

Portal

Das Potsdamer Universitätsmagazin

Zwei 2023



MENTALE GESUNDHEIT



Romantische Tristesse

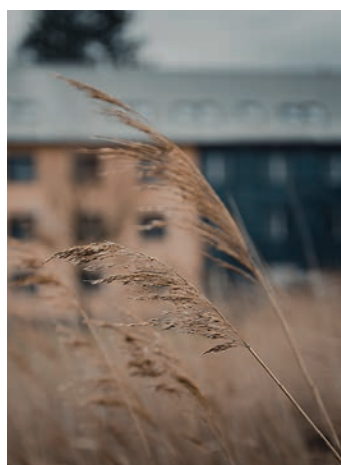
Rankende Pflanzen, triste Pfützen, verlassene Wege ... wöhnen Sie sich schon an einem „Lost Place“? Nicht ganz: Wir entführen Sie in dieser Ausgabe zum größten und normalerweise gut besuchten Campus der Universität – diesmal an einem einsamen Regentag.

Das ganze Jahr über teilen wir das Campusleben auf Social Media mit Ihnen. Für Storys und Beiträge fangen unsere tollen Kolleg*innen im Zentrum für Informationstechnologie und Medienmanagement dafür fotografisch Momente ein, schärfen den Blick für das Besondere im Alltäglichen. Hier romantisch-mystische Impressionen aus Golm. Wer kommt bei diesen Bildern nicht in Herbststimmung?

LUIZA AGROFYLAX



www.instagram.com/unipotsdam



Impressum

Portal – Das Potsdamer Universitätsmagazin
ISSN 1618 6893

Herausgeber:
Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Redaktion: Dr. Silke Engel (verantwortlich),
Dr. Jana Scholz

Mitarbeit: Luisa Agrofylax, Sarah-Madeleine Aust,
Antje Horn-Conrad, Dr. Silke Engel, Lena Himmeler,
Heike Kampe, Dr. Stefanie Mikulla, Matthias Zimmermann

Anschrift der Redaktion:
Am Neuen Palais 10, 14469 Potsdam
Tel.: (0331) 977-113 198, -1474, -1496
Fax: (0331) 977-1130
E-Mail: presse@uni-potsdam.de

Layout/Gestaltung:
unicom-berlin.de

Titel und Illustrationen:
monströös

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
6. Februar 2024

Formatanzeigen:
unicom MediaService
Tel.: (030) 509 69 89 -15, Fax: -20
Gültige Anzeigenpreisliste: Nr. 2
www.hochschulmedia.de

Druck: Bonifatius GmbH
Auflage: 3.500 Exemplare

Papier: 100 % Recycling-Papier



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

RG4

Online-Ausgabe:
www.uni-potsdam.de/up-entdecken/upaktuell/universitaetsmagazine

Hier finden Sie auch barrierefreie Versionen dieses Magazins.

Nachdruck gegen Belegexemplar bei Quellen- und Autorenangabe frei.

Liebe Leserinnen und Leser.

„Es geht mir gut!“ Wann haben Sie diesen Satz zuletzt ganz ehrlich und aus vollem Herzen gesagt? Ich hoffe, es ist nicht allzu lange her. Oft fallen uns ja auf die Frage „Wie geht es dir?“ viele Gründe ein, warum es uns nicht gut geht. Und tatsächlich können unsichere Lebensbedingungen, belastende Ereignisse, problematische soziale Beziehungen oder körperliche Erkrankungen einen großen Einfluss darauf nehmen, wie es um unsere mentale Gesundheit steht. Und doch: Es gibt immer einen Weg aus der Krise und, wie Studien zeigen, gehen viele Menschen sogar gestärkt aus ihnen hervor. Sie können das Gute in ihrem Leben besser wahrnehmen als zuvor und Dankbarkeit dafür empfinden. Letztlich ist die Frage, wie es uns geht, zentral in jeder Phase unseres Lebens – sei es in der Kindheit, in Studium und Ausbildung, im Job und im Alter. Wir widmen daher dem seelischen Wohlbefinden eine Titelgeschichte in „Portal“.

Was ist eigentlich die mentale Gesundheit? Das haben wir Prof. Dr. Petra Warschburger und Prof. Dr. Michael Rapp gefragt. Die beiden sind

Expert*innen für psychische Belastungen sowohl in der Jugend als auch im Alter. Wie wirkt eigentlich Psychotherapie? Wie werden Zwangs- und soziale Störungen behandelt und warum hilft Sport bei Depressionen? Was macht Stress mit uns und wieso kann Mental Load die Psyche belasten? Welche Rolle spielt die Teamkultur für die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz und wie trainieren MINT-Studierende ihre Resilienz? In dieser Ausgabe des Universitätsmagazins finden Sie auf all diese Fragen Antworten aus der Forschung. Außerdem bieten wir Ihnen einen Überblick über die zahlreichen Anlaufstellen an Ihrer Universität, die Sie dabei unterstützen, Ihre mentale Gesundheit zu erhalten. Ob Sucht, Prokrastination und Prüfungsangst, Konflikte im Team oder Schwerbehinderung – Beschäftigte und Studierende beraten Sie und haben praktische Angebote für den Alltag im Gepäck.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Dr. Jana Scholz

Inhalt

06 **TITEL**
**„Im Alltag kann man sehr viel tun,
um seine Resilienz zu verbessern“**

Petra Warschburger und Michael Rapp im Gespräch über mentale Gesundheit

08 **TITEL**
Lehren, forschen, therapieren
Die Psychologisch-Psychotherapeutische Ambulanz der Universität verbindet Theorie und Praxis

10 **TITEL**
Stressfest im Stresstest
Ein Besuch im Labor von Prof. Dr. Pia-Maria Wippert

12 **TITEL**
Von Ekel und Scham
Jakob Fink-Lamotte ist Spezialist für Zwangsstörungen und soziale Ängste

14 **TITEL**
Gut für Körper und Seele
Wie Sporttherapie bei Depression hilft

16 **TITEL**
Mental Load und Gleichstellung
Lena Hipp erforscht die Verteilung von unsichtbarer kognitiver Arbeit

18 **TITEL**
„Nicht warten, bis es knallt“
Wie Teams für ein gesundes Arbeitsklima sorgen können

20 **TITEL**
Gestärkt durchs Studium
Wie die Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät die Resilienz ihrer Studierenden fördert

22 **TITEL**
Mentale Gesundheit
Wo Studierende und Beschäftigte Unterstützung bekommen

28 **GEWÄHLT**
**Der Universitätspräsident über seine
nächste Amtszeit**

30 **HOCHSCHULPOLITIK**
Wachstumsbremse Hochschulbau
Warum die Universität dringend mehr Flächen und Räume braucht

32 **TRANSFER**
„Unabhängig und ergebnisoffen“
Prof. Dr. Frauke Brosius-Gersdorf berät die Bundesregierung zur Regulierung des Schwangerschaftsabbruchs

34 **INTERNATIONAL**
Was kommt nach Kant?
Am Center for Post-Kantian Philosophy vernetzen sich Forschende aus der ganzen Welt, um große philosophische Fragen zu diskutieren

36 **NEU ERNANNT**
Ein breites Portfolio
SAP-Stiftungsprofessor Stefan Stieglitz erforscht die Digitale Transformation

38 **MEIN ARBEITSTAG**
„Es ist kein Platz wie jeder andere“
Tilo Peltzer ist Hausmeister auf dem Campus Am Neuen Palais

40 **KULTUR**
Comics hoch drei
Faszinierende Leerstellen und Brüche

42 **AUSGEZEICHNET**
**Mit Reitergeist und Diversität durch
die Epochen**
Major Dr. Friederike Hartung modernisiert die Militärgeschichte





- 44** **SPORT**
„Kraft, Ausdauer und die richtige Technik“
 Die Potsdamer Studentin Maren Völz rudert in der Nationalmannschaft

- 46** **FORSCHUNG**
Stark im Doppel
 Astrophysiker Daniel Pauli möchte den Lebenszyklus von massereichen Doppelsternen enträtseln

- 48** **EXPERTENANFRAGE**
Weder Nazi noch Widerständler
 Der Potsdamer Historiker Thomas Brechenmacher hat das Leben Henri Nannens bis 1945 untersucht

- 50** **CAMPUSLEBEN**
Auf einen Kaffee mit dem Intranet

- 52** **NAHAUFNAHME**
Neue Wege gehen – in der Medizin und für die Gesellschaft
 Dr. Kay C. Großmann wird der Universität sein Haus in Potsdam vermachen

- 54** **DER PORTAL-FRAGEBOGEN**
Es antwortet: Peter Nejjar

- 55** **WISSEN KURIOS**
Die Mediävistin Natalie Ann Mlynarski-Jung antwortet auf die Frage: Was treibt den Teufel ins Kloster?

- 56** **DIGITAL**
Vom Abheften zum UP.load
 Gelebte Digitalisierung in der Verwaltung

- 58** **QUIZ**
Wer, wie, wann ...



TITEL

„Im Alltag kann man sehr viel tun, um seine Resilienz zu verbessern“

Petra Warschburger und Michael Rapp im Gespräch
über mentale Gesundheit



HEIKE KAMPE

Die Arbeit nimmt kein Ende, die familiären Aufgaben kommen obendrauf und überhaupt ist die allgemeine Weltlage gerade eine Zumutung? In so einem Fall braucht es gute Strategien, die die Seele entlasten und vor drohenden psychischen Erkrankungen schützen. Wie das gelingt und was sie selbst für ihr seelisches Wohlbefinden tun, verraten Prof. Dr. Petra Warschburger, Professorin für Beratungspsychologie, und Prof. Dr. Michael Rapp, Professor für Sozial- und Präventivmedizin, im Interview.

Der Begriff mentale Gesundheit ist in aller Munde, aber was ist das eigentlich genau? Wann ist man mental gesund?

Warschburger: Das positiv zu definieren, ist gar nicht so leicht. Mentale Gesundheit bedeutet,

dass wir die Anforderungen des Lebens – ob in der Schule, im Studium, im Beruf oder in der Kinderbetreuung – gut bewältigen können. Kinder und Jugendliche müssen in der Lage sein, die anstehenden Entwicklungsschritte erfolgreich zu meistern. Das ist der grobe Rahmen. Ein positiver Selbstwert, die Fähigkeit, mit Situationen angemessen umzugehen und Emotionen regulieren zu können – das sind für mich Komponenten, die vor allem bei Kindern und Jugendlichen zur mentalen Gesundheit dazugehören.

Rapp: Man könnte auch sagen, es ist die Abwesenheit jeglichen seelischen Leidens. Resilient und anpassungsfähig gegenüber Stressoren zu sein, die Fähigkeit zu klarem Denken zu besitzen, seelisches Wohlbefinden zu haben, sich fokussieren und konzentrieren zu können, sind Merkmale von mentaler Gesundheit.

Was sind die wichtigsten Risikofaktoren für psychische Erkrankungen und Beeinträchtigungen?

Rapp: Da gibt es individuelle und strukturelle. Zu den individuellen zählen etwa Stressfaktoren, Traumata und Belastungen vor und während der Geburt und in der weiteren Entwicklung, der Konsum von Alkohol und anderen Drogen. Strukturell können belastende Ereignisse auch ganze Populationen erfassen. Das kann man gut für die vergangenen zwei Jahre beobachten: Vor der Corona-Pandemie litten rund acht Prozent der Bevölkerung an Depressionen. Gegen Ende der Pandemie waren es 14, nach dem Beginn des Ukraine-Kriegs und der Energiekrise bereits 18 Prozent. Wir sehen auch schon deutliche Auswirkungen der Klimakrise. Vor allem jüngere Erwachsene sind zunehmend belastet.

Frau Warschburger, Sie haben sich ebenfalls die Auswirkungen der Corona-Krise angeschaut, vor allem mit Blick auf Kinder und Jugendliche. Mit welchen Ergebnissen?

Warschburger: Kinder und Jugendliche sind eine besonders vulnerable Gruppe, die sehr stark von Schulschließungen und Kontakteinschränkungen betroffen war. Und zwar in einer Lebensphase, in der diese Kontakte für die Entwicklung sehr wichtig sind. Wir haben uns das im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen angeschaut. Eine chronische Erkrankung ist bei Kindern mit einem zweibis dreifach höheren Risiko für eine psychische Störung verbunden. Das Ergebnis hat uns erstaunt. Insgesamt gab es in der Krise einen Anstieg psychischer Störungen und mehr Betroffene. Aber Kinder mit chronischen Erkrankungen waren davon nicht häufiger betroffen als „gesunde“ Kinder. Sie scheinen mit dieser Situation erstaunlich gut zurechtgekommen zu sein. Vielleicht, weil sie eine gewisse Widerstandskraft gegenüber Stressfaktoren ausgebildet haben. Oder auch aus anderen Gründen, wie etwa erfolgreichen Unterstützungsangeboten. Darüber muss man noch diskutieren.

Was sind die häufigsten psychischen Erkrankungen?

Warschburger: Ängste sind generell recht häufig. Bei Schulkindern sind es aber oft auch aggressive Verhaltensstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen und bei älteren Jugendlichen Depressionen, soziale Ängste oder Essstörungen.

Rapp: Etwa 40 Prozent aller Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Angststörung oder eine Depression. Bei Alkoholmissbrauch sind es deutlich über zehn Prozent. Die seltenen, sehr schweren psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie oder bipolare Erkrankungen betreffen zwar nur ein bis zwei Prozent der Bevölkerung, sind aber mit sehr starken Einschränkungen verbunden.

Wie kann man seine mentale Gesundheit pflegen und etwa Depressionen vorbeugen?

Rapp: Im Alltag kann man sehr viel tun, um seine Resilienz zu verbessern. Mindestens sieben Stunden schlafen, sich gut ernähren und regelmäßig bewegen. Gute soziale Kontakte zu haben und zu pflegen, aber auch eigene Belastungen zu sehen, zu bewerten und sein Leben danach anzupassen, ist ebenfalls wichtig.

Warschburger: Kinder sollten lernen, wie man Stress mindern kann. Das können sportliche Aktivitäten oder Achtsamkeitsübungen sein oder auch etwas ganz Einfaches wie Musikhören oder Innehalten. Wie bewerte ich Situationen, die für mich herausfordernd sind? Bin ich davon überfordert oder kann ich damit gut umgehen? Auf welche Ressourcen und Möglichkeiten kann ich zurückgreifen? Das zu reflektieren, kann sehr hilfreich sein.

Was tun Sie selbst für Ihre mentale Gesundheit?

Warschburger: Ich fahre beispielsweise mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit. Das Fahrrad und auch Waldspaziergänge helfen mir dabei, zur Ruhe zu kommen. Ich nehme mir ganz bewusst Momente, um innezuhalten. Den großen Berg Arbeit unterteile ich in viele kleine Hügel – dann sieht es nicht mehr ganz so schlimm aus.

Rapp: Alle meine Wege mache ich mit dem Fahrrad, spiele zweimal in der Woche Hockey und mache alle zwei Tage Yoga. Ein- bis zweimal im Jahr fahre ich zu Meditationsworkshops. Und ich sage auch öfter mal „Nein“.



PROF. DR. MICHAEL RAPP



PROF. DR. PETRA WARSCHBURGER





TITEL

Lehren, forschen, therapieren

Die Psychologisch-Psychotherapeutische Ambulanz der Universität verbindet Theorie und Praxis



ANTJE HORN-CONRAD

In diesem Wintersemester startet die Universität Potsdam ihren neuen Masterstudiengang Psychologie mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychotherapie. 60 Studierende werden sich in vier Semestern mit den neuesten psychologischen Theorien und Methoden vertraut machen und zudem eine praktische Ausbildung durchlaufen, die sie auf die Arbeit mit Patientinnen und Patienten vorbereitet. Genauso wie in der Medizin folgt auf dieses Studium nun ebenfalls die direkte Möglichkeit, sich zur Approbationsprüfung, also der staatlichen Zulassung, selbstständig und eigenverantwortlich praktizieren zu dürfen, anzumelden. „Hinter dieser gesundheitspolitischen Reform steckt der Wunsch, dass künftige Psycho-

therapeutinnen und Psychotherapeuten früher als bisher praktische Erfahrungen sammeln und ein besseres Fallverständnis erlangen“, erklärt Privatdozentin Dr. Franziska Kühne. Die Universität sei inhaltlich gut darauf vorbereitet, habe aber noch einige logistische Herausforderungen zu bewältigen. Denn neben einem mehrmonatigen Klinikpraktikum müssen die Studierenden ihr therapeutisches Handwerkszeug am konkreten Fall üben und erproben.

Franziska Kühne leitet die Psychologisch-Psychotherapeutische Ambulanz der Universität in der Potsdamer Innenstadt. Verhaltenstherapeutische Behandlungen für Erwachsene werden hier bereits seit vielen Jahren mit der universitären Lehre und Forschung verknüpft. Das bildet ihr

besonderes Profil. Mit dem neuen Studiengang kommen nun aber größere Aufgaben auf sie zu. „Auch wenn die neuen Studierenden nicht alle gleichzeitig vor der Tür stehen, so müssen wir doch ordentlich aufstocken: räumlich und personell“, sagt Kühne und kündigt an, dass neben den Räumen in der Posthofstraße eine psychotherapeutische Ambulanz für Kinder und Jugendliche in der Straße Am Kanal eingerichtet wird. Eine entsprechende Professur werde es geben, um auch die Forschung auf diesem Gebiet voranzutreiben. „Das ist der große Vorteil einer Hochschulambulanz, dass die Ausbildung hier auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht“, so die Dozentin. „Wir wollen, dass unsere Studierenden diesen Forschungsbezug verinnerlichen und als berufliche Haltung lebenslang beibehalten.“

Gut erforschte Spezialgebiete der universitätseigenen Einrichtung sind Krankheitsängste und Zwangserkrankungen, für die sich die Kognitive Verhaltenstherapie als wirksames Verfahren erwiesen hat. Aber auch bei vielen anderen psychischen Problemen, die hier behandelt werden, setzt das Team auf Therapieformen, in denen die Betroffenen selbst aktiv werden und lernen, Dinge in ihrem Alltag tatsächlich und dauerhaft zu ändern. Für Zwangsstörungen ist ein Behandlungsansatz erstellt worden, mit dem die Therapie nicht nur schrittweise verbessert, sondern auch empirisch geprüft werden kann, wie sich die Symptomatik verändert. Das hilft, die therapeutische Arbeit immer wieder zu hinterfragen und zu verbessern. „Ein ständiger Abgleich von Theorie

und Praxis, der dazu beiträgt, unseren Qualitätsanspruch zu sichern“, betont Franziska Kühne, die sich auf dem Feld der psychotherapeutischen Kompetenzforschung habilitiert hat.

Die Patientinnen und Patienten, die sich in der Hochschulambulanz behandeln lassen, können zum wissenschaftlichen Fortschritt beitragen. „Wir informieren sie ausführlich, woran und mit welchen Methoden wir arbeiten und sichern selbstverständlich ihre Anonymität“, erklärt Kühne. „Wenn sie ihr Einverständnis geben, füllen sie Fragebögen aus oder stimmen einer Videoaufzeichnung zu.“ Der Patientenschutz stehe dabei aber immer im Vordergrund, die therapeutische Beziehung dürfe nicht gefährdet werden, betont die erfahrene Psychologin. Gleiches gelte in der Ausbildung, wenn Studierende an diagnostischen und psychotherapeutischen Behandlungen beteiligt sind. „Menschen, die zu uns kommen, wissen das meist. Wichtig für ihre Zustimmung ist jedoch, dass wir ihnen genau erklären, was die Studierenden hier tun. Dann unterstützen sie das auch. Es gibt sogar Patienten, die später ins Seminar kommen und von ihrem Behandlungsverlauf berichten.“

Das Therapieangebot der Ambulanz steht natürlich auch den Mitgliedern der Universität Potsdam offen, Studierenden genauso wie Beschäftigten. Hier sei aber auf Patienten- wie auf Therapeutenseite sorgfältig zu prüfen, ob bei der Nähe zum Arbeitgeber die erforderliche Distanz gewahrt werden könne. Nicht selten kommen Personen auch auf direkte Empfehlung der psychologischen Beratungsstelle der Universität, berichtet Kühne.

Der erste Kontakt läuft in der Regel über das Sekretariat, wo das psychische Problem kurz, aber nicht zu detailliert geschildert wird. Häufig geht es um Depressionen, verschiedene Ängste oder auch somatoforme Störungen, so die Leiterin der Ambulanz. Um die Schwere der Belastung festzustellen, sind zunächst Fragebögen auszufüllen. Es folgt eine genaue Diagnostik, in deren Anschluss die Behandlung gemeinsam festgelegt wird. „Wir empfehlen nichts, was der Patient oder die Patientin nicht mitträgt oder nicht versteht“, sagt die Psychologin, denn sie weiß: „Nur wer gut informiert ist, kann kompetent entscheiden und geht dann auch aktiver in die Therapie.“

”

Nur wer gut informiert ist, kann kompetent entscheiden und geht dann auch aktiver in die Therapie.

PD DR. FRANZISKA KÜHNE



Mein Tipp

Eine sinnstiftende berufliche Tätigkeit, Wanderungen, Yoga und Natur sowie Zeit mit Familie und Freunden helfen mir, psychisch gesund zu bleiben.

PD Dr. Franziska Kühne

Kontakt zur Hochschulambulanz



www.uni-potsdam.de/ppp-ambulanz/ambulanz-ppa

TITEL

Stressfest im Stresstest

Ein Besuch im Labor von
Prof. Dr. Pia-Maria Wippert



**MATTHIAS
ZIMMERMANN**

”

**Wir brauchen
eine gewisse
Anspannung, um
uns an verschiedene
Situationen anpassen
zu können.**

Ein schlichter weiß gestrichener Raum im Haus 12 am Neuen Palais, ein Tisch, drei Stühle. Nichts deutet darauf hin, dass es hier gleich stressig wird. Oder doch? Vor dem Tisch steht ein Mikrophon im Ständer, an der Rückwand befindet sich ein verspiegeltes Fenster, durch das alles, was hier geschieht, unbemerkt aus dem Nebenraum beobachtet werden kann. In einer Ecke thront eine Videokamera auf einem Stativ.

„Das Setting ist exakt genormt“, erklärt Pia-Maria Wippert, Professorin für Medizinische Soziologie und Psychobiologie. Genormt für Stresstests, die hier im Labor, das die Wissenschaftlerin eigens für ihre Forschung eingerichtet hat, regelmäßig durchgeführt werden. Wie Stress entsteht und vor allem wie er sich auswirkt, zählt zu ihren Forschungsschwerpunkten. Doch dafür muss er zuallererst erzeugt und natürlich erfasst und analysiert werden.

„Der Test soll Stress auslösen“, erklärt die Forscherin. „Denn den wollen wir messen.“ Das erfolgt unter anderem in Form des Hormons Cortisol, das uns leistungsfähig macht, wenn es darauf ankommt. In solchen Situationen setzt der Körper neben Cortisol auch Noradrenalin und Adrenalin frei. Mit ihrer Hilfe erhält das Gehirn schnell Glukose, damit wir konzentriert und belastbar sind. Cortisol steigert zudem den Blutdruck, beschleunigt die Atemfrequenz und lässt das Herz schneller pumpen. Gleichzeitig wirkt das Stresshormon positiv auf das Immunsystem ein und hemmt Entzündungsprozesse. Nachweisbar ist es beispielsweise im Speichel. Deshalb werden vor, während und nach dem Test – je nachdem, worauf die Forschenden gerade schauen – bis zu acht Speichelproben genommen, um zu bestimmen, wie sich der Cortisolspiegel verändert. Da es einige Zeit dauert, ehe das Hormon im Körper wirkt, beginnt der Stresstest eigentlich schon vor

**GESTRESST? DREI OFFENBAR UNZUFRIEDENE
PRÜFER*INNEN STELLEN DEM PROBANDEN
SCHWERE AUFGABEN UND UNANGENEHME FRAGEN.**



[➔ Zum Text in
voller Länge](#)



dem Gespräch: Die Testpersonen bereiten sich allein vor, im Ungewissen darüber, was kommt. Schon hier legt der Körper den Schalter um. Zehn Minuten später geht es dann richtig los.

Drei Personen betreten den Raum, nehmen auf den Stühlen hinter dem Tisch Platz, legen Dokumente vor sich ab. Anschließend kommt ein junger Mann herein, wird gebeten, sich vor ihnen ans Mikrofon zu stellen. Er wirkt angespannt, bemüht, ruhig zu bleiben. Die drei vor ihm schauen streng, ausdruckslos. Das hilft sicher nicht. Er wird aufgefordert rückwärts zu rechnen, zügig. Er wirkt sichtlich angestrengt, die Prüfenden sind unzufrieden. Allein das Zuschauen löst schon Stress aus. Wie mag es dem „Prüfling“ gehen?

„Tatsächlich erleben wir Stressreaktionen auf verschiedenen Ebenen“, sagt Pia-Maria Wippert. „Emotional etwa, unsere Stimmung ist davon direkt betroffen, aber auch kognitiv, denn wir bewerten und durchdenken die Situation unmittelbar.“ Die am häufigsten mit Stress verbundene physiologische Reaktion wiederum ist selbst komplex. Immerhin sind fünf Hormonachsen beteiligt und geraten durch die Ausschüttung von Cortisol & Co. – durchaus gewollt – ins Ungleichgewicht. Denn Stress ist nicht per se schlecht, macht die Wissenschaftlerin deutlich. „Wir brauchen eine gewisse Anspannung, um uns an verschiedene Situationen anpassen zu können. Wenn wir gesund sind und ausreichend Ressourcen haben, sind wir dann auch nicht ‚gestresst‘, sondern entwickeln uns weiter.“ Zum Problem wird Stress, wenn er uns auf dem falschen Fuß erwischt, wenn unser Körper zu oft oder zu starken Stressspitzen ausgesetzt ist. Besonders Kinder und Jugendliche sind dafür in bestimmten Entwicklungsphasen anfällig, erklärt Pia-Maria Wippert. Aber auch Erwachsenen tut Cortisol-Dauerfeuer nicht gut. „Wenn es keine Ruhephasen mehr gibt, in denen der Körper ins Gleichgewicht findet, oder aber ein schwerwiegendes Ereignis zu sehr starken Stressreaktionen führt,

gibt es Überbeanspruchungs- und Abnutzungseffekte.“ Dass wir unter Dauerstress in die Knie gehen, wird in der Forschung „allostatische Last“ genannt. Diese wiederum kann uns krankmachen, und zwar auf verschiedenste Weise: Inzwischen werden Herz-Kreislauf, Autoimmun-, psychische und Diabetes-Erkrankungen ebenso mit Stress in Verbindung gebracht wie Schädigungen der Knochen, der Zellregeneration, des Verdauungstrakts und der DNA. Stress macht uns buchstäblich kaputt.

Pia-Maria Wippert erforscht unter anderem die Auswirkungen von Stress auf unsere Knochen und hat Verblüffendes festgestellt: „Wir konnten zeigen, dass sich bei Menschen mit hoher Stressbelastung der Knochenstoffwechsel umstellt und es zu einer Abnahme der Dichte der Knochen kommen kann.“ Diese brechen also schneller und heilen schlechter. Ein zweiter wichtiger Schwerpunkt der Potsdamer Stressforschung ist die Frage, wie Stress die Entstehung chronischer Schmerzen befeuert – und wie man Betroffenen helfen kann.

Inzwischen ist der Stresstest abgeschlossen, der junge Mann „entlassen“. Jetzt geht die Arbeit hinter der Spiegelglasscheibe erst richtig los: Hier liegt das eigentliche Labor von Pia-Maria Wippert. Denn das Team analysiert die Speichelproben direkt vor Ort, führt die Ergebnisse mit den Auswertungen der Videoaufnahmen zusammen. Nur so sind die groß angelegten Studien vor Ort möglich, mit denen die Forscherin dem Stress zu Leibe rücken will.



PROF. DR.
PIA-MARIA WIPPERT

Mein Tipp

Ich treibe Sport und gehe raus in die Natur. Studien haben gezeigt, dass 20 Minuten Spaziergang im Wald sich bereits sehr positiv auswirken. Für anstrengende Tage habe ich immer ein Paar Turnschuhe im Büro. Und an ganz schlimmen Tagen geht's für mich ins Wasser! Um die Ecke von meiner Wohnung gibt es eine Schwimmhalle.

Prof. Dr.
Pia-Maria Wippert

**DIE SPEICHELPROBEN DER PROBAND*INNEN
WERDEN DIREKT VOR ORT AUF STRESSHORMONE
UNTERSUCHT.**



TITEL

Von Ekel und Scham

Jakob Fink-Lamotte ist Spezialist für Zwangsstörungen und soziale Ängste



DR. JANA SCHOLZ

Seit Oktober 2022 ist Jakob Fink-Lamotte Juniorprofessor für Klinische Psychologie an der Universität Potsdam. Er erforscht insbesondere Zwangsstörungen und soziale Ängste. Und er kennt sich gut mit den Emotionen Scham und Ekel aus, die für diese und andere Störungen eine wichtige Rolle spielen. Jakob Fink-Lamotte ist nicht nur selbst Verhaltenstherapeut. Als Wissenschaftler an der Uni Potsdam arbeitet er auch daran, psychotherapeutische Maßnahmen zu verbessern.

„Grundsätzlich sind Ekel und Scham keine schlechten Emotionen“, sagt Jakob Fink-Lamotte. „Sie motivieren uns, aus einer bedrohlichen Situation herauszukommen.“ Das haben sie mit anderen Emotionen gemeinsam, wie der Wut und der Angst, die uns helfen, uns zu verteidigen bzw. zu fliehen. „Die Funktion von Ekel ist es, uns vor der Aufnahme von potenziell kontaminierten Objekten zu schützen, zum Beispiel verdorbenem Essen.“ Scham wiederum helfe uns, im sozialen System zu überleben: „Wenn ich mich schäme, habe ich möglicherweise eine soziale Norm gebrochen. Ich kann dann mein Verhalten anpassen – Scham hat also eine Regulationsfunktion.“ Emotionen zu erkennen und zu differenzieren, ist dem Psychologen zufolge deswegen eine wichtige Fähigkeit. „Wer in der Lage ist, seine Gefühle gut einzuordnen und zu verstehen, hat im Leben einen gewissen Vorteil. Ich kann dadurch nämlich die Informationen nutzen, die mir die Emotionen vermitteln.“

Der Wissenschaftler interessiert sich auch dafür, was die Corona-Pandemie mit dem Ekel- und Schamerleben der Menschen gemacht hat. Denn wie häufig und weswegen wir uns ekeln oder schämen, hat sich in den vergangenen Jahren offenbar nachhaltig verändert. Was den Ekel betrifft, hatte dieser allerdings zunächst einen



positiven Effekt: Wir sind auf Abstand gegangen, haben uns die Hände nicht mehr geschüttelt, sie öfter gewaschen und uns so vor einer Ansteckung geschützt. Doch können wir diesen Ekel genauso wieder ablegen wie die Maske in der U-Bahn?

„Erste Studien zeigen, dass es seit Beginn der Pandemie eine höhere Empfindlichkeit dafür gibt, Ekel zu erleben, und dass es zu einer Häufung von Zwangserkrankungen kommt.“ Waschzwänge stehen in Zusammenhang mit dieser sogenannten Ekelsensitivität. Anders als andere Emotionen habe Ekel eine hohe Rigidität, er unterliegt starren Gesetzmäßigkeiten. Dazu hat Fink-Lamotte kürzlich mit seinem Team ein Experiment durchgeführt. Die Proband*innen sollten sich vorstellen, dass ein Stift mit etwas kontaminiert wird, das sie eklig finden, beispielsweise mit Kot. Ein zweiter Stift kommt wiederum mit dem ersten in Berührung, ein dritter mit dem zweiten und so weiter. „Menschen mit Waschzwängen erleben selbst den zwölften Stift als hochgradig kontaminiert“, so der Psychologe. „Das Experiment zeigt, wie schwierig es ist, das Ekelerleben zu ändern. Insofern wissen wir nicht, wie schnell die Ekelsensitivität nach der Pandemie wieder sinken wird. Bestimmte Charakteristika deuten darauf hin, dass es nicht sehr schnell gehen wird.“

Zwänge gehen oft mit einem hohen Leidensdruck einher. Menschen mit Waschzwang reinigen ihre Hände über mehrere Minuten in einer bestimmten Abfolge. Oft bilden sich Dermatosen. „Hier gilt wie bei allen psychischen Krankheiten: Je früher Betroffene psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, desto größer ist der Behandlungserfolg“, erklärt Fink-Lamotte.

Der Professor beobachtet die Nachwirkungen der Pandemie auch in der Lehre. Schließlich studieren viele der jungen Menschen, die ihr Abitur online gemacht haben, inzwischen in Potsdam. Häufig erlebt er, dass Studierenden Erfahrungen mit der Technik vor Ort fehlen. Und das bedeutet zusätzlichen Stress: „Wenn ich nicht weiß, wie ein Beamer funktioniert, ist das ein Unsicherheitsfaktor.“ Gerade für Menschen mit sozialen Ängsten, für die Scham eine große Rolle spielt. „Im Zoom-Meeting kann ich gut verdecken, wenn ich schwitze oder rot werde, im Seminarraum ist das anders.“ Soziale Ängste bewirken eine verstärkte Selbstaufmerksamkeit. Wir erleben unsere eigenen Körperprozesse, wie Herzschlag oder Schwitzen, sehr intensiv. Doch je stärker die Betroffenen wahrnehmen, dass sie schwitzen, desto ängstlicher werden sie und schwitzen noch mehr. „Wir geraten in eine Negativschleife.“



JAKOB FINK-LAMOTTE,
PROFESSOR FÜR KLINISCHE
PSYCHOLOGIE

Als Wissenschaftler ist es Jakob Fink-Lamotte wichtig, Bezüge zwischen Theorie und Praxis herzustellen. Nach einer Pause als praktizierender Psychotherapeut möchte er ab Herbst wieder zwei oder drei Patient*innen in der Woche behandeln und sie in seine Lehrveranstaltungen einladen, um den Studierenden Einblicke in echte Fallgeschichten zu bieten. Einen starken Praxisbezug sieht nämlich auch der neue Studiengang Psychotherapie vor, der zum Wintersemester 2023/24 begonnen hat. Die Absolvent*innen beenden ihn wie einen Medizinstudiengang mit dem Master und der Approbation. Für die sozialrechtliche Anerkennung können sie eine fünfjährige Weiterbildung anschließen.

Emotionen erforscht der Psychologe nicht nur in klassischen Experimenten im Labor. Er evaluiert auch psychotherapeutische Interventionen, die dazu beitragen können, das Ekelerleben zu verändern. Derzeit prüft er mit seinem Team eine solche Maßnahme, die von der wissenschaftlichen Tatsache ausgeht, dass sich die Haut von selbst alle 30 Tage komplett erneuert. „Menschen mit Waschzwängen, die sich durch einen Kontakt beschmutzt fühlen, und denen auch das Waschen nicht hilft, sollen sich diesen Hauterneuerungsprozess immer wieder vorstellen, um ein Gefühl von Reinigung zu erzeugen. Erste Ergebnisse sind vielversprechend.“

Mein Tipp

Ob es um Arbeit oder Kindererziehung geht: Es ist wichtig, einen Ausgleich zu schaffen, etwa in Form von Sport oder Kultur. Das hilft dabei, gesund zu bleiben.

Prof. Dr.
Jakob Fink-Lamotte



➔ Zum Text in voller Länge

Menschen, die ein sehr hohes Scham- oder Ekelerleben haben, können sich als Versuchspersonen für Studien bei Prof. Dr. Fink-Lamotte melden.



<https://www.uni-potsdam.de/de/clinische-psychologie/index>



TITEL

Gut für Körper und Seele

Wie Sporttherapie bei Depression hilft



**MATTHIAS
ZIMMERMANN**

Volkserkrankung Depression: Schätzungen zufolge sind allein in Deutschland mehr als fünf Millionen Menschen betroffen. Und im Zuge von Corona-Pandemie, Klimakrise und Ukraine-Krieg sind diese Zahlen weiter gestiegen. Doch bei der Versorgung psychischer Erkrankungen knirscht es schon lange: Auf eine Psychotherapie muss man in der Regel monatelang warten, außerdem bietet sie nicht für jeden die geeignete Behandlung. Um das zu ändern, hat Dr. Andreas Heißel gemeinsam mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern eines Konsortiums aus Krankenkassen und Forschungseinrichtungen untersucht, inwieweit diese Versorgungslücke mithilfe von Sporttherapie geschlossen werden kann. Der Vorteil: Sport-

therapie und Gesundheitssport sind schnell und niedrigschwellig verfügbar. Es gibt deutschlandweit ein sehr gut ausgebautes Netz von Gesundheitssportvereinen, Physiotherapiepraxen und Reha-Zentren, in denen auch kurzfristig Termine zu bekommen sind. „Mit einer Sporttherapie könnten wir insbesondere unbehandelte Menschen erreichen, die für eine Psychotherapie nicht offen sind oder lange warten müssen.“

Was bislang fehlte, war der Nachweis eines in der Versorgung erprobten Sporttherapie-Programms. Deshalb haben Heißel und Co. eine Untersuchung zu „Sport-/Bewegungstherapie bei Depression“, kurz STEP.De, auf den Weg gebracht: Fast 400 Patienten haben dabei zur Behandlung einer leichten bis mittleren Depression entweder Sport- oder Psychotherapie erhal-



[Zum Projekt](#)

ten. Wichtig dabei: Auch die Sporttherapiegruppe wurde von Psychotherapeuten begleitet. Diese sicherten zum Anfang die Diagnose, meldeten sich alle vier Wochen und legten in einem Abschlussgespräch mit den Patienten fest, wie es weitergehen sollte, ob eine anschließende Psychotherapie nötig ist oder nicht. Dazwischen lag die gruppenbasierte Sporttherapie, 32 Einheiten in vier Monaten, gerahmt von einer individuellen Sporteingangstestung und einem Abschlussgespräch beim psychologisch geschulten Sporttherapeuten. Die Forschenden befragten in dieser Zeit die Teilnehmenden regelmäßig – mit Blick auf die Symptomatik der Depression, aber auch die Arbeitsfähigkeit und die gesundheitsbezogene Lebensqualität.

Das Ergebnis war sehr deutlich, wie Andreas Heißel zusammenfasst: „Beide Therapien haben sich als hochwirksam erwiesen – und als durchaus ebenbürtig, auch sechs Monate später. Überrascht hat uns, dass von denen, die eine Sporttherapie absolvierten, anschließend nur noch etwa 20 Prozent eine Psychotherapie begannen.“ Im Umkehrschluss mussten 80 Prozent der Patientinnen und Patienten nach den vier Monaten Sporttherapie nicht weiter behandelt werden, während die Psychotherapie in den meisten Fällen weiterlief. Gerade dieser Befund sei für Krankenkassen besonders interessant: Immerhin bedeute dies etwa tausend Euro geringere Behandlungskosten für STEP pro Person in einem Zeitraum von zehn Monaten.

„Unsere Studie belegt: Sporttherapie ist eine wirksame Behandlungsmethode für leichte bis mittelschwere Depression“, so der Forscher. Dabei solle sie die Psychotherapie nicht ersetzen, sondern ergänzen, betont er: „Die Sporttherapie erweitert das Behandlungsportfolio – und kann ein Türöffner sein. Die 20 Prozent der Patienten, die nach der Sport- noch eine Psychotherapie brauchen, sind dann auch bereit dazu.“

Nun brauchte es „nur“ noch jemanden, der das in der Studie entwickelte STEP-Programm in die Praxis bringt. Aber wie? „Alle haben abgewinkt – nicht ihre Aufgabe“, so der Forscher. „Also haben wir am Ende, aus der Not heraus, selbst angepackt.“ Mit Unterstützung von Potsdam Transfer, der zentralen wissenschaftlichen Einrichtung für Gründung, Innovation und Wissens- und Technologietransfer der Universität Potsdam, gründete Andreas Heißel im Juni 2022 das Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland (ZEGD). Die Firma verknüpft die Akteure der Gesundheitsversorgung miteinander, die für die

Sporttherapie nötig sind. „Eigentlich profitieren alle davon: Die Krankenkassen sparen Geld, die Sportzentren verdienen mit den Therapiekursen mehr und die Therapeuten gewinnen neue Expertise im Umgang mit Depressionspatienten. Die Ärzte und Psychotherapeuten wiederum können Patienten, denen sie bislang keine Therapieplätze zu verschaffen vermochten, etwas anbieten und ggf. die Wartezeit bis zur Psychotherapie sinnvoll überbrücken. Vor allem aber finden die Betroffenen kurzfristig Hilfe.“

Das achtköpfige ZEGD-Team arbeitet nun daran, das Netzwerk zu vergrößern und die Sporttherapie in die Breite zu bringen. Schon jetzt haben drei Krankenkassen die STEP-Therapie dank des sogenannten Selektivvertrags ins Portfolio aufgenommen und übernehmen die Kosten. Auf der anderen Seite kooperiert das Zentrum mit sieben Sportzentren in Berlin, in denen geschulte Therapeutinnen und Therapeuten STEP-Kurse anbieten. Vor allem aber haben Andreas Heißel und sein Team von Beginn an „groß gedacht“, um das Versorgungsmodell schnell zu skalieren. Dafür haben sie die STEP-Sporttherapie inzwischen digitalisiert. Das bedeutet, nicht nur Therapeuten können jetzt von überall die Schulung durchlaufen und die Zertifizierung erwerben. Auch die Patientinnen und Patienten können die Therapie nutzen, selbst wenn es in ihrer Nähe noch kein Sportzentrum gibt, das sie anbietet.



Mein Tipp

Regulär beginnt mein Tag um sechs Uhr mit einer Stunde Meditation und Atemübungen. Mittags drehe ich immer eine Runde in der Natur. Und abends mache ich Yoga. Im Moment spiele ich auch viel Volleyball und Fußball mit meinen Töchtern im Garten. Außerdem leben wir unsere Vision in unserem Team und nutzen etwa die Komplimentendusche, die zu mehr Wertschätzung der eigenen Arbeit und Person führt.

Dr. Andreas Heißel



TITEL

Mental Load und Gleichstellung

Lena Hipp erforscht die Verteilung von unsichtbarer kognitiver Arbeit



LENA HIMMLER

Erwerbsarbeit, Elternzeit und Mental Load: Die vierte Auflage der Vermächtnisstudie, die vom Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) durchgeführt wurde, fokussiert die Schnittstelle Familie und Arbeitswelt – und deckt damit Hürden der Gleichstellung auf. Die Sozialwissenschaftlerin Lena Hipp ist Professorin für Soziale Ungleichheit und Sozialpolitik an der Universität Potsdam und forscht gleichzeitig am WZB. Gemeinsam mit anderen Forschenden geht Lena Hipp in dieser Studie unter anderem den Fragen nach, wie sich Elternzeit auf die Karriere auswirkt und wie Paare sich heutzutage unbezahlte und unsichtbare kognitive Arbeit – den sogenannten Mental Load – aufteilen.

4.211 Personen im Alter von 23 bis 65 Jahren wurden im Januar und Februar 2023 für die Vermächtnisstudie befragt. Der Schwerpunkt der Studie liegt auf dem Vererben von persönlichen Werten an künftige Generationen. Es werden Fragen gestellt wie: Welche persönlichen Lebenserfahrungen, Handlungsweisen und Einstellungen möchten Menschen in Deutschland weitergeben? Sozialstrukturell wollten die Forschenden wissen, inwieweit dieses Vermächtnis nach Alter, Geschlecht, Familienstand und sozialer Schicht variiert.

Dabei haben die Forschenden zum ersten Mal neben der unbezahlten (Haus-)Arbeit auch den Mental Load erfasst: Wer übernimmt wie viel der unbezahlten und unsichtbaren mentalen Arbeit,

Illustration: © AdobeStock/Анастасия Чуринова



die bei der Organisation des partnerschaftlichen Zusammenlebens und dem Leben mit Kindern anfällt? „Die Studie hat gezeigt, dass Frauen diejenigen sind, die den Großteil der unbezahlten Arbeit schultern – und zwar unabhängig davon, ob sie selbst nicht erwerbstätig sind, in Teilzeit oder gar Vollzeit arbeiten“, sagt Lena Hipp. „Wenn es um diese alltäglichen Managementaufgaben geht, wie die Planung von Einkäufen oder Freizeitaktivitäten, sehen wir, dass in den allermeisten abgefragten Bereichen die Aufgaben überwiegend von den Frauen erledigt werden“, so die Forscherin. „Männern ist zwar bewusst, dass sie weniger leisten als ihre Partnerinnen. Aber Frauen schätzen den Anteil, den ihre männlichen Partner an dieser mentalen Arbeit schultern, als noch geringer ein als Männer dies selbst tun.“ Von 21 abgefragten Dingen, an die man im Alltag denken muss, werden nur drei überwiegend von Männern geleistet: Finanzen, Reparaturen und der Kontakt mit Handwerkern.

Dieses Ungleichgewicht ist auch für die psychische Gesundheit nicht ohne Folgen: Ein zu hoher Mental Load kann auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen. Gereiztheit und chronische Erschöpfung können Anzeichen sein. Aber auch Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen oder sogar Depressionen können auftreten. Möglich ist, dass sich Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen, wenn man unter anhaltender emotionaler Überlastung steht.

Auch bei den Auswirkungen von Elternzeit auf die Karriere gibt es Geschlechterunterschiede: „Sowohl Männer als auch Frauen denken, die beruflichen Nachteile von Elternzeit sind größer für Männer als für Frauen. Allerdings hat eine andere meiner Studien gezeigt, dass Männer, wenn sie Elternzeit nehmen – selbst wenn es für eine längere Zeit ist –, eigentlich keine beruflichen Nachteile befürchten müssen. Sie verdienen nicht weniger und haben auch keine schlechteren Chancen, zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden. Diese Männer sagen selbst, dass ihre Elternzeit keine oder sogar positive Auswirkungen gehabt habe“, erklärt Lena Hipp. Allerdings: Frauen, die zwölf Monate Elternzeit genommen haben, werden mit höherer Wahrscheinlichkeit zum Vorstellungsgespräch eingeladen als Frauen, die nur zwei Monate in Mutterschutz waren. „Hier werden vorherrschende Rollenbilder und normative Erwartungen deutlich: Frauen, die lange Elternzeit nehmen, sind die besseren Mütter und darum auch die Mitarbeiterinnen und Kolleginnen, die man lieber einstellt“, so die Forscherin.



**LENA HIPPI, PROFESSORIN
FÜR SOZIALE UNGLEICHHEIT
UND SOZIALPOLITIK**

Auch in anderen Lebensbereichen gibt es Unterschiede in den Bewertungen von Frauen und Männern: „Wir haben uns angeschaut, ob es unterschiedliche Auswirkungen auf die Wahrnehmungen von Männern und Frauen hat, wenn sie bei Eheschließung ihren Nachnamen ändern oder behalten. Wenig überraschend war, dass sowohl bei Frauen als auch Männern, die ihren Nachnamen ändern, angenommen wird, dass ihnen ihre Beziehung wichtiger sei als bei Paaren, bei denen beide ihren Nachnamen behalten“, so Lena Hipp. „Wenig überraschend ist auch, dass von Männern, die den Namen ihrer Partnerin annehmen, gedacht wird, ihnen sei ihr Beruf deutlich weniger wichtig als Männern, die ihren Namen behalten. Entgegen unserer Erwartung sehen wir jedoch bei Frauen gar keinen Effekt der Namenswahl für die wahrgenommene Arbeitsorientierung. Ganz egal, ob sie ihren Namen behalten oder nicht: Bei ihnen wird immer angenommen, dass ihnen der Beruf weniger wichtig sei als dies bei Männern der Fall ist“, fasst die Forscherin zusammen.

Zum ersten Mal zeigt sich in der Vermächtnisstudie außerdem, dass die Bedeutung von Kindern bei den Befragten sinkt. „Insbesondere jüngere Frauen raten nachfolgenden Generationen, eigenen Kindern weniger Wichtigkeit einzuräumen“, so Lena Hipp. „Während sie privat, bei der Aufteilung von unbezahlter Sorgearbeit und kognitiver Arbeit starke Ungleichheit erleben, erscheint die Arbeitswelt als ein gerechterer Ort, an dem klarere Regeln gelten.“



Mein Tipp

Das Vertrackte ist die Unsichtbarkeit der mentalen Arbeit. Ein erster Schritt kann sein, sowohl sich als auch den anderen Haushaltsmitgliedern diese Arbeit vor Augen zu führen und deren Beteiligung aktiv einzufordern.

Prof. Dr. Lena Hipp



Die Studie hat gezeigt, dass Frauen diejenigen sind, die den Großteil der unbezahlten Arbeit schultern – und zwar unabhängig davon, ob sie selbst nicht erwerbstätig sind, in Teilzeit oder gar Vollzeit arbeiten.



TITEL

„Nicht warten, bis es knallt“

Wie Teams für ein gesundes Arbeitsklima sorgen können



ANTJE HORN-CONRAD

Das Arbeiten in Teams ist in vielen Wirtschaftszweigen eine typische Form der Arbeitsorganisation, da viele Aufgaben des 21. Jahrhunderts zu umfangreich und komplex sind, als dass sie durch klassische Einzelarbeit erledigt werden können. Erfolgreiches Arbeiten im Team ist jedoch kein Selbstläufer. Stellen sich Ärger und Frust, gereizte Stimmung und anhaltender Stress ein, ist das kein Klima, in dem gute Arbeit gelingen kann. Kommen dann noch gegenseitige Beschuldigungen oder offene Anfeindungen hinzu, kann das auf Dauer die mentale Gesundheit angreifen. Doch wie lässt sich die Arbeitsatmosphäre wieder verbessern? Was brauchen Teams, um gut zu funktionieren?

„Klare Ziele“, bringt es Doris Fay auf den Punkt und bekräftigt ihre Aussage, indem sie das Gegenteil beschreibt: „Wenn Führungskräfte die Ziele nicht klar definieren, müssen das die Teammitglieder selbst herausbekommen oder miteinander aushandeln. Und das kann zu Reibereien führen“, so die Wissenschaftlerin, die an der Universität Potsdam die Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie leitet. „Wichtig ist, dass

eine Führungskraft da ist, die Orientierung gibt und Entscheidungen trifft. Fehlt sie, dann kommt es sehr schnell zu Zeitverlust, weil alle in unterschiedliche Richtungen arbeiten. Es gibt Kompetenzgerangel oder gar ein Agieren durch die Hin-



tertür.“ Das wiederum schaffe den Nährboden für die Ausgrenzung Einzelner oder sogar Mobbing, ergänzt Tina Urbach, die bei Doris Fay promoviert hat und inzwischen für die Personalentwicklung der Universität zuständig ist.

Tina Urbach war in diesem Jahr an der hochschulinternen Umfrage zu Diversität und Diskriminierungserfahrungen beteiligt, in der auch nach Mobbingerfahrungen gefragt wurde. Sie ist überzeugt, dass es soweit nicht kommen muss, wenn Konflikte in Teams als etwas Normales anerkannt würden und alle Beteiligten konstruktiv an deren Lösung arbeiten würden. „Statt Konflikte auf der Beziehungsebene auszutragen, müssen sie auf der Sachebene behandelt werden. Ohne Schuldzuweisungen und Beleidigungen.“

Eine Ursache für eine schlechte und damit letztlich auch ungesunde Arbeitsatmosphäre sieht die Personalexpertin in fehlender Feedbackkultur. Nicht jede negative Rückmeldung oder Kritik müsse gleich als Angriff auf die eigene Person empfunden werden. Dem Harvard-Konzept zum erfolgreichen Verhandeln folgend fordert Arbeitspsychologin Doris Fay deshalb „hart in der Sache zu sein, aber weich und sorgsam zueinander“. Es komme darauf an, das bestehende Problem anzugreifen und nicht das einzelne Teammitglied.

Zu einer Gruppe zu gehören ist ein existenzielles Bedürfnis des Menschen, erklärt die Professorin. Wird er aus einer Gruppe ausgeschlossen oder gar kaltgestellt, erlebt er dies – auch wenn es sich „nur“ um das Team am Arbeitsplatz handelt – als psychologische Bedrohung.

Im schlimmsten Fall folgen Rückzug oder auch Arbeitsausfall.

„Ausgrenzung oder gar Mobbing sind ein Gruppenphänomen“, betont Tina Urbach. Die Hauptinterventionskraft liege deshalb bei der Führung, die ohnehin ihrer Fürsorgepflicht nachkommen müsse. Mitunter sei es ratsam, sich von außen Hilfe zu holen und eine externe Konfliktmediation einzuschalten, um zu verhindern, dass die Betroffenen kündigen und sich einen neuen Arbeitsplatz suchen. Aber nicht immer handelt es sich gleich um Mobbing, sagt Tina Urbach. „Wo Menschen zusammenkommen, gibt es Konflikte, passieren Fehler. Klug beraten ist, wer zügig aus Fehlern lernt und im Team analysiert, wie es dazu kam, welche Prozesse nicht gut liefen und wie der entstandene Schaden schnell und gemeinsam wiedergutzumachen ist.“ Einzelne Schuldige zu suchen führe hingegen dazu, dass Fehler künftig vertuscht würden, ergänzt Doris Fay.

Um Beschäftigte in Konfliktsituationen zu helfen und sie bei der Analyse der Probleme zu unterstützen, hat die Universität Potsdam inzwischen ihr Netz an Vertrauenspersonen sehr viel dichter geknüpft: Die Zahl der ehrenamtlich Engagierten ist von vier auf 14 erhöht worden, berichtet Tina Urbach. Die Vertrauenspersonen werden regelmäßig geschult, agieren unabhängig von ihren eigenen Bereichen und behandeln jedes Anliegen selbstverständlich vertraulich. Aus einer neutralen Position heraus beraten sie ergebnisoffen, aber immer an einer Lösung orientiert, die den Betroffenen aus ihrer Sackgasse heraushilft.

Und was können Teams dafür tun, dass einzelne ihrer Mitglieder gar nicht erst in eine solche Lage geraten? Respektvoll miteinander umgehen, regelmäßig darüber diskutieren, wie man besser zusammenarbeiten kann, wie Ziele vereinbart und Rollen festgelegt werden, raten die beiden Expertinnen. „Dazu könnte man zum Beispiel einen Teamtag nutzen“, empfiehlt Doris Fay. „Es ist sicher schön, einen gemeinsamen Ausflug zu unternehmen und zusammen Spaß zu haben. Um Probleme zu lösen, braucht es aber eine andere Art der Veranstaltung, unter Umständen mit externer Unterstützung.“ Mehr miteinander zu reden, Ziele und Rollen zu klären und sich Feedback zu geben, hält auch Tina Urbach für die bessere teambildende Maßnahme. „Oft entsteht Groll über Kleinigkeiten, weil man sie nicht frühzeitig angesprochen hat. Besser ist es, auftretende Spannungen sofort ernst zu nehmen und nicht zu warten, bis es knallt.“



DR. TINA URBACH



PROF. DR. DORIS FAY

Mein Tipp

Schöne Dinge tun. Draußen in der Natur sein, zusammen mit netten Menschen. Und sich dessen bewusst sein. Wichtig ist, dies auch dann zu tun, wenn ich gerade das Gefühl habe, überhaupt keine Zeit zu haben.

Prof. Dr. Doris Fay

Mein Tipp

Mir hilft, mich aktiv aus dem Alltag herauszunehmen und dabei positive Erfahrungen zu sammeln.

Dr. Tina Urbach



TITEL

Gestärkt durchs Studium

Wie die Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät die Resilienz ihrer Studierenden fördert



DR. STEFANIE MIKULLA

Viele Studierende in Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – den sogenannten MINT-Fächern – sind in ihrem Studium hochengagiert und gleichzeitig häufig mit hohen Belastungen und akademischen Rückschlägen konfrontiert. „Diese reichen beispielsweise von einer falsch gerechneten Übungsaufgabe über ein nicht fristgemäß eingereichtes Protokoll bis zu einer nicht bestanden Modulprüfung“, erläutert Dr. Sandra Woehlecke, Referentin des Studiendekans der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultät. Sie können Studierende so sehr demotivieren, dass sie das Interesse an ihrem Studium verlieren oder es sogar abbrechen – das jedenfalls zeigen Forschungsergebnisse des BMBF-Verbundpro-

jekts „Resilienz und Studienerfolg in MINT-Fächern“ (ReSt@MINT).

Auf der Basis der im Projekt gewonnenen Erkenntnisse wurden Handlungsempfehlungen an die Hochschulen formuliert, unter anderem, den Studierenden die Bedeutung von resilientem Verhalten für Erfolg und psychische Gesundheit

Mein Tipp

Ich versuche, ganz bewusst Pausen und Entspannung in meinen Alltag einzubauen. Ich bin gern draußen und erfreue mich an der Natur, beispielsweise bei einem Spaziergang.

Carola Machnik

Resilienz, im Hochschulkontext auch „akademische Resilienz“ genannt, ist die psychische Widerstandsfähigkeit. Sie hilft dabei, einen positiv-konstruktiven Umgang mit Widrigkeiten und Belastungen zu finden.

Die Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit auch unter extremen Belastungen bzw. die optimistische Einschätzung der eigenen Handlungsmöglichkeiten angesichts hoher Anforderungen.



Mein Tipp

Ich versuche, auf meine Work-Life-Balance zu achten und darauf, dass mein Studientag zu einer bestimmten Zeit abgeschlossen ist. Ein „Feierabend vom Studium“ ist mir wichtig.

Benno Nolte

nahezubringen sowie Ressourcen zu entwickeln und auszubauen. „Die Fakultät hat diese Handlungsempfehlungen aufgegriffen und bietet seit dem Wintersemester 2022/23 kostenfreie Workshops zum Stressmanagement und zur Steigerung der akademischen Resilienz an“, sagt Sandra Woehlecke. „Studierende sollen dafür sensibilisiert werden, dass es Mittel und Wege gibt, gestärkt aus Krisen hervorzugehen.“ Sie lernen, akademische Rückschläge nicht als Zeichen von Inkompetenz zu betrachten, sondern als Gelegenheit, Wissen zu erweitern und zu vertiefen.

Benno Nolte studiert im zweiten Fachsemester Physik und hat im vergangenen Wintersemester, kurz nach seinem Wechsel an die Universität Potsdam, an einem Workshop teilgenommen. „Ich habe das als ehrlichen und offenen Austausch in einer lockeren Gesprächsrunde empfunden“, erzählt er. „Wir haben darüber gesprochen, was Stress eigentlich ist, wie man damit umgeht und welche Rolle der eigene Perfektionismus dabei spielt.“ Diskussionsthemen konnte die Gruppe weitgehend selbst festlegen. Als größte Herausforderung in seinem Studium empfindet Benno Nolte die Fülle und Dichte an Stoff. „Es sind immer mehrere Themen gleichzeitig zu bearbeiten, sodass nicht genug Zeit bleibt, alles im Kern zu verstehen“, erklärt er. Das erfordere eine gute Zeiteinteilung und die Fähigkeit, sich in stressigen Situationen seine Stärken bewusst zu machen.

Workshoptrainerin Carola Machnik ist Diplom-Pädagogin und hat als freiberufliche Mediatorin und Gesundheitscoach viele Jahre zur Vereinbarkeit von Beruf, Studium und Familie gearbeitet. „Für MINT-Studierende ist Resilienz von besonderer Bedeutung, da die Belastungsfaktoren in den Studiengängen sehr hoch sind“, sagt sie. Während des Semesters müssten zahlreiche Prüfungsleistungen erbracht und regelmäßig Übungsaufgaben in unterschiedlichen Fächern erfüllt werden. Insbesondere in Mathematik baue sich ein starker Druck auf, wenn jemand ein Modul nicht besteht. „Durch eine Prüfung zu fallen, nagt am Selbstwert“, so Carola Machnik. Sie ist überzeugt, dass



BENNO NOLTE (L.) UND SANDRA WOEHLECKE

man durch eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung bei den Studierenden den hohen Abbruchquoten entgegenwirken kann.

„Im Workshop geht es um eine Vorstellung davon, wie wir als Menschen in stressigen Situationen funktionieren und wie wir unsere Resilienzressourcen nutzen“, erklärt Machnik. „Stress muss nicht grundsätzlich negativ sein. Um Leistung zu bringen, brauchen wir die kurzfristige Stressreaktion“, betont sie. Wichtig für die Studierenden sei eine positive Bewertung ihrer Situation. Die Teilnehmenden lernen, durch Selbstbeobachtung mit der Stop-Look-Act-Methode auf ihre persönlichen Grenzen zu achten und in belastenden Situationen besonnen zu reagieren. Zum Abschluss eines Workshops werden sie durch selbstreflektierende Transferfragen dazu ermutigt, Gelerntes anzuwenden.

Benno Nolte hat das Training geholfen, mit Misserfolgen besser umzugehen. Er würde den Workshop vor allem für Bachelor-Studierende im ersten bis dritten Semester empfehlen. „Physik ist ein Studium, das man schafft, wenn man wirklich Freude daran hat“, sagt er. Stress und Belastungen könnten jedoch dazu führen, dass man anfängt, an sich zu zweifeln und dadurch keine Freude mehr empfindet. „Der Workshop setzt präventiv an“, fasst Carola Machnik zusammen. „Durch den Austausch in kleinen Gruppen haben die Teilnehmenden gemerkt: Vielen geht es ähnlich und ich bin nicht allein – das tut gut.“



DR. SANDRA WOEHLECKE



CAROLA MACHNIK



Das Training wird im November 2023 erneut stattfinden. Geplant ist ein kompakter Tageskurs mit Carola Machnik. Interessierte MINT-Studierende können sich bereits jetzt bei Sandra Woehlecke melden.

➔ Weitere Informationen und Anmeldung zu den kostenfreien Workshops

TITEL

Mentale Gesundheit

Wo Studierende und Beschäftigte Unterstützung bekommen



➔ Zur ungekürzten Online-Fassung

Feel Good Coaches

Informationen zur Ausbildung



Ich studiere im Master Psychologie mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratungspsychologie. Im Sommersemester habe ich mich über das Studentische Gesundheitsmanagement zur Feel Good Coachin ausbilden lassen. Während der Corona-Pandemie sind viele Studierende sensibler dafür geworden, wie wichtig das „gesunde“ Studieren, Bewegung im Alltag und die Arbeitsplatzgestaltung sind.

Das studentische Gesundheitsmanagement bietet hierfür Anlaufstellen, aber auch die Möglichkeit, sich zu vernetzen oder sich mit dem Studi-Pausenexpress in der Lehrveranstaltung für ein paar Minuten gemeinsam zu mobilisieren und zu entspannen. Gerade Stress, viel Sitzen, großer Prüfungsdruck und soziale Isolation hinterlassen ihre Spuren. Wir wollen dem vorbeugen, damit Studierende nicht nur gut ausgebildet, sondern auch gesund ins Berufsleben starten können.

Natalie Hartig,
studentische Feel Good Coachin an der
Universität Potsdam

Feel Good Campus

Wir vom Feel Good Campus fördern das Wohlbefinden der Studierenden, fragen nach etwaigem Missbefinden, stärken individuelle Ressourcen und sorgen für gesunde Rahmenbedingungen, sowohl im Studium als auch auf dem Campus.

Neueste Zahlen einer Studienbefragung des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW) und des Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse zeigen, dass sich der Gesundheitszustand Studierender stark verschlechtert hat. Umso wichtiger ist es, auch an der Universität Potsdam die Gesundheit der Studierenden weiterhin zu stärken. Wir achten darauf, dass unser Programm dem entspricht, was die Studierenden brauchen. Dafür führen wir regelmäßig Befragungen durch, etwa auf Veranstaltungen wie dem Gesundheitstag oder der Feel Good Week, über Social Media oder mithilfe unserer Feel Good Coaches. Unsere Angebote drehen sich zumeist um das Thema Mentale Gesundheit. Auf Wunsch von Studierenden haben wir zum Beispiel Workshops zu Stressbewältigung und Entspannungstechniken, positiven Schlafgewohnheiten, Anti-Perfektion oder zum Umgang mit herausfordernden Lebenslagen im Programm. Gebucht werden können die Workshops kostenfrei über das Kursprogramm des Hochschulsports. Wir richten uns aber auch an Lehrende, die unser Angebot buchen können – zum Beispiel den Studi-Pausenexpress.

Julia Seiffert,
Kordinatorin des Feel Good Campus

TIPP

Die Frage „Wie geht es dir?“ mag auf den ersten Blick einfach erscheinen, aber sie kann eine wichtige Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen und im Umgang mit der mentalen Gesundheit spielen, wenn sie ernst gemeint wird. Wir sollten sie einander und auch uns selbst ganz bewusst stellen. So haben wir die Chance, frühzeitig auf Herausforderungen zu reagieren.

KONTAKT

feelgood@uni-potsdam.de



INSTAGRAM



Schwerbehinderten-vertretung

Die Schwerbehindertenvertretung engagiert sich für Mitarbeiter*innen mit Behinderung und chronisch erkrankte Beschäftigte. Als Vertrauensperson für Menschen mit einer Behinderung nehme ich unter anderem Anregungen und Beschwerden von schwerbehinderten Mitarbeitern entgegen und verhandle mit dem Arbeitgeber über deren Klärung. Zudem unterstütze ich die Beschäftigten bei Anträgen, zum Beispiel zur Anerkennung des Grades der Behinderung oder auf Gleichstellung.

Liegt eine psychische Behinderung oder Einschränkung vor, beispielsweise eine Depression oder ein Burnout-Syndrom, spreche ich mit den Betroffenen über verschiedene Hilfen und nächste Schritte. Das können präventive Maßnahmen, das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM), Unterstützung bei stufenweiser Wiedereingliederung oder auch Änderungen in der Arbeitsorganisation sein.

Katrin Völker,
Vertrauensperson der Menschen mit
einer Behinderung

TIPP

Um Ihre mentale Gesundheit zu erhalten, sind eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ein geregelter Tagesablauf, ausreichend Erholung und Schlaf empfehlenswert.

KONTAKT

sbv@uni-
potsdam.de

Eine Uni für alle

Sie erleben es als Herausforderung, Studium und Alltag zu vereinbaren? Eine große Anzahl an Schreibprojekten hat sich angesammelt oder die nächste Prüfung bereitet Ihnen jetzt schon Sorgen? Sie möchten nach längerer Unterbrechung ihr Studium wiederaufnehmen und einen Nachteilsausgleich beantragen? Wir unterstützen Sie dabei.

Unser Beratungsangebot richtet sich an Studieninteressierte, Studierende und Promovierende in besonderen Lebenssituationen – dies können z. B. Stress, eine Behinderung, chronische/psychische Erkrankungen oder Familien- und Pflegeaufgaben sein. Wir beraten Sie in persönlichen Gesprächen via Zoom, Telefon oder in Präsenz zu Ihren Fragen rund um Studium und Promotion. Neben der Vermittlung konkreter Lern-, Schreib- und Planungstechniken stehen bei uns motivationale Aspekte sowie Ihr individuelles Selbstwirksamkeitserleben im Fokus. Gern begleiten wir Sie auch über einen längeren Zeitraum.

Mit unserer wöchentlichen Schreibgruppe und unseren Intensiv-Schreibwochen schaffen wir einen verbindlichen und geschützten Rahmen, in dem Sie sich gemeinsam mit anderen Studierenden Ihren wissenschaftlichen Schreibprojekten widmen können. Unser Workshop-Angebot unterstützt Sie bei der Prüfungsvorbereitung und beim Verstehen und Überwinden von Aufschiebeverhalten.

Lucas Mielke und Ulrike Sträßner,
Beratung zur Inklusiven Studiengestaltung

TIPP

Wenn Sie angesichts einer Aufgabe hohen Druck und Stress spüren, prüfen Sie, woher diese Gefühle kommen. Manchmal setzen wir uns unnötig unter Druck, weil wir unrealistische Erwartungen an uns selbst haben oder es anderen unbedingt Recht machen wollen. Aber Perfektion ist in vielen Dingen nicht erforderlich! Ein pragmatischer Umgang mit Aufgaben kann helfen, Stress zu reduzieren.

KONTAKT

eineunifueralle@
uni-potsdam.de
oder telefonisch:



Zentrale Studienberatung

Der Start ins Studium – als neuer Lebensabschnitt – ist aufregend und herausfordernd zugleich: Viele unterschiedliche Fragen und Probleme rund ums Studieren, aber auch die Lebensorganisation können sich ergeben. Doch kein Grund zur Panik, denn wir aus der Zentralen Studienberatung beantworten Ihre Fragen und unterstützen Sie bei der Entscheidungsfindung, Orientierung und Planung sowie bei Konflikten, Problemen und Unsicherheiten.

In offenen Sprechzeiten, bei individuellen Terminen oder Gruppenangeboten beraten und begleiten wir Studieninteressierte, Studierende und Promovierende in allen Phasen des Studiums. Alle Gespräche sind vertraulich.

Ihr Team der Zentralen
Studienberatung

TIPP

Beginnen Sie Schritt für Schritt und bleiben Sie gelassen und zuversichtlich, auch wenn alles neu und überwältigend erscheint! Mit der Zeit werden Sie das Uni-Leben besser kennenlernen.

Weitere Infos:



Hilfe, ich prokrastiniere!

Aufschiebeverhalten ist für manche eine störende Angewohnheit im Alltag, für andere eine starke Belastung: Das Aufschieben kann sich insbesondere im Studium zur Prokrastination – einer Arbeitsstörung – entwickeln. Aber weshalb? Das Studium ist ein besonderer Lebensabschnitt, der uns mit hohen Anforderungen an die Selbstorganisation, komplexen Aufgaben, Bewährungssituationen und neuen Beziehungskonstellationen konfrontiert. Da es um unsere Zukunftsgestaltung und die Frage nach dem „richtigen“ Lebensweg geht, ist das Studium – zumindest phasenweise – stark emotional aufgeladen. Viele Studierende haben damit zu kämpfen, dass sie Aufgaben, die sie eigentlich erledigen (wollen) sollten, nicht umsetzen. Warum schieben wir Dinge auf?

Aufschiebeverhalten belohnt uns kurzfristig, indem wir einen negativen Reiz durch einen positiven ersetzen. Das geschieht, indem wir eine angenehmere oder auch erfolgversprechendere Tätigkeit einer unangenehmen vorziehen. Prokrastination ist also eine Art der Problembearbeitung. Kurzfristig kann das entspannend sein. Langfristig können persönliche Ziele gefährdet werden und sich negative Gefühle wie Scham, Angst, Stress und Selbstwertprobleme verstetigen.

Was kann ich tun, wenn das Aufschieben zur Belastung wird? Zunächst geht es darum, eine reflexive Distanz zur eigenen Arbeitsweise zu entwickeln und diese schrittweise und ressourcenorientiert anzupassen: „Selbstbeobachtung“, „Selbstkontrolle“, „Selbstbewertung“ und „Selbstverstärkung“ sind die Stichworte. Wichtig sind weiterhin eine realistische Planung, Ausgleich und Belohnungen. Als besonders wirksame Technik hat sich die Arbeitszeitrestriktion erwiesen. Vereinfacht gesagt geht es darum, durch eine Verknappung der Arbeitszeit die Motivation zu erhöhen, sodass aus einem Müssen ein Dürfen wird.

Erlernte Verhaltensweisen ändern sich zwar nicht über Nacht, doch Prokrastination ist auch kein Schicksal, das Sie allein ertragen müssen. Falls Ihr Aufschiebeverhalten Sie belastet, sprechen Sie uns gern an!

Lucas Mielke,
Zentrale Studienberatung



Psychologische Beratung für Studierende

Wenn der Schuh mal drückt ... hilft die Psychologische Beratungsstelle Ihnen gern! Egal, ob es sich um Probleme rund ums Studium oder um private Sorgen und Nöte handelt – die Psychologische Beratungsstelle hat ein offenes Ohr für alle Studierenden der Universität.

Neben offenen Sprechzeiten, zu denen Sie uns jederzeit ohne Anmeldung kontaktieren können, bieten wir Einzelberatungen (mit max. 45 Min. Gesprächsdauer) per Telefon, Zoom oder in der Beratungsstelle auf dem Campus

Am Neuen Palais an. Zusammen mit Ihnen versuchen wir, Ihr Problem zu explorieren, sowie gemeinsam Lösungen zu finden, und informieren Sie ggf. über weitere Unterstützungsangebote oder Psychotherapie. Unsere Beratung ist vertraulich und kostenlos. Sie können sie einmalig oder auch mehrfach nutzen. Internationale Studierende beraten wir auch auf Englisch.

Wir freuen uns auf Sie!

Birgit Klöhn und Tatjana Brand,
Psychologische Beratungsstelle



TIPP

Gehen Sie möglichst selbstfürsorglich mit sich um: Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und Ihrer Seele, nehmen Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst. Versuchen Sie immer mal wieder einen Moment achtsam inne zu halten und eine Pause zu machen. Tun Sie sich selbst Gutes! Dazu gehören neben Psychohygiene und sozialem Austausch auch gesunde Ernährung und Bewegung. Und: Es ist völlig in Ordnung, bei Bedarf Hilfe in Anspruch zu nehmen.

KONTAKT



Gruppenangebote der Beratungsstelle zum Beispiel zum Selbstwert, zur Angstbewältigung oder Prüfungsvorbereitung finden Sie hier:



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das die Gesundheit fördert – das ist das Ziel des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und des Steuerkreises Gesundheit, dem verschiedene Akteur*innen an der Universität Potsdam angehören. Einem ganzheitlichen Ansatz

folgend, geht es uns um die Stärkung sowohl der körperlichen als auch der mentalen Gesundheit. Die Aufgaben sind dabei vielfältig: In enger Zusammenarbeit mit universitären und außeruniversitären Partner*innen unterbreiten wir Angebote für alle Beschäftigten, wie etwa Workshops oder Beratungen.

2023 liegt der Schwerpunkt auf „Mentaler Gesundheit und Prävention am Arbeitsplatz“. Dazu haben wir den ersten Gesundheitstag an der Universität mitinitiiert und -organisiert. Außerdem haben wir Seminare organisiert, beispielsweise zu „Suchtprävention als Führungsaufgabe“ oder „Gesunde Führung“. Seit diesem Jahr stehen Ratsuchenden die betrieblichen Suchthelfer:innen zur Seite – aus unserer Sicht ein Meilenstein.

Wenn Sie Ideen für Workshop-Themen haben, kommen Sie gerne auf uns zu! Wir können an unsere Kooperationspartner*innen vermitteln und beraten Sie bei der Organisation von Maßnahmen. Zudem unterstützen wir Sie bei der Bekanntmachung Ihrer gesundheitsförderlichen Angebote.

Adina Ludwig,
Betriebliches Gesundheitsmanagement

TIPP

Machen Sie einen schönen Spaziergang in der Mittagspause. So stärken Sie Ihre kardiovaskuläre und mentale Gesundheit.

KONTAKT

steuerkreise-
gesundheit@uni-
potsdam.de



Suchthilfe

Riskanter Suchtmittelgebrauch oder suchtbedingte Verhaltensweisen gefährden die Gesundheit und die Sicherheit der Beschäftigten. Wir, die Suchthelfer:innen der Universität Potsdam, bieten allen Beschäftigten unsere Unterstützung an. Wir helfen konstruktive Lösungen von Suchtproblemen zu finden und Gefährdungen vorzubeugen. Sie können uns standortunabhängig bei akuten und präventiven Anliegen jederzeit kontaktieren. In einer ruhigen und freundlichen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, mit uns über Ihr Anliegen zu sprechen. Gemeinsam reflektieren wir Ihre Belastungssituation und entwickeln Lösungsansätze. Das Angebot steht allen Beschäftigten zur Verfügung. Führungskräfte beraten wir gern bei Fragen zur Suchterkrankung von Mitarbeitenden.

Sie entscheiden, wer Sie beraten soll!

Campus Am Neuen Palais:
Philipp Torn

Campus Griebnitzsee:
Jeanette Stallschus

Campus Golm:
Jana Golinowski-Reichenberg, Siegfried Beckus, Anikó Grellmann,
Andreas Abraham

TIPP

Lassen Sie uns gemeinsam Schritt für Schritt Lösungen und Wege finden, bevor die Last zu groß wird! Nach dem Motto: Morgen höre ich auf! Und heute mache ich den ersten Schritt.

KONTAKT



Suchtprävention ist Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und ein vorsorgender Beitrag zur Umsetzung des Arbeitsschutzgesetzes und der Gesundheitsförderung. Zur „Dienstvereinbarung zur betrieblichen Suchtprävention, Suchthilfe sowie zum Umgang mit Suchtverhalten“:



Betriebsarzt

Zu den Aufgaben des Betriebsarztes der Universität Potsdam gehören unter anderem die Gestaltung des Arbeitsplatzes und des Arbeitsumfeldes, die zum Wohlbefinden und damit zur psychischen Gesundheit beitragen können. Bei Fragen zu gesundheitsförderlichen, sicheren und ergonomischen Arbeitsplätzen wenden Sie sich an:

Betriebsarzt Dr. Henry Marc Rube

KONTAKT

arbeitsmedizin@
uni-potsdam.de



Diskriminierung und mentale Gesundheit



TIPP

Mikroaggressionen im Alltag können sehr belastend sein. Wenn du kannst: Halte kurz inne und überlege, ob du deine Energie in die Interaktion mit dieser Person investieren möchtest! Es ist nicht deine Aufgabe als betroffene Person, alle Situationen aufzuklären. Genauso ist es völlig okay, sich Situationen zu entziehen.

Awareness Month

Der Zusammenhang von mentaler Gesundheit und Diskriminierungserfahrungen ist vielen Menschen unbekannt. Zudem sind psychische Probleme nach wie vor ein Tabuthema, insbesondere am Arbeitsplatz. Aus diesem Grund möchte das Koordinationsbüro für Chancengleichheit zusammen mit dem Studentischen und Betrieblichen Gesundheitsmanagement und dem Beauftragten für Studierende mit Behinderung beim „MentalUP Awareness Month“ im Februar 2024 auf das Thema aufmerksam machen. Die Aktion startet mit einer einwöchigen Einführung. Die drei folgenden Wochen setzen sich jeweils mit dem Einfluss von Klassismus, Rassismus und Ableismus auf die Psyche auseinander. Vorträge, Workshops, Ausstellungen, Podcasts und Videos informieren über die Zusammenhänge von Diskriminierung und mentaler Gesundheit.

Die Gründe für psychische Erkrankungen sind mindestens genauso unterschiedlich wie die betroffenen Personen. Viele davon sind schon länger bekannt, andere bislang kaum. So zeigen Studien, dass Menschen, die Diskriminierungserfahrungen machen, deutlich häufiger an psychischen Erkrankungen leiden.

Die Betroffenen erleben häufig Stress, Wut, Angst, Hilflosigkeit oder innere Angespanntheit.

Diese belastenden Faktoren können sich zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angst- oder Schlafstörungen festigen. Hierbei spielen neben individuellen Mikroaggressionen, also Formen von subtiler und wiederholter Diskriminierung im Alltag, insbesondere strukturell in der Gesellschaft verankerte Diskriminierungen eine ausschlaggebende Rolle. Solche institutionellen Strukturen prägen die Ressourcen und Möglichkeiten eines Menschen und nehmen dadurch Einfluss auf dessen Lebensgestaltung. So können sich Diskriminierungserfahrungen im Hochschulkontext erheblich auf die psychische Verfasstheit von Universitätsangehörigen auswirken und damit ihren Hochschulalltag und Werdegang beeinflussen. Denn mentale Gesundheit und das Wohlergehen von Studierenden und Mitarbeitenden spielen eine entscheidende Rolle für Studienerfolge, akademische Karrieren, gute Arbeitsbedingungen und eine diversitätssensible Forschungs- und Studienkultur.

Ecem Özdemir,
Koordinationsbüro für
Chancengleichheit

Vertrauenspersonen

Vertrauenspersonen der Universität Potsdam bieten Angehörigen aller Statusgruppen – ob Studierende, Mitarbeitende oder Dozierende – in universitären Konfliktsituationen ihre Unterstützung an.

Ratsuchende haben die Möglichkeit, über ihr Problem in einer ruhigen und freundlichen Atmosphäre zu sprechen, gemeinsam mit der Vertrauensperson die Belastungssituation zu reflektieren und Lösungsansätze zu entwickeln. Bei Bedarf können Sie auch an andere Anlaufstellen vermitteln.

Koordinationsbüro für Chancengleichheit

Kontakt
und weitere
Informationen:



Beschwerdestelle

Diskriminierung zu erfahren, ist für Betroffene meist herausfordernd und mitunter sehr belastend. Es gilt, das Erlebte zu verarbeiten, für sich selber einzuordnen und mit den negativen Auswirkungen auf die eigene mentale Gesundheit, aber auch auf die Studien- oder Arbeitsbedingungen umzugehen.

Mit der Verabschiedung der Richtlinie gegen Diskriminierung, (Cyber-)Mobbing und (Cyber-)Stalking durch den Senat der UP im September 2022 ist es nun allen Hochschulangehörigen möglich, eine offizielle Beschwerde einzureichen. Seit August 2023 werden diese von der neu eingerichteten Beschwerdestelle der Uni Potsdam bearbeitet. Fünf Hochschulangehörige aus den unterschiedlichen Statusgruppen haben sich im Antidiskriminierungsrecht weitergebildet, um ihre verantwortungsvolle Aufgabe ausführen zu können. Dazu gehört die Entgegennahme von Beschwerden und eine Prüfung, ob es sich um Diskriminierung, Mobbing oder Stalking im Rahmen des AGG und/oder der Antidiskriminierungsrichtlinie handelt. Das Ergebnis wird dem Präsidium mitgeteilt. Dieses entscheidet letztendlich über geeignete Maßnahmen und Sanktionen. Beschwerden können direkt mündlich oder schriftlich per Email über ein Formular eingereicht werden und werden vertrauensvoll gehandhabt.

Dr. Nina Khan,
Koordinationsbüro für Chancengleichheit

Weitere Infos:



Hochschulsport

Unser Wohlbefinden wird von drei Säulen getragen – der physischen, der mentalen und der sozialen. Bewegung ist gemeinsam mit der Ernährung maßgeblich an der Aufrechterhaltung unserer physischen Gesundheit beteiligt und unterstützt so direkt und indirekt den sozialen und mentalen Pfeiler.

Konzepte wie Hatha Yoga und Qi Gong, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) oder Autogenes Training schulen zunächst einmal unsere Körperwahrnehmung, also Teile unserer „Körper-Software“. Durch die bewusste Arbeit mit dem physischen Körper, unserer spürbaren „Hardware“, gelingt es uns leichter, mit unseren mentalen Bereichen – unserer Software – in Kontakt zu kommen.

Heute wissen wir, dass eine Bewegungstherapie bei Depression und Einsamkeit genauso wirksam sein kann wie eine Psychotherapie oder medikamentöse Behandlung. Als besonders hilfreich hat sich Sport in der Gruppe erwiesen. Dies zählt auf unsere soziale Komponente der Gesundheit ein: Gemeinschaft macht glücklich. Mehr als zwei Drittel aller Angebote im Potsdamer Hochschulsport finden in dieser Organisationsform statt.

Ein gutes und gezieltes Muskeltraining schützt uns vor Risikofaktoren wie langem Sitzen am Arbeitsplatz. Am besten eignen sich hier ein HIIT & Core Kurs oder Functional Fitness. Wer das nicht mag, schaut, ob er so richtig in Schwung kommt, wenn er das Tanzbein schwingt oder der Ball fliegt.

Natürlich wäre es schön, wenn so eine Sporteinheit in etwa eine Zeitstunde umfasst. Für den Anfang genügt es aber auch, den Alltag mobiler zu gestalten. Ob es dann der Arbeitsweg ist, den wir mit dem Rad zurücklegen, ein kleiner Mittagsspaziergang über den Campus, eine bewegte Pause am Arbeitsplatz oder Treppen zu steigen anstatt den Aufzug zu nehmen, hängt ganz vom eigenen Geschmack ab.

Annette Guzmán Guzmán,
Anne Hilla & Ulrike Görsdorf,
Zentrum für Hochschulsport

Zum
Hochschulsport-
programm:



Sie sind sich noch unsicher in ihrer Kursauswahl und benötigen noch ein wenig Unterstützung? Dann melden Sie sich bei unserem Wohlfühlteam:



TIPP

Manchmal ist es unbequem, seine Komfortzone zu verlassen. Aber es lohnt sich, mutig zu sein und schrittweise kleine sportliche Reize und Wahrnehmungsübungen in den Alltag zu integrieren. Mach einen Spaziergang, Yoga oder Boxen, jogge zur Uni, radele zur nächsten Verabredung, lerne Rollschuhfahren, probiere eine kurze Meditation oder renn eine Minute so schnell, dass du aus der Puste bist!



Service für Familien

Verantwortung für eine Familie zu haben und mental gesund zu bleiben, sind eng miteinander verwoben: Einerseits kann eine Familie mit stabilen, wertschätzenden Beziehungen zahlreiche andere Belastungen ausgleichen und somit zum Erhalt der mentalen Gesundheit beitragen. Andererseits können die Aufgaben und Pflichten, eine Familie – finanziell, zeitlich, sozial und emotional – zu versorgen, ebenfalls stark belasten, die eigene psychische Gesundheit herausfordern und zu ihrer Beeinträchtigung beitragen.

Der Service für Familien versucht, Angehörige und Gäste der Universität Potsdam, die eine Familie versorgen, bei der Vereinbarkeit mit ihren Aufgaben in Beruf oder Studium zu entlasten und damit auch in ihrer mentalen Gesundheit zu unterstützen.

Zu unseren Angeboten gehören eine umfassende Beratung, eine familienfreundliche Infrastruktur mit Familienzimmern, Wickelplätzen, Spielplatz und Spielzeug-Ausleihe, die Unterstützung bei der Suche nach Kinderbetreuung sowie Hilfe bei Fragen zur Vereinbarkeit von Beruf bzw. Studium und der Pflege Angehöriger.

Dr. Dörte Esselborn,
Service für Familien

KONTAKT

service-familien@
uni-potsdam.de



TIPP

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre ganz persönlichen Interessen, bauen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag ein, freuen Sie sich über Entlastungsangebote und fordern Sie sie auch ein. Und: Lassen Sie sich auf Ihrem Weg von den Vorstellungen Ihres Umfeldes nicht beirren!



GEWÄHLT

Der Universitätspräsident über seine nächste Amtszeit



**PROF. OLIVER
GÜNTHER, PH.D.**

Am 20. September 2023 hat mich der Senat erneut zum Universitätspräsidenten gewählt. Ich bin Senat, Landeshochschulrat und Findungskommission außerordentlich dankbar für das Vertrauen, das sie mir entgegengebracht haben und freue mich sehr darauf, die erfolgreiche Arbeit der vergangenen Jahre fortführen zu dürfen. Auch den vielen Kolleginnen, Kollegen und Studierenden, die mir im Vorfeld der Wahl ihre Unterstützung signalisiert haben, danke ich von Herzen.

Wir sind in den vergangenen zwölf Jahren gemeinsam sehr gut vorangekommen. Kaum

eine andere deutsche Universität ist in dieser Zeit so stark gewachsen wie wir. Rein quantitativ gesehen sind Nettofinanzierung und Personalbestand um etwa ein Drittel angestiegen. Dafür sind wir insbesondere dem Land Brandenburg zu großem Dank verpflichtet. Mit diesen finanziellen Aufwüchsen war es möglich, nicht nur „more of the same“ zu betreiben, sondern auch qualitativ deutlich zuzulegen. Neue Fächer und Fakultäten kamen hinzu, und die Studienqualität konnte wesentlich gesteigert werden, auch weil die Studierendenzahlen eben nicht proportional gestiegen sind. Der Generationswechsel und unser innovatives Tenure-Track-Programm haben

es uns ermöglicht, zahlreiche Professuren hochkarätig neu zu besetzen. Umstrukturierungen wurden vorgenommen, um die Universität auf die anstehenden Herausforderungen vorzubereiten – so die Gründung eines CIO-Bereichs, der IT/ZIM und Universitätsbibliothek überspannt, oder unseres Dezernats 5 „Bau- und Facilitymanagement“. Aber auch die Lehramtsbildung wurde neu strukturiert, insbesondere durch die Neuaufstellung des „Zentrums für Lehramtsbildung und Bildungsforschung“ sowie die Einführung des Lehramtsfachs „Kunst“, des Berufsschullehramts und der Inklusionspädagogik.

All diese Maßnahmen haben dazu geführt, dass die UP in nahezu allen relevanten Hochschulrankings vom unteren Mittelfeld in das obere Drittel oder sogar Viertel der deutschen Universitäten aufgestiegen ist. Zwei DFG-Sonderforschungsbereiche, zahlreiche DFG-finanzierte Graduiertenkollegs und Forschungsgruppen, zwei Alexander von Humboldt-Professuren und vielfältige Erfolge bei der Einwerbung der heiß begehrten ERC Grants auf EU-Ebene sprechen ihre eigene Sprache, was die Forschung angeht. Im Gründungsradar des Stifterverbands, der auf die Unterstützung unserer Forschenden und Studierenden bei Unternehmensgründungen abhebt, landeten wir erneut bundesweit auf Platz 3. Und einen ersten Platz gab es in einer Untersuchung, die den Anteil von Frauen bei den Professuren erhob. Mit über 40 Prozent Professorinnen haben wir unter allen beteiligten Hochschulen mit Abstand den Spitzenplatz erobert. Darauf sind wir stolz, und Dank gilt hier insbesondere unserem Koordinationsbüro für Chancengleichheit.

Wie geht es nun weiter? Was die Forschung angeht, erwarten wir zeitnah die Rückmeldungen zu mehreren eingereichten Anträgen auf Exzellenzcluster und Sonderforschungsbereiche – den deutschen „Goldstandards“ in der Bewertung von Forschungsstärke. Hieraus werden sich konkrete Personal- und Raumbedarfe ableiten, die wir in die Verhandlungen mit dem Land einfließen lassen werden. Insbesondere die Raumsituation muss dringend adressiert werden. Hier brauchen wir mehr Beinfreiheit, was Bauherreneigenschaft und Finanzierungsmodelle angeht. Und für die Rekrutierung von Spitzenforscherinnen und -forschern werden wir neben Tenure Track auch weiterhin innovative Formate nutzen wie themenoffene Ausschreibungen oder Ausschreibungen mit offener Eingruppierung. Dass auch für Kolleginnen und Kollegen in frühen Karrierephasen die Grundsätze „guter Arbeit“ gelten – das heißt längerfristige

Verträge mit genügend Zeit für die weisungsungebundene Forschung –, versteht sich von selbst.

In der Lehre steht bald die nächste Systemreakkreditierung an. Als eine der ersten systemakkreditierten Universitäten bundesweit haben wir mit den einschlägigen Prozessen umfangreiche Erfahrung vorzuweisen. Ein Fokus wird auf der besseren Integration ausländischer – insbesondere auch geflüchteter – Studierender und Forschender liegen. Neben ganz praktischen Dingen wie Wohnraum und Sprachkursen spielen hierbei kulturelle Fragen eine wichtige Rolle. Die Universität Potsdam ist stolz auf ihre Diversität und ihre Kultur der Toleranz und der Redefreiheit auf unseren Campi. Zudem trägt der internationale Austausch mit unseren Partnerhochschulen – unter anderem im Kontext unserer Europäischen Universitätsallianz EDUC – ganz wesentlich zur Persönlichkeitsbildung unserer Studierenden bei und lindert nebenbei den Fachkräftemangel, indem auf diesem Wege hoch talentierte Menschen den Weg nach Brandenburg finden.

Beim Transfer in die Wirtschaft und die Gesellschaft hinein steht die UP seit vielen Jahren auch im nationalen Vergleich sehr gut da. Gerne wollen wir unsere Studierenden und Forschenden weiterhin dabei unterstützen, ihre Ideen über eine Firmengründung selbst in die Umsetzung zu bringen. Hier erwägen wir, über aktive Beteiligungen noch mehr konkrete Unterstützung leisten und so ein Portfolio von Unternehmensbeteiligungen aufbauen zu können. Nicht um Gewinne zu erzielen, sondern um so unseren Beitrag zum Gemeinwohl dieser und zukünftiger Generationen weiter steigern zu können. Aber auch die Weiterbildung gehört zum Transfer. Insbesondere in der Lehramtsweiterbildung liegt in Deutschland viel im Argen – nicht nur was die Digitalisierung des Klassenzimmers angeht. Als eine der führenden lehramtsbildenden Hochschulen werden wir in den kommenden Jahren innovative Lösungen vorschlagen und umsetzen. Apropos Digitalisierung: Auch bei der Digitalisierung der Verwaltung gibt es viel Luft nach oben, hier wollen wir noch einige dicke Bretter bohren.

Leistungsfähige Universitäten sind gerade in politisch bewegten Zeiten gefragt, im engen Schulterschluss mit Politik, Wirtschaft und Gesellschaft Beiträge zum Gemeinwohl zu leisten und zur Sicherung unserer freiheitlichen Demokratie beizutragen. Ich freue mich, die Universität auf diesem Weg noch einige Jahre begleiten zu dürfen und auf die weitere Zusammenarbeit mit Ihnen allen.



Kaum eine andere deutsche Universität ist so stark gewachsen wie wir.

HOCHSCHULPOLITIK

Wachstumsbremse Hochschulbau

Warum die Universität dringend mehr Flächen und Räume braucht



DR. SILKE ENGEL

Ob mehr Studienplätze, neue Forschungs- oder Transferprojekte: Die Universität Potsdam ist mit ihren knapp 21.000 Studierenden weiter auf Wachstumskurs.

Doch fehlende Büros, Labore und Seminarräume bremsen diese Dynamik. Über Platzprobleme, komplexe Bauplanungen und Strategien für einen modernen Hochschulbau sprach Silke Engel mit dem Kanzler der Universität, Hendrik Woithe und dem stellvertretenden Dezenten für Baumanagement, Sebastian Niendorf.

Warum wird es von Jahr zu Jahr enger an der Uni Potsdam?

Woithe: Dass die Universität wächst, freut uns natürlich – als Zeichen unseres Erfolgs. Doch für die zunehmende Zahl an Forschenden, insbesondere aus den Drittmittel-Projekten, fehlt der Platz. Flexible Nutzungen oder der heutige digitale Standard können in Flächenanmeldungen häufig nicht berücksichtigt werden. Die bauliche Infrastruktur aber muss mit den sich ändernden Anforderungen Schritt halten, etwa in der Anpassung der Raum- und Flächennormen des Landes Brandenburg.

Foto: © Kevin Ryj



➔ Zum Text in voller Länge



KANZLER HENDRIK WOITHE (L.) UND
BAUMANAGER SEBASTIAN NIENDORF ...



... BEIM RICHTFEST FÜR DIE ERSTEN BEIDEN GEBÄUDE DER CAMPUSERWEITERUNG AM NEUEN PALAIS, DIE 2025 ÜBERGEBEN WERDEN SOLLEN.

Niendorf: Durch das Wachstum verändert sich die gesamte Infrastruktur der Hochschule, sodass die vor vielen Jahren ermittelten Flächenbedarfe oft gar nicht mehr passen. Wir reden nicht nur über Räume, die wir dringend brauchen, weil wir mehr Studierende und Mitarbeitende haben als früher. Es geht auch um ausreichend Plätze in den Mensen ebenso wie um Parkraum oder Radwege und die Anbindung des öffentlichen Nahverkehrs.

Wie können mittelfristig mehr Platz und eine bessere Infrastruktur geschaffen werden?

Niendorf: Wir behelfen uns mit kurzfristigen Programmen, die von der Politik unterstützt werden und darüber hinaus den Brandenburgischen Landesbetrieb für Liegenschaften und Bauen (BLB) entlasten. Das heißt: Die Uni mietet selbst adäquate Flächen an. So konnten wir die Fakultät für Gesundheitswissenschaften im sogenannten H-Lab des Science Parks unterbringen. Das Ministerium für Wissenschaft und Forschung (MWFK) übernimmt befristet die Kosten.

Woithe: Andere Bereiche bekommen solche Mietkosten nicht erstattet. Dafür müssen wir Geld aus unserem Haushalt nehmen, das dann für andere Dinge nicht zur Verfügung steht.

Wenn Private bauen, wie die Hasso-Plattner-Stiftung das Institut für Informatik in Golm, geht es oft schneller. Sind mehr private Investoren die Lösung?

Niendorf: Das Beispiel passt nicht ganz. Das Informatik-Institut wurde nicht gebaut, um neuen Raumbedarf zu decken, sondern als Ausgleich für das Haus in Griebnitzsee, das die Uni nicht

länger nutzen konnte. Dass das neue Gebäude die modernste Technik enthält, freut uns natürlich sehr. Dank an dieser Stelle noch einmal an die Hasso-Plattner-Foundation! Grundsätzlich können wir als Universität nicht allein entscheiden, ob private Investoren für uns bauen, weil der BLB dafür zuständig ist.

Woithe: Wir wünschen uns, dass die Spezifika für Hochschulen stärker berücksichtigt werden. Die Richtlinie Bau betrifft den gesamten öffentlichen Bereich. Dass wir als Hochschule andere Anforderungen haben als beispielsweise ein Gesundheitsamt, liegt auf der Hand.

Von wo wünscht sich die Universität mehr Einsatz, Flexibilität und Unterstützung?

Woithe: In erster Linie von der Stadt und vom Landesbaubetrieb. Unsere eigene Rolle will ich gar nicht verkennen. Wir wollen mitgestalten und erledigen die Aufgaben auf unserer Seite, schließlich nutzen wir die Flächen am Ende. Insofern ist mein Wunsch, dass wir alle an einem Strang ziehen, gemeinsam denken – jeweils im Bereich der eigenen Verantwortung – und nicht, dass jeder allein in eine andere Richtung läuft.

Niendorf: Ich wünsche mir von der Politik mehr Unterstützung bei Genehmigungsverfahren. Wenn in Golm seit sechs oder sieben Jahren im Ortsbeirat diskutiert wird, ob die Uni dort ein neues Institutsgebäude errichten darf oder nicht, wünsche ich mir von der Politik ganz klar mehr Haltung. Unterstützung wünschen wir uns natürlich auch seitens der Fachaufsicht des BLB, dem Ministerium der Finanzen und für Europa. Der BLB muss in der Lage sein, ausreichend Fachpersonal für den Hochschulbau bereitzustellen.



Durch das Wachstum verändert sich die gesamte Infrastruktur der Hochschule, sodass die vor vielen Jahren ermittelten Flächenbedarfe oft gar nicht mehr passen.

TRANSFER

„Unabhängig und ergebnisoffen“

Prof. Dr. Frauke Brosius-Gersdorf berät die Bundesregierung zur Regulierung des Schwangerschaftsabbruchs



DR. JANA SCHOLZ

Wer in Deutschland eine Schwangerschaft abbricht, muss eine Freiheits- oder Geldstrafe verbüßen – so heißt es im Paragraphen 218 des Strafgesetzbuches (StGB). Das gilt sowohl für Ärztinnen und Ärzte als auch für die schwangere Frau. Zwar legt das Gesetz Ausnahmen fest. Doch die grundsätzliche Kriminalisierung schwangerer Frauen und Ärzt*innen wird seit Jahrzehnten politisch und gesellschaftlich diskutiert, auch angesichts der Herausforderungen, vor denen die Gesundheitsversorgung in Deutschland steht. Die Potsdamer Juristin Prof. Dr. Frauke Brosius-Gersdorf wurde nun von der Bundesregierung in ein Gremium berufen, das die Verankerung des Schwangerschaftsabbruchs außerhalb des StGB prüfen soll.

Die Familienministerin, der Gesundheits- und der Justizminister haben am 31. März 2023 die „Kommission zur reproduktiven Selbstbestimmung und Fortpflanzungsmedizin“ konstituiert. 18 Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fächern wollen der Regierung innerhalb eines Jahres einen Bericht vorlegen. Woran genau arbeiten Sie in der Kommission?

Zwei Arbeitsgruppen gehören zu der Kommission: Die erste, in der ich tätig bin, beschäftigt sich mit der Möglichkeit, den Schwangerschaftsabbruch außerhalb des Strafrechts zu regeln. Die zweite Arbeitsgruppe untersucht die Möglichkeiten der Legalisierung der Eizellspende und der altruistischen Leihmutterchaft. Beides ist in

Deutschland – anders als in anderen Ländern – bislang nicht erlaubt. Die Kommission setzt sich unter anderem aus Juristinnen, Medizinerinnen und Ethikerinnen zusammen. Diese Interdisziplinarität ist wichtig, um alle Aspekte des Auftrags im Blick zu haben. Der Zeitplan ist sehr ambitioniert, daher wird in beiden Gruppen intensiv gearbeitet.

Welche Alternativen sehen Sie derzeit für die Regulation des Aborts außerhalb des Strafrechts?

Da gibt es theoretisch verschiedene Optionen, doch welchen Gestaltungsraum unser Grundgesetz und auch das Völker- und Unionsrecht dem Gesetzgeber lassen, ist letztlich die Frage, die wir in der Kommission prüfen. Hier sind wir in keiner Weise festgelegt, sondern arbeiten wissenschaftlich unabhängig und ergebnisoffen.

Wenn der Gesetzgeber den Schwangerschaftsabbruch außerhalb des Strafgesetzbuches regeln



**FRAUKE BROSIUS-GERSDORF,
PROFESSORIN FÜR ÖFFENTLICHES
RECHT, INSBESONDERE
VERFASSUNGSRECHT**

Foto: © Finn Winkler

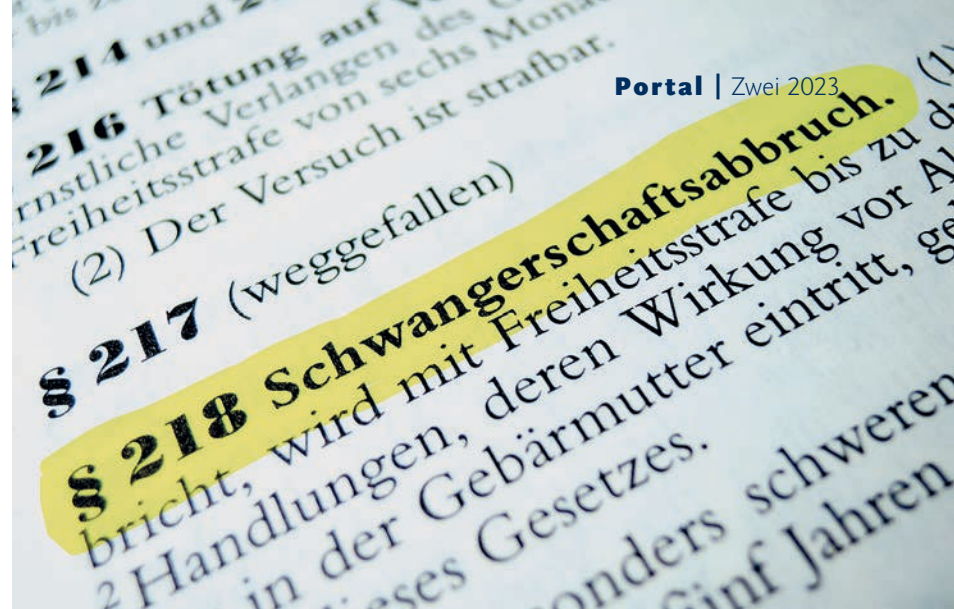
dürfte, dann gäbe es zum Beispiel die Option, ihn im Schwangerschaftskonfliktgesetz zu regeln, ihn berufsrechtlich zu flankieren und ihn möglicherweise auch anders zu sanktionieren, als es derzeit im StGB der Fall ist. Die Kernfrage aber ist: Darf sich der Gesetzgeber außerhalb des Strafrechtes bewegen? Wir haben ein schwieriges Spannungsverhältnis zwischen dem Schutz des ungeborenen Lebens auf der einen und den Rechten der Frau auf der anderen Seite. Hinzu kommen möglicherweise auch Rechte des Erzeugers. All diese Rechte genau auszulegen, das ist Aufgabe der Kommission.

Wie könnten gleichzeitig das ungeborene Leben und die schwangere Frau geschützt werden?

Im Kern haben wir uns mit zwei Entscheidungen des Bundesverfassungsgerichts auseinanderzusetzen. In Verfassungsfragen ist es die letzte Instanz. Beide Urteile sind alt – eines ist von 1975, und damit fast 50 Jahre alt, das andere ist von 1993, also 30 Jahre her. In beiden Entscheidungen hat das Bundesverfassungsgericht die Grundrechte des Embryos sehr stark gemacht. Das ungeborene Leben hat danach Grundrechtsschutz vom Moment der Einnistung der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter. Nach Ansicht des Bundesverfassungsgerichts hat das Embryo von diesem Moment an auch die Menschenwürde, die nach unserem Grundgesetz unantastbar ist, und zwar in vollem Umfang. Das Bundesverfassungsgericht hat ausdrücklich festgestellt, dass ein sogenannter abgestufter Grundrechtsschutz, wie er in der Wissenschaft diskutiert wird, ausscheidet. Das Embryo genießt also das volle Grundrecht auf Leben und die uneingeschränkte Menschenwürde. Diesen Status hat das Gericht in Abwägung mit den Grundrechten der Frau – vor allem ihrem Persönlichkeitsrecht, ihrer reproduktiven Selbstbestimmung, ihrem Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit – gebracht und ist zu dem Schluss gekommen, dass die Rechte des Embryos grundsätzlich Vorrang genießen.

Heben die Zusätze unter Paragraph 218a das Abtreibungsverbot in der Praxis nicht bereits auf? Was genau ist das Problem an der Kriminalisierung des Schwangerschaftsabbruchs?

In der Praxis führt die Regulierung innerhalb des StGB zu Problemen: Der Grundsatz ist, dass schwangere Frauen sich bei einem Abbruch straf-



bar machen. Und von diesem Grundsatz ausgehend gibt es Ausnahmen, vor allem die kriminologische und die medizinische Indikation. Wenn für die Schwangere Lebensgefahr oder die Gefahr einer schwerwiegenden Beeinträchtigung des körperlichen oder seelischen Gesundheitszustandes besteht oder wenn die Schwangerschaft auf einem Sexualdelikt, also zum Beispiel einer Vergewaltigung, beruht, dann ist der Abbruch nicht nur straflos, sondern auch rechtmäßig. Außerdem bleiben die Beteiligten laut Paragraph 218a straffrei, wenn sich die Schwangere mindestens drei Tage vor dem Eingriff in einer staatlich anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle hat beraten lassen, der Abbruch von einer Ärztin bzw. einem Arzt vorgenommen wird und seit der Empfängnis nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sind. Bei dieser Beratungslösung besteht auch Straffreiheit, der Abbruch gilt aber als rechtswidrig. Das führt dazu, dass er in diesem Fall grundsätzlich nicht von der Krankenkasse bezahlt wird.

In Deutschland haben wir, gerade in ländlichen Gegenden, außerdem teilweise ein Versorgungsproblem. Es gibt dann mitunter in erreichbarer Umgebung keine Ärzte, die den Eingriff vornehmen, sodass die Betroffenen zum Teil weit fahren müssen.

Sie haben als Juristin schon viel zu Fragen von Ehe und Familie und Gleichstellung geforscht. Was motiviert Sie?

Mich motiviert, daran mitzuarbeiten, dass sich Gerechtigkeit durchsetzt und insofern, das Recht dort zu verbessern, wo es aus der Zeit gefallen ist und den sich ändernden Bedürfnissen der Gesellschaft nicht mehr gerecht wird. Ich sehe die Aufgabe einer guten Juristin nicht nur darin, zu analysieren, wie der aktuelle rechtliche Rahmen ist, sondern auch Vorschläge zu unterbreiten, wie man das Recht verbessern kann.



Zum Text in voller Länge



INTERNATIONAL

Was kommt nach Kant?

Am Center for Post-Kantian Philosophy vernetzen sich Forschende aus der ganzen Welt, um große philosophische Fragen zu diskutieren



HEIKE KAMPE

Friedrich Nietzsche, Georg Wilhelm Friedrich Hegel, Karl Marx oder Hannah Ahrendt: In philosophischen Kreisen, aber auch darüber hinaus, sind diese Namen sehr bekannt. Sie gehören zu den großen Denkerinnen und Denkern des 19. und 20. Jahrhunderts, der sogenannten post-Kantischen Ära. Die Philosophie nach Immanuel Kant, der von 1724 bis 1804 lebte, hat besonders in Europa eine vielseitige Tradition. Thomas Khurana, Professor für Philosophische Anthropologie und Philosophie des Geistes, beschäftigt sich als Wissenschaftler mit dieser Epoche und erklärt ihr Fundament so: „Die wesentlichen Probleme der Philosophie können für die post-Kantische Tradition nur von Kant her verstanden werden. Er hat unseren Blick

darauf neu eingestellt und sie neu definiert. Aber zugleich überzeugen seine Lösungen für diese Probleme die meisten Denkerinnen und Denker nach ihm nicht. Um sie zu beantworten, müssen wir in gewisser Weise über ihn hinausgehen.“

Das tut Khurana gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen am Center for Post-Kantian Philosophy, das er 2021 an der Philosophischen Fakultät gründete, um den Austausch in diesem Forschungsfeld zu fördern. Das Center ist Teil eines weit gespannten internationalen Netzwerks von Einrichtungen und lädt regelmäßig Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus der ganzen Welt als Fellows ein. Eine von ihnen ist Prof. Karen Ng, Philosophieprofessorin an der Vanderbilt University in Nashville, USA, die im vergangenen Frühling und Sommer ein halbes Jahr mit

einem Forschungsstipendium der Alexander von Humboldt-Stiftung nach Potsdam kam.

„Hier ist der perfekte Platz für meine Forschung“, sagt die Wissenschaftlerin, die sich auf die Arbeiten von Hegel und das Konzept des „Gattungswesens“ spezialisiert hat. Dabei geht es etwa um die Frage, ob der Mensch nur eine von vielen Gattungen auf dieser Erde ist, oder ob Menschen auf eine ganz besondere, selbstbewusste Weise auf ihre eigene Gattung bezogen sind und sich dadurch von anderen Lebewesen unterscheiden. Hegel gilt als der letzte Vertreter des deutschen Idealismus und hat etwa Marx und viele weitere Philosophen stark geprägt. Vor allem in der Naturphilosophie, die sich mit der Deutung und Erklärung von Natur befasst, waren Vertreter des deutschen Idealismus sehr innovativ und ihrer Zeit voraus, erklärt sie. Freiheit, Selbstbestimmtheit und die Verbindung des Menschen zur Natur – all diesen Themen geht sie in ihrer Forschung nach und ergründet, wie sie miteinander verknüpft sind.

Karen Ng war bereits 2022 zu Gast in Potsdam und wird in den nächsten beiden Jahren erneut kommen, um an einem Buchprojekt zu arbeiten, das sich mit dem philosophischen Begriff des „Gattungswesens“ beschäftigt. In diesen Forschungssemestern erlebt sie einen anderen beruflichen Alltag als zuhause an der Vanderbilt University, wo sie forscht und lehrt. Dazu gehören Workshops, Konferenzen und Kolloquien mit anderen Forschenden, aber auch Gespräche in kleinen Gruppen am Lehrstuhl und der Austausch mit jenen, die ähnliche Forschungsthemen haben. „Hier in Potsdam kann ich mich voll und ganz auf die Forschung konzentrieren, zumal Deutschland und besonders der Berliner Raum ein Hotspot der weltweiten post-Kantischen Forschung ist“, sagt sie.

Die meiste Zeit verbringt sie aber allein in der Bibliothek oder am Schreibtisch und liest die philosophischen Abhandlungen der Vergangenheit. Was können wir heute aus diesen Texten lernen? Welche Fragen bleiben offen und wie könnte man diese lösen? Beim Lesen und Schreiben denkt sie darüber intensiv nach und entwickelt Forschungs-ideen. „Das klingt vielleicht langweilig, aber wir Philosophen genießen das“, sagt sie lachend.

„Philosophie ist Selbsterkenntnis“, erklärt Thomas Khurana. „Das, was wir untersuchen, steckt in uns selbst.“ Doch der philosophische Austausch mit anderen ist auch für ihn enorm wichtig. „Natürlich sehen wir uns ab und zu mal auf Konferenzen, wo man sich kurz über ein Thema unterhalten kann. Aber hier im Center ist der



**IMMANUEL KANT ZÄHLT
ZU DEN BEDEUTENDSTEN
VERTRETERN DER
AUFKLÄRUNG.**

Austausch langfristiger und nachhaltiger.“ Philosophische Diskussionen zu einem bestimmten Thema könnten sich schon im Studium über mehrere Semester oder sogar Jahre hinziehen, wenn man mit der Seminargruppe tief in philosophische Texte eintaucht, erzählt er. Als Hochschullehrer fehlten ihm diese Gelegenheiten. „Dazu hat man im Alltag ganz wenig Zeit.“ Nun füllt das von ihm gegründete Center diese Lücke und schafft Räume für Begegnungen, Gesprächsrunden, Kolloquien und Anregungen.

Manchmal – wie bei Karen Ng und Thomas Khurana – sind die Forschungsthemen derjenigen, die sich im Center begegnen, ganz nah beieinander: „Wir untersuchen beide die Werke von Kant und Hegel und den Begriff des Gattungswesens“, erklärt Khurana. „Einen Gesprächspartner zu haben, mit dem man sich intensiv – und auch kontrovers – über diese Texte verständigen kann, ist natürlich toll.“ In anderen Fällen bringen die Gäste ganz neue Themen mit nach Potsdam – und davon profitieren beide Seiten. „Weil wir länger und immer wieder miteinander sprechen können, verstehen wir die jeweiligen Gesichtspunkte immer besser. Das erweitert den Horizont“, sagt der Philosoph.

”

**Der Berliner Raum
ist ein Hotspot
der weltweiten
post-Kantischen
Forschung.**



**PROF. KAREN NG (L.) UND
PROF. DR. THOMAS KHURANA**

PROF. DR. STEFAN STIEGLITZ

NEU ERNANNT

Ein breites Portfolio

SAP-Stiftungsprofessor Stefan Stieglitz erforscht die Digitale Transformation



LENA HIMMLER



[Zum Text in voller Länge](#)

ChatGPT, Social Media und Automatisierung in Unternehmen – Technologien haben das menschliche Zusammenleben stark beeinflusst und werden es weiterhin verändern. Doch wie genau wirkt sich die Digitale Transformation auf Individuen, Organisationen und die Gesellschaft aus? Das erforscht Stefan Stieglitz, der seit diesem Jahr den SAP-Stiftungslehrstuhl für Wirtschaftsinformatik und Digitale Transformation an der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät innehat. Der Wissenschaftler interessiert sich besonders für die digitale Kommunikation – ein hochaktuelles Thema. Wie und warum nutzen Menschen überhaupt digitale Plattformen? Wie entstehen virtuelle Communities im Internet? Und wie beeinflussen sich Menschen und Technik gegenseitig? Das sind Fragen, die ihn in seiner Forschung beschäftigen.

Das Besondere an Stefan Stieglitz' Perspektive ist ihre Interdisziplinarität: Gemeinsam mit seinem Team aus Psycholog*innen, Informatiker*innen und Data Scientists erforscht er in der „Digitalvilla“ der Universität Potsdam am Hedy-Lamarr-Platz in Babelsberg das breite Feld der Digitalen Transformation. Dabei haben die Forschenden ihren Schwerpunkt im Bereich der Kommunikations- und Kollaborationssysteme. Sie untersuchen Social-Media-Plattformen wie Facebook und X (vormals Twitter), aber auch ChatGPT oder andere Kommunikationstools. Stefan Stieglitz beobachtet, wie extrem wandelbar die Sozialen Medien sind – auch was den Umgang mit Daten betrifft. Denn im Verlauf der vergangenen Jahre haben sich die Möglichkeiten, Social Media wissenschaftlich auszuwerten, verschlechtert. „Nach dem Cambridge Analytica Skandal, von dem Facebook betroffen war, haben die Betreibenden der Platt-

form den Zugang zu den von ihnen gesammelten Daten erschwert“, sagt Stefan Stieglitz. „Und seit Elon Musk Twitter gekauft hat, ist auch hier der Zugriff deutlich reglementiert.“ Für die Idee von Open Science ist das eine problematische Entwicklung, denn Forschung trägt dazu bei, komplexe Phänomene wie die soziale Fragmentierung besser zu verstehen: Warum driftet die Gesellschaft auseinander? Doch auch Unternehmen nutzen Social-Media-Daten zur Kundensegmentierung, Organisationen bewerten damit den Erfolg von Kommunikationsstrategien und Politiker verwenden sie zur zielgerichteten Ansprache von Wähler*innen.

„Es ist eine spannende Zeit, in der sich abzeichnet, was sich wie stark durchsetzen wird.“ Ähnlich rasant entwickeln sich die Conversational Agents wie der Bot ChatGPT: „Da hat jemand ‚über Nacht‘ das Tool online gestellt und es hatte sehr schnell 100 Millionen Nutzer. Das macht etwas mit Gesellschaften und beeinflusst alle Bereiche, beispielsweise die Bildung: Was machen wir, wenn unsere Studierenden dieses Tool nutzen – schreiben sie überhaupt noch selbst Hausarbeiten?“ Doch umgekehrt können wir solche Systeme auch sinnvoll einsetzen, sagt Stieglitz. Denn Social Bots oder Conversational Agents, also automatisierte Systeme, die mit uns kommunizieren, können in vielen Kontexten helfen: „Wir entwickeln zum Beispiel Chatbots, die in Krisensituationen Auskunft geben. Sie kommen im Gesundheitssystem bereits zum Einsatz, etwa um eine Symptomatik zu analysieren. Das positive Potenzial ist also enorm. Aber sie haben eben auch gesellschaftlich problematische Aus-

wirkungen“, sagt der Wirtschaftsinformatiker. So nutzt ChatGPT Wikipedia als Datenquelle. Da die sogenannte „freie Enzyklopädie“ männliche Forschende und Akteure begünstigt, setzen sich die gesellschaftlichen Ungleichheiten hier fort: Der Chatbot assoziiert bestimmte Berufe mit Frauen und andere mit Männern. So bleibt die Krankenschwester ein weiblich besetzter Beruf und der Arzt ein männlicher. Dabei ist auch die Frage, wer dafür verantwortlich ist. „Da lohnt es sich, genau hinzuschauen“, meint Stefan Stieglitz. Ähnlich ist es in den Sozialen Medien: „Der Forschungsbedarf in Sachen Hate Speech und Fake News ist groß“, so Stieglitz.

In dem vom Bundesbildungsministerium geförderten Forschungsprojekt „PREVENT“, das sich zum Ziel gesetzt hat, Desinformationen zu bekämpfen, arbeiten der Wissenschaftler und sein Team mit Ethikern aus Tübingen, mit Jurist*innen aus Köln und weiteren Wirtschaftsinformatiker*innen zusammen. „Dabei lernen auch wir viel Neues, denn die Forschenden aus anderen Disziplinen denken eben ganz anders“, sagt Stieglitz. Die Ergebnisse sollen Behörden helfen, Maßnahmen zur Prävention von digitalen Desinformationskampagnen zu entwickeln.

Stefan Stieglitz möchte einen Beitrag leisten, um technologische und gesellschaftliche Zusammenhänge besser zu verstehen, und sie im Idealfall durch wissenschaftliche Erkenntnisse zu verbessern. Dies ist auch im Sinne der SAP-Stiftungsprofessur, die er seit Februar 2023 an der Uni Potsdam innehat. Denn Stieglitz möchte sie durch seine anwendungsorientierte Perspektive prägen, das heißt, Forschung und Lehre zu betreiben, „die in der wirklichen Welt konkrete Auswirkungen haben und konkrete Probleme lösen“.

Und der Blick nach vorn? Auch an der Universität Potsdam möchte Stefan Stieglitz interdisziplinär forschen, um besser zu verstehen, was digitale Technologien mit Menschen machen. Ein erster Schritt ist getan: Mit den Kolleginnen und Kollegen von der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät und dem Hasso-Plattner-Institut ist er bereits im Austausch.



Der Forschungsbedarf in Sachen Hate Speech und Fake News ist groß.

Abbildung: © AdobeStock/chinnarach



www.instagram.com/rgstieglitz



www.x.com/RGStieglitz

Informationen über weitere neu berufene Professor*innen an der Universität Potsdam:



www.uni-potsdam.de/de/up-entdecken/upaktuell/personalia/neu-ernannt

MEIN ARBEITSTAG

„ES IST KEIN PLATZ WIE JEDER ANDERE“

Tilo Peltzer ist Hausmeister auf dem Campus Am Neuen Palais



SARAH-MADELEINE AUST

Früher oder später brauchen alle einmal seine Hilfe: Als Campusteamleiter ist Tilo Peltzer immer dort, wo es auf dem Standort Am Neuen Palais im wahrsten Sinne des Wortes gerade klemmt. Mit seinem Team von drei Hausmeistern sorgt er für rundum trockene Arbeitsplätze, geschmeidige Bürotüren, abflusssichere Sanitäranlagen und vieles mehr, von dem man erst merkt, wie sehr man es braucht, wenn es kaputt ist. So gesehen gehört er vermutlich zu den gefragtesten Personen der Universität Potsdam. Langeweile kommt bei ihm nicht auf. Doch genau deswegen macht ihm seine Arbeit auch so viel Spaß.

mäßiger Check Pflicht. So gesehen verwundert es nicht, dass Peltzer selbst die kleinste Pfütze in Haus 9 sofort ins Auge fällt. Da er aber nicht überall sein kann, ist er dankbar für jeden Hinweis: „Wem selbst einmal etwas auffällt, sei es eine kaputte Tür oder auch Sachbeschädigung, kann die technische Leitzentrale der Uni anrufen. Dort werden dann die richtigen Aufträge ausgelöst oder es wird direkt an uns vermittelt.“



06:00 UHR

Tilo Peltzer trifft sich mit seinem Team im Haus 13, wo alle die Arbeitskleidung anziehen und gemeinsam die anstehenden Aufgaben durchgehen. Er selbst hat schon vorab am Rechner überprüft, welche Aufträge es gibt. Danach

geht es an die Koordination: Was muss zuerst erledigt werden? Wer übernimmt was? Ist ein Empfang auf der Terrasse des Süd-Commun geplant, muss dieser beispielsweise erst einmal vom Taubenkot gereinigt werden. Und seit in der Kuppel des denkmalgeschützten Gebäudes Regenwasser durch die Fenster gelaufen ist, ist auch hier ein regel-



08:00 UHR

Fest eingeplant ist ein morgendlicher Rundgang durch fünf Häuser auf dem Campus. Nicht selten kommen schon dabei die ersten Anrufe dazwischen. „Umso wichtiger ist es, dass wir uns aufeinander verlassen können und immer eine dritte Hand zur Stelle ist, wenn man sie braucht. Als Einzelgänger kann man den Job nicht machen. Alle helfen sich untereinander und übernehmen spontan anfallende Aufgaben, denn fest planbar sind diese meistens nicht.“ Unabdingbar dabei sind das Fahrrad und das Handy: Beide ermöglichen es Peltzer, mobil und flexibel zu sein – und das ist für seine Arbeit das Wichtigste. Mit dem Fahrrad pendelt er schnell





zwischen den einzelnen Häusern – dahin, wo er gerade gebraucht wird. In seiner Verantwortung liegen aber auch Außengeschäftsstellen, wie die Sporthalle der Uni Potsdam am Luftschiffhafen. Dafür ist ein Kollege im Team zuständig.



12:00 UHR

Mittags trifft sich das Team wieder im Haus 13, um gemeinsam zu essen. Zwischen Nudeln und einem Glas Wasser ist auch die Zeit, sich über den bisherigen Tag auszutauschen. Ein wichtiger Faktor für Tilo Peltzer. „Früher, als ich noch in der Industrie gearbeitet habe, war das anders. Da gab es Schichtdienst und insgesamt viel Druck. Hier können wir viel selbstbestimmt arbeiten und es bleibt mal Zeit für ein kurzes Gespräch zwischen Tür und Angel. So arbeiten zu können, ist mir sehr wichtig.“ Diese Gespräche sind auch für die Arbeitsorganisation essenziell. Denn nicht alles, was anfällt, kann das Team selbst erledigen: So ist zwar der Austausch eines Schreibtisches im Büro für Tilo Peltzer kein Problem. Für neue Auslegware oder einen kompletten

Büroumzug werden dann aber externe Unternehmen beauftragt. Umso wichtiger ist es, den Schaden oder das Problem gleich genau zu erfassen.



13:00 UHR

Die letzten Handgriffe stehen an. Danach geht es meistens an die Arbeitsnachbereitung. Das heißt: Material und Werkzeug wegräumen, die etwa für Reparaturen gebraucht wurden. „Wir arbeiten quasi um den ‚Hauptbetrieb‘ herum, da wir nicht mitten in einer Vorlesung laut herumwerkeln können. Umso mehr freuen wir uns, wenn wir in der vorlesungsfreien Zeit zum Beispiel Reparaturen etwas flexibler planen können.“ Die vorlesungsfreie Zeit ermöglicht es Tilo Peltzer und seinem Team auch, wieder etwas „Ordnung“ in die Seminarräume zu bekommen. So gehen Stühle während des Semesterbetriebes gern einmal auf Wanderschaft oder stapeln sich dort, wo sie eigentlich nicht hingehören – und werden nun wieder entsprechend der vorgesehenen Bestuhlung aufgestellt.



14:30 UHR

Feierabend. Wieder trifft man sich im Haus 13. Ein letzter Blick in die E-Mails und dann geht es auch schon in den Teil des Tages, der unter anderem für die Familie reserviert ist. So gelingt eine gesunde Balance zwischen abwechslungsreichem Arbeitstag und Privatleben, die Tilo Peltzer nicht mehr missen möchte. Er ist gern Hausmeister an der Uni Potsdam und kann sich kaum etwas anderes vorstellen. „Man trifft hier die halbe Welt. Es ist kein Platz wie jeder andere. Die Stimmung ist gut und man hat jeden Tag mit netten Leuten zu tun.“



Am Tag, nachdem wir die sogenannte »Überlebenden«-Nummer von »Charlie« fertig haben, verliere ich das Gedächtnis.

AUS „DIE
LEICHTIGKEIT“
VON CATHERINE
MEURISSE



KULTUR

Comics hoch drei



LUISA AGROFYLAX



LESETIPP:

**Ein neues Land
von Shaun Tan
(Original: *The Arrival*)**

„*The Arrival* ‚liest‘ sich leicht, auch wenn der Comic ganz ohne Text auskommt. Lesende erhalten einen Einblick, was das Medium alles kann. Erzählt wird eine Migrationsgeschichte, die universell anspricht. Der Comic ist in einer Fotografie-Ästhetik gezeichnet, die für Neu-Interessierte leicht zugänglich ist.“

Faszinierende Leerstellen
und Brüche

Kindheitserinnerung, Sammelobjekt, Lesevergnügen: Comics sind weltweit fest in der Popkultur verankert. Sie erzählen verschiedenste Geschichten, werden von Jung und Alt gelesen und geschätzt. Dr. Maria Weilandt kennt sich mit dieser unkonventionellen Literaturform aus. Im ersten Beitrag der Reihe „Popkultur hoch drei“ versorgt die Literaturwissenschaftlerin Sie mit interessanten Fakten auf drei unterschiedlichen Wissensleveln, je nachdem ob Sie sich noch nie mit dem Thema „Comics“ beschäftigt haben oder regelmäßig in die Welt der Panels eintauchen. Let the story begin!

Comics für... ... Anfänger*innen

Es ist vor allem die Form, die den Comic zu dem macht, was er ist: Die gerahmten Zeichnungen werden als Panels bezeichnet. Der Raum zwischen ihnen heißt Rinnstein (engl. gutter). Er bietet Platz für Auslassungen innerhalb der Geschichten. Wer bei Comics an bunte „POW!“- und „BOOM“-Schriftzüge denkt, hat bereits die „Sound Words“ vor Augen – eine weitere grafische Besonderheit des Mediums. Nicht zu vergessen: Gesagtes findet in typischen Sprechblasen Platz.

Bild und Text werden verknüpft und es entsteht daraus etwas Drittes, wie Maria Weilandt weiß: „Der Comic ist ikonotextuell.“

Er geht über die Summe seiner visuellen und textlichen Einzelteile hinaus. Wie überall gilt natürlich: Ausnahmen bestätigen die Regel. „Es gibt auch Comics, die mit Bildern ohne Text arbeiten oder andersherum“, so Weilandt.

Das lässt tief blicken. Denn sich auf eine eindeutige Definition zu einigen, fällt Fachleuten schwer. Der Begriff der Graphic Novel fügt der komplizierten Gemengelage eine weitere Facette hinzu: „Die Bezeichnung hat eher geschadet als genützt“, sagt die Wissenschaftlerin. Werke, die ernsthaftere Themen verhandeln, erhielten diesen Marketing-Beinamen. „Damit wird ein ‚Rest‘ produziert, der den Hoch- und Populärkultur-Diskurs über den Comic vorangetrieben hat.“ Rückblickend musste die Literaturform sich schon einige Kritik gefallen lassen: Comics neigten zur Ideologisierung, seien zu simpel oder vor allem für Kinder gemacht. In einigen Ländern wird dem Comic ein höherer Stellenwert beigemessen, wie in Frankreich, Belgien oder Japan. Innerhalb der vergangenen 15 Jahre beobachtet Maria Weilandt aber eine willkommene Veränderung auf dem deutschen Buchmarkt: „Der Comic wird hierzulande mehr wahrgenommen.“

... Kenner*innen

... Fortgeschrittene

Geschichten in Bildfolgen finden sich schon in der Antike. Der moderne westliche Comic, wie wir ihn kennen, entwickelte sich Ende des 19. Jahrhunderts. Seine Erfolgsgeschichte prägten seitdem US-amerikanische Comicstrips wie Little Nemo in Slumberland von Windsor McCay, die in Sonntagsausgaben erschienen. Weil sie so viele Fans hatten, bereicherten bald Krazy Kat von George Herriman und andere Strips auch die Tageszeitungen. Dem Namen „comic strips“ nach waren die Bildgeschichten zu Beginn humoristisch angelegt.

In der Zwischenzeit hat sich viel getan. „Man kann im Comic alle Geschichten erzählen“, sagt Maria Weilandt – auch über Themen wie Krankheit, Trauma oder Identität. Aktuell gibt es einen Boom von gezeichneten Autobiografien. „Die Kombination von Bild und Text ermöglicht eine spezielle Art von Erzählung. Weil die Geschichten in Panels aufgeteilt sind, lässt sich das episodische Erzählen, das für Autobiografien typisch ist, gut realisieren“, sagt die Literaturwissenschaftlerin. Das bietet sich an, immerhin sind menschliche Erinnerungen ebenso fragmentarisch wie der Comic. Aber auch seine Form variiert: Experimentelle Comics sprengen den Rahmen der konventionellen Buchdeckel und erinnern optisch auch schon mal an ein Gesellschaftsspiel, wie Building Stories von Chris Ware. Mit Webcomics katapultiert sich die Literaturform in das digitale Zeitalter und ermutigt Leser*innen sogar, sich interaktiv zu beteiligen. Comiczines ermöglichen die Veröffentlichung von Geschichten auch außerhalb der etablierten Verlage – und sorgen so nicht nur für mehr Zugänglichkeit, sondern erweitern auch das Spektrum des Mediums.

Maria Weilandt interessiert sich für Storytelling und analysiert die narrativen Aspekte von Comics. Besonders Leerstellen und Brüche haben es ihr angetan. „Wie lässt sich dasjenige erzählen, das nicht in den Rahmen passt?“, das fasziniert sie. Auch die Analyse des Zusammenwirkens von Bild und Text ist Bereicherung und Herausforderung zugleich. Im deutschsprachigen Raum kümmert sich das Feld der „Comicforschung“ darum, das geliebte Popkulturgut wissenschaftlich unter die Lupe zu nehmen. Das bedeutet, mehrere Disziplinen – wie die Literaturwissenschaft, Gender Studies & Co. – untersuchen die Bildgeschichten mit ihren eigenen Methoden. Eine eigene Disziplin der „Comicwissenschaften“ gibt es bisher nicht. Dafür aber eine „Gesellschaft für Comicforschung“ und das „Feminist Comic Network“, in denen Weilandt Mitglied ist. In den Netzwerken findet sehr viel Austausch statt – und das nicht nur unter Wissenschaftler*innen, sondern auch mit den Comickünstler*innen selbst und Journalist*innen. „Das Feld wächst stetig, es ist aber nach wie vor marginalisiert“, sagt Maria Weilandt. Umso wichtiger ist es, sich auch außerhalb der Wissenschaftscommunity darüber auszutauschen.

LESETIPP:

**Die Leichtigkeit
von Catherine Meurisse
(Original: La Légèreté)**

„In *La Légèreté* verarbeitet Karikaturistin Catherine Meurisse ihr Überleben der Anschläge auf das Satiremagazin Charlie Hebdo. Sie erzählt bedrückende Szenen und vermag es dennoch, durch Humor eine Distanz herzustellen. Diese Distanz ermöglicht es ihr, die Geschichte zu erzählen und uns, sie zu lesen. Der Comic ist nicht leicht zu verdauen, aber wichtig und sehr gut erzählt.“

LESETIPP:

**Building Stories
von Chris Ware
(englische Ausgabe)**

„*Building Stories* ist ein sehr spielerischer Comic und gleichzeitig wahnsinnig komplex. Er geht über das Erzählen in regelmäßigen Panels hinaus. Ein wirklicher Lesefluss kommt so nicht auf. Das ist aber beabsichtigt: Scheitern, Frustration und Ratlosigkeit sind durch die experimentelle Form des Comics vorprogrammiert. Man muss sich vertiefen, anstatt ihn nur zu überfliegen.“

DR. MARIA WEILANDT





MAJOR DR. FRIEDRIKE HARTUNG

AUSGEZEICHNET

Mit Reitergeist und Diversität durch die Epochen

Major Dr. Friederike Hartung modernisiert die Militärgeschichte



DR. SILKE ENGEL

Als eine von drei uniformierten Militärhistorikerinnen nimmt Major Dr. Friederike Hartung am Zentrum für Militärgeschichte und Sozialwissenschaften der Bundeswehr (ZMSBw) in Potsdam neue Perspektiven ein. Seit 2018 arbeitet sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungsinstitut in der Zepelinstraße. Mit ihrer Studie über die Geschichte der bodengebundenen Luftverteidigung der Luftwaffe legte Friederike Hartung ein Standardwerk im Bereich der Neuesten Militärgeschichte vor. Dafür wurde sie von der Universitätsgesellschaft Potsdam mit dem Preis für die „herausragende Dissertation 2022“ ausgezeichnet.

Dass ihre Arbeit tagespolitisch mal so aktuell werden könnte, hätte sie nicht gedacht. Als Hartung 2017 mit ihrer Dissertation zu den Struktur- und Rüstungsentscheidungen sowie den Einsät-

zen der deutschen bodengebundenen Luftverteidigung zwischen 1990 bis 2014 begann, waren mögliche Angriffe auf Deutschland aus der Luft kein Thema im öffentlichen Bewusstsein. Dies änderte sich abrupt mit dem völkerrechtswidrigen Angriff Russlands auf die Ukraine Anfang 2022. „Wie schützen wir uns gegen Angriffe durch Flugzeuge, Raketen oder Drohnen?“ Umso heftiger wurde die Möglichkeit nun öffentlich diskutiert. Und sie ging wiederum einher mit der Frage, warum die Bundeswehr heute über lediglich ein Geschwader im Bereich der bodengebundenen Luftverteidigung verfügt – zu wenig, um das deutsche Staatsgebiet zu schützen. „Das war einmal anders“, so Hartung. „Während des Ost-West-Konflikts sicherten rund 18.600 deutsche Soldaten Seite an Seite mit NATO-Partnern die westliche Allianz vor Luftangriffen durch den Warschauer Pakt. Nach der Wiedervereinigung



➔ Zum Text in voller Länge

befand sich der Luftverteidigungsgürtel in einer geografisch wirkungslosen Position. Der Feind war weg und Deutschland umgeben von Freunden und Verbündeten.“

Es folgte ein erheblicher Abbau von Personal und Material der Flugabwehrraketenverbände im Zuge der Abrüstungsvereinbarungen nach Ende des Kalten Krieges – Stichwort „Friedensdividende“. Nach der letzten Strukturreform der Bundeswehr 2012 blieben diesem Bereich der Luftwaffe noch rund 2.300 Dienstposten. Diese Entwicklungen, eingebettet in den internationalen sicherheitspolitischen Kontext, zeichnet Friederike Hartung in ihrer Arbeit nach und liefert dadurch eine wertvolle Grundlage für die aktuelle Debatte um die Verstärkung der NATO-Luftverteidigung und den Wiederaufbau der deutschen Flugabwehrraketenkräfte. „In Deutschland gibt es nur wenige Expert:innen für diesen Bereich. So wurde ich oft angefragt, nicht nur die Historie zu beleuchten, sondern auch die Gegenwart zu analysieren und abzuleiten, welche Fähigkeiten die Bundeswehr künftig braucht. Doch mein Job ist die Vergangenheit, nicht die Zukunft.“

Die Dissertation abgehakt, befasst sich die Militärhistorikerin in ihrem neuen Projekt mit einem gänzlich anderen Untersuchungsgegenstand: der Kavallerie der Reichswehr. „Diese erscheint bisweilen als historisches Paradoxon“, so Hartung. Einerseits nahmen die berittenen Truppen angesichts der Technisierung des Krieges seit Mitte des 19. Jahrhunderts eine geringer werdende Rolle ein. Andererseits kam der Kavallerie der Reichswehr im Zuge der Neuordnung durch den Versailler Vertrag 1919 aber eine besondere Bedeutung zu. Mit 16.400 Reitern war sie nun nach der Infanterie die zweitgrößte Truppengattung. „Doch wie sollten Pferde als ‚Waffe‘ im Kontext der zunehmenden Motorisierung und Mechanisierung des Gefechtsfeldes eingesetzt werden? Welchen Stellenwert nahm die Kavallerie im militärischen Denken der Reichswehr ein?“ Diesen zentralen Fragen geht Hartung in ihrer Monografie nach.

Und sie untersucht den „Reitergeist“ – ein Begriff, der in Teilen der Bundeswehr bis heute existiert. Mit der Umwandlung von Kavallerie in motorisierte und mechanisierte Verbände ab 1934 forderten die Kavalleristen die Übernahme ihrer „Tugenden“ sowie des „Reitergeistes“. Doch was ist damit genau gemeint? „Es scheint um Flexibilität und Schnelligkeit im Kampf zu gehen. Auf einem Pferd kann man sich ganz anders bewegen als zu Fuß. Das erhabene Gefühl, im gestreckten Galopp durchs Gelände zu jagen, ist etwas Besonderes“,

weiß die ehemalige Reiterin aus eigenem Erleben. Hier sieht die Historikerin Ansätze, die den Kavalleristen vom Soldaten ohne Pferd unterscheiden. „Dieses vermeintliche Überlegenheitsgefühl, das auch dazu verleiten konnte, ins Feuer der Maschinengewehre zu galoppieren“, will Dr. Friederike Hartung analysieren und damit die erste wissenschaftliche Darstellung zum Thema vorlegen.

Organisationsgeschick verlangt ihr das zweite große Projekt zum Thema Militär, Krieg und Geschlecht/Diversität ab. „Wir haben am ZMSBw im Bereich der Geschlechtergeschichte durchaus Aufholbedarf, was uns bewusst ist“, gesteht Hartung zu. „Sowohl in der Militärgeschichte als auch im Krieg selbst dominieren männliche Kategorien. Lange Zeit haben vorwiegend Männer militärhistorische Quellen ausgewertet, die sich mit männlichen Akteuren befassen, ohne deren Geschlecht zu thematisieren. Das wollen wir mit diesem großen Projekt ändern“, so die Projektleiterin, die „Geschlecht als zentrale Dimension intersektionaler Diversität“ begreift. „Vorstellungen von Geschlecht beeinflussen die Diskurse über das Militär und die Militärkultur. Und umgekehrt haben Militär und Krieg massiven Einfluss auf die jeweiligen Geschlechterbilder und -beziehungen sowie die Geschlechterordnung.“ Gemeinsam mit den Historikerinnen Prof. Dr. Karen Hagemann von der University of North Carolina und Prof. Dr. Isabelle Deflers von der Universität der Bundeswehr in München möchte Hartung einen Forschungsverbund zu Militär, Krieg und Geschlecht/Diversität aufbauen, der die Korrelation mit gesellschaftlichen Entwicklungen in den Blick nimmt.

Als Friederike Hartung 2007 zur Bundeswehr kam und sich bei der Luftwaffe zum Offizier ausbilden ließ, war sie eine von vier Frauen in einem Hörsaal mit über 20 Soldaten. „An der Universität der Bundeswehr in Hamburg waren wir im Fach Geschichte von 64 Studierenden ebenfalls nur vier Frauen“, erinnert sie sich. „Ich kenne es nicht anders.“ Das soldatische Berufsbild wird in der Regel eng verknüpft mit der Vorstellung des männlichen Kämpfers. „Aber die Streitkräfte bestehen aus so vielen Facetten, die alle sichtbar sein sollten“, sagt sie. „Da kommt es nicht nur auf bestimmte körperliche Fähigkeiten an. Die Bundeswehr ist ein Spiegel unserer diversen Gesellschaft.“ Ob in der bodengebundenen Luftverteidigung, in der Cyberabwehr, im Sanitätswesen oder der Logistik – die Vielfalt der Aufgaben erfordert diverse Talente. „Insofern ist der Fokus auf den körperlich-kraftvollen Typus, der keine Schwäche zeigt, längst nicht mehr zeitgemäß.“



Auf einem Pferd kann man sich ganz anders bewegen als zu Fuß. Das erhabene Gefühl, im gestreckten Galopp durchs Gelände zu jagen, ist etwas Besonderes.



SPORT

„Kraft, Ausdauer und die richtige Technik“

Die Potsdamer Studentin Maren Völz rudert in der Nationalmannschaft



DR. JANA SCHOLZ



Wenn ich eine Klausur schreibe, bin ich gut vorbereitet, sodass die Leistung stimmt.

Es ist ein schönes Gefühl, übers Wasser zu gleiten“, schwärmt Maren Völz. Die Ruderin weiß aber aus langjähriger Erfahrung, dass es für diesen Flow im Boot viel braucht. „Rudern ist auf allen Ebenen ein anspruchsvoller Sport: Man benötigt nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch die richtige Technik. Es ist eine komplexe Bewegung aus vielen Einzelteilen, die gefühlt nie perfekt ist.“

Maren Völz studiert an der Universität Potsdam und ist Leistungssportlerin. Ihr Verein ist der „Ruder-Club Potsdam e.V.“, doch als Kaderathletin in der Nationalmannschaft des Deutschen Ruderverbandes trainiert sie am Olympia-Stützpunkt im Jungfernheideweg in Berlin-Charlottenburg. Die junge Sportlerin kann bereits auf einige Erfolge zurückblicken: Bei der Europameisterschaft im slowenischen Bled 2023 holte sie den 5. Platz im Doppelzweier und 2020 landete sie bei der U23-Europameisterschaft mit ihrem Team im Doppelvierer ganz oben auf dem Siegerpodest.

Ein ganz normaler Tag für die 23-Jährige, die sich derzeit auf die Olympischen Sommerspiele 2024 in Frankreich vorbereitet: Noch vor acht Uhr gibt es Gymnastik und Mobilisation. Dann

beginnt das Rudertraining auf dem Hohenzolernkanal: Nach Osten geht es zu einer Schleuse, nach Westen führt er zur Havel und zum Tegeler See. „Das Gelände ist recht weitläufig.“ Mittags werden die Athletinnen von einer Köchin versorgt. „Essen ist wichtig“, sagt Völz und lächelt. Nachmittags folgt eine weitere Einheit Rudern, Krafttraining oder Radfahren. Um ihre Technik zu perfektionieren, nutzen die Ruderinnen außerdem Videoanalysen. „Das Blatt im richtigen Winkel ins Wasser zu setzen, es effizient zu bewegen und ohne Verluste auszuheben, ist ein Prozess, der jahrelanges Training braucht.“ Zwischen 14 Uhr und 17 Uhr geht es nach Hause.

Nach dem Training ist vor dem Pauken: Wenn sie nicht gerade rudert, bereitet sich Maren Völz auf Prüfungen an der Uni vor. Derzeit lernt sie für eine Klausur, zu der sie vor zwei Jahren die Vorlesung besucht hat. Seit dem Wintersemester 2020/21 ist die Athletin im B.A. Psychologie eingeschrieben. „Ich studiere bewusst langsamer“, sagt die 23-Jährige. Schließlich ist die Mannschaft auch am Wochenende viel unterwegs, in Trainingslagern oder bei Wettkämpfen. „Die Corona-Zeit kam mir eigentlich zugute“, erzählt sie. Denn viele Lehrveranstaltungen konnte sie digital vor-

und nachbereiten. Präsenz-Vorlesungen besucht Völz im Moment nicht. Jetzt dreht sich alles um Olympia.

Die Havel ist der Athletin übrigens von Kindheit an vertraut. Denn ihre sportliche Karriere begann im Wanderruderverein im brandenburgischen Lehnin, wo Maren Völz aufgewachsen ist. „Ein Nachbar hat mich zum Verein mitgenommen, da war ich ungefähr neun Jahre alt.“ In der Grundschule wurde sie dann von der Sportschule Potsdam „Friedrich Ludwig Jahn“ fürs Rudern gesichtet, mit Erfolg. So begann sie in Potsdam mit dem Leistungssport.

Heute studiert sie hier – auch wegen einer Kooperation des Olympiastützpunktes mit der Hochschule. Diese ermöglicht ihr eine Art Nachteilsausgleich, sodass sie Prüfungen individuell ablegen und Trainings- und Stundenplan besser vereinbaren kann. Vom Kapitel Sport der Potsdamer Universitätsgesellschaft erhielt sie außerdem 2021 als vielversprechendes Nachwuchstalent und als Studentin mit herausragenden Leistungen das Spitzensport-Stipendium. Wie es ihr gelingt, neben dem Rudersport auch noch hervorragende Prüfungen abzulegen? „Wenn ich eine Klausur schreibe, bin ich gut vorbereitet, sodass die Leistung stimmt“, sagt Maren Völz pragmatisch. Das Stipendium der Unigesellschaft wurde im Anschluss um ein Jahr verlängert.

An ihrem Studienfach gefällt ihr, dass ihr damit viele berufliche Wege offenstehen. Welchen sie einschlagen wird, hat Völz jedoch noch nicht entschieden. Nach Olympia möchte sie Praktika absolvieren, um Einblicke in die Praxis zu erhalten, und sich dann in einem Master spezialisieren.

Nun hofft sie erst einmal, dass sie sich überhaupt für die Spiele qualifizieren wird. Acht Frauen sind im olympischen Kader, doch höchstens

sechs von ihnen werden in Paris „an Bord“ sein. Für das Team eine besondere Herausforderung: „Wir trainieren erst seit Mitte Mai zusammen. Unsere Gegner fahren teilweise schon seit Jahren gemeinsam Kilometer. Aber wir finden immer besser zusammen.“

Bei der Ruder-WM im September 2023 in Belgrad gab es für sie und ihre Teamkollegin im Doppelzweier einen ersten Rückschlag. „Wir waren im Hoffnungslauf ein paar Hundertstel zu langsam, um jetzt schon das Olympia-Ticket zu sichern“, sagt Völz enttäuscht. „Ich blicke jetzt trotzdem motiviert auf die Vorbereitung Richtung nächstes Jahr. Unser Team hat zumindest den Doppelvierer qualifizieren können, wo es jetzt gilt, die bestmögliche Besetzung für die olympischen Spiele zu finden.“ Zudem besteht die Chance, den Doppelzweier im nächsten Mai nachträglich zu qualifizieren.

Klar ist bei so viel Druck die Konkurrenz auch innerhalb des Teams groß. „Aber das spornt an und macht uns besser“, erzählt die Studentin. Und sie verstehen sich trotzdem privat gut. Alle wohnen in der Nähe des Stützpunktes. Ein großer Vorteil, denn Zeit ist im Leben der Ruderinnen knapp. „In der Saison habe ich selbst kaum freie Tage. Da fällt es schon schwer, meine Eltern zu besuchen.“ Völz' Freund rudert übrigens in der Nationalmannschaft der Männer in Dortmund – auch hier ist gemeinsame Zeit ein Kunststück.

Doch Maren Völz ist keine, die aufgibt – ob im Studium oder im Sport. Noch im Februar 2021 hatte sie einen Bandscheibenvorfall, war mehrere Monate in der Reha und trainierte danach viel allein. Sie kämpfte sich erfolgreich zurück und im Herbst 2022 gelang ihr nicht nur der Einstieg in den Erwachsenenbereich, sondern auch in die Nationalmannschaft.



FREUNDE FÜR DIE ZUKUNFT

GEMEINSAM
FÜR DIE
**UNIVERSITÄT
POTSDAM**

Werden auch Sie Mitglied
der Universitätsgesellschaft
Potsdam e.V. !

Profitieren Sie von einem lebendigen Netzwerk von Freunden, Förderern und Ehemaligen Ihrer Alma Mater und unterstützen Sie dabei den wissenschaftlichen Nachwuchs und kulturelle Projekte der Universität Potsdam.

Gemeinsam
unterstützen wir:

- Preise und Stipendien
- Netzwerk- und Alumni-Events
- Vorträge und Festveranstaltungen

Ihr Engagement zählt –
aus Verbundenheit und
Überzeugung





FORSCHUNG

Stark im Doppel

Astrophysiker Daniel Pauli möchte den Lebenszyklus von massereichen Doppelsternen enträtseln



DR. STEFANIE MIKULLA

Wenn Daniel Pauli seine Forschungsergebnisse zum Massentransfer in Doppelsternsystemen auf internationalen Konferenzen vorstellt, erfährt er viel Aufmerksamkeit und neugierige Nachfragen. Obwohl er noch an seiner Doktorarbeit schreibt, hat er bereits zahlreiche Beiträge als Erst- und Co-Autor in renommierten Fachzeitschriften veröffentlicht und ist ein gefragter Gastredner. Ganz überraschend kommt das nicht: Seit der zehnten Klasse beschäftigt er sich mit astrophysikalischen Themen. „Meine Schule kooperierte mit der Uni Paderborn, dort wurden Vorträge, Experimente und eine Campusführung für die Physikkurse angeboten“, erinnert er sich. Ein Physikstudium war die logische Konsequenz und so schloss er seinen Bachelor in Physik 2018 in Bonn ab und spezialisierte sich im Master auf Astrophysik. Seit 2020 promoviert er an der Uni-

versität Potsdam in der Arbeitsgruppe „Astrophysik der massereichen Sterne“ bei apl. Prof. Lida Oskinova.

In seiner Doktorarbeit beschäftigt sich Daniel Pauli mit massereichen Sternen in der Kleinen Magellanschen Wolke, einer Begleitgalaxie unseres Milchstraßensystems. „Massereich bedeutet, dass die Sterne mehr als die achtfache Masse unserer Sonne besitzen, sie sind heiß und leuchten sehr hell“, erklärt er. Das Besondere an ihnen ist, dass sie durch Sternenwind, der sich mit hoher Geschwindigkeit vom Stern wegbewegt, viel Material abgeben. Um die Sterneneigenschaften und den Sternenwind zu untersuchen, wertet er Beobachtungsdaten des Hubble Space Telescope (NASA/ESA) und des Very Large Telescope (ESO) aus. Dabei ist es gar nicht so einfach, in den Datensätzen Einzelsterne von Doppelsternen zu unterscheiden. Dazu sind idealerweise drei Beobachtungen je Objekt nötig. „Bei der Auswertung

der Daten stellten sich einige Sterne, die wir als Einzelobjekte angenommen hatten, schließlich als Paare heraus“, berichtet Daniel Pauli. „Das überrascht nicht, denn mehr als die Hälfte aller massereichen Sterne werden als Doppelsterne geboren.“

Im Laufe ihres Lebenszyklus fusionieren die Sterne zunächst in ihrem Kern Wasserstoff zu Helium. Sobald der Kernvorrat an Wasserstoff aufgebraucht ist, beginnen sie, Helium im Kern und Wasserstoff in der Hülle zu verbrennen, und dehnen sich dabei aus. In Doppelsternsystemen entwickelt sich der massereichere von beiden Sternen schneller und dehnt sich demzufolge eher aus. „Ab einem bestimmten Punkt ist es für die Materie energetisch günstiger, auf den masseärmeren Begleiter überzugehen, anstatt am Stern gebunden zu bleiben. In dieser Massentransferphase verliert der massereichere Stern das meiste von seinem Hüllenmaterial, sodass am Ende nur noch der Heliumkern übrigbleibt“, erklärt er. Wie jedoch der Massentransfer genau abläuft, ist noch nicht gut verstanden. In seiner ersten Veröffentlichung hat sich Daniel Pauli ein Sternensystem nach der Massentransferphase angeschaut. „Überraschenderweise befand sich der Stern, der Masse an seinen Begleiter verloren hatte, an einer Stelle im Hertzsprung-Russell-Diagramm, wo man ihn nicht vermutet hätte. Wir müssen also unsere Modelle hinsichtlich Massentransfer anpassen“, beschreibt er die Herausforderung.

Analysiert man die verschiedenen Wellenlängen des Sternenlichts – das charakteristische Spektrum eines Sterns –, so erhält man Informationen unter anderem zur Oberflächentemperatur und zur Art der Elemente, die den Stern umgeben. Der am Institut für Physik und Astronomie entwickelte Computercode PoWR (Potsdam Wolf-Rayet Models) berechnet synthetische Spektren für heiße, massereiche Sterne. Der leistungsfähige Code wird von Forschenden weltweit genutzt, um Sternatmosphären zu analysieren, beispielsweise von

seinem Kollegen Matthew Rickard am University College London. Daniel Pauli hat mit ihm gemeinsam das Doppelsternsystem SSN7 innerhalb des jungen Sternhaufens NGC 346 in der Kleinen Magellanschen Wolke „unter die Lupe“ genommen. Es sind die massereichsten bisher bekannten Doppelsterne, der kleinere und heißere Stern mit 32 Sonnenmassen verliert aktuell Material an seinen 55 Sonnenmassen schweren Begleiter. „Wir haben festgestellt, dass dieses System sich gerade in einer Massentransferphase befindet“, sagt Pauli. Vergleicht man die Ergebnisse mit theoretischen Sternentwicklungsmodellen, wird klar: Der kleinere Stern wird zuerst zu einem Schwarzen Loch kollabieren und nach einiger Zeit beginnen, Material von seinem größeren Begleiter abzusaugen, der nur 200.000 Jahre später ebenfalls zu einem Schwarzen Loch wird. Den beiden jungen Forschern ist damit eine richtungsweisende Publikation gelungen, die von der Wissenschaftsgemeinschaft und der internationalen Presse mit großem Interesse aufgegriffen wurde.

„Wenn man gerade einen guten Gedanken hat, setzt man sich auch nachts noch mal an den Rechner, um der Idee nachzugehen, aber das ist die Ausnahme“, sagt Pauli. Als Ausgleich zur Arbeit am Schreibtisch fährt er mit dem Fahrrad zur Uni und geht gern schwimmen. Im kommenden Jahr möchte er seine Dissertation abschließen. Wie es danach weitergeht, weiß er noch nicht: „Im Herbst beginnt die Zeit, wo man sich für Nachwuchsförderungen bewerben kann – das werde ich tun.“

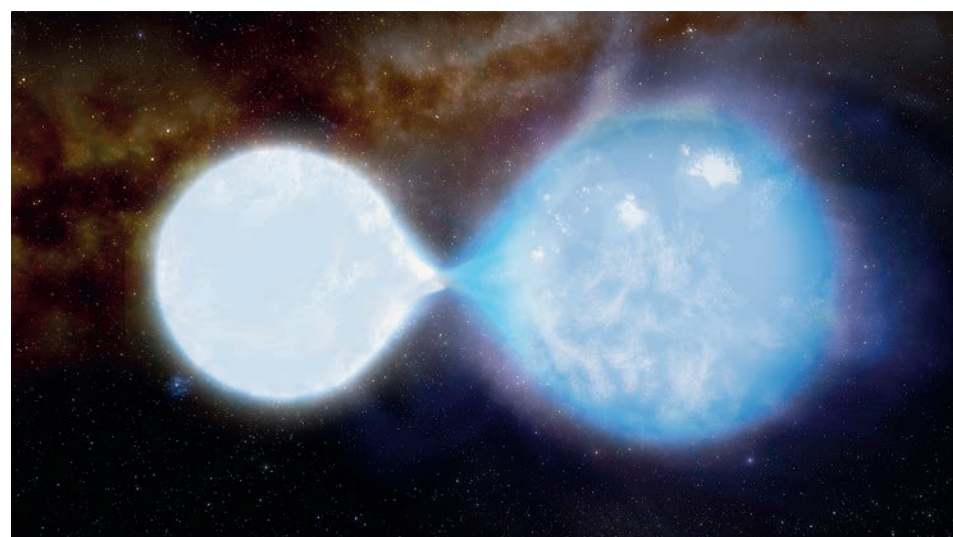
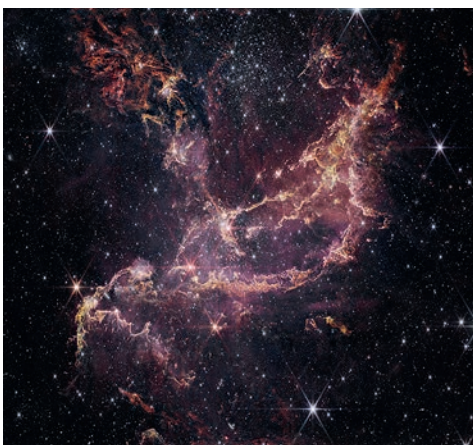
”

Mehr als die Hälfte aller massereichen Sterne werden als Doppelsterne geboren.

Im **Hertzsprung-Russell-Diagramm** wird die Leuchtkraft der Sterne gegen ihre Oberflächentemperatur aufgetragen. Aus der Position eines Sterns im Diagramm lässt sich auf seinen Entwicklungszustand schließen.



STERNHAUFEN NGC346 UND NEBEL IN DER KLEINEN MAGELLANSCHEN WOLKE



DOPPELSTERNSYSTEM AUF DEM WEG ZUR VERSCHMELZUNG ZU SCHWARZEN LÖCHERN. DER KLEINERE UND HEISSERE STERN MIT 32 SONNENMASSEN (L.) VERLIERT MATERIAL AN SEINEN 55 SONNENMASSEN SCHWEREN BEGLEITER.

EXPERTENANFRAGE

Weder Nazi noch Widerständler

Der Potsdamer Historiker Thomas Brechenmacher hat das Leben Henri Nannens bis 1945 untersucht



Henri Nannen zählt zu den prominentesten Journalisten der deutschen Nachkriegsgeschichte. 1948 gründete er den „Stern“ und machte ihn als Chefredakteur, später Herausgeber zum auf-
lagenstärksten Nachrichtenmagazin Europas. Eine der renommiertesten journalistischen Ausbildungsstätten trägt ebenso seinen Namen wie die vielleicht prestigeträchtigste Auszeichnung

für publizistische Leistungen in Deutschland. Doch seit im Frühjahr 2022 ein Recherche-Team des NDR antisemitische Flugblätter präsentiert hat, an deren Erstellung Nannen als Teil einer Propagandakompanie beteiligt gewesen sein soll, wird seine Vergangenheit heftig diskutiert. Der Medienkonzern Bertelsmann hat daraufhin das Institut für Zeitgeschichte (IfZ) damit beauftragt, die Geschichte des „Stern“ auf Verbindungen zur NS-Zeit zu untersuchen. Der Potsdamer Historiker Prof. Dr. Thomas Brechenmacher hingegen hat weiter zurückgeschaut – auf das „erste Leben“ Henri Nannens bis 1945. Und zwar auf Wunsch des Sohnes und der Enkelin, Christian und Stephanie Nannens.

Als Historiker habe ihn biografische Forschung schon immer fasziniert, sagt Brechenmacher. Deshalb zögerte er auch nicht, als die Nachfahren des 1913 geborenen und 1996 verstorbenen Journalisten ihn im Spätsommer 2022 baten, die Jugend Henri Nannens wissenschaftlich zu untersuchen. An Nannen reizte den Forscher besonders die Ambivalenz: „Ein Leben mit so vielen Unebenheiten ist enorm spannend – genauso die Frage, wie er selbst nach 1945 damit umgegangen ist.“ Schwerpunkt der Nachforschungen war die Zeit von Nannens Jugend in Emden bis 1945.

Einen arbeitsreichen Herbst später bilanziert Thomas Brechenmacher: „Henri Nannen hat zweifellos Konzessionen gemacht, um sein Leben aufbauen zu können.“ Als junger Mann studierte der spätere Medienmagnat Kunstgeschichte und sammelte erste journalistische Erfahrungen als Rundfunkreporter beim „Reichssender München“. Später schrieb er für Magazine wie „Die Kunst für alle“ und „Die Kunst im Dritten Reich“.

**PROF. DR. THOMAS
BRECHENMACHER**



**HENRI NANNEN
UND SEINE
FREUNDIN CILLY
WINDMÜLLER,
ENDE DER
1920ER-JAHRE**



Im Weltkrieg war er Angehöriger verschiedener Propagandaeinheiten der Luftwaffe und wurde als solcher 1944 zur SS-Einheit „Südstern“ abgeordnet, die 1944 in Italien operierte.

Und doch ist sich der Historiker sicher: „Nannen war weder überzeugter Nationalsozialist noch Antisemit. Dafür gibt es in seinem Leben zu viele Brüche.“ Sein Vater stand eher der Sozialdemokratie nahe und wurde von den Nazis aus dem Polizeidienst gedrängt. Nannen selbst wurde die enge und langanhaltende Beziehung zu seiner Jugendliebe Cilly zum Verhängnis. Den Briefwechsel der beiden konnte Brechenmacher einsehen. Cilly war Jüdin. Weil Nannen zu ihr hielt, kam er in Konflikt mit der NS-Gauleitung und erhielt Redeverbot im Rundfunk. Erst als sein Verleger sich für ihn einsetzte, konnte er, unter Bedingungen, wieder arbeiten. „Die Ereignisse haben ihn nicht in den Widerstand getrieben“, sagt Brechenmacher. „Stattdessen hat er sich

arrangiert und zur Mitarbeit bewegen lassen.“ Er habe, um als Journalist arbeiten zu können, in Zeitschriften mit klarer NS-Tendenz publiziert. Noch im selben Jahr wurde Nannen eingezogen, wirkte als Übersetzer, Luftwaffen-Kriegsberichtler – und in besagter Propagandaeinheit. Gleichzeitig blieb Nannen auch in dieser Zeit der nach Palästina ausgewanderten Cilly innerlich verbunden, widmete ihr noch im Jahr 1943 ein Buch. All das deckt eine Inkongruenz auf, die Brechenmacher von Beginn an beschäftigt hat: „Wie verhält sich ein junger Mann, dessen Leben noch vor ihm liegt, in dieser Zeit?“

Henri Nannen war diese Ambivalenz im Übrigen selbst sehr wohl bewusst – und er hat sie in einer Nachkriegsgesellschaft, die über viele dunkle Stellen der NS-Geschichte gern und lange geschwiegen hat, relativ deutlich benannt. Wohl wissend, dass seine prominente Position im „Stern“ seiner Stimme ein großes Gewicht verlieh. „Er hat relativ früh offen gesagt: ‚Wir alle sind schuldig geworden, auch ich‘“, so Brechenmacher. „Und er hat sich, früher als viele andere, um Ehrlichkeit dieser Vergangenheit, auch seiner eigenen gegenüber, bemüht.“

Was die Zeit Nannens im Dienst der NS-Propaganda angeht, bleibt ein blinder Fleck. „Die antisemitischen Flugblätter von 1944 hat er selbst nie thematisiert“, sagt der Historiker. In welcher Weise der Vorzeige-Journalist der Bundesrepublik an den Flugblättern selbst beteiligt war, ist bislang nicht sicher zu sagen. Als Führer eines Luftwaffenpropagandazugs beim „Südstern“ hat er zumindest an ihrer Verbreitung mitgewirkt. Hat er aber auch einzelne Flugblätter selbst entworfen, Texte verfasst? „Gut möglich, dass diese Frage sich nicht mehr abschließend klären lässt.“

Thomas Brechenmachers Blick in das Leben Henri Nannens hat ein erstes Etappenziel schon erreicht. Nach nicht einmal einem Jahr konnte er dessen Nachkommen einen Bericht vorlegen. Dieser ist differenziert in den Bewertungen, aber klar im Plädoyer: „Nannen war weder Widerstandskämpfer noch überzeugter Nazi oder Antisemit, sondern – etwas abgegriffen, aber wohl wahr – einer, der sich nolens volens arrangierte. Wie viele junge Menschen in dieser Zeit“, so der Forscher. „Aber sie haben das Recht auf eine ausgewogene, gerechte Beurteilung anstatt eines pauschalen moralischen Verdikts.“ Brechenmacher kann sich durchaus vorstellen, seine Forschung zu Henri Nannen fortzusetzen – und vielleicht sogar zu einer Biografie zusammenzufassen.

”

Ein Leben mit so vielen Unebenheiten ist enorm spannend – genauso die Frage, wie Henri Nannen selbst nach 1945 damit umgegangen ist.



➤ Zum Text in voller Länge



CAMPUSLEBEN

Auf einen Kaffee mit dem Intranet



SARAH-MADELEINE AUST

Bis dieser Gesprächstermin zustande kommen konnte, ist einige Zeit vergangen. Es gestaltete sich schwierig, ein freies Zeitfenster bei unserem angefragten Interviewpartner zu bekommen: dem neuen Intranet der Universität Potsdam. Es war in den letzten Monaten schwer beschäftigt mit Konzept-Meetings, Updates, Aktualisierungen, Back-ups, Tests und allem, was eben dazu gehört, wenn man sich komplett neu erfindet. Grund genug für uns einmal nachzufragen: Wie fühlt man sich so nach einem Relaunch? Wie kam es zu dieser radikalen Typveränderung und welche Pläne gibt es für die Zukunft? Das neue Intranet gab bereitwillig Auskunft.

Der Rechner lädt hoch. In der Wiki-Software wartet das Intranet schon auf uns.

Hallo „UP-to-date“! Wir freuen uns, dass Sie die Zeit gefunden haben. Wie geht es Ihnen heute?

Wunderbar, ich fühle mich wie neu geboren! Der Umzug nach Confluence hat Kraft gekostet, doch inzwischen habe ich mich schon ganz gut eingerichtet.

Das glauben wir. Wie kam es zum Umzug?

Es gab einen Punkt, an dem ich wusste: So kann es nicht weitergehen, es muss sich etwas ändern. Ich fühlte mich alt, unflexibel und nicht mehr auf der Höhe der Zeit. Um mich herum veränderte sich so viel. Bekannte erzählten ständig von den neuen Möglichkeiten der Digitalisierung und ich

8 GRÜNDE FÜR DAS NEUE INTRANET

selbst geriet oft in Vergessenheit: Man hat mich schlicht kaum noch benutzt! Da wollte ich einfach nicht den Anschluss verpassen.

Wann haben Sie sich endgültig entschieden, Ihre Koffer zu packen?

Das war im Sommer 2022. Ich habe alle meine Freunde zu mir eingeladen, weil ich eingesehen habe, dass ich Hilfe brauchte. Ich habe einfach nicht mehr richtig durchgesehen: Überall stapelten sich Ordner und Formulare, von denen ich nicht wusste, ob sie überhaupt noch gebraucht werden. Schon vor Jahren hatte ich angefangen, Kisten zu packen, kam aber einfach nicht weiter. Also haben wir uns alle zusammengesetzt und entschieden, dass es einen echten Neuanfang braucht. Und zwar mit Plan und Struktur. Als man mir dann Confluence vorstellte, war ich sofort begeistert.

Warum? Was sind die Vorzüge bei Confluence?

Als Wiki-Software ist es einfach super für die Dokumentation und Kommunikation von Wissen und Informationen. Ich muss mich auch nicht mehr großartig damit beschäftigen, irgendetwas zu programmieren, sondern kann ganz schnell und flexibel Seiten erstellen, anschaulich Inhalte und Bilder einfügen und miteinander verknüpfen. Es hilft außerdem total dabei, den Überblick nicht zu verlieren, weil es jetzt eine richtige Startseite gibt, wo das Wichtigste auf einen Blick zu finden ist. Und mit der Suchfunktion finden alle auch schnell, was sie brauchen. Ganz egal ob Urlaubsantrag, Drittmittelanzeige, Krankmeldung oder Online-Dienste der Uni. Außerdem gehen niemandem mehr News durch die Lappen, weil sämtliche Neuigkeiten und internen Veranstaltungen dort zu sehen sind. So sind wir alle immer UP-to-date!

Und was sagen Ihre Freunde dazu?

Ich glaube, sie sind vor allem erleichtert, dass ich diesen Schritt endlich geschafft habe. Ohne ihre Unterstützung hätte ich das nicht hinbekommen: Sie haben geplant, sortiert und passende Lösungen für mich gebaut. Zusammen haben wir meine alten Kisten ausgekippt, die Inhalte und Dokumente gesichtet und uns Gedanken gemacht, wo was hingehört. Wir haben wirklich an einem Strang

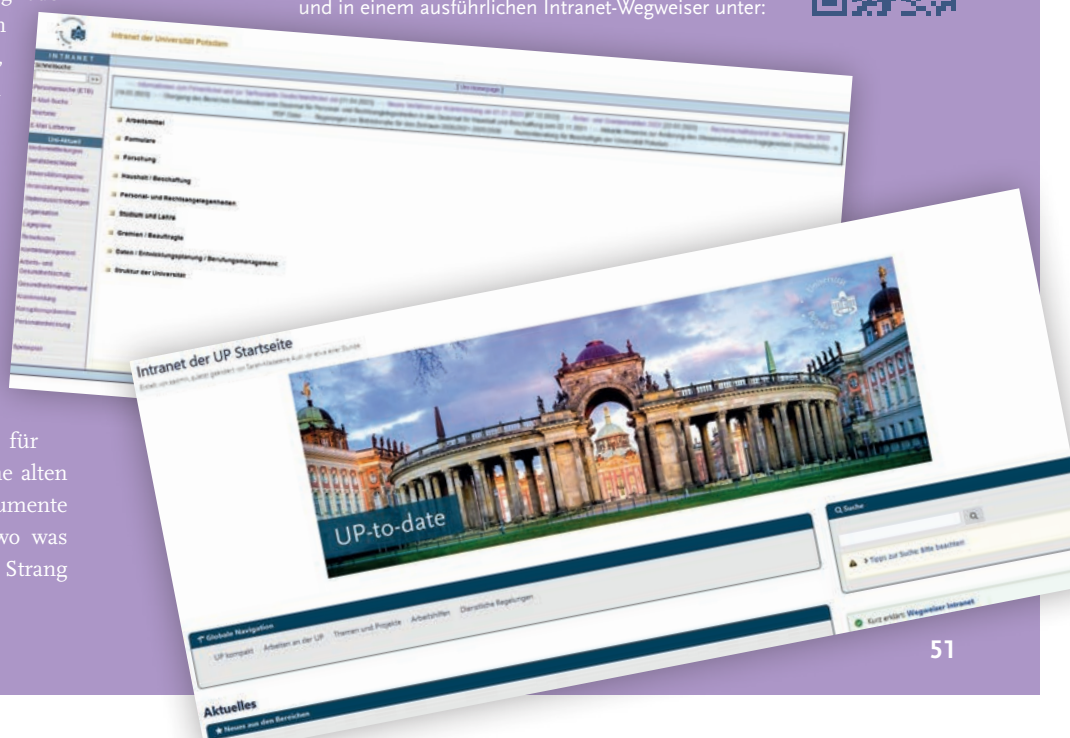


gezogen und sind nun einfach froh über den Tape-tenwechsel. Nun hoffen sie darauf, dass ich auch viel Besuch bekomme und regelmäßig benutzt werde. Ich bin nämlich wirklich nicht gern allein und freue mich immer über Neuigkeiten aus allen Bereichen oder auch interessante Angebote am neuen Schwarzen Brett. Also wenn Leute aus der Uni Potsdam das lesen: Schaut gern mal vorbei – ich bin immer für euch da!

Ich danke Ihnen für das Gespräch!

Im September 2023 wurde an der Universität Potsdam ein neues Intranet auf Basis der Wiki-Software Confluence eingeführt, womit das seit der Jahrtausendwende bestehende Intranet zum Jahresende abgelöst wird. Das Projekt wurde von der Zentralen Abteilung mit Unterstützung einer Intranet-AG, einer Intranet-Redaktion und vielen engagierten Kolleg*innen aus der zentralen Universitätsverwaltung umgesetzt und ist ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu einer digitalisierten Verwaltung.

➔ Interessierte können sich in einer regelmäßigen Sprechstunde über die neue Plattform informieren. Die Termine gibt es im Intranet-Kalender und in einem ausführlichen Intranet-Wegweiser unter:





NAHAUFNAHME

Neue Wege gehen – in der Medizin und für die Gesellschaft

Dr. Kay C. Großmann wird der Universität sein Haus
in Potsdam vermachen



DR. SILKE ENGEL

Karriere machte der Humanmediziner als Gesundheitsmanager und Konzernarzt bei der Dr. Ing. h.c. F. Porsche AG. Über drei Jahrzehnte entwickelte Dr. Kay C. Großmann Strategien, um die Belegschaft des Autokonzerns fit zu halten. „Als ich 1986 in Stuttgart anfang, lag bei mir der Fokus auf dem Thema Ergonomie“, erinnert sich der heute 71-Jährige. „In der Produktion hatten 50 Prozent der Mitarbeiter gesundheitliche Beschwerden im Muskelskelettbereich. Was können wir tun, um diese zu reduzieren? Mit dieser Frage ging es los.“ Damals hatte Porsche 8.000 Mitarbeitende. Verantwortungsvolle, gesundheitliche Personalplanung war Neuland. Heute hat der Konzern fast 40.000 Beschäftigte und die betrieb-

lichen Gesundheitsmanager nehmen Körper und Geist in den Blick, das heißt unter anderem Bewegung, Ernährung und die Psyche.

Der Wunsch, Neues aufzuspüren und möglichst schnell der Gesellschaft zugutekommen zu lassen, durchzieht das Leben von Dr. Großmann wie ein roter Faden. Als Facharzt für Arbeits- und Allgemeinmedizin, Ernährungs-, Flug-, Sport- und Umweltmedizin hat er bis heute einen engen Draht zur Forschung, ist Autor eines Buches über Flugmedizin und zahlreicher Fachbeiträge. Und auch der Privatmann engagiert sich für andere: Sein schönes Haus mit Garten am Jungferensee mit nahezu 1.200 Quadratmetern vererben er und seine Frau der Universität Potsdam. Dies haben sie bereits notariell geregelt. „Es wäre toll, wenn

es ein lebendiger Ort für die Wissenschaft würde“, beschreibt Dr. Großmann seine Motivation. „Wir stellen uns ein Gästehaus vor, in dem Tagungen oder Workshops stattfinden, wo Forschende aus aller Welt über neue Projekte diskutieren. Das Haus bietet dafür viele Möglichkeiten.“ Auch seine Frau, Tanja C. Walter, vermachte ihr gesamtes Vermögen einschließlich Immobilien an die Universität Potsdam. Auflagen gibt es kaum. „Nur das Motto unseres Hauses – ‚Springforbi‘ – sollte gelebt werden“, sagt der Mediziner und holt zur Erklärung aus. Das Wort stamme aus dem Dänischen und bedeute ‚Komm vorbei‘ – eine Hommage an die Gastfreundschaft der Familie. „Mein Urgroßvater hatte eine Reederei für Segelschiffe in New York, die er ausbaute. Vor dem Ersten Weltkrieg kaufte er eine Villa genannt ‚Villa Springforbi‘ nördlich von Kopenhagen. Doch das Anwesen der Familie fiel erst den Kriegen anheim und nach dem Zweiten Weltkrieg einem öffentlichen Park zum Opfer“, fasst Dr. Großmann zusammen. Er wuchs auf dem Gutshof der Familie in Norddeutschland auf und besuchte anschließend Schulen in Berlin, Augsburg und das Gymnasium in Troisdorf nahe Bonn. „Das Motto war stets geistiges Erbe der Familie, wie es auch jetzt neben ein paar Bildern und Gegenständen das Haus in Potsdam ziert. Das soll so bleiben, um an diese Tradition zu erinnern“, erklärt Dr. Großmann.

Als Privatier wollte der Facharzt zurück in die Region seiner Kindheit. „In Süddeutschland hielt mich nichts mehr, ich bin in Berlin-Lichterfelde zur Schule gegangen. Meine Tante und mein Onkel lebten in Trebbin“, so Dr. Großmann. „Er war bei der LPG als leitender Tierarzt beschäftigt.“ Kajakfahrten und Radtouren zeigten ihm, wie sehr er sich dem Osten immer noch verbunden fühlt. „Das sage ich nicht als Lobhudelei. Die Menschen sind direkt und naturverbunden.“

Aber auch als Facharzt bringt sich Dr. Kay C. Großmann weiter ein. So hat er während der Corona-Pandemie in Potsdam als Freiwilliger geimpft. Überhaupt könnten Mediziner im Ruhestand ehrenamtlich in den Arztpraxen aushelfen oder unterstützen, findet er. „Das habe ich in der Seniorenakademie der Landesärztekammer vorgeschlagen.“ Jung und Alt zusammenzubringen, liegt Dr. Großmann. Auch in der Wissenschaft zählt die Vernetzung von Forschung und Praxis zu seinen Stärken. Als Gesundheitsmanager und Konzernarzt bei Porsche hat er nahezu zwei Jahre länger gearbeitet als vorgesehen. Die passende Nachfolge war nicht leicht zu finden. „Der Vorstand wollte jemanden, der seine Fähigkeiten mehr im Management

und weniger operativ einsetzt. Im Operativen habe ich schon Maßstäbe gesetzt“, findet der Arbeitsmediziner. Stolz ist er außerdem auf Netzwerke, die er mit Ideen gefüttert hat, um die Wissenschaft zu unterstützen. Oder Kooperationen, die jungen Forscherinnen und Forschern eine Plattform bieten. „Innovationen eine Chance geben, Perspektiven wechseln, so bleibe ich am Ball“, sagt Dr. Großmann. „Bei Porsche habe ich auch die Informationen der Gewerkschaft gelesen, um zu erfahren, wo der Schuh drückt.“ Als Gesundheitsmanager und Konzernarzt hat er für den Autokonzern einiges auf den Weg gebracht – vom fähigkeitsgerechten Einsatz leistungsgewandelter Mitarbeiter (FELM), über den Check-up für Führungskräfte, gesundes Essen in der Kantine und Sportprogramme bis hin zu regelmäßigen freiwilligen präventiv-medizinischen Untersuchungen für alle – im Autojargon ‚Boxenstopp‘ genannt. „Wir erhielten unheimlich viel Zuspruch von der Belegschaft“, erinnert er sich. Doch er musste auch dicke Bretter bohren, um Instrumente für eine bessere Gesundheit am Arbeitsplatz durchzusetzen.

Andere Perspektiven einnehmen konnte der Mediziner außerdem aus der Luft. „Die Fliegerei hat mich schon immer begeistert“, so Dr. Großmann. „Ich habe in Stuttgart den Pilotenschein gemacht und bin unter anderem zu den Lofoten in Norwegen, nach Frankreich, Italien und nach Tunesien geflogen. Das waren faszinierende Erlebnisse“, schwärmt er. Inzwischen interessiert er sich stärker für die Mühen der Ebene: Gremienarbeit einer Universität zum Beispiel, um seine wissenschaftliche Expertise konkret einzubringen – bei Themen, die aktuell sind. Auch darum vererbt er sein Haus der Universität Potsdam – „um so viele Inputs wie möglich liefern zu können“.



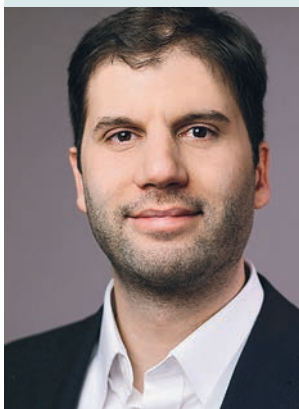
Es wäre toll, wenn es ein lebendiger Ort für die Wissenschaft würde.



DER PORTAL-
FRAGEBOGEN

Es antwortet:

Peter
Nejjar



Der
Wissenschaftler

Peter Nejjar studierte Mathematik an der FU Berlin und der ENS Paris. Er promovierte an der Universität Bonn und war anschließend als Postdoktorand am IST Austria, an der ENS Paris und an der Universität Bonn tätig. Seit 2023 ist Nejjar Professor für Wahrscheinlichkeitstheorie an der Universität Potsdam.

EINS

Wie wahrscheinlich sind
Zufälle?

Etwas zu erleben, das einem zufällig erscheint, ist eine allgemeine Lebenserfahrung. Ob es aber Zufall „in echt“ gibt, erscheint fraglich. Ich empfehle da einen Text Schopenhauers zur Freiheit des Willens, in dem er argumentiert, dass es „Zufall“ bzw. „Freiheit“ nicht nur nicht gibt, sondern dass dies für unseren Denkapparat sinnlose Begriffe sind. Bei Schopenhauer gibt es dann noch das „Ding an sich“, das frei ist, weil es per Definition das ist, was die Dinge außerhalb unserer Vorstellung sind, wo Freiheit dann wieder möglich ist. Mathematischer Zufall ist aber ein sehr erfolgreiches Modell zur Beschreibung der Welt, die uns umgibt – vom Lotto bis zur Quantenphysik. Nicht zuletzt ist es eine sprachliche Erleichterung, einfach von Zufall zu sprechen. Ich tue das auch.

ZWEI

Mit welcher Art von Zufällen beschäftigen Sie sich?

Mich interessiert, warum manche Arten des Zufalls in ganz verschiedenen Bereichen auftauchen: von Warteschlangen übers Kartenmischen bis hin zu Turbulenzen in flüssigen Kristallen.

DREI

Kürzlich haben Sie eine Vorlesung zur Mathematik des Kartenmischens gehalten. Welche Tipps haben Sie fürs nächste Kartenspiel?

Man muss häufiger mischen, als man denkt! Bei 52 Karten muss man den Stapel zum Beispiel mindestens sieben Mal teilen und die Karten dann ineinander schnurren lassen, um sie zu durchmischen.

VIER

Was verraten Markov-Ketten darüber, wie lange ich in einer Schlange warten muss?

Im Supermarkt wäre es klüger, eine Schlange zu haben, die sich dann auf alle Kassen aufteilt, anstatt eine Schlange pro Kasse. In Paris war das bei meinem Supermarkt üblich, in Deutschland habe ich das leider noch nicht gesehen.

FÜNF

Was untersucht die statistische Mechanik?

Das ist Physik mithilfe der Wahrscheinlichkeitstheorie.

SECHS

Wie wahrscheinlich war es, dass Sie an die Universität Potsdam kommen würden?

An welcher Uni genau man arbeitet, hängt von so vielen Faktoren ab, dass ich sagen würde, es war wohl ziemlich unwahrscheinlich.

SIEBEN

Hat ein Zufall schon einmal Ihren Lebensweg beeinflusst?

Oh ja, vor allem zufällige Begegnungen, auch mit Kollegen.

ACHT

Wann begannen Sie, sich für Mathematik zu interessieren?

Ich habe schon in der Grundschule versucht, einen anderen Weg zu finden, schriftlich zu multiplizieren, und habe beim Kopfrechnen Schokolade gewonnen. 😊

NEUN

Was gefällt Ihnen an Ihrem Beruf am besten?

Etwas Neues zu verstehen und anderen das mitteilen zu können.

ZEHN

Was gar nicht?

Zeitdruck.

ELF

Wenn Sie den Wissenschaftsbetrieb ändern könnten, würden Sie ...

... die Dauer von Berufungsverfahren drastisch verkürzen und mehr Menschen mit Migrationsgeschichte an die Unis holen.

ZWÖLF

Was würden Sie gerne können?

Mehr Fremdsprachen.

DREIZEHN

Worüber haben Sie sich zuletzt gefreut?

Über ein tolles Abendessen beim Franzosen an meinem Geburtstag, mit Austern als Vorspeise.

VIERGEHN

Haben Sie ein Lebensmotto?

Eigentlich nicht, aber ich mag das rheinische „Et hätt noch immer jot jejeange“.

FÜNFZEHN

Berge oder Meer?

Ich finde Bergseen toll.

WISSEN KURIOS

DIE MEDIÄVISTIN
**NATALIE ANN
MLYNARSKI-JUNG**
ANTWORTET AUF
DIE FRAGE:

WAS TREIBT DEN TEUFEL INS KLOSTER?

Wie der Teufel das Seelenheil Einzelner oder ganzer Gemeinschaften zu zerstören sucht, davon handeln viele Erzählungen des Mittelalters. Zugrunde liegt diesen Erzählungen die Absicht, die Rezipient:innen vor teuflischen Verführungen zu warnen und ihnen den Weg zum Seelenheil aufzuzeigen, der durch wahrhaftige Reue, Buße und durch das Vertrauen in Gott beschritten werden kann – auch dann noch, wenn der Mensch den Verführungskünsten des Teufels bereits kläglich verfallen ist. Das Erzählen vom intriganten, persuasiven, eloquenten und einnehmenden Teufel ist immer eine Warnung vor seiner nicht zu unterschätzenden Wirkungsmacht. Sie gründet nicht nur auf einer im Spätmittelalter zunehmenden Furcht vor dem Teufel, sondern hängt auch mit dem Glauben an seine Allgegenwärtigkeit zusammen. Denn der Teufel und sein Gefolge befinden sich überall dort, wo der Mensch ist. Sie machen dabei auch keinen Halt vor Gotteshäusern. Ganz im Gegenteil: Der Teufel scheint gerade diejenigen auf seine Seite ziehen zu wollen, die nach einem gottgefälligen und frommen Leben in einer Klostergemeinschaft trachten.

Eine solche Teufelserzählung ist die spätmittelalterliche, komische Geschichte mit dem Titel „Bruder Rausch“. Dieser, natürlich der Teufel, getarnt

in der Gestalt eines Jünglings, erscheint an einer Klosterpforte und gibt vor, ein Küchenknecht zu sein, der um Anstellung bittet. Sein Ziel ist die Zerstörung des Seelenheils der Mönche, die bereits ein außerordentlich verdorbenes, sündiges und gottesfernes Leben führen. Anders als in vielen anderen mittelalterlichen Erzählungen hat der Teufel hier also keine Mühe, die Geistlichen zur Sünde zu verleiten. Und so scheint dessen Plan zunächst zu glücken, denn die nichtsahnende Klostergemeinschaft nimmt den Teufel in ihre Reihen auf.

Mit dem Einzug des diabolischen Verführers folgt bald auch größeres Unheil: Der zum Bruder ernannte Teufel mordet, manipuliert, lügt und fädelt schnell ein, dass die Mönche sich seine Dienste auch außerhalb der Küche nutzbar machen, indem er fortan als ihr Kuppler fungiert. Doch Rausch scheitert schließlich wegen eines Lasters, das der Figur des Teufels bereits in der biblischen Exegese zugeschrieben wird:

Der Hochmut bringt ihn zu Fall. Rausch rühmt sich seiner Taten während einer Teufelsversammlung, bei der er heimlich belauscht wird, sodass sein finsterner Plan auffliegt. Dieses Scheitern rettet die Geistlichen vor ihrer Verderbnis und führt – ganz im Sinne eines mittelalterlichen Happy Ends – zur Wiederherstellung der göttlichen Ordnung.



DIGITAL

Vom Abheften zum UP.load

Gelebte Digitalisierung in der Verwaltung



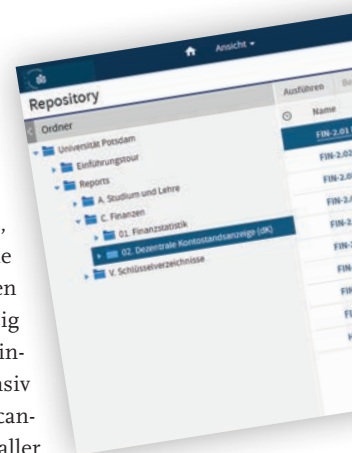
SARAH-MADELEINE AUST

Digitalisierung ist so eine Sache. Ob im Privaten oder im Arbeitskontext: Überall sind wir bereits mitgedrin statt nur dabei. Manchmal schon auf der Überholspur, werden Vorhaben und Projekte aus unterschiedlichen Gründen oft auch ausgebremst und drehen viele Runden in der verkehrsberuhigten Zone, ehe sie auf die Straße gebracht werden können. Auch an der Universität Potsdam hat die Digitalisierung in fast allen Bereichen längst Einzug gehalten – und steht auf lange Sicht trotzdem noch am Anfang eines weiten Weges. Im Gespräch mit Christian Stempf und Jelka Hönicke wird klar, warum das so ist und welche Pläne es für die Zukunft gibt.

In der Zentralen Abteilung der Universität Potsdam sind beide maßgeblich für Projekte zuständig, die die Grundsteine für alle Digitalisie-

rungsvorhaben an der Uni legen sollen. Beispielsweise wollen sie ein Formularmanagementsystem aufbauen, das Schritt für Schritt alle PDF-Formulare ersetzen und Drucken überflüssig machen soll. Darüber hinaus arbeiten sie intensiv daran, mittels einer Scanstelle einen Großteil aller Dokumente zu digitalisieren. Ziel ist es, irgendwann die Vision eines komplett papierlosen Büros umzusetzen – im Sinne eines Digital Workplace.

Diese Grundlagenarbeit ist oft langwierig und klingt für die meisten wenig interessant. Kaum



jemand hinterfragt etwa, wo ein Urlaubsantrag eigentlich landet, wenn er digital gestellt wurde, und wie es mit ihm weitergeht. Doch damit er reibungslos seinen Weg gehen kann, müssen viele kleinteilige Prozesse geschaffen und Anforderungen wie der Datenschutz berücksichtigt werden. „Dafür gibt es für den öffentlichen Sektor umfangreiche rechtliche Anforderungen, die von den zuständigen Mitarbeiter:innen beachtet werden müssen. Diese Vorgaben sind oft komplex, tragen aber dazu bei, Personendaten zu schützen oder Angebote auch für Menschen mit Einschränkungen zugänglich zu machen, sie also so weit wie möglich barrierefrei zu gestalten“, so Christian Stempf. All das braucht Zeit und erweckt bei Außenstehenden nicht selten den Eindruck einer schwerfälligen Verwaltung, die der Digitalisierung hinterherläuft. Eine Wahrnehmung, die Jelka Hönicke und Christian Stempf durchaus nachvollziehen können. Umso wichtiger ist es

ihnen, ein Verständnis dafür zu schaffen, warum diese Grundlagen so wichtig sind. Denn wenn sie passen, kann später alles besser ineinandergreifen und umso schneller genutzt werden.

Dabei hat Jelka Hönicke gute Erfahrungen damit gemacht, in Sachen Verwaltungsdigitalisierung mit anderen Einrichtungen zu kooperieren: „Nicht jede Hochschule muss das Rad neu erfinden – viel effizienter ist es, zusammenzuarbeiten und gemeinsame Lösungsansätze zu finden.“ In Einrichtungen wie dem Zentrum der Brandenburgischen Hochschulen für Digitale Transformation sehen sie daher viel Potenzial, das sie in Zukunft noch weitreichender nutzen wollen, um gemeinsam die Digitalisierungsvorhaben voranzubringen. Es soll schließlich nicht darum gehen, zuerst anzukommen – sondern sicher und souverän die Möglichkeiten auszuschöpfen, die mit der Digitalisierung einhergehen. In der Universitätsverwaltung genauso wie überall sonst im Leben.

UNI POTSDAM GOES DIGITAL

FÜNF DINGE, DIE WIR UNS
IN ZUKUNFT AN DER UNI
WÜNSCHEN

1. Alle bereits digitalisierten Prozesse können durch ein zentrales Portal gestartet werden.
2. Die Beschäftigten können 95% aller Vorgänge digital bearbeiten.
3. Alle Systeme arbeiten nutzer:innenfreundlich und barrierearm.
4. Digitale Prozesse sind transparent abgebildet und ihr Status kann abgerufen werden.
5. Das Weiterbildungsangebot für die Beschäftigten der Universität in Sachen Digitalisierung wird weiter ausgebaut.

Fotos: © Mihahn (o.); Stempf (u., 3)



QUIZ

Wer, wie, wann...

Wie gut kennen Sie die Universität Potsdam? Finden Sie es heraus in unserem Portal-Quiz. Zu gewinnen gibt es das Romméspiel „Kluge Köpfe“ von proWissen, einen PotsPresso-Pfandbecher oder einen UP-Stoffbeutel. Die Gewinner*innen werden ausgelost. Die Teilnahme ist möglich bis zum 12. Dezember 2023.

1 Wie viele Mitglieder hat das Alumni-Netzwerk der Universität Potsdam?

2 Wofür steht „PUTZ“?

3 Seit wann gibt es die Potsdamer Universitätschipkarte PUCK?

4 Wer war von 1995 bis 1999 Prorektorin für Entwicklungsplanung und Finanzen?

5 Wie groß ist die Gesamtfläche der Universität Potsdam in Quadratmetern?

6 Seit wann gibt es keinen Rektor mehr an der UP?

7 Wie hoch ist der Anteil der Professorinnen an der Universität Potsdam?

8 Menschen aus wie vielen Ländern studieren hier?

9 Wann haben Studierende zuletzt das AudiMax besetzt?

10 Welche Gebäude der Universität sind die Ältesten?

Zur Teilnahme



Rund um die Uhr bestens informiert mit der PNN

Die App der Potsdamer Neueste Nachrichten

Alle Live-Nachrichten und Eilmeldungen auf Ihrem Smartphone oder Tablet und die digitale Zeitung (E-Paper).



PNN

Exklusiv für Studierende: Die digitale Zeitung für nur 12,95 € mtl.
50% Ersparnis gegenüber dem regulären Bezug.

Gleich bestellen: pnn.de/studenten

PNN App gratis laden:



TAGESSPIEGEL
POTSDAMER
NEUESTE NACHRICHTEN



Portal

Das Potsdamer Universitätsmagazin

.....
www.uni-potsdam.de