

UNAUFGEFORDERT. UNABHÄNGIGE STUDIERENDENZEITUNG DER
HUMBOLT- UNIVERSITÄT SEIT NOVEMBER 1989



MUT

UnAuf

NR. 271
SOMMER 2025

MUT auf dem Campus

Einen Arzttermin telefonisch vereinbaren, eine langjährige Beziehung beenden oder mit dem Rucksack allein ein fremdes Land erkunden – Mut hat viele Gesichter. Was für die einen eine riesige Überwindung bedeutet, ist für andere kaum der Rede wert. Mut ist etwas höchst Persönliches, individuell geprägt von Erfahrungen, Ängsten und Grenzen. Deshalb haben wir uns auf dem Campus und in unserer Redaktion umgehört: Was ist das Mutigste, was ihr bisher gemacht habt?

- Alleine nach Spanien zu trampeln

- Allein in eine Großstadt wie Berlin zu ziehen

- Den Leistungssport trotz Erwartungen, Erfolg und künftiger Enttäuschung von außen zu beenden

- Etwas an mir selbst zu verändern

- Mir einen Therapieplatz zu suchen

- Auf eine Party zu gehen, auf der ich niemanden kenne

- Vor anderen Leuten zu singen

- Starke Flugangst allein zu überwinden

- Mit einem Miles-Laster durch Berlin zu fahren

- Meinem Crush zu sagen, dass ich ihn mag

- Im Alter von 20 Jahren ein Kind zu bekommen

- In meiner Wohnung zu schlafen, nachdem mein Nachbar ein Tag davor in seiner Wohnung umgebracht wurde

- Im letzten Sommer von einer Klippe zu springen

- Ganz allein auf einen anderen Kontinent zu ziehen

- Ein Auslandssemester in Kolumbien zu machen

- Mich von meinem Elternhaus zu lösen

- In der U-Bahn einem Mann, der zwei Mädchen bedrängt hat, zu sagen, er soll an der nächsten Station aussteigen

- Ein Zweitstudium anzufangen

Liebe Leser*innen,

oft denken wir beim Thema Mut zuerst an klassische Mutproben. Aber wie mutig ist es, von einer hohen Klippe in ein tiefes Gewässer zu springen, ohne zu wissen, was sich unter der Wasseroberfläche befindet? Oder mit einem Fahrzeug so sehr zu rasen, dass man beinahe die Kontrolle verliert?

Bereits die Schauspielerin Anne Hathaway sagte in ihrer Rolle als Prinzessin Mia Thermopolis im Film *Plötzlich Prinzessin* aus dem Jahr 2001: „Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern vielmehr die Erkenntnis, dass etwas wichtiger ist als Angst.“ Es geht also nicht darum, zu beweisen, dass man keine Angst hat, sondern darum, Dinge trotz der Angst zu tun, weil sie wichtig sind. Und genau das steht im Fokus unserer Sommer-Ausgabe.

In Zeiten von Kriegen und gewaltvollen Konflikten ist es essenziell, auf die Straße zu gehen, zu protestieren, laut zu sein. Doch das erfordert Mut. Viel Mut. Vor allem natürlich von marginalisierten Personen. Ein Text beschäftigt sich daher mit der Bewegung *Studis gegen Rechts* und der Gewalt, die den Studierenden bei Blockaden entgegengebracht wird. Doch nicht nur, um politisch aktiv zu sein, braucht es Mut. Wie ist es als Arbeiter*innen-kind aufzuwachsen, was für Erfahrungen macht man, wenn man allein auf ein Konzert geht, und wie navigiert man ein Leben mit Agoraphobie, der Angst vor fehlenden Fluchtmöglichkeiten? All das sind Themen, die uns umgetrieben haben.

Wir stellen die *Queer Action Group* der HU vor und setzen uns mit dem Thema Klinikaufenthalt und Studium auseinander. Warum ist es mutig, sich für einen stationären Aufenthalt zu entscheiden? Und warum sollte das kein Tabuthema mehr sein? Zudem gibt es ein Interview mit dem belgischen Rapper Primero und ein Portrait über den Rapper Apsilon, der als junger Mann mit Migrationsgeschichte seine Stimme nutzt, um auf den Rechtsruck aufmerksam zu machen, und der – Achtung Spoiler! – an der HU studiert hat.

Mut findet sich also sowohl in der Schwere des politischen Aktivismus als auch in der Alltäglichkeit des ganz gewöhnlichen Lebens. Er verbindet uns. Denn wir alle hatten schon Situationen, die uns gefordert haben. Situationen, von denen wir dachten, das schaffen wir nie. Situationen, die uns Mut abverlangt haben. Und doch haben wir sie letzten Endes gemeistert. In diesem Sinne: Immer schön mutig bleiben.

Die Chefredaktion –

Nora Rauschenbach,
Hannah Isabella Schlünder,
Anne Marie Patzke und Martin Mühl
sowie die gesamte UnAuf-Redaktion.



Inhalt

Mut zur Wut	...5
Agoraphobie: Verabredet mit meiner Angst	...6
Allein aufs Konzert – Ein Gespräch über Mut, Komfortzonen und Klischees	...8
Mein Vater und der Alkohol	...10
Habe den Mut, deine Eltern zu enttäuschen!	...12
Sprachkritik: Mut	...13

Campus

Vom Mut zum Zivilen Ungehorsam – Interview mit einer Aktivistin	...14
Imposter Syndrom – über den Mut als Erste*r in der Familie zu studieren	...16
„Queer sein heißt für viele, die Komfortzone zu verlassen“ – Marie von der Queer Action Group	...18
Vom Mut der Geisteswissenschaftler*innen	...20
Von der Uni in die psychiatrische Klinik: „ Hilfe ist für alle da “	...22

Leben

„Solidarität ist die beste Verteidigung“ – Wie SLAPP-Klagen kritische Stimmen in der Öffentlichkeit einschüchtern	...24
Apsilon: Ein mutiger Mann unter Männern	...26
Primero: „ Mut in der Musikindustrie bedeutet für mich, auf die Bühne zu gehen “	...28

Mut zur Wut

Ein Kommentar von K, Bachelor Psychologie

Polizeigewalt und struktureller Rassismus sind für BIPOC eine Mischung, die auch in Deutschland regelmäßig tödlich endet. Es muss sich etwas ändern in einem System, in dem die Polizei ihr eigener Wächter ist.

**Triggerwarnung /
Content Note rassistisch motivierte Polizeigewalt**

Während ich diesen Artikel verfasse, liegt der Tod von George Floyd fünf Jahre zurück. Sein Tod – oder besser gesagt: Mord – war für viele Schwarze Menschen in den USA, aber auch in Deutschland, nur die Spitze eines Eisbergs an strukturellem- und Alltagsrassismus, der sich durch unser gesamtes Leben zieht. Wie ein grauer Filter, ein mit Watte überzogenes Gefühl der Machtlosigkeit und Traurigkeit, aber auch Wut. An Tagen wie dem 26. Mai gipfelt es; präsent war das Gefühl die ganze Zeit.

Am 20. April. 2025 wurde in Oldenburg der 21-jährige Lorenz A. von der Polizei erschossen. Vier Schüsse von hinten. Kein Warnschuss. Diverse Medien, darunter auch öffentlich-rechtliche wie der NDR, waren schnell darin, Lorenz als „Messerangreifer“ zu betiteln. Als die Ergebnisse der Obduktion öffentlich wurden, und sichergestellt wurde, dass Lorenz weder Beamten mit einem Messer bedroht hat, noch in sonstiger Weise auf die Beamten zuing, verkaufte der NDR die Richtigstellung der eigenen Falschmeldung als neue Information.

Vier Schüsse von hinten. Lorenz rannte. Er floh. Vor einer Institution, von der wohl jede Schwarze Person weiß, dass sie nur selten unser Freund und Helfer ist. Er rannte zurecht. Aber die Schüsse waren durch Hass und Rassismus getrieben. Vier Schüsse von hinten – in Kopf, Hüfte und Bein. Lorenz ist kein Einzelfall. Seit der Wiedervereinigung wurden mindestens 320 Menschen in Deutschland von der Polizei getötet. Die Zahlen sind eindeutig: Schwarze Menschen, Menschen mit psychischen Problemen und Schutzsuchende sind allzu oft unter den Todesopfern.

Bei der Polizei gibt es ein strukturelles Rassismusproblem. Das sagt auch Alex*, der auf einer Kundgebung seine Erfahrungen in der Polizeiausbildung teilt. Er habe als Schwarzer Mann die Intention gehabt, das System von innen heraus zu ändern. Nach einigen Jahren steigt er aus: „Es ist unmöglich.“ Schon in der ersten Woche wurden den Auszubildenden Videos von brutalen Polizeieinsätzen gezeigt, in denen die Polizist*innen mit voller Aggression auf Schwarze Männer losgehen, diese erschießen.

Mehrere Videos. Immer das gleiche Szenario: weißer Polizist erschießt Schwarzen Mann. Diese Videos wurden den Neuankömmlingen als gelungene Polizeieinsätze verkauft, die Getöteten entmenschlicht.

Und was passiert nach solchen Gräueltaten wie der in Oldenburg? Wo durch die Obduktion doch so eindeutig ersichtlich ist, dass Lorenz ermordet und nicht aus Selbstverteidigung getötet wurde? Die befreundete Polizei Delmenhorst von nebenan kümmert sich um die „objektive“ Aufklärung der Tat – 2021 nahm diese den 19-jährigen Qosay K. (ebenfalls eine Person of Color) unter Anwendung von körperlicher Gewalt fest, nachdem er in einem Park einen Joint mit einem Freund geraucht hatte. Bereits während der Festnahme sagte er, dass er schlecht Luft bekomme und ihm schwindlig sei. Anstatt ins Krankenhaus, brachte ihn die Polizei auf die Wache. Einen Tag später starb er. Damals „ermittelte“ die Polizei Oldenburg. Bis heute ist der Fall nicht abschließend aufgeklärt, einige Informationen wurden von der Polizei wohl bewusst zurückgehalten.

Wir haben keine Chance, Gerechtigkeit zu erfahren, wenn ein rassistisches System sich selbst überwacht. Initiativen wie *Gerechtigkeit für Lorenz* und *initiative_ourjalloh* fordern die lückenlose und vor allem unabhängige Aufklärung der Tötungen von BIPOCs durch die Polizei.

***Name von der Redaktion geändert**

Agoraphobie:

Verabredet mit meiner Angst

Nora Rauschenbach (sie/ihr), 31, Master Europäische Literaturen

Plötzlich ist sie da, die Angst. Du merkst, wie sich Panik in dir ausbreitet, willst nur noch nach Hause. In Deutschland sind circa vier Prozent der Menschen von Agoraphobie betroffen. Wie es ist, wenn die Angst vor einer fehlenden Fluchtmöglichkeit die Kontrolle über das eigene Leben übernimmt. Unsere Autorin berichtet.

Es ist einer der ersten warmen Tage im Jahr. Ich bin zum Eisessen verabredet, eigentlich eine ganz normale, nicht sonderlich anstrengende Aktivität. Wäre da nicht die Angst. Die Angst, zu stolpern und hinzufallen. Die Angst vor der nächsten Migräneattacke. Die Angst, mich in der Öffentlichkeit zu übergeben. Die Angst, es nicht mehr heim zu schaffen. Die Angst, die Kontrolle zu verlieren. Kontrolle über all das, was eh nicht kontrollierbar ist, zum Beispiel, wann die nächste Migräneattacke kommt. Dieses riesige Monster namens Agoraphobie legt sich wie ein Schatten über so gut wie alle Bereiche meines Lebens. Allein in Deutschland gibt es circa drei Millionen Menschen, denen es wie mir geht. Dazu zählen auch Studierende, wie die Psychologin Maria Zimmermann bestätigt. Sie ist in der Psychologischen Beratung der Humboldt-Universität zu Berlin tätig.

Angst vor der Angst

Agoraphobie ist laut Zimmermann „eine sehr intensive Angst vor Situationen, in denen man sich ausgeliefert fühlt“. Sie erklärt, die Angst richte sich dabei oft nicht auf die eigentliche Situation, sondern auf mögliche Angstreaktionen, einen Kontrollverlust oder Panikattacken. Im Studienalltag könne sich das etwa durch eine starke innere Anspannung beim Bahnfahren, in Vorlesungen oder bei Prüfungen äußern.

Für mich bedeutet Agoraphobie, jeden Tag wirklich alles zu überdenken. Spontan bin ich eher selten. Und wenn, dann sind es auch nie die spontanen Pläne der anderen, an denen ich teilnehme, höchstens meine eigenen. Richtig erklären kann ich das nicht. Es fühlt sich irgendwie sicherer an, mich spontan mit mir selbst – und meiner Angst – zu verabreden als mit anderen.

Da weiß ich mehr, was mich erwartet. Ich habe den Plan ja schließlich selbst gemacht. Auch im Studium hat mich die Angst schon oft auf die Probe gestellt: Im Hörsaal am Gang sitzen und auch in den Seminaren darauf achten, einen Platz zu erwischen, der so gelegen ist, dass eine einfache und schnelle Flucht möglich wäre. Wenn die beschriebenen Plätze bereits belegt waren, wirkte sich das auf meine Konzentration aus.

Jeden Tag sehe ich mich mit Dingen konfrontiert, die für viele ganz normal sind. Lange Zeit war meine größte Herausforderung, über Straßen zu gehen. Das wäre auch immer noch so, wenn ich mich noch in Situationen begeben würde, in denen ich eine Straße überqueren müsste. Doch das tue ich schon lange nicht mehr. Meine Einkäufe lasse ich mir liefern, Seminare habe ich aktuell nicht mehr, da ich meine Masterarbeit schreibe, und wenn ich doch mal raus muss, nehme ich ein Uber.

Fütter mich!

Allerdings sind diese Verhaltensweisen kontraproduktiv, sagt Zimmermann. Sie erklärt, dass eine Vermeidung von Situationen, die angstbehaftet sind, zu einer kurzfristigen Erleichterung führe. Die Vermeidung könne die Angst auf Dauer jedoch verschlimmern.

Dadurch, dass ich aktuell so sehr in Vermeidungsmuster zurückfalle, füttere ich die Angst. Was mir vorher leicht gefallen ist, fällt mir jetzt unendlich schwer. Aktivitäten, die es nicht einmal erfordern, das Haus zu verlassen, wie kochen, das Bett beziehen oder duschen, überfordern mich oft. Es sind Gedanken wie „Wenn einmal die Nudeln im Topf sind, dann gibt es kein Zurück mehr“ oder „Wenn du deine Haare einshampooniert hast, kannst du nicht ohne Weiteres die Dusche verlassen“, die mir Angst machen.

Denn was passiert, wenn ich in solch einer Situation Migräne bekomme? Was, wenn genau dann der starke Schwindel kommt, wenn gerade die Nudeln kochen, ich mit Shampoo in den Haaren unter der Dusche stehe und ich eben das Bett abgezogen habe? Da der einzige Ausweg aus der Migräne für mich ist, mich hinzulegen und zu schlafen, ist das ein furchtbarer, angstmachender Gedanke – auch wenn das beschriebene Szenario höchst unwahrscheinlich ist. Dass es in den meisten Fällen eine Lösung gibt, ist für mich schwer zu verstehen.

Viele Wege führen zur Angst

Zimmermann erklärt, dass Agoraphobie oft multifaktoriell bedingt ist. Genetische Faktoren, ein besonders gut ausgeprägtes Körpergefühl oder aktuelle physische und psychische Belastungen spielen dabei häufig eine Rolle.

Auch Lernerfahrungen während des Studiums können zur Entwicklung einer Agoraphobie beitragen: „Manche Studierende berichten, dass alles mit einer Panikattacke in der Bahn oder im Hörsaal begonnen hat. Andere vermeiden bestimmte Situationen über längere Zeit – und merken irgendwann, dass die Angst größer geworden ist“, so Zimmermann.



Vermeidung ist auf Dauer keine Lösung, da sich die Symptome dann nur verschlimmern. Was aber stattdessen tun? Laut Zimmermann würden viele Student*innen zunächst versuchen, allein mit der Angst zurechtzukommen, oft aus Scham oder Unsicherheit. Das sei jedoch nicht immer der beste Weg. Eine erste Anlaufstelle kann die psychologische Beratung der HU bieten. Allerdings ersetzt sie keine Therapie.

Zimmermann nennt etwa die kognitive Verhaltenstherapie als wirksames Mittel zur Behandlung von Agoraphobie. Dort werde gemeinsam mit der betroffenen Person herausgearbeitet, welche Gedanken und Verhaltensmuster mit der Angst zusammenhängen. Zusätzlich sei ein zentrales Element innerhalb der Therapie die sogenannte Exposition. Dabei begibt man sich gezielt und in Begleitung oder durch Unterstützung von Psychotherapeut*innen in angstauslösende Situationen, um korrigierende Erfahrungen zu machen. Auch Dinge wie der gegenseitige Austausch mit anderen, kleine Routinen im Alltag und Entspannungsverfahren können unterstützend bei der Bewältigung von Agoraphobie wirken.

Nichts als Gedanken

Mir hat in letzter Zeit sehr geholfen, mir vorzustellen, was das Schlimmste ist, was passieren könnte. Das ist in meinem Fall eigentlich immer eine Migräneattacke. Jedoch bringt es mir nichts, diesen Gedanken abstrakt zu denken. Ich muss situationsabhängig denken. Ich war letzts mit meinem Vater und meiner Oma verabredet. Ich sollte ihr helfen, ihr neues Handy einzurichten. Dadurch war ich zusätzlich angespannt. Es durfte nichts schiefgehen.

Doch was war in dieser Situation das Schlimmste, das hätte passieren können? Ich hätte Migräne bekommen können und mein Vater hätte mich mit dem Auto wieder nach Hause gefahren. Ist nicht passiert. Dieses Gedankenexperiment lässt sich beliebig variieren. Denn tatsächlich gibt es nur äußerst wenige Situationen, aus denen man wahrhaftig nicht mehr herauskommt. Mit positivem Denken allein ist es natürlich nicht getan.

Als ich zum Eisessen verabredet war, hatte ich solche Strategien noch nicht. Innerhalb kürzester Zeit verspürte ich Angst. Mir wurde schwindelig, ich fühlte mich unsicher in meinem Körper und wollte nach Hause. So sind schon viele Verabredungen geendet. Andere wurden bereits vorher abgesagt. Agoraphobie kann sehr isolierend sein. Der Wunsch nach Verbindung ist stark. Doch die Angst eben auch. Ein Lichtblick: Im Herbst beginne ich eine neue Therapie, der ich hoffnungsvoll entgegenblicke. „Veränderung braucht Zeit – und manchmal auch Mut, aber sie ist möglich, Schritt für Schritt“, sagt Zimmermann.

Allein aufs Konzert – Ein Gespräch über Mut, Komfortzonen und Klischees

Jakob Gerstberger (er/ihm), 25, Master Kulturwissenschaft

Meine Kommilitonin Marlene* macht eher selten Dinge allein, hat vieles noch nie solo unternommen. Ich hingegen gehe oft und gerne allein auf Konzerte, Reisen und Partys. Also habe ich ihr die Aufgabe gestellt, mutig zu sein und etwas zu tun, was sie noch nie vorher gemacht hat: Allein auf ein Konzert gehen. Danach haben wir über ihre Erfahrung und die grundsätzlichen Hürden, Vorteile und Unterschiede zu Gruppenunternehmungen gesprochen.

Jakob: Was war dein erster Gedanke, als ich dich gefragt habe, ob du bei dieser Herausforderung mitmachen würdest?

Marlene: Ich glaube schon Respekt, im Sinne von „Ich habe es noch nie gemacht“. Aber ich hatte auch Bock drauf. Beides gleichzeitig.

Jakob: Was waren deine größten Bedenken oder Ängste bei der Idee, allein auf Konzerte zu gehen?

Marlene: Ich glaube vor allem, was dann andere Leute denken. Wenn die merken, ich bin alleine auf einer Veranstaltung, wo man meist mindestens zu zweit ist. Dass Leute sich dann denken: „Hä, warum ist sie jetzt alleine hier? Hat sie keine Freunde? Wurde sie sitzen gelassen?“ Wenn ich wüsste, es gäbe nicht irgendwelche gesellschaftlichen Konventionen in diese Richtung, dann hätte ich es, glaube ich, schon viel früher ausprobiert.

Jakob: Und wie war es dann am Abend? Gerade die ersten Momente, wenn man allein ankommt, können ja schon schwierig sein.

Marlene: Ich habe direkt gemerkt, dass einige Leute allein auf diesem Konzert sind, weil auch einige allein in der Schlange standen. Das hat mir vor allem Sicherheit gegeben, zu wissen, ich bin nicht die einzige, die hier alleine ist.

Jakob: Würdest du sagen, dass du an dem Abend zum ersten Mal genauer darauf geachtet hast?

Marlene: Ja, das war an dem Abend zum ersten Mal eine Kategorie.

Jakob: Was ja auch gut zeigt, dass es eigentlich kein großes Ding ist und viele gar nicht darauf achten, ob jemand alleine da ist.

Marlene: Ja, obwohl ich ein bisschen das Gefühl hatte, dass die Menschen das schon irgendwie registriert haben. Ich würde auch sagen, dass die Mehrheit des Publikums eher nicht so meine Peer-Group war. Das war schon primär weiß. Alter war etwas durchmischt, aber halt eher so Indie-Menschen. Da bin ich schon etwas herausgefallen. Obwohl... Ich bin vielleicht am ehesten Leuten aufgefallen, die auch allein da waren. Vielleicht auch dadurch, dass die vielleicht ein bisschen socializen wollten? Aber ich fand es nicht unangenehm. Es wurde registriert, dass ich allein bin, aber nicht so „Oh Gott“, eher so „Ah ja, sie auch“.

Jakob: Mit dem sozialen Aspekt, mit Fremden ins Gespräch kommen ist ja jeder anders. Ich zum Beispiel gehe oft allein auf Konzerte und socialize dann fast nie. Ich war in New York allein auf Konzerten, da war das Publikum sehr viel offener und ich bin fast immer mit wem ins Gespräch gekommen, mal von mir ausgehend, mal von anderen.

Marlene: Hast du da wirklich Lust auf socializen oder hattest du das Gefühl, du musst es machen?

Jakob: Müssen gar nicht. Vielleicht war es, als ich angefangen habe, allein Sachen zu unternehmen, anders, aber mittlerweile bin ich voll in dem Modus, dass ich es genieße, eben nichts machen zu „müssen“, keinen Druck zu spüren, und frei zu entscheiden, was ich mache. Ich socialize dann, wenn mir langweilig ist und ich denke: „Die Person sieht nett oder interessant aus, vielleicht könnte da ein gutes Gespräch entstehen“. Wie war es bei dir?



Marlene: Ja. Ich hatte vorher gedacht, ich würde einen Zwang verspüren, mit anderen ins Gespräch zu kommen, damit es nicht so auffällt, dass ich allein bin. Aber irgendwie hatte ich das Gefühl, alle waren für sich in ihren Gruppen und dann dachte ich: „Nee, ich muss jetzt nicht auf Zwang socializen“. Ein bisschen awkward war es, in der Pause zwischen den Bands draußen zu stehen und zu rauchen und allein mein Getränk zu trinken. Aber dann bin ich wieder rein, hab mich an die Bar gesetzt und dann war es wieder voll nett.

Jakob: Wie war die Erfahrung beim tatsächlichen Konzert, als die Band dann gespielt hat? Was war so der Unterschied verglichen mit, wenn du mit anderen auf ein Konzert gehst?

Marlene: Ich fand es viel entspannter als mit anderen, muss ich sagen (lacht). Vielleicht mache ich es jetzt öfter. Zum Beispiel war vor mir ein Pärchen, und dann haben die immer mitten in den Songs sich über die Musik hinweg was zugerufen, weil die halt so laut reden mussten, um sich zu hören.

Jakob: Ah ja, die Daueryapper (lacht).

Marlene: Genau das. Ich habe richtig gemerkt: „Zum Glück passiert mir das gerade nicht“. Klar, man will sich austauschen, aber eigentlich ist man ja für die Musik da. Ich fand es richtig entspannt, dass ich jetzt einfach nur die Musik höre, ohne dass ich angequatscht werde oder dass ich jemanden anquatsche. Also beim Konzert selber fand ich es richtig geil. Ich hatte auch gar nicht das Gefühl, dass da irgendwer auf mich achtet, weil alle voll mit sich selbst beschäftigt waren und es dunkel war. Ich liebe halt die Venue des Konzerts, den Schokoladen, als Ort und ich glaube, weil mir der Ort auch so vertraut war, war es einfacher, als wenn es ganz woanders, Über Arena oder so, gewesen wäre.

Jakob: Insgesamt also eine positive Erfahrung, das erste Mal allein auf einem Konzert?

Marlene: An sich schon. Aber nach dem Konzert bin ich eher schnell gegangen – ganz chillig war es dann doch nicht. Sonst hätte ich wahrscheinlich noch Leute nach einer Kippe gefragt und mir noch ein Getränk geholt.

Jakob: Für die Party, die direkt im Anschluss in der Venue war, bist du also nicht geblieben. Ich hatte mir vorher überlegt, ob ich das noch als Zusatzherausforderung vorschlage, aber ich dachte, dass wäre vielleicht too much an einem Abend.

Marlene: Das hätte mich definitiv noch mehr Überwindung gekostet. Beim Feiern wäre ich dann zu viel mit mir. Beim Konzert schauen alle nach vorne, es gibt quasi etwas, das alle konsumieren. Deshalb finde ich es auch einfacher, allein ins Kino zu gehen. Ich dachte auch kurz an die Party danach – als Extra-Challenge –, aber hab's gelassen.

Jakob: Beim Allein feiern gehen muss man ja auch klar sagen, dass es als weiblich gelesene Person nochmal ganz andere Faktoren gibt, die das schwierig gestalten: das Risiko von irgendwelchen creepy dudes angesprochen zu werden und allein hin und zurück zu fahren. Das ist dann auch mehr als nur Mut, sondern auch eine gewisse Risikobereitschaft und Sicherheitsgefühl.

Marlene: Ja, das stimmt. Das hätte ich jetzt im Schokoladen nicht so gesehen... Ich mein klar, alles kann passieren, aber das ist ja jetzt nicht so ein Club-Club. Aber da wäre die Challenge schon mehr gewesen. Vielleicht beim nächsten Mal. An sich kann ich mir schon vorstellen, jetzt mehr allein auszuprobieren.

Jakob: Zum Abschluss noch: Was würdest du Leuten sagen, die mal allein auf ein Konzert oder ähnliches wollen, sich aber nicht trauen?

Marlene: Ich würde jetzt nicht prinzipiell immer sagen, mach es, weil ich echt gecheckt habe, dass es verschiedene Gründe gibt, die dagegen sprechen. Aber wenn es wirklich mit Mut zu tun hat, dann würde ich schon versuchen, der Person Mut zu machen. Es hat auch Vorteile, zusammen auf ein Konzert oder zusammen in einen Film zu gehen. Aber wenn Leute es mal allein machen wollen und sich nicht trauen: „Go for it, du juckst niemanden“ (lacht).



Mein Vater und der Alkohol

Anonym (sie/ihr), 24

Er lebt, doch ich habe ihn längst verloren. Der Alkohol hat meinen Vater und mich entfremdet. Jetzt frage ich mich, ob Loslassen mutiger ist als Festhalten.

**Triggerwarnung /
Content Note Suchterkrankungen, Suizid, Depressionen**

Jedes Mal, wenn ich ihn anrufe, hoffe ich insgeheim, dass er nicht rangeht. Die Mailbox ist meine Erlösung, denn ich lege auf, ehe er unseren Familiennamen aussprechen kann. Doch gestern beim vierten Versuch, eine Woche nach seinem Geburtstag, hebt er ab. Das letzte Mal haben wir vor drei Monaten gesprochen, kurz nach meinem Geburtstag. Damals hatte er unser Treffen kurzfristig abgesagt. Ich war längst da, als er mir erklärte, zu krank zu sein. Zu krank. Das bedeutet: zu betrunken.

Heute erfahre ich, dass er seit Februar arbeitslos ist. Der Arbeitsvertrag sei einvernehmlich beendet worden. Arbeitslosengeld könne er erst ab Juni bekommen, Bürgergeld sei ihm „zu peinlich“. Gerade habe er sich übergeben und sei umgekippt. Ich solle meine Schwester anrufen, um sein Treffen mit ihr abzusagen. Er habe Angst, dass sie wütend auf ihn sein könnte. Ich kann ihn nicht überzeugen, dass sie es verstehen würde. Ich kann ihn nicht überzeugen, dass ihm das Bürgergeld zusteht. Ich kann ihn nicht überzeugen, sich auch bei Jobs zu bewerben, die ihn nicht zurück in sein gewohntes Arbeitsumfeld führen. Dieses Mal sagt er nicht, dass er mich lieb hat, bevor er auflegt. Vielleicht hat er ja jetzt verstanden, dass wir uns gar nicht mehr kennen – jetzt, wo er seine Arbeitslosigkeit offenbaren musste.

Zwischen uns stehen seine Abhängigkeit, Depressionen, Angststörungen und ein Tochter-Vater-Verhältnis voller Verschwiegenheiten. Seit Jahren denke ich über seinen Tod nach. Wann kippt er um und wacht nicht mehr auf? Oder wird er sein Leben eigenhändig beenden? Liegt er schon tot im Keller, wenn ich das nächste Mal anrufe? Feigling ist der Schnaps auf dem Küchentisch und die Tochter, die diese Gefühle nicht äußert. Ich verstecke meine Wut gerade gut genug. Zu groß ist die Angst, dass es ihn verletzt, wie ich über ihn denke. Was, wenn meine Worte das Fass zum Überlaufen bringen? Würde mein Mut, mich von ihm abzugrenzen, mich zur Täterin machen?

Nach dem Anruf zittere ich am ganzen Körper, weine und zwingen mich dazu, aufzuhören, denn ich erwarte Besuch. Meine Knie bleiben stundenlang weich. Ich verbringe den ganzen Abend in Gedanken. Vor mir steht der Sekt, den ich brav mit Pfirsichsaft verdünne. Ob meinen Vater loszulassen mutiger ist als festzuhalten, weiß ich nicht. Vielleicht, weil beides weh tut. Aber darüber zu reden, das ist der erste Schritt – egal, wohin er führt.



Etwa **jeder elfte** erwachsene Mensch in Deutschland ist Angehöriger einer suchterkrankten Person. Insbesondere Kinder von suchterkrankten Elternteilen sind psychisch gefährdet: Söhne werden eher selbst abhängig, Töchter leiden oft still. Suchterkrankungen sind also Familienerkrankungen.

Lange wurde für das Verhalten von Angehörigen der Begriff „**Co-Abhängigkeit**“ verwendet. Doch er ist umstritten, denn er ist weder wissenschaftlich klar definiert noch empirisch belegt. Eltern, Freunden, Arbeitskolleg*innen, Kindern und Partner*innen wird im schlimmsten Fall fälschlicherweise eine defizitäre Persönlichkeitsstruktur nahegelegt. Es wird die Botschaft vermittelt, ihr Verhalten gegenüber der suchterkrankten Person trage dem Suchtverhalten bei. Diese generalisierende Schuldzuweisung untergräbt dennoch das Potenzial der Angehörigen, Teil des Heilungsprozesses der Erkrankten zu sein. Solange sie selbst ausreichend unterstützt werden. Doch die Schuldgefühle können Angehörige hemmen, selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Psychotherapeutische Hilfeleistungen sind zentral. Für HU-Studierende gibt es psychologische Beratungsstellen des Studierendenwerks und der HU. Auch Suchtberatungsstellen, wenngleich vielerorts überlastet, bieten Orientierung. Besonders Selbsthilfegruppen sind eine Chance, mit anderen Angehörigen Erfahrungen auszutauschen.



Illustrationen: Margarita Haas

Habe den Mut, deine Eltern zu enttäuschen!

Tobias Würtz (er/ihm), 25, Master Sozialwissenschaften

Der Begriff der Enttäuschung ist gemeinhin negativ konnotiert. Niemand will mit seinem Verhalten gerne andere enttäuschen – schon gar nicht die eigenen Eltern. Aber steckt in der Enttäuschung nicht auch etwas Befreiendes?

Mit 15 Jahren träumte ich davon, die Schule abubrechen, nach Berlin zu ziehen und Friseur zu werden. Inspiriert von den schnelllebigen Frisurentrends erfolgreicher Fußballspieler und von der Fernsehsendung „Waschen, Schneiden, Reden“ auf EinsPlus schnitt ich dilettantisch aber glücklich die Haare meiner Freunde.

Leider wurde aus meinen großen Plänen erstmal nichts. Zu laut und vernünftig war damals die Stimme meiner Eltern, zu groß meine Angst, sie zu enttäuschen. Während sich meine beruflichen Pläne über die Jahre änderten, blieb die Sehnsucht nach der Hauptstadt. Als ich mein Elternhaus nach dem Abitur verließ, um endlich nach Berlin zu ziehen, beschäftigte mich noch immer die Sorge, den Unmut meiner Eltern auf mich zu ziehen.

Obwohl die Angst vor der elterlichen Enttäuschung ein weitverbreitetes Gefühl ist, wird sie nur allzu selten thematisiert. Es scheint, als würden die meisten am liebsten reibungslos die Erwartungen ihrer Eltern erfüllen. Wer wiederum den Mut aufbringt, die Erwartungen seiner Eltern zu enttäuschen, der gewinnt im Gegenzug etwas Kostbareres: ein selbstbestimmtes Leben in eigener Verantwortung.

Der trügerische Schein der Harmonie

Eine harmonische Bindung zwischen Eltern und Kind – wer wäre dagegen? Der Wunsch nach Nähe und Harmonie prägt viele familiäre Beziehungen, besonders die zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern. Oft wird davon ausgegangen, dass Einigkeit gleichbedeutend sei mit einer glücklichen und gelungenen Beziehung.

Allerdings basiert diese Vorstellung auf einem Missverständnis. Dauerhafte Zustimmung erzeugt nur selten eine wirkliche Verbundenheit. Sie kann im Gegenteil sogar dazu führen, dass wichtige Themen unausgesprochen bleiben und die Konturen der eigenen Positionen verwischen. Eine gleichwertige Beziehung entsteht nämlich erst dann, wenn sich Eltern und Kinder gegenseitig klar orientieren – das wusste schon der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul. Konflikte sind demnach kein Zeichen von Entfremdung, sondern vielmehr Ausdruck einer fortschreitenden Emanzipation.

Auch wenn die Enttäuschung zunächst schmerzhaft erscheint, so birgt sie doch eine wichtige Chance. Sie bringt unausgesprochene Erwartungen ans Licht und ermöglicht einen ehrlichen Austausch. Eltern und Kinder begegnen sich in diesen Momenten auf Augenhöhe. Dabei entsteht zumeist eine reifere, erwachsene Beziehung.

Mut zur Enttäuschung als Ausdruck von Verbundenheit

Sich gegenseitig mit der eigenen Wahrheit zu konfrontieren ist ein Zeichen dafür, dass die Beziehung einem etwas bedeutet. Wer den Mut aufbringt, für seine Träume einzustehen, geht damit natürlich auch das Risiko ein, Erwartungen zu enttäuschen. Dieser Schritt ist aber wichtig, denn er beendet eine Illusion. Dabei schafft er gleichzeitig die Grundlage für eine Beziehung, die auf Ehrlichkeit statt auf Erwartungen beruht. Mein Umzug nach Berlin war für mich eng mit der Sorge verbunden, meine Eltern zu enttäuschen. Besonders der Abbruch meines Studiums in München bedeutete auch einen Bruch mit den Erwartungen meiner Eltern. Allerdings konnte ich mir vor meinem Umzug nicht vorstellen, dass sich die bis dahin klare Position meiner Eltern verändern kann. Heute weiß ich: Meine Eltern wären genauso stolz auf mich, hätte ich mich nicht für die Soziologie, sondern für den Friseurberuf entschieden. Naja, was nicht ist, kann ja noch werden.



Illustrationen: Margarita Haas

Sprachkritik: Mut

Anna Schlagenwerth (sie/ihr), 22, Bachelor Deutsche Literatur und Medienwissenschaft

Sagenumwobene Drachenbezwinger, sich in göttlicher Hingabe aufopfernde Märtyrer, als verfassungswidrig bezeichnete Aktivist*innen oder in die unerschlossene Weite des Weltraums aufbrechende Astronaut*innen – was alle genannten Figuren eint, ist das (ihnen gesellschaftlich zugeschriebene) Attribut des Mutes. Eine Normüberschreitung scheint der Maßstab dieser allgemeinen Charakterisierung zu sein, doch ist diese Auffassung längst veraltet. Ein Versuch der Neudefinition von Mut.

Die Definition der Brockhaus-Enzyklopädie besagt, dass es sich bei Mut um einen „über der Norm liegende[n] Einsatz zur Überwindung drohender Gefahr“ handle. Demzufolge sei nicht nur eine Gefahr charakteristisch, die quasi kämpferisch beseitigt werden soll, sondern vielmehr noch die betonte Normüberschreitung, welche einen mutigen Akt markiert.

Interessant ist hier bereits der Ausdruck „drohende Gefahr“, denn er setzt voraus, dass Handlungen erst dann als mutig gelten, wenn sie als Rückkopplung oder Re-Aktion angesichts einer existierenden Gefahr getätigt werden. Wenn eine Handlung außerdem erst dann mutig ist, sobald sie die Norm übertrifft, dann stellt sich die Frage, wo genau diese Norm denn überhaupt liegt und vor allem, wer sie als solche bestimmt.

Ein Fallschirmsprung aus mehreren Kilometern Höhe mag sehr wohl ein mutiger Akt sein, und doch kann eine unter Höhenangst leidende Person ebenso viel Mut aufbringen, wenn sie von einem Findling am Straßenrand springt. Ab wie vielen Höhenmetern ist die springende Person also mutig? Liegt die Norm bei zehn, hundert, tausend Metern? Mut ist nicht messbar.

Darüber hinaus ist es immer wieder der Gedanke einer Überschreitung, der mitschwingt und einen Standard für mutige Handlungen festlegt. Heldensagen, Märchen und Actionfilme indoktrinieren absolut unrealistische Mut-Ideale (ja, man kann auch mutig sein, wenn man keine zehnjährige Odyssee oder Zauberduelle gegen nasenlose Schwarzmagier überlebt hat). Dieses Verständnis schließt kategorisch all diejenigen Fälle aus, in denen auch „unterhalb“ dieser Normgrenze Mut aufgewendet werden muss: Ein Anruf beim BAföG-Amt, ein nächtlicher Nachhauseweg oder das offene Eintreten für das Recht auf körperliche Selbstbestimmung, wenn einem das Gesetz dies versagt.

Alles Dinge, die für einige vielleicht simpel und selbstverständlich scheinen. Und doch erfordern sie teilweise Ummengen an Mut, zumal sie von der Norm abweichen oder ihr sogar widersprechen.

Das Wort „Mut“ geht auf das althochdeutsche „muot“ zurück, was so viel wie „Gemüt(szustand)“, „Leidenschaft“ oder „Entschlossenheit“ heißt. Nehmen wir es als solches hin, ist Mutigsein ein Akt, der das Gemüt bewegt – der nicht selbstverständlich, nicht offensichtlich, nicht routiniert, nicht einfach ist. Der womöglich eine gewisse Menge Entschlusskraft erfordert, weil er aus Zweifeln und Angst hervorgeht. Das kann sowohl alltägliche Anrufe als auch lebensgefährliche Zivilcourage einschließen.

Ob oben genannte ausschweifende Handlungen Mut erfordern, soll hier gar nicht angezweifelt werden. Dass aber die bestehenden Normen infrage gestellt und mutige Grenzüberschreitungen auf allen Levels und in allen Bereichen stattfinden können, sollte jedoch außer Zweifel stehen. Durch eine Abkehr der Verallgemeinerung und eine Zuwendung an einzelne Stimmen kann der Begriff Mut daher – ganz mutig – neu formuliert werden.

Vom Mut zum Zivilen Ungehorsam – Interview mit einer Aktivistin

Wir alle kennen die Bilder von Aktivist*innen, die von der Polizei eingekesselt und weggetragen werden oder es mit Schlagstöcken zu tun bekommen. Mag es bei der Besetzung des Sozialwissenschaftlichen Instituts im vergangenen Jahr, beim Parteitag der AfD in Riesa oder zum Tag der Befreiung am 8. Mai in Demmin gewesen sein. Die 23-Jährige Martha vom Bündnis *Widersetzen* erzählt von ihrer Motivation, an Blockaden oder Demonstrationen teilzunehmen, und warum es gerade jetzt so nötig ist.

Triggerwarnung /
Content Note Polizeigewalt, Gewalt

UnAuf: Wie kommt es, dass du bei *Widersetzen* und *Studis gegen Rechts* aktiv bist?

Martha: Früher in der Schule war ich schon bei *Fridays For Future*, aber eben nur bei den Demos. Irgendwann habe ich durch Freund*innen erfahren, dass es viele aktive Bewegungen und Orgas in Berlin gibt. Dann bin ich mal zu den Plena mitgekommen und habe gemerkt, dass es richtig einfach ist, sich zu engagieren, auch ohne Verbindlichkeiten. Man kann sich reinsetzen und dann nach und nach immer mehr Aufgaben übernehmen.

UnAuf: Was hat dich motiviert, aktiv zu werden?

Martha: Das war der Rechtsruck. Unsere Generation wird noch eine lange Zeit hier sein und es wäre einfach schön, wenn Deutschland nicht den Bach runtergeht. Man hat jetzt gerade die Möglichkeit, wirklich was zu machen und eigene Kapazitäten richtig zu nutzen.

UnAuf: Gab es denn einen Punkt, an dem du endgültig den Entschluss gefasst hast, aktiv zu werden?

Martha: Ich glaube das war zum einen, als ich das erste Mal selbst Repressionen erlebt habe und auch etwas überrascht davon war, weil es in den Medien nicht thematisiert wird. Also wenn man zum Beispiel auf Palästina-Demos ist oder an zivilem Ungehorsam wie Blockaden dabei ist, greift die Polizei teilweise intensiver durch als es eigentlich nötig wäre. Zum anderen war es auch einschneidend, als die Brandmauer gefallen ist.

UnAuf: Was macht ihr denn bei so einem Aktionstraining?

Martha: Wenn Menschen davor noch nie in Aktion waren, wird erklärt, worauf man sich einlässt.

Es ist wichtig, dass man weiß, was bei einer Blockade passieren kann, was die Polizei machen kann. Blockaden sind auch immer unterschiedlich. Mal sind sie in größeren Städten, mal im ländlicheren Raum. Zum Beispiel wollten wir die Nazis in Demmin am Laufen hindern, damit sie ihren Kranz nicht am Fluss ablegen können. Der Kranz sollte dem Gedenken an den Massensuizid dienen, der im Mai 1945 über 400 Menschen auf Grund der drohenden Kriegsniederlage und der immer näher kommenden Sowjettruppen das Leben gekostet hat. Anstelle des Gedenkens zum Tag der Befreiung am 8. Mai.

UnAuf: Hast du Angst, wenn du dich inmitten einer Blockade befindest?

Martha: Es kommt auf die Situation an. In Demmin war es zum Beispiel sehr entspannt. Es ist schon so, dass ich mich bei jeder Aktion auf einem leichten Dauerstresslevel befinde. Mir fällt es auch eher schwer, Smalltalk zu führen. Oft sitzt man da ja sehr lange und die Menschen spielen Karten. Das kann ich gar nicht, weil ich die ganze Zeit die Gegend absceane und schaue, was passiert. Welcher Polizist sich jetzt einen Helm aufzieht und ob es eventuell sein könnte, dass sie jetzt anfangen wollen, uns zu räumen. Angst habe ich keine, aber ich bin oft gestresst. In diesem Moment ist auch gar nicht die Zeit für Angst. Du bist komplett auf Adrenalin und bemühtst dich, deine Menschen im Auge zu behalten, aufzupassen, dass dir nichts passiert, und anderen zu helfen.

UnAuf: Hältst du in dem Moment an dem großen Gedanken, sich gegen Rechts einzusetzen, fest? Oder reduziert es sich dann alles auf den Moment?

Martha: Wenn es hart auf hart kommt, hält man sich schon vor Augen, dass wir hier richtig sind und das Richtige tun. Die Überzeugung spielt auf jeden Fall eine Rolle, ich mache das ja nicht aus Spaß.

UnAuf: Wie fühlst du dich, wenn eine Blockade vorbei ist?

Martha: Tatsächlich wird die Motivation immer größer. Wenn man mal ein Erfolgserlebnis hat, wie in Demmin oder in Riesa, sieht man direkt vor sich, dass sowas funktioniert und nicht sinnlos ist. Obwohl dieses Gefühl allgemein im Aktivismus ja nicht so schnell und so stark ist, hat man das in diesem Fall in einer kurzen Zeit. Direkt nach so einer Aktion ist man aber schon auch erstmal kaputt. Manche Leute sind noch super aufgedreht wegen des ganzen Adrenalins und manche Leute sind super ruhig und hören nur zu.

UnAuf: Spielt der Gemeinschaftsaspekt bei Demos oder Blockaden eine große Rolle?

Martha: Auf jeden Fall. Ich merke auch immer, dass ich nach Aktionen, insbesondere wenn man an dem Tag Repressionen erfahren hat, stark das Bedürfnis habe, mit den Menschen, die auch da waren, noch ein paar Stunden zu verbringen und das Erlebte zu verarbeiten.

UnAuf: Gab es denn schon mal eine so eine brenzlige Situation, in der du dachtest: Das geht hier gar nicht gut aus?

Martha: Bei der Nakba-Demo vor ein paar Tagen, die aber nicht von *Widersetzen* war, ist die Polizei so hart vorgegangen, dass ich um mich herum mehrere Menschen bewusstlos am Boden habe liegen sehen. So, dass die Sanitäter*innen nicht hinterhergekommen sind. Dann haben die Menschen, die auf der Demo eine Kufiya getragen haben, die Bewusstlosen mit ihren Tüchern abgeschirmt. Das ist schon hart, wenn man Menschen um sich herum sieht, die wirklich was abbekommen und man nicht weiß, ob das jetzt nur ein blauer Fleck ist oder ob die Person einen ernsthaften Schaden davon trägt. Einmal wurde ich mit der Menge von der Polizei auf eine Motorhaube gedrückt, sodass ich kurz davor war, mich zu übergeben, weil mir die Luft weggedrückt wurde. Die Wut und Fassungslosigkeit wird immer größer, wenn man diese Dinge sieht und erlebt, aber dann von der Gewalt fast gar nichts in der Berichterstattung mitbekommt.

UnAuf: Zum Abschluss: Was würdest du Menschen sagen, die der Meinung sind, dass die AfD eine demokratische Daseinsberechtigung hat, weil sie eben gewählt wurde (wenn auch gesichert rechtsextrem), und es problematisch sei, so dagegen vorzugehen, wie ihr es tut?

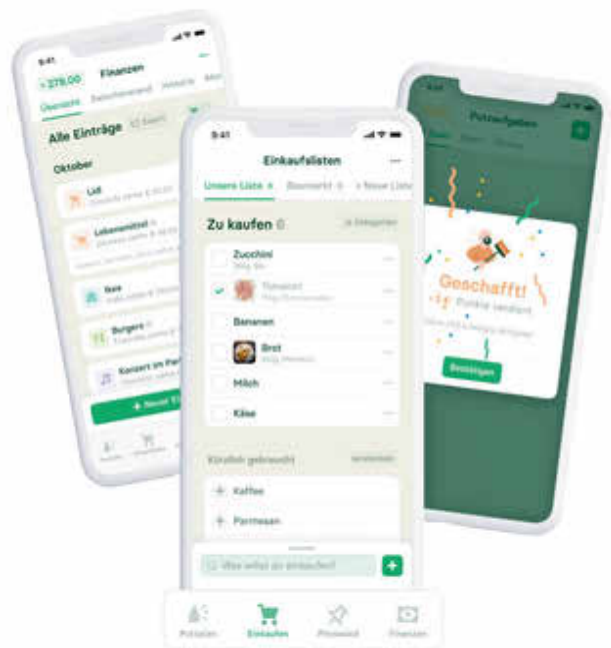
Martha: Es gibt immer und überall viele verschiedene Meinungen. Was aber für mich ein Thema ist, ist, dass die AfD gesichert rechtsextrem ist und Faschismus in Deutschland eine Sache ist, die ich persönlich mit meiner Vorstellung von diesem Land und der gesamten Welt nicht vereinbaren kann. Es ist gerechtfertigt, mit zivilem Ungehorsam und natürlich auch auf normaler Ebene in den Austausch zu gehen. Und je nachdem, welche Ebene in wessen Comfort-Zone liegt, man tut was man kann. Wenn sich alle denken „Die anderen machen das schon“, wird sich nichts verändern.

**Das Gespräch führte Hannah Isabella Schlünder (sie/ihr),
21, Bachelor Geschichtswissenschaft und Sozialwissenschaften.**



Foto: Hannah Isabella Schlünder

Und der Haushalt? Läuft.



Zusammenleben ist toll, aber nicht immer einfach. Flatastic hilft euch bei der Organisation von allem was im Haushalt so anfällt. Damit mehr Zeit und Energie für die schönen Dinge bleibt.

Für



WGs



Pärchen



Familien

Flatastic herunterladen:



Imposter Syndrom – über den Mut als Erste*r in der Familie zu studieren

Thordis Schreiber (sie/ihr), 20, Bachelor Anglistik und Geschichtswissenschaft

Was bedeutet es, als Erste*r in der Familie zu studieren? Und was hat das mit dem Thema Mut zu tun? Diese Frage habe ich nicht nur mir selbst, sondern auch anderen Student*innen in Form einer Umfrage gestellt.

„Informier dich besser, lies mal so ein Modulhandbuch, so viel mehr können die anderen auch nicht.“ Das rät ein*e Teilnehmer*in auf die Frage, wie sich Arbeiter*innenkinder an der Uni besser orientieren können. So einfach, wie die Person es hier beschreibt, ist es definitiv nicht. Kinder aus Haushalten, in denen die Eltern studiert haben und potentiell auch finanziell besser gestellt sind, sind nicht automatisch besser qualifiziert. Dennoch haben sie einen Zugang zur akademischen Welt, der sich grundlegend von dem von Arbeiter*innenkindern unterscheidet.

Laut Hochschulbildungsreport beginnen 74 Prozent der Kinder aus Akademiker*innen-Haushalten nach dem Schulabschluss ein Studium, während es bei Arbeiter*innenfamilien nur 27 Prozent sind. Dieser „Bildungstrichter“ führt aber noch weiter: 76 Prozent der studierenden Arbeiter*innenkinder schließen ihr Bachelor-Studium ab, während es bei den Akademiker*innenkindern 82 Prozent sind. Woran liegt das?

In der Umfrage zeigt sich: Die größten Herausforderungen für Arbeiter*innenkinder an der Uni sind finanzielle Sorgen, Stress mit dem BAföG-Amt, fehlender familiärer Rückhalt und das Gefühl, einfach nicht dazuzugehören. Das liegt auch am akademischen Vokabular, mit dem viele vor dem ersten Semester keine Berührungspunkte hatten.

Beratungsstellen an Unis _____

An den meisten Universitäten gibt es offizielle Beratungsstellen für Student*innen aus Arbeiter*innenfamilien. Doch diese Angebote wahrzunehmen, ist nicht immer einfach. In der Umfrage antwortet eine Person auf die Frage, was sie sich von der Universität wünsche: „Einen leichteren Zugang zu Anlaufstellen, wenn man Fragen hat. Es ist oft mühsam, einen Termin bei Beratungsstellen zu bekommen, und man findet statt konkreter Hilfe nur dieselben allgemeinen Informationen.“

Franziska Wetterling ist aktiv bei der ehrenamtlichen Organisation *ArbeiterKind.de* und beteiligt sich regelmäßig an offenen Treffen verschiedener Ortsgruppen in Berlin. Auch an der HU hat *ArbeiterKind.de* eine Hochschulgruppe. Durch den gemeinschaftlichen Charakter offener Treffen, in denen es besonders darum geht, dass Arbeiter*innenkinder sich gegenseitig unterstützen können, unterscheidet sich *ArbeiterKind.de* grundlegend von den klassischen Beratungsstellen an Unis. Im Gespräch erklärt Franziska: „Das, was du im familiären Umfeld nicht hast, das kann auch keine Beratungsstelle ersetzen. Ich glaube, dass sich viele Beratungsstellen an den Unis viel Mühe geben. Und auf die verweise ich immer gerne, weil sie konkretes Rechtswissen haben. Aber was wir können, ist, menschlich zu ermutigen und Erfahrungen auszutauschen.“

Besonders bemerkbar machen sich soziale Unterschiede in Bereichen, in denen auch Beratungsstellen nicht unbedingt helfen können. Finanzielle Schwierigkeiten führen im Studium zu sozialem Ausschluss, wie Teilnehmer*innen der Umfrage verdeutlichen: „Als armutsbetroffener Student habe ich kaum die Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe. Tagungen oder gar Auslandsaufenthalte sind unerreichbar, während es für alle Kommilitonen und Professoren völlig normal scheint.“ Außerdem klagen viele Student*innen über lange Wartezeiten beim BAföG-Amt, die es ohne Geld zu überbrücken gilt. Man würde lernen, People Pleaser zu sein. „Das Amt im Nacken, die Studienleistungen müssen erbracht werden und wer verklagt schon seine Eltern auf Unterhalt?“

_____ Ich habe gar kein Geld

Das klischeehafte Bild vom „armen Studenten“ wird sich oft und gerne von Leuten angeeignet, die sich nichts unter tatsächlichen finanziellen Schwierigkeiten vorstellen können. Das muss nicht daran liegen, dass Leute böse Absichten haben, aber solange sie ihren Wocheneinkauf und ihr WG-Zimmer von den Eltern bezahlt bekommen, fühlen sich Beschwerden über „das arme Studenten-Leben“ für die unter uns, die gegen Ende des Monats ihr Konto überziehen müssen, trotzdem an wie ein Schlag ins Gesicht.

Wie spricht man solche Dinge aber an? Wie sagt man „Hey, ich habe kein Geld, um den Eintritt zu bezahlen, ihr müsst ohne mich gehen“? Wie spricht man über finanzielle Sorgen, die andere nicht nachvollziehen können, ohne Leute anzugreifen oder ihnen ihre Erfahrungen abzusprechen? Meistens gar nicht – und das ist ein Problem. Franziska Wetterling sagt dazu: „Manchmal bin ich in Umfeldern, wo das, was ich erzähle, als radikal ehrlich gelesen wird und dann fühle ich mich wie ein Störfaktor. Man rede nicht darüber, dass Menschen arm sind. Warum nicht?“

Mutig sein

Für mich bedeutet, über soziale Unterschiede und finanzielle Sorgen zu sprechen, mutig zu sein. Was bedeutet „Mut“ für andere Arbeiter*innenkinder?

„Mut in meinem Studium heißt, sich zu öffnen. Nicht unsicher zu werden, weil man mal einen Fehler macht oder jemand anderes etwas total Schlaues sagt.“

(studiert Anglistik/Amerikanistik an der Uni Greifswald)

„Der Mut umzuziehen, weit weg von der Familie und Freunden oder ins Ausland zu gehen. Das alles ohne finanzielles Sicherheitsnetz.“

(studiert Psychologie an der Goethe-Uni Frankfurt)

„Hausarbeiten wirklich zu Ende zu bringen und abzugeben, hat viel von mir abverlangt, weil ich das Gefühl hatte, mein Geschriebenes sei nichts wert.“ (studiert Soziale Arbeit und Gesundheit an der Hochschule Emden)

„Vor jeder Meldung, vor jeder Aussage, die ich getätigt habe, und vor jedem Mal fragen, ob ich in diesem Raum richtig bin, habe ich Mut gebraucht.“

(studiert Englisch und Philosophie an der HU Berlin)

„Ich finde das Wort Mut passt eigentlich zu jedem Tag. Vor allem als Arbeiterkind hat man, so meine Erfahrung, mit Minderwertigkeitskomplexen zu kämpfen und versucht immer, mutig zu sein, auch wenn man von den Eltern kaum Unterstützung hinsichtlich des Studiums bekommen kann.“

(studiert Jura an der Uni Heidelberg)

Ich darf Raum einnehmen

Dass Arbeiter*innenkinder oft vor anderen Herausforderungen stehen als Student*innen aus Akademiker*innen-Haushalten, bedeutet nicht, dass nicht alle irgendwann in ihrem Studium Mut aufbringen müssen. Ich denke aber, es ist wichtig, das „Imposter-Syndrom“, dieses Gefühl, einfach nicht richtig dazu zu gehören, das viele am Anfang ihres Studiums haben, nicht als isoliertes Phänomen, sondern als abhängig von unserem sozioökonomischen Hintergrund zu sehen. Organisationen wie *ArbeiterKind.de* können dabei helfen, sich mit den eigenen Problemen nicht alleine zu fühlen. „Ich finde es hilfreich, wenn viele Menschen an einem Tisch sitzen und miteinander ins Gespräch kommen, ihre Geschichten und Herausforderungen teilen. Andere Leute zu ermutigen, das macht auch mit dir selbst etwas“, erklärt Franziska Wetterling.

Ich persönlich habe mich mittlerweile im Uni-Leben eingefunden, besuche Seminare, die mir Spaß machen, und habe ein Gefühl für das System bekommen. Bei mir hat es aber wirklich lange gedauert und ich musste immer wieder neuen Mut aufbringen, um tatsächlich das Gefühl zu haben: Ja, ich gehöre an die Universität, ich darf Raum einnehmen und habe genauso ein Recht darauf, hier zu sein wie alle anderen.

Illustration: Flora Olivia Kühn





„Queer sein heißt für viele, die Komfortzone zu verlassen“ – Marie von der Queer Action Group

Welchen Ort bietet die Uni für queere Menschen und wie kann daraus ein Raum entstehen, der Mut zur eigenen Identität fördert? Marie und Lea engagieren sich aktiv in der *Queer Action Group (Quag)*, die 2022 gegründet wurde. Sie will einen offenen Raum für queere Student*innen schaffen, in dem Austausch, Vernetzung und Empowerment im Mittelpunkt stehen.



UnAuf: Wie habt ihr die Anfangszeit der Queer Action Group erlebt?

Marie: Ganz am Anfang waren wir noch eine ziemlich große Gruppe. Aber es hat sich schnell gezeigt, dass wir erst einmal eine gemeinsame Struktur und Identität finden müssen. Die ersten zwei Jahre standen daher stark im Zeichen der Orientierung: Wie wollen wir unsere Plena gestalten? Was ist uns wichtig? Wir haben uns dann auch schnell als Initiative vom Studierendenparlament anerkennen lassen. Das war wichtig, um Räume und Gelder beantragen zu können und generell im Unialltag präsent zu sein.

Lea: Wir haben lange für ganz grundlegende Dinge gekämpft, zum Beispiel, dass wir überhaupt eine eigene E-Mail-Adresse bekommen. Inzwischen haben wir auch einen Moodlekurs, über den wir alles koordinieren, und sind jetzt im Kern so vier bis fünf Leute. Das klappt richtig gut.

UnAuf: Was für Veranstaltungen plant und organisiert ihr?

Lea: Viele verschiedene.

Wir hatten schon Kleidertauschaktionen, Filmabende oder Picknicks im Park und es gibt auch eine hochschulpolitische Seite. Wir waren zum Beispiel bei der Kritischen Orientierungswoche dabei und haben dort einen Vortrag gehalten, den wir *Queer Compass* genannt haben, und der queeren Menschen an der HU einen Überblick geben sollte, welche Anlaufstellen es gibt. Wir vernetzen uns gerade auch viel mit anderen linken Hochschulgruppen, denn wir möchten auch intersektionale Perspektiven mitdenken und mit anderen marginalisierten Gruppen in den Dialog treten.

Marie: Was wir regelmäßig machen, sind Netzwerktreffen, bei denen wir einen offenen Raum schaffen für alle, die sich mit dem Label *queer* identifizieren oder sich einfach von unseren Angeboten angesprochen fühlen, wie bei *Queers and Friends* zum Beispiel. Es geht darum, einen Ort zu bieten, vielleicht auch einen Safer Space, an dem man andere Leute kennenlernen kann.

UnAuf: Habt ihr bisher auch schon diskriminierende Erfahrungen erlebt?

Marie: Ehrlich gesagt ist uns bisher nichts passiert, weder beim Plakate aufhängen noch bei Vernetzungstreffen. Aber uns ist auch bewusst, dass wir uns in einer bestimmten Bubble bewegen, in der die meisten Leute sehr links und offen sind.

Lea: Trotzdem sind wir vorsichtig. Wir posten zum Beispiel nie die Raumnummern unserer Plena und auch auf Social Media zeigen wir unsere Gesichter nicht.

UnAuf: Was bedeutet Mut für euch persönlich, gerade im queeren Kontext?

Marie: Auf einer persönlichen Ebene bedeutet Mut für mich zum Beispiel die klassische Coming-Out-Situation, denn gerade als queerer Mensch muss man diesen Mut immer wieder aufbringen.

Lea: Absolut. Coming-Out-Situationen passieren ständig und verlangen die Kraft, gängige Erwartungen und Annahmen über Identitäten zu durchbrechen.

Marie: Auf gesellschaftlicher Ebene erfordert es Mut, sich gegen abfällige oder kritische Äußerungen zu queeren Menschen zu stellen und für Aufklärung zu sorgen. Das ist nicht immer leicht, besonders, wenn man eher introvertiert ist. Auch etwas aufzubauen, das es vorher so nicht gab, braucht Mut. Eine neue Gruppe zu gründen heißt auch, in Kauf zu nehmen, dass es Phasen gibt, in denen wenig passiert oder nur wenige Leute aktiv sind.





UnAuf: Gibt es Hürden, die euch in eurem Engagement begegnen?

Lea: Ja, aktuell vor allem die Raumsituation. Eine Zeit lang konnten wir recht unkompliziert Räume anfragen, manchmal sogar spontan einen Tag vorher. Das lief direkt über eine zuständige Person, mit der wir im Austausch waren. Seit diesem Semester geht das nicht mehr. Räume müssen jetzt mindestens 15 Tage vorher beantragt werden, das verkompliziert alles extrem. Einen festen Raum haben wir nicht. Das heißt, wir müssen unsere ganzen Materialien privat einlagern. Ein Gruppenmitglied hat zum Beispiel gerade 40 Jutebeutel im Keller stehen, ich habe eine Palette Bastelsachen bei mir rumliegen, jemand anderes hat Acrylfarben und wieder jemand anderes hat Knöpfe.

Marie: Uns wird wortwörtlich einfach kein Raum gegeben.



UnAuf: Gibt es etwas, das ihr Leuten mitgeben möchtet, die vielleicht noch unsicher sind oder sich noch nicht trauen, mal bei euren Veranstaltungen vorbeizuschauen?

Lea: Wir sind offen für alle Menschen. Klar benutzen wir das Label „Queer“, aber es gibt auch Leute, die das nicht als Selbstbezeichnung wählen und sich trotzdem bei uns wohlfühlen. Auch Leute, die unsicher oder „questioning“ sind, also sich noch orientieren, sind bei uns herzlich willkommen. Wir fragen auch nicht nach irgendwelchen Labels. Ich glaube, wir haben persönlich außerhalb von unseren Pronomen noch nie groß über unsere Bezeichnungen gesprochen.

Marie: Es ist auch überhaupt nicht schlimm, wenn man nicht alle Abkürzungen oder Hochschulstrukturen kennt. Das kann am Anfang schnell einschüchtern.



UnAuf: Was bedeutet die Gruppe für euch selbst und was treibt euch an?

Lea: Für mich ist die Gruppe ein Ort geworden, an dem ich mich einfach wohlfühle. Wir sind ein eingespieltes Team und es macht Spaß, zusammen zu überlegen, was wir als Nächstes organisieren können. Man braucht keine Vorerfahrung und es wird auch nicht erwartet, dass Aufgaben sofort übernommen werden.

Marie: Unser Wunsch ist es, eine Community zu schaffen, die alles kann, aber nichts muss. Ein Ort, der als Einstiegspunkt für Aktivismus dient, aber vor allem auch einfach Menschen zusammenbringt.

Das Interview führte Greta Zeidler (sie/ihr), 22, Bachelor Kulturwissenschaft und Gender Studies.



Vom Mut der Geisteswissenschaftler*innen

**Dimitrij Eisenberger (er/ihm), 26, Bachelor
Kulturwissenschaft und Musikwissenschaft**

Mut heißt auch, einfach weiterzumachen und Widerständen, den eigenen Zweifeln und doofen Fragen zu trotzen. Bei Student*innen der Geisteswissenschaften gehört das quasi zu den Studienvoraussetzungen. Ein kleiner Toast auf alle, die trotzdem weiter studieren.

„Wie die Studenten“, das hat mein Vater oft gesagt, wenn wir Pizza selbst gemacht und dann ohne Teller direkt von der großen Holzplatte in der Mitte des Tisches gegessen haben. „Wie die Studenten“ hieß auch, dass wir die Pizza mit den Händen aßen und in besonders große Stücke schnitten. Denn dieser Ausspruch bedeutete, sich ein bisschen mehr Freiheit herauszunehmen als sonst. Heute, zwanzig Jahre später, studiere ich, genau wie mein Vater, eine Geisteswissenschaft. Zwar muss ich mir von ihm keine Fragen wie „und was machst du dann damit?“ anhören, doch hat sich der Studienalltag, verglichen mit dem der 80er Jahre in West-Berlin, verändert. Was mein Vater noch als große Freiheit kennengelernt hat, ist für mich nur noch ein leichtes Schimmern am Horizont. Denn „Frei“ oder „wie ein Student“ fühle ich mich nicht mehr oft. Zwischen Teilzeitjob und Uni bleibt gar nicht so viel Zeit übrig, in der das Gefühl von freier Entfaltung entstehen kann, vor allem nicht kurz vor dem Abschluss.

Selbstverständlich ist es ein großes Privileg, in Berlin an einer sogenannten Elite-Uni zu studieren. Leider verringert aber das Bewusstsein über dieses Privileg die Belastungen eines Studiums nicht. Laut der regelmäßig erhobenen „best3“-Studie des deutschen Studierendenwerks (DSW) von 2023 geben 30.000 von 188.000 befragten Student*innen aus Deutschland an, dass sie unter einer studienerschwerenden gesundheitlichen Beeinträchtigung leiden. Davon geben 65 Prozent psychische Erkrankungen an. Weiter gaben rund ein Drittel von diesen 65 Prozent an, dass die psychischen Beschwerden während des Studiums auftraten. 15 Prozent davon spielen außerdem mit Abbruchgedanken. Das DSW betont in seinem Bericht über die Studie, dass Hochschulen nicht auf einen Anstieg von psychischen Erkrankungen vorbereitet sind. Es gibt viel zu wenig Hilfsangebote. Kaum verwunderlich also, dass die meisten Student*innen mit hoher psychischer Belastung darüber nachdenken, das Studium abzubrechen. Die Daten sind jedoch nicht repräsentativ. Im Wintersemester 2024/25 waren etwa 2,87 Millionen Student*innen an deutschen Hochschulen immatrikuliert.

Die Menge der befragten Student*innen bildet also nur ein Bruchteil der eingeschriebenen Personen ab, zeigt aber deutlich auf, dass psychische Belastung durch das Studium ein ernstzunehmendes Problem ist.

Dass das Studium ein Grund für eine gesundheitliche studienerschwerende Beeinträchtigung darstellt, ist ziemlich ironisch, macht jedoch Abbruchgedanken sehr nachvollziehbar. Warum sollte ich etwas machen, was mich permanent belastet? Bei einem Fach mit hohem Lernaufwand wie Medizin oder Jura liegt dieser Zusammenhang auf der Hand. Über den Arbeitsaufwand oder die Belastung eines geisteswissenschaftlichen Faches wird dagegen oft geschmunzelt. Dabei ist ein hohes Maß an Organisation nötig, um so ein Studienfach zu bewältigen.

Ein geisteswissenschaftliches Fach bringt in der Ausführung zwar sehr viel Freiheit mit sich, anders als in naturwissenschaftlichen Fächern, bedarf es aber eines großen Maßes an Selbstorganisation. Kein fester Stundenplan, kein vorgegebener Plan, wann welche Module studiert werden müssen, Semesterferien sind in vielen Fächern für die Hausarbeiten vorgesehen und die Vorbereitung für Seminare und Vorlesungen kann schnell bei 60 bis 100 Seiten Fachtext pro Woche liegen. Für Prüfungen muss man sich selbst anmelden. Ein „freies“ Studium zu organisieren erfordert also nicht nur viel Selbstverantwortung, sondern auch Disziplin. Und damit stehen geisteswissenschaftliche Fächer den Natur- und Ingenieurwissenschaften in Punkto Zeit- und Arbeitsaufwand in nichts nach.

Auch Vorurteile über Zukunftsperspektiven können an der Studienmotivation nagen. Dabei ist die Freiheit, etwas zu studieren, das dem Selbstzweck des eigenen Interesses dient, nicht gleichbedeutend mit „keinen Plan für die Zukunft haben“. Bei vielen Jobs, die mit einem Abschluss in einem geisteswissenschaftlichen Fach ausgeübt werden können, kommt es eher darauf an, ob und welchen Abschluss eine Person hat und nicht so sehr, ob es nun Philosophie oder Literaturwissenschaften ist. Ein Uni-Abschluss, und zwar egal welcher, bedeutet auch hier mehr Geld. Denn auch wenn es für viele Menschen, die noch nie Foucault lesen mussten, unvorstellbar ist: Auch mit einem Bachelor in Kulturwissenschaft arbeitet kaum ein*e Absolvent*in auf Mindestlohn-Basis.



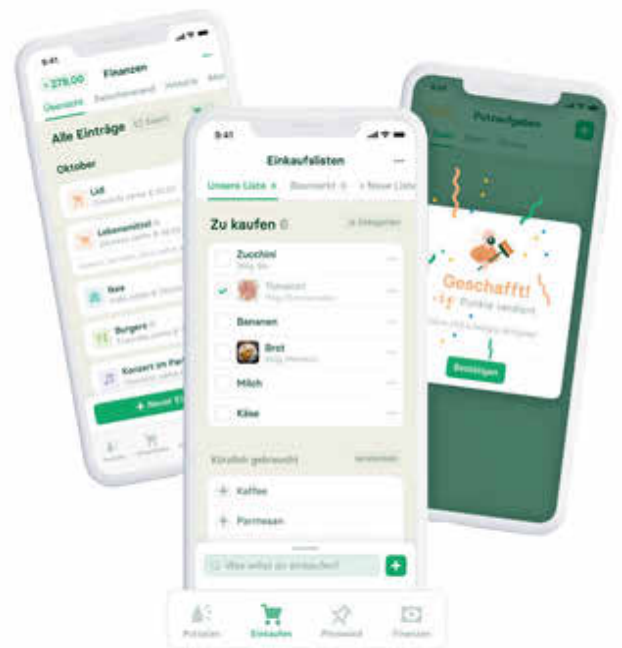
Geisteswissenschaften zu studieren ist eine Entscheidung für einen Lebensstil und weniger eine Entscheidung für einen Gesellschaftsentwurf, in dem sich das Leben um die Arbeit dreht. Privates Interesse und Lohnarbeit zu vereinen ist ein Privileg, das oft als erstrebenswert dargestellt wird. Dabei ist es sehr unwahrscheinlich, dass alle Menschen, die ein Studienfach abgeschlossen haben, auch eine Stelle finden, die genau auf das persönliche Interesse ausgelegt ist. Es ist weder ausschließlich einer Fachrichtung vorbehalten noch irgendwem garantiert. Darum ist es sehr unwahrscheinlich, dass alle Menschen, die ein geisteswissenschaftliches Fach abgeschlossen haben, davon ausgenommen oder besonders betroffen sind. Wahrscheinlich ist jedoch, dass Geisteswissenschaftler*innen einen Job nach dem Studium finden. Es ist nur vielleicht kein Job, den das Studium vermuten lässt. Das ist eine sehr unbefriedigende Antwort auf Fragen nach Zukunftsplänen.

Zu dieser allgegenwärtigen Unsicherheit kommen Fragen zur generellen Relevanz des Studiums („ach, das kann man also studieren?“), hartnäckige Vorurteile (alle Philosoph*innen fahren Taxi) bis hin zu elterlichen Sorgen, das Kind solle doch etwas „Richtiges“ machen. So oder so ähnlich haben es wahrscheinlich alle Geisteswissenschaftsstudent*innen schon mal gehört. Doch auch wenn Sorgen und Spott eigentlich nur von Desinteresse und fehlender Empathie des Gegenüber zeugen, zeigt die genannte Studie, wie sich das jahrelange Ausgesetztsein von Fragen wie „und was willst du dann werden?“ auswirken kann. Denn natürlich kommen diese Fragen nicht nur von anderen. Geisteswissenschaftler*innen können wahrscheinlich ein ganzes Seminar über Selbstzweifel, inklusive theoretischem Unterbau, aus dem Stegreif halten.

Eine gewisse Offenheit, was die Zukunft bringen wird, ist also Studienvoraussetzung – und das erfordert Mut. Gerade in einer Welt, die sich um Zahlen dreht, in einer Gesellschaft, die sich auf Sicherheit versteift hat und keine Lücken im Lebenslauf vorsieht, ist es mutig, sich für das Gegenteil zu entscheiden und eine Offenheit zu bewahren, die nicht viele Menschen aushalten.

Letztendlich liegt der Mut, ein geisteswissenschaftliches Fach zu studieren, darin, dem Normen- und Wertesystem einer kapitalistischen Gesellschaft wenigstens ein bisschen zu trotzen. Weniger der klassischen Sicherheit entgegenzufiebern, als sich auf sich selbst zu verlassen. Mut, auch mal über den Tellerrand des eigenen Studiums hinaus zu denken, da nicht schon im ersten Semester klar ist, wo es endet. Eben der Mut, die eigene Freiheit zu bewahren.

Und der Haushalt? Lläuft.



Zusammenleben ist toll, aber nicht immer einfach. Flatastic hilft euch bei der Organisation von allem was im Haushalt so anfällt. Damit mehr Zeit und Energie für die schönen Dinge bleibt.

Für



WGs



Pärchen



Familien

Flatastic herunterladen:



www.flatastic-app.com

Von der Uni in die psychiatrische Klinik: „Hilfe ist für alle da“

Mara Buddeke (sie/ihr), 26, Master Europäische Literaturen

Nick hatte lange Zweifel, ob seine psychischen Probleme „schlimm genug“ für eine Therapie sind. Wie er den Mut fand, sich Hilfe zu holen – und warum der Aufenthalt in einer Klinik kein Tabu sein sollte.

„Hey, du brauchst echt Hilfe.“ Für Nick war es dieser kurze Satz, der ihm klarmachte: So kann es nicht weitergehen. Er hatte gerade jemanden kennengelernt und war „Hals über Kopf verliebt“, erzählt er. Doch schon nach einer Weile fiel seiner damaligen Partnerin auf, dass sein Verhalten nicht nur die Beziehung, sondern auch Nicks Verhältnis zu seiner Familie und seinen Freund*innen belastete. Er hatte soziale Ängste, war unehrlich, reagierte empfindlich auf Stress und verschwiegte seinen Eltern seit Jahren sein Kunststudium. Also suchte er sich Hilfe: Erst bei der Psychosozialberatung seiner Uni, dann bei einer Therapeutin und schließlich in einer Klinik für Psychosomatik.

Obwohl er in einem empathischen, sensibilisierten Umfeld lebte, zögerte Nick zunächst, einen Klinikaufenthalt in Erwägung zu ziehen. „Ich glaube, viele Personen, die sich zum ersten Mal in Therapie begeben, zweifeln daran, ob ihr Leidensdruck groß genug ist oder ob ihre Symptomaten wirklich pathologisch sind“, erzählt er. Auch er habe sich vor seiner Behandlung ja immer irgendwie durchgeboxt. Die Klinik hatte für ihn früher mit Menschen zu tun, denen es erkennbar schlecht geht. „Mir fiel es sehr schwer, mich mit diesem Kranksein zu identifizieren – obwohl ich inzwischen denke, dass ein Klinikaufenthalt gar nicht damit verbunden sein muss, nicht ‚gesund‘ zu sein.“

„Es gibt kein ‚zu kleines‘ oder ‚zu großes‘ Problem“

Diese Angst unter Betroffenen kennt auch Maria Zimmermann von der Psychologischen Beratung der Humboldt-Universität. „Es gibt kein ‚zu kleines‘ oder ‚zu großes‘ Problem“, betont sie. Gemeinsam mit einer Kollegin berät sie pro Monat 40 bis 50 Student*innen, die Unterstützung suchen. Die Herausforderungen seien vielfältig: „Häufig geht es um Prüfungs- und Leistungsängste, Prokrastination, Schreibblockaden oder Entscheidungsschwierigkeiten.“ Viele Student*innen kämen aber auch mit Selbstzweifeln, Depressionen und Angststörungen zu ihr. In der Beratung zeige sich, ob eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll sein kann.



Nicks Therapeutin riet ihm, sich in einer Klinik vorzustellen. Bis er dort einen Platz bekam, musste er Geduld beweisen: Sieben Monate vergingen zwischen dem ersten Gespräch in der Uni-Beratung und der Aufnahme in der Station.

Ein Leben wie in einer anderen Welt

Prägend für Nicks Aufenthalt war die Tagesstruktur in der Klinik. „Um 6:00 Uhr wurden wir geweckt, 6:30 Uhr gewogen, 7:00 Uhr gab es Frühstück, 7:30 Uhr progressive Muskelentspannung – das hatten wir sogar zweimal am Tag.“ Dann waren die Einzelgespräche an der Reihe, vor- und nachmittags die Gruppentherapie. Dazwischen standen weitere Therapieformen wie Kunsttherapie, Bewegungstherapie oder Musiktherapie auf dem Plan. Dabei gehe es viel um soziale Resonanz, erzählt Nick. Die Musiktherapie helfe bei der Selbstwahrnehmung, „aber das lief immer in Verbindung mit anderen Menschen, die gerade auch auf Musikinstrumenten rumklopfen. Später in der Einzeltherapie habe ich oft über meine Erfahrungen dort geredet: Was macht das mit einem, wenn da ein Typ wieder so viel Raum einnimmt und laut lostrommelt?“

Die Klinik sei für Nick ein spezieller sozialer Raum gewesen, in dem Menschen sehr vorsichtig miteinander umgehen – ein abgeschirmter Mikrokosmos mitten in der Stadt. Sich danach wieder an das Leben außerhalb der Station zu gewöhnen, kann zur Herausforderung werden. Nick wechselte nach zwei Monaten in stationärer Behandlung in die Tagesklinik, kehrte also nach der Therapie abends und am Wochenende nach Hause zurück. „Das war ein guter Übergang, um mich so langsam wieder einzutakten, aber es war nicht leicht“, erzählt er.

Nach insgesamt elf Wochen schloss Nick seine Behandlung in der Klinik ab. In dieser Zeit ist er sehr weit gekommen, findet er. Gerade deswegen habe sich die Enddiagnose, die ihm zum Abschied ausgehändigt wurde, doch nochmal verletzend angefühlt. „Am Ende kriegst du diesen Zettel: ‚Du bist doch anders.‘ Das hat einiges eingerissen, was ich mir davor aufgebaut habe.“ Eigentlich wäre Nick nach seiner Behandlung gern in Therapie geblieben, aber die Suche nach Therapeut*innen blieb erfolglos. Trotzdem entschied er sich, für ein Semester ins Ausland zu gehen. „Aus dem Erasmus bin ich zum Glück sehr stabil zurückgekommen“, erzählt er. Sein Studium konnte er auch ohne Therapie fortsetzen.

Student*innen sind besonders betroffen

Nick ist mit seiner Diagnose nicht allein: „Unter Studierenden treten psychische Erkrankungen häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung“, so Zimmermann. Unterschiedlichen Studien zufolge leidet ein Fünftel bis ein Drittel der Student*innen unter psychischen Erkrankungen.

Auch in der HU-Studierendenbefragung von 2022 gab die Mehrheit der Befragten an, psychisch belastet zu sein. „Der Übergang von Schule zu Hochschule, neue Lebensumstände, finanzielle Sorgen, Leistungsdruck oder der Versuch, Studium und das Kümern um eine eigene psychische Erkrankung miteinander zu vereinbaren, können schnell zu Überforderung führen“, erklärt Zimmermann. Einerseits werde das Studium durch psychosoziale Belastungen wie Konzentrationsprobleme oder Erschöpfung oft erschwert.

Andererseits würden der hohe Leistungsdruck oder finanzielle Sorgen unter Student*innen oft auch selbst zur Entstehung oder Verstärkung psychischer Belastungen beitragen – ein Teufelskreis. Mit der Beratungsstelle wolle man Betroffenen einen geschützten Raum bieten, um sich zu stabilisieren und neue Perspektiven zu entwickeln. „Wir ermutigen alle, sich frühzeitig Unterstützung zu holen“, betont die Therapeutin. „Niemand muss da alleine durch.“

Für Nick war es zunächst der Umgang mit sich selbst, den er in der Klinik neu erlernt hat: „Ich bin seitdem achtsamer und weniger streng mit mir selbst.“ Die neuen Verhaltensmuster konnte er dann auch auf seine Umwelt beziehen. „Im Anamnese-Bericht, also meiner Krankengeschichte, stand, dass ich sensibilisierter für die ‚Universalität des Leidens‘ bin“, erinnert er sich lachend. Inzwischen falle es ihm deutlich leichter, Hilfe anzunehmen, Bindungen zu stärken und für andere da zu sein.

„Was soll nur aus dem Jungen werden?“

Trotz seiner positiven Entwicklung trifft Nick nicht immer auf Verständnis, wenn es um seine Zeit in der Klinik geht. Seine Mutter befürworte die Entscheidung, aber „der Rest der Familie schweigt. Das wird unter den Tisch gekehrt.“ Kaum jemand habe gesehen, welche Fortschritte er machte. „Die dachten sich: Es ist so schlimm, dass er sogar in der Klinik ist – was soll nur aus dem Jungen werden?“ Er hofft, dass sich dieses Bild einer Katastrophe verändert und stattdessen das Potenzial, das in einer Therapie liegt, in den Vordergrund rückt.

Nick selbst empfindet rückblickend viel Wertschätzung für seine Therapeutin in der Klinik und für das Gesundheitssystem, das ihm den Aufenthalt ermöglicht hat. Und er ist dankbar, dass Hilfe an so vielen Stellen angeboten wird. Auch wenn es schwierig sei, sich ein Problem selbst einzugestehen, könne man sich immer Unterstützung suchen – auch wenn man glaubt, die schweren Zeiten würden von selbst vorbeigehen. „Diese Hilfe ist für alle da.“



Fotos: Mara Buddeke

„Solidarität ist die beste Verteidigung“

– Wie SLAPP-Klagen kritische Stimmen in der Öffentlichkeit einschüchtern

Ob Engagierte in einer Bürgerinitiative, Wissenschaftler*innen oder kritische Journalist*innen – sie alle kann es treffen. Was bedeuten SLAPP-Klagen (kurz für „Strategic Lawsuit against Public Participation“) für den öffentlichen Diskurs, wie hängen sie mit aktuellen politischen Entwicklungen zusammen und was kann ihnen entgegengesetzt werden? Dazu haben wir mit Philipp Wissing von der *No SLAPP Anlaufstelle* in Berlin gesprochen.

UnAuf: Was versteht man unter SLAPP-Klagen?

Philipp Wissing: Bei SLAPP-Klagen handelt es sich um strategisch motivierte, rechtsmissbräuchliche Verfahren, die sich gegen bestimmte Formen von öffentlicher Beteiligung richten. Es werden also rechtliche Schritte eingeleitet, die nicht darauf abzielen, Recht zu bekommen, sondern einzuschüchtern. Dabei geht es nicht um die Verletzung von Persönlichkeitsrechten, sondern dezidiert um Dinge, die von öffentlicher Relevanz sind. Wir orientieren uns hierbei an der Definition der EU-Richtlinie, die letztes Jahr in Kraft getreten ist und auch in Deutschland umgesetzt werden muss.

UnAuf: Was macht die *No SLAPP Anlaufstelle*?

PW: Die Anlaufstelle ist ein Projekt, das aus dem *No-SLAPP-Bündnis* hervorgegangen ist. Unsere Kooperationspartner bieten verschiedene Veranstaltungen an, in denen es um Prävention, Sensibilisierung und Aufmerksamkeit geht. Wir können selbst keine juristische Beratung anbieten, aber wir können Betroffene an unseren rechtlichen Beirat vermitteln; wir dokumentieren Fälle online und vernetzen akademisch Forschende mit Journalist*innen, Rechtsanwält*innen und verschiedenen Organisationen.

UnAuf: Inwiefern schränken SLAPP-Klagen kritischen Journalismus und Pressefreiheit ein?

PW: SLAPP-Klagen schränken kritischen Journalismus dahingehend ein, dass ein Einschüchterungseffekt entsteht und Menschen sich tendenziell immer weniger trauen, über bestimmte Dinge zu recherchieren und zu berichten. Das erzählen uns viele Journalist*innen, mit denen wir sprechen. Diskussionen finden so oft nicht mehr im öffentlichen Raum statt, sondern gehen sehr schnell vor Gericht. Das begreifen wir als Verrechtlichung des öffentlichen Diskurses – und diese Entwicklung ist problematisch und im Sinne autoritärer Agenden. Auch wenn Richter*innen im Sinne der Tatsachen entscheiden, wird das Urteil autoritär gesetzt, anstatt, dass ein freier, demokratischer, öffentlicher Diskurs stattfindet. Verrechtlichung bedeutet auch eine ungleiche Ressourcenschlacht: Sehr wohlhabende, ressourcenstarke Akteur*innen – etwa Firmen, Einzelpersonen oder politische Akteur*innen – stehen ressourcenschwächeren Akteur*innen, wie freien Journalist*innen und kleinen Medienhäusern, gegenüber. Wenn SLAPPs erfolgreich sind, führt das zu einem Chilling-Effekt: Der Diskurs zu kritischen Themen wird verringert, weil Journalist*innen mit potenziell existenzbedrohenden Forderungen konfrontiert sind.

UnAuf: Welche journalistischen Themen sind besonders betroffen?

PW: Von SLAPPs betroffen sind auf jeden Fall Recherchen zu rechten und rechtsextremen Akteur*innen. So nutzen rechte Akteur*innen diese Strategie besonders gerne bei Diskussionen, bei denen sie wissen, dass etwas öffentlich schwierig zu vermitteln ist. Ein Beispiel dafür ist der Fall, in dem Chatverläufe rechtsextremer, ehemaliger Mitarbeitender von AfD-Abgeordneten offengelegt und journalistisch aufgearbeitet wurden. Solche Chatverläufe lassen sich schwer öffentlich verteidigen. Dann wird versucht, das Thema durch SLAPP-Verfahren aus der Öffentlichkeit herauszubekommen.



Auch der Bereich Aktivismus, vor allem Umweltaktivismus, ist betroffen. Das sieht man gerade sehr deutlich an einem Fall, bei dem ein Journalist eine Protestaktion bei einem Kohlekraftwerk fotografisch begleitet hat und jetzt von RWE, also einem großen Energiekonzern, genauso belangt wird, als wäre er Teil der Aktion gewesen. Außerdem haben wir im Bereich des investigativen Journalismus mehrmals von rechtlichen Schritten gehört, die gegen Journalist*innen eingeleitet wurden. Wenn wir uns anschauen, was gelappt wird, dann handelt es sich also um progressivere, liberale Vorstellungen von gesellschaftlicher Gestaltung. Allein den Schritt zu machen, die Dinge zu verrechtlichen und nicht zu diskutieren, ist schon Teil von autoritärem Handeln. Das sind die Themen, die uns begegnen, repräsentativ festmachen können wir das aber nicht.

UnAuf: Die von der EU beschlossene Richtlinie enthält erstmals eine Definition von SLAPPs, allerdings beschränkt sie sich ausschließlich auf Fälle, die über Staatsgrenzen hinausgehen. Welche juristischen Maßnahmen hältst du für sinnvoll, um gegen SLAPPs vorzugehen? Und wie können wir auch abseits von juristischen Maßnahmen SLAPP-Prävention in gesellschaftlichen Debatten verankern?

PW: Auf der juristischen Ebene denken wir, dass Early-Dismissal wichtig ist, also die frühzeitige Beilegung von SLAPPs. Denn Betroffene leiden durch die Verfahren über sehr lange Zeit unter psychischer Belastung. Außerdem muss das Kostenrisiko durch Entschädigungen für Betroffene oder Missbrauchsgebühren gesenkt werden, wenn Rechtsmissbrauch festgestellt wird. Das ist wichtig, um Betroffene zu unterstützen und gleichzeitig die Anreize für SLAPP-Klagen zu verringern. Entscheidend ist des Weiteren, dass der Staat Anlaufstellen wie unsere langfristig fördert. Die No Slapp Anlaufstelle bietet außerdem konkrete Fortbildungen an, bei denen sich Menschen mit zivilrechtlichen Bestimmungen vertraut machen können. Unser Aufruf an NGOs, Initiativen, kleine publizistische Einrichtungen und Blogs ist, sich gemeinsam auf den Konflikt vorzubereiten und Geld kollektiv zurückzulegen. Es ist wichtig, sich gegenseitig nicht alleine mit diesen Fällen zu lassen. Solidarität ist die beste Verteidigungsstrategie. Und deswegen ist unser wichtigster Appell, nicht zu viel Angst zu haben. Denn man kann diese Formen von rechtsmissbräuchlicher Einschüchterung gut abwehren.

UnAuf: Was denkst du, haben SLAPP-Klagen und kritischer Journalismus mit Mut zu tun?

PW: Einerseits ist es für mich ermutigend, zu sehen, wie viele Menschen sich öffentlich gegen autoritäre und rechtsextreme Formierungen stellen, vor allem auch durch investigative Recherchen. Das ist ganz wichtig, um Dinge greifbar und diskutierbar zu machen. Andererseits muss man im besten Fall gar nicht so mutig sein, sondern organisiert sich in journalistischen Kollektiven, Bürgerinitiativen, politischen oder gewerkschaftlichen Gruppen, um diesen Mut kollektiv aufzubringen. Kritisches Engagement sollte in einer demokratischen Öffentlichkeit eigentlich selbstverständlich sein. Da diese Selbstverständlichkeit aber gerade massiv angegriffen wird, müssen sich Menschen mehr dahingehend organisieren, diese Konflikte kollektiv führen zu können und resilient zu werden – sodass die Verteidigung kritischer, demokratischer Diskurse eben nicht am Mut Einzelner hängt.

Das Interview führten Merle Roth (mensch/deren), 23, Bachelor Philosophie und Sozialwissenschaften, Ronja Tröger (sie/ihr), 19, Bachelor Sozialwissenschaften, und Marlene Merker (sie/ihr), 27, Bachelor Philosophie und Sozialwissenschaften.

Illustration: Lotte Koterewa

Anzeige

#wirsindvonfach(buch)

Mehr als eine Buchhandlung:
Dein Erfolgsbegleiter durch jede Prüfung!

Pädagogik
Medizin
Soziologie
Gender
Naturwissenschaften
Jura

Dussmann
das KulturKaufhaus

Mo-Fr 9-24, Sa 9-23:30 Uhr

Berlin, Friedrichstraße 90

kulturkaufhaus.de

Apsilon:

Ein mutiger Mann unter Männern

Nicolas Bruggaier (er/ihm), 20, Bachelor Deutsch und Philosophie

Der Rapper Apsilon ist mutig. Während er in seinen Texten gegen das Establishment schießt, revolutioniert er zeitgleich das eigene Genre. Und das alles zwischen Männlichkeits- und Selbstwertkomplexen, einem Gefühl von Fremdheit und sozialer Ungerechtigkeit, auf seinem Debütalbum „Haut wie Pelz“.

Seine Großeltern kommen als Gastarbeiter*innen aus der Türkei, die Eltern hinterher, Leben in Ghettos, Arbeit in der Fabrik mit dem Traum eines Mercedes Benz. Sein Großonkel verfolgt denselben Traum als Taxifahrer. 1998 ermordet ihn ein Kunde mit rassistischen Motiven. Zu diesem Zeitpunkt ist der Rapper Apsilon, mit bürgerlichem Namen Arda Yolci, ein Jahr alt.

Aufwachsen in Moabit

1997 wird Apsilon geboren und wächst in Berlin-Moabit auf. Auf seiner Website steht heute „from Moabit with love“. Ein Spruch, der in seiner Musik Programm ist.

Wenn ich mit den Jungs bin, Bro, was juckt uns dann dein Brustumfang? Turmstraße, mein Habibi zündet sich 'ne Lunte an

Auf „Brustumfang“ skizziert Apsilon die Turmstraße, den sozialen Brennpunkt des Stadtteils. Wer hier aufwächst, leidet unter Wohnungsmangel, Diskriminierung und Kriminalität. In der Turmstraße entsteht also der Kapitalismusfrust in Apsilons Texten.

*Du machst jetzt Flous [Geld], weil dein Vater macht Flous
Ihr klärt euch Teenies mit Flaschen im Club
Ich bin nicht schlecht gelaunt.
Ich glaub nur, Köpeks [Hunde] wie dich anlächeln,
das kann ich nicht gut.*

Hier wächst Apsilon also auf. Er spielt Basketball mit seinem kleinen Bruder Arman, hört Berliner Straßenrap und fängt früh an, seine eigenen Texte zu schreiben. Obwohl Apsilon seine Kindheit als schön beschreibt, fällt ihm schnell auf, dass Menschen mit Migrationsgeschichte in Deutschland anders behandelt werden. Der Mord seines Großonkels, Racial Profiling durch die deutsche Polizei oder einfach, wenn Tourist*innen aus Angst vor dem „kriminellen Ausländer“ ihre Taschen bei Begegnungen fester halten. All das findet sich heute in seinen Texten wieder.

Durchbruch

2020 bringt ein rechtsradikaler Terrorist neun Menschen in Hanau um. „Köfte“ lautet die Antwort von Apsilon. Hier deutet er seine Familiengeschichte an und beendet den Song mit deutlichen Worten.

Man kann doch ein braver Deutscher sein, wenn man nur möchte. Doch ich möchte nicht, nein, danke, trinke Çay und esse Köfte.

Zeiten ändern sich und Kultur auch. Genau wie Feierabendbier und Schrippen gehören nun auch Çay und Köfte zur deutschen Kultur. Ein braver Deutscher, an die traditionelle Kultur angepasst, will Apsilon nicht sein. Apsilon ist ein moderner Deutscher, der sich nicht einschüchtern lässt. Auch nicht von Terroranschlägen. Und so bringt ihn seine erste EP „Gast“ 2022 in das Scheinwerferlicht von Rap-Fans. Apsilon geht auf Tour, veröffentlicht eine zweite EP und bleibt seiner Linie treu. Gegen das Establishment und für sein Viertel. Auch auf „Haut wie Pelz“ ändert sich an seiner Grundhaltung nichts. Doch ein Song sticht hervor. Mit „Baba“ geht Apsilon viral. Auf seinem YouTube-Kanal ist das Musikvideo heute noch das mit den meisten Aufrufen. Um die Dimensionen von einem Song wie „Baba“ im Rap zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf die Anfänge des Hip-Hops.

Ein Crash-Kurs:

Das mit den bösen Männern vor dicken Autos

Anfang der 70er Jahre ist New York hoch verschuldet, die weiße Mittelschicht wandert in die Vororte, was zu einem Einbruch der lokalen Wirtschaft führt. Kriminalität steigt, Lebensqualität sinkt. Die Schwarze Unterschicht, die bleibt, sucht sich einen Weg, ihr Lebensgefühl auszudrücken. Dabei entstehen die vier Kategorien des Hip Hops: Djing, Graffiti, Breakdance und Rap. In den Texten des neuen Genres Rap geht es um Geschichten von der Straße, Überfälle und Drogen – die harte Realität in der Bronx. Der Aufstand gegen die Obrigkeit wird dabei zu einem Gattungsmerkmal des Raps. Ein weiteres ungewöhnliches Gattungsmerkmal ist das Geschlecht. Anfangs muss man regelrecht mit der Lupe nach Frauen suchen, die im Rap Anerkennung bekommen. Der Rapper 2Pac bezieht dazu in einem seiner ersten Songs „Young Black Male“ (1991) Stellung. Hier erzählt er von Racial Profiling besonders bei jungen Schwarzen Männern. Dazu kommt natürlich auch, dass sich eine Bewegung gegen das Establishment von traditionell männlichen Werten nährt. So zählen physische Stärke, tiefe Stimmen und aggressives Verhalten zu Eigenschaften, mit denen man sich im Rap durchsetzen kann, solange man eben ein Mann ist.

Um weiterhin provokant den mit dem Zeigefinger wedelnden Feuilletonjournalist*innen im Anzug zu missfallen, entsteht mit der Zeit aus politischer Sicht ein moralisch fragwürdiger Jargon. Wenn man weiß, woher Rap kommt, fällt eine künstlerische Bewertung allerdings schon schwerer.

Der deutsche Rapper Haftbefehl trifft es mit folgenden Worten auf den Punkt: „Fick deine Mutter Mucke, das ist die Message.“ Wörter wie „Hoe“ und „Bitch“ werden im Rap so zunehmend alltagstauglich. Von Einzelfällen abgesehen, geht es dabei nicht nur um die Provokation der Frau, sondern die Provokation der meist männlichen Anzugträger mit Moralzertifikat.

Die bösen Männer mit Aggressionsproblem und Depressionen

Doch das ändert nichts daran, dass ein patriarchales Rollenbild mit den einhergehenden „männlichen“ Idealen Frauen schadet. So postet der Rapper Bonez MC auf Instagram 2020 Storys, in denen er Frauen Tipps gibt, um „sexy“ zu werden. „Heutzutage können Frauen nix, außer wie ein Opfer mit Shisha Schlauch und Filter in der Fresse Selfie Videos machen“. Wenn ein Bonez MC nun ein Wort wie „Bitch“ in seinen Texten nutzt, klingt das eher nach (re) produzierter Frauenfeindlichkeit als nach Hip-Hop kultureller Provokation. Und auch Männern schadet das Denken in traditionellen Rollen. Wenn ständig davon die Rede ist, wie stark Männer sein müssen, kann man sich schon mal ziemlich schwach fühlen. Und über Gefühle zu reden zählt auch nicht gerade zu den traditionell männlichsten Eigenschaften. So tendieren Männer laut statistischem Bundesamt schneller dazu, Selbstmord zu begehen, bevor sie sich bei einer Therapie zum Beispiel Depressionen diagnostizieren lassen. Und hier kommt Apsilon mit „Baba“ ins Spiel. Auf knapp zweieinhalb Minuten singt der Rapper über seinen Vater.

*Mein Baba hat ein' starken Rücken
Guck, wie viel Druck auf meine Schultern passt
Ich wünscht, ich wär ein bisschen schwächer
Dann hätt's mich nicht kaputtgemacht*

Er offenbart Unsicherheit, den Wunsch nach Schwäche und den Zusammenhang mit seiner „männlichen“ Erziehung, die offenbar Wunden hinterlassen hat. Denn ein starker Rücken mag dabei helfen, ein Haus zu bauen. Um darin leben zu können, braucht man aber Gefühle. Im besten Fall kann man mit diesen dann auch noch umgehen. Als traditionell sozialisierter Mann fällt das schwer.

*Krise in der Heimat, in Memleket
Such' Frieden, krieg' kein Auge zu, wer will Stress?*

Auf „Friedensnobelpreis“ wird ein Gedanke an die Heimat so schnell zu einem Wutausbruch. Welche Emotion soll man als männlicher Rapper auch sonst spüren?

Gegen die Obrigkeit zu schießen benötigt als Rapper*in von unten sowieso schon Mut. Doch sich als Mann in einem von traditionell männlichen Werten geprägten Genre den Wunsch nach Schwäche einzugestehen, Unsicherheit zu thematisieren und im Deutschrap damit unter Männern alleine zu sein, benötigt ein Mal mehr Mut. Und den hat Apsilon.



Illustration: Lucia Maluga

Primero:

„Mut in der Musikindustrie bedeutet für mich, auf die Bühne zu gehen.“

Der Brüsseler Rapper Primero bringt seine Wortgewandtheit ein weiteres Mal in seiner aktuellen EP *Plaine des Asphodèles* (August 2024) zur Geltung. In seinen Texten lädt er dazu ein, über die Herausforderungen und die Schönheit des Lebens nachzudenken. Wenige Stunden vor seinem Konzert in der Maroquinerie in Paris am 17. April 2025 spricht er über den Mut, sich in der heutigen Musikindustrie verletzlich zu zeigen.

Kurz nach dem Soundcheck, nur wenige Stunden vor seinem Auftritt in Paris, nahm sich Primero Zeit, um mit der UnAuf über den Mut in der aktuellen Musikszene zu sprechen. In den fünf Tracks seiner EP *Plaine des Asphodèles* (2024) bewegt er sich zwischen direkter und zugleich poetischer Sprache und teilt seine Gedanken über die verschiedenen Facetten des Lebens. Als Mitbegründer und Mitglied der Gruppe L'Or du Commun, die 2012 ins Leben gerufen wurde, verleiht Primero seinem neuesten Projekt durch minimalistische Produktionen eine besondere Atmosphäre, bei der er sich vom rohen Rap der 90er bis hin zu modernen Einflüssen inspirieren lässt. Eine klangliche und textliche Entwicklung von seiner ersten Solo-EP *Scénarios* (2015), in der er sich stärker dem Erzählen von fiktiven Szenarios widmete. Mit der EP *Serein* (2020) und seinem ersten Soloalbum *Fragments* (2023) wendet er sich immer mehr introspektiven Erzählungen zu. Auf der Bühne bringt er seine Musik mit tiefgehender Offenheit zum Ausdruck, ein Schritt, der in der heutigen Musiklandschaft viel Mut erfordert.



UnAuf: Was bedeutet Mut für dich?

Primero: Für mich ist Mut damit verbunden, die Komfortzone zu verlassen. Es ist eine Reaktion auf etwas Schwieriges. Es ist hart, aber dahinter steckt immer ein Lernprozess. Bei allem, was ich im Leben ausprobiert habe, sei es als Hobby oder in der Musik, hat mich der musikalische Start mit meiner Gruppe geprägt, weil ich dadurch eine Verpflichtung gegenüber anderen gespürt habe. Wenn mich etwas ängstigte, half mir diese Verpflichtung, mein Wort zu halten. Es hat Mut gebraucht, dem loyal zu bleiben, was wir uns versprochen hatten.

UnAuf: Wie fühlt es sich an, heute Abend in Paris auf der Bühne zu stehen, und welche Rolle spielt dabei der Mut?

Primero: Es gibt immer eine gewisse Aufregung und diese ist fast notwendig. Es gab schon Konzerte, bei denen ich gar keine Nervosität empfand und dann auf der Bühne stand und kaum etwas fühlte. Wenn ich vor dem Auftritt Nervosität spüre, spiegelt sich das, was ich auf der Bühne gebe, oft in sehr intensiven Emotionen wider. Auf meinem künstlerischen Weg suche ich stark nach solchen Emotionen und dem Gefühl, künstlerisch etwas Schönes zu schaffen und das gemeinsam zu teilen. Deshalb lernt man, den Stress und die Angst als Teil dieses Berufs anzunehmen.

UnAuf: In deinem musikalischen Werdegang bist du von einem Schreibstil über ausgedachte Szenarien zu sehr persönlichen Texten übergegangen. Wie kam dieser musikalische Wandel zustande?

Primero: Am Anfang habe ich mich nicht getraut. Ich glaube, wir hatten in der Gruppe Schwierigkeiten, über uns selbst zu sprechen, da es sehr einschüchternd sein kann und Mut erfordert. Vor allem fragt man sich auch: Wird das die Leute interessieren? Dann habe ich die Rückmeldungen gehört und festgestellt, dass es die Menschen anspricht. Wir fassen als Künstler*innen Emotionen, die sie fühlen, aber teils nicht ausdrücken können, in Worte. Wir geben ihnen das Gefühl, verstanden zu werden und nicht allein zu sein.

UnAuf: In deinen früheren Projekten wie *Fragments* hast du viele Musikstile ausprobiert, während du auf *Plaine des Asphodèles* zu einem von den 90ern inspirierten Stil zurückkehrst. Woher kommt deine musikalische Vielfalt?

Primero: Ich bin teils unentschlossen, was die Form angeht, und da ich die Beats nicht selbst produziere, bin ich mir bei meinen Projekten erstmal nur bei dem sicher, was ich schreibe. Ich habe mit vielen verschiedenen Produzent*innen zusammengearbeitet und lasse daher gerne zu, dass zwischen dem, was ich schreibe und dem, was die Produzent*innen mir vorschlagen, verschiedene musikalische Stile für meine Songs entstehen. Ich glaube, daraus entsteht diese Vielfalt. Mein Songwriting ist dabei der rote Faden, der in meinen Songs wiederzufinden ist.

UnAuf: Wie hilft dir der Mut, deiner künstlerischen Vision treu zu bleiben und dich nicht von äußeren Erwartungen beeinflussen zu lassen?

Primero: Es ist sehr schwer, die Meinung anderer nicht zu sehr an sich heranzulassen. Ich glaube, Mut zeigt sich manchmal gerade in einem Raum voller Leute, wenn man gemeinsam an einem Projekt arbeitet. Wenn einem wirklich etwas am Herzen liegt, braucht es Mut, dafür zu kämpfen. Es ist wichtig, das zu tun, was einem entspricht, natürlich auch neue Dinge auszuprobieren, aber immer auch zu erkennen, wann etwas nicht zu einem passt.

UnAuf: In deinem Song *Kappa* teilst du deine Gedanken zu den „dunklen Zeiten der Menschheit“. Ich habe das Gefühl, dass dir das Thema der Ungerechtigkeiten in deiner Musik sehr wichtig ist. Ist das für dich auch ein Weg, dich zu engagieren und das Geschehen zu verarbeiten?

Primero: Manchmal bin ich etwas unsicher, wie ich mich engagieren oder positionieren soll. Ich denke, es ist sehr wichtig, seine Meinung zu sagen und nicht passiv zu bleiben. Das ist etwas, woran ich bei mir arbeite. *Plaine des Asphodèles* steht genau dafür. Es soll einen mythologischen Ort darstellen. Die Idee ist, dass es weder die Hölle noch das Paradies ist. Nicht die Menschen, die Gutes getan oder Schlechtes verursacht haben, sind entscheidend, sondern diejenigen, die einfach nichts getan, nichts gesagt und nichts an ihrer Lage verändert haben. Das Projekt war für mich eine Art, mir selbst zu sagen: „Da willst du nicht hin!“. Es ist wichtig, seine Meinung zu sagen, sich selbst zu konfrontieren und Mut zu zeigen.

UnAuf: Glaubst du, dass das Ansprechen dieser Themen in deiner Musik dazu beitragen kann, das Bewusstsein anderer zu wecken?

Primero: Als Künstler habe ich eine Plattform und kann meine Meinungen zu Aspekten ausdrücken, ohne in jedem Song ein „ultra engagierter“ Künstler sein zu müssen. Wenn ich hier und da meine Meinung zu Dingen einbringe, kann das vielleicht eine gewisse Resonanz erzeugen und andere ermutigen, dasselbe zu tun. Ich denke, Künstler*innen haben schon immer die Rolle gehabt, in Krisenzeiten die „echte“ Stimme der Gesellschaft zu sein und die Gefühle der Menschen in Worte zu fassen, die vielleicht nicht die Möglichkeiten haben, sich auszudrücken oder zu verarbeiten, was sie gerade fühlen. Daher möchte ich ein bewusster Beobachter sein, der von sich, aber auch vom Leben anderer Menschen erzählt.

UnAuf: Wenn du in die Zukunft blickst, in welchem künstlerischen Bereich möchtest du dich weiterentwickeln, und wie kann dir dein Mut dabei helfen?

Primero: Ich möchte kreativ bleiben und ich merke, dass ich mich durch das Schreiben am besten ausdrücken kann. Ich mag auch die Zusammenarbeit im Team. Momentan mache ich zwar Musik für meine Solo-Karriere, aber mein Team ist immer dabei, was mir sehr gefällt. Letztlich kann man immer wieder positive Überraschungen erleben, wenn man sich traut, Risiken eingeht, Ängste überwindet und Mut zeigt. Vor allem muss man immer dem folgen, was einen im Leben wirklich antreibt!

Das Interview führte Sara Walker (sie/ihr), 24, Bachelor Kunst- und Bildgeschichte und Musikwissenschaften.



YOUNG ACADEMICS

Mach mehr aus deiner Abschlussarbeit!

Du planst eine akademische Laufbahn oder willst deine Expertise zeigen?
Wir unterstützen dich bei der Publikation deiner Bachelor- oder Masterarbeit!

Unser Angebot:

- Persönliche Beratung zur besten Veröffentlichungsform
- Individuelle Betreuung im gesamten Publikationsprozess
- Breite Sichtbarkeit in der Wissenschaft durch Nomos eLibrary & Metadatenmanagement
- Freiexemplare und exklusive Autorenrabatte

Du hast Interesse? Hier erfährst
du, wie du veröffentlichen kannst:



YOUNG ACADEMICS
Wissenschaft fängt bei Tectum an

**Tectum
Verlag**



Impressum

UnAufgefördert.

Die unabhängige Studierendenzeitung der Humboldt-Universität zu Berlin.

Herausgeber: Kuratorium des Freundeskreises der UnAufgefördert e.V.

Humboldt-Universität zu Berlin
Unter den Linden 6
10099 Berlin

Chefredaktion: Nora Rauschenbach, Hannah Isabella Schlünder, Anne Marie Patzke und Martin Mühl

Schlussredaktion: Emely Stache, Mara Buddeke, Ronja Tröger, Andreas Stein, Anna Schlagenwerth, Nicolas Bruggaier, Marlene Merker, Thordis Schreiber, Tobias Würtz, Kaspar Preuss, Jakob Gerstberger, Felicitas Hohmann, Nora Rauschenbach, Hannah Isabella Schlünder, Anne Marie Patzke, Martin Mühl

Kontakt: chefred@unauf.de

Anzeigen: werbung@unauf.de

Layout und Gestaltung: Fernanda Candas, Valentina Corredor

Illustrator*innen: Lucia Maluga, Lotte Koterewa, Margarita Haas, Flora Olivia Kühn

Titelbild: Valentina Corredor

Druck: Gemeindebriefdruckerei, Eichenring 15a, 29393 Groß Oesingen

Auflage: 2.000

Die Artikel und Beiträge spiegeln nicht notwendigerweise die Meinung der Redaktion wider. Nachdruck und Vervielfältigung nur nach vorheriger Genehmigung. Die Redaktion behält sich vor, Leser*innenbriefe gekürzt zu veröffentlichen.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 26.05.2025

Die UnAufgefördert erscheint seit dem 17. November 1989 an der Humboldt Universität zu Berlin und ist eine der ältesten Studierendenzeitungen Deutschlands. Seitdem begleitet sie den Weg der HU durch unabhängige und professionelle Berichterstattung über Forschung und Lehre, studentisches Leben und Kultur. Bereits zweimal wurde ihr dafür der Pro-Campus-Presse Award als beste deutschsprachige Studierendenzeitung verliehen.

UnAufgefördert online: www.unauf.de

Offene Redaktionssitzung: Jeden Montag im Semester (jeden zweiten Montag in der vorlesungsfreien Zeit), 18.30 Uhr



NO PAYWALL



NO BORDERS

Niemand muss taz lesen. Aber wer will, kann.

Unser Journalismus ist nicht nur 100 % konzernfrei, sondern auch kostenfrei zugänglich. Texte, die es nicht allen recht machen und Stimmen, die man woanders nicht hört – immer aus Überzeugung und auf **taz.de ohne Paywall.**

