



GOODBYE, HÄHNCHEN!

30 Tage vegan.

Und das als Sportler.

Unser Autor hat's probiert.

Eins vorab



TEXTLENA FEUSER FOTO DANIELA ANRDT

Liebe Kurt-Familie, liebe Kurt-Fans, liebe Leserinnen und Leser, bevor wir uns voller Motivation – und diesmal ganz sicher ohne zu prokrastinieren – ins nächste Semester stürzen, sollten wir den Sommer noch einmal Revue passieren lassen. Hoffentlich konntet ihr alle wenigstens ein paar Tage entspannen.

Nach meiner letzten Klausur ging es für mich eine Woche nach Griechenland – voller Vorfreude zum Check-In, durch die Sicherheitskontrolle und dann rein in den Flieger. Zum Glück war alles unkompliziert. Was müssen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Flughafen eigentlich alles tun, damit ich mich schließlich mit Tomatensaft und einem Buch im Sitz zurücklehnen kann? Kurt-Autorin Reneé hat eine Auszubildende am Dortmunder Flughafen begleitet. Ab Seite 20 lest ihr, wie stressig es am Gepäckschalter oder auf dem Rollfeld zugehen kann.

Kaum in Kreta gelandet, saß ich auch schon in einer Taverne am Strand. Auf frische Meeresfrüchte könnte ich in meinem Griechenlandurlaub nie verzichten. Autor und Sportskanone Janis liebt dagegen die Herausforderung: 30 Tage lang hat er sich vegan ernährt – obwohl er vorher gern mal ein Kilogramm Fleisch am Tag gegessen hat. Ein veganer Burger wäre ihm dabei fast zum Verhängnis geworden. Ihr wollt mehr wissen? Dann blättert zu Seite 26.

Auch wenn sie nur kurz war, so eine Reise macht mich einfach immer glücklich. Leider hält die Erholung im Unistress nicht lange an. Es gibt aber keinen Grund zum Jammern, denn tatsächlich können wir unser Glück zu einem großen Teil selbst beeinflussen – sagt zumindest Dr. Kai Ludwigs. Wie das geht, lest ihr auf Seite 9 in unserer Rubrik „Sag mal, Doc“.

Viel Spaß beim Lesen und Stöbern wünscht euch

lena

Kennt ihr das? An der Mensakasse liegt Obst aus und ihr greift zu. Im Pissoir ist ein Fliegen-Sticker und ihr pinkelt nicht mehr daneben. Ihr wurdet genudget.

So funktionieren die kleinen Handlungs-impulse im Alltag.

6



16

Wenn jemand süchtig ist, leidet die Familie mit. Unsere Autorin trifft einen trockenen Alkoholiker und seine Tochter. Sie erzählen, wie die Sucht sie verändert hat.

32

Damit Medizinerinnen und Mediziner helfen können, üben sie an Simulationspatientinnen und -patienten. Über gesunde Schauspielerinnen, die plötzlich Schmerzen haben.

Inhalt



4

MOMENTE

Wer hat an der Uhr geschraubt?

6

FLIEGE IM KLO

Wie Nudges unser Verhalten beeinflussen

9

SAG MAL, DOC ...?

Können wir uns antrainieren, glücklich zu sein?

10

TOO COOL FOR SCHOOL

Warum Freilerner nicht in die Schule gehen

15

KURTS ARBEIT

Ein chlorreiches Leben: Jan Mikael ist Bademeister

16

NACH DER SUCHT

Wie Alkohol eine Familie verändert

20

BOARDING COMPLETED

Flughafenmitarbeiterin Lara lässt andere abheben

25

SCHALT MAL RUNTER

Unsere Autorin fordert ein Tempolimit

26

ICH BIN DANN MAL VEGAN

Sport machen und Pflanzen essen – 30 Tage lang

32

HALS- UND BEINBRUCH

Wie Schauspielschülerinnen auf krank machen

37

KURT UNTERWEGS

Kulturszene Ruhrgebiet: mehr als Schaschlik

38

KURTS TRIP

Sonderzug nach Gronau – mit Udo im Museum

39

IMPRESSUM

Wer was wann wie gemacht hat und Rätsel



Sägen, Feilen, Schleifen:
Mehr über Saskias
Ausbildung zur Uhrmacherin
gibt's auf kurt.digital.



Schweitzer Uhrwerk

Saskia Schweitzer ist angehende Uhrmacherin. Am Berufskolleg Recklinghausen lernt die Auszubildende, tausende Einzelteile eines Uhrwerks zusammenzufügen. Jedes Zahnrad muss an seinem Platz sitzen, damit eine Uhr das tut, was sie soll: die Zeit anzeigen. Das Uhrenmachen ist aber nur ein kleiner Teil der Ausbildung. Vielmehr lernt Saskia in Recklinghausen auch, Fehler an defekten Uhren zu erkennen und zu reparieren.

FOTOSIMON JOST

NUDGE ME IF YOU CAN

Unser Alltag ist voll von kleinen Impulsen, die auf unser Handeln einwirken sollen wie etwa Schockbilder beim Zigarettenkauf. Für die einen sind sie Entscheidungshilfen, für andere Manipulation. Und wohl jeder ist ihnen schon erlegen.

TEXT TOBIAS SCHMIDT FOTO ANNIKA SAUER, MALINA RECKORDT & PIXABAY



Sie begegnen uns überall: im Onlineshop, auf unseren Handys, auf öffentlichen Toiletten. Trotzdem nehmen wir diese kleinen Handlungsimpulse in unserem Alltag kaum wahr, die die Verhaltensökonomik Nudges nennt. Ein bekanntes Beispiel für dieses Phänomen sind auffällig platzierte Produkte im Supermarkt, die uns zum Konsum anregen sollen. Einfach ausgedrückt sind Nudges also eine Methode, unsere Entscheidungen zu lenken – und zwar ganz subtil. Kritiker sehen sie deshalb als eine versteckte Form der Manipulation. Akteure, die sie einsetzen, empfinden sie als eine elegante Möglichkeit, ein Verhalten zum Wohle der Allgemeinheit zu fördern.

Dr. Annika Sauer ist Dozentin für Verhaltensökonomik an der Ruhr-Universität Bochum. Sie forscht zu Nudges und

erklärt im Interview, warum wir uns so leicht von ihnen beeinflussen lassen.

Frau Sauer, die Tür war geöffnet, als ich ankam. Vermutlich als Signal, dass Besuch einfach eintreten darf. War das bereits ein Nudge?

Bei mir würde ich sagen „ja“ (lacht). Wenn die Tür geschlossen ist, treten Menschen seltener ein und ich werde seltener gestört. Diese Schwelle kann man bewusst setzen. Das hält aber natürlich trotzdem nicht alle ab und das soll es auch gar nicht.

Wie erklären Sie Nudges Ihren Studierenden?

Als Ellbogenstoß. Ein Nudge ist wie ein sanfter Ellbogenstoß, der dich irgendwo hinführen soll. Zu einem bestimmten Verhalten hin oder eben davon weg.

Was wäre ein typischer Nudge aus Ihrem Umfeld?

In unserer Cafété war es lange Zeit so, dass das Obst erst hinter der Kasse in einem großen Korb lag. Darin ist es beinahe verschwunden. Das haben wir nun geändert und gesundes Essen deutlich prominenter platziert, wodurch es heute häufiger gekauft wird. Das ist ein klassisches Beispiel dafür, wie im Alltag der Zugang zu gewünschtem Verhalten erleichtert werden kann. Die Devise ist immer, dass ein Nudge so vielen Menschen wie möglich oder der Allgemeinheit nützen sollte. Dann ist es sinnvoll.

Klingt recht offensichtlich. Wie funktionieren Nudges genau?

Zwei unterschiedliche kognitive Systeme steuern unsere Entscheidungen.

Wir haben den impulsiven Teil unseres Gehirns, der uns schnell und effizient Antworten liefert. Und wir haben ein zweites System, das unsere Denkmaschine ist, das wir also richtig anschmeißen müssen und das Konzentration und Zeit beansprucht. Nudges wirken insbesondere in den Situationen, in denen ausschließlich das erste System aktiv ist. Also genau dann, wenn wir keine großen Anstrengungen in den Denkprozess investieren oder auch schlicht zu bequem sind, um uns bestimmten Eindrücken zu widersetzen.

Sie sagen, dass Nudges der Allgemeinheit nutzen sollen. Aber viele Unternehmen nutzen sie offenbar, weil sie auf einen wirtschaftlichen Vorteil hoffen. Denken wir an McDonald's, wo früher die Servietenspender auf jedem Tisch standen – und jetzt gibt es die nur an der Kasse. Das hat doch simple Kostengründe.

Ja, natürlich. Aber die Konsumenten- und die Produzentenperspektive laufen nicht per se zuwider. Manchmal gehen beide in eine parallele Richtung, wie in Ihrem Beispiel. Das muss aber nicht immer so sein. Für das Unternehmen stehen in erster Linie die Profite im Vordergrund. Man sollte nicht zwangsläufig glauben, dass McDonald's bei solchen Maßnahmen den Schutz der Umwelt im Sinn hat.

Wäre Werbung ein Nudge? Die soll uns ja auch zu einem gewünschten Verhalten bewegen.

Ja. Jede Werbung ist ein Nudge. Auch wenn sie nicht per se einen Mehrwert für die Gesellschaft generiert.

→ Weiter geht's auf Seite 8.

Heute schon genudget?

Plastik nur auf Bestellung

Das Studierendenwerk Dortmund möchte Plastikmüll reduzieren. In der Galerie und in der Food Fakultät ist seit vergangenem Semester ein Ergebnis des Vorhabens sichtbar. Plastikdeckel für einen Coffee-to-go-Becher gibt es nur noch auf Nachfrage an der Kasse. Nach wie vor legal. Nach wie vor kostenlos. Aber eben auf Nachfrage. Diese kleine Hürde reicht aus, dass laut Studierendenwerk mittlerweile deutlich weniger Studierende ihren Kaffee durch das Loch im Plastikdeckel trinken.



Esst gesund, Kinder!

Das Prinzip kennen wir aus Supermärkten: Produkte, die wir eher kaufen sollen als andere, sind auf Augenhöhe platziert. Das gilt in den meisten Fällen für teure Ware. Die Mensa arbeitet ähnlich: Sie legt an jeder Kasse Äpfel und Bananen aus, sodass wir zwangsläufig an dem gesunden Snack vorbeilaufen. So möchte das Studierendenwerk unseren Obstkonsum erhöhen.



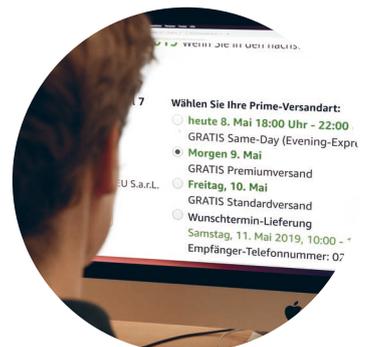
Berühmter Ekel-Nudge

Angefangen hat es mit Warnhinweisen, mittlerweile sind Zigarettenschachteln zusätzlich mit abschreckenden Bildern versehen. Zwar dürfen Raucherinnen und Raucher nach wie vor Zigaretten kaufen. Um den Konsum trotzdem zu reduzieren, versucht die Politik, die Schachteln so abstoßend wie möglich zu gestalten. Anders verhält es sich bekanntlich mit dem Rauchverbot für Minderjährige. Es verdeutlicht den Unterschied von Anstoß (Nudge) und Anordnung (kein Nudge).



Faulheit beim Onlinekauf

Wer online einkauft, muss am Ende jedes Kaufprozesses mehrere Angaben machen: Lieferadresse, Zahlungsmethode, gewünschte Versandart. Ist uns der Onlineshop vertraut, übernehmen wir häufig die vorgegebenen Einstellungen. Einfach, weil es sich wie ein Aufwand anfühlt, sich den kleinen Nudges zu widersetzen, die hier gesetzt werden. Bei Amazon ist die Lieferung etwa mit dem vom Portal präferierten Versandunternehmen voreingestellt, ebenso die Lieferung am nächsten Tag. Dabei wäre diese für Prime-Kunden auch am selben Abend kostenlos.



» Ein Nudge ist wie ein sanfter Ellbogenstoß, der dich irgendwo hinführen soll. Zu einem bestimmten Verhalten hin oder eben davon weg. «

Dr. Annika Sauer ist Dozentin für Verhaltensökonomie an der Ruhr-Universität Bochum.

Das heißt, ein Nudge ist nicht nur dann ein Nudge, wenn er möglichst vielen hilft?

Richtig. Das Konzept nennt die Steigerung des Allgemeinwohls als klares Ziel. Und es setzt voraus, dass der Impuls nicht zu fordernd ist. Das ist bei Werbung vielleicht nicht immer der Fall. Trotzdem zählt sie als Nudge. Der Anreiz sollte immer so konzipiert sein, dass wir Verbraucher selbst entscheiden können, ob wir den gewünschten Weg einschlagen möchten oder nicht. Entscheidungsfreiheit ist immer noch gegeben.

Ist das mit der „kompletten Entscheidungsfreiheit“ nicht ein wenig zu optimistisch gedacht? Nudges lassen sich auch als Manipulation auslegen.

In der Form, wie sie ursprünglich gedacht wurden, nicht. Nudges haben immer diesen freiwilligen Charakter. Der Ansatz baut ja gerade darauf auf, dass wir permanent die Entscheidungen von anderen beeinflussen, auch im Alltag.

Und da sprechen wir nicht von Manipulation. Auch während wir hier zusammensitzen, beeinflussen wir uns gegenseitig. Selbstverständlich kann dieses Konzept aber missbraucht werden oder zu weit führen.

Inwiefern?

Gewöhnlich sind die Vorbehalte sehr groß, wenn Nudges im öffentlichen Sektor genutzt werden. Wir möchten nicht von der Politik bevormundet werden, wir möchten nicht, dass der Staat Einschnitte in unsere Handlungsfreiheit vornimmt. Bei Unternehmen und im privaten Sektor sind wir uns dessen schon eher bewusst. Aber den öffentlichen Sektor wünschen wir uns neutral. Viele haben Angst, dass es nicht beim „Stupsen“ bleibt.

Würden Sie denn sagen, dass wir politisch „genudget“ werden?

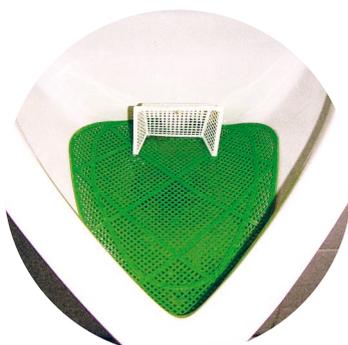
Ja, wenn auch nicht so stark wie in anderen Ländern. Die von Jens Spahn

gewünschte Widerspruchslösung bei der Organspende ist beispielsweise als Nudge konzipiert. Das erwünschte Verhalten, also Spendenbereitschaft zeigen, wird uns erleichtert. Das unerwünschte Verhalten, nämlich nicht zu spenden, wird minimal erschwert.

Können Sie eigentlich noch durch den Alltag kommen, ohne überall Nudges zu sehen?

Es wird schwieriger (lacht). Je mehr ich mich mit der Materie beschäftige, desto häufiger nehme ich Situationen wahr, in denen ich selbst einem Nudge erlegen bin.

Dr. Annika Sauer ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für theoretische und angewandte Mikroökonomik an der Ruhr-Universität Bochum. Sie doziert über Mikroökonomik, Sports Economics und Behavioral Economics.



Fußballtor im Urinal

Es ist der Klassiker unter den Nudges: Auf öffentlichen Herrentoiletten sind die Urinale manchmal mit einer kleinen Fliege oder gar einem Fußball-Tor dekoriert. Sind solche Nudges installiert, zielen Männer deutlich präziser auf die gewünschte Stelle in den Pissoren. So landet weniger Urin auf dem Toilettenboden. Das Beispiel macht deutlich, dass ein Nudge gleichzeitig dem „Betroffenen“ Spaß und der Allgemeinheit einen Nutzen bringen kann. Mit „Manipulation“ ist in diesem Fall schwer zu argumentieren.

Können wir uns antrainieren, glücklich zu sein?

PROTOKOLL ANNA LENA LIPKA FOTO HAPPINESS RESEARCH ORGANISATION ILLUSTRATION JANIS-JULIA FINKE

Wir können auf jeden Fall lernen, glücklicher zu sein. Die amerikanische Forscherin Sonja Lyubomirsky schreibt in einer Veröffentlichung, dass 40 Prozent des eigenen Glücks selbst beeinflusst werden können: durch die Wahl eigener Aktivitäten. Die anderen 60 Prozent sind definiert durch die Lebensumstände und durch den „set point“, also das, was einem als Persönlichkeit und genetisch mitgegeben ist. Generell haben wir also sehr viel in der Hand. Ein höheres Glücksempfinden durch Veränderungen im Alltag ist absolut möglich.

Die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) hat Glück in einem aufwendigen Projekt definiert. Sie hat zwischen 2010 und 2012 die Forschungselite zusammengebracht, um auf eine Definition zu kommen. Die Forscherinnen und Forscher haben nicht unbedingt über Glück gesprochen, sondern über „subjektives Wohlbefinden“. Jemand ist glücklich – beziehungsweise fühlt sich subjektiv wohl – wenn drei Punkte erfüllt sind. Erstens muss die Person genügend positive Emotionen im Vergleich zu negativen haben. Zweitens muss sie sagen, zufrieden mit ihrem Leben im Allgemeinen zu sein, aber auch mit einzelnen Aspekten. Und drittens muss die Person den Eindruck haben, das alles in die richtige Richtung geht. Sie findet also, dass sie ein sinnvolles Leben führt, in dem sie ihre Potentiale nutzen kann.

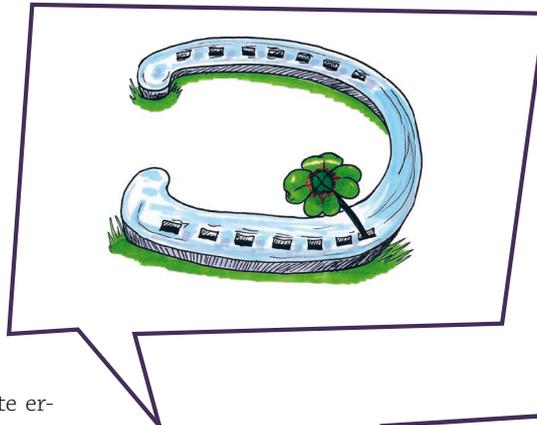
Was ich für mich persönlich häufig mache, ist die Evaluation des eigenen Wohlbefindens. Das heißt, dass ich einfach mal hinterfrage, wie ich mich in welchen Situationen genau fühle. Dann leite ich von dort aus ab, ob ich meine Zeit mit den richtigen Dingen verbringe und was für mich gute Veränderungen wären, um mein Glück zu trainieren und zu verbessern.

Es geht darum, erst einmal ein Bewusstsein dafür zu bekommen, wann ich eigentlich glücklich bin und wann nicht. Das kann ich sehr konservativ machen, indem ich mich persönlich hinterfrage. Ich kann Notizen machen und ein Tagebuch führen. Ich kann auch mit Freundinnen und Freunden, Familie, der Partnerin oder dem Partner für

eine Woche jeden Tag darüber sprechen, wie ich mich eigentlich heute gefühlt habe – in bestimmten Situationen, bei bestimmten Aktivitäten. Oder ich kann mir eine App auf das Tablet ziehen und einen Moodtracker verwenden. In einer Studie mit Studierenden der Uni Düsseldorf konnten wir – eine Kollegin, mehrere Kollegen und ich – zeigen, dass das reine Befassen mit dem eigenen Wohlbefinden schon das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbessert hat. Dazu reicht es schon, wenn wir unsere Aktivitäten mit einer App erfassen.

Es ist sehr individuell, was einem hilft. Ich sollte mit dieser ersten eigenen Analyse beginnen. Von dort aus kann ich dann individuell ableiten: Wo hakt es eigentlich, wo kann ich was tun? Alles andere sind sehr pauschale Vorschläge, die manchmal Leuten helfen. Aber es gibt kaum Dinge, die allen helfen.

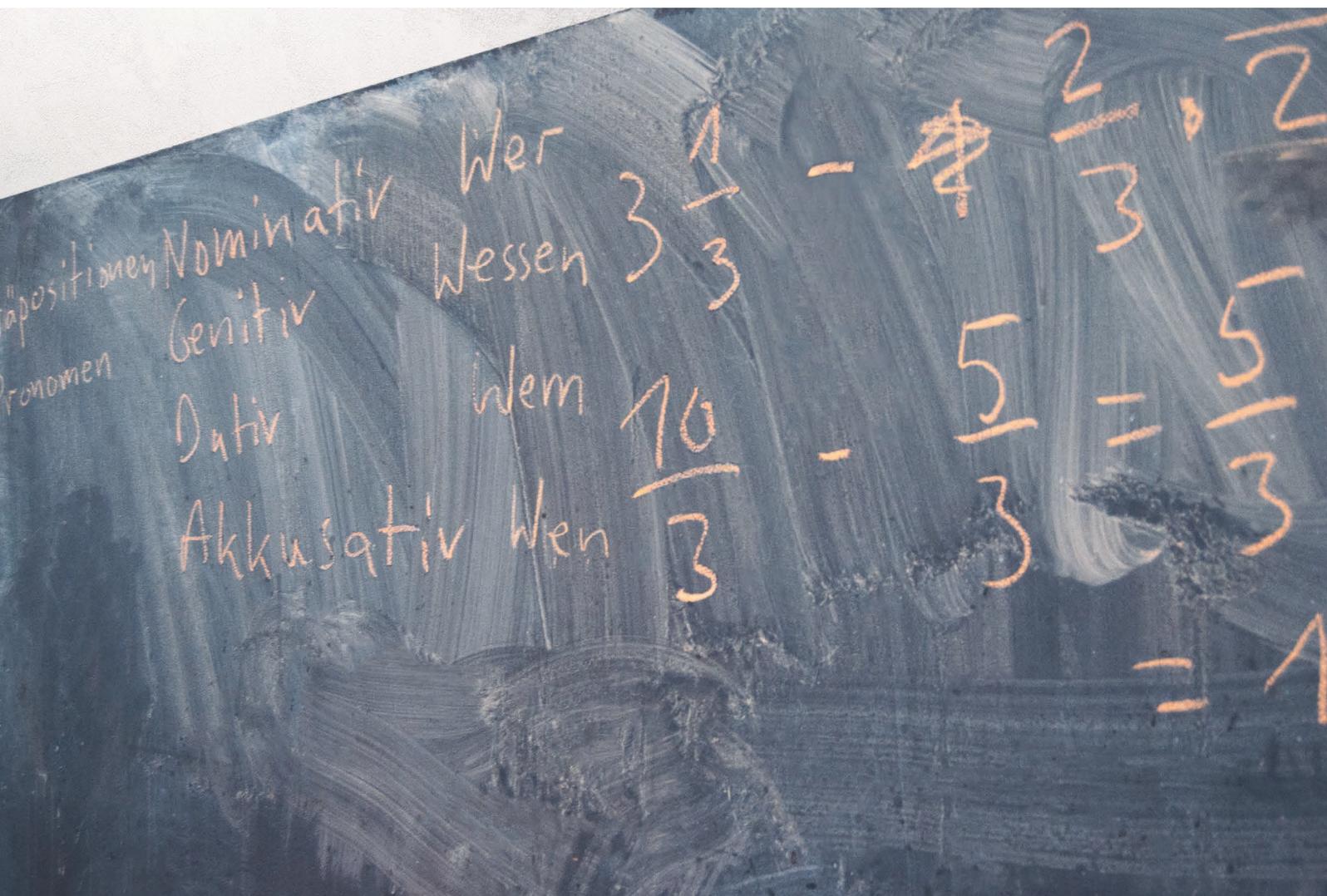
Dr. Kai Ludwigs ist der Direktor der Happiness Research Organisation, einem Düsseldorfer Forschungsinstitut, das auf Glücksforschung spezialisiert ist.



IMMER NUR HAUSAUFGABEN

Schule schwänzen – und die Eltern unterstützen das auch noch: Was wie ein Traum vieler Schülerinnen und Schüler klingt, ist für manche Kinder und Jugendliche Realität. Sie lernen zu Hause. Freilernen nennt sich das und ist hierzulande illegal.

TEXTTABELA PRÜNTE FOTO TABELA PRÜNTE & JURI WOLF



Immanuel Zirkler (31), ehemaliger Freilerner

Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, ein heftiges Ziehen im Magen: Symptome, die Immanuel Zirkler immer dann hatte, wenn der Schulbus abfuhr. Oft mussten ihn seine Eltern deshalb fahren und gegen seinen Willen ins Klassenzimmer bringen. „Für die Lehrer war ich kaum ansprechbar“, sagt Immanuel heute.

Bis zur zweiten Klasse sei er der Schulpflicht nachgekommen, erzählt er. Von da an hat er die Schule verweigert. „Es ist mir einfach zu viel geworden.“ Die Eltern seien zunächst skeptisch gewesen, hätten es ihrem Sohn aber nicht zumuten wollen, weiter gegen seinen Willen zu handeln.

SELBSTBESTIMMTES LERNEN IN DER FREIEN NATUR

Die Alternative für die Familie: Freilernen. „Der Lernende bestimmt selbst, was ihn interessiert, wann ihn etwas interessiert, wie umfassend er sich mit etwas beschäftigt und auf welche Art und Weise er sich damit beschäftigt“, heißt es in einer Definition des Online-Forums „Freilerner-Kompass“. Kann das funktionieren? „Ja, das klappt ohne Probleme“, sagt Immanuel. „Das ist wie laufen oder sprechen lernen – das geht irgendwann ganz von selbst.“

24 Jahre ist es nun her, dass er zum ersten Mal den Unterricht verweigert hat. Mit den Abläufen in der Schule ließ sich sein Tagesablauf dann nicht vergleichen. „Ich habe oft ausgeschlafen, bin erst gegen zehn oder elf Uhr aufgestanden.“ Pflichten hatte der Junge damals kaum. Seine Eltern gaben ihm nicht vor, was er an einem Tag lernen musste und was am nächsten. „Es war eher so, dass mich irgendwas interessiert oder beschäftigt hat. Zum Beispiel habe ich Ameisen im Wald beobachtet – und das war dann wie ein Spiel für mich, statt Lernen im üblichen Sinn.“

Am Anfang überwog die Angst, als Schulverweigerer aufzufliegen. Immanuel war deshalb zum Schein in einer Schule in Österreich angemeldet. Später verbrachte er auch vormittags Zeit in der Bibliothek. „Das hat recht lange gedauert, bis das aufgefallen ist.“

Zunächst erhielt die Familie Bußgeldbescheide vom Schulamt. „Da sind wir noch relativ selbstbewusst rangegangen, haben ausgeharrt und hier und da mal etwas bezahlt“, erzählt Immanuel. Später ging es auch um das Sorgerecht. Den Eltern wurde Kindeswohlgefährdung vorgeworfen. Zu dieser Zeit trennten sich auch Immanuels Eltern – eine schwierige Situation für alle. „Ich habe dann entschieden, doch den Abschluss zu machen, damit es für unsere Familie vielleicht ein bisschen einfacher wird.“ Der damalige Freilerner war 15 Jahre alt, als er wieder zum Unterricht ging – in die neunte Klasse einer Hauptschule. „Es war ziemlich krass. Mir und meinen Mitschülern war einfach klar, dass wir dort völlig aussortiert sind. Auch die Lehrer meinten, wir würden später entweder Hartz IV beziehen oder im Knast landen“, erzählt Immanuel. „Das ganze System Schule“ enttäuschte ihn nach wie vor. Inhalte habe er nicht wirklich verinnerlichen können. Beim Lernen zu Hause war das anders: „Die Sachen, mit denen ich mich beschäftigt habe, haben mich begeistert. Eine Klassenarbeit ist ja doch eher für das Kurzzeitgedächtnis und danach braucht man den Stoff nie wieder. Da fehlt doch die Sinnhaftigkeit.“

Von der Hauptschule ist der Jugendliche schließlich an eine Realschule gewechselt und hat dort seinen Abschluss gemacht. „Danach war ich noch ein halbes Jahr am Gymnasium in der elften Klasse, das hat aber dann wieder gereicht“, sagt er. Heute ist Immanuel Herausgeber eines Magazins über die Bewegung der Freilerner und engagiert sich in der Kommunalpolitik. Sein



Geld verdient er im Moment in der Gastronomie.

Kritikerinnen und Kritiker der Freilerner-Bewegung werfen den Familien oft vor, ihre Kinder sozial zu isolieren. „Ich bin mir sicher, dass meine Geschwister und ich in einem vielfältigen sozialen Umfeld aufgewachsen sind“, erwidert Immanuel. Urlaube verbrachte die Familie mit anderen Familien. Immanuel erzählt von vielen Freundschaften, die er in seiner Kindheit geschlossen hat.

STAAT IST TROTZDEM WICHTIG ALS KONTROLLORGAN

Trotz seiner positiven Erfahrungen ist der frühere Freilerner nicht dafür, die Schulpflicht komplett zu streichen. „Klar, ich bin davon überzeugt, dass jedes Kind ein Recht auf Selbstbestimmung in der Bildung hat. Auf der anderen Seite braucht es auf jeden Fall eine gewisse Schutz- und Kontrollfunktion durch den Staat.“ Für ihn gilt: „Bildung sollte trotzdem die Entscheidung eines jungen Menschen selbst sein.“

Familie Bauer*, zwei Freilerner-Kinder

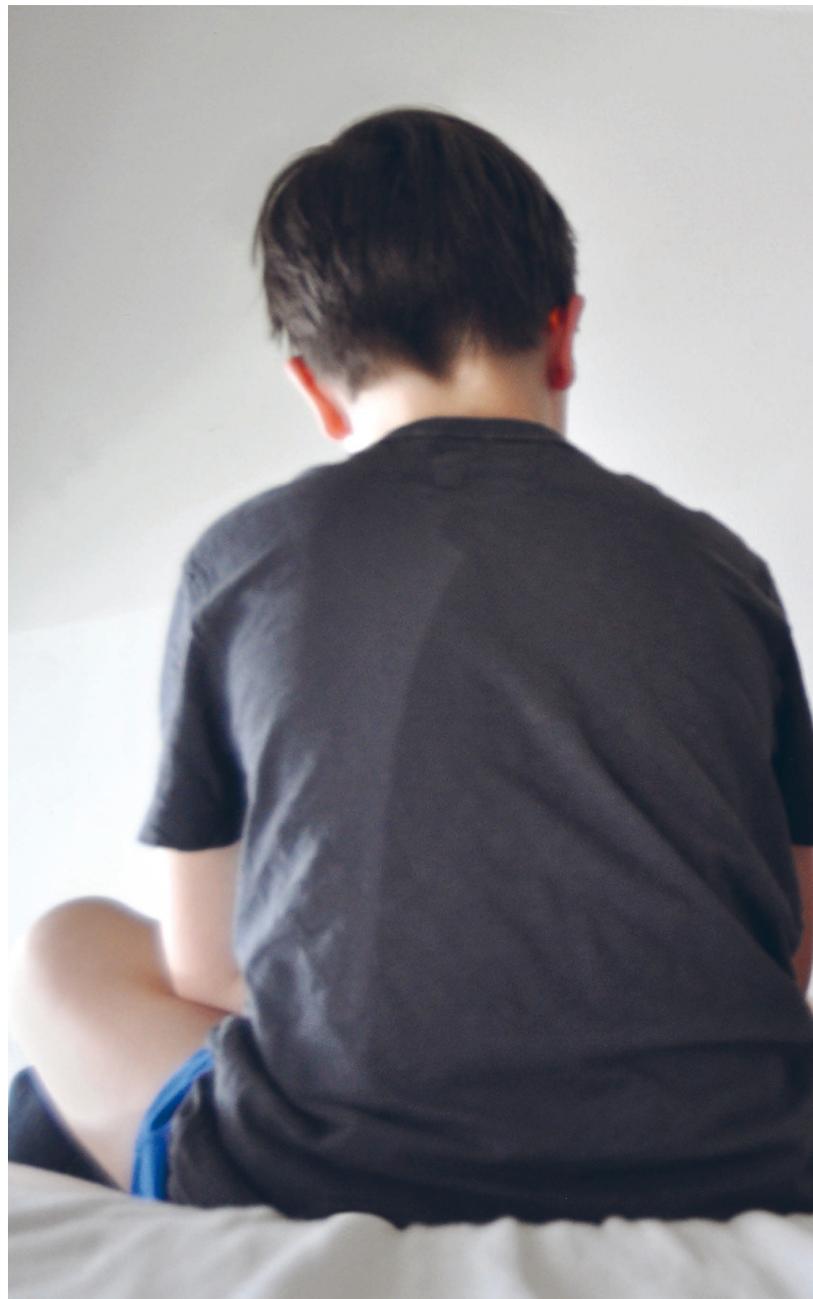
Familie Bauer lebt in einer Stadt in Nordrhein-Westfalen. Familie Bauer – das sind Vater, Mutter und drei Söhne. Clemens ist zwölf Jahre alt und würde normalerweise in die siebte oder achte Klasse gehen. Sein jüngerer Bruder Tim, zehn Jahre alt, hätte vermutlich gerade den Schulwechsel in die fünfte Klasse hinter sich. Anton ist mit sechs Jahren der Jüngste der Familie. Ob er im nächsten Sommer eingeschult wird oder nicht, ist noch unklar – die Entscheidung darf er ganz allein treffen.

Familie Bauer widersetzt sich der Schulpflicht. „Schule ist in vieler Hinsicht eine Lernfabrik, in der die Kinder im Gleichschritt lernen müssen. Das wollen wir für unsere Kinder nicht“, sagt Vater Werner. „Wir wollen selbst entscheiden können beziehungsweise die Kinder selbst entscheiden lassen, wie sie Bildung angehen und wie sie lernen.“

SELBSTBESTIMMUNG, ABER NICHT GRENZENLOS

Als Clemens schulpflichtig wurde, haben seine Eltern ihm die Wahl gelassen, ob er gerne in die Schule gehen möchte oder nicht. Er entschied sich dagegen. Sein jüngerer Bruder Tim tat es ihm wenige Jahre später gleich. Anton will die Schule wahrscheinlich ausprobieren, da Freunde von ihm schon eingeschult wurden.

Trotzdem gibt es im Alltag der Familie Regeln. Denn auch Selbstbestimmung habe Grenzen, finden die Eltern. „Es hat ja schon einen Grund, dass das, was wir tun, illegal ist. Wir sind uns dessen bewusst und haben daher eine große Verantwortung, der wir natürlich gerecht werden wollen“, sagt Vater Werner. Jeden Tag müssen die Kinder mindestens sieben Zeilen schreiben. Hinzu kommen 7 bis 14 Rechenaufgaben, die sie mithilfe eines Computerprogramms lösen. Englisch und, wenn die Kinder wollen, Französisch lernen sie über eine App.



Möglich ist das nur, weil der Vater von zu Hause aus arbeitet. „Wir lassen unsere Kinder nicht ganz in Ruhe. Uns ist es wichtig, dass sie bestimmte Grundfähigkeiten erwerben. Trotzdem sollen sie so viel wie möglich selbst entscheiden können – und natürlich gibt es auch immer wieder Tage, an denen wir das nicht

so umsetzen können. Das ist dann aber auch nicht schlimm, dann stand wohl ein wichtigeres Programm an, wie zum Beispiel Familienausflüge oder Treffen mit Freunden.“

Über den aktuellen Wissensstand seiner Kinder macht sich der Familienva-

*Der richtige Name ist der Redaktion bekannt.



ter keine Sorgen. „Wenn wir mal ehrlich an unsere Schulzeit zurückdenken, haben wir doch eh das Meiste schon wieder vergessen. Lernen in der Schule ist einfach zu aufgezwungen.“ Trotzdem gebe es für die Eltern auch Momente, in denen sie sich um die Zukunftschancen ihrer Kinder sorgen. Ohne einen

schulischen Abschluss werden ihnen viele Möglichkeiten genommen. Doch der Vater meint, es gebe einerseits auch viele Berufe, die ohne Schulabschluss möglich sind und „außerdem können sich die Kinder ja doch noch für einen Schulabschluss entscheiden, wenn sie es denn wollen“.

FREILERNEN: WAS SAGT DAS GESETZ?

„Schülerinnen und Schüler sind verpflichtet, regelmäßig am Unterricht und an den sonstigen verbindlichen Schulveranstaltungen teilzunehmen.“ So steht es in **Paragraf 43 des Schulgesetzes** des Landes Nordrhein-Westfalen. Unterricht ist dabei an den institutionellen Ort Schule gebunden. Ab einem Alter von sechs Jahren sind Kinder schulpflichtig. Die Erziehungsberechtigten eines Kindes sind dafür zuständig, dass diese Pflicht eingehalten wird.

In anderen Ländern gilt statt der Schulpflicht die **Unterrichtspflicht**, zum Beispiel in Österreich, Norwegen, Irland oder Großbritannien. Kinder sind dort zwar dazu verpflichtet, Bildung zu erhalten, sind dabei aber nicht an die Schule gebunden. Genauso gut kann der Unterricht zu Hause durch die Eltern erfolgen. Das wünschen sich viele Freilerner-Familien auch für Deutschland.

Die Regierung hält jedoch an den aktuellen Bedingungen fest. Über Schulbildung wird zwar **auf Bundesebene** entschieden, bundesweit gelten aber ähnliche Vorschriften zum Schulbesuch wie in NRW. Aus dem NRW-Schulministerium heißt es: „Die Schulpflicht ist ein hohes Gut und gewährleistet jedem Kind einen Mindeststandard an schulischer Bildung und Erziehung.“ Den Kindern würden zentrale Werte und Normen vermittelt. Außerdem solle das soziale Miteinander geübt werden, sowie der „Umgang mit Andersdenkenden als Grundlage einer demokratischen Gesellschaft“, schreibt das Ministerium auf Anfrage. Das Land könne kaum kontrollieren, inwiefern eine ausreichende Bildung außerhalb der Schule gewährleistet werden kann.

Fani Lauermann, Expertin für Bildungsformen

Alle Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind – aber es ist schwer zu entscheiden, was ‚das Beste‘ ist“, sagt Fani Lauermann. Sie ist Professorin am Institut für Schulentwicklungsforschung der Technischen Universität Dortmund. Dort beschäftigt sie sich unter anderem mit verschiedenen Bildungsformen und kennt die Perspektiven der Schulpflicht-Debatte, vor allem im US-amerikanischen Bildungssystem. Dort ist es Eltern erlaubt, sich gegen den klassischen Bildungsweg zu entscheiden.

DAS KONZEPT NICHT PAUSCHAL BEWERTEN

Der Großteil der Eltern in Deutschland und anderen Ländern entscheidet sich für den Werdegang von Grundschule über eine weiterführende Schule bis zum Schulabschluss. Nur etwa 1000 Kinder verweigern sich in Deutschland der Schulpflicht. So berichtete es der Deutschlandfunk 2015. In den USA zum Beispiel ist die Anzahl der Kinder größer, die von zu Hause aus unterrichtet werden. „Ich kenne mich eher mit dem US-amerikanischen System aus. In diesen Fällen muss genau hinterfragt werden, was die Ziele und Motive der Familien sind“, erklärt Fani Lauermann. „Es kann zum Beispiel sein, dass das Kind sportlich besonders begabt ist und daher zeitliche Flexibilität notwendig ist. Es kann sein, dass eine Krankheit dahintersteckt oder auch religiöse Gründe. Genau deshalb ist es sehr schwierig, das Konzept Freilernen pauschal zu bewerten.“

Es käme darauf an, welche Ziele als Erfolg gelten. Für die Gesellschaft kann es einzelnen Studien zufolge als Erfolg zählen, möglichst viel im Berufsleben zu erreichen. „Für die Familien hingegen wird Erfolg vielleicht an ganz anderen Indikatoren gemessen“, sagt die Schulexpertin. „Welche Ziele soll ein Kind später einmal mithilfe der Schul-



bildung erreichen? Und wer trägt die Verantwortung dafür, dass diese Ziele auch wirklich erreicht werden?“

EXPERTISE EINER LEHRKRAFT IST VIEL WERT

Dies sei oft ein zentraler Streitpunkt in Gerichtsverfahren in den USA, sagt Lauermann. Seit Einführung der Schulpflicht in Deutschland im Jahr 1919 ist aber klar: Der Anteil der Menschen mit einem Schulabschluss steigt, bestätigt auch eine Studie der Hans-Böckler-Stiftung. In den letzten Jahren ist der Anteil der Schulabgängerinnen und Schulabgänger ohne Abschluss kontinuierlich gesunken. „Es ist schwierig, einen ganzen Klassenverband zu Hause nachzustellen. Pauschal kann man das

aber auch hier nicht sagen“, sagt Lauermann. Denn auch Mobbing beispielsweise könne dazu führen, dass Eltern ihre Kinder von zu Hause aus unterrichten wollen. Außerdem könnten Kinder soziale Kompetenzen auch außerhalb der Schule erlernen, im Sportverein oder in Kirchengemeinden etwa.

Trotzdem ist die Entscheidung gegen die Schulpflicht und für den Unterricht von zu Hause aus nicht einfach, denn die Eltern sind dann voll verantwortlich für die Bildung der Kinder. „Es ist nicht leicht, die Expertise einer Lehrkraft zu Hause zur Verfügung zu stellen. Die Expertise von allen Lehrkräften einer Schule zu Hause abzubilden, ist noch schwieriger.“ Auch hier müssten sich Eltern Lösungen überlegen.

Baywatch in Iserlohn

Jan Mikael Rabe arbeitet dort, wo andere ihre Freizeit verbringen: Neben dem Studium ist der 22-Jährige Rettungsschwimmer im Freibad. Er hat ein Auge auf die Badegäste und sorgt dafür, dass sich alle an die Regeln halten. Arbeit gibt es aber nicht nur am Beckenrand.

TEXT&FOTO MARC STEPHAN

Sobald die Temperaturen im Hochsommer jenseits der 30-Grad-Marke liegen, drängen Menschen ins Freibad. Das Wasser schwappt über den Beckenrand, die Massagedüsen rauschen, Kinder schreien. „Wenn es richtig voll ist, dann ist es auch richtig anstrengend für den Kopf“, sagt Jan Mikael Rabe. Denn die Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer müssten hochkonzentriert sein. Und heute ist es richtig voll. Schon früh morgens ziehen vor allem Seniorinnen und Senioren im Schwimmerbecken ihre Bahnen. Im Nichtschwimmerbereich entspannen sich Erwachsene und Jugendliche unter den Wasserfontänen, während Kinder die Wasserrutsche runtersausen. Immer wieder läuft Jan Mikael langsam um das Schwimmerbecken im Heidebad Iserlohn. Für zehn Euro pro Stunde arbeitet er dort während der Sommermonate. Seine Kollegin und sein Kollege haben das Nichtschwimmerbecken und die Rutsche im Blick. Die drei achten genau drauf, wer sich im Wasser aufhält. Können die Personen schwimmen? Gibt es irgendwo ein Problem?

Der Arbeitstag für Jan Mikael hat früh begonnen, um 7.30 Uhr. An diesem Tag dauert seine Schicht bis 13 Uhr. Kurz nach Öffnung kamen die ersten Gäste ins Freibad. In der ersten halben Stunde wechselt der Rettungsschwimmer zwischen Beckenrand und Kasse hin und her: Jan Mikael ist zunächst allein im Bad und muss sich deshalb auch um den Eintritt kümmern. Den Schwimmbereich lässt er währenddessen nie aus den Augen. „Irgendwelche Leute raus-

fischen musste ich noch nie“, stellt Jan Mikael klar und klopft dreimal auf den Tisch vor sich. In seinem Nebenjob profitiere er von seinem Lehramtsstudium in Sport und Sozialwissenschaften, berichtet der Rettungsschwimmer. Zum einen habe er durch das Sportstudium viel über Schwimmtechniken gelernt, zum anderen wisse er, wie er sich bei verschiedenen Charakteren Respekt verschaffe. Vor allem den Jugendlichen fehle der häufig, sagt er. Dabei wollen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht willkürlich irgendetwas verbieten. „Alles, was wir sagen, ist zur Gefahrenabwehr“, betont der 22-Jährige.

Neben medizinischem ist in seinem Job technisches Verständnis gefragt. Nach Dienstbeginn bleibt ihm eine halbe Stunde Zeit, um das Freibad für die Badegäste vorzubereiten: Funktioniert die Filtertechnik? Stimmen die Chlor- und pH-Werte des Wassers? Alle Türen auf dem Gelände und die Umkleidekabinen muss Jan Mikael noch aufschließen, die Kasse aus dem Schrank holen. Danach geht er zur Mitte der Anlage. Sie ist die Basis der Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer. Sie befindet sich unter der Markise zwischen den Becken.

Es gibt auch Tage, an denen es im Bad ruhiger ist. Jan Mikael hat dann mehr Zeit, um auf die Badegäste einzugehen. Er gibt ihnen auch gerne Tipps und erklärt, wie sie ihre Schwimmtechnik verbessern können – wenn sie das wollen. „Das kann auch das Lehrer-Gen in mir sein“, gibt er zu und lacht.



ZWEI LEBEN LANG

Als Ricarda* klein war, gab es für ihren Vater keinen Tag ohne Alkohol oder andere Drogen. Während sie zu Hause allein war, trank er in der nächsten Kneipe. Heute ist er seit 24 Jahren clean. Doch die Sucht hat Spuren hinterlassen. Ein Gespräch mit Vater und Tochter.

TEXT MAREI VITTINGHOFF FOTOSIMON JOST GRAFIK ANNEKE NIEHUES

Im Hinterhof eines Cafés in Bochum sitzt eine junge Frau mit dunklen Locken und raucht eine Zigarette. Neben ihr am Tisch sitzt ihr Vater. Er hat ein bananengelbes T-Shirt angezogen. Das trägt er gern bei schönem Wetter. „Für die gute Laune“, sagt er. Früher waren die Zeiten dunkler. Da hat ein T-Shirt nicht geholfen. Paul*, wie er hier genannt werden möchte, war jahrelang abhängig von Alkohol und Cannabis. Seine Tochter Ricarda* – auch sie will unerkannt bleiben – hat seine Sucht als Kleinkind miterlebt. Die Beziehung der Eltern zerbrach. Da die Mutter nach der Geburt krank wurde, blieb Ricarda nach der Trennung bei Paul. Als er sich Hilfe beim Selbsthilfeprogramm „Narcotics Anonymous“ suchte und im Februar 1995 clean wurde, war sie zweieinhalb Jahre alt. Heute ist sie 27 Jahre alt, Paul ist in diesem Jahr 51 geworden. Zusammen leiten sie eine Selbsthilfegruppe für Menschen aus suchtkranken Familien. Paul lebt nun schon seit Jahren mit einer neuen Frau und hat noch eine weitere Tochter großgezogen. Für unser Interview haben sich Paul und Ricarda bereit erklärt, darüber zu sprechen, wie die Abhängigkeit ihre Beziehung beeinflusst hat. Und warum die Sucht sie noch heute jeden Tag begleitet.

Paul, wie hast du es geschafft, dich um deine Tochter zu kümmern und gleichzeitig zu trinken, als du noch süchtig warst?

Paul Ich habe mich immer leicht besäuselt durch den Tag geschlängelt. Das ging eigentlich ganz gut – also äußerlich. Ich konnte einkaufen. Ich bin arbeiten gegangen. Manchmal habe ich abends in einer Kneipe gesessen, auch wenn Ricarda allein zu Hause war. Ich wusste, dass das eigentlich nicht korrekt ist. Darum bin ich einmal in der Stunde rübergegangen und habe gecheckt, ob es ihr gut geht. Einmal war ich die halbe Nacht unterwegs und habe erst zu Hause gemerkt, wie lange ich eigentlich weg war. Vor der Kleinen habe ich meinen Konsum eigentlich nie besonders versteckt. Ich habe eher versucht, ihn vor ihrer Mutter zu geheim zu halten.

Ricarda, wie hast du die Situation damals wahrgenommen? Du warst ja noch sehr klein.

Ricarda Ich erinnere mich an heftige Auseinandersetzungen zwischen meinen Eltern – mit viel Geschrei und Anspucken. In dem Alter konnte ich natürlich nicht begreifen, dass Drogensucht eine Rolle gespielt hat. Was ich aber verstanden habe, waren diese ständigen Trennungen. Das ging damals hin und her, ob ich bei meiner Mutter oder meinem Vater war.

Wann hast du das erste Mal registriert, dass dieses Chaos mit einer

Drogenerkrankung in Verbindung stand?

R Das habe ich tatsächlich erst mitbekommen, als mein Vater schon abstinent war. Wenn er keinen Babysitter hatte, hat er mich damals häufiger mit in die Selbsthilfegruppe genommen. In der Gruppe waren zum Teil auch Menschen, vor denen man sich auf der Straße fürchten würde. Da sie an diesem Tisch saßen und ihre Geschichte erzählt haben, haben sie für mich ihren Schrecken verloren.

Wie hast du dich gefühlt, nachdem du wusstest, dass dein Vater suchtkrank ist?

R Als Kind geht man davon aus, dass die eigenen Eltern alles wissen und alles können. Der Gedanke, dass es eine Kraft gibt – also die Sucht –, die auf meinen Vater so einen Einfluss hat, dass ihm die Dinge außer Kontrolle geraten, war für mich sehr beängstigend. Auf der anderen Seite war ich schon sehr früh stolz auf meinen Vater und habe ihn stark idealisiert. Ich habe ihn als den Mann gesehen, der aus dem Chaos mit meiner Mutter heraus seine Drogensucht bekämpft hat und mich – ritterlich, wie er war – als alleinerziehender Vater großgezogen hat.

Wann habt ihr das erste Mal miteinander über die Alkohol- oder Drogenerkrankung gesprochen?

P Das erste Mal, als Ricarda etwa 13 Jahre alt war. Sie hat mich damals gefragt:

*Der richtige Name ist der Redaktion bekannt.



Unsere Autorin trifft Ricarda und Paul in einem Café in Bochum.

Kann ich das machen – Alkohol trinken oder kiffen? Ich habe ihr daraufhin gesagt, dass ich nicht grundsätzlich etwas dagegen habe. Ich habe ihr nur geraten, vorsichtig zu sein und sich genau zu beobachten, weil sie eben Eltern hat, die schräg veranlagt sind. Ich kann mich erinnern, dass sie da überrascht war. Sie hatte wohl geglaubt, dass ich von ihr erwarte, dass sie nicht konsumiert.

R Ich kann mich an ein Gespräch erinnern, in dem es darum ging, was passiert wäre, wenn Papa weiter Drogen genommen hätte. Er ist davon ausgegangen, dass er zu diesem Zeitpunkt schon tot gewesen wäre. Das hat mich stark beeindruckt.

Welches Bild von Alkohol hast du als Kind entwickelt, Ricarda?

R Bei uns im Haus gab es keinen Alkohol mehr seit mein Vater trocken war. Darum glaube ich, dass Alkohol für mich nicht so selbstverständlich war wie für andere. Alkohol hatte für mich immer den Anstrich von etwas Gefährlichem oder Abnormalen. Als meine Freunde auch öfter getrunken haben, hat sich das aber schnell relativiert. Mit der Zeit habe ich meinen Umgang damit gefunden. Ich kann gut ein Bier trinken und danach nichts mehr. Ich habe erkannt: Ich bin keine Süchtige. Ich arbeite auch in einer Kneipe und bin hin und wieder auf Partys, bei denen Drogen konsumiert werden.

P Geht es dir denn auch auf die Nerven, wenn es viel um Drogen geht?

R Nein, eigentlich nicht.

P Du bist wahrscheinlich auch nicht viel in solchen Gesellschaften.

R In der Kneipe natürlich schon. Aber ich bekomme ja Geld dafür. Es ist mein Job.

Das heißt, du kannst das voneinander trennen – die Sucht deines Vaters und deinen eigenen Konsum?

R Ja, das würde ich schon so sagen. Ich glaube, dass ich diese Disposition zur Sucht nicht habe. Ich habe vielleicht eher die Veranlagung, dass ich in meinem Leben häufiger auf Personen treffe, die diese Disposition haben. Viele der Männer, in die ich mich verliebt habe, hatten zum Beispiel ein Drogen- oder Alkoholproblem. Diese Leute sind mir irgendwie sofort vertraut. Die Schattenseiten bemerke ich dann oft erst hinterher.

Was hat dir damals geholfen, mit der Sucht deines Vaters umzugehen?

R Das ganze Thema der suchtkranken Familie wurde erst wieder relevant, als ich ein bisschen älter war. Ich wollte möglichst unnahbar sein, um auf keinen Fall irgendwelche Probleme zu bekommen – weder in der Schule noch psychisch. Meine eigenen Bedürfnisse habe ich dabei zurückgesteckt. Dass das keine gesunde Lebensweise war, ist mir erst später klargeworden.

Hattest du als Vater damals Angst davor, dass Ricarda ein Drogenproblem bekommen könnte?

P Das habe ich befürchtet. Ricarda hatte eben auch eine Phase, in der sie sich häufiger einen auf die Lampe gegossen hat. Ich habe das damals aber relativ gelassen betrachtet. Erstens wusste ich, dass ich es eh nicht verhindern könnte. Und zweitens hatte ich ziemlich schnell das Gefühl: Nein, sie ist nicht süchtig. Sie säuft nicht und vergisst darüber Termine oder ruiniert durch ihren Konsum irgendwelche Beziehungen, die ihr wichtig sind.

Welche Auswirkungen der Sucht spürst du heute noch bei dir, Paul?

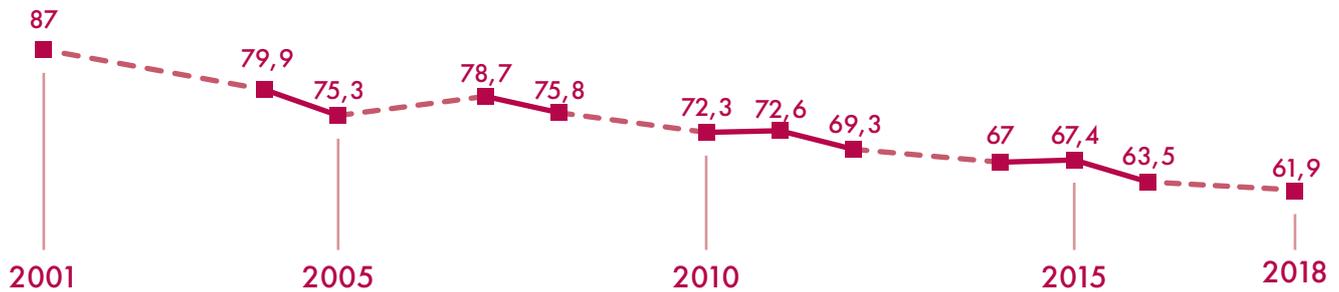
P Clean zu sein heißt nicht, dass man nicht mehr süchtig ist. Das geringe Selbstwertgefühl und der Selbsthass sind nicht weg, weil ich keine Drogen mehr nehme. Meine ersten Impulse als Süchtiger sind häufig immer noch die Impulse der Krankheit: „Du bist scheiße. Die anderen sind scheiße. Benimm dich scheiße. Das ist eh egal.“ Diese ganzen Botschaften sind noch da. Und sie kommen immer wieder zurück, wenn man nichts dagegen tut.

Welche Verhaltensmuster nehmt ihr bei euch gegenseitig wahr?

R Als du noch im Ausland gearbeitet hast, Papa, habe ich dich einmal besucht. Du bist die ganze Zeit durch die Bude getigert und warst komplett rastlos. Da habe ich gedacht: ‚Eieiei. Du bist aber ganz schön durch den Wind. So möchte ich nie werden.‘ Später hatte ich auch so eine heftige Krise, bei der ich die

IMMER MEHR JUGENDLICHE VERZICHTEN AUF ALKOHOL

Der regelmäßige Alkoholkonsum von 12- bis 17-Jährigen ist rückläufig – ebenso das Rauschtrinken. Die Grafik zeigt den Anteil aller Jugendlichen dieser Altersgruppe, die schon einmal Alkohol getrunken haben, in Prozent. Für die gestrichelten Zeiträume liegen keine Daten vor.



Quelle: Orth, B. & Merkel, C. (2019). Der Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2018 und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

gleichen Auswirkungen bei mir bemerkt habe. Generell würde ich sagen, dass ich die positiven Veränderungen aber stärker wahrnehme als die negativen – wie deinen Mut, etwas Neues anzufangen.

P Ich bemerke sowohl das eine als auch das andere. Die Krisen, durch die Ricarda und ihre kleine Schwester gegangen sind, haben mir die Augen dafür geöffnet, welche Wirkung diese Krankheit auf mein Leben und meine Familie hatte. Sucht ist eine Familienkrankheit. Süchtige stehen immer in Beziehung zu Leuten, die auf diese Sucht reagieren.

Muss sich aus eurer Sicht etwas im Umgang mit den Angehörigen von Suchtkranken verändern?

P Für mich wird mehr und mehr klar, dass man die Problematik der Angehörigen von der Problematik des Suchtkranken lösen muss. Die Angehörigen müssen sich auf ihre eigenen Verhaltensweisen konzentrieren, damit sie zufriedener leben können. Dafür brauchen sie auch eigene Hilfsangebote. Ri-

carda ist durch die Selbsthilfegruppen viel gelassener geworden und schaut genauer darauf, was für sie wichtig ist.

R Ich wünsche mir mehr Aufklärung. Es ist, glaube ich, schwieriger, das Problem zu diagnostizieren, weil die Probleme oft weit gestreut sind. Man kann sie nicht auf eine Sache wie Alkohol festnageln. Deswegen kommt man vielleicht gar nicht auf die Idee, dass die eigene Situation etwas damit zu tun haben könnte, dass man mit Suchtkranken aufgewachsen ist.

Gibt es denn etwas, was du als Vater heute gerne an deine Tochter weitergeben würdest?

P Das habe ich, glaube ich, schon auf gewisse Weise: Zuversicht. Den Glauben an die eigenen Kräfte. Und auch den Glauben daran, dass es immer Hilfe gibt und wir in guten und in schlechten Zeiten nie allein sein müssen. Vielleicht verstrickt Ricarda sich immer wieder in Krisen. Aber sie ist nicht mehr auf mich angewiesen. Es gibt immer Hilfe, die sie

in Anspruch nehmen kann, um sich das zu holen, was sie braucht. Das ist eine unglaubliche Entlastung.

Wie würdet ihr die Veränderung eurer Beziehung im Laufe der Jahre beschreiben?

R Mein Blick ist in den letzten Jahren klarer geworden. Ich idealisiere meinen Vater nicht mehr. Und ich muss nicht mehr vorgeben, dass ich unnahbar wäre. Manchmal, wenn die alten Familienstrukturen wieder hochkommen, spiele ich zwar immer noch die Eisprinzessin. In solchen Momenten verhalte ich mich kühl und abweisend. Dann wird mir aber wieder schnell klar, dass das nur ein Schutzmechanismus von früher ist. Und ich merke, wie schade und lächerlich es doch ist, sich komplett aus der Familie rausnehmen zu wollen.

P In letzter Zeit hat sich vieles geklärt und gelockert. Ich bemerke auch, dass mich meine Tochter nicht mehr so stark idealisiert. Es gibt natürlich den Teil von mir, der gerne hätte, dass sie das wei-

AB WANN IST MEIN ALKOHOLKONSUM NACHWEISLICH RISKANT FÜR MEINE GESUNDHEIT?

Frauen ab 12 g Reinalkohol/Tag

Männer ab 24 g Reinalkohol/Tag

An mindestens zwei bis drei Tagen in der Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden. Zum Vergleich:

Ein Bier (0,33 l) = 13 g Reinalkohol

Ein Glas Wein (0,2 l) = 16 g Reinalkohol

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

WAS BEDEUTET ÜBERHAUPT SUCHT?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich auf sechs Merkmale geeinigt, die eine Alkoholsucht kennzeichnen. Wenn jemand im vergangenen Jahr mindestens drei dieser Merkmale erfüllt hat, gilt sie oder er als süchtig.

Alkoholabhängige Menschen ...

- 1 ... haben ein starkes Verlangen nach Alkohol und können diesem Verlangen kaum widerstehen.
- 2 ... verlieren die Kontrolle darüber, wie viel sie getrunken haben und können nicht mehr aufhören, wenn sie einmal damit angefangen haben.
- 3 ... haben körperliche Entzugserscheinungen wie zitternde Hände und Schweißausbrüche, werden unruhig und bekommen Angst, wenn sie wenig oder gar keinen Alkohol trinken.
- 4 ... müssen immer mehr Alkohol trinken, um dessen Wirkung zu spüren.
- 5 ... vernachlässigen Freundinnen und Freunde, Familie, Beruf oder Hobbys, um Alkohol trinken zu können.
- 6 ... trinken trotz negativer Folgen weiter – auch wenn sie krank werden.

Quelle: Alkoholatlas Deutschland 2017, Diagnosekriterien für Alkoholabhängigkeit (nach ICD-10, F10.2)

terhin tut. Aber auf der anderen Seite hilft mir das auch, mich selbst weniger verkrampft zu sehen. Ich habe das Gefühl, dass unser Verhältnis entspannter geworden ist. Und selbst wenn hier und da der Abstand zwischen uns wächst – weil Ricarda mich auch mal sehr kritisch betrachtet – glaube ich, dass es zwischen uns eine Liebe gibt, die durch solche Phasen durchträgt.

RISIKOKONSUM NACH ALTER UND SOZIALSTATUS

Frauen mit höherem Bildungsstand trinken im Alter zwischen 18 und 29 Jahren in Deutschland eher Alkohol in riskanten Mengen als Frauen mit einem niedrigeren Bildungsstand. Bei Männern ist es andersherum.

- Untere Bildungsgruppe: Abschlüsse bis zur 10. Klasse
- Mittlere Bildungsgruppe: Abschlüsse nach der Oberstufe oder Berufsschule
- Obere Bildungsgruppe: Meisterabschlüsse, Bachelor, Master (Internationale Standardklassifikation für das Bildungswesen (ISCED))

Quelle: Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA), Robert-Koch-Institut, Angaben in Prozent



HIER GIBT ES HILFE

Ihr seid selbst bei Eltern aufgewachsen, die eine Alkoholerkrankung haben? Hier findet ihr Anlaufstellen und Angebote zur Hilfe und Selbsthilfe:

nacoa.de

erwachsenekinder.org

al-anon.de

selbsthilfenetz.de

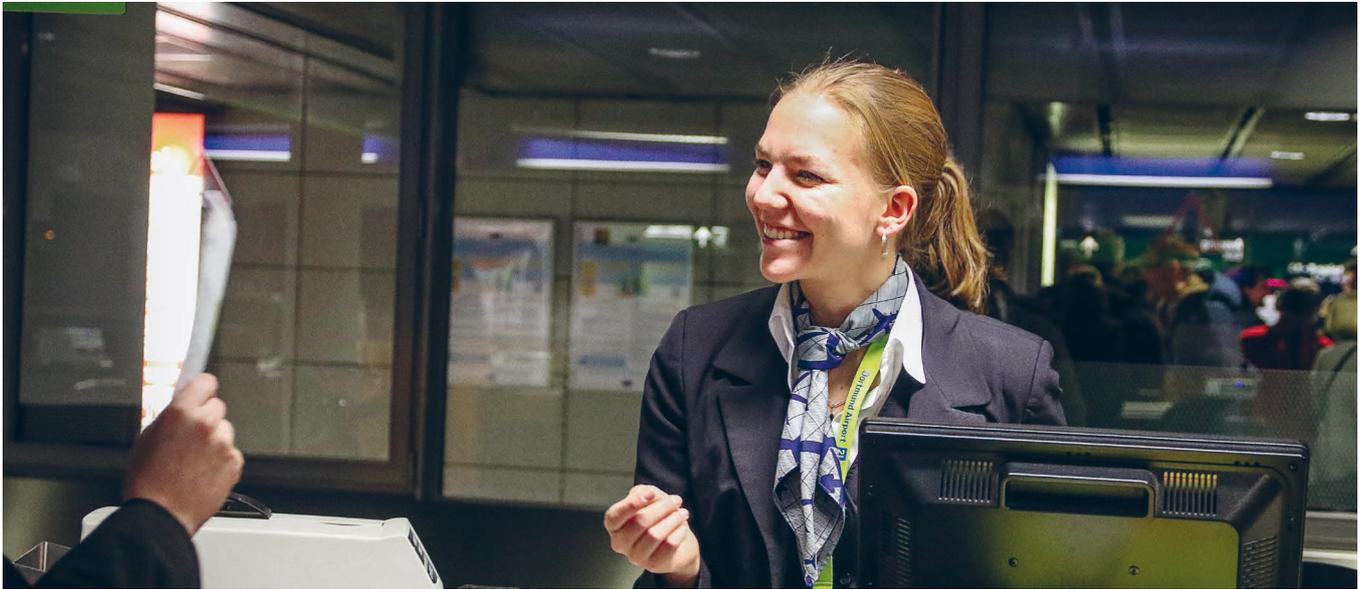


AUF DEM BODEN GEBLIEBEN

Immer mehr Menschen reisen mit dem Flugzeug. Bis die Passagierinnen und Passagiere in der Maschine sitzen, ist viel zu tun. Am Flughafen Dortmund arbeiten Lara und ihre Kolleginnen und Kollegen unter Hochdruck, um Chaos zu verhindern.

TEXTRENEE SEVERIN FOTODANIELA ARNDT





Der Check-In des Dortmunder Flughafens war die erste Station auf Laras Weg zur Servicekauffrau im Luftverkehr.

Die Wolken hängen tief und färben den Himmel bläulich-grau. Er trifft am unendlich wirkenden Horizont auf den grauen Asphalt. „Wir müssen hier im Sicherheitsbereich auf dem Rollfeld bleiben – hinter die Grenze dürfen nur noch die Maschinen“, sagt Lara Bollmann. Ihre schmalen Finger deuten auf eine rote Markierung, die sich horizontal, nur einige Meter von ihr entfernt, über die gesamte Breite des Geländes zieht. Ihr Blick richtet sich auf den circa vierzig Meter entfernten, davonrollenden Koloss. Mit jedem Meter, die die Räder unterhalb des Rumpfes über den Asphalt rollen, scheint er kleiner zu werden. Irgendwann hebt er ab. In der kalten Luft liegt der Geruch von Kerosin. „Da habe ich mich mittlerweile dran gewöhnt. Ich finde, es riecht sogar gut.“

Lara Bollmann ist im zweiten Ausbildungsjahr. Am Check-In des Dortmunder Flughafens hat die 24-Jährige im Jahr 2017 ihre Lehre zur Servicekauf-

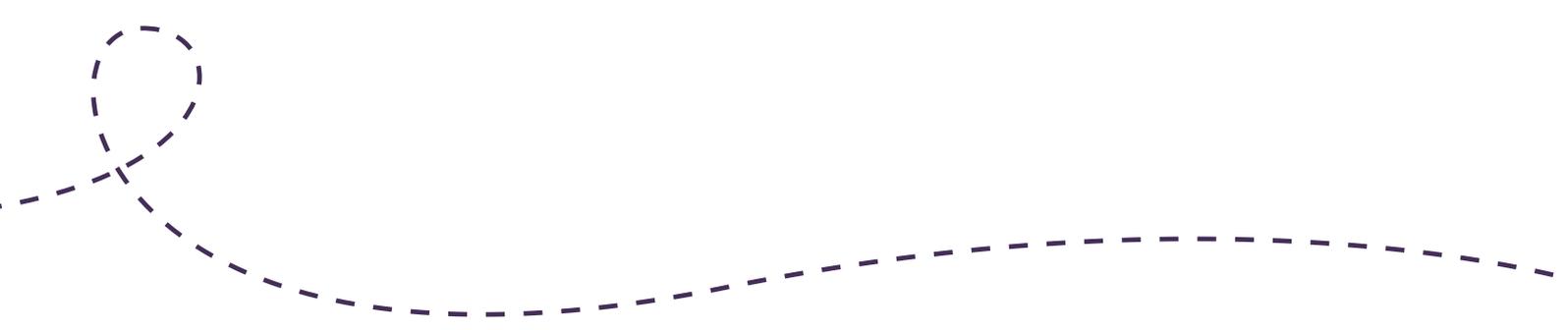
frau im Luftverkehr begonnen. „Mitten im August in der Hauptferienzeit.“ Sie formt ihre schmalen Lippen zu einem Lächeln. Die Zeit zwischen Juli und September sei am stressigsten, sagt sie und fährt sich durch die schulterlangen, blonden Haare.

6.000 FLUGGÄSTE CHECKEN IN DEN FERIEEN TÄGLICH EIN

Und der Stress könnte sogar noch zunehmen: Immer mehr Menschen fliegen weltweit mit dem Flugzeug. 2017 hat das Fluggastaufkommen mit 4,1 Milliarden Passagierinnen und Passagieren seinen bisherigen Höhepunkt erreicht. Ein Grund: der wachsende Markt der Billigfluggesellschaften. Auch in Dortmund sind vor allem solche Airlines vertreten. Von dort sind 2017 über zwei Millionen Menschen geflogen – insbesondere in osteuropäische Länder wie Polen und Bulgarien oder klassische innerdeutsche Städtetrip-Ziele wie München. Täglich checken in

den großen Ferien über 6.000 Passagierinnen und Passagiere in der gläsernen Flughafen-Halle ein. Tendenz steigend.

7:46 Uhr zeigt die elektronische Anzeige über dem Check-In-Schalter mit der Nummer 18. Hier startet Laras Schicht an diesem Morgen. Sie beugt sich zur Seite und legt das Gepäck-Etikett um die Leder-Schleufe einer schwarzen, boxförmigen Reisetasche. Dann schiebt sie das Gepäckstück weiter nach hinten, sodass es hinter ihr über ein Förderband verschwindet. Sie händigt der blonden Frau vor dem hellbraunen Check-In-Tresen eine Boardkarte nach Polen aus und lächelt. „Eine gute Reise.“ Um den Schalter herum warten weitere Menschen, umringt von Kofferstapeln auf Metallwagen. Darunter Männer in Anzügen, die nur eine Ledertasche in den Händen halten. Die seien Lara vor allem in der Hauptferienzeit lieber. „Geschäftsleute sind meist nicht so stressig wie Urlauber, denn die haben mehr Routine, wissen, wie alles geht.“



Wie die Passagierinnen und Passagiere muss sie durch die Sicherheitskontrollen, um zu ihrem nächsten Einsatzort an den Boarding-Schaltern am Gate zu kommen. Lara hebt dort ihre Arme und positioniert ihre Beine hüftbreit in dem Körperscanner aus Glas. Zweimal wechselt sie die Seite und tritt heraus – als wäre es eine einstudierte Choreografie. Sie hebt ihre Füße, die die Frau an der Sicherheitsschleuse mit einem Metall-detektor entlangfährt. „Der schlägt immer an, wenn ich Schuhe mit hohen Absätzen an habe.“

FLEXIBILITÄT UND SPONTANITÄT SIND GEFRAGT

Vom Check-In geht es für Lara direkt weiter zum Gate. Die Flexibilität ist für sie kein Problem: In ihrer Ausbildung durchläuft sie die verschiedenen Stationen am Flughafen. Mittlerweile kann sie sich schnell an die jeweiligen Aufgaben anpassen. Sie eilt über einen schmalen Flur, der zum Wartebereich des Gates führt. Ihre Schuhe klackern im Takt. Durch die Glasscheiben ist die Flughafenhalle auf der gegenüberliegenden Seite des Gates zu erkennen. Im Wartebereich sitzen bereits einige Männer, die sich auf Polnisch unterhalten und auf den schwarzen Stühlen hin und her rutschen. Hinter ihnen trennt sie nur die gläserne Front des Gates von einer riesig wirkenden Maschine. Die Scheiben des Cockpits wirken wie Augen, die die wartenden Männer be-

obachten. Der digitalen Anzeige nach sollen sie in diesem Flugzeug in einer halben Stunde nach Kattowitz in Polen starten. Wenn alles gut läuft. „Man weiß morgens nie so recht, was den Rest des Tages über passiert“, sagt Lara und zuckt mit den Schultern.

Besonders in der Urlaubssaison müsse man spontan sein, sagt sie. Vor allem an eine Passagierin erinnert sie sich. Eine Frau war mit ihrem Kind zwei Tage in Folge zu spät am Gate erschienen, sodass der Flieger beide Male ohne sie abhob. Laras Aufgabe ist es in solchen Fällen, die Passagierinnen und Passagiere zu den jeweiligen Airlines und deren Schalter zu leiten, damit sie neue Tickets buchen können. Das habe sie auch gemacht. Die Frau kam schließlich samt Kind am dritten Tag erneut beinahe zu spät als Letzte zum Boarding. „Sie hat dann auch auf die vorherigen Tage angespielt. Da wussten wir sofort: Die will uns provozieren.“ Die Frau pöbelte Lara, ihre Kolleginnen und Kollegen am Gate an. „Ich habe ihr dann gesagt, dass wir sie so nicht in den Flieger lassen können.“ Als die Frau nicht aufhörte, musste Lara die Bundespolizei rufen, bevor sie doch noch mitfliegen durfte.

Solche Fälle seien aber die Ausnahme. Häufiger gäbe es Tränen, wenn Passagierinnen und Passagiere es nicht mehr rechtzeitig schaffen oder ihren Ausweis zuhause vergessen haben. „Dafür habe ich natürlich Verständnis“, sagt sie.

Man müsse sich immer in die Lage der Reisenden versetzen. Sie wisse nie, wohin und aus welchem Grund die Menschen verreisen. „Es kann ja auch traurige Gründe haben, dass die Leute hier sind.“ Mit diesem Gedanken falle es ihr leichter, höflich zu bleiben. Auch, wenn die Passagierinnen und Passagiere sich über Verspätungen aufregen und patzig werden. „Wahrscheinlich würde es mich an deren Stelle genau so aufregen“, sagt sie. In solchen Fällen könne sie nicht mehr tun, als Kontakt zu den Kolleginnen und Kollegen zu halten und die Wartenden zu trösten. Solche Situationen versuchen Lara und ihre Kolleginnen und Kollegen im Alltag deshalb möglichst zu vermeiden. Feste Abläufe und Zeitpläne seien wichtig, damit am Dortmunder Flughafen alles nach Plan laufen könne.

25 MINUTEN ZEIT ZWISCHEN ANKUNFT UND ABFLUG

Es ist mittlerweile kurz nach halb zehn. Lara steht in weiter Hose und gelber Warnjacke vor einer weißen Maschine aus Sofia. Auf dem Kopf trägt sie gelbe Kopfhörer. Das Rauschen und das Zischen des startenden Jets übertönen die Tankwagen, die auf das Flugzeug zufahren. Während die letzten Passagierinnen und Passagiere aus Sofia vom Rollfeld in die Flughafenhalle gehen, stehen eine Etage höher schon die nächsten Gäste und warten darauf, dass das Boarding startet. Wie viel Zeit

» Geschäftsleute sind meist nicht so stressig wie Urlauber, denn die haben mehr Routine, wissen, wie alles geht. «

Lara Bollmann macht eine Ausbildung am Flughafen in Dortmund.



Flugzeug-Crew und Flughafen-Personal zwischen Ankunft einer Maschine und Abflug haben, hängt von der Airline ab. In der Regel sind es nur 25 Minuten. In der Zeit müssen die Passagierinnen und Passagiere aus Sofia das Flugzeug verlassen, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Airline das Flugzeug aufräumen und die Maschine aufgetankt werden. Zeitgleich holt Lara die Daten der neuen Fluggäste am Gate auf einem einfachen Zettel ab. Dann gibt sie diese weiter an die Pilotinnen und Piloten und geht die Maschine vom Rollfeld aus ab.

Wenn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter all diese Abläufe in den vorgegebenen 25 Minuten nicht schaffen, wird es stressig für Lara und ihr Team: Sie müssen ein Delay raussuchen. Also einen Zeit-Slot, in dem die Maschine stattdessen starten kann. In der Zwischenzeit müssen die wartenden Passagierinnen und Passagiere über digitale Anzeigen und über Durchsagen über die Verspätung informiert werden oder – falls sie schon im Flieger sitzen – auf dem Rollfeld auf den Start warten. Was sie nicht mitbekommen: Intern ermit-

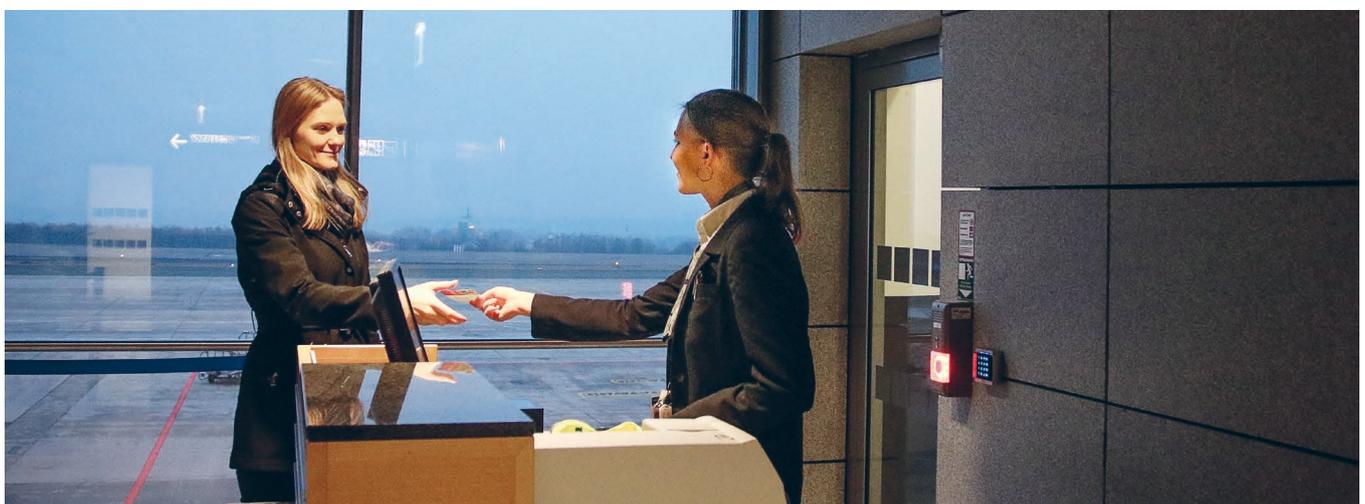
teln die Zuständigen, wer die Verspätung verursacht hat. Die Kosten dafür tragen entsprechend die Airline oder der Flughafen. Jede Minute, die ein Flugzeug zu lang auf dem Boden bleibt, wird teuer, sagt Lara und eilt auf den vorzubereitenden Flieger zu.

DER RAMP AGENT CHECKT, OB ALLES OKAY IST

„Die Kosten für eine Verspätung übersteigen auf jeden Fall deutlich das Azubi-Gehalt.“ Für Lara Grund genug, sich zu bemühen, die 25 Minuten einzuhalten. In der Regel lägen Verspätungen aber an technischen Problemen. Zum Beispiel, wenn ein Vogel auf dem Hinflug in den Turbinen des Flugzeugs stecken bleibt und die Überreste dann in Dortmund entfernt werden müssen. Laras Blick richtet sich jetzt nach oben zum glatzköpfigen Piloten, der schon im Cockpit sitzt und das Geschehen am Boden beobachtet. Sie übernimmt hier die Rolle des „Ramp Agent“. Sie schaut auf ihr schwarzes Klemmbrett. „Im Prinzip checke ich jetzt, ob hier alles okay ist.“ Sie geht auf den Bauch der Maschine zu.

„Ich gehe einmal alles ab und schaue, ob ich irgendwas Auffälliges sehe.“ Erkennt sie zum Beispiel größere Macken an der Maschine und Teile, die auf dem Boden liegen, muss sie sofort das Cockpit informieren. Mit der Crew im Inneren des Flugzeugs tauscht sie sich ohnehin immer wieder aus. Dort übergibt sie dem Pilotenteam einen Zettel mit Daten zu den neuen Passagierinnen und Passagieren und ihrem Gepäck. Mit diesen kann die Crew sich vorbereiten.

Wieder draußen auf dem Rollfeld geht Lara ein letztes Mal die massiven Triebwerke ab. Drei Männer in gelben Warnwesten hieven die Koffer der Fluggäste in den Frachtraum der Maschine. Als der letzte Koffer eingeladen ist, ziehen die drei ab. Lara steht kurz allein vor dem Flugzeug. Der Pilot gibt ihr ein Zeichen, startet die Triebwerke. Lara streckt ihren Daumen nach oben: Das Zeichen, dass das Flugzeug die Erlaubnis zum Abflug bekommt. Ihr Blick wandert einmal von der Spitze bis zum Ende. Das seien ihre Lieblingsmomente im Arbeitsalltag: „Dann sind da nur noch das Flugzeug und ich.“



Vom Check-In über das Gate bis zum Rollfeld: Lara lernt viele Bereiche des Flughafens kennen.

Chill mal deine Pace!

In jedem Heft schreiben wir eine Mail, dieses Mal an Bundesverkehrsminister Andreas Scheuer. Unsere Autorin fordert, endlich ein Tempolimit auf deutschen Autobahnen einzuführen – und damit Menschenleben zu retten.

TEXT CELINE WEGERT

Neue Nachricht: Tempolimit — □ ×

Von: Celine Wegert

An: Andreas Scheuer

Betreff: Tempolimit

Sehr geehrter Herr Verkehrsminister Scheuer,

Sie könnten Menschenleben retten. Fähigkeiten eines Superhelden benötigen Sie dafür nicht. Es wäre ausreichend, wenn Sie endlich ein Tempolimit auf Deutschlands Autobahnen einführen würden.

Eine Geschwindigkeitsbegrenzung könnte die Zahl und das Ausmaß der Unfälle auf Autobahnen deutlich verringern. Das belegt eine Studie zu Auswirkungen des Tempolimits für einen Autobahnabschnitt in Brandenburg. Seit 2003 wird die Geschwindigkeit zwischen dem Autobahndreieck Wittstock/Dosse und dem Dreieck Havelland auf 130 km/h begrenzt. Das Ergebnis: Die Zahl der Unfälle sank in drei Jahren von 654 auf 337. Die Zahl der Verunglückten sank von 838 auf 362. Nicht angepasste Geschwindigkeit zählt laut Statistischem Bundesamt außerdem bundesweit zu den Hauptursachen von Verkehrsunfällen.

Trotzdem lehnen Sie ein Tempolimit ab. Sie sagen, dass deutsche Autobahnen die sichersten der Welt seien. Auch wenn das stimmen mag: 31 Verkehrstote auf unseren Autobahnen etwa im März 2019 sind schlicht zu viel. Das ist ein Todesfall pro Tag.

Bis heute darf auf 70 Prozent der deutschen Autobahnen weiterhin gefahren werden, was das Auto hergibt. Damit ist Deutschland weltweit ein Einzelfall.

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat sagt sogar, dass sich mit 52 Prozent die Mehrheit der Deutschen für ein Tempolimit ausspricht. Herr Scheuer, hören Sie endlich darauf und schenken Sie auch den Expertinnen und Experten Gehör. Es ist an der Zeit, die Klientelpolitik zu beenden. Selbst wenn Sie mit einem Tempolimit Teile Ihrer Wählerschaft, die Automobilindustrie oder große Verkehrsclubs verärgern – es geht immerhin um Menschenleben.

Mit freundlichen Grüßen
Celine Wegert

Senden 

VON SALAT SCHRUMPF HIER GAR NICHTS

Egal ob Hähnchen, Rumpsteak oder Forelle: Als Kraftsportler stehen auch mal alle drei Lebensmittel auf dem täglichen Speiseplan unseres Autors. Ob damit jetzt Schluss ist? Janis hat den Selbstversuch gewagt und 30 Tage auf alle tierischen Lebensmittel verzichtet.

TEXT JANIS CZYMOCH FOTO DANIELA ARNDT, CHRISTIN CERNIUC & PRIVAT



Die Verpackung verspricht in knallig roter Aufschrift: „Der Burger ohne Fleisch.“ Es ist der zehnte Tag meines Selbstversuchs, 17.08 Uhr und ich habe wirklich große Lust, alles, was ich mir vorgenommen habe, über Bord zu werfen. Angefangen hat es heute Nacht, als ich mich mit knurrendem Magen dazu entschieden habe, die aktuellen Top-Seller einer großen Fastfood-Kette zu studieren. Die Bilder der saftigen Burger sind über den Tag hinweg in meinem Kopf geblieben und relativ schnell war klar: Heute brauchst du sowas!

Auch wenn es nicht danach schmecken wird, soll es doch wenigstens so aussehen. Aus seiner luftdicht eingeschweißten Verpackung gepellt, mit Olivenöl angebraten und dann mit Tomate, Gurke, einem Salatblatt und reichlich veganer Sauce zwischen zwei Burgerbrote geklemmt: Der Erbsen-Burger vor mir auf dem Teller sieht wirklich nach etwas aus. Ich nehme einen großen Bis-

sen, halte inne. Moment mal, das kann doch gar nicht sein. Nochmal: ein großer Bissen, dann innehalten. Doch, es kann sein. „Der Burger ohne Fleisch“ schmeckt einfach nicht nach dem saftigen, triefenden Burger, der seit heute Nacht in meinem Kopf rumgeistert, sondern einfach nur nach irgendeiner Erbsen-Pampe.

Das bedeutet vegane Ernährung

Ich ahne: Solche Momente wie diese wird es noch einige für mich geben. Für einen Selbstversuch habe mich dazu entschieden, 30 Tage komplett auf tierische Lebensmittel zu verzichten. Um das Experiment noch zu erschweren, werde ich meine Ernährung speziell auf meinen Fitness- und Rugby-Sport anpassen und versuchen, mich trotz Fisch- und Fleischentzugs besonders proteinreich zu ernähren.

In Deutschland ernährten sich 2008 laut Nationaler Verzehrstudie II des Bundesministeriums für Ernährung

und Landwirtschaft 80.000 Menschen vegan. 2018 waren es schon 1,3 Millionen Menschen in Deutschland, so eine Studie des Marktforschungsinstituts Skopos.

So lebe ich bislang

Ich bin Journalistik-Student an der TU Dortmund, 29 Jahre alt, wiege bei einer Körpergröße von 1,86 Meter 98 Kilogramm und mache schon mein ganzes Leben lang leidenschaftlich gerne Sport. Früher war ich Fechter, das hieß Wettkämpfe, Meisterschaften und tägliches Training. Heute gehe ich drei bis vier Mal die Woche ins Fitnessstudio, dazu spiele ich zwei Mal in der Woche in einem Rugby-Verein. Schon früh habe ich gemerkt, dass die richtige Ernährung eine große Rolle spielt.

Für mich ist Essen nicht nur Mittel zum Zweck, damit sich die Muskeln weiterentwickeln. Essen ist für mich Lebensqualität: Fleisch gehört für mich zu einem guten Essen absolut dazu. Da ich



» Ich will nicht nur tierische Produkte wie Kuhmilch, Wurst und Käse durch Mandelmilch und pflanzliche Brotaufstriche ersetzen, sondern meinen täglichen Bedarf an Nährstoffen als Hobbysportler decken. «

Janis vor dem Selbstversuch

weitgehend auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten möchte, nehme ich meine Nährstoffe zum Muskelaufbau größtenteils durch meine Ernährung zu mir. So kommt es vor, dass ich an manchen Tagen ein Kilogramm Fisch, Fleisch oder Milchprodukte esse. Bis zu diesem Selbstversuch kann ich mich an keinen Tag in den vergangenen Jahren erinnern, an dem ich mich auch nur vegetarisch ernährt hätte.

Der Ablauf und meine Ziele

Als Sportler suche ich die Herausforderung. Einen Monat auf tierische Lebensmittel zu verzichten, schien vor dem Versuch so gut wie unvorstellbar. Zwei rationale und aktuelle Gründe sprechen jedoch dafür: Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein.

Ich will nicht nur tierische Produkte wie Kuhmilch, Wurst und Käse durch Mandelmilch und pflanzliche Brotaufstriche ersetzen, sondern meinen täglichen Bedarf an Nährstoffen als Hobbysport-

ler decken. Normalerweise nehme ich durch Fleisch, Fisch und Milchprodukte zwischen 180 bis 200 Gramm Eiweiß am Tag zu mir. Nun brauche ich einen ähnlichen Eiweißgehalt ausschließlich durch pflanzliche Produkte.

Veganerinnen und Veganern steht inzwischen eine große Palette an Produkten aus den eiweißreichen Samen der Süßlupine zur Verfügung. Der Vorteil ist, dass diese Hülsenfrüchte auf heimischen Feldern angebaut werden können. Im Handel gibt es Imitate für fast alle tierischen Produkte, die meist pflanzliches Öl, Kartoffelstärke und Salz enthalten. Ohne solche Ersatzprodukte komme ich die nächsten 30 Tage nicht aus. Mein Ernährungsplan sieht vor, diese Produkte mit reichlich Hülsenfrüchten, frischem Salat und Gemüse zu kombinieren. Nach jedem Training gibt es einen Shake aus veganem Eiweißpulver und einer pflanzlichen Milchalternative wie Hafer- oder Reismilch.

Vorbereitung auf meinen Versuch

Die Vorbereitung auf meine 30-Tage-Challenge ist sehr umfangreich. Da ich wenig bis gar keine Ahnung von veganer Ernährung habe, ist einiges an Recherchearbeit nötig. Ich muss einen genauen Ernährungsplan erstellen und zum Arzt gehen, um meine Blutwerte im Voraus testen und dokumentieren zu lassen. Für den Ernährungsplan lese ich einige vegane Kochbücher und schreibe die für mich interessantesten Rezepte heraus.

Eine besondere Herausforderung ist der Einkauf. Statt wie sonst zehn Minuten verbringe ich eine ganze Stunde im Supermarkt. Bei der Lebensmittelauswahl hilft mir eine App: Sie zeigt beim Scannen des Barcodes sofort an, ob ein Produkt vegan ist oder nicht. Dennoch ist es nicht leicht, die richtigen Produkte zu finden. An der Kasse angekommen, bin ich dann schon total fertig. Denn das, was mich mein Einkauf kostet, kostet auch richtig Nerven. Während ich durch



Müsli mit Apfel und Nüssen

Proteinshake mit Banane und Kokos



Chili sin Carne in der Mensa

24 STUNDEN VEGAN

*Ein Beispieltag in
Janis' Ernährungsplan*

Frühstück

Fruchtmüsli mit Eiweißpulver,
Mandelmilch und Nüssen

Snack

Schoko-Proteinshake

Mittagessen

Chili sin Carne mit
Tofu und Sojajoghurt

Snack

Obstsalat mit Zimt
und Nüssen

Abendessen

Kartoffel-Brokkoli-Curry
mit roten Linsen

den Supermarkt gegangen bin, war ich so darauf fokussiert, bloß nichts Tierisches zu kaufen, dass ich nicht auf Preise geachtet habe. Wer nicht gerade Bio-Fleisch kauft, merkt hier, dass vegane Ersatzprodukte deutlich teurer sind. So kostet ein halbes Kilo Hähnchenfleisch, von zugegebenermaßen eher unglücklichen Hühnern, um die 1,99 Euro beim Discounter, das vegane Ersatzprodukt kostet 8,75 Euro.

Hummus und doch nicht ganz satt

Mein erstes veganes Frühstück beinhaltet drei Brote mit Hummus, darauf Tomate, Gurke und ein Salatblatt. Es ist tatsächlich das erste Mal in meinem Leben, dass ich Hummus esse und sehr euphorisch in mein Notizbuch kritzle: „Wenn alles so gut schmeckt, werden die 30 Tage ein Kinderspiel.“

Drei Tage später kann von einem Kinderspiel keine Rede mehr sein. In meinem Notizbuch steht: „Ich werde einfach nicht satt! Ich sitze auf dem Sofa und habe Hunger.“ Tatsächlich beschreibt dieser Eintrag die erste Woche ganz gut. Ich habe viel gegessen, meist drei große Mahlzeiten am Tag. Dazu

kommen Snacks zwischendurch, doch die Gelüste nach meinen geliebten Eiweißriegeln und einem großen Glas kalter Kuhmilch ebbten einfach nicht ab.

Ich versuche, mir zu erklären, warum sich mein Sättigungsgefühl auch nach dem Essen nicht einstellt. Die richtige Ernährung hat beim Kraftsport einen großen Einfluss auf das Muskelwachstum. In meiner sportlichen Laufbahn habe ich daher auch schon mit verschiedenen Ernährungsmethoden herumexperimentiert. Wenn man seinen Organismus umstellt, beziehungsweise dem Körper Nahrungsmittel vorenthält, die er sonst gewohnt ist, löst das Unwohlsein aus. Das bestätigt mir später eine Expertin. Verzicht zu üben, ist nie einfach. Besonders in den ersten Tagen – und ganz besonders abends – fällt mir diese neue Ernährungsweise schwer.

Tagsüber bin ich viel abgelenkt, denke kaum übers Essen nach. Mittags in der Uni-Mensa macht es mir sogar Spaß, das täglich wechselnde vegane Menü auszuprobieren, oder neue Rezepte zu kochen. Trotzdem gibt es fast täglich Momente, in denen ich, obwohl ich satt



Asiatischer Salat mit Limettendressing



Veganer Burger auf Vollkornbrötchen

bin, einfach Lust auf ein Stück Fleisch, ein Glas Milch oder meine Lieblingsgummibärchen habe.

Weniger Gelüste, mehr Leistung

Ich bleibe stark und cheate nicht. Dafür gibt es schon mal schneller Streit mit meiner Freundin, oder ich lege mich um 21 Uhr ins Bett, wütend darüber, dass es mir so schlecht geht und mit ernsthaften Bedenken, ob ich diese 30 Tage jemals überstehen werde. Am nächsten Morgen geht es mir gut. Ich bin stolz, dass ich nicht schwach geworden bin. Auch die Zusammenfassung der nächsten Tage in meinem Tagebuch wirkt optimistischer: „Es geht mir besser. Die Gelüste sind aktuell kaum da. Zum Frühstück Chiasamen-Pudding. Hat mir sehr gut geschmeckt. Mittags gab es Nudeln mit veganem Pesto, abends ein Thai-Curry mit Tofu. Heute ist trainingsfrei, weil morgen Rugby ansteht.“

Meine bisherigen Einheiten im Fitnessstudio und das Rugby-Training verlaufen unspektakulär. Doch dann ist auf einmal alles anders: Beim dritten veganen Rugby-Training fühle mich so fit wie seit langem nicht mehr. Ich bin

sowohl in den Ausdauer- als auch in den Kraftübungen besser als sonst. Nach diesem Tag bin ich hochmotiviert.

Routine ist alles

In meinen Ernährungsalltag ist Routine eingekehrt. Mehr als die Hälfte des Selbstversuchs ist nun vorbei, und die Gelüste sind Geschichte. Mein Körper hat sich, so scheint mir, vollständig an die Ernährungsumstellung gewöhnt. Besonders morgens komme ich viel besser aus dem Bett. Vor dem Selbstversuch war ich morgens sehr träge und ohne Koffein ging bis mittags gar nichts. Jetzt bin ich meist schon vor meinem Wecker wach. Ich fühle mich leistungsfähiger. Um 6.30 Uhr stehe ich auf und gehe gegen 7 Uhr los ins Fitnessstudio.

Danach starte ich mit einem Müsli aus Haferflocken, Nüssen und Trockenfrüchten mit Sojajoghurt. Das esse ich seitdem jeden Morgen und mir fehlt es an nichts. Meine nächste Mahlzeit nehme ich gegen 11 Uhr zu mir, einen Shake aus Sojamilch und veganem Proteinpulver. Gegen 13.45 Uhr gibt es das vegane Tagesgericht in der Mensa. Wenn ich mal nicht an der Uni esse, gibt es häu-

fig Reis mit Sojanuggets; das macht bis abends satt. Um 16 Uhr nehme ich je nachdem, wie viel Hunger ich habe, einen weiteren Proteinsshake zu mir.

Am Abend koche ich mit meiner Freundin, gedünstetes Gemüse mit einem Fleischersatzprodukt. Auch sie hat Gefallen daran gefunden und zieht weitgehend bei der veganen Ernährung mit. Ein fader Beigeschmack bleibt weiterhin, dass die pflanzlichen Produkte verhältnismäßig teuer sind. Im Restaurant mit Freundinnen und Freunden habe ich zudem öfter das Problem, dass viele Gerichte zwar vegetarisch, häufig aber nicht vegan sind. Dann bleibt oft nur Salat mit Essig und Öl auf der Speisekarte übrig, Futterneid unvermeidlich.

Die letzte Woche bricht an und auch das Ende meines Ernährungsplans. Es gibt tatsächlich viel mehr Gerichte, die mir gut schmecken und die ich ausprobieren will. Mein veganer Burger mit Hummus, Jalapeños, Gurke, Tomate und Sojapatty sorgte für Glücksgefühle beim Essen. Ein Geschmackserlebnis, das für mich vor zwei Wochen noch absolut undenkbar war.



Was sagt denn die Expertin?

*Mein Selbstversuch ist vorüber und ich möchte meine Erfahrungen von einer Expertin einordnen lassen. Dafür spreche ich mit **Christin Cerniuc**, Ökotrophologin mit der Fachrichtung Ernährung und Gesundheit.*

Frau Cerniuc, als ich meinen Organismus umgestellt habe, hat das in der ersten Woche Unwohlsein ausgelöst. Dann fühlte ich mich morgens wesentlich fitter als sonst. Woran lag das?

Eine mögliche Erklärung ist, dass pflanzliche Lebensmittel kürzer im Magen verweilen als Fleisch, Fisch und sehr fettige Speisen. Für diese Umstellung braucht der Körper ein paar Tage. Als der Organismus sich dann auf die sehr leichten Speisen in Ihrem Ernährungsplan eingestellt hatte, war die Magenpassage der Speisen wahrscheinlich schneller und hat Ihren Schlaf nicht gestört, sodass Sie sich morgens fitter gefühlt haben.

Was müsste ich beachten, wenn ich mich länger als die 30 Tage vegan ernähren möchte?

Voraussetzung ist hierbei, sich sehr intensiv mit der veganen Ernährung zu befassen, also sicherzustellen, dass man ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt ist. Es gibt zahlreiche Wechselwirkungen zwischen Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Inhaltsstoffen, die die Aufnahme stören können. Um

dem Körper Eisen besser zuzuführen, ist Vitamin C hilfreich, wohingegen Oxalsäure, die zum Beispiel in Rhabarber und Spinat ist, den Vorgang hemmen kann. Über solche Wechselwirkungen Bescheid zu wissen, ist zwingend notwendig, wenn man sich langfristig vegan ernähren möchte.

Und was ist gesünder für den Körper? Vegan, vegetarisch oder doch mit Fleisch?

Häufig gelten Vegetarier oder zum Teil Veganer als gesünder, aber das liegt neben der pflanzlichen Ernährung auch viel am bewussteren Lebensstil. Vegetarier und Veganer setzen sich aufgrund ihrer selbst gewählten Ernährungsweise häufig intensiver mit Ernährungsthemen und Gesundheit auseinander als Menschen, die einfach sagen: Ich esse alles, was mir vorgesetzt wird, und beschäftige mich nicht weiter damit. Ein wichtiger Aspekt bei gesunder Ernährung ist auch, wie stark die Lebensmittel verarbeitet sind. Wenn ich mich als Vegetarier oder Veganer hauptsächlich von Fertiggerichten, Pommes, Süßigkeiten ernähre, lebe ich auch nicht gesünder als jemand, der Fleisch isst. Wenn man sich ausgewogen ernährt, seine Speisen frisch zubereitet und seinen Nährstoffbedarf durch abwechslungsreiche Kost deckt, kann man auch mit nicht-veganer oder -vegetarischer Ernährungsweise gesund leben.

Das Fazit

Ich habe diesen Selbstversuch gestartet, um mir selbst etwas zu beweisen, um mich aus meiner Komfortzone zu bewegen und natürlich auch um die Welt ein wenig zu verbessern, zumindest meine persönliche kleine Welt. Die 30 Tage sind um, ich fühle mich fit und vital, außerdem habe ich tatsächlich Fett verloren. Das war nicht mein Ziel, ist aber dennoch ein schöner Nebeneffekt. Statt 98 wiege ich jetzt 95 Kilogramm. Meine Teamkollegen aus dem Rugbyteam sehen den Gewichtsverlust kritischer und machen sich Sorgen um meine Durchsetzungsfähigkeit auf dem Feld. Ich fühle mich allerdings sehr viel wohler.

Kraft- und Leistungsverlust spüre ich nicht. Im Fitnessstudio schaffe ich die

gleichen Gewichte wie vorher. Mein Gewichtsverlust ist leicht zu erklären. Durch die vegane Ernährung habe ich mich automatisch gesünder ernährt als zuvor. Viele Produkte, wie meine Lieblingssüßigkeiten oder eine fettige (aber geile) Pizza durfte ich nicht essen, dafür habe ich mich viel mehr von Obst und Gemüse ernährt.

Ein paar Monate nach Ende meines Selbstversuches würde ich mich aktuell tatsächlich als flexiblen Veganer bezeichnen. Seither habe ich erst zwei Mal wieder Fleisch gegessen und auf Milchprodukte verzichte ich komplett. Die Abschlussuntersuchung hat ergeben, dass ich eine leichte Laktoseintoleranz habe. Ohne das Experiment wäre ich da wohl nie draufgekommen. Es ist etwas

eingetroffen, womit ich niemals gerechnet hätte. Ich ernähre mich weiterhin vegan, wenn auch ohne Zwang und Verbote. Ab und zu kommt es vor, dass ich meinen Gelüsten nachgebe und zu tierischen Produkten greife, dennoch hat sich mein Bewusstsein für diese Ernährungsweise verändert. Für die Zukunft könnte ich mir ein Modell vorstellen, bei dem ich mich an fünf Tagen die Woche vegan ernähre, und an zwei Tagen auch mal ein Stück Fleisch esse. Denn von Salat schrumpft der Bizeps tatsächlich nicht.

Wer noch nicht genug von Tofu und Linsen hat, findet unter www.nrwision.de und www.kurt.digital noch Janis' TV-Beitrag zur Geschichte.



» Die 30 Tage sind um, ich fühle mich fit und vital, außerdem habe ich tatsächlich Fett verloren. «

Janis nach seinem Selbstversuch

Trotz anfänglicher Skepsis fühlt sich Janis im Training fitter und leistungsstärker.





ECHT KRANK?

Die Studentinnen Carola und Alissa verdienen mit Verletzungen Geld: Als Simulationspatientinnen helfen sie bei der Ausbildung von Ärztinnen und Ärzten. Zu Besuch an einem täuschend echten Krankenbett.

TEXT DENISE FRIEMANN FOTO MALINA RECKORDT

Aaaauuaahhh!“ Carola Schmidt schreit. Sie zieht die Augenbrauen nach oben. Schmerzverzerrt bewegen sich ihre Mundwinkel nach unten, während ihr immer wieder lange Haarsträhnen ins Gesicht fallen. Mit einer Hand krallt sie sich an der blassgelben Krankenliege fest, mit der anderen hält sie sich den offenbar schmerzenden Ellbogen. „Super!“, ruft Ariane Raspe, „du kannst aber ruhig noch ein bisschen mehr schreien.“ Carola ist keine normale Patientin. Sie übt gerade für ihren Job und Ariane, ihre Schauspieltrainerin, hilft ihr dabei.

VOM THEATER AUF DIE PATIENTENLIEGE

Carola ist Simulationspatientin. Am Uniklinikum Essen stellt sie sich regelmäßig für Medizinstudierende krank. Die müssen herausfinden, was sie hat und sie dann richtig behandeln. Solche Simulationspatienten gibt es fast überall, wo es angehende Ärztinnen und Ärzte gibt. Sie machen das Medizinstudium praktischer und anschaulicher. Am Ende des Semesters werden sie auch in Prüfungen eingesetzt. Die laufen wie richtige Patientengespräche ab. Dafür müssen die Studierenden in kurzer Zeit genau diagnostizieren, was das Problem ist und die Untersuchung korrekt durchführen.

Carola studiert selbst noch Germanistik und Anglistik. Auf die Idee, Simulationspatientin zu werden, ist sie durch ihren Job als freie Schauspielerin gekommen: „Eigentlich spiele ich eher Komödien, im Theater habe ich dann Ariane kennengelernt. Die hat mir von dem Programm erzählt. Das ist einfach mal was ganz anderes.“ Denn hier bringt Carola die Leute nicht zum Lachen. Sie schreit, zuckt und manchmal weint sie auch.

Ende 2015 hat sich die heute 25-Jährige im Internet für den Job beworben, wenige Wochen später ging sie zum Casting. Zwei Mal im Jahr lädt Schauspieltrainerin Ariane Raspe potentielle Simulationspatientinnen und -patienten dazu ein. Sie macht mit ihnen verschiedene Improvisationsübungen und entscheidet danach mit fünf anderen Jurymitgliedern, wer das Zeug zu diesem Job hat.

Danach geht es ans Training. Ariane zeigt den Laienschauspielerinnen und -schauspielern, an welchen Symptomen die verschiedenen Krankheiten erkennbar sind und wie sie sich bei einer Simulation verhalten müssen. Bis zum ersten Einsatz müssen die Patientinnen und Patienten ihre Rolle genau kennen, damit die Medizinstudierenden die richtige Diagnose stellen können. Oft-

mals bekommen sie deshalb schon Wochen vorher ihr Skript. Dann heißt es: auswendig lernen. „Am Anfang spielt man aber meist noch leichtere Rollen. Da dauert die Vorbereitung dann auch nicht so lange“, sagt Ariane. Carolas erste Rolle war eine einfache Untersuchung: „Da wurde ich nur abgeklopft und hatte auch keinen Text.“ Heute trainiert sie für eine der schwierigsten Aufgaben: den Skaterunfall.

ZWISCHEN SCHNITTWUNDEN UND OFFENEN BRÜCHEN

Ariane beugt Carolas Arm und neigt ihn zu ihrem Körper, der immer noch flach auf der gelben Liege liegt. Um Carolas Hals ist eine starre Halskrause aus weißem Plastik befestigt. Deshalb kann sie nicht sehen, in welcher Position sich ihr Arm gerade befindet. „Ab diesem Punkt muss es wehtun, aber so richtig! Das wäre so etwa bei 45 Grad Beugung“, erklärt Ariane. Wie auf Knopfdruck krampft sich Carolas Körper zusammen. Sie schreit, danach ist ihre Stimme schwach und kratzig. „Es tut so weh“, flüstert sie. Unter ihren glasigen Augen setzen sich langsam schwarze Schlieren ihrer Wimperntusche ab. Schnell wischt Carola sie mit dem gesunden Arm weg. „Da leidet man ja richtig mit“, sagt Dr. Angelika Fritz. Sie ist die ärztliche Leiterin des Programms

und oft bei den Proben dabei. Außerdem hat sie Carola heute geschminkt – nicht im Gesicht, sondern am Knöchel. „Damit die Wunden so realistisch wie möglich sind, benutzen wir spezielle Theaterschminke.“ Offene Brüche und große Schnittwunden modelliert sie mit einer Knetmasse, die aussieht wie Haut. Heute reicht ein Bluterguss aus violetter und roter Farbe, die sie mit einem kleinen Schwämmchen auf den Knöchel aufgetragen hat. Den Rest erledigt Carolas Schauspieltalent. Scharf saugt sie die Luft zwischen den Zähnen ein, während Ariane ihren Knöchel nach innen und außen dreht.

VORHANG AUF FÜR DEN SKATERUNFALL

Während sich Carola auf ihren Einsatz vorbereitet, ist Simulationspatientin Alissa schon einen Schritt weiter. Sie hat die Skater-Rolle bereits vor Wochen trainiert und spielt sie jetzt das erste Mal in einem Kurs. Kurz vorher in der Maske knetet sie ihre Finger und fährt sich immer wieder durch ihre roten Locken: „Ich hatte noch nie so viel Respekt vor einer Rolle. Es ist einfach so schwierig, sich alles zu merken“, sagt sie, während ihr Fuß hämatomblau geschminkt und ihr Hals in die Halskrause gepackt wird. Gemeinsam mit Angelika Fritz läuft sie in die nur wenige Meter entfernte Notaufnahme des Uniklinikums in Essen.

„Das ist eine Ausnahme“, sagt Fritz. Eigentlich finden die Simulationskurse im Lern- und Bildungszentrum des Uniklinikums statt. Dort gibt es Spiegelräume – wie beim Tatort – in denen die Studierenden, die gerade an der Patientin oder dem Patienten hantieren, durch einen Spiegel beobachtet werden können. Außerdem hat das Lern- und Bildungszentrum eine „SimArena“, in der es Ku-

lissen, Bilder und Geräusche gibt. Das dient dazu, die Simulation so realistisch wie möglich zu machen. An diesem Tag wird es noch ein bisschen realistischer: „Wenn wir in der Notaufnahme Kurse haben, ist es schon vorgekommen, dass die Simulanten für echte Patienten gehalten wurden. Einmal kam sogar eine Krankenschwester und wollte dem Patienten Schmerzmittel geben, weil er so überzeugend war“, sagt die Ärztin.

Heute ist es an Alissa, überzeugend zu sein. Mit leisen Schritten begibt sie sich auf ihre Bühne: die Liege im Behandlungszimmer der Notaufnahme. Wenig später betreten ihre Zuschauerinnen und Zuschauer – die Medizinstudierenden – den klinisch weißen Raum. Es riecht nach Desinfektionsmittel und Gummihandschuhen. In diesem Moment wird Alissa zur Skateboarderin.

Mit einem klatschenden Geräusch zieht sich der Arzt die Latexhandschuhe bis über das Handgelenk. „Sooo... was haben wir denn hier?“, fragt er und schaut erst in das Gesicht von Alissa und dann in die Gesichter der Medizinstudierenden. Schnell gucken sie zu Boden, weichen dem Blick des Dozenten aus. Sie wissen die Antwort noch nicht. „Was ist Ihnen denn passiert?“, fragt der Dozent Alissa weiter. Sie antwortet leise, mit gebrochener Stimme: „Ich habe einen Skateboardtrick gemacht und bin dann von einem Geländer gefallen, direkt auf die Treppenstufe.“ „Ah ja und was machen wir da?“ Zuerst guckt der Arzt Alissa an, als erwarte er von ihr eine Antwort, dann schaut er wieder rüber zu den Studierenden. „Bodycheck!“, ist die Antwort der angehenden Medizinerinnen und Medizinern. Also checken sie Alissas „Body“. Von oben bis unten betasten sie ihren Körper und kommen schließlich zu den „schmerzenden, blau angelaufenen“ Stellen. Als eine der

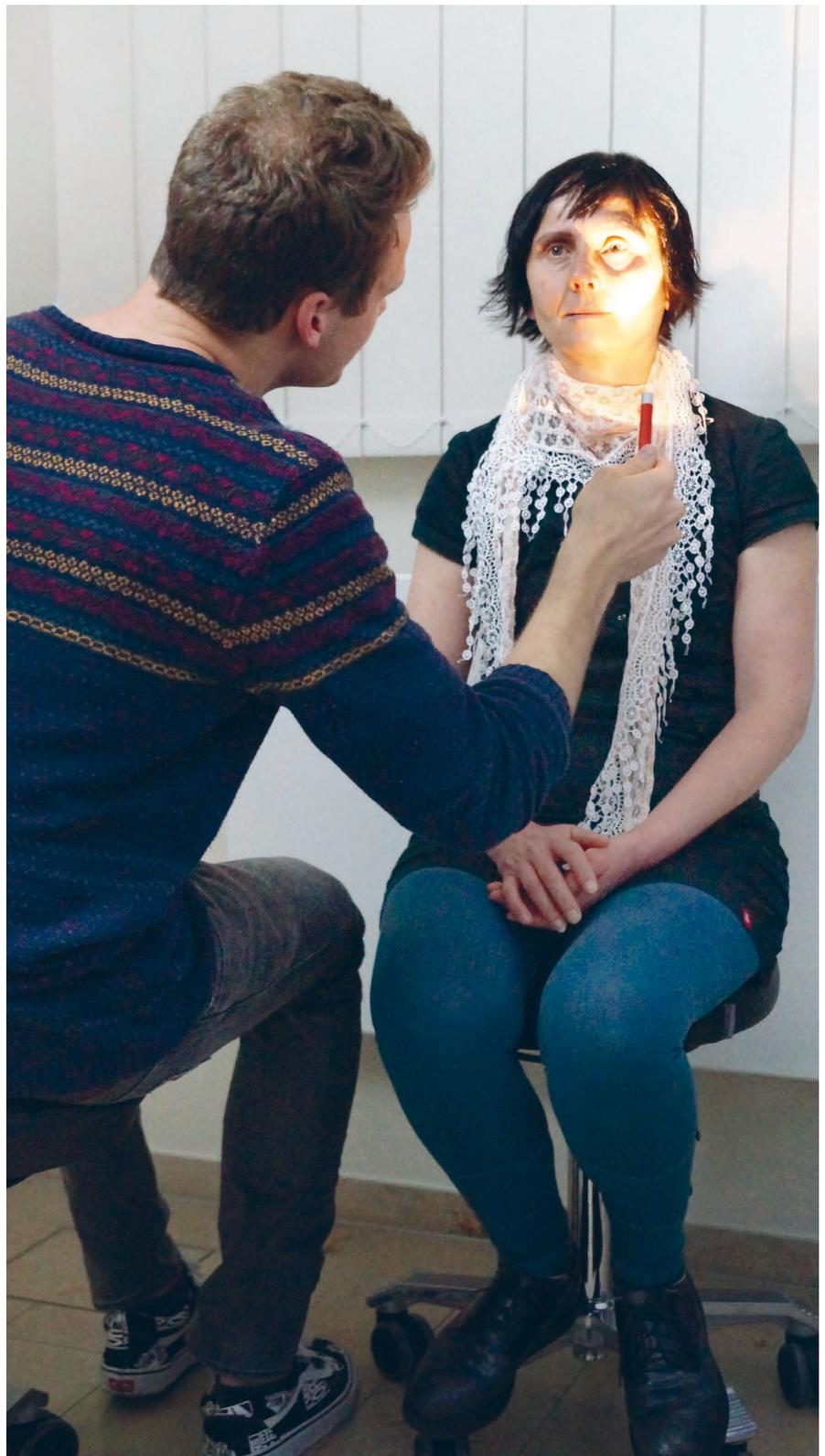
Studentinnen aus Versehen auf Alissas Knie drückt, schreit Alissa auf. „Ups, sorry!“, entschuldigt sich die angehende Ärztin bei Alissa. „Ihr Patient würde Sie jetzt hassen“, entgegnet der Dozent, „aber dafür sind wir ja hier.“

„Am Anfang ist es mir total schwergefallen, in der Rolle zu bleiben und auf alles zu achten. Mittlerweile klappt das aber ganz gut“, sagt Alissa. Davon profitieren die Studierenden. „Das ist viel realistischer, als wenn man das an einem Kommilitonen üben würde. Und trotzdem hat man halt noch mehr Zeit für die Untersuchung. So kann man schon vorher üben und steht später im hektischen Klinikalltag nicht so hilflos da“, sagt eine Medizinstudentin. Ihr Kommilitone schließt sich an. „Am Anfang ist es schon ungewohnt“, sagt er, während er Alissas Kopf vorsichtig nach links und rechts bewegt, um zu prüfen, ob er die Halskrause entfernen kann. „Aber wir müssen das ja später auch machen, deshalb ist es gut, dass uns das am lebenden Objekt beigebracht wird.“

DEPRESSIONEN SIND SCHWIERIG ZU SPIELEN

Nicht nur die Studierenden, auch die Schauspielerinnen und Schauspieler lernen etwas dazu, sagt Alissas Kollegin Carola. „Einige Krankheiten habe ich so oft gespielt, dass ich die Symptome in- und auswendig kenne. Als eine Freundin von mir krank wurde, habe ich schon gewusst, dass sie Pfeiffersches Drüsenfieber hat, bevor sie einen Ton sagen konnte“, sagt Carola und lacht.

Neben Viruserkrankungen, Blinddarmentzündungen und gebrochenen Armen und Beinen gibt es über 100 weitere Krankheiten, die in den Simulationskursen Thema sind. Auch psychische Erkrankungen, wie zum Beispiel



Über 100 Krankheiten werden im Simulationskurs geübt.



Mit Hilfe von blauer und roter Theaterschminke ...

Depressionen, müssen die angehenden Ärztinnen und Ärzte diagnostizieren. „So etwas zu spielen, ist natürlich besonders schwierig, da gibt es keine körperlichen Symptome“, sagt Carola. Stattdessen lernt sie für diese Rollen eine sehr lange und detaillierte Vorgeschichte auswendig. „Das macht einen schon manchmal nachdenklich. Am Ende bin ich dann immer froh, dass ich die Krankheiten in Wirklichkeit gar nicht habe.“ Vor den angehenden Ärztinnen und Ärzten hat sie Respekt: „Für mich ist es ja schon schwierig, die Rolle zu spielen, ohne die Symptome zu haben. Und das dann auch noch bei einem fremden Menschen zu erkennen, ist wahrscheinlich gar nicht so einfach.“

VOM PSEUDO-PATIENTEN ZUR LEICHE IM FERNSEHEN

Manchmal seien die Studierenden aber auch „nicht ganz einfach“, sagt Simulationspatientin Alissa: „Wenn man zum Beispiel eine Blinddarmentzündung spielt, dann drücken die so fest auf den

Bauch, dass man nach ein paar Durchgängen wirklich Bauchschmerzen hat“, sagt sie. Trotzdem sind sich Carola und Alissa einig: Der Job als Simulationspatientin ist toll und trainiert sie für ihre anderen Schauspieljobs. Dort müssen

sie Texte lernen und die Rolle genau einüben. Manchmal ist der Nebenjob auch eine Möglichkeit, andere Rollen zu ergattern. „Ein paar Simulationspatienten durften schon mal kleine Rollen im Fernsehen übernehmen – als Leiche oder so“, sagt Angelika Fritz. Und ein wenig Geld verdienen die Simulanten mit ihrem Nebenjob auch: Mindestens zwölf Euro bekommt eine Simulationspatientin oder ein Simulationspatient pro Stunde. „Für aufwendige Rollen, wie den Skaterunfall zum Beispiel, gibt es etwas mehr. Wenn man Modellpatient ist, wobei man quasi nur auf der Liege liegt und sich eigentlich gar nicht vorbereiten muss, gibt es etwas weniger“, sagt Fritz.

Nach 90 Minuten Simulationskurs haben Alissa und Carola es geschafft. Der blaue Fleck am Knöchel wird abgewischt und die Halskrause abgenommen. Für heute sind sie „wieder gesund“. Nächste Woche haben sie sich vielleicht den Arm gebrochen oder brauchen eine Augen-Operation.

... erscheint auf einem gesunden Knöchel ein fieser Bluterguss.



Spaß im Dunklen

Die Zeit der Sommer-Festivals und Partys ist vorbei. Zuhause bleiben müsst ihr trotzdem nicht. Auch der Herbst hat im Ruhrgebiet viel zu bieten, unter anderem auf einem alten Schrottplatz, in einer früheren Straßenbahnwerkstatt und im Landschaftspark Duisburg.

TEXT MANUELA PROMBERGER & TIMO HALBE FOTOGID-PROJECTS & PHILIPP WENTE



FEAR GEWINNT

Was? Wer Sport schon gruselig findet, muss an Halloween im Landschaftspark Duisburg an die Belastungsgrenze gehen. Beim Halloween Run messen sich verkleidete Läuferinnen und Läufer über fünf oder zehn Kilometer. Nach Sonnenuntergang geht es im Schein von Fackeln und leuchtenden Kürbissen durch den gruselig dekorierten Landschaftspark. Verkleidete Erschreckerrinnen und Erschrecker sorgen für zusätzliche Adrenalinschübe. Auch für die besten Kostüme gibt es Preise.

Wo? Landschaftspark Duisburg, Emscherstraße 71

Wann? 31. Oktober, 5-Kilometer-Lauf um 18.30 Uhr, 10-Kilometer-Lauf um 19.30 Uhr

Wie viel? kurzer Lauf 13,50 Euro, langer Lauf 15,50 Euro

Web? halloween-run.de

REGGAE „VEGGIE ART“

Was? Der britische Reggae-Künstler Christopher MacFarlane aka Macka B kommt ins Junkyard. Er gilt als Soundsystem-Veteran und Aktivist der Veggie-Szene – mit spirituellen und politischen Botschaften bringt er euch durch die Nacht. Dazu hat er Songs von seinem aktuellen Album „Health is Wealth“ dabei, in denen es einfach um Gemüse geht: In seinem auf YouTube am meisten geklickten Song „Cucumba“ etwa um die Gurke.

Wo? Junkyard, Schlägelstraße 57

Wann? 18. Oktober, 20 bis 23 Uhr

Wie viel? 18 Euro

Web? junkyard.de

NACHTS IM DEPOT

Was? Wo früher die Hauptwerkstatt für die Wartung der Dortmunder Straßenbahnen war, ist heute das Depot. In der Kultur-einrichtung gibt es ein kleines Kino und sie bietet verschiedene Kurse und Events an. Noch zweimal in diesem Jahr steht der Nachtflohmarkt an. Egal, wonach ihr sucht: nach alten Schallplatten, Taschen oder selbstgestrickten Pullis für den Winter, hier ist für jeden was dabei. Zusätzlich gibt es Livemusik und DJs, die für alternative Sounds sorgen.

Wo? Kulturzentrum Depot in der Nordstadt

Wann? 12. Oktober und 30. November, 17 bis 23.59 Uhr

Wie viel? Eintritt frei

Web? depotdortmund.de

JAZZ TRIFFT LYRIK

Was? Beim „1. Wortklub Dortmund“ dreht sich im Domicil ausnahmsweise nicht alles um Musik, sondern um Lyrik. Zwei Veranstaltungen gab es schon, die dritte Ausgabe steht noch an. Zu Gast sind Thomas Gsella, Fritz Eckenga (Foto) und Julian Heun. Alle Drei kommen mit eigenen Texten, die sie selbst lesen werden. Für Stimmung soll auch Toepffel Butera sorgen, einer der gefragtesten Jazzposaunisten Deutschlands.

Wo? Domicil, Hansastraße 7-11

Wann? 14. November, Beginn 19.30 Uhr, Einlass 18.30 Uhr

Wie viel? 18 Euro im Vorverkauf, 20 Euro an der Abendkasse, für Schüler und Studenten 50 Prozent Ermäßigung

Web? domicil-dortmund.de



Früher war mehr Madonna

Bands wie ACDC, The Scorpions und Queen haben mit ihrer Musik ganze Generationen geprägt. Welche Geschichte hinter diesen Gruppen, ihrer Musik und dem Rock und Pop steckt, hat sich unser Autor Jonas Nitsch im Rock'n'Popmuseum in Gronau angehört.

TEXT JONAS NITSCH FOTO JULIA KNOP



Don't stop me now“, schrillt die unverwechselbare Stimme von Queen-Frontmann Freddie Mercury aus meinen Kopfhörern im Zug. Ich liebe die Musik aus den 70ern und 80ern und höre ihre Rock- und Pop-Klassiker ständig. Leider bin ich trotz meines Schlagzeug-Unterrichts kein Rockstar geworden. Wie Elton John oder Klaus Meine mit den Scorpions das geschafft haben, will ich mir im Rock'n'Popmuseum in Gronau anschauen.

Am Eingang wird mir ein Audio-Guide mit Kopfhörern in die Hand gedrückt. Musik muss man schließlich hören. Anders als in vielen Museen erzählt mir im Rock'n'Popmuseum keine monotone Stimme stundenlang etwas über archäologische Funde, sondern ich bekomme zum größten Teil die Hits der Legenden auf die Ohren. Bedienen müsse ich das Gerät nicht, alles sei vollautomatisch, erklärt mir ein Mitarbeiter. Vor der Vitrine von Madonna würde zum Beispiel sofort einer der Songs der Queen of Pop in meinen Köpfhörern ertönen und eine Stimme mir etwas über ihre Karriere erzählen. Mal schauen, ob das funktioniert.

Los geht es in einem kleinen Vorraum mit drei großen Bildschirmen. Musik setzt ein und mit seiner rauchig-markanten Stimme begrüßt mich Udo Lindenberg. Er ist dafür die perfekte Wahl, der Rocker mit Hut und Sonnenbrille ist

nämlich gebürtiger Gronauer. Warum er den Rock und Pop liebt, erklärt er mir über die Bildschirme: „Es geht nicht nur um Musik, sondern auch um einen Lifestyle.“ Nach Udos kurzer Ansprache öffnet sich ein Vorhang und gibt den Weg in die Ausstellung frei.

Das Licht ist gedimmt und große dunkle Glaskästen stehen an den Seiten. Zu sehen gibt es darin zum Beispiel handgeschriebene Briefe von Elvis und ein altes Schlagzeug von Lindenberg. Kaum stehe ich vor dem ersten Glaskasten, ertönt – wie versprochen – Musik aus meinen Kopfhörern und eine Stimme erklärt mir die Entstehung der Popmusik. Ich höre Blues, dann gehe ich nur einen Schritt weiter und Chuck Berry schmettert mir mit seiner E-Gitarre einen seiner Songs entgegen. Wieder nur einen Schritt weiter habe ich Country Musik auf den Ohren. Keine Minute bleibt es still. Da der Mix aus Erklärungen und Musik angenehm ist, werden meine Ohren zum Glück nicht überfordert. Im Gegenteil: Die Texttafeln und Ausstellungsstücke geraten oft völlig in den Hintergrund

und ich stehe einfach nur da und lausche Bob Dylan, der „Blowin in The Wind“ in mein Ohr singt. Auch einige andere Besucherinnen und Besucher wippen im Takt der Musik mit den Köpfen.

Genau davon lebt das Rock'n'Popmuseum. Während in vielen anderen Museen immer bedächtige Stille herrscht, ist hier nie Ruhe. Besonders deutlich wird das alle 20 Minuten. Dann wird alles dunkel und auf großen Leinwänden erscheint eine der ikonischen Bands. Durch den ganzen Ausstellungsraum hallt ein Song von einem ihrer vielen Konzerte. So springt etwa Freddie Mercury in seinem gelben Jumpsuit auf die Bühne im Wembley Stadion und katapultiert die Besucherinnen und Besucher des Museums mit „We will rock you“ direkt zu sich in die Arena – ein Highlight der Ausstellung. Das Museum hat mich durch solche Ideen und sein neuartiges Konzept begeistert: Denn selbst wer keine Lust hat, sich Hintergrundinformationen zu den Künstlerinnen und Künstlern und ihrer Musik durchzulesen, dem wird allein akustisch genug geboten.

Wo? Udo-Lindenberg-Platz 1, Gronau
Wie? Vom Hauptbahnhof mit der Regionalbahn RB51 Richtung Enschede bis nach Gronau (Westfalen), danach etwa zehn Minuten Fußweg bis zum Museum.

Wann? dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr, jeden ersten Freitag im Monat bis 22 Uhr
Wie viel? für Studierende 7 Euro
Web? www.rock-popmuseum.de

Sudoku

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

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

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

Impressum

HERAUSGEBER

Institut für Journalistik, TU Dortmund

PROJEKTLEITUNG

Prof. Dr. Wiebke Möhring (Vi.S.d.P.)

REDAKTION

Uni-Center, Vogelpothsweg 74, 44227 Dortmund

REDAKTIONSLEITUNG

Julia Knübel, Sigrun Rottmann

CHEFIN VOM DIENST

Viktoria Degner

TEXTCHEFS

Janis Beenen, Timo Halbe

TEXTREDAKTION

Erik Acker, Julian Bethke, Lilian Fiala, Mona Fromm, Patrick Große, Cedrik Pelka, Hannah Steinharter, Henrik Wittenborn

LAYOUT & GRAFIK

Stephan Kleiber, Svenja Kloos, Anneke Niehues, Martin Schmitz, Wenke Wensing

FOTOREDAKTION

Daniela Arndt, Simon Jost, Malina Reckordt

PRODUKTION

Julius Kleiber (Geschmackskontrolle),
Stephan Kleiber (Administration & Technik)

TEXTE DIESER AUSGABE

Janis Czymoch, Lena Feuser, Denise Friemann, Timo Halbe, Anna Lena Lipka, Jonas Nitsch, Manuela Promberger, Tabea Prünte, Tobias Schmidt, Renée Severin, Marc Stephan, Marei Vittinghoff, Celine Wegert

FOTOS DIESER AUSGABE

Daniela Arndt, Simon Jost, Tabea Prünte, Malina Reckordt, Marc Stephan

ILLUSTRATIONEN DIESER AUSGABE

Janis-Julia Finke

DRUCK

Lensing Druck GmbH & Co. KG
Feldbachacker 16
44149 Dortmund





LIKE MEAT

LIEBE AUF DEN ERSTEN BISS

AUS P... FILET... HÄHNCHEN



BIO

Eiweiß Supplement Vegan

OptiMass