

Podcast mit Maike Schwarz, Studentin der Psychologie an der Universität Potsdam und Leistungsschwimmerin

Intro: Herzlich willkommen an alle Zuhörerinnen und Zuhörer. Wir stellen euch in unseren Podcast Studierende, Lehrende sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Verwaltung der Universität Potsdam vor. Es handelt sich um Personen mit und ohne Behinderung. Von ihnen wollen wir wissen Wie inklusiv ist die Universität Potsdam als Studienort, aber auch als Arbeitgeberin?

Amanda Beser: Hallo in die Runde. Mein Name ist Amanda und heute spreche ich mit Maike. Maike, möchtest du dich einmal kurz vorstellen?

Maike Schwarz: Ja, sehr gerne. Hi erstmal, ich freue mich da zu sein. Ich heiße Maike, bin 28 Jahre alt, studiere an der Universität Potsdam Psychologie, bin jetzt kurz davor, meinen Bachelor abzuschließen. Ja, das hat sich alles ein bisschen gezogen, da ich Leistungssportlerin bin. Ich bin Schwimmerin hier am Olympiastützpunkt Potsdam. Und ja, dadurch bin ich so ein bisschen zweigleisig gefahren und bin sehbehindert, kann also wirklich ganz schlecht schauen. Habe noch ein Sehvermögen von ungefähr 2 %.

Amanda Beser: Ok. Und genau, du studierst ja auch an der Uni Potsdam. Was gefällt dir denn hier an dem Standort?

Maike Schwarz: Also erst mal: Es ist super nah. Also auf mich bezogen; es ist halt super nah an meiner an meiner Wohnung dran. Es ist leicht zu erreichen mit Bus, Regio, Bahn. Also man kommt halt super easy hin, vor allem für mich. Es sind keine großen Umsteig-Umstände sage ich mal, ich muss nicht ständig von Bus zu Bus hüpfen und es ist – finde ich - relativ übersichtlich, was ja bei Unis auch nicht immer so ist. Ja, es ist einfach sehr, sehr übersichtlich und einfach gestaltet, finde ich.

Amanda Beser: Und was hilft dir dabei, erfolgreich zu studieren, oder bzw. welchen Schwierigkeiten begegnest du im Studium vielleicht auch?

Maïke Schwarz: Ja, also jetzt bezogen zum Beispiel auf meine Sehbehinderung ist es so, dass die Dozenten echt super hilfsbereit und zuvorkommend sind. Also oft habe ich halt doch mal das eine oder andere Problem, wenn man jetzt zum Beispiel das Fach Statistik als Beispiel nimmt mit Abbildungen oder sowas, wo ich halt einfach schwer mitarbeiten kann, da ich das visuell halt nicht wahrnehmen kann. Da machen sich die Dozenten echt immer wirklich einen Kopf, wie die das irgendwie für mich besser veranschaulichen können. Oder dass man vielleicht von einer schriftlichen Prüfung auf eine mündliche Prüfung oder so switcht. Und für mich ist das auch einfach machbar, also möglich zu machen. Also das ist auf jeden Fall ein großer Pluspunkt. Dazu kommt noch, dass ich durch meinen Sport halt auch wirklich eher weniger studiere als mehr, würde ich sagen. Dadurch, dass die Zeit halt einfach fehlt und auch da ist die Uni super zuvorkommend. Es besteht ja so ein Kooperationsvertrag zwischen der Uni Potsdam und dem Olympiastützpunkt und der wird auch sehr ernst genommen, was für uns Sportler*innen super ist, weil wir dadurch halt einfach diese duale Karriere so machen können. Und auch da ist es mit den Dozent*innen wirklich nie ein Problem. Man findet irgendwie andere Termine, Möglichkeiten oder Alternativlösung oder so. Also bisher habe ich das Ganze als ein sehr kooperatives Umfeld kennengelernt

Amanda Beser: Genau, du hast ja gesagt, dass du Sportlerin bist: Para-Olympionikin. Und genau, da die Frage: Wie kamst du eigentlich zu diesem Leistungssport?

Maïke Schwarz: Ja, da bin ich eigentlich so ein bisschen reingeboren, sag ich mal. Also meine Eltern waren beide Schwimmer, mein Papa war Wasserballer und ich war irgendwie von klein auf super, super gerne schon im Wasser. Also bevor ich laufen konnte, war ich schon im Wasser und habe mich da immer wieder hineingestürzt und meine Eltern haben dann entschieden ok, das Kind muss halt schwimmen lernen und ich habe in meinen jungen Jahren alles Mögliche gemacht, ich habe Volleyball gespielt, Fußball, ich war bei der Leichtathletik, hab Klavier gespielt, bin geschwommen, habe Taekwondo gemacht, also hab wirklich so tausend verschiedene Sachen gemacht und bin aber halt irgendwie beim Schwimmen dann nachher noch hängengeblieben, weil ich einfach gemerkt habe: Das ist mein Element, ich fühl mich einfach-wenn ich im Wasser bin, das ist einfach so mein Happy-Place, sagt man ja so. Also es ist irgendwie ein schöner Ort für mich und ich habe dann auch gemerkt so, ja, okay, ich stell mich halt auch nicht ganz so blöd an und habe mich dann halt so mit zehn/ elf halt wirklich für den Schwimmsport entschieden, um dort halt auch erfolgreicher zu werden, muss man halt auch wirklich viel Zeit und Energie investieren. Und jetzt im Nachhinein, weil das mit meinen

Augen ist erst passiert, als ich 13 war. Genau, war das halt echt die beste Entscheidung. Es sollte scheinbar irgendwie so sein, weil also, wenn ich zurückdenke und mich zum Beispiel für Volleyball oder Fußball entschieden hätte, hätte ich den Sport halt dann zwei, drei Jahre später auf jeden Fall irgendwie aufgeben müssen, weil so Ballsportarten, ohne dass man richtig gucken kann, ist halt schon ein bisschen schwieriger. Währenddessen beim Schwimmen man sich so kleine Tricks und so aneignet und dann geht es, geht es fast genauso gut. Ja, und so bin ich dann immer dabeigeblichen und ja, irgendwie immer besser geworden. Dann hat man mehr trainiert, dann hat man das noch weiter fokussiert und ja, dann kam das so nach und nach.

Amanda Beser: Und das ist ja gerade auch erzählt, dass du viel Zeit und Energie und ich meine eigentlich auch schon dein ganzes Leben auch mit dem Sport verbringst. Aber wie können wir uns da so eine Trainings-Routine bei dir vorstellen? Also wie sieht vielleicht so deine Woche aus?

Maike Schwarz: Ja, also es ist so, dass eine normale Woche ungefähr aus zehn Wasser-Einheiten besteht. Also ich gehe zehn Mal in der Woche ins Wasser und dazu kommen noch ungefähr drei bis vier Kraft-Einheiten. Also wo wir wirklich Krafttraining machen und dann noch verschiedene, kleinere Einheiten drum herum gebaut, wo wir wirklich so Athletik-Programme, Stabilisations-Programme machen, aber auch so was wie Lockerung und Dehnung Physio-Termine wahrnehmen, um vorzugsweise Verletzungen vorzubeugen oder kleinere Verletzungen irgendwie wieder hinzubekommen. Dann gehört natürlich auch irgendwie sowas wie Ernährungsberatung ab und zu dazu, weil das Teil des Leistungssports ist. Also es ist halt nicht nur das Training, genauso wie die psychische Behandlung- also das ist halt schon ein recht komplexes Gebiet und dann natürlich auch noch die Regeneration. Also neben dem Sport, man muss halt unfassbar viel regenerieren. Ja, also so eine Woche ist schon relativ voll. Also ich sage mal so, mit allem Drum und Dran, also mit Physio- und Training und allem ist man so bei 35 bis 40 Stunden die Woche.

Amanda Beser: Und du warst ja auch in London, Rio und warst auch für Tokio qualifiziert. Genau. Und wie können wir uns das vorstellen? Also wie sieht der olympische Trubel aus und welche Erfahrungen hast du da vielleicht auch gesammelt?

Maike Schwarz: Ja, also es war halt mega. Also es ist halt einfach das olympische Dorf, so bezeichnet man das dann ja, wo wir Athleten halt alle wohnen. Und normalerweise bei

Weltmeisterschaften oder Europameisterschaften ist es halt so, dass wir wirklich nur unter uns bei unseren Sportarten sind. Also wir haben halt, wenn wir eine Weltmeisterschaft haben, dann sind es ausschließlich die Weltmeisterschaften vom Schwimmen und bei Olympia bzw. den Paralympics ist es halt einfach wirklich so: Es kommen alle Nationen von allen Sportarten und wir leben alle gemeinsam in so einem kleinen Dorf. Und das ist einfach dieses, dieses Flair, diese Stimmung, die da herrscht, die ist einfach unbeschreiblich.

Das ist wirklich... keine Ahnung. Egal, aus welchem Land man kommt, wer man ist... Wir haben alle das gleiche Ziel. Wir haben alle Minimum vier Jahre, wenn nicht das ganze Leben auf diesen Moment hingearbeitet und versuchen jetzt in diesem Moment das Bestmögliche aus uns rauszuholen. Und es ist einfach; ja, das schweiß halt alle - so unterschiedlich wie man auch ist - schweiß halt irgendwie alle zusammen.

Amanda Beser: Ja. Ja, das hört sich sehr schön an, also genau dieses, ja, eines dieser besonderen, schönen Momente, auch mit den ganzen anderen Athletinnen. Genau und jetzt hatten wir ja eigentlich auch die letzten zwei Jahre ja total eine totale Ausnahmesituation, also Corona. Wie hat sich das denn überhaupt auf deine sportlichen Aktivitäten ausgewirkt? Und vielleicht auch noch diese Vereinbarkeit mit der Universität?

Maïke Schwarz: Also ich sag mal was meine Universitäts-Karriere angeht, war Corona tatsächlich für mich persönlich - also um Gottes willen nicht falsch verstehen - für das Studium das Beste was mir hätte passieren können. Weil diese Online-Veranstaltungen es mir einfach Hundertmillionen mal einfacher gemacht haben zu studieren.

Ich hatte die Wege nicht mehr, die ich hinbekomme, aber die mich schon irgendwie auch Mühe und Anstrengung kosten. Ich hatte nicht diesen großen Vorlesungsraum, wo mehrere 100 Menschen drinsitzen. Man überall Stifte kratzen hört. Mal da hustet einer, da macht mal irgendjemand das Geräusch und ich habe ja wirklich nur das Akustische. Und wenn dann mal irgendjemand lauter ist, bin ich direkt raus. Weil ich die Folien nicht lesen kann, sondern wirklich nur darauf angewiesen bin, was die Dozentin sagt.

Und teilweise ist es super, super schwierig, wenn man diese visuellen Faden nicht hat, eben nur der Stimme zu folgen. Es ist echt anstrengend und das hat das Ganze so, so, so viel einfacher gemacht, weil alle haben sich einfach stumm geschaltet und die Dozentin oder der Dozent, das war die einzige Stimme, die man gehört hat. Dazu war es noch so; das konnte aufgezeichnet werden, das hat es mega easy für mich gemacht mit Sport. Ich konnte mir- wenn ich im Trainingslager oder bei Wettkämpfen war, war nicht so schlimm. Wenn ich eine Vorlesung

verpasst habe, dann konnte ich mir die zwischendurch anhören und bearbeiten und also, wenn so das ganze Studium gelaufen wäre, dann hätte ich nicht so lange für den Bachelor gebraucht.

Amanda Beser: Ja, ja, aber ich frage mich auch in dieser Online-Lehre, also genau die Vorteile wandern dann für dich. Genau, dieses auch mal selbst zu entscheiden. Wann schau ich mir noch mal diese Aufzeichnung an? Aber wie, wie waren denn die Materialien? Also konntest du immer problemlos darauf zugreifen, waren sie barrierefrei oder muss es doch manchmal nachhaken?

Maike Schwarz: Also es war teils, teils so. Also manchmal war es halt wie gesagt so, dass die Leute also, dass die Dozent*innen dann halt wirklich die Folien online gestellt haben davor. Was für mich sehr, sehr praktisch war, weil dann hatte ich die Folien auf meinem Rechner und konnte so nah ran-zoomen und so etwas benutzen, wie ich das gebraucht habe. Manchmal war es aber halt auch so, dass die Dozent*innen die Folien erst danach online gestellt haben und auch die Vorlesung nicht aufzeichnen lassen wollten.

Da war das halt dann quasi genauso wie in der normalen Uni-Situation auch, was für mich halt dann immer sehr, sehr schwierig ist, weil ich dann - wie gesagt – also die anderen Student*innen, die folgen der Vorlesung über die Folien, die vorne dran projiziert werden, aber wenn ich die nicht habe, dann habe ich halt keinerlei Möglichkeit. Und da gab es halt manchmal so ein paar Probleme, dass die Dozentinnen sich geweigert haben und gesagt haben so, nein, wir geben die Folien bewusst erst danach raus und wir können ja nicht. Wir können die auch nicht mehr geben, weil sie sonst nicht gewährleisten können, dass ich die ja nicht in Umlauf bringen könnte und und und... Also manchmal gab es da halt doch den einen oder anderen, der sich da, sag ich mal, so ein bisschen angestellt hat und der mir das Leben dadurch halt doch irgendwie ein bisschen schwerer gemacht hat. Aber ja, ich sage mal, im Großen und Ganzen hat es immer gut geklappt, bis auf Ausnahmen

Amanda Beser: Und bei diesen Ausnahmen hat dir da vielleicht auch dieser Nachteilsausgleich geholfen?

Maike Schwarz: Ich wünschte, ich könnte ‚ja‘ sagen, aber nicht so wirklich. Also ich habe ja wirklich, wenn ich mich an die Leute gerichtet habe, habe ich ja immer mit meinem beiden Nachteilsausgleich für den Sport und für meine Augen um mich geschmissen. Sage ich mal, das hat jetzt nicht so viel, also es hat die scheinbar nicht so beeindruckt. Sagen wir es mal so, aber wie gesagt, es ist wirklich die Ausnahme gewesen. Also ich sage mal 90 % Minimum 90 95 % der Fälle hat es wirklich immer sehr reibungslos geklappt. Die Ausnahmen waren ja.

Amanda Beser: Und genau. So, wurdest du vielleicht auch schon während oder vor dem Studium informiert, dass es diese Möglichkeiten generell eigentlich auch gibt? Oder wie kamst du eigentlich zu diesem Nachteilsausgleich und oder auch zu den Angeboten der Studierenden-Beratung?

Maike Schwarz: Ich weiß gar nicht mehr, wie das damals anfing. Ich glaube, dadurch, dass das alles hier über den Laufbahnberater vom Olympiastützpunkt lief und dadurch mein Nachteilsausgleich aufgrund des Sports durch die Kooperation zwischen dem Olympiastützpunkt und der Uni Potsdam- also der hat ja eh schon existiert. Da kam ich, glaube ich, erst einmal auf dieses Thema Nachteilsausgleich.

Und dann hatte ich mich damals an die damalige Beauftragte gerichtet von der Uni Potsdam und die hat mir dann da so ein bisschen bei geholfen auch den Nachteilsausgleich für meine Augen in Gang zu bringen und auch für Zeit-Verlängerung zu sorgen bei Klausuren, weil ich halt einfach deutlich, deutlich länger brauche, um überhaupt irgendwie was zu lesen oder wahrzunehmen oder ja. Manchmal halt - wie gesagt – eine schriftliche Prüfung durch eine mündliche Prüfung ersetzt werden musste. Das kam dann alles, aber da habe ich eigentlich muss ich sagen, relativ schnell Hilfe von der Uni Potsdam am Anfang erhalten.

Amanda Beser: Genau, jetzt ist dieses Online Semester so gut wie vorbei. Die meisten Sachen werden in Präsenz angeboten und im Vorgespräch meinstest du, dass du auch oft von deinem Hund Jumper begleitet wirst. Wie sieht es denn da aus? Weiß nicht, also wie kann ich mir das vorstellen; kommt ihr problemlos auf den Campus? Könnt ihr problemlos alle Räume betreten, oder?

Maike Schwarz: Also bisher, bisher hat es eigentlich schon einmal ganz gut geklappt. Also es gab auch wieder einzelne Dozentinnen, die eben in dem Moment, wo sie einen Hund gesehen haben, direkt geschrien haben: „Hier sind Hunde verboten!“.

Dann nochmal hingeschaut haben und dann gesagt haben: „Ah, okay, ist schon in Ordnung“. Also das, dass sich jemand geweigert hat, ist mir nicht passiert. Also ich durfte überall rein, aber wie gesagt; manchmal war halt der erste Schrei und dann haben sie nochmal genau hingeguckt und dann war auch wieder alles gut. Aber auch da muss ich wirklich sagen, vielleicht habe ich auch einfach Glück gehabt. Aber er war teilweise sogar gerade in Seminaren, wo halt weniger Leute war, war er sogar fast eine Bereicherung. Die Dozent*innen haben sich eigentlich immer gefreut über ihn.

Amanda Beser: Ja und genau. Also, ich habe den Eindruck, dass das Thema Begleitung, auch im Alltag noch gar nicht so richtig in Deutschland angekommen ist.

Maike Schwarz: Null, gar nicht. Gar nicht. Überhaupt nicht. Also wie oft ich aus Geschäften geschmissen werde oder geschmissen werden soll oder irgendwo nicht reingelassen werde oder die Leute gar nicht wissen, was ein Blindenführhund ist und was ich damit darf. Und also das ist in Deutschland noch gar nicht, gar nicht weit verbreitet. Wie oft ich auch schon angesprochen wurde von Leuten, ob mein Hund krank sei.

„Wie kommt ihr denn darauf?“ „Ja, weil du ihn mit diesen Dingen tragen musst.“ „Das ist also, das ist ein Geschirr. Er hilft mir damit. Er ersetzt quasi meine Augen. Ich trage ihn damit nicht.“, also auch das haben super viele Leute schon gesagt oder keine Ahnung, dass die Leute mich gefragt haben: „Ach so, der hilft Ihnen dann auch beim Schwimmen oder so?“. Und dann meinte ich so: „Inwiefern?“: Ja, ob der da neben mir herschwimmt das ganze Training, damit ich halt weiß, wo ich lang muss. Dann meinte ich so: „Ne, der sitzt am Beckenrand und wartet“, also die Vorstellung... Allein schon, dass Jumpy da neben mir herpaddelt oder da jeden Tag mit mir seine Bahnen ziehen muss. Also es ist schon irgendwie auch ganz, ganz süß, was man da manchmal gefragt wird.

Amanda Beser: Dann hättest du quasi auch noch einen olympischen Hund.

Maike Schwarz: Ja, genau, der war auch mit dabei.

Amanda Beser: Ja, wir kommen auch schon eigentlich relativ zum Ende. Ich habe eigentlich nur noch die zwei Fragen: Wenn du heute noch mal neu anfangen würdest, im ersten Semester Bachelor, was würdest du gerne beibehalten und was würdest du vielleicht anders lösen?

Maike Schwarz: Ich würde mich, glaube ich, nicht ganz so schnell verunsichern lassen. Weil ich am Anfang schon mich habe sehr verunsichern lassen. Durch eben- ich weiß nicht, wenn man den Raum betreten hat und man direkt angemockert wurde. Auch wenn es sich irgendwie immer alles gelöst hat, aber es hat mich- Im ersten Moment hat es mich immer sehr verunsichert und ich habe mich so unwohl gefühlt. Da würde ich also, wenn ich könnte, würde ich mir damals sagen, dass man für sich einstehen soll und dass man da einfach drüber hinwegsehen muss. Ich würde noch hartnäckiger bleiben an der einen oder anderen Stelle und mehr darauf beharren, dass das kein Vorteil ist, zum Beispiel dieser Nachteilsausgleich. Sondern dass das einfach ein Nachteilsausgleich ist und dass ich diese Zeit, die ich vielleicht manchmal als Verlängerung

bekomme auch wirklich benötige. Ja, also das sind so die Sachen, die ich vielleicht verändern würde. Genau. Was ich genauso wieder machen würde ist, im regen Austausch mit meinen Dozent*innen sein.

Das hat echt immer geholfen. Ich habe mich am Anfang des Kurses immer vorgestellt und immer gesagt so: „Hey, ich bin Maike, ich kann ganz schlecht sehen blabla.“ Und ich habe so das Gefühl gehabt, dass wenn man immer im regen Austausch ist, dass es das Ganze irgendwie einfacher gemacht hat, als wenn man nach 14 Vorlesungen oder so ankommt und sagt: „Ja, ich sitze immer dahinten in der Reihe, ich kann gar nicht sehen, wie machen wir das denn mit der Klausur in einer Woche?“, also das ist halt dann immer irgendwie schwierig. Also das habe ich auch ein, zwei Mal aus Versehen gemacht, aber das war dann immer schwierig. Also das würde ich halt eigentlich wieder genauso machen, dass man von Anfang an einfach Bescheid gibt und dann kann die Dozentin sich halt auch einfach besser drauf einstellen. Ja, das sind jetzt so ad hoc die Sachen, die mir einfallen.

Amanda Beser: Ja, ich glaub viele können sich diese Punkte auch mitnehmen.

Also ich glaube, das geht eigentlich vielen so, dass man so am Anfang vor allem damit konfrontiert ist und sich immer fragt: Warum kriegen das die anderen so gut hin und ich nicht? Und wissen die denn alles schon im Vorhinein?

Du bist ja eigentlich jetzt auch gerade – sozusagen - beim Ende des Bachelor-Studiums. Welche Ziele hast du denn danach? Wie geht es weiter?

Maike Schwarz: Ja, tatsächlich werde ich einen ganz anderen Weg einschlagen. So wie das immer so ist, wenn man... Ja, ich war 19 damals, als ich aus dem Abi raus bin und wusste auch wenn ich ganz ehrlich bin gar nicht so richtig wohin mit mir. Ich wusste aber, dass ich eigentlich gerne studieren möchte, dass ich etwas machen möchte, was irgendwie mit dem Sport auch kompatibel ist. Und da ist ein Studium halt einfach viel, viel einfacher als eine Ausbildung oder ein duales Studium. Ich habe mich schon immer für etwas Interaktives interessiert und dann wurde mir gesagt zur Psychologie, das wäre bestimmt was richtig Gutes für mich.

Und ich habe mich auch, muss ich sagen, im Bachelor einige Male wiedergefunden, für mich aber einfach festgestellt, dass das nicht der Werdegang ist, den ich einschlagen möchte nach dem Bachelor. Aber ich werde ihn jetzt zu Ende machen. Ich habe davon super viel profitiert, ich habe eine Menge gelernt und darauf lässt sich immer aufbauen. Aber ja, ich wollte schon immer, eigentlich schon als kleines Kind, wollte ich schon immer irgendwas mit Tieren machen. Ich wollte schon immer Tierpflegerin werden oder Tierärztin oder würde gerne beim Tierschutz

arbeiten. Also das war schon immer so oder ist immer noch so das, wofür mein Herz schlägt. Ja, und jetzt, nach dem Bachelor, werde ich das auf jeden Fall angehen.

Amanda Beser: Ja, spannend. Da wünschen wir dir auf jeden Fall viel Erfolg damit.

Maike Schwarz: Da kann die Zeit halt was ändern, man entwickelt sich ja irgendwie.

Amanda Beser: Und vielleicht noch als allerletzten Abschluss: Was wünschst du dir für die Zukunft?

Maike Schwarz: So allgemein?

Amanda Beser: Ja.

Maike Schwarz: Ja, da der kleine Mann hier gerade so auf mir drauf liegt und schlummert- Ich wünsch mir wirklich mit am meisten, dass es ihm gut geht und er mich noch einige, einige, einige Jahrzehnte verrückt machen wird.

Amanda Beser: Okay Maike. Super, danke dir. Danke, dass du dir Zeit genommen hast für das Gespräch heute und ich wünsche dir noch alles Gute.

Maike Schwarz: Ja, gerne.