CAMPUS MOS

WINTER 14/15

So erreichen Sie uns ...

Studierendenwerk Heidelberg
Marstallhof 1
69117 Heidelberg

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

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

STUDIENFINANZIERUNG
Marstallhof 1, 69117 Heidelberg

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

BAföG-Sprechstunde Heilbronn-Sontheim:
Hochschule Heilbronn
Max-Planck-Straße 39
74081 Heilbronn
Sprechzeiten von 10.00 - 14.00 Uhr, Raum A328
Mi 17.09., 24.09.2014
Mi 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2014
Mi 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2014
Mi 03.12., 10.12., 17.12.2014
Mi 07.01., 14.01., 21.01.2015

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

Campus Heilbronn-Sontheim: 10.00 - 14.00 Uhr
Raum A328
Mi 01.10., 05.11., 03.12.2014

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS):
Raum D1.03
Oberer Mühlenweg 2-6
74821 Mosbach
E-Mail: pbs.dhbw-mosbach@stw.uni-heidelberg.de

Anmeldung und Terminvereinbarung:
Tel.: 0172 3919321
Mo 14.00 - 15.30 Uhr, Mi 08.30 - 16.30 Uhr,
Fr 08.30 - 10.00 Uhr

Online-Beratung:
www.pbsonline-heidelberg.de

www.studierendenwerk-heidelberg.de

Wir sind für Sie da ...
Ihre AnsprechpartnerInnen:

Studienfinanzierung

Peter Helmcke
foe@stw.uni-heidelberg.de
06221 54-5404

Hochschulgastronomie

Arnold Neveling
hg@stw.uni-heidelberg.de
06221 54-4004

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)

Diplom-Psychologe
Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann
pbs.dhbw-mosbach@stw.uni-heidelberg.de
0172 3919321

Online-Beratung der PBS

Diplom-Psychologin
Julia Aghotor

www.pbsonline-heidelberg.de

Liebe Studentinnen und Studenten,

in dieser Ausgabe von Campus MOS stellen wir Ihnen die Serviceangebote des Studierendenwerks vor, damit Sie für das Studierendenleben gerüstet sind. Ob es um Wohnungssuche, finanzielle oder psychologische Unterstützung geht: Wir sind für sie da!

Bei allen Fragen zu Studienfinanzierung, studentischem Wohnen oder auch Studieren mit Kind wenden Sie sich gerne an die Expertinnen und Experten des Studierendenwerks. Oft hilft auch schon ein Blick in unseren Info-Kalender, der an Ihrer Hochschule kostenlos für Sie bereitliegt.

Alles Gute für das Winterhalbjahr wünscht Ihre

Ulrike Leiblein
Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg

Inhalt

02/03/einstieg

Ihre AnsprechpartnerInnen

Grußwort der Geschäftsführerin

04/05/servicezeit

Studentenwerk heißt jetzt Studierendenwerk Heidelberg

Wie finanziere ich mein Studium?

Campus MOS trifft ... Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann

Zwei Monate vegan: Ein Selbstversuch

06/07/mahlzeit

Die Mensa in Mosbach

Öffnungszeiten

Speisepläne

Sport & Studium

08/09/lesezeit

Die Kirchen-App

Neue Angebote für Masterstudentinnen und -studenten

Campus MOS trifft ... Professor Rainer Jochum

Professorin Gabi Jeck-Schlottmann ist die neue Rektorin!

Buchtipps: The Shining Girls & Der Medicus

DVD-Tipps der Redaktion: Der Hobbit & The Wolf of Wall Street

10/netzzeit

Die StuV Mosbach

Neue Homepage

hochschulenhoch³

Das Social-Media-Studierendenwerk

11/redezeit

Die Kolumne: Die allmorgendliche Herausforderung

Die Umfrage: Zwischen Schäfchen-Zählen und Weckerklingeln

Impressum Campus MOS

Ausgabe Winter 2014/15, Auflage: 1.000

Herausgeber: Studierendenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, www.studierendenwerk-heidelberg.de und info@stw.uni-heidelberg.de I **Redaktion:** Melanie Böttche (elm), Paul Heeren (hee), Felicitas Lachmayr (fel), Angelika Mandzel (ika), Anja Riedel (ari), Mehtap Sahin (may), Jessica Walterscheid (jwa), Heike Wittneben (hwi) | **Druck:** NINO Druck GmbH, www.ninodruck.de I **Fotos und Abbildungen:** Studierendenwerk Heidelberg (Titel, Seiten 2, 3, 4, 5), Heribert Vogler (Seite 6), istockphoto.com (Seite 9), hochschulenhoch³ (Seite 10), DHBW Mosbach (Seite 8), Melanie Böttche (elm) (Seite 5), Jessica Walterscheid (jwa) (Seite 11), Angelika Mandzel (ika) (Seite 11), Felicitas Lachmayr (fel) (Seite 11) © Halfpoint - Fotolia.com (Seite 6), evang. Kirchgemeinde Creglingen (Seite 7) I **Campus MOS wird an der DHBW Mosbach kostenlos verteilt.**

Studentenwerk heißt jetzt Studierendenwerk Heidelberg – sonst ändert sich nix!

In diesem Jahr müssen sich alle acht Studentenwerke in Baden-Württemberg in Studierendenwerke umbenennen – so sieht es nach dem Beschluss der Landesregierung das neue Landeshochschulgesetz vor. Seit mehr als zehn Jahren wird an den Hochschulen nicht mehr von Studenten, sondern von Studierenden gesprochen, weshalb man die Umbenennung nach unzähligen Genderdebatten für längst zwingend halten mag. Doch was genau bedeutet das für das umbenannte Studierendenwerk Heidelberg?

Geschäftsführerin Ulrike Leiblein im Gespräch mit der studentischen Redakteurin Angelika Mandzel.

Die Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg, Ulrike Leiblein, sieht das Gendern als wichtig an; es sei weniger ein Akt der Freundlichkeit, viel eher zeige es den Respekt für beide Geschlechter. „Die meisten verbinden mit der männlichen Form nur Männer, aber es gibt ebenso Arbeitgeberinnen, Chefinnen, Politikerinnen und Hausmeisterinnen“, erklärt Ulrike Leiblein. Die Sprache wirke sich auf Denken und Handeln aus, sodass sich durch die Nutzung grammatisch männlicher Formen Bilder einprägen, die nur Männer mit Berufspositionen assoziieren lassen. Die Geschäftsführerin zieht daher die Schlussfolgerung, eine Sprache zu wählen, die Männern und Frauen gerecht wird. Dabei sei aber noch viel wichtiger, dass eine Frau überhaupt die Position einer Geschäftsführerin oder Vorsitzenden innehaben könne.

Doch der Umbenennung in Studierendenwerk steht Ulrike Leiblein auch kritisch gegenüber, da dies die Änderung eines Unternehmensnamens bedeute: „Auf Knopfdruck einen Firmennamen zu ändern, geht nicht, da über lange Zeit eine Marke geschaffen wurde“, erläutert sie. Die Umgestaltung dauert zum einen Jahre, zum anderen generiert dies zusätzliche Kosten. Die Namensänderung ist für den Gesetzesgeber kostenneutral, doch die Ausgaben für die Umbenennung in Heidelberg werden sich auf schätzungsweise 50.000 bis 60.000 Euro belaufen. Von Stempel und Briefkopf über die Webseite bis hin zu Grundbucheinträgen und Schildern muss alles angepasst werden.

Seit dem 1. Oktober sind die Medien mit dem neuen Namen versehen; es wird auch eine neue, anwenderfreundlichere Webseite geben. Insgesamt gestalte sich der Prozess fließend. Die CampusCard mit dem alten Logo des Studentenwerks kann von 45.000 Studierenden und mehreren Tausend Hochschulangehörigen nicht auf einen Schlag umgetauscht werden, denn das würde etwa 200.000 Euro kosten. So werden erst die künftigen StudienanfängerInnen die CampusCard mit neuem Logo erhalten. Für die Studierenden ändert sich nichts, denn alle Karten bleiben weiterhin gültig. Bis die Studiausweise mit dem alten Logo komplett ausgewechselt sind, wird es noch fünf bis sechs Jahre dauern.

Ob Studierendenwerk oder Studentenwerk, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Studierendenwerks Heidelberg werden sich wie die Jahre zuvor engagiert um die Belange und die Betreuung der Studentinnen und Studenten kümmern, betont Geschäftsführerin Ulrike Leiblein. (ika) ■

Wie finanziere ich mein Studium?

BAföG und Bildungskredite als Wege der Studienfinanzierung

Ob Miete, Semesterticket oder Fahrradreparatur – ein Studium kostet viel Geld, und die Finanzierung will von Anfang an wohlgeplant sein. Die Möglichkeiten hierzu sind vielfältig. Deshalb ist es oft gar nicht so einfach, sich im Informationsdschungel zu orientieren. Die Förderung nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz, kurz BAföG, umfasst den größten Anteil der Studienfinanzierungsmöglichkeiten. Alternativ oder ergänzend lohnt es sich jedoch, auch über Studienkredite und Stipendien nachzudenken.

Ihr habt bisher keinen Antrag auf BAföG gestellt und seid euch unsicher, ob ihr überhaupt einen Anspruch habt? Zögert nicht, denn die Mühe zahlt sich in vielen Fällen aus! Der Kurzantrag des Studierendenwerkes zur unverbindlichen Probeberechnung erspart euch hierbei eine Menge Bürokratie. Vordrucke des Kurzantrages sind vorne in diesem Heft und auf der Internetseite des Studierendenwerks erhältlich.

Wenn ihr bereits BAföG-Zahlungen erhaltet, solltet ihr umgehend einen Weiterförderungsantrag für das Wintersemester 2014/15 stellen. Nur so könnt ihr längere Unterbrechungen bei den BAföG-Zahlungen umgehen. Falls euch noch Unterlagen fehlen, könnt ihr beim Studierendenwerk einen Kurzantrag oder auch nur einen formlosen Antrag zur Fristwahrung einreichen.

Ein zusätzlicher Hinweis, der vielleicht gerade während der Semesterferien von Interesse ist: Beim BAföG gibt es die Hinzuverdienstgrenze von 400 Euro. Diese erstreckt sich jedoch auf den gesamten Bewilligungszeitraum, meistens also auf zwölf Monate. Wenn ihr diese Grenze nun zum Beispiel wegen eines Ferienjobs zeitweise überschreitet, entstehen folglich keine Probleme, solange ihr normalerweise weniger oder gar nichts verdient.

Wer BAföG nicht oder nicht mehr erhält, kann zum Studienbeginn auf den KfW-Studienkredit, im Hauptstudium auf den Bildungskredit oder in der Abschlussphase auf das Examensdarlehen zurückgreifen. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich für ein Stipendium zu bewerben.

Egal, für welchen Weg der Studienfinanzierung ihr euch letzten Endes entscheidet, das Studierendenwerk unterstützt euch mit einem umfangreichen Beratungsangebot.

Für einen Erstkontakt könnt ihr euch entweder telefonisch montags bis freitags zwischen 8.00 und 18.00 Uhr an die 06221 54-5404 wenden oder eine E-Mail an foe@stw.uni-heidelberg.de oder an studienkredit@stw.uni-heidelberg.de schreiben. (hwi) ■

Diplom-Psychologe Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann von der Psychosozialen Beratung für Studierende im Interview

» **Wo liegen die Schwerpunkte in der Arbeit mit den Studierenden? Was sind die typischen Probleme, mit denen Studierende zu Ihnen kommen? Worauf zielt ein Beratungsgespräch ab?**

Die Studierenden wenden sich mit ganz unterschiedlichen Problemen an die PBS. Das können belastende Lebensereignisse sein, Entscheidungsschwierigkeiten, Partnerschaftsprobleme, Selbstzweifel oder auch Ängste und depressive Verstimmungen. Oft sind es auch Arbeitsschwierigkeiten und Ängste im Vorfeld von Prüfungen. Meistens haben die Probleme Auswirkungen auf mehrere Bereiche des Lebens – unter anderem auch auf das Studium, weshalb rein studienbezogene Problemstellungen kaum isoliert vorkommen. Die Studierendenzeit geht in der Regel mit spezifischen persönlichen Entwicklungsaufgaben einher, die es in angemessener Weise zu lösen gilt – hierbei unterstützt die PBS, zum Beispiel durch Vermittlung hilfreicher Bewältigungsstrategien.

» **Angenommen, eine Studentin oder ein Student kontaktiert Sie: Wie wäre der übliche Ablauf vom ersten Kontakt bis zum Beratungsgespräch? Und wie geht es dann weiter?**

Zunächst wird ein Termin für ein persönliches Gespräch vereinbart. In diesem ausführlichen Erstgespräch geht es vor allem darum, einen Eindruck von den aktuellen Problemen und Schwierigkeiten zu bekommen. Auf Basis dieser Informationen wird dann gemeinsam mit der oder dem Studierenden über das weitere Vorgehen entschieden. Je nach Anliegen, Problemstellung oder Beschwerdebild schließen sich weitere Beratungsgespräche oder die Vermittlung in passende Angebote an. Das können sein: Ambulante Psychotherapie mit medizinischer Abklärung vorab, andere psychosoziale Angebote wie Paarberatung, Selbsthilfegruppen oder Vermittlung in Spezialambulanzen, etwa bei ADHS, in seltenen Fällen auch medikamentöse Behandlung

» **Was ist der Vorteil daran, sich zunächst an die PBS zu wenden, gegenüber dem „klassischen" Besuch in einer Praxis?**

Die Psychosoziale Beratung des Studierendenwerks bietet Studierenden kostenlos und zeitnah fachkundigen Rat in allen persönlichen Konfliktsituationen. Sowohl private als auch studienbezogene Probleme finden in der Beratung Raum.

Diplom-Psychologe
Dr. phil. Frank-Hagen Hofmann

Unsere Beratung ist kein „Konkurrenzangebot" zur „klassischen" psychotherapeutischen Praxis; sie ist eine erste Anlaufstelle für Studierende, die sich überfordert fühlen. Viele Schwierigkeiten können in Beratungsgesprächen gut bewältigt werden; gravierendere psychische Probleme und seelische Erkrankungen erfordern jedoch einen anderen Rahmen. In diesem Fall ist eine ambulante Psychotherapie das Mittel der Wahl.

» **Ab welchem Punkt raten Sie Studierenden, sich Hilfe zu suchen?**

Immer dann, wenn sich das Gefühl einstellt, Schwierigkeiten und Herausforderungen nicht mehr alleine bewältigen zu können und sich bisherige Lösungsversuche nicht erfolgreich waren. Oftmals sind Eltern oder Freunde und Partner die erste Anlaufstelle. Ein Beratungsgespräch mit einem außenstehenden Fachmann bietet eine unvoreingenommene Einschätzung der Situation und vermittelt häufig neue Perspektiven.

» **Was raten Sie Studierenden, die sich scheuen, ein persönliches Beratungsgespräch zu suchen?**

Die Online-Beratung, die man unter www.pbsonline-heidelberg.de erreicht, ist eine gute Möglichkeit, Hilfe zu erhalten und dabei anonym zu bleiben. Das hilft, verständliche Berührungsängste zu überwinden – es geht ja zumeist um sehr persönliche und unangenehme Themen. Unsere Erfahrung zeigt, dass nach solchen E-Mail-Kontakten das Vertrauen wächst und ein persönliches Beratungsgespräch vorstellbar wird. Zudem unterliegen alle Gespräche der ärztlichen Schweigepflicht und werden streng vertraulich behandelt. (ari) ■

Zwei Monate vegan: Ein Selbstversuch

Steven Hawkes: Ein veganer Selbstversuch!

Steven Hawkes, einst Auszubildender im Studierendenwerk, ist mittlerweile selbst unter die Studierenden gegangen und befindet sich im fünften Semester des dualen Studienganges „Food Management", wobei er für die praktische Phase weiterhin im Studierendenwerk aktiv ist. Sein Studium konfrontiert ihn ohnehin mit Ernährungsfragen und -formen – auch vor seinem veganen Selbstversuch legte er Wert darauf zu achten, welche Lebensmittel er verzehrt. Nicht zuletzt ist sein veganes Experiment auch mit moralischen Fragen der Ernährung verbunden, doch zunächst war es die reine Neugier, die ihn in die vegane Sphäre vordringen ließ. Die spannende vegetarische Küche lernte Steven Hawkes bereits durch seine Freundin, die seit langer Zeit vegetarisch lebt, kennen.

Sein anfänglicher Vorsatz, auf Fleischersatzprodukte zu verzichten, musste jedoch seinem Appetit auf etwas Deftiges weichen: Daher verkostete er doch einige Fleischersatzprodukte, die dem „Original" erstaunlich nahe kamen. Jedoch entdeckte er für sich eine noch schmackhaftere Alternative: selbst hergestellten Seitan. So zählt auch der Seitan-Braten zu einem seiner Highlights.

Der vegane Selbstversuch bedeutete anfangs, sich intensiv mit veganer Ernährung zu beschäftigen; auch während des Versuchs war es wichtig, gut organisiert zu sein, denn einfach zum Bäcker zu gehen, ist schwierig: Eine Brezel scheint vegan zu sein, doch häufig wird hier Schweineschmalz verarbeitet, weshalb sie noch nicht einmal vegetarisch zu nennen ist. Steven Hawkes ist froh, beim Studierendenwerk zu arbeiten, denn wenn er mal sein „Pausenbrot" vergessen hatte, bot ihm die zeughaus-Mensa in Heidelberg immer eine vegane Alternative; ein Angebot, das nicht bei jedem Arbeitgeber selbstverständlich ist.

Zu Beginn des Experiments dachte Steven Hawkes noch, er werde zum „Veganer auf Zeit", doch nun, sagt er, dass er sich mit dieser Form der Ernährung sehr wohl fühle; er fühle sich gesünder und fitter und sei zudem fünf Kilo leichter. Auch das ärztliche Blutbild weist nach zwei Monaten auf keine Mangelerscheinungen hin. Sein Fazit ist daher, bei der veganen Ernährung zu bleiben; sich selbst würde er jedoch eher als Pudding-Veganer bezeichnen, da er auf sein Lieblingsbier, Guinness, nicht verzichten will, obwohl dies mit Fischgelatine geklärt wird. Allerdings hofft er darauf, dass – ähnlich wie bei so manchem Safthersteller – die Rezeptur geändert wird, sodass er auch sein Lieblingsbier vegan genießen kann. (elm) ■

Mensa im Ärztehaus Mosbach

	Studierende	Bedienstete	Gäste
Tagessuppe	0,80 €	1,25 €	1,25 €
Schlemmerbuffet je 100 g Reichhaltige Auswahl an frischen Salaten, Gemüse, Fisch, Geflügel-, Schweine- und Rindfleisch und vegetarischen Gerichten	0,80 €	0,86 €	1,35 €
Dessertträumereien	1,00 €	1,80 €	1,80 €
Tagesdessert	0,60 €	0,60 €	1,00 €

Änderungen vorbehalten!

Oktober 2014 - März 2015 | Mensa-Speiseplan

Den aktuellen Speiseplan findet ihr hier:

www iOS Android BlackBerry

Die Mensa in Mosbach

Für Studis der Dualen Hochschule bietet die Neckar-Odenwald-Kliniken-Service-GmbH an Werktagen zwischen 11.30 und 14.30 Uhr frische Speisen an, damit ihr auch stets gestärkt in die zweite Hälfte eures Studientages starten könnt. Das Team um den Leiter der studentischen Verpflegung, Heribert Vogler, ist im Einsatz, um euch ein abwechslungsreiches und natürlich leckeres Angebot zu bieten, bei dem für jeden Geschmack etwas zu finden ist. Auch Vegetarier müssen die Mosbacher Mensa nicht hungrig verlassen, sondern bekommen in der reichhaltigen Buffetauswahl Alternativen zur fleischhaltigen Kost geboten.

In der angeschlossenen Cafeteria könnt ihr auch außerhalb der Öffnungszeiten der Mensa schon morgens einen schnellen oder auch einen gemütlichen Kaffee trinken. Neben einem Frühstück für den gelungenen Start in den Tag gibt es dort zudem Snacks sowie kleine Mahlzeiten für den lästigen Hunger zwischendurch.

Auch seid ihr außerhalb der Öffnungszeiten stets willkommen, um euch in den ansprechenden Räumen aufzuhalten, euch zu treffen, zu lernen und zu lesen; das Angebot der Cafeteria steht euch natürlich auch jenseits der Mittagszeit zur Verfügung. Lasst es euch schmecken. (elm) ■

Sport und Studium

Vorlesungszeit bedeutet nicht selten Pauken, Klausurenstress und zu viele Präsenzveranstaltungen an der Hochschule. Ein Ausgleich, bei dem man Kraft tanken und auf andere Gedanken kommen kann, ist nötig! Viele Studierende engagieren sich daher nebenbei in einer Hochschulgruppe oder gehen einer anderen Leidenschaft nach: dem Sport. So führte Wanja Märkle-Huß, Student an der DHBW Mosbach, seine Hingabe dieses Jahr vom 29. Juni bis zum 5. Juli zur Studierenden-Weltmeisterschaft im Match Racing am Ledrosee in Italien. Auch wenn es für das deutsche Segelteam nicht für einen Platz auf dem Treppchen reichte, waren sie dennoch Teil einer großartig organisierten Veranstaltung mit Segelsportlern aus aller Welt. Und der Spaß kam auch nicht zu kurz.

Um den Sport professionell und auf Leistungsebene zu betreiben, ist natürlich viel Disziplin und Organisation erforderlich, da mehrmals die Woche neben den Vorlesungen auch Trainingsstunden auf dem Programm stehen. Doch als Teil eines Teams kämpft einer für alle und alle für einen. Möglichkeiten, um den Körper nach unzähligen Stunden in Vorlesungen und Seminaren wieder in Schwung zu bringen, gibt es viele, sei es Rudern, Segeln oder auch im Fußballteam eines Vereins – go for gold! (ika) ■

Die Kirchen-App der Creglinger Herrgottskirche

Ein System mit Zukunft – Smartphone-Scans beim Kirchenrundgang

Was haben QR-Codes und Smartphones in einer Kirche zu suchen? Neue Besucher der Creglinger Herrgottskirche könnten sich diese Frage im ersten Moment spontan stellen: Dank umfassender technischer Neuerungen haben Gäste der städtischen Herrgottskirche hier mittlerweile die Möglichkeit, mithilfe des Smartphone-Scans schnell, unkompliziert und zeitgemäß Informationen über die Kunstschätze der Kirche abzurufen. Einfach den QR-Code scannen, den Infoblock aufrufen, lesen, speichern, ein Foto machen und möglichst an Familie und Freunde weitersenden oder in sozialen Netzwerken mit anderen teilen – die App soll vor allem junge Besucher ansprechen und für die Kunstschätze der Creglinger Herrgottskirche begeistern.

Trotz seiner vielen Vorteile ist das Konzept der Kirchen-App bisher nicht sehr weit verbreitet. Der Creglinger Stadtpfarrer Thomas Burk kennt keine andere derartig ausgestattete Kirche. Vorbild für die Creglinger Installation ist die App einer Warschauer Kirche. Daniel Burk, der Sohn des Pfarrers, der inzwischen auch an der Dualen Hochschule Mosbach studiert, wurde dort auf das Konzept und die positive Resonanz darauf aufmerksam. Sein Vater war sofort begeistert und sprach Wolfgang Funk, Professor an der DHBW Mosbach, auf das Thema an. So wurde die App letzten Endes zum Studienarbeitsthema der beiden Sechstsemestler Sonja Bauer aus Partenstein und Michael Gugel aus Freiberg. Beide investierten jeweils 320 Arbeitsstunden in Softwareentwicklung und Systemgestaltung.

Obwohl zunächst nur einzelne Kunstschätze, für die die Creglinger Herrgottskirche bekannt ist, mit QR-Codes versehen sind, informiert die App ebenso zuverlässig wie präzise. Das System kann problemlos ausgebaut und um zusätzliche Infoblöcke erweitert werden. Der neue Spezial-Router des Pfarrers, der 30 bis 40 parallele Zugriffe zulässt, und vor allem die gute Zusammenarbeit mit der Dualen Hochschule machen es möglich.

Auf jeden Fall ist die Kirchen-App der Creglinger Herrgottskirche ein System mit Zukunft, davon ist Pfarrer Burk überzeugt. Das Kaufen eines Kirchenführers ist schließlich viel aufwendiger als das Scannen eines QR-Codes. Somit ist es sicherlich nur noch eine Frage der Zeit, bis sich niemand mehr wundert, wenn es beim Kirchenbesuch plötzlich heißt: „Smartphones bitte anschalten!“ (hwi) ■

Neue Angebote an der DHBW Mosbach für zukünftige Masterstudentinnen und -studenten

Bachelor – und dann? Mit dieser Frage sehen sich viele Studierende konfrontiert, die gerade ihren ersten Hochschulabschluss in der Tasche haben. Den direkten Einstieg in den Berufsalltag wagen oder doch noch weiter studieren? Für diejenigen, die sich nach ihrem Bachelor für ein Masterstudium entscheiden, hat die Duale Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) nun neue Möglichkeiten der akademischen Weiterbildung geschaffen und das Angebot an dualen Masterstudiengängen erheblich erweitert. Mit etwa 34.000 Studierenden und 9.000 Partnerunternehmen ist die DHBW eine der größten dualen Hochschulen Deutschlands und strebt daher eine Vorreiterfunktion auf dem Gebiet berufsintegrierender Masterstudiengänge an. Um die neu anlaufenden Masterprogramme durchzuführen, öffnet ab Oktober eine zentrale Organisationseinheit mit Sitz in Heilbronn: das Center for Advanced Studies (CAS).

Es wurde gegründet, um der hohen Nachfrage nach Masterstudiengängen von Seiten der Studentinnen und Studenten und zahlreichen Partnerunternehmen der DHBW entgegenzukommen, denn die akademische Weiterqualifizierung birgt nicht nur für die Studis Vorteile. Auch die Unternehmen profitieren von hochqualifizierten Studienabsolventen, die ihre Kompetenzen in den Betrieb einbringen. Besonders mittelständische Betriebe, die mit der DHBW kooperieren, haben sich für einen Ausbau des Masterprogramms eingesetzt. So soll die akademische Weiterbildung beispielsweise mit einem Studienmodell gefördert werden, das Bachelorabsolventen die Möglichkeit bietet, parallel zu ihrem Berufseinstieg Studienleistungen zu erbringen, die später gegebenenfalls auf ein Masterstudium angerechnet werden können.

Die angebotenen Masterstudiengänge der DHBW sind wie im Bachelor praxisorientiert und berufsbegleitend. Im Zentrum stehen die wissenschaftliche Qualifizierung sowie der gezielte Aufbau von persönlicher Handlungskompetenz. So können Masterstudierende im Rahmen von Forschungs- und Projektarbeiten, die in Zusammenarbeit mit den dualen Partnerunternehmen stattfinden, ihr neu erworbenes Wissen direkt praktisch anwenden.

Insgesamt gliedert sich das Studium in Präsenzzeiten und Selbststudium. Dabei finden Lehrveranstaltungen meist in Blöcken und an Wochenenden statt. Angeboten werden Studiengänge aus den Fachbereichen Wirtschaft, Technik und Sozialwesen.

Um sich für ein Masterstudium an der DHBW zu bewerben, sollten Studierende neben einem abgeschlossenen Hochschulstudium einjährige Berufserfahrung und ein bestehendes Beschäftigungsverhältnis nachweisen können. Die Masterstudiengänge sind alle kostenpflichtig. Da das Studium aber berufsbegleitend ist, erhält man finanzielle Unterstützung von den jeweiligen Partnerunternehmen und bleibt finanziell relativ unabhängig. Zusätzlich gibt es wie im Bachelor verschiedene Fördermöglichkeiten und Stipendien. Weitere Informationen zum CAS und den neuen Masterstudiengängen bietet die Homepage der DHBW unter www.dhbw.de/mastercas an. (fel) ■

Campus MOS trifft … Professor Rainer Jochum

Prof. Dr. Rainer Jochum im Interview.

In jedem Jahr findet zwischen der DHBW und der Nanyang Polytechnic in Singapur ein Studierendenaustausch statt, der dieses Jahr zusätzlich zu einem Professoren-Austausch wurde. Professor Rainer Jochum nahm diesen Sommer für drei Wochen daran teil, und im Gegenzug wird im September eine Dozentin aus Singapur an der DHBW unterrichten.

» **Herr Professor Jochum, wie kam es zu Ihrer Teilnahme an diesem Austausch?**

Die DHBW Mosbach hat bereits seit vielen Jahren eine sehr gute Kooperation mit der Nanyang Polytechnic in Singapur hinsichtlich des studentischen Austauschs. Mittlerweile nehmen jedes Jahr circa 40 bis 50 Studierende für jeweils ein Semester daran teil. Zur Stärkung und Weiterentwicklung der Kooperation wurde auch ein Austausch von Mitarbeitern initiiert. Ich bin langjähriger akademischer Pate unserer Kooperation mit Singapur. Da lag es nahe, auch selbst am Puls des Austauschs zu bleiben und vor Ort die speziellen Bedingungen zu erleben, Kontakte mit unseren Ansprechpartnern in Singapur persönlich zu pflegen, Erfahrungen auszutauschen und so weiter.

» **Wie haben Sie sich auf Ihren Aufenthalt vorbereitet?**

Für den Aufenthalt dort habe ich leichte Sommerkleidung und viel Sonnencreme für das tropische, heiß-feuchte Klima eingepackt, diese aber um Westen und Jacken für die stark klimatisierten Veranstaltungsräume ergänzt. Bei 35°C Außentemperatur hat es in den zentral klimatisierten Vorlesungsräumen teilweise unter 20°C, da kann man sich wegen der Temperaturunterschiede leicht einen Schnupfen holen.

Die Veranstaltungsinhalte für die Studierenden in Singapur passen gut zu meinem Vorlesungsspektrum an der DHBW. Ich war dort in die Lehre in den Bereichen International Business und Entrepreneurship eingebunden. Darüber hinaus habe ich den Kollegen dort während einer Mitarbeiterveranstaltung die Besonderheiten des Studiums an der DHBW im Rahmen des deutschen Bildungssystems vorgestellt. Dieser Erfahrungsaustausch mit Diskussion war sehr interessant. Singapur ist eine der global wettbewerbsfähigsten Volkswirtschaften mit einem hervorragenden Bildungssystem. Dennoch wird das praxisintegrierte Studienmodell der DHBW von der Regierung von Singapur für vorbildlich gehalten, und man möchte dort verstehen, was die Erfolgsfaktoren unseres Systems sind.

» **Sie waren bereits dreimal in Singapur. Was war für Sie besonders und interessant?**

Etwas Besonderes sind sicher das kulturelle Leben und die Dynamik des Stadtstaates mit seinen aktuell über fünf Millionen Einwohnern auf einer Fläche, die etwas kleiner als die der Hansestadt Hamburg ist.

Die Kollegen in Singapur haben mir zwei der dort wesentlichen Freizeitaktivitäten nahegebracht bzw. -gelegt: einerseits das vielfältige Essen, das durch chinesische, indische und eine Vielzahl anderer asiatische Einflüsse geprägt ist, aber auch arabische, europäische und amerikanische Prägungen hat. Aufgrund der begrenzten Fläche im Stadtstaat findet ein größerer Teil der wegen der hohen Leistungsorientiertheit knappen Freizeit der Bevölkerung in den vielen, zum Teil riesigen Einkaufsmalls statt. An dieser Stelle lässt sich auch die Dynamik im Stadtstaat beobachten: Seit meinem letzten Aufenthalt hat sich unter anderem der Stadtkern baulich merklich verändert, und es wurden etwa auch neue Malls in zentraler Innenstadtlage anstelle anderer Gebäude errichtet. Bemerkenswert sind für mich auch die starke Dienstleistungsorientierung und der hohe Organisationsgrad im öffentlichen Leben.

» **Gibt es etwas, dass Sie den Studierenden in Bad Mergentheim und Mosbach in Hinblick auf einen Auslandsaufenthalt mit auf den Weg geben möchten?**

Offen für neue Erfahrungen sein, auch mal über den eigenen Schatten springen, neben dem Studium möglichst viel unternehmen. Berücksichtigen, dass man beim Reden und Handeln im Ausland neben der eigenen Person auch immer als Vertreterin oder Vertreter des Heimatlandes wahrgenommen wird.

» **Vielen Dank für das Gespräch!** (jwa) ■

Professorin Gabi Jeck-Schlottmann ist die neue Rektorin!

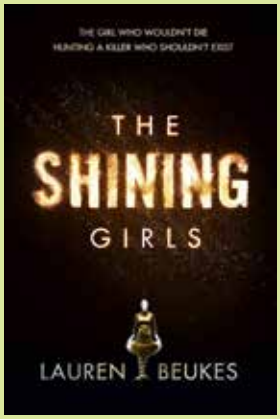
Prof. Dr. Gabi Jeck-Schlottmann, Rektorin der DHBW Mosbach

Im Mai begrüßte die DHBW Mosbach die neue Rektorin Prof. Dr. Gabi Jeck-Schlottmann, die den früheren Rektor Professor Dirk Saller ablöst. Professorin Jeck-Schlottmann, die derzeit die einzige Frau an der Spitze eines DHBW-Standortes ist, gab in ihrer Ansprache einen Ausblick auf die zukünftige strategische Ausrichtung der Hochschule. Ihr Ziel liege in der Qualitätssicherung des dualen Studienmodells, um so einen nachhaltigen Erfolg der DHBW in Mosbach zu erhalten. Des Weiteren soll der Standort überregional sichtbar und attraktiv für zukünftige Studierende in Deutschland, Europa und der Welt sein.

Professorin Jeck-Schlottmann arbeitet, lehrt und forscht bereits seit 1987 an der DHBW Mosbach, der früheren Berufsakademie Mosbach, wo sie seit 2006 als stellvertretende Direktorin tätig war und die Studienbereichsleitung Wirtschaft innehatte. 2009 wurde sie Dekanin und Prorektorin der Fakultät Wirtschaft, wo ihre inhaltlichen Schwerpunkte bisher auf der Weiterentwicklung der betriebswirtschaftlichen Studiengänge in Hinblick auf Themensetzung, Qualität der Lehre, Internationalisierung, weiterbildende Masterprogramme, lebenslanges Lernen und familienfreundliche Hochschule lagen. (jwa) ■

Buchtipp der Redaktion

Lauren Beukes: The Shining Girls



Krimis gibt es viele. Krimis, in denen ein Serienkiller Frauen ermordet, auch. Aber ein einziger Serienkiller, der in Chicago von 1930 bis 1990 mehrere Frauen brutal ermordet? Wie soll das gehen?

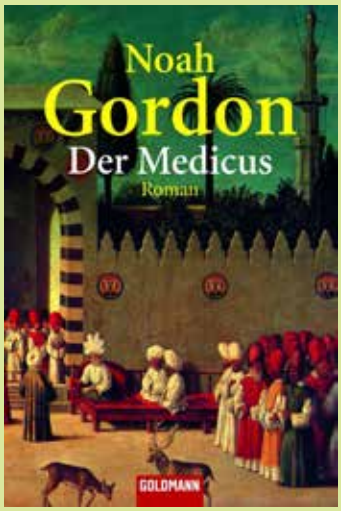
Harper Curtis lebt im Chicago der 30er Jahre. Er hat keinen Job, kein Geld und keine Bleibe. Und er ist ein Zeitreisender. Seine Opfer sind keine gewöhnlichen Frauen. Es sind junge, hoffnungsvolle Frauen, die von innen heraus strahlen – seine „Shining Girls“. Und bei jedem Opfer hinterlässt er etwas, um eine Verbindung zum nächsten zu schaffen. Als jedoch sein Angriff auf die junge Kirby 1989 misslingt, ahnt er nicht, was das für Folgen hat, denn Kirby ist ein Dickkopf und hat es sich in den Kopf gesetzt, Harper zu finden und zur Rechenschaft zu ziehen. Aber wie jemanden finden, der durch die Zeit reisen kann?

Der Krimi von Lauren Beukes enthält vieles; er ist eine grandiose Mischung aus Horror, Thriller und Fantasy. Die Autorin hat jede Epoche akribisch recherchiert, wodurch ein detailliertes Bild der Geschichte Chicagos entsteht – auch wenn sie es mit der Chronologie nicht so genau nimmt.

Das Buch ist nichts für schwache Nerven, denn die grausigen Details und die Gewalt, mit der die Mädchen ermordet werden, sind nicht immer leicht zu ertragen. Dem Leser wird klar gemacht, wie viel Angst ein Opfer empfindet, bevor es stirbt. Mit der richtigen Mischung aus Spannung, Action und Horror wird der Leser gepackt, und man kann das Buch kaum aus der Hand legen. Und am Ende? Das wollen wir euch natürlich nicht verraten, nur eines: Es wird spannend! (jwa) ■

Buchtipp der Redaktion

Noah Gordon: Der Medicus



England 1021: Der junge Rob Cole verliert erst die Mutter, dann den Vater. Er und seine Geschwister werden getrennt; als Ältester findet er bei einem Bader Schutz als dessen gelehriger Schüler. Schon bald stellt Rob fest: Er spürt es, wenn jemand dem Tode nahe ist. Nach dem Tod des Baders beschließt Rob, nach Persien zu gehen, um dort bei dem berühmtesten aller Ärzte, Ibu Sina, zu lernen. Im fernen Isfahan hat Ibu Sina, hier bekannt als Avicenna, eine berühmte Schule für Medizin aufgebaut, die Madrassa. Dort lehren und lernen die Besten der Besten. Doch einfach ist dieser Weg für Rob nicht, denn nicht nur liegen mehrere tausend Meilen vor ihm, auch das Leben in Isfahan ist nicht immer leicht. Krankheit, Krieg und ein launischer Schah erwarten Rob. Kann sich sein Traum erfüllen?

Der Roman „Der Medicus“ ist spannend, packend und sehr unterhaltsam. Man kann das Buch kaum aus der Hand legen, muss immer weiterlesen, so süchtig macht es. Und nicht umsonst wurde „Der Medicus“ vor Kurzem verfilmt und lief in den deutschen Kinos. Die Geschichte um Rob ist voll von historischen Details, gespickt mit Humor, Spannung, Action und auch einer Prise Romantik. Er gehört nicht ohne Grund zu meinen Lieblingsromanen, um sich in die Sonne zu legen und den Lernstress zu vergessen. Und wer von Rob Cole und seiner Familie noch nicht genug hat: Es gibt zwei Folgeromane, die von seinen Nachfahren handeln. (jwa) ■

DVD-Tipps der Redaktion

Im Reich des Drachen

Mit dem ersten DVD-Tipp geht es auf die cineastische Reise nach Mittelerde, und zwar mit „Smaugs Einöde“, dem zweiten Teil der „Hobbit“-Trilogie, die Peter Jackson nach der Verfilmung von „Herr der Ringe“ 2012 mit „Eine unerwartete Reise“ in die Kinos brachte. In „Smaugs Einöde“ orientiert sich der Regisseur recht frei an der literarischen Vorlage J. R. R. Tolkiens, wobei diese freie Umsetzung einerseits auch der filmischen Erzählweise geschuldet ist, andererseits jedoch dem Zuschauer Informationen bietet, die der Leser nicht dem „Hobbit“ entnehmen kann, jedoch der Lektüre des „Silmarillions“ oder den „Nachrichten aus Mittelerde“. Peter Jackson zeigt somit eine eigene Interpretation der literarischen Vorlage; dies mindert den Filmgenuss jedoch nicht: Smaugs Erscheinen auf der Leinwand ist beeindruckend; der Kampf zwischen dem Drachen und den Zwergen mag im Buch selbst zwar fehlen, ist auf der Leinwand dennoch ein sehenswertes Spektakel. (elm) ■

The Wolf of Wall Street

Der zweite DVD-Tipp basiert auf einer wahren Geschichte und erzählt „The Wolf of Wall Street“ von Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio), einem zielstrebigen Aktienhändler in den 90er Jahren in New York. War er zuvor noch mittellos, steigt er mit einer cleveren Geschäftsidee zum Multimillionär auf und wird so zum Stern der New Yorker Börse. Geblendet von all der Aufmerksamkeit, dem Respekt und dem Geld werden Jordan und seine Mitarbeiter, die gleichzeitig seine engsten Freunde sind, immer gieriger. Sie bekommen den Hals nicht voll, nicht vom Geld, nicht von Drogen und vor allem nicht von Frauen. Außerdem verwickelt in illegale Geschäfte wegen des Verkaufs von betrügerischen Aktien, sitzen ihnen die Justiz und ein FBI-Agent im Nacken. Folgt nach dem schnellen Aufstieg des Wolfs und seines Rudels ein genauso schneller Abstieg? Oder können sie sich doch retten und auf einer einsamen Insel ihre Millionen verprassen? (may) ■

Die StuV Mosbach

Die Studierendenvertretung (StuV) setzt sich aus 18 gewählten Mitgliedern, den Bereichssprechern aus Technik und Wirtschaft und einer beliebig großen Anzahl nicht gewählter Mitglieder zusammen. Dieser Gruppe können sich nicht nur die Kurssprecher, von denen es pro Kurs zwei gibt, sondern auch alle immatrikulierten Studierenden anschließen. An der Spitze der gewählten und nicht gewählten Mitglieder der StuV stehen die beiden Studiensprecher und die beiden Finanzbeauftragten. Alle vier werden sie aus der Gruppe der Bereichssprecher gewählt.

Unter dem Motto „DHBW-Lebensretter“ veranstaltet die StuV Mosbach Blutspendeaktionen in den Räumen der DHBW, informiert mit einem Betroffenen zur Organspende und bietet die Möglichkeit zur Knochenmarkstypisierung. Mit Ersti-Party und Stadtrallye verschafft die StuV Studierenden des ersten Semesters einen guten Start ins Studium.

Neben Film- und Fußballabenden in der Mosbacher Mensa organisieren ihre Mitglieder Sportturniere, wie im September die DHBW Soccer Session in der Stuttgarter Scharrena oder Volleyballturniere. Auch Tanzkurse, Kochabende und soziale Projekte wie die Spende der DHBW-Pulli-Erlöse dürfen nicht fehlen. Eine Kooperation mit den Tafeln ist in Planung.

Bei Wünschen und Problemen jeglicher Art könnt ihr euch jederzeit an die StuV wenden! Die Mitglieder der StuV treffen sich mittwochs um 17.30 Uhr im StuV-Raum. Per E-Mail sind sie unter studierendensprecher@stuv-mosbach.de zu erreichen. Alle Studierenden sind immer herzlich willkommen! (hwi) ■

Voll vernetzt!

Das Social-Media-Studierendenwerk

Was steht heute in der Mensa auf dem Speiseplan? Wann ist noch mal die nächste BAföG-Sprechstunde? Wo findet eigentlich die nächste Party statt? Alle Fragen rund ums Campusleben beantwortet das Studierendenwerk nicht nur auf seiner Homepage, sondern auch auf den wichtigsten sozialen Plattformen Facebook und Twitter. Dort erhaltet ihr schnell und zuverlässig alle Informationen zu Mensa-Specials und aktuellen Beratungsangeboten. Wer nichts verpassen will, kann sich jederzeit unterwegs erkundigen – ganz direkt, schnell und praktisch auf dem eigenen Smartphone, denn seit 2011 gibt es die Studierendenwerk-Heidelberg-App für iOS, Blackberry und Android mit regelmäßigen Updates, übrigens entwickelt in Kooperation mit einem Heilbronner Studenten.

Über die Facebook-Seite des Studierendenwerks, die seit 2013 online ist, könnt ihr Wünsche, Kommentare und Fragen aller Art loswerden. Das Studierendenwerk Heidelberg freut sich über eure Anregungen und natürlich auch über jedes „Like“. Unter www.facebook.com/studierendenwerk.heidelberg könnt ich euch informieren. Wer kein Facebook nutzt, kann auch bei Twitter reinschauen, denn da sind die Nachrichten für jeden sichtbar, auch für Nutzer ohne eigenen Account.

Interessant für alle internationalen Studierenden ist dabei außerdem, dass alle Neuigkeiten sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch zur Verfügung stehen. Unter twitter.com/StwHD bzw. twitter.com/StwHD_english findet ihr alle Meldungen des Studierendenwerks. (fel) ■

Neue Homepage!

www.studierendenwerk-heidelberg.de

Zum Wintersemester 2014/15 ändert sich nicht nur der Name des Studentenwerks Heidelberg in Studierendenwerk Heidelberg, auch die Homepage unterzieht sich Anfang Oktober einer Rundumerneuerung. Das Ergebnis wird eine vollkommen neu gestaltete Homepage sein, die selbstverständlich nach wie vor alle Infos rund um den Service des Studierendenwerks enthält. Am neuen Design wurde lange gefeilt, und nun ist die Seite soweit, sich auch zu präsentieren. Für die einzelnen Standorte wird eine Filterfunktion eingebaut, sodass ihr den Service für Mosbach schnell und übersichtlich ansteuern könnt. Schaut euch die neue Webseite des Studierendenwerks an und klickt herum – sicherlich werdet ihr auf die eine oder andere Info stoßen, die euch bis dato noch unbekannt war. (elm) ■

Euer Portal hochschulenhoch³

Der Campuslauf³

Das Portal hoschulenhoch³ steht den Studierenden zu Diensten und versorgt euch mit allerlei Neuigkeiten vom Campus. Ihr seid auf der Suche nach einer Wohnung, einem WG-Zimmer oder einem neuen Job? Das Hochschulportal liefert ständig aktuelle Anzeigen auf der Webseite, natürlich nach den jeweiligen Hochschulstandorten geordnet.

Das ist noch nicht alles: Für alle Neuzugezogenen gibt es ausführliche Informationen über das kulturelle Angebot und nicht zu vergessen auch über die besten Kneipen und Bars ganz in eurer Nähe.

Für alle Studierenden in der Region Heilbronn-Franken wurde in diesem Sommer erstmals der hoch³-Campuslauf organisiert. Falls ihr ihn verpasst habt oder unbedingt ein weiteres Mal teilnehmen möchtet, seid versichert, dass der Campuslauf in Heilbronn auch im kommenden Sommer stattfinden wird. Damit ihr euch eine Vorstellung davon machen könnt, können wir zumindest verraten, dass es um einen „Farbenlauf“ geht. Ihr dürft euch auf einen bunten und fröhlichen Campuslauf freuen, bei dem es nicht um den Sieg, sondern um das Gemeinschaftsgefühl geht. Unterstützt wird das Ganze von verschiedenen DJs, die an vier Stationen und am Ziel ihre Musik auflegen. Um dem Ereignis einen krönenden Abschluss zu geben, verwandelt sich der Farbenlauf in eine Feier auf einem Festgelände. Ihr dürft gespannt sein! (may) ■

Die allmorgendliche Herausforderung

Nun ist es also wieder soweit: Das neue Semester hat begonnen. In meinem Fall markierte dies den Anfang des Masterstudiums, und schon bei der Auswahl meiner Veranstaltungen wurde mir klar, dass nicht der Inhalt der Vorlesungen die größte Hürde darstellen würde – und das, obwohl ich Physik studiere. Sämtliche Anstrengungen der Quantendynamik und Relativitätstheorie verblassten geradezu angesichts der Tatsache, dass ich viermal die Woche bereits um 9.00 Uhr im Vorlesungssaal sitzen muss.

Sicher, zu meinen Schulzeiten hätte das sogar eine Stunde zusätzlichen Schlummerns bedeutet. Aber wie bei vielen anderen Studierenden auch hat sich mein Schlafrhythmus über die Jahre weiter in den Tag hinein verschoben - schließlich lebt man die studentische Freiheit lieber spätabends als frühmorgens aus. Nun stellte sich also die Frage: Wie der neuen Herausforderung Herr werden?

Ich startete mit dem guten Vorsatz, das Übel bei der Wurzel zu packen und also einfach früher als gewohnt ins Bett zu gehen. Nach einfacher Rechnung sollte dies ja zu gleichem Schlafpensum und somit zur Lösung des Problems, sprich, einem wachen nächsten Tag, führen. Am Sonntagabend also igelte ich mich zuhause ein und kochte mir Tee, ja, ich schaute sogar den Tatort. Ich weiß nicht mehr, was genau passierte, aber irgendjemand war tot und die ermittelnden Beamten waren mehr mit ihrem Liebesleben als der Fahndung nach dem Täter beschäftigt. Derart eingelullt und in geradezu meditativer Ruhe griff ich anschließend noch auf den uralten Trick des Schäfchen-Zählens zurück – bis mich Nummer 42.048 schließlich überzeugte, dass meine Herde nun zu groß war und der eigene Schlafrhythmus wohl doch nicht so leicht zu überlisten ist.

Ich weiß nicht, wann ich in dieser Nacht endlich wegdämmerte. Aber während des Weckerklingelns (das mich von der Jagd nach fliehenden Schafen befreite) wurde mir klar, dass der ursprüngliche Plan gescheitert war und es nun um Schadensbegrenzung ging. Unter der sehr, sehr kalten Dusche kam mein Gehirn langsam wieder in Gang und stellte mir zunächst die Frage, wer sich das mit dem Schäfchen-Zählen ausgedacht hätte. Da ich keine Antwort darauf wusste, verlangte es mich nach Kaffee, und ich verbrachte die nächste halbe Stunde damit, eine Theorie über Schlaflosigkeit unter Hirten und deren problematische Folgen zu entwickeln.

Erst als ich mich aufs Fahrrad schwang und all die anderen Menschen sah, die so früh bereits unterwegs waren, durchströmte mich voll Trotz eine ungeahnte Energie: Die machen diese Tortur jeden Morgen durch? Dann schaffe ich das auch! Ob mit Schäfchen oder ohne.

Paul Heeren

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

Zwischen Schäfchen-Zählen und Weckerklingeln

Ein früher Arzttermin steht an, die wichtigste Klausur des Semesters wurde auf 9.00 Uhr morgens gelegt, oder man möchte doch einfach mal die spannenden Beiträge im Frühstücksfernsehen verfolgen. Doch wie kommt man abends zeitig ins Bett, um dann frisch und ausgeschlafen in den Tag starten zu können? Drei Campus-Redakteurinnen erzählen von ihren Einschlaf-Tipps.

Jessica Walterscheid

An sich sind bei mir Hopfen und Malz verloren; ich verschlafe jeden Morgen und muss mich beeilen. Aber wenn ich wirklich gar nicht einschlafen kann, dann hilft es, eine Tasse heiße Milch zu trinken, außerdem ein kühles Zimmer und ruhige Musik. Am besten etwas Instrumentales. Allerdings hilft das bei mir auch nicht immer. Meistens lese ich einfach so lange, bis mir die Augen zufallen. Um dann am nächsten Morgen wieder zu verschlafen …

Angelika Mandzel

Für mich ist die richtige Schlafenszeit immer dann, wenn ich müde bin. Da ich eine Nachteule bin, ist dies meist relativ spät – das leider auch dann, wenn ich am nächsten Morgen eigentlich früh raus muss. Ich denke, dass richtige Raumtemperatur und Lichtverhältnisse sehr wichtig sind für das Einschlafen. Ebenso wichtig ist es, sich die richtigen Gedanken im Bett zu machen und nicht an Probleme und Sorgen zu denken, denn das bereitet schlaflose Nächte. Und auf jeden Fall das Handy weglegen! Angenehme Gedanken, das Lesen eines guten Buches oder das Anhören eines langweiligen Hörbuchs oder Podcasts erleichtern mir das Einschlafen, oder man hat das Telefon doch am Ohr, aber nur wenn jemand eine Gute-Nacht-Geschichte erzählt. Als Nachteule sorge ich aber auch immer schon vor, damit ich am nächsten Tag wenigstens aus dem Bett komme. Daher klingelt der Wecker sicher zehnmal, und ein Frühaufsteher aus dem Freundeskreis, der einen morgens anruft und sanft weckt, findet sich auch immer.

Felicitas Lachmayr

Das beste Einschlafmittel ist für mich ein gutes Buch – nicht so spannend, dass man plötzlich erschrocken auf die Uhr schaut, weil die Vögel schon zwitschern, aber auch nicht so langweilig, dass man nach drei Seiten weiß, was passiert und man sich damit das Lesen gleich sparen kann. Ansonsten den Computer vielleicht einfach mal ausschalten und stattdessen ein bisschen Musik hören. Am Ende bleibt das bei mir trotzdem so eine Sache mit dem Frühaufstehen. Da rettet dann meistens nur noch die Snooze-Funktion oder eine große Tasse Kaffee den Start in den Tag.

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

STUDIERENDENWERK HEIDELBERG