



## Wir stellen ein!

Der romantische *ruprecht* war das Gesprächsthema bei euch in den letzten Wochen? Ihr wurdet von spannenden Artikeln über einen rechtsextremen Doktoranden, oder die Kunst, Wasser auf unterschiedliche Arten zu kochen gecatcht? Ihr habt Lust zu schreiben, zu interviewen, zu fotografieren oder zu illustrieren? Dann probiert euch mal bei uns aus! Der *ruprecht* ist eine Studierendenzzeitung – offen für alle Fachrichtungen. Vorerfahrungen müsst ihr nicht mitbringen, nur Freude am Schreiben oder Illustrieren. Am 15.12. ab 16.00 Uhr findet unser Neulingstreffen im Stura-Keller, Albert-Ueberle-Straße 3–5, statt – die perfekte Gelegenheit um reinzuschnuppern. Anschließend feiern wir gemeinsam unsere Weihnachtsfeier. Unsere Redaktionssitzungen finden jeden Montag ab 20.15 Uhr statt. Auch hier seid ihr jederzeit herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf euch!

Die Redaktion des *ruprecht*



## Die Uni fällt auseinander: Wir stellen unsere Lieblingsbaustellen vor

auf Seite 5

Grafik: Christiane Brid Winter

# We(h)r, wie, was?

Die Neuregelung des Wehrdienstes läutet eine neue Zeit für junge Menschen ein. Viele sind verunsichert. Manche wissen diese Ängste auszunutzen



**Brosius-Gersdorf:**  
Verfassungsrichter:innen-Debakel made in Heidelberg?  
**Auf Seite 4**  
Hochschule



**Fokus Mental Health:**  
Unsere Seite zu Medienkonsum, Winter-Blues und Beratungsstellen  
**Auf Seite 7**  
Studentisches Leben



**Krümel, Kekse, Kastenbrot:**  
Der große Bäckereiatlas für deinen Hunger  
**Auf Seite 9**  
Heidelberg

Nach wochenlangem Hin und Her fand Mitte November die hitzige Debatte um die Neuregelung des Wehrdienstes ein Ende: Ab dem 1. Januar 2026 tritt das neue Gesetz in Kraft. Zunächst ist eine verpflichtende Wehrrfassung vorgesehen, der Wehrdienst selbst bleibt weiterhin freiwillig. Konkret bedeutet das für 18-Jährige als männlich eingetragene Personen, dass sie ab 2027 einen Fragebogen ausfüllen und an einer verpflichtenden Musterung teilnehmen müssen.

Die Reaktion junger Menschen ließ nicht lange auf sich warten. In Heidelberg, wie auch in anderen Städten, bildeten sich Initiativen, die zu Schulstreiks gegen die Wehr-

### Die Organisation wirbt mit kostenlosen Anträgen auf Kriegsdienstverweigerung

pfligt aufriefen. Mit rund 3000 Anträgen stieg die Zahl der Kriegsdienstverweigerer zugleich auf ein Rekordniveau – absolut betrachtet zwar noch überschaubar, aber begleitet von deutlich steigenden Anfragen bei Beratungsstellen. Die Angst der jungen Bevölkerung scheint angesichts der angespannten

weltpolitischen Lage zuzunehmen: Viele befürchten, dass die Wehrpflicht doch schneller aktiviert werden könnte, als politische Beschlüsse derzeit vermuten lassen. Dieses politische Klima wissen einige Akteur:innen bewusst auszunutzen.

Vor einigen Wochen tauchten an Heidelberger Schulen Flyer auf, die unter dem Slogan „Mich kriegt ihr nicht!“ für das Online-Portal „kriegsdienstblocker.de“ werben. Dort kann mit Hilfe eines KI-Chatbots ein Antrag auf Kriegsdienstverweigerung generiert werden, angeblich mit „individuellem Text“. Nach dem Multiple Choice-Prinzip werden zunächst die Beweggründe für die Entscheidung zu einer Kriegsdienstverweigerung abgefragt. Bei dem Recht auf Kriegsdienstverweigerung handelt es sich um ein Grundrecht, das als solches auch im Grundgesetz verankert ist. Man kann sich jedoch nur darauf berufen, wenn glaubhafte Gewissensgründe vorliegen. Vor diesem Hintergrund gibt der Chatbot passende Antwortmöglichkeiten vor. Im letzten Schritt wird man schließlich gebeten ein eigenes Statement zu schreiben. Damit könne man seine Chancen weiter verbessern. Am Ende erzeugt der Chatbot einen ferti-

gen Antrag, der weiter bearbeitet oder direkt übernommen werden kann. Eine FAQ-Rubrik ergänzt praktische Hinweise. Außerdem gibt die Webseite einem noch den Tipp mit, dass eine doppelte Staatsangehörigkeit bei dem Verfahren helfen könne. Man bekommt auch gleich eine Liste an Staaten angezeigt, de-

### „Mich kriegt ihr nicht!“ steht auf den Flyern vor Heidelberger Schulen

ren Staatsangehörigkeit besonders leicht zu erwerben sei – durch entfernte Verwandtschaft oder entsprechendes Entgelt. Doch wer steckt hinter diesem ominösen Online-dienst?

Verantwortlich ist die sogenannte „Freiheitskanzlei“. Diese bezeichnet sich selbst als ein „Zusammenschluss freier Menschen, die sich der Wiederherstellung von Wahrheit, Recht und Würde verpflichtet haben“. Für die Freiheitskanzlei bedeutet dies unter anderem Strategien gegen die Masern-Impfpflicht und die GEZ-Gebühren zu erfinden. Erklärter Gegenspieler scheint dabei vor allem der deutsche Staat zu sein. Hinter der Freiheits-

kanzlei steht der Unternehmer Markus Bönig. Schon während der Corona-Pandemie machte er sich als vehementer Gegner staatlicher Maßnahmen wie der Maskenpflicht oder Impf-Auflagen einen Namen. In einem Podcast-Interview erklärt Bönig die Gründungsidee hinter „kriegsdienstblocker.de“: Er warnt vor einer angeblich hohen Wahrscheinlichkeit der Wehrpflicht-Reaktivierung und spricht – „auch als Vater“ – von der Angst, junge Männer könnten „an der Front verpulvert“ werden. Anträge auf Kriegsdienstverweigerung kämen dann zu spät.

So hilfreich ein kostenfreies Unterstützungangebot für junge Menschen grundsätzlich sein kann – Bönigs drastische Schilderungen gehen weit über die aktuellen politischen Beschlüsse hinaus und tragen eher zu einer Verunsicherung bei, die durch die wochenlangen Diskussionen in der Politik erst ausgelöst wurde. Damit fügt sich sein Narrativ in eine Debattenkultur ein, die sich häufig über Entwicklungen empört, lange bevor sie politisch überhaupt beschlossen sind.

Von Maya Pokladnik und Faustyna Gonka

## Holly Jolly

Von Maja Beckmann

Die Lichter schwirren, Glocken klingen, meine Mitbewohnerin fängt an zu singen. Frost statt Schnee, kalt ist's sowieso ach was ist diese Zeit doch froh! Im Dunkeln zur Uni, unter Sternen zurück, man spürt es langsam, das Weihnachtsglück.

Romantisch noch klangen im Sommer die Stunden: backen, frohlocken, Weihnachtsmarkt-Runden! Doch vergaß man wie immer den Start ins Semester, er vergisst uns nicht, Karl Ruprecht, mein Bester! Abgaben, Klausuren und Präsentationen, nichts um eines Studis Nerven zu schonen. Draußen wird der Himmel grimmer und grauer,

am Schreibtisch werden die Studis nicht schlauer. Doch wenn sie in die Bib dann müssen, läßt die Mistel ein zum Küssen.

Trostloser Regen und ein dreckiger Neckar, wenigstens der Marstall ist offen und lecker. Lichterketten-Käufe liefern kurz Dopamin, und dann gönnt man sich noch ein paar Apfelsin'.

Doch zwischen Verzweiflung und schillernden Tränen kann ein:e jede:r in einer Sicherheit sich wännen: Nach leiden und lernen ist es an der Zeit, steht ein Glühwein trinkfertig bereit! In himmelblauen Tassen – zumindest nicht grau –

wirkt ein Montag schon bald nicht mehr mau. Wenn auch morgens die Finger gefrieren,ss bloß noch nicht die Fassung verlieren! Möglicherweise, ganz eventuell gewinnt doch die Sonne das Himmelsduell. Dann zeigt sie sich in aller Pracht, bis schon bald eine Wolke den Gar ihr ausmacht.

Torkelt man also lieber gleich im Dunkeln, kann man zu Micheal Bublè schön schunkeln. Und hadert es auf dem Markt am Budget, mit voller Thermoskanne ist das gar kein Problem. Zu guter Letzt beim Silvester-Raclette-Essen bloß die uneinhaltenen Vorsätze nicht vergessen!

## ruprecht fragt

Quentin Gärtner hat als Generalsekretär der Bundeschülerkonferenz (BSK) mehr als 7 Millionen Schüler:innen auf Bundesebene vertreten. Nach *BBC* und *tagesschau* redet der 18-Jährige jetzt auch mit dem *ruprecht*. Er erzählt uns von seinem Treffen mit Boris Pistorius, wie sein Studienstart in Heidelberg lief und warum unsere Generation nicht nur mehr Aufmerksamkeit, sondern auch mehr Sex gut vertragen könnte.

# Quentin Gärtner antwortet

**Obwohl du kein Schüler mehr bist, hast du über sieben Millionen Schüler:innen bis Mitte November vertreten. Wie funktioniert das und was waren die Schwerpunkte deiner Arbeit?**

Ich habe die BSK eigentlich im Ausland vertreten, war also parallel zur Schule auf internationalen Konferenzen. Im Juni ist dann mein Vorgänger zurückgetreten und wir brauchten jemanden bis zu den Neuwahlen im November. Da habe ich gesagt: Das mache ich. Bei uns können nur Schüler gewählt werden, deswegen war vollkommen klar, dass ich das Amt im November abgeben werde. In meiner Amtszeit habe ich intensiv daran gearbeitet, Wahrnehmung für die BSK zu schaffen und uns fachlich gut aufzustellen. Also, dass man uns als Sachverständige einladen kann und wir im Gespräch mit Politikern konkretere Lösungsvorschläge parat haben, als nur mehr Geld.

**Du hast in deiner Amtszeit viel mediale Aufmerksamkeit erfahren. Clips von dir bekamen in den sozialen Medien Millionen Aufrufe, aber auch Hasskommentare. Was macht das mit dir?**

Das ist natürlich schon ein krasses Gefühl. Es ist eine große Verantwortung, dafür muss man Rückgrat haben. Man darf nicht zulassen, dass Hasskommentare einem die Laune verderben. Ich möchte aber klarstellen: Ich habe sehr hart für Aufmerksamkeit für unsere Themen gearbeitet. Ich bin dankbar dafür, dass sie da ist, aber sie ist das Produkt von sehr harter, intensiver Arbeit und nicht einfach über Nacht gekommen.

**Apropos Aufmerksamkeit. Warum wird Vertreter:innen unserer Generation auf bundespolitischer Ebene so wenig Beachtung geschenkt?**

Weil junge Menschen einfach nicht interessant für die Politik sind. Kaum ein Schüler darf wählen und selbst wenn wir wählen dürften, wären wir viel zu wenige, um signifikant etwas zu ändern. Politiker machen munter Politik für Ältere, denn für einen Wahlsieg ist es wichtiger, sich auf ältere Personengruppen zu konzentrieren. Für gute Politik braucht man jedoch junge Leute. Wir werden die Klimakrise lösen und den demographischen Wandel schultern müssen. Auch die Landesverteidigung sollen wir übernehmen. Wir sind die Geber-Generation, die ganz viel leisten wird. So viel, wie wir umgekehrt vermutlich nie wieder von der Gesellschaft zurückbekommen. Dafür brauchen wir resiliente, gut gebildete junge Menschen, die dafür sorgen, dass der Staat funktioniert. So müssen wir das auch verkaufen: Sie brauchen uns. Das Problem ist aber, dass man uns zwar braucht, aber trotzdem nicht bereit ist, uns mit an den Tisch zu holen. Das ist paradox.

**Wer euch in der Wehrpflichtdebatte dann doch noch mit an den Tisch geholt hat, war Bundesverteidigungsminister Pistorius. Auch vor dem Verteidigungsausschuss im Bundestag hast du gesprochen. Wie war das?**

Es ist dann am Ende doch noch ein Austausch mit dem Verteidigungsminister zustande gekommen und ich muss sagen, der war sehr gelungen. Es ist aber trotzdem noch ein weiter Weg, bis junge Menschen tatsächlich ausreichend beteiligt werden. Dennoch glaube ich, dass die Message spätestens seit dieser Debatte jeder verstanden hat. Und der Bundesverteidigungsausschuss war, glaube ich, auch eine Sache, bei der wir ein Ausrufezeichen gesetzt haben. Da konnten wir zeigen, dass wir in so einem Plenum genauso sachverständig sein können wie alle anderen, die da sitzen.

**Du bist für ein verpflichtendes Dienstjahr, viele junge Menschen sind dagegen. Wie hast du diese Gruppe repräsentiert, vor allem als Vertreter von 7,5 Millionen jungen Menschen?**

Während meiner Amtszeit habe ich versucht, zwischen dem, was ich privat als Mitglied der Grünen vertrete, und dem, was ich als Generalsekretär der BSK vertrete, zu trennen. Wenn ich darauf angesprochen wurde, habe ich das entsprechend markiert. Von der

BSK aus positionieren wir uns weder für noch gegen ein Dienstjahr. Wir positionieren uns zu Schulthemen und dazu, wie man junge Menschen stärkt. Als junger Mensch bin ich aber davon überzeugt, dass wir Verantwortung übernehmen müssen. Dann können wir umgekehrt auch mehr vom Staat einfordern. So können wir sagen: Jeder Einzelne von uns hat einen Dienst an seinem Land geleistet und jetzt muss auch der Staat für uns funktionieren. Ich halte diesen Trade-off für richtig.



Quentin studiert seit Oktober in Heidelberg.

Foto: Till Gonser

**Letzte Woche gab es dann die Einigung beim Wehrdienstmodernisierungsgesetz. Zufrieden?**

Nein, ich bin nicht zufrieden. Inhaltlich kann man sich darüber streiten, ob Freiwilligkeit reichen wird oder nicht. Aber man muss sagen: Wenn man als Regierung den Herbst der Reformen ankündigt und schuldenfinanziert eine Billion Euro in Investitionen steckt, dann kann man nicht auf der einen Seite Landesverteidigung von jungen Leuten einfordern und ihnen auf der anderen Seite nichts anbieten. Der Kulturpass wurde gestrichen. Die Frühstartrente wird aus Geldmangel jetzt nur für die 6-Jährigen eingeführt. Daran erkennt man, dass für diese Bundesregierung junge Menschen einfach keine Priorität sind. Wenn man jungen Menschen kein Angebot macht, wird man auch nicht verteidigungsfähig.

**Was muss sich ändern? Wie kann man junge Menschen besser in die politischen Prozesse integrieren?**

Junge Leute nach vorne! Wir müssen uns in Parteien und anderen gesellschaftlichen Strukturen stärker vernetzen, Druck aufbauen und deutlich sagen: Wir wollen mitmachen! Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die mediale Präsenz. Es braucht junge, eloquente Menschen, die ihre Meinungen in der Öffentlichkeit, zum Beispiel in Talkshows, selbstbewusst vertreten.

**Du warst in der Talkshow „hart aber fair“ zum Thema Rente. Würdest du sagen, dass auch in**

**solchen Formaten junge Menschen unterrepräsentiert sind?**

Ja. Wir reden viel über, aber selten mit jungen Menschen. Ich bin nicht dafür, dass wir x-beliebige Leute einladen. Aber es gibt eine ganze Reihe von Jugendlichen, die die Fähigkeit haben, ihre Punkte anständig rüberzubringen und gegenzuhalten. Und dass man die an vielen Stellen nicht einlädt, das verstehe ich nicht.

**Und wie fühlt es sich an, wenn man auf die Ausführungen eines Alt-SPD-lers eiskalt mit dem Helmut Schmidt-Zitat „Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen“ kontert?**

Es war absolut passend. Ich will keine Visionen haben müssen, um erwarten zu können, dass auch ich eine Rente haben werde, die funktioniert. Und klar: Man muss schlagfertig sein. Ich trete nicht in solchen Formaten an, um dann zu kuschen oder mich zurückzuhalten. Wenn ich in eine Talkshow gehe, dann mache ich auch deutlich, was meine Positionen sind.

**Du hast im Oktober dein Studium in Heidelberg begonnen. Wie wirkt sich dein gesellschaftspolitisches Engagement auf dein Privatleben aus? Hattest du eine Ersti-Woche?**

Ich hatte leider keine Ersti-Woche. Ich war ein Wochenende vor Studienbeginn da und habe versucht, Leute kennenzulernen. Das hat ganz gut funktioniert, aber klar: Ich habe viel geopfert für dieses Amt und bin dementsprechend bis jetzt immer noch sehr viel am herumjetten. Ich habe noch keine Wohnung in Heidelberg gefunden und wir haben schon die erste Klausur geschrieben. Ich würde lügen, wenn ich sage, dass ich mir sicher bin, die bestanden zu haben.

**Hat es sich dann trotzdem gelohnt und hat das Aufbauen von Netzwerken geklappt?**

Ja, es hat sehr gut funktioniert und ich habe viel gleichzeitig in Gang gebracht. Es ist natürlich hart, da jetzt erstmal raus zu sein und das nicht mehr zu machen. Aber gleichzeitig bin ich auch froh, dass jetzt ein neues Kapitel beginnt. Ein Kapitel, in dem ich definitiv nicht leise sein werde. Ich werde weiterhin versuchen, mich lauthals in Debatten einzuwerfen, aber gleichzeitig das Studium zu stemmen.

**Wir sind nun diese junge Generation, die den demografischen und klimatischen Wandel lösen und auch die sicherheitspolitische Lage angehen soll. Was denkst du, wie wir es schaffen können, nicht unter diesem Druck zusammenzubrechen?**

Leistung ist ganz eng mit Wohlbefinden verknüpft. Geht es mir gut, dann ist es wahrscheinlicher, dass ich Bestleistungen abrufen kann. Einsamkeit und Isolation nehmen jedoch zu. Außerdem zeigen Studien, dass unsere Generation weniger vögelt. Man mag schmunzeln, wenn ich das sage, hinter diesen Daten steckt aber ein ernster Kern: Wir tun uns zunehmend schwer damit, zueinander zu finden. Diese Phänomene sind nicht gesund für eine Generation und nicht gut für eine Gesellschaft. Deswegen ist mein Tenor: Wir brauchen Leistungsbereitschaft, um die Probleme zu lösen, die dieses Land hat, aber ein bisschen mehr Hedonismus kann auch nicht schaden.

**Was würdest du deinen Kommiliton:innen für die Zukunft mitgeben?**

Lasst uns gemeinsam anpacken. Nur meckern bringt nix. Wenn wir die Zukunft aktiv gestalten wollen, brauchen wir eine positive Erzählung, wie Zukunft funktionieren soll, und dann müssen wir anfangen, diese Erzählung Stück für Stück umzusetzen. Wir müssen eine Schaffer-Generation sein, die anpackt, und nicht eine Generation, die nur erzählt, was alles schlimm ist. Das sind wir nicht, aber das sollten wir auch nicht werden.

Eine ausführlichere Version lest ihr auf [ruprecht.de](http://ruprecht.de)

Das Gespräch führte Robert Trenkmann

„Politiker machen munter Politik für Ältere“

# Barrierefrei büffeln!

Autismus, Depressionen, Gehbeeinträchtigung – viele stehen im Studium vor unterschiedlichen Hürden. Warum Barrierefreiheit an Hochschulen wichtig ist und wie Betroffene die Situation in Heidelberg erleben

Es ist ein Montagabend im November und wir sitzen in kleiner Runde in einem Seminarraum im Mathematik. Heute geht es nicht um Mathematik, sondern um das Thema Studieren mit gesundheitlichen Einschränkungen. Alle zwei Wochen finden hier die Plenarumstreffen des Enthinderungsreferats statt, das sich für die Interessen von Personen einsetzt, die beim Studieren Barrieren jeglicher Art erleben. Hier können Studierende ihre Erfahrungen teilen, Wünsche aussprechen und es wird gemeinsam an Lösungen für inklusives Studieren an der Universität Heidelberg gearbeitet. Vielen Menschen in diesem Raum sieht man ihre Beeinträchtigung nicht an – die Barrieren, die sie erleben sind daher oft ebenso unsichtbar. In der heutigen Sitzung werden unter anderem Ruheräume und eine bessere Gestaltung der Essensangebote in Mensen für neurodivergente oder von Allergien betroffene Personen diskutiert.

Sophie\* studiert Medizin und hat eine physische Behinderung, aufgrund derer sie sich vor allem im Rollstuhl fortbewegt. „Ich muss sehr viel planen“, erzählt sie. Kurswahl und Fortbewegung hängen davon ab, ob Gebäude zugänglich sind, wo

## Fast jede:r sechste Studierende ist von einer Beeinträchtigung betroffen

barrierefreie Toiletten liegen und wer im Notfall helfen kann. Dazu kommt: Nicht alles läuft immer wie geplant, denn manchmal sind Aufzüge defekt, es kommt zu kurzfristigen Raumänderungen oder andere unerwartete Hindernisse stehen ihr im Weg. „Man muss immer sehr flexibel sein und dann auch Leute ansprechen und nach Hilfe fragen.“ Gesundheitsbedingte Abwesenheiten können auch zu einer Veränderung des Studienverlaufs führen.

Maria\* studiert ebenfalls Medizin und hat im Laufe ihres Studiums sowohl eine Gehbehinderung erlebt als auch Depressionen gehabt. In ihrem Studienfach müssen viele Veranstaltungen in einer bestimmten Reihenfolge absolviert werden, was angesichts ihrer wiederholten Auszeiten viel Unsicherheit, erzwungenes Warten und wiederholte soziale Entwurzelung bedeutet. „Gerade soziale Kontakte tragen einen durch das Studium und motivieren einen, weiterzumachen. Da immer wieder rausgerissen zu werden, ist auch eine sehr große psychische Belastung.“

Auch Simon\* muss wegen regelmäßiger Krankenhausaufenthalte seinen Studienalltag immer wieder unterbrechen. Er ist von episodischen Hemiparesen der rechten Körperseite betroffen, die einen weitgehenden Kraftverlust in den Extremitäten für mehrere Wochen am Stück bedeuten. Zusätzlich leidet er unter chronischen Schmerzen, Müdigkeit und feimotori-

schon Einschränkungen. „Diese führen dazu, dass ich einfach nicht die gleichen 100 Prozent leisten kann wie andere Menschen“, erklärt er. Schreiben, Laborarbeit, Abgaben – vieles wird zur Herausforderung.

## (Un)Sichtbare Barrieren an der Universität

Laut der Best3-Studie von 2021 ist mittlerweile fast jeder sechste Studierende von einer Beeinträchtigung betroffen. Im Vergleich waren es 2011 und 2016 noch acht bzw. elf Prozent. Dabei überwiegen psychische Erkrankungen und nur etwa drei Prozent der Beeinträchtigungen sind auf den ersten Blick sichtbar.

Um Inklusion und Chancengleichheit zu gewährleisten, ist Barrierefreiheit ein wichtiger Faktor. Im Landesbehindertengleichstellungsgesetz findet sich die Definition: „Barrierefrei sind Ressourcen, wenn sie für Menschen mit Behinderungen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.“ Die Universität Heidelberg beruft sich auf dieses Gesetz. Physische Barrierefreiheit kann die Form von Rampen, Aufzügen oder Leit-systemen annehmen. Den Großteil der Anforderungen stellen allerdings Ruhe- und Rückzugsräume und E-Learning-Angebote dar, also Formen von nicht-physischer Barrierefreiheit. Weitere Beispiele dafür sind störungsarme Sicht-, Hör- und Belüftungsverhältnisse und eine barrierefreie Gestaltung von Medien. Die Website der Universität Heidelberg beispielsweise erklärt sich als mit den Vorgaben für digitale Barrierefreiheit des Landes nur „teilweise konform“.

Auch abstraktere Barrieren können das Studium erschweren. So geben Studierende mit Beeinträchtigung wesentlich seltener an, dass die Finanzierung ihres Lebens-

## „Ich kann einfach nicht die gleichen 100 Prozent leisten wie Andere“

unterhalts gesichert ist. Sie pflegen häufiger Angehörige und haben bereits häufiger in ihrem Studium Diskriminierungserfahrungen gemacht. 92 Prozent der Studierenden mit Beeinträchtigung berichteten von Schwierigkeiten in mindestens einem der Bereiche Studienorganisation, Lehre und Lernen oder Prüfungen und Leistungsnachweise.

## Inklusives Studieren in Heidelberg

An der Universität Heidelberg gibt es aufgrund der dezentralen Organisationsstruktur eine Vielzahl an Stel-

len und Ansprechpartner:innen für inklusives Studieren. Für individuelle Beratung zu Bewerbung, Studienorganisation, Nachteilsausgleichs- und Härtefallanträgen ist das Team „Inklusives Studieren“ zuständig. Dieses Angebot ist stark nachgefragt, allerdings ist das Team klein und viele betroffene Studierende wissen noch immer nicht, dass Unterstützungsangebote seitens der Universität existieren und sie beispielsweise auf Nachteilsausgleiche Anspruch haben könnten. „Es wäre

## „Mit meiner Depression bin ich auf totales Unverständnis gestoßen“

wahrscheinlich wichtig, sofort bei der Bewerbung darauf aufmerksam zu machen, dass es ein Anrecht auf solche Unterstützung gibt“, bemerkt Simon.

Auch Unify, die zentrale Stelle für Vielfalt, Gleichstellung und Antidiskriminierung, arbeitet an mehr Barrierefreiheit im Studium. „Wir versuchen, strukturell Barrierefreiheit und eine Befassung mit dem Thema in der Universitätsstrategie zu verankern“, erklärt Referentin Evelyn Kuttikattu. Dazu arbeitet Unify vor allem an Sensibilisierung, Antidiskriminierung, Förderung und Prävention. Verschiedene Veranstaltungen und Fortbildungen für Studierende und Personal werden mit diesem Ziel angeboten. Für psychologische Unterstützung in Krisensituationen oder die Vermittlung von Therapieplätzen leistet die Psychosoziale Beratungsstelle (PBS) des Studierendenwerks Hilfe. Wenn es um die individuelle Studienplanung geht, werden Betroffene meist an die Fachstudienberatung und Prüfungsämter ihres Faches verwiesen. Um etwa einen Nachteilsausgleich zu beantragen, muss ein fachärztliches Attest vorliegen, das zwar nicht zwangsläufig eine Diagnose, aber die Art des Nachteils beinhaltet. Simon erhält beispielsweise Schreibzeitverlängerungen für Klausuren, außerdem ist in seinem Fall keine maximale Studiendauer festgehalten. Auch im Gespräch mit Dozierenden können weitere Anpassungen gewährt werden. Doch die Akzeptanz variiert – gerade wenn es um psychische Krankheiten geht. Maria berichtet: „Bei meiner Gehbehinderung bekam ich von meiner Fachstudienberaterin ohne Weiteres Hilfe. Als ich wegen Depressionen auf sie zugekommen bin, stieß ich auf totales Unverständnis.“ In dem „Dschungel aus Ansprechpersonen“ die für ein bestimmtes Anliegen zuständige Stelle zu finden, ist besonders zu Anfang schwierig, betont sie. Auch das emotionale Outing sei belastend, erklärt Sophie. „Es ist immer wieder eine Überwindung, sich quasi nackt zu machen und zu sagen: „Das ist mein Problem.““

## Sorgenkind Altstadt

Die Barrierefreiheit am Altstadt-Campus der Universität Heidelberg wird wesentlich durch den Denkmalschutz beeinflusst, der bauliche Veränderungen erschwert. Konflikte entstehen laut dem Amt für Baurecht und Denkmalschutz besonders bei starken Eingriffen in die Substanz, die Struktur oder das Erscheinungsbild des Denkmals. Der Gesetzgeber ermöglicht hier im §56 der Landesbauordnung „Abweichungen, Ausnahmen und Befreiungen zuzulassen, zur Erhaltung und weiteren Nutzung von Kulturdenkmälern.“ Trotz dieser Vorgaben besteht im Altstadt-Campus ein deutlicher Nachholbedarf. Von 101 Gebäuden in Bergheim und Altstadt gelten nur 40 als barrierefrei zugänglich.

Im Campus Neuenheim ist die Situation insgesamt besser, von 71 Gebäuden gelten 60 als barrierefrei, wie uns das Dezernat 3 mitteilt.

Dennoch treten dort im Alltag ebenfalls Probleme auf. Sophie erzählt beispielsweise über die Zentralmensa im Neuenheimer Feld, dass dort zwar ein Aufzug existiert, doch die Tür dorthin so schwer zu öffnen ist, dass sie nicht selbst bedienen kann. Solche praktischen Hindernisse zeigen, dass Gebäude zwar auf dem Papier als barrierefrei gelten können, in der Praxis allerdings weiterhin unzugänglich sind.

Die Universität steht zusätzlich vor organisatorischen Herausforderungen. Eigentümer der Gebäude ist der Betrieb Vermögen und Bau Baden-Württemberg; Abstimmungen zwischen Universität, Baubehörden und Denkmalschutz verlängern viele Verfahren, finanzielle Mittel fehlen. Zwar soll Barrierefreiheit künftig bei Sanierungen und Neubauten mitgedacht und durch Angebote wie digitale Navigationstools, mobile Rampensysteme und automatische Türöffner ergänzt werden. Insgesamt reiche das aber nicht aus und, so das Dezernat 3: „Leider ist der Fortschritt hinsichtlich der notwendigen Gebäudesanierungen nicht so wie eigentlich erforderlich, sodass ein grundsätzlicher Sanierungsstau, und somit auch ein Verzögerung bei der Umsetzung der Barrierefreiheit, vorherrscht.“

## Zugang, Ressourcen, Awareness: Studieren ohne Extralast

Das Paradox, dass mit einem Studium mit gesundheitlicher Einschränkung immer zusätzlicher organisatorischer Aufwand einhergeht, scheint unausweichlich. Trotzdem sollte es der Universität ein Anliegen sein, stets auf eine Verbesserung der nötigen Prozesse hinzuwirken, um die Hürden für ein Studium auch mit besonderen Bedürfnissen so gering wie möglich zu gestalten.

Betroffene und Expert:innen teilen ihre Wün-

sche und Lösungsvorschläge. Insbesondere die mangelnde Zugänglichkeit der Universität eine zentrale Rolle. Ein Vorschlag ist die Hybridisierung der Lehrveranstaltungen für eine digitale Zugänglichkeit. Betroffene Personen könnten von zu Hause aus auf den Lernstoff zugreifen, ohne Inhalte zu verpassen, die für eine Klausurzulassung wichtig sind. Bei der Sitzung des Enthinderungsreferats wird angemerkt, dass die nötige Infrastruktur seit Corona-Zeiten besteht. Zudem würde ein allgemeiner Leitfaden zur Barrierefreiheit von der Universität die Situation der Betroffenen erleichtern. Maria wünscht sich darüber hinaus ein „proaktives Verweisen“ von Fachstudienberater:innen und Dozierenden auf be-

## Mehr Awareness und Sensibilisierung ist ein wichtiger erster Schritt

reits bestehende Angebote. Evelyn Kuttikattu nennt den Wunsch nach einem zentralen Accessibility-Office. Sophie stimmt zu: „Man könnte mehr Gelder und noch ein größeres Team aufstellen, um mehr People-Power zu haben und mehr erreichen zu können.“ Dennoch bekommt

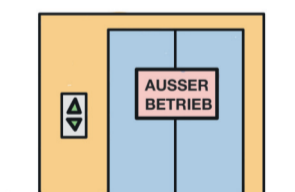
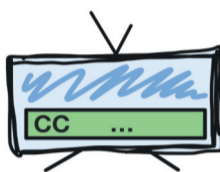
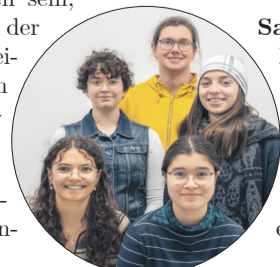


Markus Fertig, gehörloser Dozent an der Pädagogischen Hochschule (PH), in Bezug auf das Abbauen von Barrieren oft den Eindruck, dass dies als zu aufwändig angesehen werde – „Insbesondere, weil wir eine Minderheit sind.“ Analog einer Koordinationsstelle wünscht sich Fertig eine zentrale Stelle für eine:n Gebärdensprachdolmetscher:in. Kurzfristige Gespräche zu führen sei für ihn fast unmöglich, da die Buchung eine Vorlaufzeit von bis zu vier Wochen benötige.

Ein großer Wunsch der Betroffenen, ist mehr Awareness und Sensibilisierung. Awareness führt idealerweise dazu, dass Personen, die an unsichtbaren Barrieren leiden, eher einen Nachteilsausgleich in Anspruch nehmen. Sensibilisierung fördert den respektvollen Umgang im Alltag. Spreche man mehr und offener über die Themen, werden unsichtbare Barrieren für alle sichtbar, hält Maria fest. „Wir haben bereits eine sehr schöne Gemeinschaft an der Uni, und wir können diese sicher noch besser machen“, findet Simon. Für Markus Fertig gilt der Grundsatz: „Einfach probieren statt blockieren.“

\*Namen von der Redaktion geändert

Samira Hedhli, Lukas Hesche, Catharina Hock, Laetitia Klein und Odette Lehman finden Barrieren echt doof!



Grafiken: Samira Hedhli

# Operation „Lebensfeindin“

Im vergangenen Sommer scheiterte die Berufung von Frauke Brosius-Gersdorf an das Bundesverfassungsgericht. Aus einer Formalität wurde ein politisches Spektakel, aus der Juristin ein Sündenbock. Auch ein Heidelberger Juraprofessor mischte mit



Grafiken: Christiane Brid Winter und Emma Kessler

Auf der Agenda des Bundestages steht am 11. August 2025 eine formale Angelegenheit: Die Wahl dreier neuer Richter:innen an das Bundesverfassungsgericht. Nominiert sind die Kandidat:innen Ann-Kathrin Kaufhold, Günter Spinner und Frauke Brosius-Gersdorf, die nun von einer Zweidrittelmehrheit der Bundestagsabgeordneten bestätigt werden sollen. Aber zu einer Abstimmung wird es an diesem Tag nicht kommen. Denn hinter den Kulissen rumort es schon seit Wochen; es spielen sich Szenen ab, die an einen Polit-Thriller erinnern. Und im Zentrum des Ganzen steht die Rechtswissenschaftlerin Frauke Brosius-Gersdorf. Zuvor außerhalb von juristischen Fachkreisen unbekannt, wird sie plötzlich öffentlich als „radikale Lebensfeindin“ gebrandmarkt. Wie konnte es so weit kommen, welche Akteure waren an der Kampagne gegen Brosius-Gersdorf beteiligt – und was hatte ein Heidelberger Jura-Professor damit zu tun?

Das Bundesverfassungsgericht (BVerfG) ist das höchste deutsche Gericht und maßgeblich für politische, gesellschaftliche und moralische Grundsatzentscheidungen. Die fachlichen Anforderungen an seine Mitglieder sind entsprechend hoch. Brosius-Gersdorf erfüllt sie mühelos: mehrere Berufungen an verschiede-

**Hinter den Kulissen rumorte es seit Wochen**

ne Lehrstühle, Mitherausgeberin des renommiertesten Grundgesetzkommentars, frühere Gleichstellungsbeauftragte an der Uni Leipzig

und Mitglied im Ethikrat der Bundesärztekammer. Schnell rückten aber ihre politischen Positionen in den Fokus. Zehn Tage vor dem Wahltermin waren es zunächst nur rechtspopulistische Medien wie *Apollo News* und *Nius*, die Plattform des ehemaligen *BILD*-Chefs Julian Reichelt, die sich über Brosius-Gersdorfs Zustimmung für ein AfD-Verbotsverfahren und ihre Ansichten zur Impfpflicht echaufferten. „Muss verhindert werden!“, schrieb Reichelt selbst auf der Plattform X und konnte sich zu diesem Zeitpunkt vielleicht noch nicht vorstellen, wie viel Erfolg er mit diesem Aufruf haben würde. Denn der Kampagne gegen Brosius-Gersdorf gelang es, ein Thema zu instrumentalisieren, welches auch über die rechte Bubble hinaus polemisiert und die Union noch heute spaltet: das Abtreibungsrecht.

Am 25. 6. 2025 wurde Brosius-Gersdorfs Wikipedia-Artikel bearbeitet. Wo vorher lediglich etwas zu ihrer wissenschaftlichen Arbeit gestanden hatte, fand sich nun eine lange Passage über ihre Positionierung in der Abtreibungsdebatte. Hinter der Bearbeitung steckte Professor Ekkehart Reimer, Dozent der Juristischen Fakultät Heidelberg und Inhaber des Lehrstuhls für Öffentliches Recht, Europäisches und Internationales Steuerrecht. Eine fehlerhafte Zuspitzung (Brosius-Gersdorf setze sich in Sachen Abtreibung für eine „Legalisierung in den ersten 12 Monaten“ ein) korrigiert er später, verschärfte jedoch die Formulierungen. In der neuen Fassung war Brosius-Gersdorf nicht nur Teil der Kommission zur reproduktiven Selbstbestimmung, sondern „engagierte sich“ und vertrat nicht nur eine Position, sondern „setzte sich ein“. Von Interesse ist

hier neben dem Inhalt auch der Zeitpunkt der Bearbeitung, da Reimer, dem die Nominierung aus internen Kreisen bereits bekannt war, schon vor der breiten öffentlichen Debatte eingriff. Damit prägte er den späteren Diskurs, noch bevor dieser Fahrt aufnahm. Infolge des öffentlichen Interesses an der Wahl nahmen die Bearbeitungen des Wikipedia Artikels stark zu. Dabei wurde unter anderem auch die Passage zum Schwangerschaftsabbruch verändert, was Reimer am 10. Juli

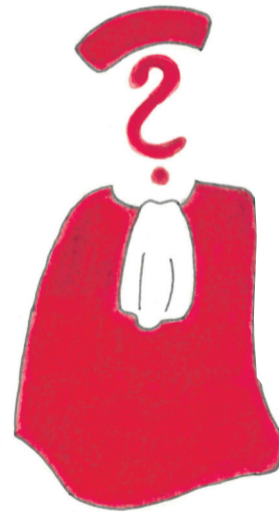
**Reimers editierte Brosius-Gersdorfs Wikipedia-Artikel drei Mal**

durch eine erneute Bearbeitung wieder „korrigierte“. Zudem bezeichnete Reimer gegenüber *t-online*, die zuerst über seine Beteiligung berichteten, Frauke Brosius-Gersdorf als „Aktivistin“. Zu einem späteren Zeitpunkt revidierte er diese Position gegenüber dem *SWR* und Brosius-Gersdorf sei eine „angesehene Wissenschaftlerin und Kollegin“. Weiter gab Reimer an, dass er lediglich zu einer Versachlichung der Diskussion beitragen wollte.

Bemerkenswert ist, dass Reimers Änderungen ausschließlich das Thema Abtreibung betrafen. Andere fachliche Positionen Brosius-Gersdorfs wurden nicht ergänzt. Folglich wurde die Juristin stark mit ihrer Positionierung in dieser Frage verknüpft, wodurch ihre Haltung zentraler und kontroverser wirkte, als sie ist. Tatsächlich plädierte sie mit 17 weiteren Expert:innen der Kommission zur reproduktiven Selbstbestimmung und Fortpflanzungsmedizin lediglich für die Legalisierung von Abbrüchen bis zur zwölften Woche und eine ausgewogene Abwägung von Rechtsgütern – keine radikale Position.

Eine Versachlichung der Diskussion lässt sich in den Folgetagen jedenfalls nicht beobachten. Im Netz kursieren bald Falschbehauptungen über angebliche Forderungen nach Schwangerschaftsabbrüchen „bis zum neunten Monat“. Eine Petition diffamiert sie als „Lebensfeindin“, der AfD-Abgeordnete Gottfried Curio beschimpft sie im Bundestag lautstark als „Linksextremistin“. Eine von Correctiv geteilte Netzwerkanalyse aus diesen Tagen zeigt, dass drei Viertel der Posts auf der Plattform X über Brosius-Gersdorf aus dem AfD-Umfeld stammen. Doch auch führende Unionsabgeordnete

und Kirchenvertreter steigen mit ein. Beachtenswert: Im zweiten Senat, für den Brosius-Gersdorf nominiert war, werden Abtreibungsfragen gar nicht verhandelt, da sich dieser nicht mit Grundrechtsfragen beschäftigt. Selbst wenn Brosius-Gersdorf extremere Positionen vertreten hätte – für ihre Tätigkeit im Zweiten Senat wäre das sachlich irrelevant gewesen. Wenn man allerdings bedenkt, dass vor dem zweiten Senat Organstreitigkeiten und Parteiverbote verhandelt werden, rückt das die Bemühungen Brosius-Gersdorf als Verfassungsrichterin zu verhindern in ein anderes Licht.



Nicht Brosius-Gersdorf.

Der Auswahlprozess für Verfassungsrichter:innen ist streng: Kandidat:innen werden im Vorfeld gründlich auf ihre juristische Qualifikation und persönliche Eignung geprüft. Außerdem müssen Kandidat:innen, anders als zum Beispiel in den Vereinigten Staaten, eine Zwei-Drittel Mehrheit erzielen. Aurel Croissant, Professor für Vergleichende Politikwissenschaft am IPW in Heidelberg, erklärt auf Anfrage des *ruprecht* durch dieses erhöhte Mehrheitserfordernis sei in „Deutschland eher gewährleistet, dass Kandidat:innen mit für breite Mehrheiten akzeptablen Positionen gewählt werden.“

Dass die Union Stunden vor der Wahl von einer Kandidatin abrückte, ist deshalb hoch ungewöhnlich. Genauso ungewöhnlich: Am Vorabend der Wahl tauchten Plagiatsvorwürfe im Zusammenhang mit Brosius-Gersdorfs Doktorarbeit auf. Diese erwiesen sich schnell als vollkommen haltlos, dienten der Union aber als Grund, die Wahl zu verschieben, ohne sich allein auf die

politischen Differenzen mit Brosius-Gersdorf zu beziehen. Was an diesem Tag im Bundestag passierte, ist präzedenzlos. Ob es langfristige Folgen für das Vertrauen in das BVerfG hat, ist offen. „Derzeit ist das BVerfG stabil“, schätzt Reimut Zöhlhörer, Professor für Politische Wissenschaft an der Uni Heidelberg, die Lage ein. Er glaubt auch nicht, dass das Vertrauen der Bevölkerung in die Institution untergraben worden sei, da die letztendlich gewählten Kandidat:innen die notwendige Zwei-Drittel-Mehrheit ohne weitere Kontroversen erreichten. Vereine wie der Deutsche Juristinnenbund sehen die Sache kritischer. In einer Pressemitteilung warnt der Verein, Kandidat:innen „ohne stichhaltige Belege in letzter Minute aus dem Verfahren zu drängen“ gefährde die Stabilität und Neutralität der Verfassungsorgane. Aurel Croissant verweist uns gegenüber darauf, dass die Auswirkungen dieses konkreten Vorfalls schwer einzuschätzen seien. Er sieht zwar keine akute Gefahr einer zu starken Politisierung der Richter:innenwahl, betont aber, dass neben den geschriebenen Regeln vor allem auch die ungeschriebenen Konventionen des demokratischen Prozesses für das Funktionieren der Demokratie essentiell seien. „Wo letztere aufgeweicht, ignoriert oder bewusst gebrochen werden, können Ersterer rasch ins Rutschen geraten.“

Frauke Brosius-Gersdorf zog ihre Kandidatur nach Wochen des öffentlichen Drucks zurück. Am Ende bleibt der Eindruck einer gezielten Kampagne, in der rechte Gruppierungen, aber auch Einzelpersonen, eine fachlich geeignete Juristin zur Projektionsfläche ihrer jeweiligen Agenda machten. Wer davon profitiert, ist klar: All jene, die demokra-

**Die Kandidatin wäre nicht für Abtreibungsfragen zuständig gewesen**

tische Institutionen beschädigen wollen. Letztlich offenbart die Kampagne, wie leicht ein demokratischer Prozess von Stimmungsmache und Falschbehauptungen aus der Bahn geworfen werden kann. Die Wahl von Verfassungsrichter:innen jedenfalls wird nach diesem Sommer wohl nie wieder als nüchterne Formalie gelten.

Von Faustyna Gonka, Lily Grau, Emma Kessler und Christiane Brid Winter

## ANZEIGE

Seit über 50 Jahren erfolgreiche Kurse zum

# LATINUM + GRAECUM

während der Semesterferien und semesterbegleitend

- \* für Anfänger und Fortgeschrittene
- \* soziale Beiträge + Lernmittelfreiheit
- \* anerk. Prüfungen (Latein-/Griechischkenntnisse)
- \* kleine Arbeitsgruppen
- \* erfahrene Dozenten

**HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM**  
gemeinnütziges Bildungsinstitut

69120 Heidelberg, Schröderstr. 22a, Tel.: 45 68-0, Fax: 45 68-19  
[www.heidelberger-paedagogium.de](http://www.heidelberger-paedagogium.de)

### Musikalische Käfer

Wer im musikwissenschaftlichen Institut an die Decke blickt, dem fallen schnell die großen Risse auf, die sich dort ausbreiten. Nun kann man sich natürlich fragen, in welchem Gebäude der Altstadt das nicht der Fall ist. Doch innerhalb des Instituts munkelt man, es gäbe einen ganz speziellen Grund hinter den Rissen: Kugelkäfer. Die nachtaktiven Tierchen essen dem Haus buchstäblich das Fundament weg. Dabei bleiben sie oft jahrelang unbemerkt, während sie sich vorzugsweise in Altbauwänden vermehren. Wenn sie entdeckt werden, ist oft professionelle Schädlingsbekämpfung erforderlich. Ob es dazu am Institut kommt, ist aktuell unklar. Leider wird die Bibliothek über dem Hörsaal im kommenden Semester schließen müssen, denn ihr Gewicht geht über die Tragfähigkeit des Fundaments hinaus. Aufgrund geringer Ausweichmöglichkeiten sollen die Räume des Instituts wohl in mehrere "Multifunktionsräume" umgewandelt werden, die Vorlesungssaal mit Bib kombinieren. Wie das konkret aussehen wird, ist noch in Planung. Es bleibt also spannend am Muwi-Institut! (pam)

### Asbest atmen

Asbest ist im Prinzip ein Mineral in Faserform – hitzebeständig, billig, früher der Superstar der Bauindustrie. Heute ein krebserregender Problemgast, der seit 1993 offiziell verboten ist, aber in unseren Unigebäuden immer noch hartnäckig und gegenwärtig ist. Gefährlich wird es, wenn Fasern freigesetzt und eingeatmet werden. Denn die Lunge merkt sich jede einzelne Faser.

Das Unangenehme: Weg geht er nur, wenn teuer saniert wird. Also bleibt er oft einfach da, gut verputzt und zugeklebt. In vielen Instituten, Bibliotheken und Fluren ist Asbest noch im Putz, in Platten oder Dämmungen verbaut – präsent und doch unsichtbar.

# Dein Institut zerfällt?

Da bist du in (as)besten Gesellschaft.

Die Lieblingsbaustellen unserer Redaktion – exzellent absurd



Immerhin ehrlich!

Foto: Till Gonser

Am deutlichsten zeigt sich das in der Mensa im Neuenheimer Feld: abgesperrte Ecken, offene Decken, Schilder, die mehr Fragen als Antworten liefern. Doch auch in den Altstadt-Instituten, besonders im Anglistischen Seminar, schlummert der Stoff weiter. Wir essen Nudeln unter Notdämmung und schreiben Hausarbeiten in Gebäuden, die eigentlich dringend entgiftet gehören. Bis die Sanierungen kommen, bleibt Asbest der vielleicht konsequenteste Langzeit-Studie der Uni. (lob)

### Wo der Hase läuft ...

...oder in einer Glaswand steckt? An einem lauen Herbsttag hüpfte der Plastikhase allen Mensagän-

ger:innen zum ersten Mal entgegen. Seit diesem Semester schmückt ein frei-interpretierbares Kunstwerk die Baustelle des Audimax im Neuenheimer Feld. Zwischen Bauschutt und losen Kabeln thront der Hase allerdings nicht allein. Ein zweiter Löffelfreund schaut uns von der Sitzbank aus freundlich entgegen.

Dass wir auf unserem täglichen Weg zur Mensa nun die Häschen auf dem Baugelände bewundern können, zeigt jedoch einen Fortschritt im Bauprozess – zumindest wurde der Bauzaun entfernt, auf dem seit Mai geschrieben stand: „BRINGT EURE FAMILIEN mit“. Also haltet die Ohren (oder Löffel?) steif. Wenn schon Geld und Zeit für

ein paar Hasen da sind, dürfen wir schon im kommenden Semester im neuen Audimax unseren Vorlesungen lauschen. Die Mediziner:innen müssen nicht mehr die Mathematikon-Bib überfluten und vielleicht steht dann auch der Luftqualitätsmesser im KIP nicht mehr dauerhaft auf Rot.

Offiziell sind diese Angaben allerdings nicht. Meine versendeten E-Mails, um einer Prognose und der Bedeutung der Hasen auf den Grund zu gehen, blieben bis heute unbeantwortet. (ann)

### Dunkelkammer

„Institut für Umweltphysik? Ist das nicht dieses Gebäude neben dem Mathematikon, das eigentlich schon immer eine einzige große Baustelle ist?“ Jein. Ich bin lange genug Feldstudie um mich an Zeiten zu erinnern, in denen man noch die grazile Architektur des INF 229 bewundern konnte. Das waren damals quasi Fifty Shades of Grey. Heute ist es eher Christo-Style – auf Wish bestellt. Jedenfalls wird man nicht mehr lange darüber sprechen und Touristenmassen sind bisher auch noch nicht eingetroffen, um das Kunstwerk zu bestaunen.

Aber warum ist das eigentlich so? Die Jalousien werden erneuert. Dafür wird das Gebäude eingerüstet und seit einigen Wochen auch verhüllt. Immerhin gibt es so jetzt einen ersatzweisen Sonnenschutz. Im Sommer hat man noch bei über 35 Grad Außentemperatur der Sommersonne gefrönt, jetzt im grauen November kann ich mich nicht beschweren, dass es im Büro zu hell

ist. Vielleicht auch, weil manche meiner Kommiliton:innen zu meinem Leidwesen regelrecht allergisch auf künstliches Licht reagieren. Einen Vorteil hat es jedenfalls, wenn auf der anderen Seite des Fensters Arbeiter:innen am werkeln sind: Ich fühle mich beobachtet und arbeite direkt ein bisschen produktiver. (pxl)

### Bestecklos im Botanik

Im letzten Winkel der Neuenheimer Mensa treffen sich hinter dem kultigen Neonschriftzug „Café Botanik“ alle vom Ersti bis zur Arbeitsgruppe. In der Heimat aller „schnelle“-Kaffeepausen-Macher, kompetitiven Kickerspieler:innen und abendlichen Zettelrechner:innen lassen sich die vielen sympathisch-sonderlichen Eigenschaften des Heidelberger Feldbürgertums beobachten. Während der monatlang auf der Theke thronende Zettel „Heute keine Pizza“ noch Anlass für wildes Witzereifen war, wird nun der Übergang des Neuenheimer Wohnzimmers in den Zustand eines WG-Zimmers nach ungeplantem Umzug – Eimer, Planen, Klebeband – routiniert akzeptiert. Und um das Bild zu vollenden, wird im Café Botanik seit über einem Jahr ausschließlich mit Pappgeschirr gegessen. Tja, Wasserschaden. Ehrgeizige Naturwissenschaftler:innen stehen so vor ganz neuen Challenges: Trifft man die gigantischen Mülleimer auch noch über die wartende Thekenschlange hinweg? Lässt sich Pizza mit den Fingern zerreißen? Und auch der Natur wird im „Botanik“ endlich wieder freien Lauf gelassen: Abenteuerliche Bodenkonstruktionen weisen darauf hin, dass sich zu den bereits zuvor vereinzelt ins Café verirrt Vögeln nun auch Maulwürfe gesellen könnten. Sichtungungen bitte dem Nabu melden. Mit einem Ende in diesem Zoo-Gelände rechnet das Studierendenwerk „in den kommenden Wochen“. Wir bleiben gespannt. (ccb)

# Die Neue am Campus

Zum Wintersemester hat Silke Mende ihre Stelle als Professorin für Zeitgeschichte angetreten. Mit dem *ruprecht* spricht sie über ihre Ziele und Forschungsinteressen

Am Historischen Seminar hat Silke Mende die Professur für Zeitgeschichte übernommen. In Tübingen promovierte sie mit einer Arbeit zur Geschichte der Gründungsgrünen. Ihr Amtsantritt markiert einen Neubeginn, nachdem ihr Vorgänger, Edgar Wolfrum die Universität wegen Plagiatsfällen verlassen musste.

**Sie sind seit diesem Semester die neue Professorin für Zeitgeschichte. Was sind Ihre ersten Eindrücke vom Seminar und den Studierenden?**

Sowohl mein Team als auch ich fühlen uns von Beginn an von allen herzlich aufgenommen. Auch die Lehrveranstaltungen mit engagierten und sehr interessierten Studierenden machen viel Freude. Außerdem habe ich trotz einiger akademischer Stationen an unterschiedlichen Orten bisher noch keine bessere Mensa als die im Marstall kennengelernt.

**Was hat Sie an der Professur hier besonders gereizt, nachdem Sie bereits an der Universität Münster tätig waren?**

An Heidelberg und dem Historischen Seminar hat mich u.a. der enge Bezug zu Frankreich gereizt. Von hier aus gibt es nicht nur eine schnelle Zugverbindung nach Frankreich (vor allem ab dem Moment, in dem man das Netz der Deutschen Bahn verlässt...), sondern auch hervorragende Austauschformate, wie einen deutsch-französischen Master in Geschichte.

**Welche Voraussetzungen oder Stationen muss man in der Regel durchlaufen, um auf eine Professur berufen zu werden?**

Wenn man von einer regulären Geschichtspräferenz an einer deutschen Universität ausgeht, dann gehört

nach dem Studium in jedem Fall eine Dissertation dazu, hinzu kommen weitere Leistungen, etwa eine Habilitation, ein zweites Buch oder äquivalente Leistungen. Anders als in manchen anderen Ländern ist es in Deutschland außerdem üblich, sich auf zwei unterschiedlichen thematischen Feldern zu qualifizieren, so dass sich die Themen des ersten und zweiten Buches normalerweise deutlich voneinander unterscheiden. Das ist nicht per se besser oder schlechter, aber eben anders.



Foto: Universität Heidelberg/Kulm

Diese Ersti könnt ihr im Marstall treffen.

**Welche Themen stehen im Zentrum Ihrer Forschung und Lehre?**

Besonders interessiert mich das, was man gegenwartsnahe Zeitgeschichte nennen könnte: Wie nah kommt man mit zeithistorischen Methoden an unsere eigene Gegenwart heran? Und wie hängen aktuell diskutierte Themen und Problemlagen mit der Vorgeschichte unserer Gegenwart, etwa der Geschichte der 1970er oder 1990er Jahre zusammen? Aktuell interessiert mich insbesondere die Demokratieggeschichte des zeitgenössischen Europas. Das betrifft zum einen Fragen von Parlamentarismus und Repräsentation im deutschen und europäischen Kontext, zum anderen die Geschichte von Umwelt, sozialen Bewegungen und Protest. Ein weiteres Anliegen ist mir, ausgehend von Frankreich, die Geschichte europäischer Imperien und ihrer Nachwirkungen.

Forschung und Lehre sehe ich eng aufeinander bezogen, auch wenn das Themenspektrum in der Lehre natürlich breiter sein muss. Dennoch macht es sehr viel Spaß, Themen, an denen man in der Forschung herumdenkt, in der Lehre zu diskutieren und zu „testen“ sowie davon ausgehend das Forschungskonzept abermals nachzuschärfen oder auch anzupassen.

Die Studierenden können sich auf spannende neue Schwerpunkte in Forschung und Lehre freuen. Darüber hinaus ist es Silke Mende besonders wichtig, „so oft wie möglich in die Marstall-Mensa zu gehen, bevor diese temporär schließt“.

Eine ausführlichere Version findet ihr auf [ruprecht.de](http://ruprecht.de)

Das Gespräch führte Laetitia Klein

„Wie hängen aktuelle Probleme mit der Vorgeschichte unserer Gegenwart zusammen?“

## Special Spritzgebäck

Zutaten

500 g kalte Butter, in Würfel geschnitten  
500 g Zucker (feinster Zucker)  
4 Eier  
1 kg Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
4 Päckchen Vanille-/Vanillinzucker  
200 g gemahlene Mandeln (ohne Schale)

### Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver auf eine große Fläche oder in eine große Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Zucker, Eier und Vanillinzucker in die Vertiefung geben.

Von der Mitte aus zuerst Zucker und Ei miteinander verquirlen und dann nach und nach etwas Mehl mit Zucker-Ei-Masse mischen, bis die Masse ganz vermenget ist. Dann die kalte Butter und die Mandeln darübergerben und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einem Klumpen mischen und in Frischhaltefolie einwickeln. Gut eingepackt muss dieser eine Nacht im Kühlschrank ruhen.

Am Backtag den Ofen auf 175–195°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Der nächste Schritt benötigt etwas Equipment: Hier wird der Teig durch einen Fleischwolf mit Spritzgebäckvorsatz gedreht und auf ein Backblech mit Backpapier gelegt. Alternativ für broke Studis: Die Spritztüte tut's auch.

Die Plätzchen bei 175–195°C Ober-/Unterhitze für ca. 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Achtung! Die Bräune frühzeitig kontrollieren. Das Spritzgebäck sollte nur leicht goldbraun werden und nach dem Backen auf einem Kuchenrost abkühlen.

Keksdosen mit den fertigen Plätzchen befüllen und das Gebäck mit einem Blatt Brot- oder Backpapier abdecken. Das Spritzgebäck schmeckt am besten, nachdem es eine Woche lang in einer Keksdose gereift ist.

## Weihnachtsbäckerei

Hier gibt's so manche Leckerei

Die Lichter über der Plöck und der Hauptstraße leuchten, der Weihnachtsmarkt ist eröffnet und ein erster Frost zog auch schon durch Heidelberg. „Von drauß vom Walde komm' ich her; Ich muß euch sagen, es weihnachtet sehr!“ schrieb schon Theodor Storm in seinem Gedicht „Knecht Ruprecht“ (oder so ähnlich).

Dieser *ruprecht* möchte euch helfen, die Vorweihnachtszeit zu versüßen – wortwörtlich und im übertragenen Sinne. Dazu empfehlen wir insbesondere (gemeinsames) Plätzchenbacken. Das Herungesuche auf [Chefkoch.de](http://Chefkoch.de) sparen wir euch mit diesen Rezepten für garantiert gutes Gebäck. (maw, kfp)



Zwischen Mehl und Milch...

Foto: Linus Bauer

## Schokoladen- Katrinchen

Zutaten

### Für den Teig:

150 g Butter  
250 g Zucker  
1 großes Ei  
2 Päckchen Vanillezucker  
40 g Kakao  
300 g Mehl  
1/2 Päckchen Backpulver  
100 g gemahlene, angeröstete Haselnüsse

### Für den Zuckerguss:

125 g Puderzucker  
2 EL Wasser/Flüssigkeit (bspw. Zitronensaft oder sogar Eierlikör – je nach gewünschtem Geschmack)

### Zubereitung:

Bei meinen Eltern im Regal steht ein kleines grünes Büchlein. Innen stehen, handgeschrieben, Rezepte meiner Großmutter. Unter dem Kapitel „Weihnachtsplätzchen“ finden sich auch diese Schokoladenkatrinchen.

Butter, Zucker und Ei schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Kakao, Vanillezucker und abgekühlte Nüsse dazugeben. Zu einer festen Masse kneten und kaltstellen. Gleichmäßig ausrollen, dann ausstechen. Backen.

Ich würde euch hier liebend gern eine genaue Backtemperatur und Backzeit geben. Das Rezept ist aber sicher über 50 Jahre alt, und meine Großmutter hat diese Sachen nicht dazugeschrieben. Sie würde sagen: „Mach es nach Gefühl.“ Ich kann aus Erfahrung empfehlen, es bei maximal 180°C zu versuchen, haltet ein Auge drauf und testet die Plätzchen nach zehn Minuten.

Wenn die Plätzchen abgekühlt sind, dekoriert sie schön dick mit dem Zuckerguss und lasst ihn dann antrocknen. Der Kontrast zwischen dem Zuckerguss und den Schokoladenplätzchen macht sie bei uns zu Hause zu einem klaren Favoriten.

# Es geht an die Wäsche

Dreckige Klamotten sind ein ständiger Begleiter im Studileben.  
Sieben kreative Möglichkeiten, den Wäscheberg zu bezwingen

7 Tage

### Die Waschmaschine

Wie eine bössartige, immer wachsende Kreatur starrt er mich an, mein Stapel dreckiger Wäsche. Dem ist es egal, wie stressig der Unialltag ist, er wächst stetig weiter. Mein Freitagabend wird also nicht im Club verbracht, sondern zu Hause, während die Waschmaschine rattert. Kurz vor Schluss kommt mein meistgehasstes Geräusch. Dreimal piepst es, eine Fehlermeldung wird angezeigt und dann schweigt die Trommel. Ich versuche, das Gerät einmal aus- und wieder anzuschalten, dann noch ein paar Mal, aber es hat keinen Zweck. Für die nächsten paar Tage ist die Waschmaschine aus der Kommission. Meine Wäsche ist unterdessen in einer merkwürdig riechenden Suppe gefangen. Na super. -11/10



Spa-Day!

Foto: Christiane Brid Winter

### Der Waschsalon

Während wir auf die Handwerkerin warten, wächst mein Stapel weiter und ich habe keine sauberen Socken mehr. Es führt kein Weg daran vorbei – wo die Heimelektronik nicht helfen kann, muss der Waschsalon her. Ich packe mir einen Koffer und ab geht's in die Stadt. Waschsalone gehören meines Erachtens nach zu den trostlosesten Orten der Stadt, niemand scheint Freude am Besuch zu haben. Ich werde neun Euro los und warte eine Stunde lang. Neben mir balanciert ein anderer Kunde seinen Laptop auf dem Schoß und lernt. Ich tue es ihm gleich. Das Ergebnis ist zufriedenstellend, acht Kilo saubere, trockene Wäsche und keine Suppe, auch wenn mein Geld-

beutel das nicht lange stemmen kann. Meine mentale Gesundheit auch nicht. 5/10

### Die Badewanne

Und warum renne ich überhaupt verzweifelt der Elektronik hinterher, wenn man auch per Hand waschen kann? Ich bewege ein gutes Stück meines Stapels in meine Badewanne und lasse meine Kleidung in heißem Wasser und ausreichend Waschmittel baden. Bei besonders fiesem Flecken hilft eine alte Zahnbürste, Gallseife und ein bisschen aufgestaute Aggression. Nach ein paar Stunden und einer Hardcore-Trainingseinheit ist meine Wäsche zumindest sauber. 3/10

### Der Waschzuber

Wem der Luxus einer Badewanne nicht vergönnt ist, der befolge folgendes Rezept: Man nehme die Straßenbahn zum nächstgelegenen Baumarkt. Dort kaufe man einen Plastikbottich mit einer Füllmenge von etwa fünf Litern. Nach einer Fahrt zurück, während der man sich den Hass einer gesamten Bahn zuzieht, befülle man zu Hause das Gefäß mit einer Menge Wasser. Temperatur ist nach Belieben abzustimmen, kalt würde ich dieses Rezept nicht empfehlen. Zu dem Wasser gebe man eine per Augenmaß geschätzte Menge an Waschpulver hinzu. Nun die dreckigen Klamotten dort einweichen lassen

und an den schmutzigen Stellen mit viel Aggression aneinanderreiben. Bei Bettwäsche empfiehlt es sich, mit den (sauberen!) Füßen auf dem Stoff herumzutampeln, bis das Wasser aussieht wie Gemüsebrühe und die Waden krampfen. Zumindest können so Mitbewohner das Bad benutzen und man hat jetzt einen coolen Bottich. 4/10

### Ins Studierendenwohnheim einbrechen

Ich hab mords Muskelkater und mein Stapel ist immer noch da, aber wofür hat man denn Freundschaften? Ich packe mir einen möglichst unauffälligen Koffer und besuche eine gute Freundin, die zufällig in einem Studierendenwohnheim lebt. Und falls wir einen kleinen Abstecker in den Waschkeller versuchen und einen Waschgang ammachen, dann hat das sicher

nichts mit meinem Koffer zu tun. Das einzige Problem? Sie hat keinen Trockner. Ich schleppe also meinen Koffer voll mit nasser, schwerer Wäsche heim. Morgen habe ich wohl noch mehr Muskelkater. 7/10

### Lüften und Deo

Ich habe es satt. Wer sagt denn, dass man immer saubere Wäsche braucht? Ich lüfte meinen muffigen Pulli einfach auf dem Balkon aus, noch mit ausreichend Deo besprühen und zack: wie neu ... 9/10

### Mama und Papa

Nach dem ganzen Stress brauche ich erstmal eine Auszeit und dabei kann ich sogar den Rest meines Stapels loswerden. Ein letztes Mal packe ich meinen Koffer, diesmal geht's aber zu meinen Eltern. Und dort erlebe ich den reinsten Luxus. Nicht nur haben meine Eltern eine funktionierende Waschmaschine und einen Trockner, sie haben sogar die teuren Waschmittel. Zufrieden fahre ich wieder nach Hause. Meine Wäsche ist sauber und das Leben ist schön. 20/10

Von Christiane Brid Winter  
und Lily Gray

### ANZEIGE

Einfach rot...

Sie lieben Rotwein? Wir auch!  
Lassen Sie sich verführen von unserem Angebot.

Feine Weine in der Weststadt  
Kleinschmidtstr. 18 Heidelberg  
[www.feine-weine-weststadt.de](http://www.feine-weine-weststadt.de)  
06221 9157573

# Social Media frisst dein Hirn

... und deine Seele. Im Kampf gegen Algorithmen bist du klar der Underdog.

Eine kleine Sammlung von Apps und Tricks, um deinen Medienkonsum zu reduzieren

**N**a, wieder mal deine Bildschirmzeit gesehen und erschrocken? Machen wir uns nichts vor, die meisten von uns verschenden viel zu viel Zeit in einer digitalen (Ir)Realität, die uns oft nicht-mals interessiert. Dass das Hirn, Hobbies und letztendlich auch unserer Gesellschaft schadet, ist auch kein Geheimnis mehr. Aber wie lässt sich eine Abhängigkeit durchbrechen, die längst alle betrifft?

Ein radikaler Vollaussstieg zum Tastenhandy deines Opas mag da verlockend klingen, ist im Alltagstest aber vor allem unpraktikabel. Jenseits des Aussteiger-Daseins bleibt also nur noch Schadensbegrenzung. Und da reine Selbstdisziplin gegen perfektionierte Algorithmen nun wirklich kein fairer Kampf ist, haben wir für euch die besten Apps, Tipps und Tricks zusammenggetragen, um den Medienkonsum besser in den Griff zu bekommen. Alles natürlich kostenlos und nach *ruprecht*-Teststandard.

## Der Allrounder: Screen-Zen

Einmal nach Bedarf eingerichtet, hilft Screen-Zen die Medienzeit in strukturierte Bahnen zu lenken. Es gibt die Möglichkeit, einzelne Apps zu bestimmten Tageszeiten vollständig zu sperren, Apps und Websites nach einer festgelegten Zeit wieder zu schließen oder einen Timer einzustellen, der abgewartet werden muss, bevor eine App sich öffnet. Um zu verhindern, dass man die Einstellungen allzu leicht umgeht, lässt sich Screen-Zen auch selbst blockieren, bevor es sich öffnet. Die Stärke liegt in der Breite der Einstellungen, auch wenn die App dadurch anfangs unübersichtlich wirken kann.

## Das Tastenhandy auf Zeit:

### Digital Detox

Simple Design, noch simplere Idee: Für eine gewisse Zeit, spontan oder

planmäßig, wechselt dein Handy in einen Modus, der dich an dein erstes Handy aus Schulzeiten erinnern wird. Diese App hält, was sie verspricht – Detox, inklusive therapeutischer Benachrichtigungen à la „Read a book.“ Dabei meistert sie den Spagat zwischen gefragter Strenge und notwendiger Alltagstauglichkeit. Auf welche Apps du während deines Detox zugreifen kannst, legst du zuvor selbst fest. Und falls du um drei Uhr nachts wirklich ganz dringend etwas googeln musst, lassen sich kurze Ausstiege einrichten. Das war's dann aber auch – wenn du den Modus verlässt, darfst du an Ärzte ohne Grenzen spenden. Mit weiteren Features, z.B. durch Angabe eines „Mentors“ (deine Mama freut sich!), lässt sich deine Selbstmanipulation auf Null treiben.

## Der Faktenschaffer:

### Screen Time

Time to get real. Ja, jedes Gerät zeigt dir mittlerweile

deine Bildschirmzeit an. Nun musst du aber nicht in Psychologie promovieren, um zu wissen, dass zwischen diffusem Wissen und eiskaltem Verinnerlichen ein schmerzhafter Erkenntnisprozess liegen kann. Die App „Screen Time“ liefert dir die harten Fakten: Auf einem Uhrenblatt wird jede Millisekunde am Bildschirm farblich dokumentiert. Über einen Schieberegler kannst du die Zeit über die letzten Wochen hinweg aufsummieren – gruselig. Diese minimalistische App bietet dir die Visualisierung, die es manchmal braucht, damit Fakten einsickern und lässt keinen Raum für Ausreden.

## Das Ungemütliche:

### Farbeinstellung

Damit dein Hirn sich nicht mehr ganz so freut, wenn du auf das bunt beleuchtete Handy schaut, bietet es sich an, den Farbfilter des Displays zu ändern. Häufig gibt es zusätzlich die Möglichkeit, zu bestimmten Tageszeiten automa-

tisch in den Farblos-Modus zu schalten. Apple-Geräte erlauben es, die Farbsättigung herunterzuregeln. Nach ein bisschen Eingewöhnungszeit sehen andere Bildschirme im Vergleich aus wie radioaktive Süßigkeiten.

## Der Study Buddy:

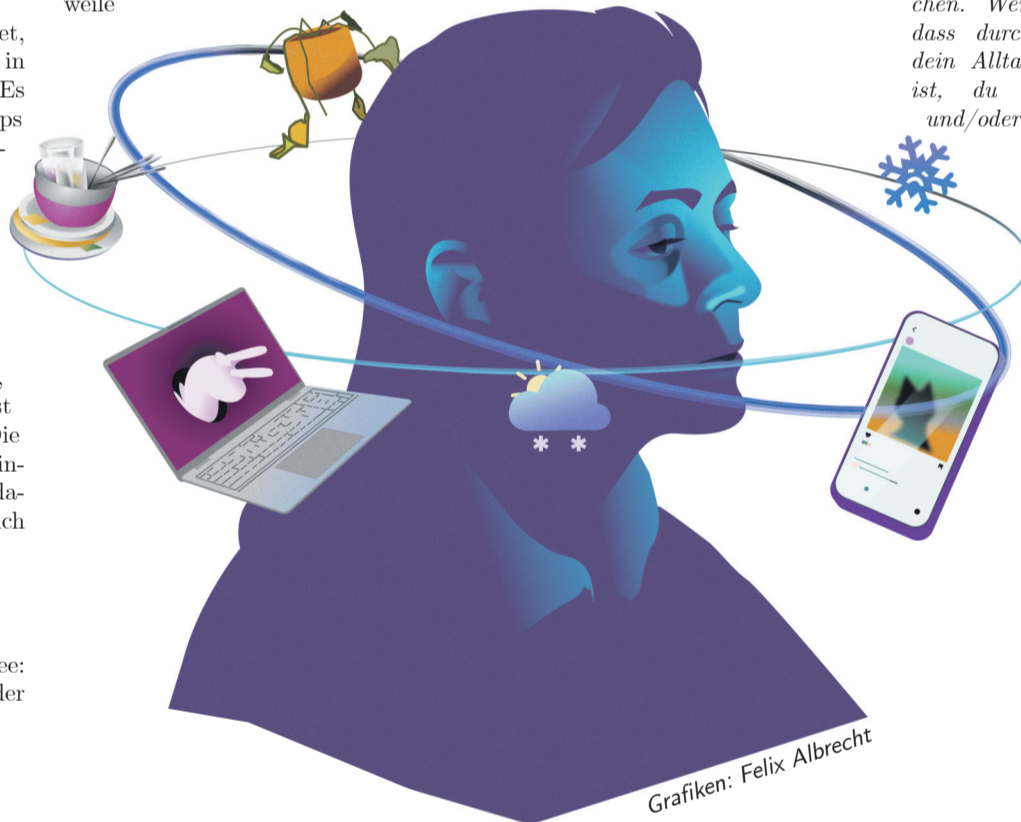
### Bean, Bäume und Tomaten

Wenn es ans Lernen geht, hilft manchmal nur die vollständige Blockade. Dafür gibt es inzwischen zahlreiche Anwendungen, die auf Belohnungssysteme setzen und auch am Laptop genutzt werden können. Für eine von dir festgelegte Zeit werden fast alle Anwendungen blockiert – und wenn du nicht abbrichst, gibt es als Belohnung wahlweise einen Baum (Forest), Tomaten (FocusPomo) oder gestrickte Socken (Focus Friend). Letztere ist besonders fies: Brichst du ab, guckt dir eine Bohne traurig entgegen, weil sie ihre Maschen fallengelassen hat.

*Auch Medien können süchtig machen. Wenn du das Gefühl hast, dass durch deinen Medienkonsum dein Alltag nicht mehr bewältigbar ist, du die Kontrolle verlierst und/oder andere Interessen vernachlässigst, wende dich an Hilfestellen.*

Von

Marei Karlitschek  
und Charlotte Breitfeld



Grafiken: Felix Albrecht

## Tipps bei Winter-Blues

1. Red's dir rosa: Manchmal hilft es auch, Teetassen-Türme und Heizungsgehocke zu idealisieren.
2. Grau ist nicht gleich grau und Winterdepression ist kein Winter-Blues. Achte auf dich.
3. Nach Auswanderungszielen im Süden zu suchen, ist keine Zeitverschwendung.
4. Dich mit anderen zu vergleichen, schon.
5. Nachts ist es auch im Sommer dunkel. (Denk mal drüber nach.)
6. Weihnachtsgeschenk von Tante Heidrun: Tageslichtlampe statt Bibelkalendar.
7. Verfluch deine Vorfahren, da sie sich nicht am Mittelmeer angesiedelt haben.
8. Mit gebrochenem Bein soll man auch nicht Trampolin springen. An manchen Tagen geht's nicht. Punkt.
9. Digitale Krücke: Apps können helfen, Schlafen, Essen und/oder Medienkonsum zu regulieren.
10. Analoge Krücke: Bau dir dein Auffangnetz aus Verabredungen und Anrufen zur kommunalen Alltagsbewältigung.
11. Freunde dich mit den Tauben deiner Nachbarschaft an.
12. Der frühe Vogel schwänzt am Morgen: Seltene Sonnenstunden genießen sich am besten, wenn man eigentlich woanders sein sollte.
14. Fick das Blame-Game: Du bist nicht schuld daran, wenn es dir schlecht geht. Wirklich nicht.
15. Decke über den Kopf ziehen bringt nix. Decke über Wäscheberge schmeißen, wiederum schon.
16. Gönn dir die Pillensammlung: Vitamin D, Omega-3, Johanniskraut und Co. wirken, und das umso besser, je mehr du dran glaubst.
17. Finde deinen eigenen Film/Serien-Klassiker. Notwendiges Kriterium: Lebenskrise mit Chaos und Witz. Unvoreingenommene Empfehlung: Fleabag.
18. Aus jedem Rabbithole, in das du hüpfst, musst du früher oder später wieder rausklettern. Glaub mir.
19. Selfcare ist kein Wettbewerb.
20. Unter deinem Zelt von Pulli merkt niemand, wenn es zur Dusche heute zu weit war.
21. Heiße Duschen nachts sind das Wahre.
22. Zähl die Tage bis zur Wintersonnenwende. Ab dann geht's bergauf!
23. Achte darauf, Warnsignale nicht zu übersehen. Wenn du hohen Leidensdruck empfindest, sprich mit einer Hausärzt:in oder Psychiater:in.
24. Manchmal helfen auch die besten Tipps nicht. (cbw, ccb)



Thema auseinanderzusetzen und neue Bewältigungsmöglichkeiten zu erarbeiten“, erklärt Hofmann. Mit Sicherheit hilft es auch zu sehen, dass man mit seinem Thema nicht alleine ist. Ob ein Gruppenangebot – evtl. auch bei niedergelassenen Psychotherapeut:innen oder kooperierenden Einrichtungen – zu einem passen könnte, kann im Rahmen der Beratungsgespräche geklärt werden.

Wenn auch du unsicher bist und Beratung zu deiner psychischen Gesundheit brauchst, findest du die Adresse der PBS und weitere Anlaufstellen links im Infokasten.

Von Lukas Hesche

## Mental Help

Wie die Psychosoziale Beratungsstelle dich kostenlos unterstützt

**S**tudium statt Schule, neue Freunde, das erste Mal alleine wohnen, – für viele ist das Studium nicht nur ein Neuanfang, sondern vor allem auch ein Umbruch. Das kann durchaus belastend sein, weiß Dr. Frank Hofmann, Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle (PBS): „Zu Beginn des Studiums werden Studierende mit zahlreichen Veränderungen und neuen Herausforderungen akademischer wie sozialer Natur konfrontiert. Das erfordert Anpassungsleistungen, die für viele Studierende schwierig sein können“, sagt er. Deshalb beraten Hofmann und sein acht-köpfiges Team aus Psycholog:innen Studierende zu verschiedenen Themen rund um psychische Gesundheit. Häufig gehe es dabei um Prüfungsängste, Zeitmanagement oder das als Problem empfundene Aufschieben unliebsamer Uni-Aufgaben.

Doch nicht nur bei studienbezogenen Schwierigkeiten hilft die PBS – auch für grundlegende Probleme wie einen geringen Selbstwert oder

Konflikte in der Beziehung bietet sie eine Anlaufstelle. „Wir sind ein niederschwelliges Angebot“, betont Hofmann. Und so kann die PBS kostenlos von allen Studierenden aufgesucht werden, deren Hochschule dem Studierendenwerk Heidelberg angehört – ganz egal ob man bereits Erfahrungen in einer Psy-

„Wir sind ein niederschwelliges Angebot“

chotherapie gemacht hat oder nicht. Zudem ist die Beratung durch die Psycholog:innen kostenlos und natürlich vertraulich.

„In einem oder mehreren orientierenden Gesprächen verschaffen wir uns gemeinsam einen Überblick über Themen und Anliegen und geben – wenn möglich – erste Einschätzungen über angemessene nächste Schritte“, erklärt Hofmann. Das könne von weiteren Gesprächsterminen in der PBS bis hin zur Unterstützung bei der Suche nach

einem ambulanten Therapieplatz reichen. Der Vorteil: Die PBS kennt die Rahmenbedingungen und Möglichkeiten der Uni und kann so am besten beraten, wie sich Studium und weiteres Vorgehen unter einen Hut bringen lassen. Auch bei Nachteilsausgleichen oder Anträgen für Prüfungsrücktritte kann die PBS durch fachkundige Einschätzungen unterstützen oder an entsprechende Stellen verweisen.

Zusätzlich bietet die Beratungsstelle immer wieder Gruppencoachings zu verschiedenen Themen wie Arbeitsstörungen oder sozialen Ängsten an: „Das kann man sich vorstellen wie einen umfangreicheren Workshop mit einer inneren

Auch anonyme Online-Beratungen sind möglich

Struktur. Dort trifft sich eine Gruppe von Studierenden, um sich über mehrere Termine hinweg unter professioneller Anleitung mit einem

Info

### PBS

Terminvereinbarung unter:  
pbs@stw.uni-heidelberg.de

### Heidelberger Institut für Psychotherapie

Vofßstraße 9, 69115 Heidelberg  
Therapie bei Therapeut:innen in Ausbildung

### Psychotherapeutische Hochschulambulanz

Bergheimer Straße 147, 69115 Heidelberg

Erfahrung aus der Redaktion:  
„Niederschwellig, erster Termin innerhalb von zwei Wochen.“

### UKHD Klinik für Psychiatrie

Vofßstraße 4, 69115 Heidelberg  
Pforte ist 24/7 offen; Notfälle, wie akute Suizidalität werden sofort aufgenommen  
„Unterbesetzt, Therapiedauern von sechs bis zwölf Wochen eher kurz, ausführliche Diagnostik, gut um Unterstützung durch Medikamente zu testen.“ (afa)

# Safe Space auf Abrisskante

Das unabhängige Performance Theater Heidelberg bietet Schauspiel mit Energie und Leidenschaft

Das Licht geht aus, das Gemurmel verstummt, nur die Bühne leuchtet in lilafarbenem Weiß. Menschen in transparenten Gewändern mit Pflastern auf der Nase bewegen sich in einem sterilen Bühnenbild aus weißen Fliesen und Metall. „Verrücktes Gesicht“ des Performance Theaters Heidelberg (PTH) spielt in einer Schönheitsklinik, in der die Figuren nach idealer Selbstdarstellung suchen und sich dabei von der Realität und ihren Mitmenschen entfremden. Das Stück, inspiriert von einer Kurzgeschichte von Marco Mandese, wurde diesen Oktober anlässlich des fünfjährigen Jubiläums des PTH mehrfach aufgeführt. Das PTH ging damals aus einer Initiative von Studierenden der PH Heidelberg hervor, die sich vom klassischen Theater abgrenzen wollte.

„Wir wollen einen safe space schaffen, vor allem für queere Menschen, sich uneingeschränkt ausdrücken zu können,“ erzählt mir Matea, die nun seit vier Jahren beim PTH mitwirkt. Viele Mitglieder sind selbst queer und machen das Theater zu einem Raum, in dem jeder willkommen ist, die eigenen Ideen und Erfahrungen auf die Bühne zu bringen. Mit den Aufführungen möchte das PTH außerdem Sichtbarkeit für queere Lebensrealitäten schaffen, ohne eine festgelegte Botschaft vorzugeben oder zu belehren. Regisseur Marc betont, dass die Stücke Freiraum für Irritation und Fragen lassen sollen, die das Publikum mit nach Hause nimmt.

Mit „Labeled – Ein Sittenstück“ gewann das PTH dieses Jahr außerdem den Landesamateurtheaterpreis Baden-Württembergs in der Kategorie „Theater mit soziokulturellem Hintergrund“. Das nun zwei



Aus der Aufführung: „Verrücktes Gesicht“

Jahre alte Stück ist eine queere, zeitgenössische Adaptation von Arthur Schnitzlers „Reigen“ aus dem Jahre 1901, und verbindet Tanz und Theater.

Bei meinem Besuch in den Räumen des PTH lerne ich eine Theatergruppe kennen, die mit großer Leidenschaft arbeitet und diese

Freude mit dem Publikum teilt. Bei meiner Ankunft führt mich Matea durch eine Kantineküche und Hintereingänge zu den charmanten Räumlichkeiten des PTH. Eine kleine Holzbar mit ehemaligem WG-Kühlschrank und Lichterkette bietet Möglichkeiten zur Erfrischung während in dem Aufführungssaal bis zu

60 Personen Platz finden können. Der Blick richtet sich auf die selbstgebaute Bühne, auf der nun der Soundcheck für die offene Community Stage heute Abend stattfindet. Nun, da ich mit einer erfrischenden Schorle versorgt bin, zeigt mir Matea den Backstagebereich voller Requisiten von alten Stücken. Wir setzen uns an einen Tisch, auf dem Linoldruckvorlagen ausgebreitet wurden. Als After-Performance Programm bietet das PTH seinen Gästen an, sich ihre eigenen Jutebeutel zu bedrucken. Während unseres Gesprächs flitzen Performer hin und her, Matea und Marc werden immer wieder für Fragen herangezogen und einige Gäste verirren sich zu uns, da das Barschild hierher zeigt. In all dem Chaos spüre ich, wie viel Arbeit, Kopf und Herz in das Performance Theater hineinfließt. Da das PTH als Verein allerdings auf externe Gelder angewiesen ist, erhalten die Beteiligten statt eines Stundenlohns ein Honorar. „Außerdem werden in Zukunft vermutlich weniger Gelder für soziokulturelle Projekte zur Verfügung stehen, auf die sich aber mehr Gruppierungen bewerben,“ erklärt mir Matea.

Als ich das Gebäude später verlasse, bin ich inspiriert und traurig. Die Community Stage stellte die letzte offizielle Veranstaltung des PTH in ihren eigenen Räumlichkeiten dar. Diese liegen nämlich in einem Gebäude auf dem ehemaligen

Gelände der Heidelberger Druckmaschinen AG, das bald abgerissen werden soll. Das Gelände soll nach Angaben der Stadt Heidelberg in Zukunft städtebaulich genutzt werden. Das bedeutet für das PTH aber auch, dass sie neue Räumlichkeiten, idealerweise mit der Möglichkeit, weiterhin zu sich

**Die Suche nach neuen Räumlichkeiten ist bisher erfolglos**

einzuladen, benötigen – eine Suche, die laut Marc und Matea bisher erfolglos ist. Zumal das Gebäude in der Kurfürstenanlage nicht nur das PTH behaust, sondern auch den Ping-Pong Social Club, der ebenso für die Gäste von PTH-Aufführungen seine Türen öffnet, und die Dance Company Inter-Actions.

Trotzdem freut sich das PTH stets über neue Mitglieder, die das Theaterspielen erlernen wollen oder bereits Erfahrungen in Choreografie oder Regie mitbringen, meint Matea. Neben ihren eigenen Stücken bietet das PTH auch Raum für Kooperationen an. Außerdem finden regelmäßig Workshops zu Theater und Tanz, Improtheater und Kindertheater statt. Das Angebot des PTH ist also so vielfältig und charmant, wie seine Mitglieder.

Von Carmen Latus

## Glaube in allen Farben

Die Peterskirche wird für die Queer-Gottesdienste bunt

Am 29. Oktober versammeln sich über 100 Menschen in der Peterskirche, um einen Gottesdienst zu feiern. Dieses Mal ist die Kirche jedoch anders ausgestattet: Riesige farbige Stoffbahnen hängen von der Decke, eine Progress-Pride-Flagge wird am Altar angebracht, und eine Band bereitet sich auf ihren Auf-

tritt vor. Es handelt sich um einen der Queergottesdienste, die von der Evangelischen Studierendengemeinde sowie einem eigenen Organisationsteam veranstaltet werden.

unabhängig von Orientierung, Identität oder Religion. Dieses Mal ist die Namensidentität das Thema des Gottesdienstes. Rund um diese Thematik sind Lesungen, Predigt und Ablauf konzipiert. Die größte Herausforderung der Predigt besteht darin, herauszufinden, was die Bibel queeren Men-

erhält. „Ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!“ lautet die Lesung aus Jesaja. In der Predigt wird betont, dass Gottes Segen dort spürbar ist, wo Menschen nach einem oft schmerzhaften Ringen um ihre Identität den Mut finden, ihren eigenen Namen anzusprechen und anzunehmen.

Der Gottesdienst ist außerdem anders strukturiert als ein traditioneller Kirchengang: So gibt es zum Beispiel eine meditative Phase nach der Predigt, für die drei Stationen aufgebaut wurden. Auf der einen Seite kann man sich ruhig auf den Boden setzen, eine Kerze anzünden und beten; auf der anderen Seite gibt es eine Tafel mit Erzählungen zu Namensbedeutungen, an der man selbst etwas schriftlich beitragen kann; am Eingang wird eine Taferinnerung mit den Worten aus Jesaja angeboten. Wer will, kann aber auch am Sitzplatz bleiben und einfach mitsingen, während die Band weiter spielt.

Zum Ende des Gottesdienstes wird am Ausgang ein Plakat aufgehängt, geschmückt mit den Namen vieler Besucher:innen des Gottesdienstes und mit Stern-Aufklebern versehen, unter dem Zitat aus den Psalmen: „Gott zählt die Sterne und nennt sie mit Namen.“ Das Plakat ist noch auf dem letzten Beitrag des Instagram-Accounts des Queergottesdienstes Heidelberg zu sehen. Der nächste Gottesdienst ist für den 18. Januar des kommenden Jahres geplant.

Von Mauricio Cabanillas



Regenbogen in der Kirche.

Grafik: Justus Brauer

schen sagen kann. Viele von ihnen haben ihren Namen geändert und sind häufig mit Deadnaming konfrontiert. Die Predigt konzentriert sich auf die Geschichte von Jakob im Alten Testament, speziell auf die Episode, in der er nach einem langen Kampf einen neuen Namen zusammen mit dem Segen Gottes

tritt vor. Es handelt sich um einen der Queergottesdienste, die von der Evangelischen Studierendengemeinde sowie einem eigenen Organisationsteam veranstaltet werden.

Zwar richten sich diese Gottesdienste speziell an queere Menschen, doch es wird deutlich, dass alle willkommen sind mitzufeiern –

### ANZEIGE

GEW

ERFOLGREICH DURCHS STUDIUM

VIELE VORTEILE FÜR DICH

MIT DER GEW

- Gut beraten sein – bei Fragen zum Studium und Berufseinstieg
- Entspannt bleiben – mit unserer Schlüssel-, Berufshaftpflichtversicherung und unserem Berufsschutz.
- Von Erfahrungen profitieren – Fortbildungen, Praxishilfen und Unterrichtsmaterialien
- Gutes tun – Einsatz für demokratische Teilhabe, Vielfalt und Bildungsgerechtigkeit.

IM STUDIUM KOSTENLOS

gew-bw.de/studis

# Wer backt am besten?

Von Apfelstrudel bis Zimtschnecken: Der *ruprecht* hat sich durch Heidelbergs Bäckereien schnabuliert. Wir zeigen euch, dass der nächste Hunger nicht zur Discounter-Backwarenabteilung führen muss



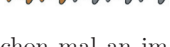
## Hidden Gem: Südseite

Altstadt: Untere Neckarstraße 24  
Wieblingen: Wundtstraße 7/3  
Preise: €€€  
Auswahl:   
Geschmack:   
Ambiente: 

Liebhaber des gemütlichen Cafés am Neckar konnten sich neuerdings um eine Erweiterung des Sortiments in Sachen Backwaren freuen. Das Upgrade über die geliebten Pasteis de Nata hinaus ist der neuen Zweitlocation zu verdanken. Diese liefert nämlich ihre Sauerteigschätze dienstags bis samstags in die Altstadt.



## Der Familienbäcker: Le Pain Mantei

Neuenheim: Brückenstraße 11,  
Östringen-Odenheim: Nibelungenstraße 39  
Preise: €€  
Auswahl:   
Geschmack:   
Ambiente: 

Wer in Neuenheim schon mal an im Glaskasten ausgestellt Brot vorbeigefahren ist, sollte das nächste Mal unbedingt anhalten. Es handelt sich nämlich nicht um eine moderne Galerie, sondern um eine kleine, aber feine Bäckerei. Klein und fein ist nicht nur die überschaubare Größe des Ladens, sondern auch die Zutatenliste. Regionale und natürliche Bioprodukte – nämlich Mehl, Salz, Wasser und Gewürze – sind alles, was in den Teig kommt. Wenige Zutaten, viel Geschmack. Dafür sorgen die Originalrezepte. Denn schon seit 1958 backt die Familie Mantei für Heidelberg und war eine der ersten, die die Stadt mit echtem französischen Baguette beglückt hat. Neben dem länglichen Franzosen sind auch das rustikale Pain d'Or, der würzige Vinschgauer Fladen und das kräftige Saatenbrot feste Bestandteile des Sortiments.

Das kleine Walnuss-Feigen-Rosmarin-Brot überzeugt nicht nur mit idealer Größe, sondern auch mit der perfekten Mischung aus süß und herzhaft und der optimalen Balance von weicher Krume und knuspriger Kruste.

Für weihnachtliche Stimmung sorgen hier die Schoko-Persipan-Schnecken, die es




Es lohnt sich allerdings trotzdem, die vom Bismarckplatz aus 20-minütige Reise auf sich zu nehmen, um die volle Fermentiertes-Gebäck-Experience in Wieblingen zu erleben. An Sauerteig gibt es hier alles von Focaccia über Pizza bis zu Zimtschnecken und Kardamonknollen. Die Süßwaren sind Dauerbrenner und mit veganer Butter komplett plant-based. Auch Blätterteig-Fans werden hier fündig, seit kurzem gibt es auch Croissants, Cruffins und Co. Dem „Backfahrplan“ nach gibt es an verschiedenen Tagen verschiedene Brotsorten in kleiner und großer Variante – somit sind von hungrigen WGs bis Studio-Apartments alle versorgt. Den Bestseller Classico – ein vom San Francisco Tartine inspirierter Weizensauerteig, der besonders gemundet hat – und seinen Dinkel-Roggen-Bruder Rustico findet man jedoch während der Öffnungszeiten immer.

Zur Weihnachtszeit findet man in der Theke Pumpkin-Spice-Schnecken und fancy Getränke wie den Hauswärmer. Außerdem gibt es Gerichte, dass womöglich der heißbegehrte Spekulatiusknoten vom letzten Jahr ein Comeback machen könnte. Das mangelnde Gewürzangebot erschwert momentan leider die Rückkehr, also falls jemand einen guten Spekulatiusdealer kennt, gerne beim Oberbäcker melden!





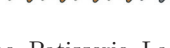
normalerweise in der Nuss-Variante gibt. Für die Schnecken lohnt es sich, schon früher zu kommen, denn die Süßwaren sind ziemlich schnell weg. Die Öffnungszeiten sind aber sehr Schlafmützen-freundlich. Dienstag bis Freitag öffnet Le pain um 13:00 Uhr seine Türen und schließt sie erst wieder um 18:00 Uhr. Samstags wird es morgens jedoch etwas sportlicher, da ist das Neuenheimer Klientel auch ziemlich schnell. Wenn's ganz schlecht läuft, sollte man jedoch noch nicht aufgeben, denn das Brot von Le Pain Mantei findet man samstags auch auf dem Wochenmarkt in der Weststadt. Unter der Woche findet man die schmackhaften Mantei-Kunstwerke, die ihrem Platz in den Glaskästen gerecht werden, auch auf verschiedenen Märkten in und rund um Heidelberg.

## Die Faire: Mahlzahn

Altstadt: Märzgasse 10  
Weststadt: Gaisbergstraße 74  
Preise: €  
Auswahl:   
Geschmack:   
Ambiente: 

Wir wählen für unseren Test der Bäckerei Mahlzahn die Filiale in der Märzgasse, doch das ist nicht die einzige Möglichkeit, ihr einen Besuch abzustatten. Mit insgesamt fünf Standplätzen in Heidelberg ist es wohl schwerer der Bäckerei aus dem Weg zu gehen, als einfach mal vorbeizuschauen. Die Möglichkeit, bei der Vollkornbäckerei das nächste Frühstücksbrot zu kaufen, hat man in der Weststadt, Rohrbach, Handschuhheim, Neuenheim und zu unserer Freude auch in der Altstadt. Wir haben das Glück, die Filialleiterin zu treffen, die uns mehr über die Bäckerei und alles, was dahintersteckt, erzählt. Gebacken wird mit Vollkorn- und Bio-Produkten – möglichst ohne Verschwendung. Das Mehl wird täglich frisch gemahlen und die verwendeten Zutaten werden bei jedem Produkt transparent dargestellt. Zudem vertritt die Bäckerei ein sehr soziales Konzept, bietet die Produkte vom Tag davor zum halben Preis an und beliefert auch das nahe gelegene Manna-Café. Besonders beliebt sind in der Bäckerei die Elisenlebkuchen, die es

## Die Französin: La Flamm

Altstadt: Märzgasse 2  
Neuenheim: Ladenburgerstraße 15  
Preise: €€  
Auswahl:   
Geschmack:   
Ambiente: 

Die kleine aber feine Patisserie La Flamm in der Märzgasse zwingt uns mit ihrer einladenden Auslage förmlich dazu einzutreten. Croissants, Tartes, Macarons und weitere französische Süßgebäcke bieten ein buntes und vielfältiges Bild hinter dem Glas. Der zweite Standort von La Flamm in Neuenheim bietet keine Sitzmöglichkeiten, aber dennoch sehr verlockende Backwaren. Die Patisserie ermöglicht es nämlich auch, die Sachen direkt mitzunehmen, dazu gehören auch vorverpackte Backwaren, die man auf dem Weg oder auch Zuhause genießen kann. Die Bedienungen sind ebenfalls sehr freundlich und helfen bei der Entscheidung. Der süße, französische Fokus sticht bei der Auswahl zwar hervor, doch auch einzelne, salzige Backwaren, wie Brezeln, Quiches oder Schinkencroissants ermöglichen

mit dunkler und heller Schokolade gibt. Natürlich nehmen wir einen zum Probieren mit. Und dazu passt er auch noch perfekt zu der aktuell eintretenden Weihnachtszeit. Ein weiteres, besonders beliebtes Produkt ist das Hirse-Buchweizen-Brot. Eine sehr gute Ergänzung für einen vollständig ausgestatteten Frühstückstisch.

Das breitgefächerte und gut beschilderte vegane Angebot sticht ebenfalls hervor. Und das, obwohl wir an einem Samstag in der Bäckerei stehen. Ein Tag, an dem die Auslage bereits ziemlich leerräumt scheint. Doch uns wird natürlich sofort bestätigt, dass auch hier die Auswahl sonst durch deutlich mehr Vielfalt glänzt. Wir finden so oder so genug für unseren nächsten Geschmackstest. Neben dem Elisenlebkuchen und dem Brotlaib packen wir auch noch einen Dauergebäcktafel und einen kleinen Vollkornriegel dazu, der zum Probieren auf der Theke angeboten wurde. Besonders der Elisenlebkuchen sticht für uns sehr positiv hervor und wir sind uns einig, dass man sich diesen für den nächsten Mahlzahn-Besuch merken sollte.



Abwechslung. Aufgrund der beeindruckenden Vielfalt der einzelnen Backwaren fällt eine Entscheidung schwer, hier sollte für jeden Feinschmecker:in mit einem Hang zum Süßen etwas dabei sein. Für unser Taste-Testing entscheiden wir uns schließlich für die, von den Bedienungen auserkorenen Highlights der Besucher:innen. Wir probieren eine Crème-Brûlée-Tarte, einen Vanille-Macaron und ein gefülltes Croissant mit Marzipan, um der bald bevorstehenden Weihnachtszeit auch gerecht zu werden. Der Geschmack ist genauso gut, wie man es bei dieser Auswahl schon erwartet. Zahlen kann man hier mit Karte ab 10 Euro, die aber recht schnell zusammenkommen. Doch nach unserem Urteil lohnt es sich auf jeden Fall!

Eine gemütliche Möglichkeit, sich nach einem langen Bib-Tag eine kleine Belohnung zu gönnen.

## Die Schneckige: Zeit für Brot

Hauptstraße 146  
Preise: €€€  
Auswahl:   
Geschmack:   
Ambiente: 

Ob Zimt oder Weiße Schokolade-Himbeer, die meisten lieben Zeit für Brot für ihre Schnecken. Aber was taugt der Laden eigentlich als Bäckerei?

Erstmal vorweg: den Preis für die beste Zimtschnecke gewinnt Zeit für Brot haushoch. Dagegen kann die trockene Riegler Schnecke oder der blasse Teighaufen von Cinnamon einpacken. Wir trauern der kurzen, paradiesischen Zeit hinterher, als es noch die originalen Zeitfür-Brot-Zimtschnecken im Marstall zu Studi-Preisen gab, denn in diesem Laden hat Gebäck einen stolzen Preis: Unter 4 Euro kommt man kaum weg.

Doch spricht der hohe Preis auch für Qualität? Wir finden schon. Unser Test-Brot hat eine schöne, dunkle Kruste und ist im Inneren saftig-leicht. Auch die saisonale Zimtschnecke, welche Kakao, Birne und Haselnuss kombiniert, ist in perfektem Maße matschig und süß und bringt Abwechslung neben



den Standard-Sorten. Das Weihnachts Sortiment ist während unseres Besuchs aber eher dürrig: Es gibt kein frisches, weihnachtliches Gebäck, nur abgepacktes Stollenkonfekt und Dinkelbutterstollen liegen auf dem Tresen. Wir fordern eine Spekulatius-Schnecke oder wenigstens frische Lebkuchen!

Die Inneneinrichtung ist minimalistisch und kantig und lädt eher weniger zum Verweilen ein. Ein Highlight ist allerdings das große Fenster zur Bäckerstube, durch das man dem Teig beim Aufgehen und den Bäcker:innen beim Formen und Hantieren zuschauen kann.

## Die Allrounderin: Görtz

Kurfürstenanlage 6  
Preise: €€  
Auswahl:   
Geschmack:   
Ambiente: 

Görtz kennt jeder. Görtz ist überall. Im Mathematikum, in Handschuhheim, Wieblingen und dem Carré am Bismarckplatz. Görtz kann Bäckerei neben dem Supermarkt, aber Görtz kann auch gemütlich. Je nach Filiale gibt es kahle Holzbänke im offenen Bereich oder auch gemütliche Sessel in ruhigen Ecken. Die Auswahl ist groß, von Tortenstücken bis Laugengebäck findet man viel – außer als Veganer:in, da ist die Auswahl an süßem Gebäck oder belegten Brötchen eher dünn.

Positiv fällt auf: Die Preise befinden sich im Vergleich zu den hippen Sauerteig Bäckereien in einem erschwinglichen Rahmen. Hier kann man es sich noch halbwegs leisten, sonntags Brötchen zu holen.

Klassiker der Kette ist der „Siegfried mit Butter“, im Prinzip eine Butterbrezel als Bagel verkleidet und damit perfekt für den Hunger unterwegs.

Texte von Leah Bohle, Nastasja Weinmann und Heinrike Gilles  
Bilder von Heinrike Gilles



# Konzentration in Pillenform

Ritalin hilft Menschen mit ADHS im Alltag. Die aufmerksamkeitssteigernde Wirkung ist unter Studierenden beliebt und der Missbrauch ist verbreitet. Ein Konsument erzählt

Eigentlich wird Ritalin ausschließlich als Medikament bei ADHS verschrieben. Warum also bietet der nette Jura-Student in der UB dir schon zum dritten Mal seine Tabletten an?

Im medizinischen Kontext auch als Methylphenidat bekannt, gehört Ritalin zur Gruppe der Stimulanzien und wird als Betäubungsmittel eingestuft. Durch die Hemmung der Wiederaufnahme von Dopamin und Noradrenalin, beide wichtig für die Informationsübertragung, wird die Konzentration dieser Botenstoffe im zentralen Nervensystem erhöht. Ärzt:innen verschreiben Ritalin primär zur Behandlung von ADHS. Durch die Erhöhung der sonst mangelhaften Konzentration von Dopamin hilft Ritalin Betroffenen, sich besser und länger zu konzentrieren.

Doch auch bei Menschen ohne Dopamindefizit kann Ritalin die Konzentrationsfähigkeit steigern. Wegen seiner stimulierenden Wirkung wird Ritalin häufig als Lerndroge missbraucht. Einer Studie der

Mainzer Universität zufolge betreiben 20 Prozent der befragten Studierenden in den letzten zwölf Monaten „Hirndoping“. So wird das Einnehmen von Substanzen zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit genannt.

Ein Ritalin-Konsument erzählt dem *ruprecht*, er habe zwei Wochen vor seinem Abitur regelmäßig Ritalin genommen. „Ich konnte mich von alleine nicht auffaffen, um zu lernen“. Besorgt habe er sich das Medikament über einen Freund mit

„Während der gesamten zwei Wochen lag ein grauer Schleier über mir“

ADHS-Diagnose. Über die Wirkung erzählt er: „Ich hatte plötzlich Lust auf Lernen. Irgendwann war ich fertig und es war plötzlich vier Stunden später. Nicht ganz wie eine Trance, aber Voll-Fokus“. Ohne den gesellschaftlichen Druck, gute Noten und Leistungen zu erbringen, hätte er nie Ritalin genommen. Über



Magic Brain-Beans.

Foto: Till Gonsler

mögliche Nebenwirkungen habe er sich nicht wirklich informiert. „Während der gesamten zwei Wochen hing so ein gleichgültiger, grauer Schleier über mir.“ Seitdem habe er nie wieder Ritalin konsumiert.

Auf die leichte Schulter sollte man den Konsum nicht nehmen. Stefan Heizmann, Leiter der Sucht-

beratungsstelle Heidelberg, hat immer wieder Kontakt mit Menschen, die Ritalin nicht bestimmungsgemäß einnehmen, meistens um ihre Leistung in Beruf, Studium oder Schule zu steigern. „Leistung wird in unserer Gesellschaft ein hoher Wert beigemessen. Entsprechend verbreitet ist die Angst, zu versagen.“ Die Liste der Nebenwirkungen ist allerdings lang: „Methylphenidat kann Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Gereiztheit oder Herzrhythmusstörungen verursachen. Auch psychische Probleme wie Angstzustände oder Halluzinationen können hervorgerufen werden.“ Die vermeintlich höhere Leistungsfähigkeit überfordere Körper und Psyche, was irgendwann zu extremen Erschöpfungserscheinungen führen könne. Langfristig könne sich auch eine psychische Abhängigkeit entwickeln. Warum Ritalin akzeptierter

sei als „klassische“ Drogen, erklärt Heizmann sich durch das Fehlen des „schmutzigen“ Images der „Droge von der Straße.“ Per Rezept verschreibbare Substanzen stünden besser da als solche, die es nur auf dem Schwarzmarkt gibt. Hinzu kommt außerdem: „Hirndoping wird in der Regel auch nicht als Betrug wahrgenommen, wie es bei körperlichem Doping im Sport der Fall ist.“

Bei problematischem Konsumverhalten empfiehlt Heizmann, sich bei einer der hiesigen Suchtberatungsstellen zu melden. „Du kannst hier über deinen Konsum sprechen. Egal, ob eine Abhängigkeit vorliegt oder nicht.“ Alle, die etwas verändern möchten, können vorbeikommen. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Von Karla Walder und Philipp Mummenhoff

## Ein Sauerteig als Mitbewohner

Wie du dir Bernd das Brot in die WG holst

Das Brot lebt! Oder zumindest der Teig. In einem Gramm Sauerteig befinden sich etwa eine Milliarde lebende Mikroorganismen. Das ist nicht ekelhaft oder gesundheitsschädlich, sondern genau der Grund, warum Sauerteig beim Backen als Triebmittel funktioniert: Er lockert das Gebäck auf und verleiht ihm Volumen, genau wie Backhefe.

Die Schlüsselrolle dabei spielt die Fermentation als Stoffwechsel-

prozess von Milchsäurebakterien, Essigsäurebakterien und wilden Hefen, die alle natürlich in Mehl vorkommen. Dabei nutzen die Bakterien das Mehl als Substrat: Sie ernähren sich von dessen Zucker. Mittels Milchsäuregärung wandeln Milchsäurebakterien Kohlenhydrate in Säuren um, säuern den Teig also an. Sie sind verantwortlich für den charakteristischen Geschmack von Sauerteigbrot. Die wilden Hefen verstoffwechseln Kohlenhydrate zu Kohlendioxid, welches dann als eigentliches Triebmittel fungiert, indem es sich in Form von Gasblasen in den Teig einlagert. Als Nebenprodukt der Fermentation entsteht auch Alkohol, der von Es-

sigsäurebakterien zu Essigsäure umgewandelt wird.

Die wilden Hefen im Sauerteig funktionieren nicht anders als Hefe aus dem Supermarkt: Auch sie verstoffwechseln Zucker und produzieren dabei Kohlendioxid. Allerdings handelt es sich bei der Backhefe um einen einzigen gezüchteten Hefepilz: *Saccharomyces cerevisiae*. Er sorgt für eine schnelle und schmackhafte Lockerung des Teigs, die Gehzeit beträgt nur wenige Stunden. Ganz anders beim Sauerteig - schon das

strömt. Hat man einmal erfolgreich einen Sauerteig angesetzt, kann er einem ein Leben lang begleiten, ähnlich wie eine Zimmerpflanze.

Indem vor jedem Backgang eine kleine Menge Teig entnommen wird, die dann bis zum nächsten Backen als Anstellgut weitergeführt wird, können Sauerteigstarter über Jahrzehnte am Leben gehalten werden. Bei so einer langen Zeit kommt es dann eben schon mal vor, dass Bäcker:innen ihre Teige benennen und sich emotional zu ihnen verbunden fühlen. Sauerteig ist eben nicht bloß Mehl und Wasser in einem Glas, sondern ein lebendiges, pflegeintensives und anspruchsvolles System. Und genau wie Zimmerpflanzen verzeiht er wenig.

Warum aber sollte man sich überhaupt die Mühe machen, Sauerteig zu backen, wenn es mit Backhefe viel einfacher und schneller geht? Neben dem besonderen Geschmack von Sauerteigbrot beugt die Säure im Teig Schimmel vor und hält das Brot länger frisch. Außerdem bietet Sauerteigbrot ein ausgeprägtes Nährstoffprofil von Phosphor und Kalium über Calcium und Eisen zu Vitamin B und E. Besonders für Menschen mit einer leichten Glutenunverträglichkeit kann Sauerteig das Gebäck leichter verdaulich machen, weil die Mikroorganismen im Teig das Mehl quasi vorverdauen. Für Menschen mit einer Weizenallergie oder Zöliakie gilt das allerdings nicht.

Und zuletzt fehlt Hefengebäck im Vergleich mit Sauerteiggebäck noch die ganz persönliche Note: Sauerteig ist spontan angesäuert und entsteht nicht durch das Hinzufügen gezüchteter Hefe. Daher besteht jede Starterkultur aus einer individuellen Zusammensetzung von Organismen, und jedes daraus gebackene Brot ist genauso einzigartig wie unser geliebtes depressives Kinder-Fernsehgebäck.

Von Serafina Grimm



Der endlose Brot-Hack.

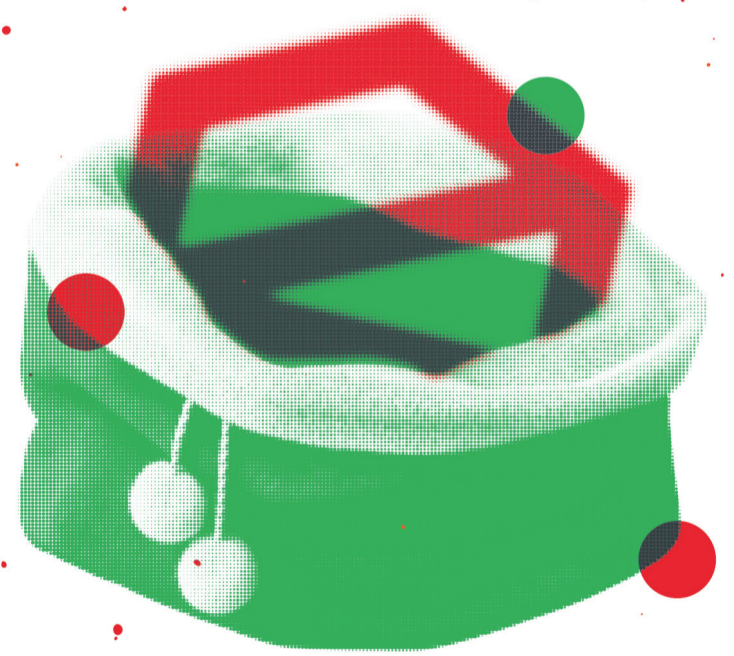
Foto: Marei Karlitschek

prozess von Milchsäurebakterien, Essigsäurebakterien und wilden Hefen, die alle natürlich in Mehl vorkommen. Dabei nutzen die Bakterien das Mehl als Substrat: Sie ernähren sich von dessen Zucker. Mittels Milchsäuregärung wandeln Milchsäurebakterien Kohlenhydrate in Säuren um, säuern den Teig also an. Sie sind verantwortlich für den charakteristischen Geschmack von Sauerteigbrot. Die wilden Hefen verstoffwechseln Kohlenhydrate zu Kohlendioxid, welches dann als eigentliches Triebmittel fungiert, indem es sich in Form von Gasblasen in den Teig einlagert. Als Nebenprodukt der Fermentation entsteht auch Alkohol, der von Es-

ansetzen des Vorteigs ist eine Angelegenheit von mehreren Tagen, wobei der Teig immer wieder mit etwas Wasser und Mehl gefüttert wird. Hier kann schon einiges schiefgehen - der Teig könnte zu wenig Luft bekommen, sein Gefäß nicht sauber ausgespült, die Außentemperatur zu kalt oder zu warm sein: all dies verhindert ein Gedeihen der Bakterien und Hefepilze, die sehr empfindlich auf ihre Umwelt reagieren. Hat man jedoch alles richtig gemacht, erkennt man die Backfähigkeit des Teiges daran, dass der Teig sein Volumen nach dem Füttern ungefähr verdoppelt, leicht nach oben gewölbt ist und einen angenehmen säuerlichen Geruch ver-

### ANZEIGE

verschenke ein bisschen halle02 zu weihnachten!



Verschenke einen halle02 Gutschein\* mit deinem Wunschbetrag, entweder hier an der Garderobe oder online unter [halle02.de/gutscheine](https://halle02.de/gutscheine)

\* Einlösbar für halle02-Merch & an allen Bars



## Alice Ball

Rubrik Mathilda-Effekt

Mit gerade einmal 23 Jahren entwickelte Alice Augusta Ball die erste effektive Methode zur Behandlung von Lepra.

1892 in Seattle geboren, entdeckte sie in der Dunkelkammer ihres Großvaters, der professioneller Fotograf war, schon früh ihr Interesse an Chemie. 1912 machte sie als erste Schwarze Frau einen Abschluss in pharmazeutischer Chemie an der University of Washington, 1914 folgte ein Abschluss in Pharmazie.

Ein Stipendium ermöglichte es ihr, einen Master am College of Hawai'i zu absolvieren, für den sie Methoden zur Extraktion von Wirkstoffen der sogenannten Kava-Wurzel erforschte. Ihr Abschluss machte Ball zur ersten Frau und ersten Schwarzen Person mit einem Master des College of Hawai'i. Zu dieser Zeit gab es auf der Hawaiia-



Grafik: Gideon Ballhorn

nischen Kalaupapa-Halbinsel noch eine Lepra-Kolonie, in die Infizierte aus Angst vor Ansteckung verbannt wurden.

Zur Behandlung von Lepra wurde das Öl der Chaulmoogra-Pflanze verwendet. Dies zeigte bei äußerer Anwendung und oraler Einnahme allerdings nur geringe Wirkung. Daher war das Interesse an neuen Behandlungsmethoden groß. So wurde Alice Ball von Dr. Harry Hollman, damals Arzt am Krankenhaus Honolulu, und Dr. Arthur Dean vom College of Hawai'i die Aufgabe anvertraut.

Nach weniger als einem Jahr unermüdlicher Arbeit, in dem sie nebenbei am College unterrichtete, machte Ball die bahnbrechende Entdeckung. Mithilfe ihrer vorherigen Forschung gelang es ihr, die Wirkstoffe der Chaulmoogra-Wurzel zu extrahieren und sie so leichter injizierbar zu machen. Kurz darauf zog sie sich jedoch vermutlich eine Chlorvergiftung zu und verstarb am 31. Dezember 1916, noch bevor sie ihre Entdeckung veröffentlichen konnte.

Dr. Arthur Dean führte Balls Arbeit weiter und publizierte das Ergebnis, ohne sie zu erwähnen. Die Chaulmoogra-Injektion wurde bis in die 1940er Jahre als die weltweit zuverlässigste Behandlung von Lepra genutzt. Lange war sie unter dem Namen „Dean-Methode“ bekannt.

Erst 1922 schrieb Hollman die Entdeckung öffentlich Ball zu, andernfalls wäre ihr entscheidender Beitrag wohl ganz in Vergessenheit geraten.

Mittlerweile wird ihre Leistung anerkannt: 2007 wurde ihr postum eine Ehrenmedaille verliehen. Außerdem erklärte der Gouverneur von Hawaii 2022 den 28. Februar zum Alice-Ball-Day und die Universität vergibt ihr zu Ehren das Alice Augusta Ball-Stipendium.

Von Alba Benning und Sarah Hildebrandt

# Gefälscht statt geforscht

Ein globales Geschäft bedroht die Forschung. Wie Paper-Mills strukturelle Probleme der Wissenschaft ausnutzen

**N**a, heute schon ein Paper gelesen? Bist du dir aber auch sicher, dass es keine Fälschung ist? Ja, oder? Ist ja Nature!

Nach einem Bericht des Komitees für Publikationsethik (COPE) und dem wissenschaftlichen Verlagsverband „STM Publishers“ wird geschätzt, dass bis zu 46 Prozent der eingereichten Paper aus sogenannten Paper-Mills stammen könnten. Das sind Einrichtungen, die ganze oder Teile von (schein-)wissenschaftlichen Paper-Manuskripten gegen Geld fälschen oder Autorenschaften verkaufen. Außerdem kann auch der Publikationsprozess durch den Einsatz von gefälschten Reviewer-Status manipuliert werden.

Um diese Problematik bekämpfen zu können, müssen jedoch verlässliche Zahlen vorliegen. Das wird durch eine fehlende einheitliche Definition einer gefälschten Publikation, fehlender Transparenz der Verleger und einen Mangel an systematischer Prüfung deutlich erschwert. Zudem hängen die Zahlen stark von der Disziplin ab, wobei biomedizinische Fachgebiete deutlich stärker betroffen sind.

Die Royal Society berichtete zudem dieses Jahr von einer Schätzzahl zwischen ein bis drei Prozent bis hin zu 30 Prozent für besonders anfällige Disziplinen und Journale. Diese gefälschten Ergebnisse, die die Grundlage für lebensrettende The-

rapien, Technologien oder Materialien bilden, können verheerende Auswirkungen haben. Schätzungsweise betragen die globalen Verluste für Research und Development dabei bis zu 145 Milliarden Euro, wobei die indirekten Auswirkungen auf Patienten, Umwelt und Wirtschaft nicht enthalten sind.



Grafik: Gideon Ballhorn

Vor allem Länder wie China, Indien, Iran und Teile Südostasiens und Osteuropas fallen in Analysen um Paper Mill Produktionen auf, während in Europa und den USA vergleichsweise weniger Fälle bekannt sind. Ein zentraler Faktor für den Erfolg der Paper-Mill-Einrichtungen ist der sogenannte „publish-or-perish“-Druck, der zum Beispiel durch finanzielle Anreize für hohe Publikationszahlen dazu führt, dass die Quantität über die Qualität der Publikationen gestellt wird. Zudem

benötigen Peer-Review-Prozesse, die Glaubhaftigkeit und Qualität der Publikationen sicherstellen sollen, teils sehr lange. Das kann zum Beispiel im Falle von Patenten zu einer verringerten Wettbewerbsfähigkeit führen. Dieser systemische Druck eröffnet also einen Markt für Paper-Mills.

Es ist offensichtlich, dass dieses in den letzten zehn Jahren wachsende Phänomen massive Probleme für die Wissenschaftsintegrität und Forschung darstellt. Wie erkennt man nun aber solche Publikationen? Im Vergleich untereinander finden sich wiederholende Muster in Text und Stil. So werden etwa

Phrasen wiederverwendet oder Abschnitte verdächtig ähnlich formuliert. Ein weiterer Indikator für Paper-Mill-Produktionen ist die Wiederverwendung von Bildmaterial und Plots. Weiterhin ist die Produktivität von Paper-Mills relativ hoch, was in Meta-Analysen von Einreichungs- und Publikationsmustern stark auffällt. Die Detektion gefälschter Artikel wird allerdings zunehmend erschwert durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz. Paper-Mills könnten KI nutzen, um vollständige und überzeugend wirkende Paper zu erstellen. Je nach

Prüfungssystem können solche KI-generierten Manuskripte schwerer als Fälschung erkannt werden. Modelle, die auf KI-generierten oder von Hand gefälschten Datensätzen trainiert werden, können außerdem langfristig an Vorhersagequalität verlieren. Dieses Phänomen wird als „Model Collapse“ bezeichnet und bedeutet, dass das Modell durch fehlerhafte Daten „verschmutzt“ wird.

Im Gegenzug wird KI von Verlagen genutzt, um Fälschungen auf-

**Ein zentraler Faktor ist der „publish-or-perish“-Druck**

zuspüren. Weiterhin werden Richtlinien verschärft und Rohdaten angefragt. Verlegende, Forschende und andere Organisationen schließen sich zusammen und prüfen veröffentlichte Paper zum Beispiel auf Paper-Mill-Aktivität und melden sie im Verdachtsfall an die Verlage, welche die Publikationen dann zurückziehen können.

Aber letztlich liegt die Verantwortung für die Wahrung der Wissenschaftsintegrität nicht allein bei den Verlagen, sondern bei der gesamten wissenschaftlichen Gemeinschaft. Das heißt: Bleibt auch ihr wachsam!

Von Carmen Latus



## Speichellecker

Nerd-Corner: Unsere Rubrik zu nischigen Themen aus der Wissenschaft. Das Enigma des tödlichen Komodo-Waran-Bisses

**D**as Tierreich unterhält die Menschheit seit langem. Fast jeder hat im Biologie-Unterricht David Attenborough-Filme gesehen oder prokrastiniert mittlerweile mit Videos über die gefährlichsten Raubtiere der Welt.



Grafik: Felix Albrecht

Wem es ähnlich geht, ist bestimmt schon im Internet über die größte Land-Eidechse unseres Planeten gestolpert – den Komodo-Waran. Gräbt man etwas tiefer als gruselig-faszinierende Videos, in denen diese bis zu drei Meter lange Riesenechse eine ganze Ziege auf einmal runterschluckt, findet man einen bis heute andauernden Streit innerhalb der Wissenschaft.

Nachdem in den 1980er Jahren zum ersten Mal die These aufkam, der Komodo-Waran würde absichtlich Beutestücke in seinem Maul verfaulen lassen, hält sich bis heute die Vorstellung, dass seine Bisse eine bakterielle Infektion nach sich ziehen. Nur so könne er größere Beutetiere überhaupt erfolgreich jagen. Der australische Toxikologe Bryan Fry wollte diese Hypothese testen. Denn das außerordentlich starke Immunsystem des Warans spricht eigentlich dagegen, dass er seine Beute mit Bakterien aus seinem Maul infiziert. Bei seinen Untersuchungen auf den vier Inseln in Südostasien, auf denen der Komodo-Waran heute noch in freier Wildbahn lebt, fiel Fry eine verblüffend leichte Erklärung der Bakterien-These auf. Die Wasserbüffel, die oft nach einem Komodo-Waran-Biss innerhalb von wenigen Tagen sterben, wurden erst vor 200 Jahren auf die Inseln überwältigt und flüchten bei einem Angriff immer in das nächste Gewässer. Doch auf

ebenen jenen Inseln gibt es nur stehende Tümpel, die einer Kloake gleichkommen. Bakterien können hier in eine tiefere Wunde eindringen und so leicht zu einer tödlichen Infektion führen.

Es gibt aber noch eine weitere Erklärung, wie sich Bisse des Komodo-Warans auf seine Beute auswirken können. 2009 veröffentlichte ein Forschungsteam um Bryan Fry Ergebnisse, die darauf hinweisen, dass sich im Unterkiefer der Echse Giftdrüsen befinden. Ei-

**Die Riesenechsen können eine ganze Ziege auf einmal herunterschlucken**

gentlich fehlen dem Tier dafür die typischen Rillen in seinen Zähnen, die für giftige Reptilien üblich sind. Sie sind jedoch extrem scharf, gezackt und mit einer Eisenschicht verstärkt. Durch Ziehen und Schütteln seines Kopfes während eines kräftigen Bisses könnten so die Giftproteine ins Blut seines Opfers gelangen. Die Proteine hindern dann wiederum die Blutgerinnung, induzieren einen Schockstatus und senken den Blutdruck der Waran-Beute.

Trotzdem hält sich die Hypothese der bakteriellen Infektion bis heute. Fry erzählt in einem Interview, dass andere Forschende seine Ergebnisse anzweifelten und sogar

mehrere Zoos ihm und seinem Team die Forschungsarbeit an ihren Komodo-Waranen verwehrten. Bryan Fry selbst vermutet, dass es sich dabei um Neid gegenüber seinen Erkenntnissen über das riesige Reptil handelt.

So werden Beweise gegen den giftigen Biss des Komodo-Warans bis heute gesammelt, lassen sich jedoch meist anders erklären. Bei Bisswunden von Zooarbeiter:innen handle es sich beispielsweise nicht um einen ernstesten Versuch von den Waranen, einen Menschen zu töten, sondern um eine einfache Abwehrreaktion. Nur bei einem festen Biss könne das Gift freigesetzt werden, vermutet Fry.

Deswegen speicheln die Warane also? Nein, die typisch riesigen Spuckefäden kommen aus unterschiedlichen Speicheldrüsen, die getrennt von den Giftdrüsen im Unterkiefer gelagert sind. Wenn man 80 Prozent seines eigenen Körpergewichts fressen w, braucht man einfach extrem viel Speichel, um beispielsweise eine ganze Ziege runterschlucken zu können.

Die Debatte über den Speichel der – eigentlich niedlichen – Reptilien dauert allerdings immer noch an. Obwohl die Bakterien-These quasi als verworfen gilt, ist man sich noch nicht zu 100 Prozent über die Wirkung des Gifts einig.

Von Justus Brauer

# Odesa mit einem S

Kunst im Krieg. Ein Museum in Odesa packt seine Schätze ein und schickt sie zum Schutz vor Bombardierungen nach Deutschland.

Die geretteten Kunstwerke sind noch bis März im Kurpfälzischen Museum Heidelberg zu sehen

Es sei keine Ausstellung wie jede andere. Diese sei besonders schwer und hochpolitisch, erzählt uns die Kuratorin der Ausstellung, Frau Carrasco.

2022 wurden Gemälde aus dem Museum für Westliche und Östliche Kunst in Odesa eingepackt und nach Deutschland verfrachtet. Etwa 60 werden zuerst dem Berliner Publikum gezeigt. Nun sind 45 davon bis März auch in Heidelberg zu sehen. Heidelberger Studierende bekommen freien Eintritt, auch zu den wöchentlichen Führungen. Eine Hommage an die neu geschlossene Städtepartnerschaft zwischen Heidelberg und Odesa. Odesa mit einem S, nach ukrainischer Schreibweise und auf den expliziten Wunsch des ukrainischen Museumsdirektors.

Die Ausstellung selbst ist dabei in neun Kapitel unterteilt. Thematisch ähnliche Werke aus beiden Städten treten in Dialog miteinander, damit Unterschiede selbst Kunst-Laien eindrücklich erscheinen.

Im ersten, türkisblauen Saal wacht ein Porträt der eleganten Olena Tolstoi, einer entfernten Verwandten von Lew Tolstoi über die Ausstellung. Ein Blick nach rechts liefert schon die Erklärung für die mutige Farbwahl – ein Nachempfinden der Außenfassade des ukrainischen Museums.



Olena Tolstoi begrüßt am Eingang.

Im gleichen Saal imponieren religiöse Figuren von Francesco Grannacci, einem Freund Michelangelos. Eine Mariendarstellung steht zwei Evangelisten von Frans Hals gegenüber. Die zwei großväterlich wirkenden Heiligen stammen aus dem Bestand der russischen Zarin Ekaterina der Großen. Man versteht

„Die Bilder werden zurückkehren. Die Menschen werden zurückkehren“

schnell, dass es sich hier um internationale Malerei größten Kalibers handelt. Wertvolle Werke hängen in schlichten Holzrahmen. Die origina-

len Rahmen konnten die Ukraine nicht verlassen.

Im roten Saal, dessen Farbe auch im Inneren des Museums in Odesa zu finden ist, wird gezeigt, wie mythische Motive politisiert werden. Francesco Albani malt in Öl die Legende von der Entführung der Prinzessin Europa durch Zeus. Nur, dass im Nacken des Stiers Madame de Montespan, die Mätresse von Ludwig XIV. sitzt. Sie steht für den Triumph der Frau über den Mann. Später wird der „Raub der Europa“ zur Allegorie für die Weltkriege. Die Bibelgeschichte vom Blinden, der andere Blinde führt, wird beim Maler David Vinckboons zum Symbol für die Blindheit der

Katholiken gegenüber den Protestanten.

Interessant ist auch die zunehmende Erotisierung religiöser Motive im 16. Jahrhundert, veranschaulicht in der Verführung Lots durch seine Töchter. Aus dem Kapitel Stillleben bleibt das Gemälde eines Herings mit angebissenem Brot als Sinnbild für die Vergänglichkeit von Genüssen im Gedächtnis. Die Genremalerei zeigt Szenen des Rauchens, Urinierens und lauten Lachens, die das fehlende Feingefühl

Wertvolle Werke hängen in schlichten Holzrahmen

unterer Gesellschaftsklassen darstellen sollen. In diesem Kapitel sticht insbesondere Magnascos großformatige und äußerst bizarre „Erholung der Komödianten“ hervor.

Die Kunstreise durch drei Jahrhunderte lässt die dramatische Geschichte hinter der Ausstellung verblasen. Deshalb die Zäsur im

vorletzten Raum. Hier läuft der vom Museumsdirektor selbst gedrehte Film „Times of Peace, Times of War“ über eine Hafenstadt unter Bombenbeschuss und ein Museum, das seine Schätze einpackt, um sie in Sicherheit zu bringen. Prägendster Moment: ein Klavierspieler in einem leeren Museum, der Boden voller leerer Rahmen.

Das letzte Kapitel präsentiert in einem hell-weißen Raum das Licht und die Farbe des 19. Jahrhunderts. Im letzten Werk der Ausstellung bildet Gabriel Max eine blinde junge Frau ab, die Lichter verteilt. Die Ausstellung solle in einem hoffnungsvollen Ton enden, so die Kuratorin. Ganz in den Worten des Filmes: „Die Bilder werden zurückkehren. Die Menschen werden zurückkehren. Und es wird Frieden geben.“ Bis dahin gibt Heidelberg der Kunst in Kriegszeiten einen Rahmen.

Von Andreea Surugiu,  
Laura Altenburg und  
Klara Plassmann

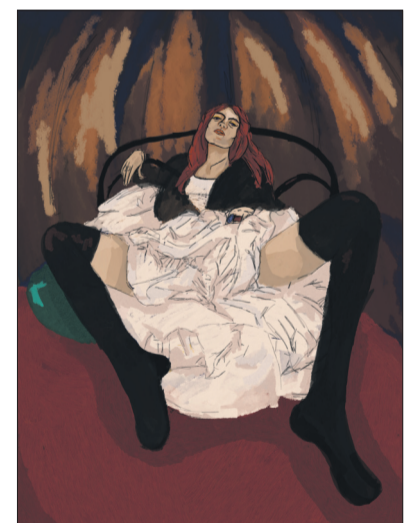
## Schreit!

Was kann das neue Album von Florence + The Machine?

Am 31. Oktober ist das sechste Studio Album der britischen Rockband Florence + The Machine erschienen. Passend zu Halloween werden in *everybody scream* immer wieder fantastische Motive aufgegriffen. So zum Beispiel im ekstatischen Titeltrack, in dem die Sängerin Florence Welch ihre Beziehung zu ihrem eigenen Publikum besingt, wobei die Konzertbühne Schauplatz für einen Hexentanz wird.

Der märchenhafte Rahmen wird genutzt, um eine komplexe, moderne Frau zu untersuchen, die die Gemeinschaft anderer Frauen sucht. Dabei werden zahlreiche Facetten der Künstlerin beleuchtet. Zum Beispiel Einsamkeit, Machtstrukturen in der Musikindustrie und der Kampf mit dem eigenen Körper. Thematisch ist das Album dabei sehr modern: Welch entblößt sich als chronisch online, ehrgeizig, aber auch sehr erschöpft. Eine Frau, die durch zahlreiche Traumata neue Stärke, aber auch die ein oder andere Neurose erlangt hat.

Musikalisch baut das Album dem thematischen Framing entsprechend auf die bewährte Kombination zwischen orchestralem und klassischem Rock auf. Dabei wird auch nicht vor Dissonanz zurückgeschreckt, nicht alles muss hübsch sein. Im Zentrum steht jedoch Florence Welchs Stimme. Dass die Sängerin genauso gut schmettern wie sanft flüstern kann, hat sie schon zuvor bewiesen. In *everybody scream* experimentiert sie aber, indem sie schreit und heult oder rhythmisch seufzt. Die Emotionali-



Grafik: Christiane Brid Winter

tät, mit der Welch ihre Stimme unterlegt, macht das Ganze besonders eindrucksvoll. Sie wiederholt einzelne Phrasen jeweils mit anderer Konnotation. Band, Texte und Sängerin arbeiten zusammen, um durch Ergänzungen oder Widersprüchlichkeiten ein Gesamtwerk zu erreichen. Im Song *one of the greats* zum Beispiel spielt Welch die Rolle einer zynischen Machofrau, die mit Allen und Jedem abrechnet. Das Lied an sich ähnelt in Komposition und Aufbau aber eher einer neurotischen Gedanken spirale. Ihre Abhandlung wird dadurch nicht inauthentisch sondern facettenreich.

Allgemein ist das Album eine deutliche Empfehlung für Indie-Rock Fans, die keine Angst vor komplexen Frauen haben. Manchmal geht es sogar um Männer.

Von Christiane Brid Winter

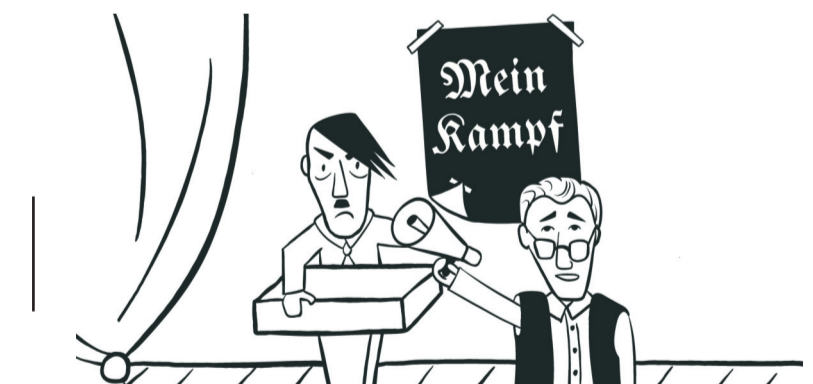
## Mein Kampf in HD

Wolfgang Graczol liest im Taeter-Theater aus Hitlers Buch. Fingerspitzengefühl fehlt dabei

Im Taeter-Theater liest Wolfgang Graczol seit dem 13. September 2025 in regelmäßigen Abständen aus Adolf Hitlers „Mein Kampf“ – unzensuriert, unkommentiert und ohne Einordnung. Er wolle Hitler dabei nicht parodieren, sondern ihm für eine Lesung von knapp zwei Stunden seine Stimme leihen.

Bei dem Besuch einer der Veranstaltungen fällt auf: Das Publikum ist sehr divers. Die Veranstaltung ist für Studis der Universität Heidelberg kostenlos, es scheint generell ein großes Interesse über die Studierenden hinaus an Hitlers Gedankenwelt zu bestehen. Nach der Lesung belohnt das Publikum Graczol mit tobenem Applaus.

Eine „Mein Kampf“-Lesung aus pädagogischen Zwecken ist grundsätzlich zu befürworten. Wer Hitlers menschenverachtende und abscheulichen Gedanken unzensuriert gehört hat, der vergisst sie nicht so schnell. Was „Mein Kampf“ präsentiert, ist die ideologische Grundlage des schlimmsten Verbrechens der Menschheitsgeschichte. Aufklärung ist deshalb umso wichtiger. Leider wird bei der Vorstellung im Taeter-Theater bewusst auf eine politische Einordnung verzichtet.



Falsches Sprachrohr.

Grafik: Emma Helene Neumann

Auch andere Rahmenbedingungen sind scharf zu kritisieren, wie das Referat gegen Antisemitismus des Studierendenrats in einem offenen Brief an das Taeter-Theater zu recht deutlich macht. Eine Lesung von „Mein Kampf“ auf einem Plakat mit einem Revolver und unter dem Slogan „Startschuss mit Hitler“ zu bewerben ist respektlos und grenzt an Gewaltverherrlichung.

Dem Grundsatz, Hitler nicht parodieren zu wollen, wird hier eindeutig widersprochen. Zusätzlich eine Lesung am 9. November 2025 – der Reichsprogromnacht – zu halten, ist skandalös.

Es stellt sich außerdem die Frage, ob es „Mein Kampf“ braucht,

um die Grausamkeit des Nationalsozialismus zu verdeutlichen. Dafür wäre das Tagebuch der Anne Frank oder andere Berichte von Überlebenden deutlich besser geeignet. Das Argument für „Mein Kampf“ darf an dieser Stelle nicht sein, dass dieser Titel mehr Besucher anzieht.

Der Bildungsauftrag wird hier gänzlich missachtet: Statt die Brutalität, die Menschenverachtung und Grausamkeit Hitlers mithilfe seiner eigenen Worte eindeutig aufzuzeigen, offenbart das Taeter-Theater fehlende Sensibilität. Was jetzt zählt ist ein eindeutiges Statement.

Von Eric Klimmer

# Sind Sie sicher?

Wenn die Wahrnehmung zum Wahn wird

Ich sitze vor der Bibliothek und trinke Kaffee. Ein älterer Mann tritt an meine Bank heran und spricht mich an: „Interessieren Sie sich für Politik?“ Ich zögere, der Mann setzt sich ungefragt neben mich. Ich habe immer noch nichts gesagt, da fängt er an zu reden.

Der Mann erzählt mir seine Lebensgeschichte. Er hat es äußerst eilig, die Wörter sprudeln aus ihm heraus. Er springt hin und her, ich kann ihm kaum folgen. Dann geht er nahtlos in einen merkwürdigen Vortrag über. Im Mittelpunkt steht er selbst. Er werde nämlich seit Jahren vom BND und von der CIA verfolgt, die ihn mit Hilfe dunkler Technologie foltern. Er gerät in Rage, ob ich nicht gewusst hätte, dass Merkel nur eine Geheimagentin der CIA gewesen sei, die...

Ich stehe auf und gehe zurück in die Bibliothek. Zugegeben, er hat mir ein bisschen Angst gemacht.

Offenbar leidet er unter Verfolgungswahn, vermutlich ist er harmlos.

Aber ganz so einfach ist es dann doch nicht. Der Heidelberger Psychiater und Philosoph Karl Jaspers schrieb 1946, Wahn sei „das Grundphänomen“ der Psychopathologie. Einen Satz, den viele Psychiater:innen noch heute unterschreiben würden. „Wahn“ begegnet uns in jedem Bereich der Psychiatrie. Und er gibt Grund zur Beunruhigung: Wir können nämlich nicht genau sagen, an welchem Punkt die „normale“ Wahrnehmung ins Wahnhafte übergeht.

Das wirft sofort unangenehme Fragen auf. Könnte es sein, dass Wahn und Wahrnehmung nicht voneinander zu trennen sind? Und weiter: Gehört in unserer schnellen Gesellschaft, die zunehmend komplexer wird, ein bisschen Wahn vielleicht dazu? Können Sie noch die folgenden Fragen beantworten?

## Fragebogen Teil 1

a) Verstehen Sie den Ukraine-Krieg? Oder die Situation im Nahen Osten? (Stichpunkte genügen)

b) Sollten wir mehr in Rüstung investieren? Falls ja, würden Sie Ihre Kinder zur Bundeswehr schicken?

c) Wie wichtig ist Ihnen Geld? Können sie die internationalen Kapitalströme skizzieren?

d) Erläutern Sie den Klimawandel kurz in eigenen Worten. Wie könnte man dieses Problem lösen?

e) Beziehen Sie bitte jeweils kurz Stellung zu den folgenden Punkten:

- I Hat Angela Merkel wirklich Angst vor Hunden?
- II Ist Donald Trump verrückt?
- III Wissen Bundestagsabgeordnete immer, worüber sie gerade abstimmen?

f) Annahme: Das Überleben unserer Spezies ist bedroht. Wirft dies die vorherigen Fragen in ein anderes Licht?

- I Würden Sie deshalb Ihre Meinungen und Antworten überdenken?
- II Erscheinen Ihnen manche Fragen nun wichtiger?
- III Gibt es Fragen, die Ihnen jetzt weniger wichtig erscheinen? Welche?

## Fragebogen Teil 2

a) Was verstehen Sie nicht? Haben Sie in letzter Zeit etwas verstanden? Nennen Sie Beispiele.

b) Glauben Sie es gibt Fragen, deren Antworten wir nicht finden können?

c) Vergeht die Zeit schneller, je älter man wird?

d) Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Klassenfahrt?

e) Ein lauer Sommerabend in den Schulferien, der Chlorgeruch des Freibads, vermissen Sie diese Zeit?

f) Sind Ihre Eltern in den letzten Jahren spürbar gealtert?

g) Waren Sie sich schon einmal unsicher, ob Sie eine bestimmte Erfahrung wach oder im Traum gemacht haben?

h) Führen Sie sich die Leute aus ihrem alltäglichen Leben vor Augen. Würden Sie sagen diese Leute wünschen Ihnen eher Gutes oder Schlechtes?

i) Trauen Sie eher Anderen, oder eher sich selbst? Warum liegen Sie dabei falsch?

j) Geht es Ihnen gut?

k) Sind Sie sicher?

Von Till Siegert



# Addi Theater

Alles nur eine Frage der Perzeption? Wie sich der Konsum von Drogen auf einen Theaterbesuch auswirkt – ein Selbstversuch

## Der Plan

Zwei von uns bleiben nüchtern, zwei sind alkoholisiert und zwei geben sich dem grünen Teufel (Cannabis) hin, dann geht es zu „König Lear – der letzte Gang“ ins Theater. Inhalt des Stücks ist, wie der demente Lear, seinen drei Töchtern sein Imperium (ein Restaurant) vermachen will und diese auffordert, ihm ihre Liebe zu bekunden. Die Erwartungen an das Drama sind hoch: große Gefühle und ein Ausbruch aus dem Studi-Alltag. Die gemütliche Runde der Redakteur:innen vor dem Stück führt zwar dazu, dass nur noch eine der Testpersonen halbwegs nüchtern ist. Aber egal, zumindest die Outfits stimmen, also ab ins Theater...

## Vorspiel

Der Weg von meiner Wohnung ins Theater ist fast die größte Herausforderung des Abends – schließlich haben wir uns vor der Vorstellung in meiner WG-Küche gut mit Bierchen, Glühwein und Marihuana versorgt. Nüchtern wie ich bin, wäre ich lieber mit 23 Schulkindern ins Theater gegangen, als mit den Fünf. Der Anspruch, das – nach der Vorlage von Shakespeare modern interpretierte – Stück intellektuell würdigen zu wollen, sinkt rapide, selbst bei journalistischer Pflicht.

## Druck

Alkoholisiert im Theater hat man es nicht leicht: Nach dem etwas überrumpelnden Beginn des Stückes bleibt das unangenehme Saallicht minutenlang an. Als es endlich dunkel wird, kann ich mich in der letzten Reihe ungestört dem mitgeführten Flachmann widmen. Der Alkohol macht sich zunächst durch wachsende Unkonzentriertheit bemerkbar. Der Fokus fehlt, dafür lache ich in heiterem Zustand gerne mit. Bei Gesangseinlagen stimme ich enthusiastisch ein, wofür ich verärgerte Blicke aus der Vorderreihe ernte. Offenbar gibt es eine feine Linie zwischen kulturellem Genuss und beschwipster Begeisterung. In der zweiten Hälfte des Stücks drückt meine Blase. Für den Toilettengang bin ich gezwungen, über meinen Sessel zu klettern, da der alte Herr am Ende der Stuhlreihe tief schläft.

## Haha ich bin voll high digga

Der THC-CBD Mix wirkt sich ganz anders auf meine Wahrnehmung aus. Banal wirkende Details werden auf einmal entweder absurd oder hoch interessant: Sind die Weinflaschen im Bühnenbild angeklebt oder könnten sie auch herunterfallen? Warum ist das Muster der Holzvertäfelung über der Bar weder punkt- noch achsensymmetrisch? Was zur Hölle bedeutet punktsymmetrisch? Parallel dazu sprudeln philosophische Überlegungen aus

mir heraus. Bei niedrigster Bildschirmhelligkeit hämmere ich meinen inneren Monolog in die Notizen-App.

## High reception

Negativ-immersiv wirkt das Stück. Statt einzutauchen, tauche ich auf. Skurrile Witze und der Einsatz von unpassenden V-Effekten im Minutentakt provozieren eher genervtes Kopfschütteln als gebanntes Mitfühlen. Als Gen-Z Kind, das durch das Internet sozialisiert wurde und in dessen Umfeld gerade jeder über die neue Haftbefehl-Dokumentation redet, hätte ich mich gefreut, mal aus meinem Alltag ausbrechen zu können. Stattdessen höre ich hier wieder „06-06-9!“. Und auch alle anderen Memes, die im alltäglichen Wahnsinn durch meinen Kopf fliegen, werden vereinfacht und für altes Publikum verdaubar, auf der Bühne entleert. Trotz moderner Interpretation handelt es sich hier um ein Theaterstück für ältere Menschen.

## In vino veritas

Diverse jugendliche Anspielungen im Stück stoßen im greuhaarigen Publikum auf peinlich berührtes Lachen. Als hätten sie gerade nur Bahnhof verstanden oder das alleinige Wort Social-Media stelle für sie schon einen Witz dar. Aktuelle Debatten werden aufs Äußerste reduziert und nur mit Buzzwords wie „gender“ oder „woke“ abgehandelt. Das lässt die zugrundeliegenden Generationenkonflikte deutlich hinter ihrer Komplexität zurückbleiben. Das Stück stellt diese Debatten eher als Herumgezanke beim Familientreffen, statt als wirkliche Probleme echter Menschen dar. Mein Fazit zum Stück, originalgetreu aus der Notizen-App: „Familientragödie, glaube ich“.

## Mit unlackiertem Helm

Viele Versuche, die inneren Vorgänge des dementen Mannes modern zu inszenieren, wirken für mich krampfhaft: Das Publikum wird aktiv eingebunden, die Verwechslung von Szenen simuliert und eine Souffleuse bei gespielten Texthängern genutzt. Nüchtern zieht das wenig. Das ständige Durchbrechen der vierten Wand lässt viele Szenen brüchig wirken. So wie die Demenz den König Lear, demontiert sich die Inszenierung nach und nach selbst und gegen Ende dann sogar im Wort-sinn: Noch während die Aufführung läuft, wird das Bühnenbild abgebaut und abtransportiert. Mit Akkuschaubauern und Rollwagen wohlgerichtet! Einen Nerv trifft das Stück dann aber doch noch: Im letzten Akt schleicht sich der demografische Wandel leise auf die Bühne und ich bin überraschend berührt von dieser Szenerie der Einsamkeit. Unauffällig schaue ich mich um. Auch das Publikum wirkt stiller.

## Fazit

Nüchtern betrachtet war das Stück betrunken oder be-kiffit wahrscheinlich besser.

## Disclaimer

Nicht nachmachen! Der Konsum von Alkohol und Cannabis kann körperliche und psychische Folgen haben.

Von Solveig Harder, Louisa Büttner, Emilio Nolte, Philipp Mummenhoff, Justus Brauer und Robert Trenkmann

# ruprecht liebt



Unsere Redakteur:innen legen euch ans Herz, was sie in letzter Zeit geliebt oder worüber sie gelacht haben. Empfehlungen aus dem echten und dem digitalen Leben. Von Waffeleisen über Reiseziele bis hin zu Podcasts, Apps und Co.

## Offline: Selbstgemachte Biscoff-Crème

Ein Hauch von Zimt, ein Hauch Vanille: schon angerichtet, die weihnachtliche Stille. Statt 5 Euro Biscoff-Crème-Betrug, hol dir nur Spekulatius Kekse und sei klug: Rein in den Mixer, ein Stückchen Butter hinzu, zum Schluss etwas Milch, wahlweise von der Kuh. Schon ist die Spekulatius-Crème kreierte und aus dem Glas aufs Brot geschmiert. Freut euch auf Santa Claus und auf den Gaumenschmaus. Ladet eure Freund:innen ein, genießt ein gutes Gläschen Glühwein und zimmert euch die Speku-Schnitten rein.

(sol)

## Online: Das Groove Network

Du verbringst deine Zeit lieber tanzend als tatenlos und erlebst Musik lieber live, statt sie nur zu streamen? Ob spontan unterwegs oder vorausschauend geplant – auf die Frage „Wohin mit mir?“ kennen Joannis Schadeck und Vytaute Gudelyte die Antwort: Auf der eigens und auf Spendenbasis organisierten Website www.dasgroove.net zeigt ein übersichtlicher Eventkalender welche lokalen Veranstaltungen auf dich warten – von Kellerjazz über Clublicht bis zu Indie und Impro. Hier bist du immer dort, wo Heidelbergs Musikszene spielt!

(dar)

**N**euere Länder, neue Orte, neue Kulturen – Reisen bietet so viele Möglichkeiten und Erlebnisse, die niemand verpassen sollte. Zum Glück wird es uns in Europa wunderbar einfach gemacht, viel zu entdecken. Wenn da nur nicht dieses kleine Thema mit den Kosten wäre. Aber auch als Student kann man rumkommen und das sogar, ohne viel Geld auszugeben! Dass das auch gar nicht so kompliziert ist, haben unsere Redakteurinnen selbst ausprobiert und hier Tipps und Erfahrungen für euch gesammelt.

**Stadt und Land zugleich – ein Wochenende in Luxemburg**  
Nach einer frühen Klausurenphase von Reiselust gepackt, führt mich ein spontaner Wochenendtrip Anfang des Jahres nach Luxemburg. Die Reisekosten könnten fast nicht geringer sein: Mit dem Deutschlandticket geht es bis an die Grenze und ab da sind alle Öffis kostenlos. Nicht einmal vier Stunden sind es bis zum luxemburger Hauptbahnhof und von da nur noch 30 Minuten zu Fuß bis zu meiner Unterkunft. Da ich aber schon auf den ersten Metern von den alten

**In Europa ist günstiges Reisen wunderbar einfach**

Burgruinen abgelenkt werde und den ein oder anderen Schlenker einbaue, ist es dann mehr als doppelt so lang. Für 40 Euro die Nacht komme ich im "Youth-Hostel Luxembourg City" unter. Hier sind die Vier- bis Achtbettzimmer klassisch im Jugendherberge-Stil gehalten: einfach aber gut. Ich bin zur

# Reisende Sparfüchse

Keine Kohle? Kein Problem! Auch mit kleinem Geldbeutel kann man tolle Wochenendtrips machen



Zügig über Grenzen reisen.

Foto: Till Gonser

Nebensaison unterwegs, also habe ich das Zimmer für eine Nacht alleine und in der anderen Nacht eine nette Zimmergenossin.

Morgens gibt es ein kostenloses Frühstücksbuffet und so kann ich gut gestärkt loslegen: Viele Bereiche der alten Festungen, die sich durch die gesamte Stadt ziehen, sind kostenfrei zugänglich und so verliere ich mich den halben Tag in den vielen Gängen, Gärten und Gewölbchen. Besonders interessant wird es durch das 40 Meter tiefe Tal, das die Kulisse teilt. Aber keine Sorge, auch ohne Treppensteigen kommt man von oben nach unten, zum Beispiel mit dem kostenlosen Glasfahrradstuhl.

Im oberen Stadtbereich gibt es neben altbekannten Shoppingmöglichkeiten auch viele kleine Cafés und Restaurants, in denen sich ein kalter Nachmittag entspannt ver-

bringen lässt. Und abends ist alles hübsch bunt beleuchtet.

Auch das Finanz- und Regierungsviertel ist definitiv einen Besuch wert. Im Kontrast zum historischen Ortskern gibt es hier vor allem moderne Gebäude, unterbrochen von großzügigen Grünflächen. Dabei kann ich den liebevoll gestalteten "Jardin du Multilinguisme" und das Labyrinth am "Coque" Sportcenter empfehlen.

So sind drei Tage in Luxemburg dann ganz schnell (und budgetfreundlich) verplant und es geht zurück nach Heidelberg.

Von Lara Husemann

**Eine Ode an das 9-Euro-Ticket**  
Zufällig habe ich vor drei Jahren den Selbsttest gemacht und bin mit dem 9-Euro-Ticket nach Paris gefahren. Es lief so: „Haben Sie denn

schon ein 9-Euro-Ticket?“ fragt die Dame am Schalter.

Juni 2022, die Hochsaison des 9-Euro-Tickets. Ich will mit Familienfreunden – zusammen sind wir zu fünf – mit Interrail von Frankfurt nach Paris reisen. Was wir nicht wussten: Man braucht in Frankreich Sitzplatzreservierungen. Glücklicherweise sind wir früh am Bahnhof. Auf ein Stück Papier zeichnet die Dame am Schalter unsere neue, Nicht-Direkt-Nach-Paris-Strecke auf.

Auf die Plätze, fertig, los. In Frankfurt fährt die erste Regio in fünf Minuten. Aber auch in Mannheim müssen wir rennen. Denn die Regio hatte, oh Überraschung, Verspätung. Aber unser Zeitplan ist getaktet.

Am deutschen Grenzort gibt es glücklicherweise genug Zeit für ein Frühstück. Dann geht es auch schon

auf die letzte Strecke mit dem 9-Euro-Ticket. Glücklicherweise kostet die Fahrt nach Straßburg nicht viel. In der Bahn über die Grenze recherchieren wir, wie wir weiter nach Paris kommen. Schnell ist klar, dass es Tickets für vier Plätze, aber nicht für fünf gibt. Wir entscheiden uns dazu, uns aufzuteilen.

Dadurch habe ich mehr Zeit in Straßburg. Das Münster ist eindrucksvoll; ich esse ein Eis. Auf der anderen Strecke sind meine Mitreisenden zu viert. Sie müssen eine Strecke von Straßburg über Verdun nehmen. Für mich gab es noch einen Platz in einem direkten Zug nach Paris. Ich komme vor den anderen an, spaziere vom Bahnhof zu unserer Unterkunft. Vive la France. Und das 9-Euro-Ticket.

Insgesamt brauche ich 12 Stunden, meine Familienfreunde sogar 13. Mit dem TGV aus Frankfurt wären es nur 3 Stunden und 42 Minuten gewesen. Aber lustig war es trotzdem, und eine Geschichte für immer.

**Lustig war es trotzdem, und eine Geschichte für immer**

destens über die Grenze kommt. Und wie gesagt, auch Straßburg ist sehr zu empfehlen. Haltet die Augen auf, vielleicht wird das Angebot vom letzten Sommer, in dem das Ticket auch in Frankreich galt, 2026 wiederholt. Wenn nicht, ist Interrail auch meist eine bessere Option als normale Zugtickets – so bin ich letzten September nach Marseille gefahren. Ein *été français*, mit Geschichten fürs Leben, ist greifbar.

Von Klara Plassmann



Grafik: afa

## ruprecht kocht: Bosanski Lonac

Diesmal geht die Reise nach Bosnien: Ein Rezept für innere Wärme in der kalten Jahreszeit

Danach den Topf wieder von der Platte nehmen und ab ans Schichten. Wie bei einer Lasagne wird mit einer Zutat nach der anderen eine Schicht im Topf gelegt. Erst das Fleisch, dann Karotten, Kartoffeln, Kohl, Paprika und, wenn vorhanden, Tomaten. Dies wird wiederholt, solange der Vorrat reicht. Wenn das Schichten beendet ist, wird der Topf noch mit Flüssigkeit gefüllt. Wir vermischen dafür einfach einen Liter Gemüsebrühe mit passierten Tomaten und

Mit dem flüssigen Gemisch füllen wir den Topf soweit, dass alle Schichten davon bedeckt sind. Dann kommt Backpapier über den Topf, das mit einem Band am Topf festgebunden und oben mit mehreren Löchern versehen wird. So wird der Topf ganz fix zu einer Art Dampfgarer umgewandelt, der anschließend direkt wieder circa drei bis vier Stunden auf die Herdplatte kommt. Ganz traditionell wird das Gericht in einem Tontopf zubereitet.

topf jetzt erhalten, der uns ebenfalls beste Dienste leistet. Nach dem Schichten hat man erstmal Freizeit. Kein zwischenzeitiges Umrühren oder andere Betreuung notwendig.

Während wir das Gericht mit gezwungener Geduld auf dem Herd vor sich hin köcheln lassen, erzählt Lajla mir von der Geschichte des Rezepts. Dieses reicht nämlich bis ins Mittelalter zurück und wird von Lajlas Mutter auch als „Arme-Leute-Essen“ bezeichnet. Besonders durch die Möglichkeit an Variation ist der Eintopf auf viele Lebenslagen anpassbar. So kann das Fleisch, zum Beispiel wegen zu hoher Preise, weggelassen oder noch weitere Zutaten hinzugefügt werden.

Nachdem wir für drei Stunden über alles mögliche geredet haben, ist es Zeit zu probieren. Normalerweise lässt man den Eintopf bis zu 4 Stunden köcheln, da man so sicherstellen kann, dass das Fleisch durch ist. Eine Sorge, die einen bei der veganen Version kaum beschäftigen muss. Der Essensduft ist inzwischen durch die ganze Wohnung gezogen und wir haben beide ziemlich Hunger. Für den ersten Probesschritt wird Lajla's Mutter per Video-Call zugeschaltet, immerhin ist es das erste Mal, dass ihre Tochter das Familienrezept nachgekocht hat. Jetzt ist sie sehr stolz, den Löffel weitergeben zu können. Mir schmeckt „Bosanski Lonac“ unglaublich gut und auch Lajla ist mit dem Ergebnis unserer Kochaktion zufrieden, obwohl sie nicht der größte Paprikafan ist. Doch genau für diese Präferenzen finden wir die Vielfalt des Gerichts ideal.

Auch von weiteren Stimmen erhält das Rezept positive Bewertungen. Lajlas Mutter bekommt von ihr eine Portion vorbeigebracht und bei meinem Mitbewohner werden wohlige Kindheitserinnerungen geweckt. Es lässt sich also sagen: Das Nachkochen ist definitiv empfohlen. Guten Appetit!

Zutaten

**Rezept für ca. 5-6 Personen:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Fleisch/ vegane Alternative
- 4 Karotten
- 4 Kartoffeln
- 5 Blätter Weißkohl
- 4 Paprikas
- 200 ml Tomatensauce
- 1 l Wasser
- 2 EL Gemüsebrühe
- Paprikapulver
- Salz/Pfeffer

würzen mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß. Lorbeerblätter kann man ebenso hineingeben und sie am Ende wieder rausfischen, wodurch es zu einer noch intensiveren Geschmacksexplosion kommt.



Grafik: Christiane Brid Winter

Lajlas Familie hat sogar noch einen aus dem zweiten Weltkrieg im Keller stehen, aufgrund einer fehlenden Beschichtung ist dieser für unsere Kochaktion aber leider nicht mehr geeignet. Dafür muss mein simpler Edelstahlkoch-



Leah Bohle und Lajla Hujdur greifen für das Spar-Mindset der Studis sogar auf Tipps aus dem Mittelalter zurück.

## Impressum

ruprecht, die Heidelberger Studierendenzeitung, erscheint monatlich (drei Ausgaben) in der Vorlesungszeit. Der *ruprecht* versteht sich als unabhängige Zeitung, die sich keiner Gruppierung oder Weltanschauung verpflichtet fühlt. Die Redaktion trifft sich während der Vorlesungszeit montags um 20 Uhr c.t. in der Albert-Ueberle-Straße 3-5. Für gesondert gekennzeichnete Meinungsartikel sind die Autor:innen allein verantwortlich.

**Herausgeber:** ruprecht – Heidelberger Studierendenzeitung e.V., Albert-Ueberle-Straße 3-5, 69120 Heidelberg

**V.i.S.d.P.:** Marei Karlitschek (kar)

**Druckerei:** Freiburger Druck GmbH & Co KG, Lörracher Straße 3, 79115 Freiburg

**E-Mail:** post@ruprecht.de

**Der ruprecht im Internet:** www.ruprecht.de  
www.instagram.com/ruprechthd @ruprechthd

**Redaktion:** Andreea Surugiú (dea), Carmen Latus (cal), Charlotte Breitfeld (ccb), Christiane Brid Winter (cbw), Daniela Rohleder (dar), Emilio Nolte (nol), Emma Helene Neumann (ehn), Emma Kessler (esk), Eric Klimmer (erk), Faustyna Gonka (fng), Felix Albrecht (afa), Heintrike Gilles (heg), Justus Brauer (jbr), Karla Walder (klw), Katharina Frank (kff), Laetitia Klein (tpl), Lajla Hujdur (laj), Lara Husemann (lhu), Leah Bohle (lmb), Lily Grau (lol), Louisa Büttner (lob), Lukas Hosche (lho), Maja Beckmann (mjb), Marco Winzen (maw), Marei Karlitschek (kar), Mathis Gesing (msg), Mauricio Cabanillas Medina (mcm), Odette Lehmann (ole), Pauline Ammon (pam), Philipp Mummenhoff (plm), Robert Trenkmann (rtr), Sarah Hildebrandt (shd), Solveig Harder (sol), Till Siegert (sig), Till Gonsler (pxl)

**Freie Mitarbeiter:innen:** Alba Benning (aab), Ann-Sophie Etzelmüller (am), Catharina Hock (cat), Gideon Ballhorn (gdn), Greta Pohl (etc), Klara Plassmann (kfp), Laura Altenburg (ila), Linus Brauer (lba), Maya Pokladnik (msp), Nastasja Weinmann (nlw), Samira Hedhli (slm), Serafina Grimm (seg)

**Leitung:** fng, ccb (Seite 1-3), mar (Hochschule), ole (Studentisches Leben), jbr (Heidelberg), kar, mjb (Wissenschaft), rtr, tpl (Feuilleton), pam (Weltweit), heg, mar, sop (Social Media), ehn, lol (Bildredaktion), heg (Online)

**Layout:** ccb, ehn, fng, jbr, kar, lag, lol, mar, mjb, nol, ole, rtr

**Chefin vom Dienst:** Marei Karlitschek (kar)

**Redaktionsschluss für ru219:** 4. Januar 2026



## Personals

**mar:** Gute Laune? Nicht in meinem Keller!

**jbr:** Mit der Pump-Gun zum Finanzamt.

**ccb:** Wenn ich schon Wolfgang Petry zitieren muss wird's traurig.

**fng:** Keine Verstümmelungen nach 00:15.

**mjb:** Und was machst du in der Klausurenphase? Sauerteig und Ritalin.

**lag:** Ich bin sehr gut darin, alte Männer zu überzeugen mir Geld zu geben.

**lho:** Hat der Rat der deutschen Rechtschreibung eine 24/7 Hotline?

**lmb:** Leg meiner Mutter keine Sätze in den Mund!

**lag:** Den Rest poste ich auf Only-Fans.

**cbw:** Was machen Historiker ohne Grenzen?

**cbw:** Ich brauche nichts um Leute zu erschlagen. Ich brauche nur mich.

**mar:** Wird das jetzt Fußcontent?

**jbr (im Grinchkostüm):** So lustig seid ihr, ihr fucking 16-Jährigen.

## ANZEIGE

Ab 12.25

30 Jahre Karlsruhbahnfest Kultur macht we

30 Jahre Karlsruhbahnfest - Jubiläumsparty & Fest

The Tiger Lillies  
Gurriers  
Hotel Rimini  
Lennart Schilgen  
Max Goldt  
Schlongonges  
Lara Ermer  
Marla Moya

Tickets & Infos:  
www.karlsruhbahnfest.de

# Standhaft im Wahlkampf

## Hasskampagnen prägten die Wahlen von New York bis Amsterdam. Zwei Hoffnungsträger kamen dagegen an

### Kommentar

Am 4. November 2025 versammeln sich im Brooklyn Paramount Theater Unterstützende der Demokratischen Partei. Sie warten auf die Ergebnisse der Bürgermeisterwahl in New York City. Gegen 21:30 Uhr kommt die Nachricht: Zohran Mamdani, demokratischer Sozialist, wird als Sieger prognostiziert. „New York wird eine Stadt der Migranten bleiben – und ab heute Abend von einem Migranten geleitet“, sagt er in seiner Siegesrede.

Weniger als eine Woche vorher blickt man auch in den Niederlanden erleichtert auf die Ergebnisse der vorgezogenen Neuwahlen: Die sozialliberale D66 gewinnt knapp, mit nur 0,2 Prozent Vorsprung, vor der rechten PVV von Geert Wilders, die 2023 noch einen Erdbebensturz erzielte. Beide Wahlen stehen exemplarisch für politische Dynamiken, die auch für Deutschland relevant werden könnten, z.B. mit Blick auf die kommenden Landtagswahlen.

Mamdani musste sich im Wahlkampf einer massiven Desinformationskampagne stellen. Allein auf der Plattform „X“ kursierten zehntausende islamfeindliche Beiträge gegen ihn. In den Niederlanden fällt Wilders schon lange mit antimuslimischer Rhetorik auf. Nachdem er vor Jahren den Koran mit Hitlers „Mein Kampf“ verglich, ließ er diesmal Plakate aufhängen, die an NS-

Propaganda-Karikaturen erinnern und vor einer angeblich ideologischen „Islamisierung“ warnen.

Die Behauptungen beider Gruppierungen basieren auf keinerlei wissenschaftlicher Grundlage, es geht mehr um Hetzkampagne als inhaltlichen Wahlkampf. Aber es scheint zu funktionieren. Zwar verlieren sie die Wahlen, doch insgesamt schneiden Andrew Cuomo und die PVV relativ gut ab. Probleme auf „die Anderen“ zu schieben, einen Sündenbock zu haben, der für all die komplexen Probleme hinhält – das ist so simpel wie ansprechend.

Zurück nach New York: Mamdanis Wahlkampf wurde besonders von jungen Menschen getragen. Slogans wie „Hot Girls 4 Zohran“ ziehen besonders junge Wähler:innen an – in der Altersgruppe unter 30 holte er 75 Prozent. In seinem Wahlkampf ging er raus auf die Straße, tauchte in Internet-Formaten auf und tat vor allem Eines: Er sprach mit den Menschen und

hörte ihnen zu um dann konkrete Lösungen für alltägliche Probleme wie Transportkosten, Wohnraum und Lebensmittelpreise anzubieten.

Dass ein muslimischer Kandidat in den USA überhaupt so erfolgreich sein kann, markiert einen kulturellen Wandel. Vor zwanzig Jahren, nach den 9/11-Attentaten, war antimuslimische Gewalt in NY alltäglich. Noch heute betiteln Kritiker:innen Mamdani im Wahlkampf als „Jihadisten“ und fordern seine Abschiebung. Doch für die Generation, die im Post-9/11-NY aufgewachsen ist, ver-

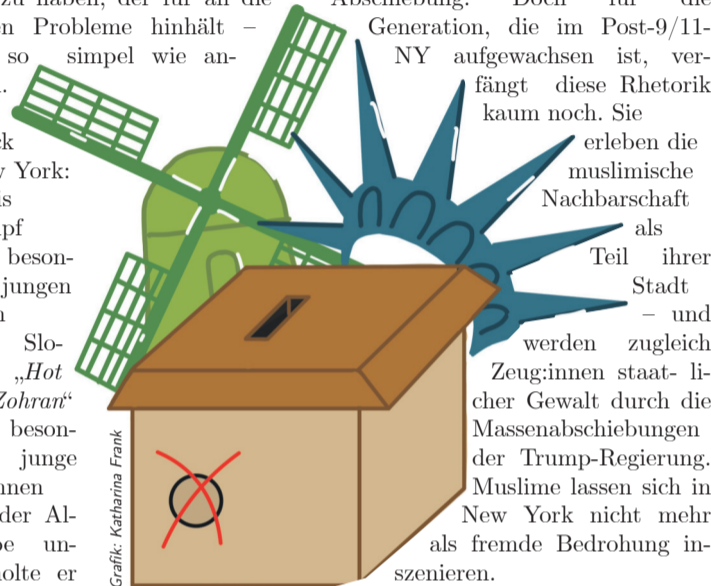
fängt diese Rhetorik kaum noch. Sie erleben die muslimische Nachbarschaft als Teil ihrer Stadt – und werden zugleich Zeug:innen staatlicher Gewalt durch die Massenabschiebungen der Trump-Regierung. Muslime lassen sich in New York nicht mehr als fremde Bedrohung inszenieren.

Dass Mamdanis Themen nicht nur auf New York beschränkt sind, zeigt der Wahlkampf in den Niederlanden. Die D66 punktet bei denselben Fragen, während Wilders PVV

sich auf ganz andere Dinge, wie den angeblichen „Kulturkrieg“ in den Städten fokussiert. Nicht zu unterschätzen ist auch ein charismatischer Kandidat: Rob Jetten wird seit der Wahl als der „Obama der Niederlande“ gehandelt, vor allem durch sein optimistisches Auftreten und den Willen, Hand anzulegen. Dennoch ist der Trend zur gezielten Diffamierung einzelner Gruppen nicht zu verkennen. Diese Strategien funktionieren bei jüngeren Niederländer:innen, denn eine deutliche Mehrheit hat die PVV gewählt.

Beide Wahlen zeigen, wie sich neue Horizonte jenseits von politischer Spaltung und Hassrhetorik bilden können. Desinformationskampagnen sind dennoch nicht zu unterschätzen: Feindbilder füllen das Vakuum ungelöster Probleme und versperren den Blick auf die Themen, die junge Menschen wirklich betreffen. Auch in Deutschland kann man daraus lernen. Nicht nur die AfD wirbt offen mit antimuslimischen und menschenverachtenden Inhalten, während sie bei jungen Wähler:innen beliebter wird; generell kippt die deutsche Politik nach rechts. Doch die Antwort sollte aus einem klaren und inhaltlichen Wahlkampf bestehen. Mamdani und die D66 zeigen, wie man gegen solche Tendenzen ankommen kann.

Von Mauricio Cabanillas und Pauline Ammon



Grafik: Katharina Frank

## Die Uni am Rande der Welt

### Nur Schafe, Meer und alte Sagen? Erasmus in Wales hat unerwartet viel zu bieten

Don't judge a book by its cover! Oder wie man auf Welsh sagen würde: „Nid wrth ei big mae adnabod cyfflyog!“ Womit wir schon beim Problem wären, denn Wales wirkt schon durch seine Sprache rau, abweisend und irgendwie nicht ganz real, sondern eher der Fantasie eines Tolkiens entspringen.

Doch der Ruf dieses oft vergessenen britischen Landesteils leidet nicht nur unter für uns unaussprechbaren Wörtern, die ausschließlich aus Konsonanten bestehen, sondern auch unter angeblichem Dauerregen und Abgeschiedenheit. So habe auch ich erst einmal skeptisch auf mein damals bevorstehendes Auslandssemester im walisischen Beinahe-Dorf Aberystwyth geblickt.

Denn „Aber“ hat zwar eine Uni, neben den etwa 8.000 Studierenden, leben dort aber nur ungefähr 15.000 Menschen. Die Stadt liegt am Ende der Bahnlinie und an der rauen Küste der Irischen See. Eine britische Freundin riet dann auch eindrucklich, mir einen großen Regenmantel zuzulegen und Vitamin-D-Tabletten einzupacken.

Ein Lichtblick: das Meer, das man von der Bib aus sehen kann und die schönen Steilküsten der Region Ceredigion. Deshalb saß ich trotzdem vorfreudig und aufgeregt Ende Januar im Zug und bekam erst einmal die volle Dosis Klischee: Wales schien tatsächlich hauptsächlich aus schafbetrotteten Hügeln zu bestehen, der Zug hielt in jedem Kuhdorf, es war kalt und es

regnete. Ich lernte aber schon im Zug nette Leute aus aller Welt kennen, die wie ich auf dem Weg in die „Uni am Rande der Welt“ waren. Schon am ersten Tag mit den obligatorischen Kennenlern-Veranstaltungen hatte ich dann alle Vorurteile vergessen. Das Wetter war überraschend gut, wenn auch

Eine Besonderheit des britischen Studilebens sind auch die vielen teils kuriosen Student Societies, die sich Themen von Schauspielerei, über Surfen bis hin zu Bierpong oder Rum widmen und die es nicht nur erleichtern, schnell Anschluss zu finden, sondern auch die Möglichkeit bieten, Neues auszupro-

auch blühende Steilküsten, versteckte Strände, Seerobben und die seltenen und unglaublich süßen Papageitaucher.

Überhaupt, das Leben am Meer: in fünfzehn Minuten Abends zum Wasser herunter, um den Sonnenuntergang zu genießen und den Staren bei ihren Manövern zuzuschauen, bei jedem Wetter im eiskalten Wasser schwimmen und bei Lagerfeuer ein Picknick am Strand machen. Bei gutem Wetter kann man sogar Delfine sehen, beim Paddle Boarding Quallen beobachten und ja, sogar ein Hai verirrt sich an den Strand!

Faszinierend an Wales ist auch seine bewegte Geschichte, die sich in zahlreichen Burgen zeigt. Viele wichtige Episoden der Artus-Sage spielen in Wales und hier befinden sich auch der angebliche Geburtsort Merlins, jahrtausendealte Steinkreise und tausendjährige Eiben. Genug zu entdecken also.

Und das Beste: Dank der Semesterzeiten auf der Insel sind die meisten schon zu den Osterferien größtenteils mit der Uni fertig – ideal für spontane Ausflüge und längere Trips nach England oder Schottland. Das Wetter war – Klimawandel sei dank – ab April auch durchweg warm und sonnig, sodass man die Tage problemlos am Strand verbringen konnte. Kurioserweise kam ich so sonnengeküsst aus dem angeblich so grauen Wales zurück. Es bleibt also festzuhalten: Nicht zu viel auf Vorurteile hören und einfach genießen!

Von Mathis Gesing



Der Blick auf Aberystwyth.

Grafik: Mathis Gesing

wechselhaft. Auch ist Aber durch die vielen Studis alles andere als eingeschlafen und hat trotz seiner Größe über 50 Pubs und Clubs, in denen immer viel los ist. Cheesy Chips, Döner oder Zigaretten muss man sich beim Feiern auf dem Pier allerdings mitunter mit den Möwen teilen.

bieren und das Land zu erkunden.

Wales hat nämlich, entgegen der Klischees, einiges zu bieten. Im Snowdonia Nationalpark treffen sich Berge, wilde Flüsse, Wasserfälle und das Meer vor der Kulisse uriger Schafweiden. Die Küste bis hinunter nach Pembrokeshire bietet nicht nur gute Breaks für Surfer, sondern

# ruprecht weihnachtet



## Dein Weihnachtstyp!

Das Ergebnis bestimmt die Farben für das Ausmalbild

### Ab wann kaufst du Lebkuchen?

- a) August
- b) September bis November
- c) Dezember
- d) Gar nicht?

### Weihnachtssongs sind ...

- a) Das Allerbeste / das ganze Jahr über
- b) Ab Ende November super
- c) Nur vom 24-26.12. erlaubt
- d) Ohrenkrebs

### Meine Geschenke sind verpackt in...

- a) Weihnachtlich gemustertem Geschenkpapier
- b) ruprecht Zeitungspapier
- c) Dem Papier, das sie im Laden hatten (mir doch egal)
- d) Ich schenke nicht und verpacken schon gar nicht!

### Mit Glühwein in der Vorlesung?

- a) IMMER
- b) 2-4x die Woche
- c) Nur bei anstrengenden Vorlesungen
- d) Bäh! Die Plörre trinke ich nicht

### Mein Adventskalender ist...

- a) liebevoll von den Eltern selbst gemacht
- b) liebevoll selbst gekauft
- c) ein gemeinsamer WG Kalender
- d) Kapitalistische Scheiße

### Als Weihnachtssessen gibt es ...

- a) Ein Fünf-Gänge-Menü
- b) Einen traditionellen Braten
- c) Würstchen mit Kartoffelsalat
- d) Instant Nudeln und Pudding mit Gabel (aka die Beilagen, die vegan/vegetarisch sind)

### Mein Go-to Weihnachtsfilm ist...

- a) Ich schaue alle, die es gibt
- b) Die Klassiker aus meiner Kindheit
- c) Die Hard 1-3
- d) Ich hasse sie alle und schaue lieber Game of Thrones

### Wie sehr magst du deine Familie nach Weihnachten?

- a) Es ist das Fest der Liebe und Familie!
- b) So wie immer. Nicht mehr, aber auch nicht weniger
- c) Ich liebe sie, aber gut, dass ich wieder gehen kann
- d) Boah, ich hoffe vor dem nächsten Weihnachten muss ich sie nicht sehen

### Auswertung

Am Meisten a): Das Christkind — Du lebst und atmest Weihnachten. Am liebsten hättest du es jeden Tag, aber du magst es klassisch. Deine Farben für das Ausmalbild sind die traditionelle dunkelgrün-rot Kombi, mit ein bisschen schneeweiß und lebkuchenbraun für die Details.

Am Meisten b): Der Weihnachtsengel — Auch du liebst Weihnachten. Für dich ist Nostalgie besonders wichtig. Du bist froh, dass es Weihnachten nur einmal im Jahr gibt, denn so bleibt es besonders und stressfrei. Deine Farben für das Ausmalbild sind gold, silber, weiß und hellblau.

Am Meisten c): Der überarbeitete Paketlieferant — Du machst Weihnachten mit, weil es von dir erwartet wird. Du hast nicht wirklich etwas gegen die Festlichkeiten, aber für sie brennen tust du auch nicht. Hauptsächlich verbindest du sie mit Stress. Dein Farbschema ist entweder monochromatisch oder Dhl-gelb und Ups-braun.

Am Meisten d): Der Grinch — Wenn die Glocken klingeln und die Mistelzweige ausgepackt werden, willst du eigentlich gar nicht mehr aus deiner Höhle rauskommen. Wo andere in Wunschlisten versinken, greifst du zur Liste mit Ausreden, warum du auf gar keinen Fall Zeit hast. Deine Farben sind ein giftiges Grün, mit gelben, schwarzen und roten Akzenten.



## Xmas-Bingo

Das einzige Spiel an Weihnachten, bei dem du am Ende nicht heulst



„Und? Hast du in Heidelberg schon dein Herz verloren?“	„Aha. Und ist das dann ein Diplom oder ein Magister?“	„Lieber ein Haus im Grünen, als einen Grünen im Haus!“	„Früher lag noch Schnee.“
„Hast du abgenommen? Sieht gut aus.“	„Ach, Fisch isst du also auch nicht.“	„Eine Hochzeit möchte ich aber noch miterleben.“	„Man darf ja wirklich gar nichts mehr sagen!“
„Opa, es heißt Schokokuss!“	„Und was kannst du mit deinem Studium dann machen?“	„Können wir das jetzt auspacken?“	„Ich musste damals ja auch zum Bund.“
„Ich kaufe nur Bio-Fleisch.“	„Kannst du mir kurz mit meinem Handy helfen?“	„Wenn du weiter so isst, gehst du auf wie ein Hefeteig!“	„Was genau ist denn dieses LGBTXY!?“

## Weihnachtsgrüße?

Egal, ob ihr Weihnachten feiert, wir freuen uns, dass unsere Wintergrüße euch erreicht haben. Eure ruprecht-Redaktion wünscht euch frostig schöne Dezembertage, voller Punsch und prunkvollem Festessen mit Freund:innen, Familie und allen, die euch wichtig sind.