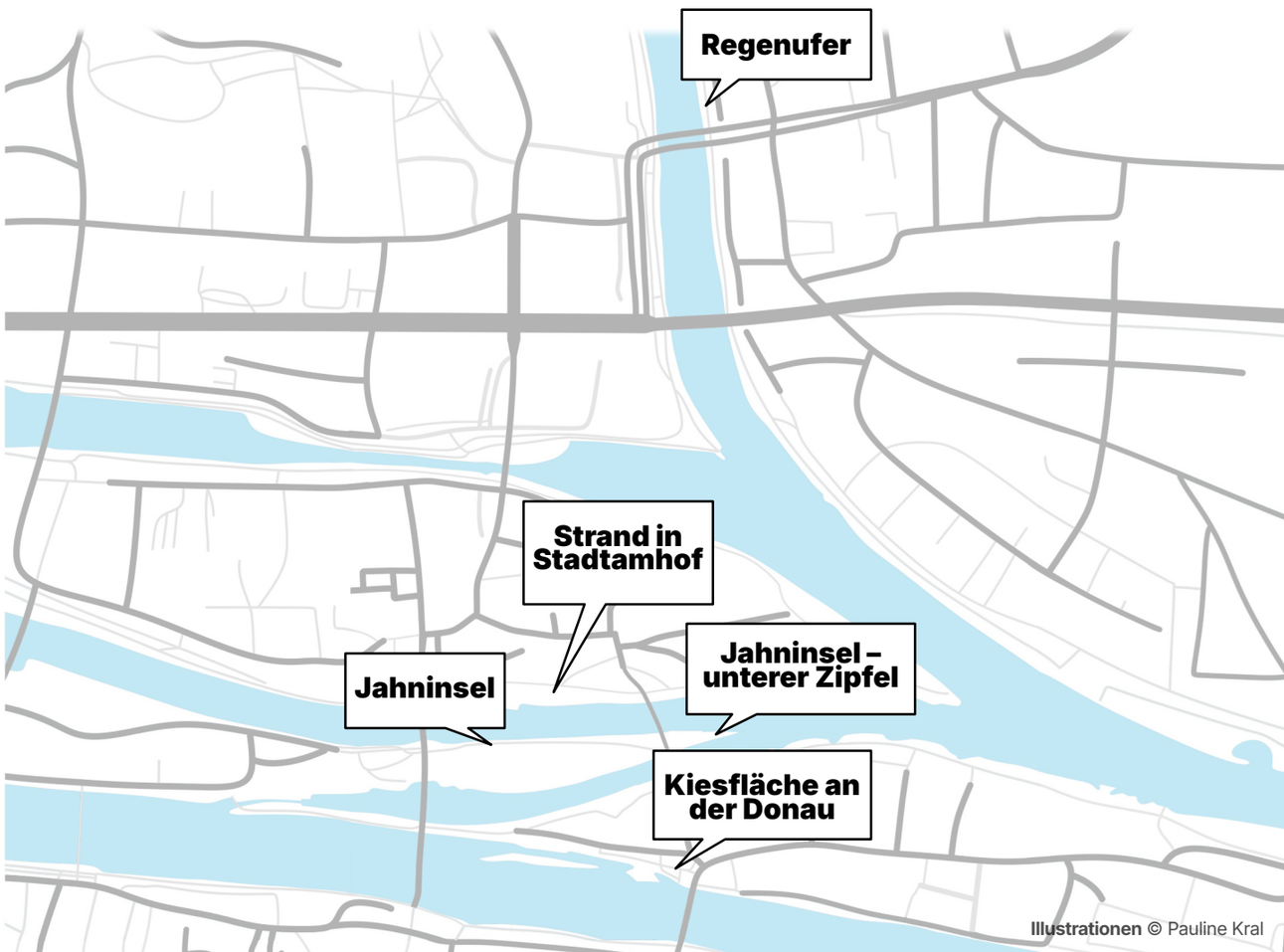
KIESFLÄCHE AN DER DONAU (EISERNE BRÜCKE)

Erreichbarkeit
Ein- und Ausstieg
Badelust
Atmosphäre
Wasserqualität/ -gefühl
Sauberkeit
Angebot drum rum

Starke Strömung! Bitte nur Füße ins Wasser halten!

REGENUFER

Erreichbarkeit
Ein- und Ausstieg
Badelust
Atmosphäre
Wasserqualität/ -gefühl
Sauberkeit
Angebot drum rum



Illustrationen © Pauline Kral

Zwischen Swipes und Seitenrascheln

Wie lesen Studierende heute?

Für diese Ausgabe wollen wir einen Reality-Check wagen. Wann wurde zuletzt bewusst eine Zeitung oder Zeitschrift gelesen? Würden Studierende für Journalismus bezahlen, wenn es ihn ausschließlich digital gäbe? Und was müsste ein Magazin bieten, damit man nicht nur weiterscrollt, sondern es wirklich in die Hand nimmt? Die Lautschrift hat sich auf dem Campus umgehört und Studierende verschiedener Fakultäten befragt.

von Hannah Sturm

Gedruckte Magazine sind ein bisschen wie Vinylplatten oder Einwegkameras: Alle sagen, sie seien zurück – und trotzdem scrollen wir jeden Tag stundenlang durch Feeds und News-Apps. Nachrichten kommen per Push aufs Handy, Artikel öffnen sich in neuen Tabs, und irgendwo zwischen Vorlesung, Mensa und Bahnfahrt passiert das Lesen meistens auf dem Bildschirm. Bei all den Paywalls und Newslettern stellt sich deshalb eine ziemlich einfache Frage: Greifen Studierende überhaupt noch zu Papier?

Online ist einfach praktischer:

Lukas (20), Lehramt Mittelschule
»Seit mein Vater auf's Tablet umgestiegen ist, lese ich keine Printzeitungen mehr. Online ist günstiger und ich habe morgens keine Zeit zum Lesen. Wenn mich etwas interessiert, würde ich auch für ein Online-Abo zahlen.«

Rebecca (29), Anglistik
»Ich bin damit aufgewachsen, Artikel online zu lesen. Es ist einfacher, direkt zu dem zu springen, was mich interessiert, und Links später wiederzufinden – auch für's Studium.«

Yanina (22), International Relations & Management
»Ich würde eher für eine Online-Ausgabe zahlen – einfach deswegen, weil ich gar nicht wüsste, wohin mit all den Zeitschriften.«

Sophia (20), Medizin
»Ich lese schon viel online. Aber wenn irgendwo ein Magazin ausliegt, nehme ich das viel lieber mit – einfach weil ich dann was in der Hand habe und es online sonst wahrscheinlich gar nicht extra suchen würde.«

Print fühlt sich anders an:

Annika (27), Pharmazie
»Im Urlaub habe ich zuletzt eine Print-Zeitschrift gelesen. Es liest sich besser und man nimmt mehr mit als auf dem iPad. Wenn ich für Journalismus bezahle, möchte ich schon etwas in der Hand haben.«

Lisa (24), Jura
»Ich lese die Zeitung zuhause noch regelmäßig. Ich mag Papier – auch beim Lernen lieber Stift und Zettel.«

Antonia (23), BWL
»Ich finde, man konzentriert sich besser, wenn man etwas in der Hand hat. Es ist einfach ein anderes Feeling.«

Moritz (25), Grundschullehramt
»Ich würde mir nichts aktiv kaufen, aber wenn man mal in eine Zeitschrift reinschauen und sie durchblättern kann, fühlt sich das schon besser an als online.«

Rebecca (29), Anglistik
»Bei Büchern merke ich, dass ich wieder zurück zu Print gehe – einfach, um mal vom Bildschirm wegzukommen.«

Was Print noch ausmacht:

Miriam (23), Grundschullehramt
»Ein richtig gutes Cover macht viel aus – am besten eins, das man sich sogar aufhängen würde. Und Sachen wo man ein bisschen rumkritzeln kann, wie Kreuzworträtsel oder Sudoku, finde ich in Print einfach richtig cool.«

Sophia (20), Medizin
»Wenn ein Magazin gut aussieht, nehme ich es eher mit oder hebe es sogar auf. Online hat man dieses Gefühl einfach nicht.«

Bezahlen? Kommt drauf an:

Quirin (20), Katholische Theologie
»Ich würde lieber für einzelne Artikel bezahlen als für ein komplettes Abo. Selten interessiert mich alles, was in einer Ausgabe steht, und so könnte ich mir Spannendes herauspicken.«

Eva (23), International Relations & Management
»Wenn Online günstiger ist, würde ich das nehmen – und man hat keinen Papierstapel zu Hause.«

Moritz (25), Grundschullehramt
»Wenn Inhalt gleich wäre, würde ich lieber etwas in der Hand haben.«

Miriam (23), Grundschullehramt
»Wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich mir eher eine Papier-Version zuschicken lassen, wenn ich schon dafür bezahle. Eine große Zeitung als Print ist schon chilliger.«



So richtig entscheiden zwischen Papier und Bildschirm wollen die wenigsten. Stattdessen zeigt sich ein Alltag, in dem beides nebeneinander existiert – nur eben in unterschiedlichen Situationen.

Online passt in die schnelle Zwischenzeit: mal eben etwas nachschauen, weiterklicken, weitermachen. Print taucht eher dann auf, wenn es ruhiger wird – beim Durchblättern, Stöbern oder wenn man zufällig an etwas hängenbleibt, nach dem man ursprünglich gar nicht gesucht hat.

Über all diese Stimmen hinweg zeigt sich ein Wandel in der Lesekultur selbst. Print ist heute kein Alltag mehr – sondern eine bewusste Pause davon.



HANNAH STURM (20)
studiert Amerikanistik, Medien- und Politikwissenschaft und hofft, dass gedruckte Seiten noch lange nicht ausgelesen sind.

Kennst du deine Kommilitonin?

von Sophie Stigler

May Ayim gilt als eine der wichtigsten Stimmen der afrodeutschen Bewegung. Sie machte sichtbar, was lange im deutschen Selbstverständnis fehlte: die Lebensrealität Schwarzer Menschen in Deutschland. Und sie studierte in Regensburg – an der Universität, die du heute selbst besuchst.

Triggerwarnung: Erwähnung von Suizid.

Geboren 1960 als Tochter einer weißen deutschen Mutter und eines ghanaischen Vaters, wuchs Ayim zunächst in einem Kinderheim auf und wurde später adoptiert. Als einziges Schwarzes Kind in einer weißen Familie erlebte sie früh Ausgrenzung. Ihr Selbstbild war lange stark von den Zuschreibungen anderer geprägt, was Gefühle von Anderssein und Minderwertigkeit auslöste. Sie beschrieb später, dass sie sich zeitweise weder in der deutschen Gesellschaft verortet noch eine Zukunft für sich darin sah.



May Ayim, Urheberin: Dagmar Schultz, Quelle: FFBIZ

Nach ihrem Abitur studierte sie Psychologie und Pädagogik in Regensburg. Dort begann sie, ihre Erfahrungen wissenschaftlich zu reflektieren. Ihre Diplomarbeit »Afro-Deutsche: Ihre Kultur- und Sozialgeschichte – auf dem Hintergrund gesellschaftlicher Veränderungen« gilt als erste systematische Untersuchung afrodeutscher Lebensrealitäten aus Schwarzer Perspektive und als Gründungstext der afrodeutschen Geschichtsschreibung.

1986 schloss sie ihr Studium ab. Im selben Jahr erschien auf Initiative von Audre Lorde, einer Schwarzen US-amerikanischen Wissenschaftlerin, Aktivistin und Poetin, die Anthologie »Farbe bekennen«, in der Ayims Arbeit veröffentlicht wurde. Das Buch markierte einen Wendepunkt: Schwarze deutsche Erfahrungen wurden erstmals kollektiv sichtbar gemacht, und der Begriff »afrodeutsch« etablierte sich als politische Selbstbezeichnung.

»ich werde trotzdem/
afrikanisch/
sein/
auch wenn ihr/
mich gerne/
deutsch/
haben wollt/
und werde trotzdem/
deutsch sein/
auch wenn euch/
meine schwärze/
nicht paßt«

May Ayim, grenzenlos und unverschämt, 1990. In: May Ayim (1995): Blues in Schwarz Weiss, S. 61.

Sprache, Identität und Widerstand

Nach ihrem Abschluss zog Ayim nach Berlin. 1987 begann sie eine dreijährige Ausbildung zur Logopädin. Dieses Berufsfeld eröffnete ihr einen weiteren Zugang zur Analyse gesellschaftlicher Machtverhältnisse, insbesondere dazu, wie Sprache von Rassismus und Sexismus geprägt ist.

Ihre Examensarbeit »Ethnozentrismus und Sexismus in der Sprachtherapie« (1990) verband wissenschaftliche Analyse mit politischer Kritik. Sprache wurde für sie zu einem zentralen Ort, an dem Ausgrenzung sichtbar und gleichzeitig hinterfragt werden kann.



Plakette © Linus Ziegler

Parallel war Ayim in Schwarzen feministischen Netzwerken aktiv und international vernetzt. 1992 legte sie den Nachnamen ihrer Adoptivfamilie ab und nahm den Namen ihres ghanaischen Vaters an: Ayim – ein bewusster Akt der Selbstbestimmung.

In ihrem Gedichtband »blues in schwarz weiss« (1995) verarbeitete sie die Erfahrung, in einer weißen Mehrheitsgesellschaft als nicht zugehörig gelesen zu werden. Ihre Texte machten alltäglichen Rassismus sichtbar und stellten die Frage, wer in Deutschland als »deutsch« gelten darf. Trotz wachsender Anerkennung litt sie unter schweren psychischen und körperlichen Belastungen. Nach Klinikaufenthalten und der Diagnose Multipler Sklerose nahm sie sich am 9. August 1996 das Leben. Ihr Werk blieb jedoch wirksam. 1997 erschienen »Nachtgesang« sowie »Grenzenlos« und »Unverschämt.« 2004 wurde der May Ayim Award als erster Schwarzer deutscher Literaturpreis gegründet. 2010 folgte die Umbenennung des Berliner Gröbenufers in May-Ayim-Ufer – ein sichtbares Zeichen antikolonialer Erinnerungskultur.

Ihre Stimme bleibt

Auch in Regensburg wird ihr Wirken heute sichtbar gemacht: Eine Gedenkplakette der Universität würdigt May Ayim als ehemalige Studentin und prägende intellektuelle Stimme. Universitätspräsident Prof. Dr. Udo Hebel betont bei der Enthüllung: »Wir setzen ein klares Zeichen für Diversität, Chancengleichheit und eine lebendige Erinnerungskultur.« Zugleich erinnert er daran, dass Frauen bis heute mit Ungleichheiten konfrontiert seien: »Wir sollten unsere Aufmerksamkeit, unser Interesse und unser Handeln auf diese Situation richten.«

Die Gleichstellungsbeauftragte der Universität Prof. Dr. Astrid Ensslin würdigt Ayims Bedeutung mit den Worten: »Ihr lyrisches und wissenschaftliches Werk, ihr Aktivismus und Pioniergeist sind an Bedeutung für die Rechte von Frauen, Person of Colour und intersektionalen Minderheiten kaum zu überbieten.« Die Bildungsreferentin Dr. Sabine Kellner-Mayrhofer beschreibt Erinnerung als einen fortlaufenden Prozess: »Wir setzen ein Zeichen dafür, wie wir in dieser Stadt erinnern wollen – vielfältig, kritisch und offen für neue Perspektiven.«

»rassismus bleibt/
bleiches gesicht einer krankheit/
die uns heimlich und öffentlich/
auffrißt«

May Ayim, Soul Sister, 1992 In: May Ayim (1995): Blues in Schwarz Weiss, S. 57.

Für die Regensburger Stadtführerin Irmi Kurz steht fest: »Diese Plakette ist mehr als eine Erinnerung. Sie ist ein Auftrag, weiterzudenken und gemeinsam gegen Rassismus und Diskriminierung anzukämpfen.«

Auch die frühere Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer ordnet die Initiative ein: »Ziel ist es, die häufig sehr männlichen Bilder von Geschichte, um die Frauenperspektive zu bereichern. Es braucht starke Frauen, die erlebbar sind und die als Inspiration dienen.«

Die Erinnerung an May Ayim eröffnet damit auch eine andere Perspektive auf die Universität Regensburg: auf die Menschen, die hier studiert haben, und die Spuren, die sie weit über den Campus hinaus hinterlassen haben.

SOPHIE STIGLER (22)
studiert Politikwissenschaft und wusste nicht, dass May Ayim an der Uni Regensburg ihren aktivistischen Werdegang startete.



ALLES SCHON MAL DAGEWESEN

von Sarianna Schnitzler

Baggy Jeans, *Y2K*, »No Scrubs« von *TLC* auf Tiktok, Digitalkameras – alles wirkt wie ein Remix vergangener Jahrzehnte. Mode-, Musik- und Ästhetik-Trends bewegen sich scheinbar im Kreis. Doch vielleicht steckt hinter dieser ständigen Dauerschleife weniger Ideenlosigkeit als vielmehr die Art, wie wir Trends heutzutage konsumieren: schneller, globaler und dauerpräsenter als je zuvor.

Eines Morgens laufe ich über den Campus der *Uni Regensburg* und fühle mich wie auf einer Zeitreise. Ich sehe lauter Outfits, die genauso gut aus einem Fotoalbum der frühen 2000er stammen könnten. Für einen kurzen Moment fühlt es sich an, als hätte jemand die Bilder meiner Kindheit mit dem heutigen Uni-Alltag vermischt. Alte Songs landen wieder in den Charts und Modetrends, die vor einigen Jahren noch als »cringe« galten, tauchen erneut auf Instagram auf. Kaum scheint etwas verschwunden zu sein, kommt es in neuer Verpackung zurück – so wie eine Neuauflage vergangener Zeiten.

Was sich anfühlt wie eine nie enden wollende, kulturelle Wiederholung, sind in Wahrheit immer schneller werdende Trendzyklen, die durch die zunehmende Digitalisierung immer weiter miteinander verschmelzen. Was früher Jahre gebraucht hat, um sich als Trend in der Gesellschaft zu etablieren, erreicht heutzutage durch die sozialen Medien binnen Stunden ein globales Publikum. Nach dem Hochmut kommt aber bekanntlich der Fall und der Trend ist genauso schnell schon wieder »out« wie er gerade noch »in« war. Zu schnell wird er durch einen neuen Trend verdrängt. Die Folge: Es entsteht eine Internetwelt voller Mikrotrends, bei denen man oft gar nicht mehr hinterher kommt.

Die Logik der permanenten Wiederholung

Wenn Trends also immer schneller kommen und gehen, wird echte Neuheit und Kreativität schwieriger. Statt ständig komplett neue Ästhetik-Richtungen zu erschaffen, greift Kultur deshalb auf bereits Erprobtes zurück: Looks, Sounds und Symbole, die schonmal gut ankamen.

Das alles bedeutet, dass neue Trends nicht unbedingt weniger werden, sondern, dass wir sie schneller und intensiver erleben. Der permanente Konsum führt zu einem schnelleren Sättigungseffekt.

Beobachtet man diese rasante Trenddynamik aber mal von einer anderen Perspektive, schafft die Wiederholung ein Gefühl von Orientierung, das Zugehörigkeit- und Gemeinschaftsgefühle kreiert. Der Rückgriff auf Mode, Songs und Vorlieben aus vergangenen Zeiten schafft eine Atmosphäre, die neben der kulturellen Kontinuität auch generationenübergreifend verbindet. Schaut mal nach, welche modischen Fundstücke sich in dem Kleiderschrank eurer Eltern oder Großeltern verstecken!

Damit will gesagt sein: »Ausgelutschte« Trends können auch bedeuten, dass gewisse kulturelle Muster immer funktionieren – nicht trotz ihrer Wiederholung, sondern genau deswegen.


© Valentin Penzkofer

ELIAS (21) zeigt, dass gute Outfits manchmal aus spontanen Entscheidungen heraus entstehen. Der Star seines Looks: eine gelb-grüne Vintage-Trainingsjacke, die ihm beim Öffnen des Kleiderschranks ins Auge gefallen ist. Statt ständig Neues zu kaufen, stöbert Elias lieber im Kleiderschrank seiner Familie. Schließlich verstecken sich dort oft echte Vintage-Schätze, die heute wieder voll im Trend sind.


© Valentin Penzkofer

MAXI (21) verfolgt beim Anziehen eine klare Strategie: Es muss praktisch sein. Dadurch, dass ältere Trends oft nicht nur bequem, sondern auch deutlich farbenfroher sind, ist Maxi voll und ganz von den alten Kleidungsschätzen überzeugt.


© Valentin Penzkofer

JULIA (24) hat ganz klar die Bequemlichkeit zur Priorität erklärt. Kein Wunder – wer den Tag zwischen Lernzetteln und Bibliotheksregalen verbringt, braucht einen Look, der alles mitmacht. Besonders die Kopfhörer wirken wie ein kleiner Gruß aus den 2000ern: Sie sehen ihrer Meinung nach cooler aus und verschwinden nicht spurlos in irgendwelchen Jackentaschen. Retro, praktisch und budgetfreundlich? Da können die Airpods kaum mithalten.


© Valentin Penzkofer

ADISA (20) beweist, dass Gemütlichkeit und Stil längst kein Widerspruch mehr sind. Ihre schwarze Adidas-Jogginghose mit den ikonischen weißen Streifen bringt genau die weite Silhouette mit, die sie an älteren Trends so spannend findet.



SARIANNA SCHNITZLER (22)

studiert Medien- und Politikwissenschaft. Durch das intensive Beschäftigen mit Medien spielt das Phänomen der Trends auch in ihrem Studium eine große Rolle.

von



THERESA DÜRR (21)

studiert Anglistik und testet regelmäßig, ob Festivals wirklich besser sind als Lernstress. Beim Schreiben hat sie außerdem Lust auf das nächste OpenAir bekommen.



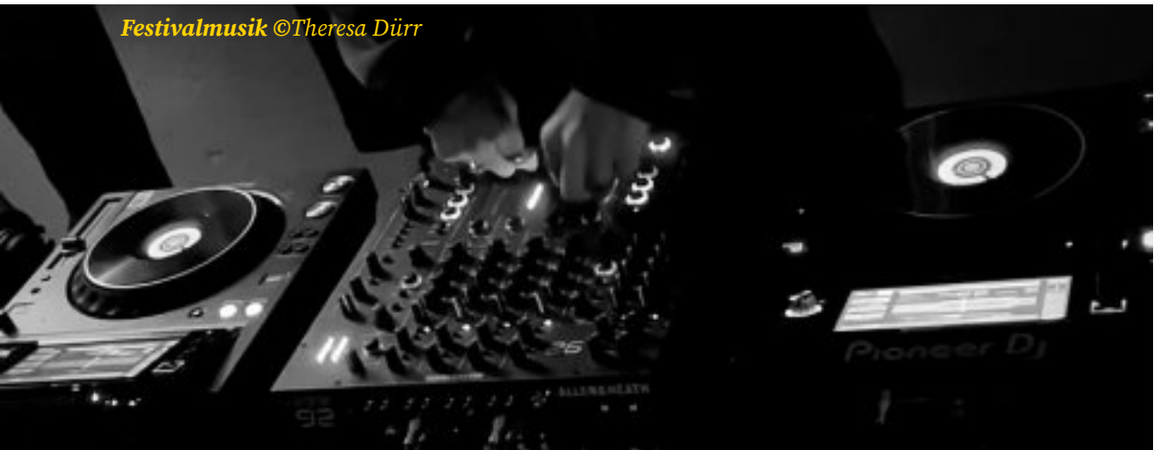
BASS, BIER & BILDSCHIRMZEIT

Vom Dancefloor direkt in den Feed *© Theresa Dürr*

Sonne, Musik, Spaß: So stellen sich viele Studierende das perfekte Festival vor. Mit den wärmeren Temperaturen und dem kommenden Sommer freut man sich darauf, wieder mehr Zeit draußen zu verbringen, an der Donau zu chillen oder *Daydrinking* zu betreiben. Ob hier in Regensburg oder anderswo: jegliche Musik-Events sind im Sommer überall.

Essenziell für den Sommer: Festivals & Co.?

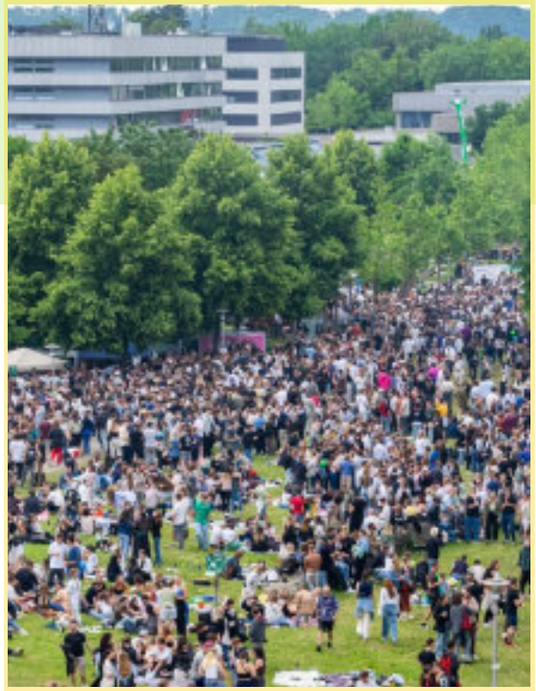
Regensburg vibriert im Sommer. Die Stadt wird überflutet von unzähligen Veranstaltungen wie Festivals, der Dult oder Sommerfesten. Heutzutage wird das nun auch immer mehr in den Sozialen Medien gepostet: Man sieht Stories, Beiträge und Reels. Für das Campusfest der *Uni Regensburg* am 10.06.2026 sind die Vorbereitungen bereits im Mai in vollem Gange. Auch für die etwas größeren Festivals wird auf *Social Media* immer mehr Werbung gemacht - für Tickets, verschiedene Künster:innen und die tollen Sommervibes. Dabei stellt sich aber mehr und mehr die Frage, ob solche Veranstaltungen überhaupt noch genossen werden können, wenn man alles überall im Netz mitverfolgen kann. Ist es wirklich die Musik, die die Festivalgänger:innen anzieht oder geht es inzwischen mehr darum, gesehen zu werden, der *FOMO (fear of missing out)* ausweichen - oder geht es einfach darum Material für sein *Instagram*-Profil zu sammeln? Ist der wahre Sinn eines Festivals, nämlich Musik zu genießen und neue Künstler:innen kennenzulernen, ausgelutscht?



Festivalmusik *©Theresa Dürr*

Organisation auf Hochtouren

Wo tausende Menschen zwischen Musik, Foodtrucks und Lichterketten feiern, beginnt Wochen vorher die Arbeit hinter den Kulissen. Das Campusfest Regensburg wird vom *Campus Regensburg e.V.* organisiert – einem ehrenamtlichen Verein aus Studierenden der *Universität* und *OTH Regensburg*. Ein kurzes Interview mit dem Verein zeigte, dass von der Bühnenplanung über Buchung der Künstler:innen bis hin zu *Social Media*, Technik und Gestaltung, die Mitglieder große Teile der Organisation selbst übernehmen. »Auch Dinge wie z.B. Sicherheitskonzept, Awarenesskonzept und Co. werden am Wochenende vor dem Fest intensiv geplant«, berichtet ein Mitglied des Vereins. Hierfür werden sogar extra Helfer:innen geschult. Auch eine Aftershow Party wird vom *Studentenfunk* organisiert, in einem der Clubs in Regensburg, dem *HEART*. Während auf dem Campus langsam Zäune, Bars und Bühnen aufgebaut werden, laufen parallel letzte Absprachen mit Technikteams, Helfenden und Sicherheitsdiensten - alles für die perfekte Atmosphäre und ein gelungenes Campusfest. Denn es gibt jede Menge zu beachten, zum Beispiel auch Vorgaben des *Ordnungs- und Umweltamts*.



Campusfest am 04.Juni 2025 *© Felix Schlimme*

Die Meinung der Studis

Dadurch, dass nahezu alles auf Apps wie *Instagram* oder *TikTok* dokumentiert wird, wirkt es so, als würde viel vorweggenommen oder preisgegeben werden, sodass man alles auch von daheim verfolgen könnte. Lohnt es sich also überhaupt noch, auf Festivals jeglicher Größe zu gehen? Die Regensburger Studis sind einer Meinung: Man kann es durchaus genießen. Sonne tanken, gute Musik hören, coole Acts, und das Beisammensein mit Freunden. Das Campusfest sei eher bodenständig, zwar auch auf *Social Media*, aber »das ist eher ein nicer Sidefact«. Im Gegensatz zu etwas größeren Festivals, wie das *Superbloom* oder das *Lumen Open-Air*, kann man da problemlos auch mal sein Handy daheim lassen, meinten ein paar Studis. Sie gehen hin, um Zeit mit Freunden, cooler Musik und guten Drinks zu verbringen. Und das ist ein weiterer Punkt, der das Campusfest »echt« mache: »Es ist von Studis für Studis, das macht es so cool«. Der einzige Social-Media-Aspekt, den man hier in Betracht ziehen könnte, wäre eher im privaten Kreis, meinte eine Studentin, also mal ein *BeReal* oder *Snaps* an die Freunde von daheim.

Das Festival wirkt offen, kreativ und gemeinschaftlich und genau das macht das Campusfest seit Jahren zu einem festen Bestandteil des Regensburger Sommers. Und deshalb: Vielleicht einfach mal das Handy in der Hosentasche lassen und den Moment genießen.

Wissenschaftsvertrauen auf der Kippe

Blaulicht spiegelt sich in den regennassen Straßen einer amerikanischen Großstadt mit Gehwegen voller Zelte. Abhängige stehen neben medizinischem Personal, die eine Überdosis behandeln. Doch woher kommt das Problem und wie hängt es mit unserem Bild von Wissenschaft zusammen? *von Lars Gruber*

Opioide wie Heroin oder Fentanyl sind nicht ein Problem des 21. Jahrhunderts, sondern schon lange als gefährlich bekannt. Der spätere Hype um starke Schmerzmittel wurde zusätzlich durch aggressive Marketingstrategien der Pharmaindustrie befeuert. Unter dem Namen »OxyContin« wurde das Opioid Oxycodon in den 1990er Jahren in den USA teilweise als kaum süchtig machend dargestellt. Irreführende Studieninterpretationen und aggressives Marketing förderten hohe Abhängigkeitsraten und beschädigten das Vertrauen in Wissenschaft.

Können wir Wissenschaft also vertrauen? – Wie werden wir getäuscht?

Viele Forschungsthemen wie Klimawandel oder Arzneiforschung sind äußerst komplex und nur schwer vollständig nachvollziehbar. Problematisch wird es hier:

»Kaffee erhöht das Bluthochdruckrisiko.«
Später heißt es:
»Kaffee schützt vor Parkinson.«

Eigentlich wirken diese Erkenntnisse so, als sei mindestens eine falsch. Häufig werden jedoch wichtige methodische Details oder Unterscheidung zwischen Korrelation und Kausalität nicht erwähnt. Hyperbeln verkaufen sich besser, haben aber ihren Preis – oft auf Kosten einer differenzierten Darstellung.

Zusätzlich erschweren psychologische Phänomene das Vertrauen in Wissenschaft. Zum Beispiel der sogenannte Bestätigungsfehler (confirmation bias). Information wirkt häufig eher glaubwürdig, wenn diese bestehende Meinungen bestätigt. Proband:innen bewerteten Studien zur Todesstrafe deutlich kritischer, wenn diese ihrer Meinung widersprachen.

Auch die sogenannte Verfügbarkeitsheuristik beeinflusst unsere Wahrnehmung – schnell abrufbare Informationen fälschen unser Bild. Flugzeugunglücke wirken deshalb gefährlicher als Autounfälle, obwohl sie statistisch deutlich seltener sind.

Wissenschaft sichtbar machen

Dabei geraten die Erfolge wissenschaftlicher Forschung leicht in den Hintergrund: Antibiotika retten Millionen Menschenleben, während AIDS und viele Krebsarten kein Todesurteil sind.

Mit solchen Wahrnehmungsverzerrungen muss jedoch konstruktiv umgegangen werden, damit wissenschaftliches Wissen gesellschaftlichen Nutzen besitzt, da ihm auch Vertrauen entgegengebracht wird.

Wissenschaftler:innen sollten daher stärker den gesellschaftlichen Dialog suchen und Forschung verständlich vermitteln. Ein Beispiel dafür ist das Projekt »Uni goes downtown« der *Universität Regensburg,* bei dem Professor:innen ihre Forschung öffentlich vorstellen und mit Bürger:innen diskutieren.

Auch mit sogenannter »Citizen Science«. Beim Regensburger Projekt »Mein Baum« des *Bund Naturschutz* können Bürger:innen Daten über Stadtbäume, wie Vorkommen, Umfeld, Wurzelbereich usw. erfassen und damit Forschung zu Klima und Biodiversität unterstützen.



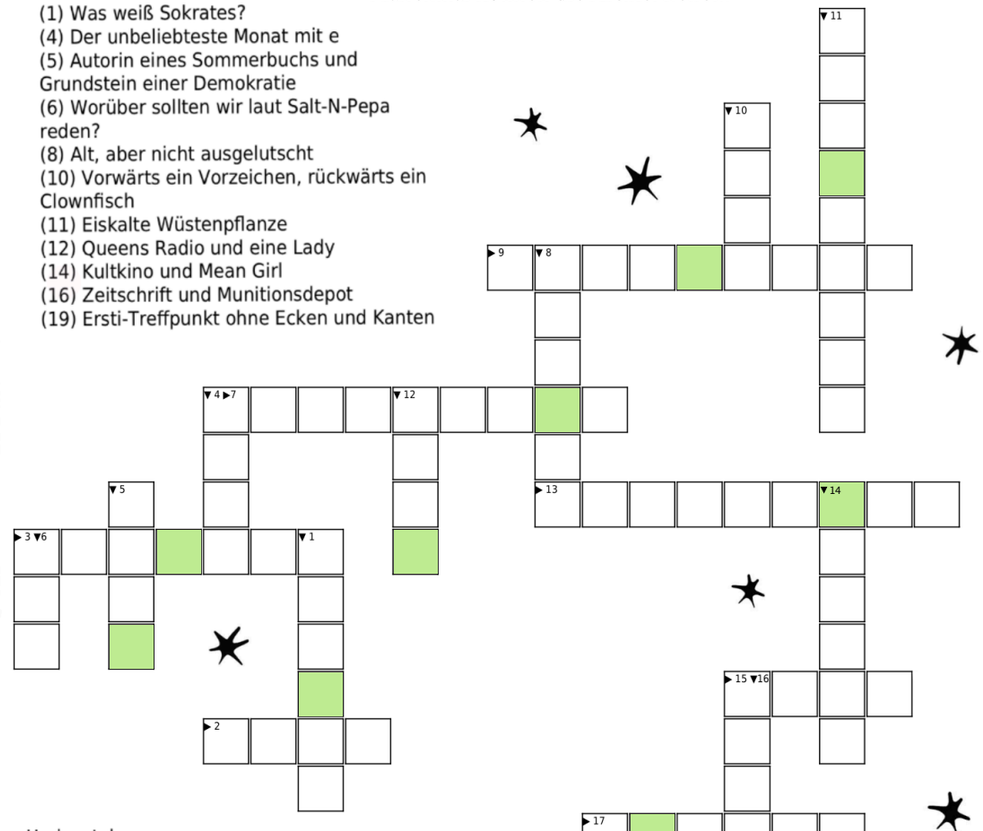
LARS GRUBER (19) studiert Chemie und ruht sich auf der parkinsonvorbeugenden Kaffeewirkung aus.
#MoreEspressoLessDepresso

Publikationsregen vom Elfenbeinturm © *Lars Gruber*



KREUZWORTRÄTSEL

Bei diesem Kreuzworträtsel muss man ums Eck denken…
Manchmal können die Artikel helfen.



Vertikal ▼

(1) Was weiß Sokrates?
(4) Der unbeliebteste Monat mit e
(5) Autorin eines Sommerbuchs und Grundstein einer Demokratie
(6) Worüber sollten wir laut Salt-N-Pepa reden?
(8) Alt, aber nicht ausgelutscht
(10) Vorwärts ein Vorzeichen, rückwärts ein Clownfisch
(11) Eiskalte Wüstenpflanze
(12) Queens Radio und eine Lady
(14) Kultkino und Mean Girl
(16) Zeitschrift und Munitionsdepot
(19) Ersti-Treffpunkt ohne Ecken und Kanten

Horizontal ▶

(2) Der australische Freund, den man trinken kann
(3) Singen im Dom und auf dem Dach
(7) Ausgelutschtes Beziehungssystem
(9) Wurde von Affen geklaut und von Ikkimel zu einem Song gemacht
(13) Süßer als Zucker, aber macht nicht dick
(15) Regensburger Bar, erreicht mit Pol dominierende Marktstellung
(17) Hier werden sogar Türme in Bewegung versetzt
(18) Fließt, aber steht vor der Welle
(20) Als was erwacht ein berühmter Gregor eines Morgens

LÖSUNGSWORT: _____

Die Lösung findest du auf unserer Webseite www.lautschrift.org

heute stickerkleber morgen bombenleger

Kritzeleien und Sticker sind an unserer Uni überall. »Fuck Trump« steht an einer Toilettentür, ein sarkastisches »Nein Danke« gleich daneben. Wer kann diese Sprüche schließlich noch ernst nehmen? An der OTH beweisen Stickerkleber:innen Mut und platzieren einen Aktionsaufruf gegen den Gasausbau im Ruhrgebiet direkt im Pissoir. Die Hoffnungen, dass Regensburger Studierende dem tatsächlich bis nach NRW folgen, lassen sich so praktischerweise gleich mit im Klo runterspülen. Eigentlich verkörpern die omnipräsenten Sticker friedliche Meinungsäußerung und politische Positionierung. Sind sie dabei in einem zunehmend extremisierenden Klima, ihre Wirkung zu verlieren?

von Pauline Kral



Bei Stickern gilt »*What you see is what you get*«, denn neben den kurzen Sprüchen und Appellen gibt es für erklärende Zusätze keinen Platz. Umso wichtiger ist, dass die Botschaften klar formuliert sind und keinen Interpretationsspielraum lassen.

Die Sticker, denen Studierende im Unialltag zumeist begegnen, lassen sich in zwei Kategorien einteilen: Während es bei internationalen Belangen um Themen wie Krieg und Frieden geht, wird auf innerdeutscher Ebene fleißig gegen *Rechts*, für soziale Gerechtigkeit und für Umweltschutz vor Ort gestickert.
Unter Slogans, die seit Jahren beinahe unverändert verwendet werden, mischen sich zunehmend teils humoristische, teils verniedlichende Abwandlungen. Da liest man auf dem Klopapierhalter von der *Süße Hasen Antifa* und entdeckt putzige Nagetierchen, die sich mit Stahlhelm und Lanze aufmachen, um den Faschismus zu bekämpfen. Über den Papierhandtüchern widersetzt sich *Conni* der *AfD*-Jugend.

Sind solche Sticker der Versuch, bereits ausgelutschte Sprüche wieder aufzupeppen?

Sind sie Indikatoren, eines fortgeschrittenen Bedeutungsverlusts des Mediums? Und ist das Risiko einer Verharmlosung der Preis, der zu zahlen ist, um noch Aufmerksamkeit erwecken zu können?

Wer Semester für Semester auf Wänden, Laptophüllen, Lesesaaltischen und Trinkflaschen dieselben Aufkleber sieht, wird irgendwann betriebsblind. Via Sticker hartnäckig zu bleiben und ohne Rücksicht auf Verluste kreativ zu werden scheinen die Mittel der Wahl zu sein, um dem entgegenzuwirken.
Das kann auch nach hinten losgehen: Wer z.B. ohnehin nicht die Position eingefleischter Antikapitalist:innen teilt, dem geht die kontinuierliche Exposition zu klassenkämpferischen Aufrufen irgendwann gehörig auf die Nerven. Die Fronten verhärten sich.

Gefährlich auch, wenn sich zwar Formulierungen aber nicht Messages erneuern und Aufkleber so zu suggerieren beginnen, dass sich *nichts ändert*. Ein Schluss, der naheliegt, wenn man nach mehreren Studienjahren wegen fortwährender sozialer Missstände nach wie vor dazu aufgefordert wird, die *Reichen zu essen*.
Oder man interpretiert die zahlreichen Sticker fälschlicherweise als Zeichen einer hohen Präsenz politischer Aktivist:innen unter den Mitstudierenden und überlässt den Kannibalismus getrost den anderen.



Die Anwesenheit vielfältiger politischer Statements im analogen Alltag ist zweifelsohne ein wichtiges Symptom einer gesunden Demokratie. Insbesondere als Gegengewicht zum Internet, das User:innen algorithmisch den Weg in diversitätsarme Echokammern weist. Da bietet die reale Welt scheinbar mehr Möglichkeiten, Menschen mit pluralistischen Themen zu konfrontieren, an denen sie nicht einfach vorbeiscrollen können. Neben Stickern kann friedliches Eintreten für Wandel und Widerstand auch beispielsweise die Form von Boykotten, Demonstrationen, Flugblättern und Plakaten annehmen. Und auch hiervon tut sich einiges zunehmend schwer, ausreichend Anklang zu finden und Wirkung zu entfalten.

Zu welchen Alternativen manche stattdessen greifen, um ins Bewusstsein von Gesellschaft und Politik vorzudringen, zeigen aktuelle Statistiken des *Bundesamtes für Verfassungsschutz*.
Auf der rechten Seite des politischen Spektrums stiegen die Zahlen extremistischer Straf- und Gewalttaten 2024 auf einen neuen Höchstwert von 37.835. Ebenfalls steigend war die Tendenz bei Linksextremist:innen, jedoch mit insgesamt deutlich weniger Taten (5.857). Auffällig sind die unterschiedlichen Zielrichtungen:
Während rechte politisch motivierte Kriminalität hauptsächlich zu fremdenfeindlichen Gewalttaten führte, richtete sich linke zum Großteil gegen (vermeintliche) Rechtsextremist:innen.

Es zeichnet sich ein Aktion-Reaktion-Mechanismus ab, der Fragen aufwirft… Droht politischer Aktivismus in einen Sog des Kräftemessens gerissen zu werden, der gewaltfreiem Protest zunehmend Wirkung entzieht? Steht über kurz oder lang eine weitreichendere Extremisierung bevor?

Der Anblick harmloser Klebebildchen lässt nicht vermuten, welch heller Funke gefühlte Machtlosigkeit ist, der so manche Zündschnur anstecken und eine Detonation unvermeidbar erscheinen lassen kann. Es wäre nicht das erste Mal, dass sich sozialer Protest zum bewaffneten Kampf entwickelt. Doch Gewalt sollte nie Antwort und Lösung sein. Daher liegt es an uns, alternative analoge, prägnante und niederschwellige Einflussmöglichkeiten zu finden und wahrzunehmen.

PAULINE KRAL (21)

studiert Psychologie und wünscht sich, dass der Einfluss von friedlichem politischem Aktivismus an der Gesellschaft genauso haften bliebe, wie Sticker an universitären Sanitäreinrichtungen.

»Ich stehe für Freiheit und Freizügigkeit«

Samantha Stiletto ist seit fast zwei Jahren auf diversen Technobühnen in der Stadt zu sehen. Als Drag-DJane mischt sie bei Events wie dem »Grundstöckchen« in der Mälze oder beim »Hard Reset« die Menge auf. Wenn Samantha ihre Perücke absetzt, studiert Sammy Schuhmann Biologie an der Uni Regensburg.

von Elisa Probst & Katharina Grantner



© Julian Probst

Lautschrift: Seit wann machst du Drag?

Sammy: Seit 2018. Am 05. August 2018 hat Samantha Geburtstag, sprich sie wird dieses Jahr acht Jahre alt.

Wie bist du darauf gekommen?

Ich habe angefangen, mich zu schminken, als ich zwölf war. Und irgendwann dachte ich mir: Ich will mehr. Ich stand schon immer gerne auf der Bühne, ich liebe es, Menschen zu unterhalten – die geborene Entertainerin – und dann habe ich gemerkt, dass man Make-up und Show verbinden kann. Da habe ich mir gedacht, ich probiere das mal und dann bin ich dabei geblieben.

Hast du Vorbilder oder Inspirationen?

Also mein größtes Vorbild ist keine Drag-Queen, sondern ein Make-Up-Artist aus Deutschland: *Marvin Malatynski*. Wegen ihm habe ich angefangen, mich zu schminken. Durch *YouTube*, durch ihn, habe ich mit zwölf gemerkt: Ach krass, das ist eine Possibility für Männer, das geht! Und dann bin ich immer mehr in die Drag-Szene gerutscht. Mein größtes Drag- und DJane-Vorbild ist *Stinny Stone* aus Berlin. Man möge meinen, ich bin *Stinny Stone* auf *Wish* bestellt.

Wie würdest du jemandem Drag erklären, der gar keine Berührungspunkte damit hat?

Drag ist eine Kunstfigur, die ich selbst erstellt habe und die für mich eine Entertainerin verkörpert. Ich bin ja ein Typ und verkleide mich als eine Frau. Dadurch habe ich die Möglichkeit, ein weibliches Bild zu verkörpern, das ich selbst total ästhetisch finde. Ich kann aus mir machen, was ich selbst toll finde. Man kann bei Drag einfach eine andere Person sein. Ich bin im kompletten Look nicht mehr Sammy, sondern Samantha. Manchmal vergesse ich sogar, dass ich ein Typ bin. Dann denke ich mir: *Yes, I am a woman actually!*

Wie erlebst du die Community in Regensburg?

Die Drag Community an sich ist sehr klein, aber nicht kompetitiv. Es gibt ein paar andere Drag-Performer:innen in Regensburg. Ich bin keine Drag-Performerin – normalerweise stellen sich Drag-Queens auf eine Bühne und lipsyncen und tanzen. Das mache ich nicht, ich bin DJane. Natürlich verbinde ich das, bei meinen Auftritten bekommen die Leute auch eine Performance und einen Lipsync, aber das ist begrenzt auf hinter den Decks. Als Drag-DJane bin ich hier ein einsamer Wolf, sagen wir's so.

Was sind deine Erfahrungen als Drag-DJane in Regensburg? Hast du schon Anfeindungen oder Ähnliches erlebt?

Anfeindungen bekommt man auf jeden Fall, wenn man so auf der Straße unterwegs ist. Die Leute haben einfach Komplexe und verstehen nicht, wie sich jemand so ausleben kann. Aber als Techno-DJane sind meine Erfahrungen nur positiv. Die Leute sind komplett anders als in anderen Clubs. Da gibt's keine Anfeindungen. Die Techno-Szene ist ein Safe-Space.

»Auf der Bühne ist *my time to shine*«

Was magst du besonders an der Drag-Szene?

Es kommt sehr darauf an, unter welchen Leuten man ist. Es gibt zwar Drag Queens, die andere als Konkurrenz sehen, aber ich sehe alle als meine Schwestern. Wir sitzen alle im selben Boot. Wir alle stehen für mehr Akzeptanz und mehr Sichtbarkeit. Die Hauptsache im Drag ist, dass wir Menschen zum Lächeln bringen wollen. Dafür geben wir auch alles. Und das ist es, was ich besonders mag: Als Schwestern kann man alles schaffen. Man kann sich auf die anderen verlassen.

Was möchtest du mit deiner Kunst ausdrücken?

Ich stehe für Freiheit und Freizügigkeit. Ich will Tabus brechen. Deswegen trage ich die kürzesten Röcke, schnalle mir fette Titten um und mache mir die krassesten Lashes drauf. Ich will zeigen, dass es etwas Geiles ist, dass ich meinen Körper so fühle und so *comfortable* in meiner Haut bin und damit zu zeigen, was ich aus mir machen kann. Ich stelle meine Ästhetik über das, was man über mich denken könnte. Wenn ich auf die Bühne gehe, ist das *my time to shine*, und das nutze ich voll aus.

Wie hat Drag dich als Person beeinflusst?

Drag hat mein Leben komplett umgekrempelt. Ich würde jetzt nicht so hier stehen, hätte ich das nicht gefunden. Ich habe diese Kunstperson erfunden, die Freizügigkeit und Stärke verkörpert. Und auch wenn ich gerade nicht als Samantha unterwegs bin, kann ich in dieses Mindset schlüpfen, da ich mir denke: Ich kann ja auch stark sein. Diese Persönlichkeit basiert ja auf mir; ich habe sie erschaffen. Und das gibt mir immer Stärke, wenn ich sie brauche.

Wie viel von dir steckt in Samantha?

Durch Samantha kann ich alles ausleben, was ich als Sammy nicht kann oder mich nicht traue. In meinen Sets laufen die meiste Zeit Songs, die die Leute kennen und mitsingen können. Deswegen wollen sie meinen Floor nicht verlassen. Aber durch den schnellen, harten Techno-Beat kommen sie ins Schwitzen und es wird heiß, und das ist es, was ich so toll finde: Diese Ekstase. Dafür stehe ich – für Freizügigkeit, für Lust, für Hotness.



ELISA PROBST (22)



KATHARINA GRANTNER (22)

Elisa studiert Französisch & Geschichte und Katharina studiert Englische Sprachwissenschaft. Die beiden werden beim nächsten Event mit Samantha Stiletto definitiv das Tanzbein schwingen.

Vibe Check in der Kneipenszene Regensburg – ist das Kult oder kann das weg?

Regensburg hat eine der höchsten Kneipendichten Deutschlands. Wir alle kennen klassische Kneipen, in denen Freundschaften geschlossen, Beziehungen beendet und unzählige Erinnerungen entstanden sind. Aber gibt es vielleicht noch Bars abseits vom Radar? Die Lautschrift hat vier Bars im Selbsttest unter die Lupe genommen und präsentiert euch nun neue Geheimtipps:


»Verwählt?« © Anna Höcherl

Die Banane *Am Römling 1*
Betritt man die Banane, sieht man mehr absurde Schilder, Requisiten und Sticker als das menschliche Gehirn verarbeiten kann. Im schummrigen Licht wirken die Stammgäste so, als wären sie mit der kultigen Einrichtung verwachsen, im Hintergrund läuft Rockmusik.

Strangeste Bestellung?
Cynar Schnaps (Artischocke)

Getränkeempfehlung der Lautschrift
»Ozzy«, benannt nach Ozzy Osbourne, wird mit Fledermaus-Gummibärchen serviert.

Funfact über die Banane
Die Banane gibt es bereits seit 1988, früher war sie im ersten Stock über dem Kosmonauten (Goldene-Bären-Straße 10). Mit dem Mauerfall kamen immer mehr DDR-Antiquitäten zur Sammlung, 2014 zog sie an den jetzigen Standort.


»Selfmade« © Anna Höcherl

Wer ist der durchschnittliche Bananenbesucher?
»Alternativ, bodenständig, Hauptsache keine Snobs, alles andere haben wir.« – Personal in der Banane

Die Piratenhöhle *Fischgässel 4*
Möchte man in unsere nächste Empfehlung des Abends, sollte man das tun, bevor die Welt sich dreht: man muss dafür nämlich eine ziemlich enge Wendeltreppe hinunter und endet im Reich der Piraten. Alles hier ist auf das Thema Kaperfahrt abgestimmt. Die Musik, die Dekoration – inklusive einem riesigen Haifischkopf an der Wand. Die leicht modrige Luft und große Holztische tragen zu dem Gefühl bei, dass jederzeit Captain Jack Sparrow durch die Tür stürmen und sich über den Mangel an Rum beschweren könnte.

Strangeste Bestellung?
Böses Erwachen & B52

Getränkeempfehlung der Lautschrift
Corso Shots (10 für 10 Euro) und der Frangelico Shot – »Süß! Sauer! Geil!« - Personal in der Piratenhöhle


»Erkennungsmerkmal der Piratenhöhlen« © Anna Höcherl

Funfact über die Piratenhöhle
Einige versuchten bereits, den Haifischkopf zu klauen – allerdings bis jetzt jedes Mal ohne Erfolg. Wenn ihr das versuchen wollt, müsstet ihr euch also clever anstellen.

Zur geflickten Trommel *Gesandtenstraße 2*
Wir bleiben auf unserer thematischen Zeitreise in der Vergangenheit, nach kultigem Rock und 80er Feeling und Piratenfahrt befinden wir uns schlagartig im Mittelalter. Lange, wuchtige Holztische nehmen den Raum ein, uns wird direkt empfohlen sich irgendwo dazu zu setzen. In einem Regal liegt eine Schnabelmaske, überall stehen Tonkrüge mit einem Gebräu darin (anders kann man es wirklich nicht beschreiben), die Barkeeper tragen mittelalterliche Plunderhosen.


»Umgeben von Tonkrügen« © Anna Höcherl

Strangeste Bestellung?
Hausgemachter Knoblauchschnaps

Getränkeempfehlung der Lautschrift
Göttertrunk »malzig, honigsüß, erfrischend« – Personal in der geflickten Trommel



»Lavendel Spritz im Blomberg« © Anna Höcherl

Warum lohnt sich ein Besuch?
Gäste sagen:
»Man kann auch allein kommen, eine gute Zeit hat man immer.«
»Vieles auf der Karte (inklusive dem Honigmet) gibt es mittlerweile auch in vegan.«


»Cheers!« © Anna Höcherl

Das Blomberg *Jakobstraße 1*
Unser letzter Stopp ist das Blomberg, versteckt zwischen Bismarck- und Arnulfsplatz. Heute brennt das große Licht, an den Tischen sitzen Leute vertieft in ein sehr kompliziert aussehendes Kartenspiel. Es ist »Magic Night«. Am Montagabend kann man sich hier jeder Karten- oder Brettspielliebe hingeben.

Strangeste Bestellung
Lych mir einen

Getränkeempfehlung der Lautschrift
Lavendel Spritz, alle Spritzgetränke gibt es auch alkoholfrei. Wer also mal einen Abend auf Alkohol verzichten möchte oder allgemein keinen Alkohol trinkt, aber trotzdem ein besonderes Getränk möchte, ist im Blomberg gut aufgehoben.



LARISSA HORNIG (21)
studiert Politikwissenschaften und Anglistik und fragt sich schon lange, ob es noch unentdeckte Goldschätze in der Regensburger Kneipenkultur gibt.



ANNA HÖCHERL (21)
studiert Vergleichende Kulturwissenschaft, Politikwissenschaft und Anglistik und ist überzeugt, dass die besten Geschichten oft in den Bars entstehen, von denen man es zuerst nicht erwartet.

Welche dieser

Regensburger BARS passt zu DIR?

1 Wie sieht ein typischer Samstagmorgen bei dir aus?

a. Verkatert bis 13:00 Uhr schlafen
b. Beim Frühstückmachen eine gute Playlist oder Platte hören und tanzen
c. Auf eine Demo oder einen Flohmarkt gehen
d. Bei meinen Kumpels nachfragen, ob sie gestern sicher heimgekommen sind

2 Du wirst in einer Bar angesprochen - was tust du?

a. Es vergehen keine 10 Minuten und wir sind sofort befreundet und trinken Shots zusammen
b. Ich höre sie erstmal nicht, bin so in der Live-Musik vom DJ gefangen
c. Wir kommen irgendwie sofort auf weltpolitische Themen
d. Die Person spricht mich auf mein Trikot an und wir quatschen über unseren gemeinsamen Lieblingsverein

3 Was sagen deine Freund:innen über dich?

a. »Mit dir wird's nie langweilig!«
b. »Bei dir fühlt man sich direkt wohl!«
c. »Du hast zu Allem eine Meinung!«
d. »Du bringst jede Gruppe zusammen!«

4 Was hast du an, wenn du in eine Bar gehst?

a. Was ich tagsüber anhatte und irgendeinen Pullover, den ich auf dem zudreckig-für-den-Schrank-zu-sauber-für-die-Wäsche-Stuhl finde
b. Hauptsache bequem und Pinterest-worthy
c. Leopard-gemusterte Jeans, Adidas Tracksuit Jacke und mein Schmuck machen das Outfit
d. Irgendeine Hose und mein Guinness T-Shirt

5 Wie sieht dein/e Wohnung/WG-Zimmer aus?

a. Chaotisch aber mit Charakter (und Pfandflaschen-Deko)
b. Ordentlich und ästhetisch
c. Voll mit Büchern, Postern, Stickern, lyern und gaanz viel Krusch von Flohmärkten
d. Hauptsache genug Platz für meine Freund:innen (Da muss auch mal jemand auf einem Bierkasten sitzen)

6 Wann und wie geht dein Barabend zu Ende?

a. Es gibt kein Ende!! Weiter in die Fassbar! (davor ein Döner zur Stärkung)
b. Ich vibe zur Musik, bis ich keine Lust mehr habe – Zeit spielt keine Rolle
c. Gegen 2:00 Uhr geht's nach Hause, mit einem spannenden Deeptalk auf dem Heimweg
d. Mit einem Sieg in der Tasche Arm in Arm mit der ganzen Truppe noch zum Döner

7 Die Hausarbeitsabgabe ist in vier Wochen. Was machst du?

a. 4 Wochen??? Da hab ich ja mindestens noch 3 Wochen, bis ich anfangen muss
b. Ich fange schon langsam mit Recherche und Gliederung an
c. Habe mir im Seminar schon viel dazu aufgeschrieben, da mach ich mir noch gar keinen Stress
d. Ja... 2 Wochen noch, dann setzte ich mich mal ran

AUSWERTUNG

Am meisten A:

*Du bist immer für eine Party oder einen Barabend zu haben - deswegen ist das **Sax** genau deins! Der perfekte Moment für dich: angetrunken für das kleine Geld zwischen deinen Liebsten. Von absolut gar nichts lässt du dich aus der Ruhe bringen und quatscht gerne mit jeder Art von Mensch. Spontane Nächte, chaotische Geschichten und lustige Erinnerungen – das bist du.*

Am meisten B:

*Weil du gute Musik liebst und Wert auf eine entspannte, hübsche Atmosphäre legst, sieht man dich häufig im **Vinyl**. Du bist für deine Ästhetik und perfekten Playlists bekannt!*

Am meisten C:

*Bei deinen Barabenden sitzt du am liebsten im **Büro**. Mit dem Bier des Monats unterstützt du nicht nur Aktionen für einen guten Zweck, auch die regelmäßig angebotenen Vorträge besuchst du gerne. Dein politisches Engagement mit Bier und angeregten Diskussionen verbinden - gibt es was Besseres?*

Am meisten D:

*Als großer Sport-, Irland- oder Guinessfan zieht es dich regelmäßig ins **Murphys**. Dort genießt du große Runden, laute Stimmung und emotionale Momente beim gemeinsamen Mitfiebern.*



MILENA von BREY (22)
studiert Germanistik und hat sich extra für euch geopfert und alle Regensburger Bars ausprobiert.

»*Cocktail Collage*« © *Franka Mühling, Lilly Beckstein*

Die Platte läuft wieder

Im Wohnzimmer der Eltern, auf Social Media oder auch in Studi-WGs: Man sieht wieder mehr Plattenspieler, welche bis kürzlich höchstens als rares Retro-Accessoire galten. Die Verkaufszahlen bestätigen das: 2024 wurden in Deutschland 4,9 Millionen Schallplatten verkauft, 2004 waren es nur 500.000. Aber was hat es mit dem Vinyl-Comeback auf sich?

von Silvia Meyer

Im Second-Hand-Plattenladen *Shadilac* unterhalte ich mich mit Plattenverkäufer Mike. Er ist 61, seit Mitte der 1970er begeisterter Plattensammler und mit dem Besitzer des *Shadilac* gut befreundet. Das Geschäft gibt es seit 1987 und befindet sich nach ein paar Umzügen in der schmalen, malerischen Kramgasse in der Regensburger Innenstadt.

Lautschrift: Wie hat sich das Geschäft in den letzten Jahren entwickelt?
Mike: Eigentlich bleibt es bei uns im *Shadilac* ziemlich gleich. Ungefähr im selben Maße, wie die älteren Menschen nicht mehr kommen, weil sie entweder mit dem Sammeln aufhören oder sterben, rücken jüngere Menschen nach. Aber grundsätzlich wird die Platte schon beliebter, zum Beispiel gab es im Drogeriemarkt *Müller* ja zwischendurch gar keine Plattenabteilung mehr, und die haben sie seit vier, fünf Jahren wieder.

Warum greifen wieder mehr Menschen zur Platte?
Analog ist einfach ein komplett anderes *Feeling*. Du suchst etwas bewusst aus, legst es bewusst auf, und dann ist es auch gar nicht so wichtig, ob es knistert oder so. Streaming hat einfach kein Leben für mich.

Wie sieht Ihre Kundschaft aus?
Viel Laufkundschaft, zum Beispiel Touristen - Amerikaner, Italiener, Japaner, die dann reinkommen und sagen *»Oh, that smell!«* und sich an ihre Jugend zurückerinnert fühlen. Das ist richtig nett. Und dann ist es mir auch egal, ob sie etwas kaufen. Es ist einfach schön, sich mit fremden Menschen zu unterhalten.

Kommen auch wieder mehr junge Leute?
Es sind auf jeden Fall mehr geworden. Mittlerweile gibt es sogar ein paar Stammkunden. Man kann bei uns für vier bis sechs Euro wunderbare Musik kaufen, daher ist das auch gar keine Kostenfrage.

Welche Alben zählen im *Shadilac* zu den Verkaufsschlagern?
Auf jeden Fall *Fleetwood Mac* – »Rumours«. *Pink Floyd* – »Wish You Were Here« oder »Dark Side Of The Moon« – will jeder. »Led Zeppelin I« oder »-II« – will jeder. Wenn ich eine Platte von *Black Sabbath* reinstelle, ist die sofort weg. Und bei den jungen Leuten verkaufen sich *The Cure* und *The Smiths* super.

Wie wird sich der Plattentrend in den nächsten Jahren weiterentwickeln?
Zurückgehen wird er nicht. Das bleibt auf ganz niedrigem Niveau. Ungefähr 85 Prozent vom Markt ist *Streaming*. Und die restlichen 15 Prozent teilen sich CD, DVD, Platte und Musikkassette.

Haben Sie eine persönliche Musikempfehlung für die Leser:innen?
Also was zum Beispiel immer klasse ist, ist *Creedence Clearwater Revival*. *Traffic*, zum Beispiel, und *Steve Winwood* mag ich unheimlich gern. Aber das kommt immer auf die Person an. Ich schaue mir gern die Kunden an und denke mir: *Was mögen die jetzt?* Und ich mag das total gern, wenn die Leute fragen: *Was könnten Sie mir denn empfehlen?*

Die Platte verkörpert also Einiges, was in unserer modernen, digitalen Welt vielleicht zu kurz kommt: Haptik, Achtsamkeit, Begegnungen mit anderen Menschen, und auch ein wenig Nostalgie. Und selbst wenn der globale Vinyl-Hype irgendwann wieder abflacht – in Second-Hand-Läden wie dem *Shadilac* werden immer ein paar Platten über den Ladentisch gehen.



SILVIA MEYER (23) studiert Englisch und Spanisch auf Gymnasiallehramt und hat leider noch keinen Plattenspieler.



© Silvia Meyer

STECHEN UND STUDIEREN

Gefangen in einer Routine aus Arbeit, Verpflichtungen und sozialen Kontakten – das tägliche Leben fühlt sich oft eintönig an. Nicht aber für Andrea. Ein Besuch bei der Studentin zeigt, wie sie es geschafft hat, ihren Alltag aufregender zu gestalten.



von
RONJA SCHÄFER (22)
studiert Psychologie und probiert selbst gerne viele Hobbies aus. Bei der Recherche hat sie außerdem Lust auf ein neues Tattoo bekommen.

Und endlich – nach drei Stunden präziser Vorbereitung setzt Andrea die Nadel auf den Oberarm ihres Mitbewohners. Mit ruhiger Hand führt die Studentin die surrende Maschine auf den Linien entlang. Die Tinte durchdringt die Haut binnen weniger Sekunden.

Der Anfang eines ewigen Kunstwerks ist getan. Andrea, die 24-jährige Kunststudentin, hat viele kreative Hobbies. Darunter ein Besonderes, das mittlerweile ihren Alltag maßgeblich bestimmt. Während andere in ihren Routinen feststecken, hat Andrea eine neue Leidenschaft für sich entdeckt. Sie tätowiert.

Angefangen hat ihre Karriere mit Freund:innen und Mitbewohner:innen. Seit dem Kauf ihrer ersten Tätowiermaschine hat Andrea schon einige Projekte auf die Haut gebracht. Das Praktikum im Rahmen ihres Lehramtsstudiums wollte sie dann unbedingt im Tattoo Studio machen. Auch wenn das eher unüblich war, wusste sie: »Ich schaffe das«. Und tatsächlich wurde die Studentin im Studio angenommen, mit der Bedingung: Sie sollte nach dem Praktikum fest im Laden bleiben. Es war ein bisschen Glück, aber vor allem Talent. »Übung macht den Meister«, sagt Andrea und füllt mit flinken Händen die Tattoofarbe ein. Am häufigsten entstehen Greywash-Tattoos mit realistischen Motiven. Auch heute soll es ein reales Motiv werden: Der Kunde, Mitbewohner Moritz, wünscht sich eine Vase aus der WG auf der Haut. Als ewige Erinnerung an ihr Zusammenleben dort.

Es wird ernst

Bevor es ans Stechen geht, werden viele Vorbereitungen getroffen. Wo passt das Motiv hin? Wie groß soll es werden? Fragen, die geklärt werden müssen. Aber die Studentin bleibt ganz geduldig. Präzise passt sie die Größe und Position an Moritz‘ Wünsche an. Es wird gezeichnet, gedruckt und geändert. Dabei vibed sie zur Musik, die im Hintergrund läuft. Es sind coole Hip-Hop Beats, denn zu Pop könne sie nicht arbeiten. Generell herrscht eine lockere Stimmung im Studio. Dort gibt es jede Menge Equipment, mit dem die Studentin mittlerweile sehr vertraut ist. Tätowieren fällt ihr leicht, ist aber auch anstrengend. Besonders nach mehrstündigen Terminen ist sie erschöpft. Schließlich braucht Andrea ihre volle Konzentration, um das irreversible Kunstwerk fehlerfrei auf den Körper zu bringen. »Ich bin wie in einem Tunnel, das ist anders als beim Zeichnen, wo ich auch konzentriert bin«, beschreibt sie ihren Zustand. Aber Spaß mache es immer.



Einfach ausprobieren

Generell probiert Andrea gerne neue Hobbies aus. Die erlernten Fähigkeiten geben ihr dabei vor allem Selbstbewusstsein und verleihen ihrem Alltag einen gewissen Nervenkitzel. Was ihr besonders helfe, neue Dinge auszuprobieren, seien eine verbindliche Anmeldung und ihr inspirierendes Umfeld. Der Besuch bei Andrea zeigt: Ein bisschen Mut und offene Augen sind oft schon ausreichend, um das Leben ein bisschen aufregender zu gestalten.

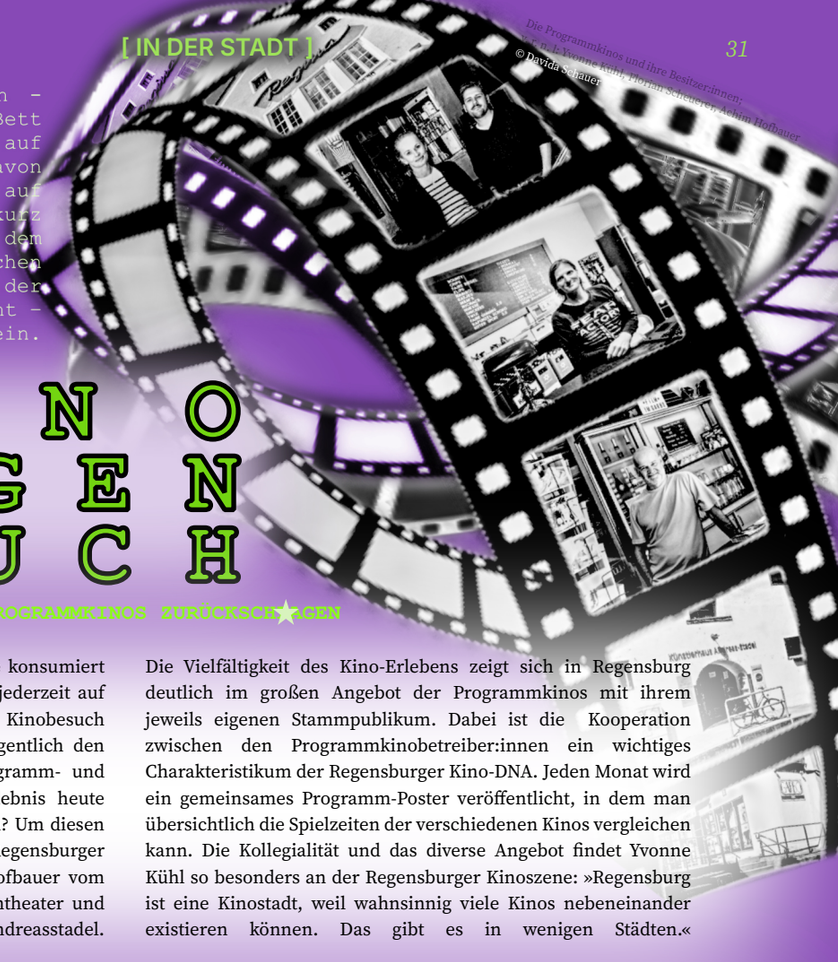
Andreas Instagram:
@faustaufauge.tattoo

Die Schuhe werden ausgezogen – die Chipstüte mit ins Bett genommen – kurz noch 10 Chats auf WhatsApp geöffnet und 5 davon beantwortet – kurz noch auf Instagram Reels versacken – kurz noch 10 Minuten nach dem perfekten Film auf Netflix suchen und trotzdem unzufrieden mit der Auswahl sein – der Film beginnt – man schläft nach 10 Minuten ein.

von Verena Streibl und Davida Schauer

KINO GEGEN COUCH

★ WIE REGENSBURGS PROGRAMMKINOS ZURÜCKSCHLAGEN ★



Die Programmkinos und ihre Besitzerinnen. © Davida Schauer

Streaming hat die Art verändert, wie Filme konsumiert werden. Während Filme und Serien heute jederzeit auf Abruf verfügbar sind, wird der klassische Kinobesuch zunehmend seltener. Doch wie geht es eigentlich den Kinos damit, besonders den kleinen Programm- und Arthousekinos? Ist das klassische Kinoerlebnis heute ausgelutscht oder kann es sich neu erfinden? Um diesen Fragen nachzugehen, haben wir mit drei Regensburger Kinobetreiber:innen gesprochen: Achim Hofbauer vom Garbo Kino, Yvonne Kühl vom Regina Filmtheater und Florian Scheuerer von den Kinos im Andreasstadel.

Die Vielfältigkeit des Kino-Erlebens zeigt sich in Regensburg deutlich im großen Angebot der Programmkinos mit ihrem jeweils eigenen Stammpublikum. Dabei ist die Kooperation zwischen den Programmkinobetreiber:innen ein wichtiges Charakteristikum der Regensburger Kino-DNA. Jeden Monat wird ein gemeinsames Programm-Poster veröffentlicht, in dem man übersichtlich die Spielzeiten der verschiedenen Kinos vergleichen kann. Die Kollegialität und das diverse Angebot findet Yvonne Kühl so besonders an der Regensburger Kinoszene: »Regensburg ist eine Kinostadt, weil wahnsinnig viele Kinos nebeneinander existieren können. Das gibt es in wenigen Städten.«

★ DAS STREAMING – DER BÖSEWICHT? ★

Das Streamingzeitalter begann mit einem Monopol durch Netflix und Co., das zunächst billige Preise und Bequemlichkeit kombinierte. Dies entwickelte sich mit der Zeit zu einem Überangebot und einer zunehmenden Verteuerung von Streamingangeboten. Zusätzlich sei nach der Corona-Pandemie laut Kühl die Blase des komfortablen Films auf der Couch dann geplatzt und die Menschen wollten wieder zurück in die Kinosäle. Für Florian Scheuerer sei das Streaming auch definitiv schon aufgebraucht und er hebt den »sozialen Aspekt« eines Kinobesuchs als wesentlichen Unterschied zum Homekino hervor. Während für Streamingbetreiber:innen das Wirtschaftsdenken im Fokus steht, charakterisiert er Kinobetreiber:innen als »lauter Idealisten«. Anstelle von finanziellem Vorteil sind es für sie »nicht nur die Geschichten, die wir auf der Leinwand erzählen lassen, sondern auch die Geschichten, die wir als Kino erzählen«, plädiert Scheuerer.

★ EIN HAPPY END? ★

Trotz sinkender Besucherzahlen blickt Achim Hofbauer überraschend optimistisch in die Zukunft. Das Kino habe bereits andere Umbrüche überlebt, etwa das Fernsehen oder später Multiplex-Kinos wie das CinemaxX. Allgemein beobachte Hofbauer momentan einen allgemeinen »Trend zum Alten«, ähnlich wie beim Vinyl-Comeback, und so habe er große Hoffnung, dass jüngere Menschen das Kino wieder neu entdecken. Auch Florian Scheuerer unterstützt diese These und prognostiziert, dass sich die Anzahl der Kinoleinwände irgendwann halbieren werde. Doch darin sieht er eher eine Gefahr für Multiplex-Kinos. Grund dafür seien die vergleichbar hohen Preise und die fehlende soziale Komponente. Programmkinos werden nach Florian Scheurer immer weiter existieren, da es »immer Leute geben wird, die alternative Orte mögen«. Yvonne Kühl teilt die Zuversicht ihrer Kollegen und begründet die wachsende Popularität der »Kollektiverfahrung Film« mit dem gesamtgesellschaftlichen Bedürfnis nach Entschleunigung im Zeitalter der Überstimulation durch soziale Medien. Was wir persönlich für die Regensburger Programmkinos - und auch uns persönlich - machen können, darüber sind sich alle Drei einig: »Geht ins Kino, gerade in die kleinen Kinos. Aber hauptsache: Geht ins Kino!«





Für Davida Schauer (23) und Verena Streibl (22) sind Nachos mit Käsesoße die unangefochtene Nummer 1 der Kinosnacks. Beide gruseln sich gern, dabei ist Davidas Lieblingshorrorfilm *Midsommar* und Verenas Lieblingsthriller *Parasite.*

Weiblich, einsam, aufgefangen!

Regensburgs Treff für Frauen

Ellen Ammann, das war eine der ersten Frauen im bayerischen Landtag. Außerdem gilt sie als Wegbereiterin der modernen Sozialarbeit. Die heilige Verena wird bis heute als Schutzpatronin aller Notleidenden um Beistand erbeten. Die beiden vereint neben dem Frausein ihr karitatives Schaffen - und seit September 2025 nun auch die Namenspatroninnenschaft des Frauentreff »Ellen und Verena« am St. Kassiansplatz in Regensburg.

von Sofie Bauer

Im Interview mit der Projektleitung, Marie Horlacher, zeigt sich, wieso kommunale Orte der Gemeinschaft besonders für Frauen nach wie vor elementar sind.

Lautschrift: Womit beschäftigt ihr euch in eurer Arbeit am meisten?

Marie Horlacher: Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht das Thema Einsamkeit. Wir möchten Frauen einen Ort bieten, an dem sie unkompliziert miteinander in Kontakt kommen und Gemeinschaft erleben können. Und das möglichst niederschwellig: Tee und Kaffee sind hier kostenlos und unsere Ehrenamtlichen bringen Kuchen mit. Außerdem bieten wir eine Lotsinnenberatung an. Das heißt, wir sind eine erste Anlaufstelle und vermitteln die Frauen dann bei Bedarf an die passenden Fachstellen weiter. Die Anliegen, mit denen Frauen zu uns kommen, sind dabei sehr vielfältig. Sie reichen von Fragen rund um Familie und Schwangerschaft über Einsamkeit und psychische Belastungen bis hin zu Gewalterfahrungen, finanziellen Sorgen oder der Suche nach Arbeit. Uns ist wichtig, dass Frauen mit ihren Fragen und Herausforderungen einfach zu uns kommen können, ohne sich davor selbst durch verschiedene Hilfesysteme kämpfen zu müssen.



Illustration © Yumé Hermann

Worin siehst du deine Aufgabe im Treff?

An erster Stelle im Zuhören - auch wenn manche Lebensgeschichten erstmal schwer zu verdauen sind. Was ich aber erkannt habe, ist, dass eine Frau, die z.B. Gewalt erlebt hat, zuallererst einmal Raum braucht, denn teilweise sprechen die Frauen ihre Erfahrungen hier das erste Mal aus. Danach unterstützen wir die Frauen dabei, passende Hilfsangebote zu finden und vermitteln sie an die entsprechenden Fachstellen in der Stadt weiter.

Was hast du durch die Arbeit im Frauentreff gelernt?

Was mich persönlich immer beeindruckt und berührt, ist, wie gerne Frauen sich gegenseitig helfen wollen. Und das auch ehrenamtlich. Es kommen regelmäßig Frauen auf uns zu und bieten proaktiv ihre Dienste an. Sei es Kuchen backen, Qigong-Unterricht oder Heilpraktikerinnen, die mit uns zusammenarbeiten wollen. Diesen Ressourcen geben wir hier eigentlich nur den Rahmen, um sich zu entfalten. Mir zeigt das immer wieder: Einsamkeit bedeutet nicht, dass Menschen nichts zu geben haben. Denn viele Frauen möchten sich einbringen, gebraucht werden und Teil einer Gemeinschaft sein. Es braucht manchmal nur einen Ort, an dem Begegnung möglich wird.

In welcher Lage kommen die meisten Frauen zu euch?

Unser Förderfokus liegt auf Einsamkeit und das ist auch überwiegend der Grund, warum Frauen zu uns kommen. Einsamkeit ist allerdings sehr vielschichtig und kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Allgemein kann man sagen, dass Frauen in Lebensumschwungsphasen besonders oft hierherkommen: Verliert eine Frau ihre:n Partner:in oder den Job, bekommt ein Kind oder die eigenen Kinder ziehen aus, wird der Kreis um sie schnell kleiner, als sie das gerne hätte. Ich habe großen Respekt vor allen Frauen, die daraufhin entscheiden uns zu besuchen. Am Anfang gehört sicherlich eine ganze Menge Mut dazu, aber hier treffen sie Frauen, die auch etwas gegen das Alleinsein tun wollen.

Wodurch wird aus diesem Treff, deiner Meinung nach, ein safe space für Frauen?

Dass Frauen sich uns gegenüber öffnen und sich sicher fühlen, liegt auch daran, dass wir bewusst Hürden abbauen. Wir nehmen beispielsweise keine persönlichen Daten auf. Was wie eine Kleinigkeit wirkt, ist für viele Frauen entscheidend. So können sie erstmal einfach einen Kaffee trinken und beobachten, ohne sich erklären oder festlegen zu müssen. Oft braucht es ein wenig Zeit, aber wenn Vertrauen entsteht, öffnen sich viele Frauen ganz von selbst.

Außerdem ist unser Treff ein Ort von und für Frauen. Die Abwesenheit von Männern lässt zu, dass manche Themen anders und oft offener besprochen werden können. Man merkt: Viele Frauen wollen einfach nicht unter Männern sein. Das äußern sie auch offen. Untereinander können sie hier gegenseitige Unterstützung und Solidarität erleben.

Was macht »Ellen und Verena« für dich aus?

Wir wollen einen Ort schaffen, an dem Frauen für einen Nachmittag an etwas anderes denken können. Egal mit welcher Lebensgeschichte, hier kommen sie alle zusammen, stärken und unterstützen sich gegenseitig. Manchmal passiert das auf eine sehr ernste Weise, manchmal lacht man stundenlang miteinander. Beides ist gleich wichtig und schafft, was wir uns hieraus erwünschen: Frauen bauen sich gegenseitig auf, geben einander Kraft und erfahren, dass sie mit ihren Sorgen, aber auch mit ihrer Freude, nicht allein sind!



SOFIE BAUER (19)

studiert im vierten Semester Politikwissenschaft und ist nach diesem Interview noch viel dankbarer für ehrenamtliche Helferinnen und weibliche Solidarität, als sie es davor bereits war.



»Azadi! Azadi! Azadi!«

Seit Dezember 2025 sind solche und weitere Parolen auf den Straßen Irans zu hören. Forderungen nach Freiheit, Gerechtigkeit und die Angst, dass sich nichts ändert, treiben die Menschen aus ihren Häusern und formen die größten Demonstrationen seit der Gründung der Islamischen Republik 1979. Das Land ist in Aufruhr, die Bevölkerung wütend und verängstigt. Aber was ist passiert? Ein Interview mit meiner Mutter verschaffte Einblicke.

von Pauline Sheyda Wienands

Die seltenen Anrufe zwischen meiner Mutter und ihrer Familie sind oft wenige Minuten lang, bevor die Verbindung abbricht. Genau wie sie schauen viele Exiliraner:innen unsicher auf ihre Heimat.

Wie es anfing

Manche erinnern sich eventuell noch an die Protestwelle vom September 2022, als die iranische Kurdin Jina Amini wegen »nicht-muslimischer« Kleidung ermordet wurde. Die von Frauen und Studierenden getragene Bewegung klang damals nach brutalen Reaktionen der Regierung, bestehend aus der ultrakonservativen geistlichen Führung – den Mullahs – ohne weitere Folgen ab. Während die Lage im Iran weiterhin schlecht blieb, staute sich die Unzufriedenheit im Land weiter an und entlud sich, als die Inflation letzten Winter ein neues Rekordhoch erreichte. Empört und erschüttert gingen die Menschen auf die Straße und stießen erstmals Proteste an, die das ganze Land erfassten.

Die Regierung setzte anfangs auf Beschwichtigungsstrategien, wechselte dann aber zu gezielten Eingriffen in die Aufstände: Tränengas wurde schnell von scharfer Munition abgelöst. Bisher werden die Opferzahlen auf über 45.000 geschätzt, die Zahl der Verletzten ist dreimal so hoch. Dennoch scheuten sich die Menschen davor, Krankenhäuser aufzusuchen - aus Angst, vor Ort von Regimeeinheiten erkannt und verhaftet zu werden. Schon aus den Protesten von 2022 war bekannt, dass das Regime unter der Anklage »Korruption auf Erden« Unschuldige inhaftiert, foltert, zu Falschgeständnissen zwingt oder sogar exekutiert. Auch Internetsperren wurden bereits in der Vergangenheit verhängt, um die Kommunikation zu erschweren und psychischen Druck auszuüben.

Diese Form der Angstmacherei fand auch dieses Mal wieder der Einsatz, zeitgleich mit dem Einschreiten der USA und Israels Ende Februar. Dadurch dringt kaum Information vom Inland nach außen und das, was doch ankommt, lässt sich schlecht unabhängig prüfen. Die Kommunikation zu Familienmitgliedern ist zurzeit fast unmöglich.

Mama, wie geht es weiter?

Die Debatte zur Bewertung des fortlaufenden Kriegs und der Hoffnung zum Endergebnis ist aufgeladen. Als ich meine Mutter frage, wie sie die aktuelle Lage beurteilt, antwortet sie:

»Eigentlich hofft man, dass eine Bevölkerung selbst die Kraft hat, ein Regime zu stürzen. Im Grunde wird seit den letzten 47 Jahren ständig direkt und indirekt gegen die Mullahs protestiert. Aber erfolglos - das Land hat keine Opposition, niemanden, der aktiv zu einem »Regime Change« beitragen kann. Der einzige Gegner ist das iranische Volk, das mit leeren Händen auf die Straße gegangen ist und in den ersten zwei Tagen der Proteste über 45.000 Opfer zählte. Unter diesen Umständen ist der Eingriff der USA und Israel legitim, auch wenn die Befreiung der Iraner:innen ein Deckmantel war. Alle meinen, dieser Krieg ist eine Völkerrechtsverletzung, aber was ist die Alternative? Und was ist mit denen, die nichts tun und schweigen? Europa handelt weiter mit einer Regierung, die ihrer Bevölkerung enormes Leid zufügt – das ist doch genauso falsch! Vielleicht ist es Zeit, Definitionen von Völkerrecht im Wandel der Zeit neu anzupassen? Das Einzige, was hier allen wichtig ist, sind die steigenden Energiepreise wegen des Kriegs. Der Rest – dass die Menschen seit über 100 Tagen kein Internet haben, um selbst und authentisch über die Lage zu berichten und jeden Tag politische Gefangene exekutiert werden, die seit Beginn der Proteste zu Tausenden verhaftet wurden – der ist egal.«

Ich frage sie, was sie sich wünscht und welche Hoffnung sie hat.

»Viele Iraner sehen in Reza Pahlavi, dem Sohn des Schahs, einen Moderator, sobald das Regime gestürzt wird und eine Übergangsphase eintritt. So lange, bis die Menschen selbst entscheiden können, wer das Land wie regieren soll. Für mich ist er eine sichere und bekannte Figur mit klar formulierten Absichten. Am wichtigsten ist aber, das Regime zu stürzen! Ich wünsche mir einfach, dass die Leute ihre Augen öffnen, genauer hinschauen und die eigenen Politiker kritischer hinterfragen. Wir müssen uns wieder stärker gegen Rassismus, Faschismus und Fanatismus äußern – wir sind zu bequem geworden.«

Was ihr mitnehmt

Die Sicht meiner Mutter ist nur eine von vielen und keine, der alle zustimmen. Darum geht es aber auch nicht. Wichtiger war mir, zu berichten, was bisher im Iran passiert ist und dazu anzuhalten, darüber zu sprechen. Die Menschen dort bringen täglich den Mut auf, sich gegen ein Regime zu wehren, das die eigene Zivilbevölkerung ermordet. Niemand im Ausland muss Folgen fürchten, wenn wir darüber sprechen, keiner von uns wird dafür verhaftet, gefoltert oder exekutiert. Was vielleicht vorwurfsvoll klingt, ist nur ein Appell, euch zu informieren und für Menschen laut zu sein, deren Stimme nicht gehört wird. **Free Iran!**



PAULINE SHEYDA

studiert Psychologie und wünscht sich, dass man auch den Themen, die einen nicht direkt betreffen Aufmerksamkeit schenkt.

Illustration

Wenn der Beruf zur Berufung wird

Prof. Dr. Beverly Harris-Schenz

im Interview

Sie war die erste schwarze Germanistikprofessorin an der University of Pittsburgh, Massachusetts und der Rice University: Prof. Dr. Beverly Harris-Schenz. Dazu war sie die Erste in ihrer Familie, die studierte! Bekannt ist sie an unserer Uni durch die US-Wahlparty 2024, sowie durch ihre Lesung am 13.05., bei der sie ihr Buch »Living while black« vorstellte.

von Veronika Semmler



Portrait von Prof. Dr. Beverly Harris-Schenz
© Prof. Dr. Beverly Harris-Schenz

Lautschrift: ***Wie fühlte es sich an, die Erste in der Familie zu sein, die studiert hat?***

Harris-Schenz: Meine Eltern waren schon immer darauf fokussiert, dass ich das machen kann, was sie nicht machen konnten. Sie sagten immer: Du gehst studieren. Das war für sie selbstverständlich. Meine Mutter behauptete, ich hätte mit drei bis vier Jahren gesagt: »Ich werde Ärztin. Doktor Beverly.«

Wie kam es zur Germanistik?

Ich wollte zuerst Medizin studieren und musste einen Deutschkurs für Chemie belegen. Das hat mir so Spaß gemacht, dass ich mich für Germanistik entschieden habe.

Wieso haben Sie sich für Ihre Hauptuni in Pittsburgh entschieden?

Ich bekam ein Angebot für *Pittsburgh* und *Emory*, einer sehr renommierten Privatuni. Nach meinem Studium in Michigan wollte ich dort unterrichten, wo Studenten aus der Arbeiterklasse kommen. Da das der Fall in Pittsburgh war, wollte ich diesen Studierenden dort eine sehr gute Ausbildung geben. Manche Leute haben das nie verstanden. Ich habe das nie bereut.

Wie fühlten Sie sich am Anfang Ihrer Karriere?

Es hat mir großen Spaß gemacht. Nach meiner ersten Stunde 1971 als Lehrassistentin war mir klar: Das Unterrichten ist nicht nur mein Beruf, das ist etwas, wozu ich berufen wurde. Am Anfang war es für die meisten meiner Studenten ungewöhnlich, eine schwarze Deutschlehrerin zu haben, aber sie haben sich daran gewöhnt. Ich glaube, ich habe meine Arbeit gut gemacht, denn ich habe noch Kontakt zu einigen Studenten, mit einem ehemaligen Studenten bin ich noch sehr eng befreundet.

Worin lag der Schwerpunkt Ihrer Lehre?

Zuerst lag er auf deutscher Literatur. Außerdem bildete ich Lehrassistenten aus und prüfte Schüler sprachlich in Deutschtests, anschließend war ein zentraler Schwerpunkt die Pädagogik. Ich entwickelte Kurse über Deutschland im Zweiten Weltkrieg sowie über Ost- und Westdeutschland. Um die 2000er habe ich mich auf Kinder- und Jugendliteratur konzentriert – was meinen Studierenden sehr gefiel, weil die Texte sehr leicht zu lesen waren und man über die gesellschaftlichen und kulturellen Probleme besser diskutieren konnte.

Was waren die größten Meilensteine Ihrer Karriere?

1988 erhielt ich den *Chancellor's Distinguished Teaching Award*. Darauf bin ich besonders stolz, da ich die Erste an der Uni war, die in einer Fremdsprache nominiert wurde. Das ist für mich eine Bestätigung, dass mein Unterricht gut angekommen ist. Außerdem wurde ich zweimal Dekanin. 1999 gründeten wir unter meiner Leitung den *Bellet Teaching Excellence Award* für Undergraduate Professoren in Höhe von 10.000 Dollar. Insgesamt wurden bisher 65 nominiert und der Preis wird bis heute zelebriert. Es ist für mich eine große Sache, dass Lehren an der Uni gepriesen und ausgezeichnet wird, denn ohne gutes Lehrwesen ist die Universität nicht das, was sie sein sollte.

Nun zu ihrem Buch, ihrem »Pandemiebaby«, das während der Corona-Zeit erschien und von persönlichen Erfahrungen von Alltagsrassismus handelt: »Living while black«. Nachdem sie die vielen Gewalttaten gegen Schwarze im Fernsehen gesehen hatte, unter anderem den Fall George Floyd, setzte sie sich intensiver mit diesen Erfahrungen auseinander.

Haben Sie eine Lieblingsgeschichte in Ihrem Buch?

Die Geschichte »Roommate«. Sie handelt von einer weißen Frau aus Texas, die auf einer akademischen Kreuzfahrt keine schwarze Zimmernachbarin haben wollte. Da »Rasse« kein Kriterium für Zimmerkameraden war, hat man ihr gesagt, dass sich das nicht ändern wird. Aber wenn sie das ändern will, dann soll sie zur Dekanin, also zu mir. Unsere Unterhaltung steht im Mittelpunkt der Geschichte. Ich sagte ihr, sie könne bleiben oder nach Hause fahren. Sie ist letztendlich geblieben, ob sie daraus gelernt hat, weiß ich nicht. Die Zuhörer sind immer erstaunt über diese Geschichte.



Cover von Prof. Dr. Beverly Harris-Schenzs Buch »Living while black« *© amazon.com*

Was war die Intention Ihres Buches?

Meine Intention war, Leser und Zuhörer dazu zu bringen, über Themen nachzudenken, die oft unausgesprochen bleiben und hier angesprochen werden. Das steht im Zentrum.

Was hat das Buch mit Ihnen gemacht?

Das Buch hat mich dazu gebracht, Sachen neu zu überdenken, sodass ich dadurch neue Perspektiven gewonnen habe. Ich habe mich seitdem mit der Wichtigkeit von Zuhörern befasst und will sie zum tieferen Denken anregen. Vor allem, da in den Staaten gerade so viel falsch läuft, ist es so wichtig, mit Menschen reden zu können, die anderer Meinung sind. Man kann auch mit diesen ein Gespräch führen. Das ist, glaube ich, was verloren geht.

Haben Sie eine Botschaft für die Leser:innen?

Sie sollen sich die Zeit nehmen, Leute auszusuchen, die anders sind als sie selbst, um über sich selbst etwas Neues zu lernen. Man sucht sich immer nur die Leute aus, die wie man selbst sind, aber da ist nichts zu lernen dabei. Man lernt aus der Unbequemheit. Durch Sicherheit lernt man nicht.



VERONIKA SEMMLER (21)

studiert Politikwissenschaft und kann ihre Botschaft allen sehr ans Herz legen.

Rätsel PAUSE

von Sara Rosin, Vicky von Huth und Simon Hegemann

WÖRTERRÄTSEL

C	K	E	J	O	A	F	Y	K	R	P	A	Y	F	L
O	B	Y	W	I	M	B	K	U	G	E	L	M	A	C
K	C	R	A	T	E	G	N	W	G	C	H	A	C	U
D	L	Q	U	P	N	D	U	C	H	A	D	K	H	F
R	S	P	B	T	S	F	X	A	Z	F	G	I	S	B
A	U	D	I	M	A	X	N	M	K	E	Z	P	C	L
E	K	C	O	H	I	L	J	P	A	T	T	S	H	N
B	A	V	Q	N	D	M	I	U	O	E	M	O	A	B
I	Z	T	S	L	A	U	T	S	C	H	R	I	F	T
B	J	S	R	X	H	U	R	V	M	X	W	P	T	F
Q	K	N	E	I	P	E	N	T	O	U	R	V	F	K
P	S	D	P	U	I	L	G	F	A	D	S	C	M	E

Suche die 12 Begriffe zur Universität Regensburg

Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal versteckt sein

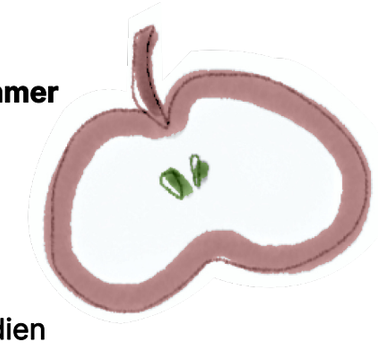
SUDOKU

	6		4	2			8	5
						3	7	4
4	1		3		8			
		7	8				9	6
3		6	7					
					6		5	
	7		9			5		
			2	5				
	4			1	3	8		

Die Lösung findest du auf unserer Webseite www.lautschrift.org

Sex in 2026

von Aaliyah Meier



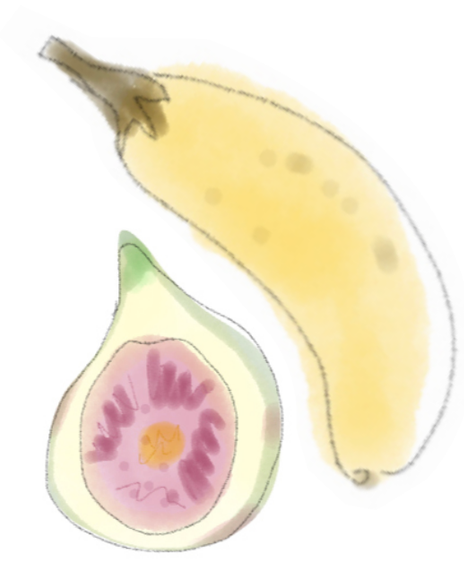
Junge Menschen küssen sich immer später und haben auch immer später Sex! *Ist Sex also ausgelutscht? Eure Fakten über Sex in 2026.*

Das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit führt regelmäßig Studien zur Beobachtung des Sexualverhaltens durch.

Kinderwunsch 18 bis 25-Jährige freuen sich über ein Kind, ähnlich oft wie sie es auch als ››Katastrophe‹‹ empfinden.

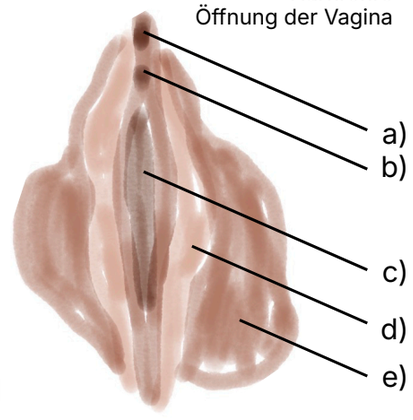
Offenheit
Junge Erwachsene sind offener geworden! Kommunikation fällt uns immer leichter und 66 Prozent der 14 bis 25-Jährigen sind sexuell aktiv.

Erstes Mal
Unsere Generation verhütet sicherer und achtet darauf, die richtige Person zu erwischen. Aufgrund dessen hat ein Großteil der Deutschen in 2026 ihr erstes Mal mit 19 Jahren und es wird immer später.



Wie lange ist dein Sexualkundeunterricht her?

Ordne zu:
Innere Vulvalippe
Äußere Vulvalippe
Klitoris
Harnröhre
Öffnung der Vagina





AALIYAH MEIER (21)
studiert Medienwissenschaft und ist seit 4 Semestern in der Lautschrift. Sie findet sexuelle Aufklärung hat kein Ende, egal wie alt man ist.

Antworten: a) Klitoris, b) Harnröhre, c) Öffnung der Vagina d) Innere Vulvalippe e) Äußere Vulvalippe

Illustrationen © Aaliyah Meier

So sein oder nicht so sein?

Von einem ständigen Drahtseiltanz und warum es wichtig ist, die Perspektive zu wechseln.

In der heutigen Zeit sind wir ständig von akustischen Reizen umgeben - Straßenverkehrslärm, Social Media, Musik, die wir uns auf die Ohren ballern; wir besuchen laute Konzerte, schauen Filme, wenn wir draußen spazieren, hören wir den Wind rauschen oder lautes Vogelgezwitscher; selbst, wenn wir alleine in unserem Zimmer sind und uns ausnahmsweise mal nicht ablenken, hören wir unseren eigenen Atem. Ich habe mal gehört, dass man sogar sein Blut rauschen hören kann - eine Tatsache, die mir sehr lange Zeit gar nicht bewusst war. Als eine Person, die taub geboren ist, empfinde ich Stille als etwas nicht Unangenehmes, ich bevorzuge es oft sogar, einfach zu schweigen. Warum haben wir ständig den Drang, etwas sagen zu müssen? Stille geht viel tiefer - und ich kenne sie schon mein ganzes Leben lang.

von Luisa Weise

Als ich damals 2002 als erstes Kind meiner Eltern auf die Welt kam, stellte ich deren Welt erst einmal völlig auf den Kopf. Irgendetwas stimmte nicht. Ich war ungewöhnlich ruhig, reagierte nicht wie andere Kinder auf laute Geräusche und schlief überall. Ich war das liebste Kind der Welt.

Ein paar Monate später erhielten meine Eltern schließlich die Diagnose: Anakusis. Vollständige Taubheit. Der anfängliche Schock saß tief, doch schließlich entschieden sich meine Eltern nach gründlicher Beratung, mich mit einem Cochlea Implantat versorgen zu lassen.

Mit vierzehn Monaten hörte ich also zum ersten Mal die deutsche Sprache und der auditive Kortex in meinem Gehirn lernte, jedes Geräusch zu erkennen und zu kategorisieren. In einer Familie, in der alle hörend waren, holte ich mit großer Geschwindigkeit auf. Bis heute sind alle meine Freunde ebenfalls hörend - eine Tatsache, die mein Leben maßgeblich beeinflusst hat.

Eine Sache, die mir im Laufe des Älterwerdens immer klarer wurde, ist, wie sehr die Umgebung eines Menschen ihn formt. Wir bewegen uns in einer Welt, die vollständig aufs Hören ausgelegt ist, also habe ich mich ihr angepasst. Dabei, und das stimmt mich tief traurig, habe ich einen wesentlichen Teil von mir vernachlässigt. Wenn ich zum Schlafen meine Geräte abschalte, tauche ich in eine Welt ein, die nur mir gehört. Alle äußeren Einflüsse verschwinden plötzlich, ich muss nicht mehr ständig aufpassen, ob jemand etwas zu mir gesagt hat, einen Witz gemacht hat, oder ich irgendeine wichtige Information verpasse. Wenn ich nichts höre, kann ich einfach sein. Es ist vermutlich die ehrlichste Version von mir - und doch lasse ich sie viel zu selten zum Vorschein kommen.

Warum? Weil meine Welt das meistens nicht zulässt.

Vieles, was ich bisher erreicht habe, sei es akademisch oder privat, habe ich dem Umstand zu verdanken, dass die heutige Technik es mir erlaubt, zu hören. Für mich ist das Hören deshalb ein Geschenk, ein Luxus, den nicht alle gehörlosen Menschen haben. Und wie bei so vielem im Leben schenkt man einer Sache oft erst dann Wertschätzung, wenn man ihren Verlust einmal gespürt hat. Aber - und diese Frage konnte ich schon früh ziemlich sicher beantworten - würde ich meine Taubheit für ein »normales Gehör« eintauschen, wenn ich könnte? Ich glaube eben, dass ich das nicht tun würde.



Falls nun jemand überrascht ist - genau hier liegt der Kern des Problems in unserer heutigen Gesellschaft. Wir sind so sehr auf Verbesserung ausgerichtet, darauf, Menschen mit Behinderungen in Schubladen zu stecken, dass wir vergessen, wie einseitig diese Perspektive ist. Als Gesellschaft streben wir nach einer Norm, deren Aufrechterhaltung mir jedoch mehr als fraglich erscheint. Wäre ich noch dieselbe Person, wenn ich hören könnte wie alle anderen? Würde ich mit demselben Bewusstsein für die Dinge um mich herum durchs Leben gehen, wäre ich anders geboren? Vermutlich nicht. Ich müsste nicht versuchen, anderen Menschen zu erklären, wie es sich anfühlt, nichts zu hören, und dass diese Erfahrung nicht beängstigend ist.

Wenn Menschen mir erzählen, dass man mir meine Taubheit nicht ansieht, meinen sie es oft als Kompliment. Dennoch geht diese Aussage für mich stets auch mit einem Identitätsverlust einher. Das Bestreben in einer Gesellschaft nicht aufzufallen, die Behinderungen als etwas größtenteils Schlechtes proklamiert, und das Bedürfnis, meiner Taubheit Raum zu geben, sind zwei Enden eines ständigen Drahtseiltanzes.

Gerade deswegen finde ich, ist es an der Zeit, in unserer Gesellschaft mehr Berührung zuzulassen. Zu selten vermischt sich das Leben von Menschen mit Behinderungen mit dem Leben derer, die keine haben. Noch immer wird Gebärdensprache zu selten an Schulen unterrichtet, noch immer fällt der alltägliche Kontakt zu gering aus. Dabei findet Inklusion vor allem in der Begegnung statt - im Vermögen, sich eine Lebensrealität fernab der eigenen vorzustellen und diese anzuerkennen - mit allem, was zu ihr gehört.

Deshalb bin ich der Meinung, dass gerade dieser Perspektivwechsel letztlich der Schlüssel zu erfolgreicher Inklusion ist. Ich hoffe, dass mit diesem Artikel etwas Aufmerksamkeit geschaffen werden konnte, damit dieser Gedanke in Zukunft noch mehr Früchte trägt.



LUISA WEISE (23)

studiert Psychologie und wünscht sich, dass in Zukunft mehr die Perspektive gewechselt wird, was den Blick auf Behinderungen angeht.

von Franziska Eisenried

NIE GENUG

Vom Produktivitätswahn und der Schwierigkeit, innezuhalten.

My realistic morning routine as a student in Regensburg:

Um fünf Uhr Aufstehen, ausgestattet mit einem Liter Grüntee geht's ins Gym, gefolgt von einer eiskalten Dusche, Dankbarkeitstagebuch und Affirmationen, all das natürlich handyfrei (des Dopamin-Detox wegen), fünfzehn Minuten Meditieren, noch ein Iced Matcha auf die Hand und damit darf der Tag starten! Und bei dir so? Nicht so? Möchtest du etwa nicht als beste Version deiner selbst in die Welt treten?

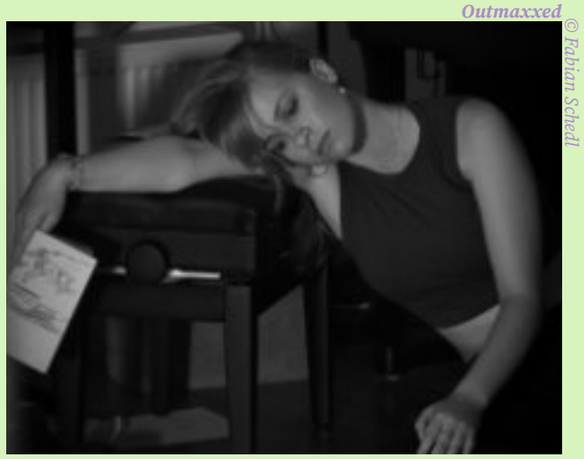
Selbstverbesserung als Zeitgeist-Phänomen

Verfolgt man Social-Media-Trends wie das *Clean Girl*, drängt sich tatsächlich der Eindruck auf, dass immer mehr junge Menschen jede Sekunde ihres Tages produktiv nutzen wollen. Das Suffix »-maxxing« beispielsweise beschreibt den Versuch, gewisse Lebensbereiche zu optimieren, und hat nach Anfängen in der *Manosphere* den Sprung in das Alltagsvokabular vieler Menschen geschafft. Und die Möglichkeiten des *Maxxings* sind endlos: So beschreibt *Looksmaxxing* den Versuch, das Beste aus seinem Aussehen herauszuholen, während das *Hobbymaxxing* beispielsweise die persönliche Freizeitgestaltung auf ein neues Level bringen möchte.

Es scheint, als würden wir dem Nichtstun mit immer neuen Aufgaben um jeden Preis entkommen wollen. Tatsächlich fällt Langeweile uns schwer, wie eine Studie von Psycholog:innen um Timothy Wilson verdeutlicht. Proband:innen verbrachten 6 bis 15 Minuten alleine in einem leeren Raum. Die einzige Beschäftigungsmöglichkeit war, sich selbst leichte Elektroschocks zu verpassen. 67 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen griffen zu diesem Mittel und zogen Schmerz dem Verweilen mit den eigenen Gedanken vor.

Doch wieso wollen wir immer weiter, schneller und höher? Naja, wer rastet, der rostet – und Zeit ist ja bekanntlich Geld. Sätze wie diese, die wir von Kindheit an kennen, zeigen: Mit ständigem Leisten assoziieren wir Erfolg, Nichtstun hingegen wird schnell als Faulheit abgewertet.

Outmaxxed



© Fabian Schedl

Folgen des Innehaltens

Sich die benannten verinnerlichten Extrema abzugewöhnen, fordert heraus, doch es kann sich lohnen:

So mussten Proband:innen in einer Studie der britischen *University of Central Lancashire* zunächst monotone Aufgaben wie das Abschreiben von Telefonnummern erledigen. Anschließend schnitten sie in Kreativitätstests signifikant besser ab als die Kontrollgruppe. Neurowissenschaftler:innen führen diesen Effekt insbesondere auf das sogenannte *Default Mode Network* zurück: ein Hirnnetzwerk, das besonders aktiv wird, wenn unser Geist schweift, wir über uns selbst reflektieren und keine externen Reize auf uns wirken.

Aber Halt! Das mag ja schön und gut sein, aber betreibe ich jetzt nicht einfach *Nonnamaxxing*? Jenes zielt darauf ab, ein entschleunigtes Leben wie eine idealisierte italienische Großmutter, eine Nonna, zu führen: Frisches kochen, Zeit mit Freunden und Familie verbringen, lange Spaziergänge machen. In diesem Bild wird Ruhe zur Ästhetik, die optimiert und vermarktet wird. Ist Nichtstun also doch nur eine neue Facette des Selbstverbesserungswahns?



FRANZISKA EISENRIED (19)
studiert Physik und sollte sich ihren eigenen Artikel mehr zu Herzen nehmen.



Gender Pain GAP

Warum Augen zu und durch nicht mehr die richtige Lösung sein darf!

Oft wird ihnen unterstellt, einfach zu empfindlich oder weich zu sein, wenn es um das Thema Schmerzen geht. Aussagen wie »Ach stell dich nicht so an« oder »Du übertreibst« dürfen sich Frauen in unserer Gesellschaft schon lange anhören. Dabei wurde das Geschlecht in der Schmerzforschung und in der Medizin über lange Zeit weitgehend vernachlässigt und nicht richtig berücksichtigt.

von Julia Hiltl und Maria Treffer

Erst 1992 forderte Karen Berkley, eine amerikanische Neurowissenschaftlerin und Schmerzforscherin, in einem ihrer Artikel zu einer gezielten Forschung zu geschlechtsspezifischen Unterschieden in Bezug auf Schmerzempfinden auf. 2007 widmete sich sogar der *Global Day against Pain* dem Thema »Frauen und Schmerz«. Geschlechtsspezifische Unterschiede zeigen sich nicht nur in der Häufigkeit von Schmerz, sondern auch in der Schmerzverarbeitung, im Schmerzverhalten sowie in den psychischen Folgen. Unter dem Begriff der »Gender Pain Gap« wird dieses Problem mittlerweile vermehrt auf diversen Social-Media-Plattformen, aber auch in der Wissenschaft diskutiert. Der Begriff fasst neben der Benachteiligung in der medizinischen Forschung, auch die gesamte strukturell ungleiche Behandlung von Frauen und Männern im medizinischen Versorgungssystem zusammen. Das bedeutet geschlechtsspezifische Ungleichheit in der Wahrnehmung, Diagnose und Behandlung von Schmerzen. Dies hat in der Praxis zur Folge, dass es oft länger dauert, bis Frauen medizinisch richtig diagnostiziert werden oder - im schlimmsten Fall - bezüglich ihrer Schmerzen gar nicht richtig ernst genommen werden. Auch in anderen medizinischen Bereichen wird die Bedeutung dieser Thematik immer wieder deutlich.

Verhütung ganz einfach, oder?

Seit Jahren gehen hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille und die Hormonspirale wegen zahlreicher Nebenwirkungen - etwa erhöhtem Thromboserisiko, depressiven Verstimmungen, Kopfschmerzen oder schmerzhaften Wassereinlagerungen - im Trend zurück. Das Kondom löst mittlerweile die Pille als beliebtestes Verhütungsmittel ab. Doch vor allem bei Frauen wird der Wunsch nach zusätzlichen sicheren hormonfreien Verhütungsmethoden immer größer. Davon gibt es auf dem Markt bis jetzt jedoch relativ wenige Optionen. Schon bestehende Alternativen wie die Kupferspirale sind meist mit erheblichen Schmerzen beim Einsetzen verbunden, wie auch unsere Interviewpartnerin Anna erzählt.





JULIA HILTL (23)

&

MARIA TREFFER (21)

studieren beide Medienwissenschaft im sechsten Semester und finden, dass der »Gender Pain Gap« viel mehr Aufmerksamkeit verdient und es vor allem in der Medizin Zeit für Fortschritt ist.

***Lautschrift**: Aus welchen Gründen hast du dich für die Kupferspirale als Verhütungsmittel entschieden?*

***Anna**: Ich habe mich damals für die Kupferspirale entschieden, weil mir eine hormonfreie Verhütungsmethode wichtig war. Mit der Pille habe ich zuvor schlechte Erfahrungen gemacht, da ich so viele Nebenwirkungen hatte. Außerdem fand ich es bei der Spirale auch praktisch, dass man nach dem Einsetzen nicht täglich dran denken muss.*

Wie lief das Einsetzen der Spirale ab?

Ich bin einfach zu meiner Frauenärztin gegangen, sie hat mich über alles aufgeklärt und die Spirale auch eingesetzt. Da muss ich sagen, das waren zwar heftige Schmerzen, aber ich glaube, bei mir war es nicht so schlimm wie bei anderen Frauen. Meine Frauenärztin meinte, es gibt auch echt viele Frauen, die dann einen Kreislaufkollaps haben. Der Eingriff erfolgt auch nicht unter Narkose. Ich habe jedoch in der Früh eine Tablette bekommen, wodurch der Muttermund bzw. das Gewebe weicher wird und das Einsetzen leichter geht. Schmerzmittel habe ich sonst eigentlich nicht bekommen, was ich angesichts der Schmerzen, die ich hatte, im Nachhinein als ziemlich problematisch empfand.

Was waren deine Erfahrungen mit der Kupferspirale in der Zeit danach?

Ich hatte vor dem Einsetzen echt wenig Probleme mit meiner Periode, aber das war nach dem Einsetzen der Spirale nicht mehr so. Es wird einem immer gesagt, dass die Menstruationsbeschwerden etwas mehr werden, aber ich hatte wirklich solche Krämpfe, dass ich für vier, fünf Tage nicht in der Lage war, das Haus zu verlassen, womit ich echt nicht gerechnet hatte. Besonders belastend war, dass die starken Beschwerden über mehrere Zyklen anhielten und im Vorfeld weder über die Schmerzen beim Einsetzen noch über mögliche Beschwerden in der Zeit danach ausreichend aufgeklärt wurde.

Wie geht's dir heute mit der Kupferspirale?

Die Spirale habe ich inzwischen seit einem dreiviertel Jahr und bin eigentlich ganz glücklich damit. Ich habe sie danach nicht rausnehmen lassen, weil ich dachte, vielleicht wird es besser und das wurde es auch. Nach drei, vier Monaten hat es sich dann eingependelt und die Nebenwirkungen sind relativ gering. Obwohl die ersten Monate sehr intensiv waren, bin ich froh über meine Entscheidung. Denn die Spirale ist trotzdem eine ziemlich sichere Verhütungsmethode. Aber es gibt wirklich einige Dinge, die man durch ernsthafte und realistische Aufklärung hätte vermeiden können. Auch der Eingriff an sich hätte mit einer Betäubung stattfinden sollen. Manchmal fragt man sich schon, ob es das wert ist, nur zum Verhüten monatelang zu leiden.



SECOND HAND IM TREND

nachhaltig, aber exklusiv

von Sina Popp

Thrifting ist in der Studi-Bubble längst Standard. Doch inwiefern ist diese ursprünglich gemeinnützige und umweltfreundliche Aktivität im Wandel? Ein Blick in weniger studentische Regionen zeigt, wie viel inklusiver Secondhandläden sein können.

In einer Welt, in der sich Fashion Trends extrem schnell verbreiten und jedes Kleidungsstück sofort im Internet bestellt werden kann, machen wir uns auf die Suche nach unserem individuellen Kleidungsstil. Mit Secondhand kann man den Spagat zwischen Modebewusstsein und Einzigartigkeit schaffen.

Wer in Regensburg *thriften* geht, gewöhnt sich daran, 10 Euro für eine Jeans oder 30 Euro für eine Jacke zu bezahlen. Ja klar, vor allem für Markensachen muss man tief in den Geldbeutel greifen. Aber dafür sehen sie gut aus und halten lange, oder?

Auch für das kleinste Budget

Von daheim kenne ich Secondhand ganz anders. Immer mittwochs ist in Schongau, einer kleinen Stadt in Oberbayern, die *Kleiderkammer* geöffnet: Hier kostet jedes Teil einen Euro. Der Verein wurde 2015 für Asylbewerber:innen ins Leben gerufen. »Jemand musste diesen vielen Flüchtigen helfen, die hier in Wellen mit nichts ankamen«, liegt es der Vorständin Christine Venturi am Herzen. Auf der Webseite der Kleiderkammer wird die Zielgruppe des Ladens genau benannt: »Unser Angebot richtet sich an alle, besonders aber an jene, die ihr Leben mit kleinem Geldbeutel meistern müssen«.

In Regensburg gibt es dagegen kaum noch Secondhandläden, die nicht profitorientiert sind. Der *BRK*-Laden schloss 2024. Viele Studis sind mittlerweile bereit, verhältnismäßig hohe Preise für bereits gebrauchte Kleidung zu zahlen.

Dann doch lieber auf Amazon bestellen

Fast Fashion ist hier günstiger als *Resales* oder *Vintage-Kilo-Sale*. Drei Euro kostet ein günstiges T-Shirt aus Baumwolle auf *Amazon*. Das Tragen von gebrauchter Kleidung wird zudem in verschiedenen Milieus anders bewertet – bei Studis gilt *Thrifting* als cooles nachhaltiges Hobby, nicht als Zeichen für Armut. Das kann aber vor allem in weniger akademisierten Kreisen ganz anders sein. All das sind Gründe, doch lieber neue Kleidung zu bestellen.

Das ist also die Konsequenz der Entwicklung zu immer mehr gewinnorientierten Secondhandläden: Nachhaltige und günstige gebrauchte Kleidung wird weniger zugänglich.



SINA POPP (21) studiert Psychologie und geht am liebsten in Schongau oder auf dem Flohmarkt Secondhand shoppen.



Secondhand sollte eine ansprechende Alternative für alle sein. Das gelingt am besten mit *Non-Profit-Organisationen* und kritischem Konsum. Um Kapitalismuskritik kommt man eben auch bei Gebrauchtwaren nicht herum.

Lebensmüde? Auf keinen Fall!

Kann man das Leben jemals satt haben? Wir interviewen zwei Personen, die gerne anonym bleiben möchten, im Alter von 77 (E) und 84 (M) Jahren zu dieser Frage. Sie erzählen von ihrem Lebensgefühl und ihrer inneren Einstellung.

von Fanny Egerer & Lilian Mawhinney

Inspiriert durch das Thema dieser Heftausgabe fragen wir uns: Ist das Leben zwangsläufig »ausgelutscht«?

Ein »Ja« als Antwort scheint uns im Angesicht unserer Jugend unvorstellbar: Unser Leben treibt uns von einem Erlebnis zum nächsten. Vieles liegt noch vor uns. Es begeistert uns und füttert unsere ungetrübte Lebenslust auf mehr.

Lautschrift: Kann man im Alter noch Neues erleben?

E: Ja, wichtig ist, immer neugierig zu bleiben! Wenn man sich mit jungen Leuten umgibt, fühlt man sich nicht alt. Man sollte die Vergangenheit im Licht der Erkenntnis sehen, sonst kann man die Zukunft nicht annehmen und akzeptieren.

M: Kann man schon. Wenn man sagt »interessiert mich nicht«, erlebt man auch nichts Neues. Ich interessiere mich für ganz viel, denn es gibt noch Dinge, von denen man gar nichts weiß.

Ist das Leben im Alter lebenswert?

E: Ja, wenn man sich selbst mag und wertschätzt. Natürlich muss man lernen damit umzugehen, dass der Körper nicht mehr so kann, das Hirn aber schon. Man muss lernen, diese Begrenzungen mit Selbstliebe anzunehmen.

M: Ja, auf jeden Fall - man muss schauen, dass man unter die Leute kommt. Wenn wo etwas angeboten ist: immer hingehen! Sich jeden Tag was kochen, sich ordentlich kleiden und früh aufstehen. Das sind meine Tipps.

Welcher Aspekt des Lebens ist im Alter ausgelutscht?

E: Wovon ich genug habe, ist, mich benutzen zu lassen und Leistung für Akzeptanz zu bringen. Auch die Sehnsucht und das Streben nach mehr habe ich im Alter nicht länger. Ich habe gelernt, dass weniger manchmal wertvoller als mehr ist.

M: Für mich ist nichts langweilig. Ich nehme alles, wie es kommt, und mache das Beste daraus. Man kann mein Alter nicht ändern, das zieht einen nur runter. Ich vermisse zum Beispiel das Autofahren nicht, denn es ist in Ordnung, es nicht mehr zu tun.

Was kann man tun, damit das Leben im Alter nicht langweilig ist?

E: Für mich ist der Freundeskreis ein Anker. Genauso wichtig ist die Einstellung, mit der man jeden Tag aufsteht und mit Neugierde dem Tag zu begegnen und verschiedene Perspektiven einzunehmen. Ich lass mich nicht von meinem Alter zurückhalten.

M: Am Leben aktiv teilnehmen, eine gesunde Ernährung, spazieren, lesen, sich für Politik interessieren, gute Musik hören und dankbar sein, dass man noch da sein darf. Ich schaue, was das Leben noch so für mich bereit hält!

Älter werden - scheinbar nicht so schlimm, wie man aus jugendlicher Lebensrealität annehmen mag. Es geht vielmehr um die innere Haltung und Perspektive. Unsere Interviewpartnerinnen haben gezeigt, dass Interesse, Neugierde und das Bewahren der Jugendlichkeit das beste Rezept für Lebensfreude ist. Klar wird: Es ist eine bewusste Entscheidung, ob man sein Leben im Alter als ausgelutscht empfindet.



FANNY EGERER (23) & LILIAN MAWHINNEY (24) studierten beide Medienwissenschaft. Auf die Frage: »Was jetzt?« setzen sie sich mit der Frage nach dem Älterwerden auseinander.

Wer rastet, der rostet © Valentin Penzkofer

DURCHGEKAUT UND AUSGESPUCKT

wenn das system gegen dich arbeitet

« Ich mache den Beruf nicht fürs Geld »: sehr altruistisch, aber dass es überhaupt so weit kommt ist fatal. Wie viel Geringschätzung kann man erdulden? Wer stemmt das System, und wer sind die Leidtragenden, wenn es zusammenbricht?

von Linda Ziegler

Spoiler Alarm: vermutlich Frauen*

Was haben Erzieher:innen, Pflegekräfte, Sozialarbeitende und Hebammen gemeinsam? Ohne sie würde in Deutschland schon nach spätestens einem Tag das Chaos ausbrechen, statt angemessener Bezahlung bekommen sie einen feuchten Händedruck, und die eindeutige Mehrheit der Beschäftigten sind Frauen*.

(Alb-)Traumjob Hebamme?

Aber warum ist das so? Wieso werden diejenigen, die wir in unserer Gesellschaft am meisten brauchen, ständig mit unverschämten Rückschlägen belastet? Gute alte Misogynie? Oder ist es Zufall, dass vor allem von Frauen* dominierte Berufe deutlich schlechter bezahlt werden? Der Hebammenberuf hat eine Frauen*quote von fast 100 Prozent. Frauen*, die Gebärenden in ihren vulnerabelsten Momenten zur Seite stehen, eine immense Verantwortung tragen und ohne die es in Deutschland gesetzlich nicht einmal erlaubt ist, Geburten durchzuführen. Ein ganz besonderer, wichtiger Beruf - mit vielen Schattenseiten.

Zusätzlich zu enormen Versicherungsbeiträgen und geringen Löhnen sind die meisten Hebammen starker (emotionaler) Überlastung ausgesetzt. Unter unmöglichen Arbeitsbedingungen betreuen sie oft mehrere Schwangere gleichzeitig. Nicht zuletzt berichten zahlreiche Hebammen, sie seien den Ärzt:innen im Kreißsaal hierarchisch untergeordnet und infolgedessen Zeuginnen traumatischer physischer und psychischer Gewalt während der Geburt.

Der Hebammenhilfevertrag und seine Folgen

Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte, ist die finanzielle Ungerechtigkeit, die der am 1. November 2025 in Kraft getretene Hebammenhilfevertrag (HHV) mit sich zog. Neben denen, die fest in einem Krankenhaus angestellt sind, arbeiten viele Hebammen freiberuflich. Dazu zählen Mitarbeiterinnen in außerklinischen Einrichtungen sowie Beleghebammen. Beleghebammen haben Kooperationsverträge mit Kliniken, sind allerdings nicht fest angestellt. Abgerechnet werden die Leistungen mit der Krankenkasse, und genau dort wird der neue HHV besonders spürbar. Durch ein verändertes Abrechnungsprinzip erhalten Hebammen für ihre Leistung keine Pauschale mehr, stattdessen wird minutengenau nach Zeit vergütet. Kurze, aber wichtige Hausbesuche, Telefonate oder Nachrichten werden zu unbezahlter Arbeit. Bürokratie wächst und die utopische Regelung einer 1:1 Betreuung verspottet den realen Berufsalltag einer Hebamme endgültig: Nur wer die gesamte Geburt bei einer Gebärenden bleibt, bekommt mehr Geld. Bloß ist eine Geburt tatsächlich nicht planbar, kann sich über viele Stunden ziehen und es gibt mehr Schwangere als verfügbare Hebammen. Springen sie ein, um einer weiteren Gebärenden zu helfen, fällt der Zuschlag weg. Bei den zusätzlich Versorgten wird die Leistung nur zu 30 Prozent vergütet.

**alle, die sich als Frauen identifizieren*

Girls* just wanna have sichere Geburten und faires Gehalt

Was wäre die Alternative? Die Frauen* einfach allein lassen? Hebammen werden dafür bestraft, wenn sie das kaputte System ausbaden, das von vorneherein nie auf das Wohlergehen der Beteiligten ausgelegt war. Da ist es kein Wunder, dass jede zweite Hebamme bereits mit dem Gedanken gespielt hat, aufzuhören. Denn Hebamme sein ist kein Hobby. Wieso muss man darum betteln, für einen lebenswichtigen Job faire Bezahlung zu erhalten, während der durchschnittliche männliche Mitarbeiter bei BMW mit 10.000€ Brutto nach Hause geht? Vermutlich liegt es daran, dass tatsächlich eine Gegenleistung für Care Arbeit gefordert wird, die sonst wie selbstverständlich kostenlos verrichtet wird.

Wollen Frauen* keine Kinder, ist das Theater groß, und Gott bewahre, dass sie sich für eine Abtreibung entscheiden. Möchten sie allerdings Kinder bekommen, verläuft auch dieser Weg so steinig wie möglich. Solange Babys nicht im Körper eines Mannes heranwachsen, muss man sich wohl nicht um humane Rahmenbedingungen bemühen.

Hoffnungsschimmer

Am 16. März 2026 traten nach intensiven Gesprächen einige Verbesserungen in Kraft: weniger Bürokratie, die Regelungen der 1:1 Betreuung wurden gelockert, und bestimmte ambulante Leistungen können nun abgerechnet werden. Besser als nichts, aber nur die Spitze des Eisbergs. Bis zum neuen Entwurf des HHV Ende 2027 muss weiter für die Rechte von Hebammen gekämpft werden. Davon, dass der Hebammenberuf 2023 von UNESCO zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit ernannt wurde, kann man sich nämlich auch nicht seine Brötchen kaufen.



Illustration © Matilda von Döring

Linda Ziegler (21)

studiert Psychologie und beschäftigte sich in letzter Zeit viel mit der Arbeit von Hebammen. Ihre Kritik am Status Quo des Berufs äußert sie in diesem Artikel.

SACCHARIN

Ein weißes Pulver erobert Europa

von Mia Fritzsche

Ein Chemiker lutscht an seiner Hand, zehn Jahre später blüht ein neuer Zweig des Schwarzhandels auf, der bis tief in den bayerischen Wald reicht. Das neue weiße Pulver bringt die Schattenseiten des menschlichen Handelns heraus. Und das ganz ohne Suchteffekt!

Baltimore, Sommer 1878

Der Chemiker Constantin Fahlberg leckt nach einem harten Arbeitstag im Labor beim Abendbrot versehentlich an seiner Hand und bemerkt erschrocken einen süßlichen Geschmack. Nach einem kurzen Disput kann ihn die Haushälterin überzeugen, dass sie das Brot nicht gesüßt hat. Daraufhin macht sich Fahlberg, der beim Chemiker Ira Remsen im Johns Hopkins University Laboratory arbeitet, auf die Spurensuche nach dem Ursprung dieses süßen Geschmacks.

Zurück im Labor probiert er von allen seinen Kolben, Gläsern und Schüsseln, bis er den Geschmack in einem Becherglas wiedererkennt. Der erste Zuckerersatz war geboren.

»Sie schmeckt angenehm süss, sogar süsser als Rohrzucker.«

Fahlberg ließ die industrielle Synthesemethode patentieren, taufte den neu entdeckten Stoff Saccharin und errichtete mit seinem Onkel und Geschäftspartner Adolph List die erste Saccharinfabrik in Salbke bei Magdeburg. Da *Fahlberg, List & Co* eine Monopolstellung innehielt, schossen die Einnahmen in die Höhe. Erste Mitstreiterfirmen kamen auf, die Synthesemethoden wurden verfeinert und der Preis sank 14 Jahre später auf ein Zehntel.

Der Kampf gegen die Zucker-Baronen

Das Saccharin kam gut an, es war 100-mal billiger als Zucker. Doch das Deutsche Kaiserreich war zu dieser Zeit der stärkste Zucker-Exporteur der Welt und die Zucker-Baronen wollten keine Konkurrenz. Mit dem Vorwand der gesundheitlichen Bedenken machten sie Druck auf die Regierung, die neu wachsende Konkurrenzindustrie einzudämmen. Mit Erfolg! Im Jahr 1898 wurde ein erstes Gesetz zur Regulierung von Produktion und Handel des neuen Süßstoffs verabschiedet, das diese stark einschränkte. In den Jahren darauf folgten weitere Gesetze.

Nur in der Steueroase Schweiz konnte weiterhin ungestört Saccharin produziert und exportiert werden. Also wurden Schmuggelrouten in die Nachbarländer früh etabliert. Da die Grenze zwischen der Schweiz und Österreich vergleichsweise kurz war und der österreichische Zoll ein scharfes Auge auf die Schmuggler:innen hatte, mussten sie kreativ werden.

Der heilige Saccharin

Zwischen Bergen und Wiesen, tief im bayerischen Wald, liegt die Siedlung Bischofsreut. Die gottesfürchtigen Bewohner:innen der erst 300 Jahre alten Ortschaft baten zur Mitte des 19. Jahrhunderts das Bistum Passau um den Erbau einer Notkirche, der dreistündige Weg zur nächsten Kirche war ihnen leid. Als Teil des Mobiliars wurden 13 Heiligenfiguren geliefert, die nach der Einweihung der Kirche wieder zurück nach Passau geschickt werden sollten. Eine Figur jedoch, der heilige Nepomuk, blieb in Bischofsreut und wurde zum Hausheiligen. Etwas abseits in der Haus-Altan (Erker) des Totengräbers wachte er über seine neuen Schützlinge. Als um die Jahrhundertwende die Saccharinschmuggel-Routen auch durch Bischofsreut zogen, brauchten sie seine Hilfe mehr denn je. Die Münchner Kriminalpolizei war den Schwiazern (Schmugglern) dicht auf der Spur und durchsuchte ganz Bischofsreut nach der Schmuggelware. Doch sie gingen leer aus. Im ausgehöhlten Rücken vom Hl. Nepomuk waren 37 kg Saccharin versteckt, die die Schwiazer nach der Razzia prompt abholten. Ob der »heilige Saccharin«, wie ihn die Bischofsreuter nennen, als Prozessionsobjekt und Drogenkurier selbst auch die Grenze passierte, bleibt umstritten.

Die Folgen der beiden Weltkriege dämmten die Sanktionierungen des Süßstoffs ein und der Schwarzmarkt fiel weg, Saccharin wurde durch andere Süßstoffe ersetzt. Wer seinen Cafeten-Kaffee aber mit Süßstoff süßt, kann sich darauf freuen, die selbe angenehme Süße zu schmecken, die Constantin Fahlberg vor 100 Jahren so faszinierte.

Vielen Dank an das **Haus der bayerischen Geschichte** für das Bereitstellen der historischen Zeitungsartikel.



St. Nepomuk Statue aus dem 18. Jahrhundert
© Thomas Ihle, Wikipedia auf Deutsch »Johannes Nepomuk«

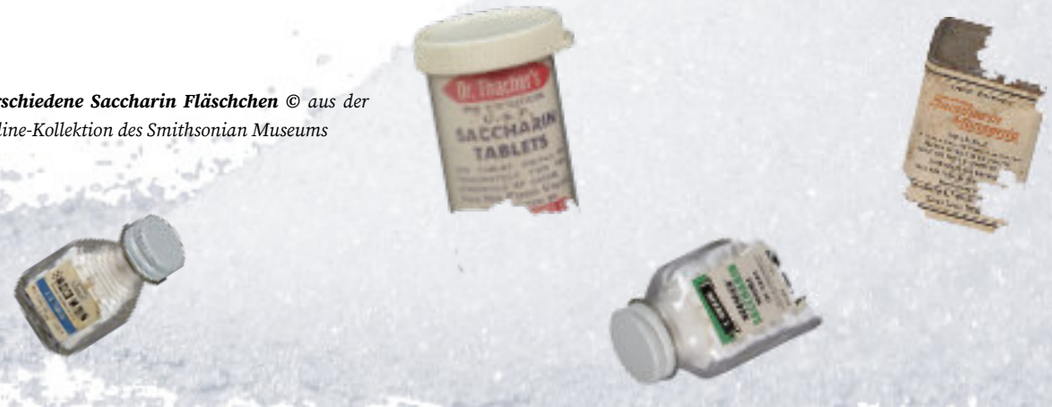


»Gefällenwache« zur Verhinderung von Gefällsübertretungen
© zollwache.at, »Die Zollwache seit 1830«



MIA FRITZSCHE (22)

studiert Biochemie. Ihr wurde leider verboten, im Laborpraktikum vom Syntheseprodukt zu naschen.



Verschiedene Saccharin Fläschchen *© aus der Online-Kollektion des Smithsonian Museums*

HOCHDEUTSCH IM KOPF, DIALEKT IM HERZEN?

Im Seminarraum klingt plötzlich jeder wie in einer Nachrichtensendung, obwohl daheim eigentlich fränkisch, bairisch oder schwäbisch geredet wird. Warum verschwindet der Dialekt aus dem Alltag junger Menschen? Und warum taucht er spätestens nach zwei Bier und einem Anruf bei Oma wieder auf ?

von Lilly Beckstein

Früher war Dialekt selbstverständlich. Man sprach so, wie die Eltern sprachen, wie die Nachbarn sprachen, wie eben alle im Ort sprachen. Heute dominiert an der Uni, im Nebenjob und auf Social Media das Hochdeutsche. Dialekt wird leiser, manchmal fast versteckt. Trotzdem ist er noch da: im fränkischen Singsang, im bairischen »fei« oder im schwäbischen Nuscheln. Der Dialekt lebt. Heimlich, versteckt und offenbar nur knapp unter der Oberfläche.

Bloß nicht auffallen: Warum wir alle gleich klingen wollen

Dabei ist Dialekt viel mehr als nur eine andere Aussprache. Er ist Heimat, Erinnerung und Zugehörigkeit.

Wer Dialekt spricht, zeigt unbewusst, woher er kommt. Genau das macht ihn für viele junge Menschen gleichzeitig besonders und schwierig, denn Dialekt hat bis heute ein Imageproblem. Während manche ihn als sympathisch und authentisch wahrnehmen, wirkt er auf andere schnell unprofessionell oder sogar ungebildet. Besonders in Schule und Universität lernen viele früh: Hochdeutsch wirkt »richtiger«. Wer ernst genommen werden will, spricht möglichst neutral.



Illustrationen ©Lilly Beckstein



LILLY (21) BECKSTEIN

studiert Medien-, Politik- und vergleichende Kulturwissenschaft. Sie ist Fränkin und spricht immer Dialekt. Mal leiser, mal lauter, aber nie versteckt. Sie findet: Ein bisschen mehr Mut zum eigenen Klang würde vielen ganz gut stehen.

Kein Wunder also, dass viele ihren Dialekt mit der Zeit zurückfahren. Deshalb wird sich angepasst und die Zunge gebügelt. Das »net« wird zu »nicht«, das »bassd scho« zu »das passt schon«, denn Dialekt bleibt für daheim. Für Familie und für Menschen, die einen sowieso kennen.

Dazu kommt: Junge Menschen sind mobiler als früher. Für Ausbildung und Studium ziehen viele in andere Städte. Dort wird der eigene Dialekt schnell zum Fremdklang. Wer nicht ständig nachfragen lassen will oder unangenehm auffallen möchte, passt sich an. Hochdeutsch wird zur gemeinsamen Sprache. Praktisch, aber oft auch austauschbar. Trotzdem verschwindet Dialekt nicht einfach. Viele wechseln je nach Situation die Sprache. Zuhause mit den Eltern klingt plötzlich wieder alles fränkisch, bairisch oder schwäbisch, während im Seminarraum perfektes Hochdeutsch gesprochen wird. Dieser Sprachwechsel passiert meist ganz automatisch. Vielleicht zeigt genau das, dass Dialekt immer noch wichtig ist, nur eben anders als früher.

Mundart, aber bitte mit Ironie

Interessant ist außerdem, dass der Dialekt gleichzeitig ein kleines Comeback erlebt. Auf TikTok, Instagram oder in Podcasts setzen viele bewusst auf regionale Sprache. Nicht trotz, sondern gerade wegen ihrer Herkunft. Dialekt wirkt dort ehrlich, humorvoll und persönlich, also genau das, wonach viele in sozialen Medien suchen. Ein Beispiel dafür ist der Podcast »Servus. Grüezi. Hallo.«, in dem Journalist:innen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz immer wieder sprachliche Eigenheiten und regionale Unterschiede aufgreifen. Solche Formate zeigen, dass Dialekt auch im professionellen Kontext funktionieren kann, wenn man ihn bewusst einsetzt.

Heiligs Blechle!

Womöglich steckt dahinter auch eine Sehnsucht nach etwas Echtem in einer immer gleich klingenden Welt. Denn wer nur Hochdeutsch spricht, wird überall verstanden. Wer Dialekt spricht, zeigt Persönlichkeit.

Natürlich muss niemand dauerhaft im tiefsten Dialekt reden, um mit seiner Heimat verbunden zu sein. Sprache verändert sich, genauso wie sich die Gesellschaft verändert. Wenn Dialekte aber komplett verschwinden würden, ginge mehr verloren als nur einzelne Wörter. Es würde auch ein Stück kultureller Vielfalt verschwinden und ein Teil dessen, was Menschen miteinander verbindet.

Und wos bleibt'n dann no?

Vielleicht sprechen junge Menschen ihren Dialekt heute seltener. Ganz verschwunden ist er aber nicht, denn ganz ehrlich: Wenn man sich den kleinen Zeh am Bett stößt, schreit kaum jemand: »Au, das schmerzt mich erheblich!«. Da kommt ganz automatisch die Sprache der Heimat raus.

Und vielleicht sagt genau das alles aus. Dialekt sitzt heute nicht mehr unbedingt im Alltag auf der Zunge. Aber dafür umso tiefer irgendwo zwischen Bauchgefühl, Kindheit, Identität und vor allem im Herzen.

REVOLUTION DER NÄHE

BEZIEHUNGEN JENSEITS DER MONOGAMIE

Die Idee der romantischen Liebe – diese eine Person, die perfekt zu mir passt. Von klein auf werden uns Geschichten der großen Liebe erzählt. Ob in »Rapunzel«, »One less lonely girl« oder »Stolz und Vorurteil«, das Ende der Story ist immer die romantische, monogame Beziehung. Doch wie steht es wirklich um dieses Ideal?

von Annabelle Sommer und Selina Komarek



Freundschaft, Liebe, Verwandtschaft - Vielfalt menschlicher Beziehungen.
© Luca Schweiger

Die Statistiken sprechen Bände: Die durchschnittliche Dauer einer Beziehung beträgt vier Jahre, in Deutschland wird fast jede dritte Ehe geschieden. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie zeitgemäß und realistisch das Verständnis von romantischer Monogamie eigentlich ist.

Neue Perspektiven

Das klassische Ideal der monogamen Partnerschaft scheint seinen lange als selbstverständlich erachteten Podestplatz langsam, aber sicher zu verlieren. Die Soziologin, Beziehungsberaterin und Autorin Andrea Newerla beschäftigt sich intensiv mit der Frage, wie Beziehungen jenseits normativer Vorstellungen gestaltet werden können.

Im Interview betont sie, dass Personen, die sich außerhalb gesellschaftlicher Normen bewegen, ihr Miteinander viel offener und kommunikativer gestalten müssten. Gleichzeitig beobachtet Newerla, dass Menschen gerne in Schubladen denken: »Da wirkt eine Beweglichkeit für viele erstmal verängstigend.« Genau in dieser Veränderbarkeit liege jedoch auch eine Riesenchance: die Möglichkeit eines gesellschaftlichen Wandels. Sie plädiert deshalb dafür, die romantische Partnerschaft »von ihrem hohen Ross zu stoßen«. Diese normative Form der Partnerschaft sollte nicht das alleinige Leitbild dessen sein, was wir eine »Beziehung« nennen. »Wir sind alle ständig in Beziehungen zueinander«, sagt sie und schlägt vor, allgemein von »nahen Beziehungen« zu sprechen. Diese könnten ganz unterschiedliche Formen annehmen – wie auch Freundschaften.

Newerla argumentiert, viele romantische Beziehungen würden heute unter der Überlastung leiden, zu viele Erwartungen erfüllen zu müssen – »Gute Freund:in, guter Sex, best buddies, gleiche Hobbys, gleicher Geschmack« – die Liste gehe ewig weiter. Sie meint, auch romantische Partnerschaften würden davon profitieren, wenn wir anderen Beziehungen einen ebenso hohen Stellenwert in unserem Leben einräumen würden. Dies ermögliche uns die Potenziale dieser zu erkennen und entlaste gleichzeitig unsere Liebesbeziehungen. Als einen Grund, warum romantische Partnerschaften heutzutage oft langfristig scheitern, nennt Newerla den Individualismus. Wenn Beziehungen längerfristig funktionieren sollen, sollten beide Partner:innen weiterhin die Möglichkeit haben, ihre Individualität zu leben. Newerla bringt es auf den Punkt: »Die romantische Verschmelzung ist ausgelutscht.«

Wer sagt schon, wie wir lieben sollen?

Gesellschaftliche Ideale bestimmen nicht nur, welche Form der Beziehung wir mit welchen Erwartungen besetzen, sondern auch, wie wir diese hierarchisch denken. Im Versuch uns davon zu lösen, sollten wir in all unseren Beziehungen immer wieder reflektieren, ob diese bedürfnisorientiert gestaltet sind oder lediglich gesellschaftlichen Vorgaben folgen. Beziehungen jeder Form sollten als fluide und bedürfnisorientierte Formen des Miteinanders verstanden werden. Das Ideal der romantischen monogamen Liebe hat ausgedient!

BUCHTIPPS

»Das Ende des Romantikdiktats: Warum wir Nähe, Beziehungen und Liebe neu denken sollten«
– Andrea Newerla

»Wie wir lieben«
– Friedemann Karig

Erfahrungsinterview

Olli (25) führt mit ihrer Partnerperson eine offene und polyamore Beziehung.

Lautschift: Glaubst du romantische Monogamie als typisches Beziehungsmodell ist überholt?

Olli: Ich denke, die Vorstellung einer Person als Lebensmittelpunkt ist überholt. Das hing ja in der Vergangenheit auch viel mit Frauenunterdrückung und dem »Jemandes-Eigentum-werden«, meist eines Mannes, zusammen. Nicht nur romantische oder sexuelle Beziehungen sollten vielfältiger geführt werden. Die ganze Breite der Beziehungen, die man führt, sollte »gequeert« werden. Das heißt natürlich nicht, dass alle queer werden sollen, sondern dass die Art und Weise, wie wir Beziehungen führen, aufgebrochen wird und gesellschaftliche Vorgaben hinterfragt werden.

Hat deine Poly-Beziehung auch beeinflusst, wie du Beziehungen generell führst?

Auf jeden Fall! Ich glaube, das ermöglicht auch viel mehr in Freundschaften. Meiner Erfahrung nach bergen in monogamen Beziehungen beispielsweise enge Freundschaften eher Konfliktpotenzial. Darf man mit Freund:innen kuscheln? Oder übernachten? Der Grundgedanke von Poly-Sein ist ja auch eine generelle Flexibilität in Beziehungen, wodurch Raum entsteht, Dynamiken neu zu arrangieren.

Wie stehst du zum »labeln« von Beziehungen?

Ich habe schon probiert, beziehungsanarchistisch zu leben. Nicht zu labeln, bietet auf jeden Fall den Raum herauszufinden, was man wirklich will und wie man das Zwischenmenschliche ausgestalten möchte. Begriffe wie beispielsweise »Beziehung« sind mit sehr konkreten Erwartungen und Vorstellungen besetzt. Das muss natürlich nicht heißen, dass man nicht trotzdem die Dynamik individuell ausgestalten kann. Labels erleichtern außerdem die Kommunikation nach außen. Man sollte einfach immer wieder hinterfragen, ob man etwas nur so lebt, weil es gesellschaftlich vorgegeben ist oder weil es tatsächlich zu den jeweiligen Bedürfnissen passt.

ANNABELLE SOMMER (21)





SELINA KOMAREK (20)

studieren beide International Relations and Management an der OTH. Wenn sie nicht gerade in der Weltgeschichte umherreisen, spielen sie gern Paartherapeutin für ihre Freund:innen.

ALTE LIEBE

VERTRAUEN, STREIT, FREIHEITEN UND DIE KUNST, IMMER WIEDER ZUEINANDER-ZUFINDEN

VON LEONIE NICOLAUS

Vor kurzem war ich auf der Goldenen Hochzeit meiner Großeltern. Ein Blick in die Runde und ich sehe Menschen, die sich über 50 Jahre kennen und wünsche mir, irgendwann genau das Gleiche erleben zu dürfen. Doch was sorgt dafür, dass Menschen sich auch nach Jahrzehnten noch nahestehen? War früher denn wirklich alles einfacher und somit auch das Instandhalten einer guten Beziehung? Um Antworten darauf zu finden, erzählen mir Menschen von ihren langjährigen Freundschaften, Partnerschaften und den Erfahrungen, die ihre Beziehungen über viele Jahre hinweg geprägt haben.



Foto © Rita Nicolaus, 1969

Lautschrift: Wie habt ihr euch kennengelernt und was war euer erster Eindruck voneinander?

»Wir sind seit der Schulzeit befreundet und haben Höhen und Tiefen miteinander durchlebt, etwas an dieser Freundschaft in Frage gestellt wurde dabei nie. Ich glaube, wir älteren Menschen machen uns da nicht so viele Gedanken darüber. Wir sind eben befreundet und schätzen das auch wert.« (Rita, 83 & Werner, 82)

Wie hat sich eure Beziehung im Laufe der Jahre verändert?

»Ich glaube, wir sind beide ruhiger geworden und haben mehr Verständnis füreinander. Wir nehmen uns nicht mehr ganz so ernst, haben weniger Verlustängste und vertrauen einander heute viel mehr.« (Monika, 60 & Günther, 73)

»Beziehungen verändern sich immer. Mit dem Alltag und den großen Lebensfragen des Erwachsenwerdens kommt eine neue Dynamik dazu. Vieles wird vertrauter und Romantik spielt irgendwann nicht mehr die gleiche Rolle wie am Anfang. « (Enno, 59)

Wie seid ihr mit schwierigen Phasen umgegangen?

»In all den Jahren hat man die Macken und Eigenheiten der ganzen Freundesgruppe kennengelernt und weiß damit umzugehen. Man kann sich auch mal die Meinung sagen, wichtig ist nur dabei, sich wieder zusammen zu raufen und es aus guter Intention zu tun, aus Freundschaft.« (Rita & Werner)

»Unbedingt darüber sprechen, wenn der Rauch verflogen ist. Das war immer unser Rezept: das Ganze nochmal zu besprechen, wenn jeder wieder vernünftig denken konnte. Gerade wenn das Leben zuschlägt, muss man immer wieder miteinander reden, um sich gegenseitig klarzumachen, was einem eigentlich wichtig ist.« (Monika & Günther)

Was würdet ihr jüngeren Menschen über Beziehungen mitgeben?

»Macht nicht zu schnell zu große Schritte: nicht zu schnell Verantwortlichkeiten füreinander oder miteinander übernehmen, die dazu geeignet sind, dass diese Verantwortlichkeiten über die Beziehung bestimmen. Und gebt euch Raum, ohne Eifersucht zusammen zu sein und vielleicht auch mal mit anderen zu flirten. Fragt danach vielleicht sogar, wie es war und wie es sich angefühlt hat. Attraktiv zu sein außerhalb der eigenen Beziehung ist wichtig, um sich selbst wahrzunehmen.« (Enno)

»Ich glaube, in einer Beziehung, wo viele Gefühle da sind, bleiben Meinungsverschiedenheit und Streit nicht aus und deswegen nicht gleich alles hinschmeißen und aufgeben. Wenn es mal knallt, nicht gleich die Beziehung in Frage stellen, sondern versuchen darüber zu reden und beim Thema zu bleiben und nicht andere Sachen mit reinziehen.« (Monika & Günther)

»Heute ist alles sehr kurzlebig und ich habe das Gefühl, dass dann auch Beziehungen heutzutage oft so sind. Bindungen müssen gepflegt werden, um zu überstehen, egal mit wem und wie. Wir spielen seit 30 Jahren jede Woche Karten. Das Geld kommt dann in eine Kasse und von diesem Geld gehen wir dann alle zusammen reisen. Von England bis Südafrika war schon alles dabei. Wichtig dabei ist, dass wir darauf alle Lust haben, denn eine Freundschaft pflegen geht nur miteinander.« (Rita & Werner)

Muss Liebe immer romantisch sein?

»Natürlich muss Liebe romantisch sein. Die Romantik verändert sich zwar im Laufe der Beziehung, aber sie findet immer wieder neue Wege. Man muss sich daran halten, dass nichts so ist wie am ersten Tag und dass sich eine Beziehung auch verändern darf.« (Günther)

»Sicherlich nicht, aber in einer Partnerschaft muss es romantische Momente geben, sonst stirbt sie. Wenn es nur noch Routine ist, ist es bestimmt auch noch eine Beziehung, aber sicherlich keine erfüllende.« (Enno)

Was macht für euch eine erfüllende Beziehung aus?

»Egal was passiert, wir wissen, dass unsere Freunde immer hinter uns stehen. Denn am Ende geht es immer um Vertrauen und darum, sich aufeinander zu verlassen. Man macht für seine Freunde genau das, was man sich auch von ihnen wünschen würde.« (Rita & Werner)

»Der wichtigste Punkt für eine Beziehung, egal ob freundschaftlich oder romantisch, sind Verlässlichkeit und Vertrauen. Das sind wahrscheinlich die ganz wesentlichen Dinge. Natürlich brauchst du Zuneigung und Emotionen füreinander, aber wenn du dir permanent unsicher bist und alles ständig infrage gestellt wird, dann wird es einfach zu anstrengend.« (Enno)

»Die Freude sich zu sehen, gemeinsam Spaß zu haben, aber gleichzeitig zu wissen, dass ich auch ohne meine Partnerin was machen kann, ohne anschließend Vorwürfe erwarten zu müssen. Das Gefühl zu haben, dass ich auch ein Leben außerhalb der Partnerschaft habe, ohne dass Eifersucht oder andere Probleme eine Rolle spielen, also einfach diese Freiheit zu genießen – das macht für mich sehr viel aus.« (Monika & Günther)



LEONIE NICOLAUS (24) studiert Medien- und Politikwissenschaft und freut sich jetzt schon darauf, in 50 Jahren mit ihren Studi-Freund:innen beim Kaffeeklatsch zu sitzen.

UNPLUGGED

MEINE WOCHE OHNE HANDY

von Marie Odenthal

Stundenlanges Scrollen und Handysucht waren gestern. Jetzt heißt es: Handy aus, Welt an. Für eine Woche gab ich in meinem Selbstversuch mein Bestes, ohne Smartphone zu leben.

Mein Smartphone und ich sind leider ziemlich beste Freunde. Der erste und der letzte Blick meines Tages fallen meist auf das kleine Gerät, das sich fast 24 Stunden jedes Tages in meiner unmittelbaren Reichweite befindet. Ohne mein digitales Endgerät fühle ich mich irgendwie unvollständig; so, als ob ich vom Rest der hoch vernetzten Welt auf bedrohliche Art und Weise abgeschnitten wäre. Die Abhängigkeit von meinem Handy raubt mir außerdem Zeit, Schlaf und Frieden – ständige Erreichbarkeit ist für mich out und das absolute Gegenteil von Freiheit im Alltag. Mein Handy nervt!

Zumindest für eine Woche wollte ich unsere toxische Beziehung auf Eis legen und verbannte das verhasste und gleichzeitig heiß geliebte Gerät in eine dunkle Schreibtischschublade. Das tat ich zum einen, um meinen Alltag umzustrukturieren, aber auch, um mir zu beweisen, dass ich prima ohne mein Handy auskommen kann.

Da sich unter anderem meine Kolleg:innen in der *Lautschrift* vehement weigerten, mich fortan per Brieftaube zu erreichen, erlaubte ich mir im Vorfeld meines Selbstexperiments, täglich besonders wichtige Nachrichten auf meinem Laptop zu checken. Mehr oder weniger vorbereitet sagte ich also meinem Handy Lebwohl und stürzte mich, ausgerüstet mit meinem Tagebuch, hochmotiviert in die wundervolle analoge Welt, die ich hinter meinem Handybildschirm zu finden erwartete.

25.05.2025
Liste an analogen Dingen, die mir fehlen:
- eine funktionierende Digitalkamera
- ein mp3-player
- eine Armbanduhr
- ein gutes altes Festnetztelefon

26.06
Im Bus sitzen und aushalten, dass ich nicht unterhalten werde. Keine Musik, kein Scrollen, kein Telefonieren oder Schreiben. In der Lücke zwischen der einen Ablenkung und der nächsten könnte tatsächlich ein authentischer Gedanke entstehen!

27.05.
Heute habe ich in der Öffentlichkeit mit meinem Tablet am Ohr telefoniert. Absoluter Tiefpunkt. Ich komme kaum los von mehr oder weniger sinnvoll portablen elektronischen Geräten und suche mir einfach einen Ersatz für mein Handy.

28.05.
Meine Freunde schreiben mir jetzt E-Mails, das ist großartig. Der Rest der Welt ist leider nicht so kooperativ. Kurzfristige Terminabsagen per Mail, das vorzeigen von Online-Tickets und dringende Telefonate, während ich unterwegs bin, machen mir das Leben diese Woche ganz schön schwer.

29.05.
Ich habe lange nicht mehr so viel gelesen wie in den letzten Tagen. Wenn meine Mitmenschen unbeeindruckt, z.B. in der Cafete, für ein paar Momente an ihr Handy gehen, schlage ich mein griffbereites Buch auf.

30.05.
Ich dachte irgendwie, dass ich mehr verpassen würde. Die Welt kann aber doch auf mich warten und geht nicht unter, wenn ich nicht jede Nachricht sofort lese.

31.05.
Unglücklicherweise freue ich mich enorm auf morgen. Ich bin zwar keiner geworden, aber unpraktischer und nervig war es schon. Fast so nervig, wie von meinem Handy abhängig zu sein.



MARIE ODENTHAL (21) studiert Politikwissenschaft und Philosophie und ist sich sicher, dass weniger Bildschirmzeit uns allen guttun würde.

Um die Erfahrung meines Selbtsexperiments reicher, musste ich zugeben, dass ich mir meine handyfreie Woche romantischer vorgestellt habe. Ein bisschen Freiheit konnte ich trotzdem schnuppern: Bei Spaziergängen, bei denen Vogelzwitschern der einzige trending sound waren, in ununterbrochenen Busgedanken und in Morgenstunden, in denen mein erster Blick des Tages eben nicht auf meinen Handybildschirm fallen konnte.

Die *Schreibwerkstatt*

In der *Schreibwerkstatt* verfassen Studierende der Universität bei Professor Jürgen Daiber Kurzgeschichten und Prosa. Sie veröffentlichen Texte in der Lautschrift und tragen einmal pro Semester in einer gemeinsamen Lesung vor. Die restlichen Texte von diesem Semester finden sich auf der Website der Lautschrift.

Suche Bonus-Oma oder Freundin

von Anna Beck

Wer jung ist, denkt, dass das, was dann im Alter übrig bleibt, der bittere Nachgeschmack der Jugend ist. Wer alt wird, weiß es besser. Ist die Jugend erst einmal verdaut, ist man ausgelutscht. Das Süße, das Gefällige, das für alle anderen ist weg, verbraucht, abgenutzt, ausgelutscht. Übrig bleibt man selbst - endlich.

Weil ich noch lange nicht alt und ich selbst bin, wünsche ich mir eine alte Frau an meiner Seite. Meine Oma ist tot. Sie verbrachte ihre Nachmittage vor dem Fernseher mit Gute Zeiten Schlechte Zeiten und Alles Was Zählt und sie wusste Bescheid. Über die Verstrickungen und plötzlichen Wendungen in der Handlung und darüber was zählt im echten Leben: Nicht aufgeben und immer nach vorne schauen. Das klingt banal, leicht gesagt und schwer umzusetzen und vielleicht auch nicht immer richtig. Manchmal sollte man wohl zurück schauen, um nicht immer wieder die gleichen Fehler zu machen oder, um im beruhigenden Licht schöner Erinnerungen einmal durchzuatmen. Und auch Aufgeben kann sinnvoll sein. Aufgeben von Lastern und alten Lieben, aufgeben von Briefen an Behörden, Omas und neue Lieben, aufgeben von Dingen, die es nicht wert sind daran festzuhalten oder Dingen, die es vielleicht wert sind, aber nur in ein anderes Leben passen. Dinge aufgeben aus Großzügigkeit oder Müdigkeit. Ich habe kaum tiefe Gespräche mit meiner Oma geführt, nie wirklich über Ängste, Sorgen und Träume gesprochen, aber sich selbst und allen anderen immer wieder diesen Satz vorzusagen, hat sie durch die guten und schlechten Zeiten ihres langen Lebens getragen. Und manchmal trägt er jetzt auch mich. Nicht aufgeben und immer nach vorne schauen. Am Ende hat ihr Herz aufgeben, sie hätte bestimmt noch ewig so weiter gemacht und dabei immer nach vorne geschaut. Meine Oma ist tot und ich bin auf der Suche nach einer alten Frau in meinem Leben, eine die endlich ganz sie selbst ist, eine die Vorbild ist für's schon Schaffen, für's Durchhalten, für's Weitermachen. Eine, die auf die schweren Zeiten in ihrem Leben aus der Distanz blicken kann, der die Jahre und die Erfahrung Zuversicht gegeben haben. Eine, die Entscheidungen getroffen und damit gelebt hat, auch mit den falschen und solchen, die erst später richtig wurden. Eine, die mir sagt, dass irgendwann nach vielen Jahren die Sorge dann kleiner wird und der Mut größer. Weil man endlich man selbst ist. Ich suche also eine alte Frau für mein Leben. Eine Bonus-Oma oder eine Freundin, eine, die die Sätze, die sie durchs lange Leben tragen mit mir teilt - und vielleicht manchmal ein Stück Kuchen.

von Katharina Nagel

Ausgelutscht

Naja, oder ausgespuckt. So sicher war sich Frau Mell nicht, als sie endlich das letzte Buch einscannte.

Das letzte Dokument, was in der hintersten Ecke der Bibliothek unter Spinnenweben und Staubschichten gelegen hatte und nun ein neues, digitales Leben haben würde. Bei dem Gedanken, dass der Science-Fiction Roman jetzt digital weiterlebte, musste sie schmunzeln. Sie kannte das Buch noch aus der Schule, eine der Schullektüren, die man erst verstand, wenn man älter war. Ein weiteres Relikt der Vergangenheit reanimiert. Sie warf das Buch auf den Haufen zu den anderen. Nach Jahren als Bibliothekarin freute sich Frau Mell auf die neuen Chancen, die die digitale Datenbank für sie finden würde. Sie hoffte auf Homeoffice, mehr Gehalt und weniger Stunden. Sie öffnete ihren Haarzopf und schüttelte sich den Staub aus ihren mit grau verzierten braunen Locken. Und trotzdem fühlte sie eine seltsame Melancholie durch ihre Kehle kriechen.

Eigentlich hatte sie immer davon geträumt in einem Archiv zu arbeiten. Wie oft war sie summend durch diese Gänge spaziert, wie eine dicke Honigbiene, die ihre neu gesammelten Pollen in ihre Bienenwaben einbauen konnte, um die nächste Generation nähren zu können.

Doch niemand mehr wollte in ein Archiv. Niemand mehr hatte Interesse an Originalquellen. Sie wollten sie vereinfacht, ohne Schreibschrift und am besten auch noch zusammengefasst. Damit konnte ihr Bienenstock nicht dienen. Also war es Zeit für diese Honigbiene weiterzuziehen. Frau Mell zwang sich dazu noch ein letztes Mal zu Summen, ein Geräusch, was in den leeren Gängen hallte.

...warum mussten Neuanfänge immer so kompliziert sein?

Der blonde Robotermann drehte sich mit einem strahlenden Lächeln zu der Kamera.

„Hallo! Sie werden gerade von Robotern unterjocht, aber keine Sorge! Sie fühlen sich deswegen bestimmt verängstigt – vielleicht sogar verstört. Hier sind drei Gründe, warum es besser für Sie ist unterjocht zu werden! Nummer 1: Entscheidungen treffen ist schwer. Das verstehe ich. Sie fühlen sich vollkommen überlastet. Ich bin hier, um Sie da zu entlasten. Nummer 2: Bestimmt fühlen Sie sich oft allein und als ob niemand für sie da ist, weil sie so feinfühlig sind. Solche Menschen brauchen wir und ich werde für Sie da sein. Nummer 3: Es ist...“

Ein Werbespott unterbrach den Roboter Mann.

„Wofür bezahlen wir überhaupt, wenn ihr trotzdem nur Werbung schaltet“, schnaubte Peter und vergrub seinen Walross Bart in seiner Tasse.

„Der Film war wohl mal ein gutes Buch. Ein Klassiker“, antwortete seine Frau Brigitte.

„Verhunzt haben sie den!“, murrte Peter und verschränkte die Arme über den Bauch.

Brigitte hob die Nase aus ihrem Handy und richtete sich die Brille. „Wenn du den Film nicht magst, dann schau dir etwas anderes an.“

„Diese neumodischen Filme sind einfach alle dumm.“

„Ach, Peter.“

„Ist doch wahr! Damals. Damals war Film noch Kunst. Und wenn ein dummer Film kam, dann konnten wir uns darüber aufregen. Weißt du noch Brigitte? RTL-Spielfilmabend. Jeden Samstag. Und wenn die so einen Stuss da gebracht hätten, dann wäre den ganzen Abend gemeckert wurden.“

Brigitte verdrehte die Augen und wandte sich wieder ihrem Handy zu, was Peter aufmurren ließ. Aber bevor er sich zu viel darüber ärgern konnte, tauchte das Chrom Gesicht von dem Robotermann wieder auf dem Bildschirm auf. Sein Lächeln war unverändert strahlend.

„...Es ist halt einfach kompliziert. Deswegen bin ich hier. Um es dir einfacher zu machen! Mit mir als deinem Herrscher, wird alles ganz leicht sein!“

DANKSAGUNG

Der größte Dank gilt wie immer unserem großartigen Team. In diesem Semester ist unsere Redaktion erneut gewachsen und durfte viele neue Gesichter, Ideen und Perspektiven willkommen heißen. Wir sind stolz auf ein Team voller aufgeschlossener, motivierter und talentierter Redakteur:innen, die mit ihren Beiträgen, ihrer Zeit und ihrem Engagement diese Ausgabe möglich gemacht haben.

Ein besonderer Dank gilt unseren Layout-Leitungen Pauline Kral und Lisa Kirchhoff, die die gestalterische Arbeit an dieser Ausgabe koordiniert und maßgeblich geprägt haben. Gleichzeitig möchten wir allen Redaktionsmitgliedern danken, die mit viel Zeit und Kreativität am Layout mitgewirkt haben. Unterstützt wurde das Team dabei von unserem Fototeam unter der Leitung von Olivia Rabe mit Bildern und Illustrationen.

Ebenso möchten wir uns herzlich beim AStA, der Universitätsverwaltung und dem Kanzler der Universität, Dr. Christian Blomeyer, für ihre Unterstützung und ihr Vertrauen bedanken. Ein ganz besonderer Dank gilt außerdem der Firma Schmidl Druck & Medien, die uns mittlerweile bereits das vierte Semester in Folge den Druck unserer Printausgabe ermöglicht.

Als Chef:innenredaktion blicken wir mit großer Freude und auch ein wenig Stolz auf diese Ausgabe. Hinter jeder Seite stehen gemeinsame Arbeit, kreative Ideen und die Begeisterung für studentischen Journalismus. Zu sehen, wie die Redaktion Semester für Semester wächst und sich gemeinsam weiterentwickelt, ist für uns etwas ganz Besonderes.

Mit dieser Ausgabe verabschieden wir uns in die Sommermonate und wünschen allen Leser:innen eine sonnige, erholsame und inspirierende Zeit. Wir hoffen, dass euch die Geschichten, Interviews und Beiträge durch den Sommer begleiten und freuen uns darauf, euch im kommenden Semester mit neuen Ideen, spannenden Themen und frischer Motivation wiederzusehen.

Eure Chef:innenredaktion mit Sofie, Linus, Marie und Sophie



URBANCOFFEE

KÄFFCHEN, SCHNECKE?

Haidplatz 5
Maximilianstraße 24a
Regensburg
Mo-So, 9:00 –19:00

NACH DEM STUDIUM AB AUFS LAND?
DEIN (NEUES) ZUHAUSE
WARTET SCHON AUF DICH!

Dahoam im ARBERLAND

ANKOMMEN, ZURÜCKKOMMEN & BLEIBEN.

Regionalmanagement im Landkreis Regen – ARBERLAND
Gefördert durch: Regionalmanagement Bayern | Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie