

# DIPLOMAGAZIN

AUSGABE 3 /// SOMMERSEMESTER 2021

**Kurs setzen:**

## Ziele & Visionen

**Hochschule global:**

### Geht eurer Liebe Flügel

Seite 6

**Das bewegt:**

### Vom Rebell zum Offizier

Seite 11

**Prüfungs- und Studienzentren:**

### Laptop und Lederhose

Seite 26





## Wind in den Segeln

Verliere dich:  
ausgesetzt, auf offenem Meer  
tauche in dich hinein, mit offenen Augen, in deine Nebelnacht.  
Lasse dich fallen und achte des Ortes nicht,  
erlasse aller Erinnerung weisenden Wert,  
vergesse die Ziele, die Pläne, die Richtung, die bisher dein Leben bestimmt,  
weise die Lichter zurück, die gerade noch deinem Leben die Richtung gewiesen:  
Lasse dich ein.

Erst jetzt, in völliger Dunkelheit,  
in völligem Schweigen, völlig allein,  
nimm dein Herz, jenen alten Sextanten dir vor:

Bestimme, was deine Mitte dir sei,  
und was du nun werden willst, wo du wach  
einen neuen Beginn in dir wagen kannst, eine neue Reise:

Hinaus, auf das offene Meer.  
Neuen Träumen und neuen Zielen entgegen,  
vielleicht im lächerlichen  
Zickzackkurs, vor- und zurück, und doch  
weiter.

Allen unseren LeserInnen einen schönen Sommer!  
Ihre

Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Dr. Carsten Kolbe-Weber

Prof. Dr. Andreas Ken Lanig

PS.: Die nächste Nummer des DiploMagazins erscheint am Donnerstag, 14.10.21

## Verantwortliche Chefredakteure:

Dr. Carsten Kolbe-Weber

carsten.kolbe-weber@diploma.de

Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder (Verantwortliche der aktuellen Ausgabe)

kathrin.rothenberg-elder@diploma.de

## Creative Direction:

Prof. Dr. Andreas Ken Lanig

andreas.lanig@diploma.de

**Ausdrücklich erwünscht:  
Leserbriefe und Mitarbeit!  
diplomagazin@diploma.de**

Das DIPLOMAGAZIN ist eine Veröffentlichung der DIPLOMA Hochschule. Es erscheint jeweils am ersten Monat im Quartal digital. Die nächste Nummer erscheint am 14. Oktober 2021 – unser nächstes Thema ist „Identität & Reflexion“.

Verantwortlicher der nächsten Ausgabe ist Dr. Carsten Kolbe-Weber.

Wir danken allen Studierenden und Lehrenden für die tollen Zeichnungen, Wort- und Bildbeiträge in dieser Ausgabe als da wären: Grit Aschmoneit, Alexander Auffermann, Angelina Benedetti, Sophie Blümel, Katharina Eisenzimmer, Thomas Erasimy, Prof. Dr. Eberhardt Grein, Dr. Thomas Hanstein, Ralf Hinrichs, Vivien Horváth, Tatjana Kluga, Prof. Dr. Bärbel Kühne, Elli Kutscha, Lisa Müller, Prof. Dr. Michael Namokel, Prof. Dr. Michaela Zilling.

Von der Redaktion wird gendergerechte Sprache verwendet, bei unseren freien AutorInnen belassen wir ihre Ausdrucksweise.

<b>Werte: Interview Prof. Dr. Namokel</b>	→ S. 4
<b>Hochschule global</b>	→ S. 6f / 19f
<b>Glückkekse</b>	→ S. 8
<b>Work-Life-Balance</b>	→ S. 9
<b>„Das bewegt ...“</b>	→ S. 11
<b>Lerntipps</b>	→ S. 14
<b>Impulse für Achtsamkeit</b>	→ S. 15
<b>Mein dunkler Moment</b>	→ S. 21
<b>Mein leuchtender Moment</b>	→ S. 24
<b>Aus den Prüf- und Studienzentren</b>	→ S. 26
<b>Letzte Fragen</b>	→ S. 29



# Werte:

**Vom Schlagwort zum Handeln: Nachhaltigkeit an der DIPLOMA Hochschule?** Ein Gespräch mit Prof. Dr. Michael Namokel, Vizepräsident der DIPLOMA Hochschule und Dekan des Fachbereichs „Technik“.

**Carsten Kolbe-Weber:** Wie wird die DIPLOMA Hochschule nachhaltiger?

**Michael Namokel:** Die Hochschule muss die Aktivitäten so abstimmen, dass die wichtigen Säulen der Nachhaltigkeit ineinandergreifen. Die erste Säule stellen die Emissionen und Stoffströme dar. Dazu gehört bspw. den Umfang des Ausstoßes klimaschädlicher Gase wie CO<sub>2</sub> zu reduzieren, aber auch Papier einzusparen und Plastikmüll zu vermeiden – also das Stoffstrommanagement zu verändern. Da gibt es viele Dinge, die man tun kann. Und wenn man nach und nach all die Prozesse so anpasst, dass man in diesen Dingen sich signifikant verbessert, beziehungsweise neutral wird, dann ist das ganz sicherlich ein Beitrag dafür, um mehr Nachhaltigkeit zu erreichen.

Die zweite Säule ist natürlich, dass man über Nachhaltigkeit aufklärt. Wir vermitteln Wissen durch Studienhefte, Vorlesungen usw. Wir brauchen in den Studiengängen Inhalte, Methoden und Modelle, die Nachhaltigkeit erklären, bewusst machen und umsetzungsorientiert sind. Im Fachbereich Technik wird dies im Modul Regenerative Energie behandelt. Modul Regenerative Energie. Die dritte Säule, die aus meiner Sicht dazu gehört, ist ganz klar, dass die Hochschule sich engagiert und auch den Mitarbeitenden die Möglichkeit gibt, sich in ihren Bereichen für mehr Nachhaltigkeit einzusetzen.

Wir handeln auf verschiedenen Ebenen und erreichen dadurch eine Hebelwirkung.

**CKW:** Gibt es durch das Thema Nachhaltigkeit im Fachbereich Technik mehr Studierende und Forschungsaktivitäten?

**NM:** Die Antwort lautet für beide Fälle ganz klar ja. Unser Schwerpunktmodul Elektromobilität (Mechatronik) wird sehr stark nachgefragt. Da geht es um die Konzeption von Elektromobilen, alternative Verkehrsgestaltung und nachhaltige Energiewirtschaft. Diese neuen Konzepte werden am Markt stark nachgefragt, die Automobilhersteller stellen gerade auf Elektromobilität um. Die Mechatroniker beginnen deshalb vermehrt ein Studium an der DIPLOMA Hochschule. Wir müssen uns von Vorstellungen lösen, die gestern noch richtig erschienen. Früher hieß es versorgungstechnisch gedacht, Hauptsache der Strom kommt in jedem Haushalt aus der Steckdose. Heute heißt es, komplex systemorientiert zu denken, um eine CO<sub>2</sub> neutrale Mobilität zu erreichen, bspw. in Kombination mit Smart Grid Ansätzen (Intelligente Stromnetze kombinieren Erzeugung, Speicherung und Verbrauch) und regulativen Möglichkeiten zur Energienutzung. Wir haben besondere Kompetenzen in der Elektromobilität und den nachhaltigen Vorgehensweisen und Prozessen im Bereich Logistik. Zusätzlich stellte die Covid Pandemie neue Fragen an die Logistik. Wir sind wegen unseren Kompetenzen

in der Nachhaltigkeit mit unserem Förderantrag zur Logistik der Zukunft auf der Basis von Elektromobilität in der engsten Auswahl für ein größeres Vorhaben. Schon alleine das ist ein Erfolg, bedenkt man welche „Schwergewichte“ sich mitbewerben.

**CKW:** Allgemein akzeptiert ist der Grundsatz, wir dürfen nicht auf Kosten zukünftiger Generationen leben. Das aktuelle Urteil des Bundesverfassungsgerichtes zur intergenerativen Gerechtigkeit sagt nun, dass die Politik konkreter werden muss. Aber ohne zwingende gesetzliche Maßnahmen kann sich jedes Unternehmen auch sagen, geht mich erstmal wenig an. Wie stellt sich die Situation jetzt für die private Hochschule DIPLOMA dar?

**NM:** Also ganz klar, wir sind ein Privatunternehmen und da gibt es natürlich Ziele, die auch geschäftlicher Natur sind. Eine Hochschule hat jedoch mehr als andere Unternehmen einen öffentlichen Auftrag und Anspruch. Wir werden uns im Sinne der drei Säulen, die ich erwähnte, nach und nach entsprechend positionieren. Unterm Strich müssen Geschäft und Nachhaltigkeit zusammenfließen.

**CKW:** Michael, du bist als Vizepräsident Mitglied der Hochschulleitung und kennst die Hochschule auch von innen sehr gut. Wie könnten die nächsten Schritte zu mehr Nachhaltigkeit bis zum Jahr 2030 an der DIPLOMA Hochschule aussehen?

**NM:** Nachhaltigkeit geht immer von Einzelpersonen aus. Das heißt, Nachhaltigkeit lebt davon, dass alle mitmachen. Studierende wie Mitarbeitende und andere Leistungsträger brauchen die Möglichkeit, zum Thema Nachhaltigkeit zu lehren und zu lernen, zu forschen und konkrete Projekte auf allen Ebenen zu realisieren. Ich sehe die Aufgabe der Hochschulleitung darin, Raum zu schaffen, um Nachhaltigkeit auf allen Ebenen zu leben. Dies betrifft bspw. die Studienpläne, sowie diverse Initiativen und Bestrebungen nach innen wie außen. Die Hochschulleitung hat die Aufgabe, Nachhaltigkeitsbestre-

## „Unterm Strich müssen Geschäft und Nachhaltigkeit zusammenfließen“

bungen mit den Hochschulzielen zu verbinden. Als Privatunternehmen brauchen wir Gewinn. Nur so können wir auch in Nachhaltigkeit investieren. Die Hochschulleitung ist sehr interessiert daran, wie man es schaffen kann, solche Dinge strategisch und operativ miteinander zu verbinden. Wir bitten Mitarbeitende, Projektleiter und -leiterinnen und alle die Vorschläge haben, [an uns heranzutreten](#). Wir können aus den Vorschlägen dann Prioritäten entwickeln, welche die Nachhaltigkeit, den Zweck der Hochschule und die Gewinnerzielungsabsicht insgesamt Schritt für Schritt unterstützen und in eine neue, nachhaltigere Balance bringen.

**CKW:** Zum Schluss Michael, was ist dein persönlicher Umwelttipp?

**NM:** Mein größter Tipp ist, halten wir die Augen offen. Wo kann ich Ressourcen schonen, bspw. Plastikmüll vermeiden, mehr Radfahren, weniger Ausdrucke verwenden? Wichtig ist auch zu schauen, welche Produktionsweisen und Lebensgewohnheiten belasten die Umwelt besonders – also bspw. die Fleisch- und Milchproduktion. Was kann und will ich ändern, welche Alternativen zum Ausprobieren finde ich? Langfristig haben auch viele kleine Dinge, die wir in unserem täglichen Leben und natürlich auch an unserem Arbeitsplatz ändern, große Effekte. Als Hochschule können wir Wissen und Bewusstsein fördern, machbare und effiziente Maßnahmen auf den Weg zu bringen. Und persönlich meine ich, sollten wir immer neugierig und offen für Neues bleiben!



Prof. Dr.  
Michael Namokel

Internationaler Netzwerker  
Smart Systems Guru  
Grillmeister

# Flügel...

Gebt eurer Liebe



Text: Katharina Eisenzimmer /// Illustrationen: Thomas Erasmus <info@thomas-erasimus.de>

Ich hatte schon immer den Lebensplan, flexibel zu sein, nicht in allen Dingen des Lebens, aber in einigen. Überhaupt denke ich, dass ich das Leben erst dann richtig auskosten kann, wenn ich den Fluss des Lebens zulasse. Dazu gehört für mich, flexibel zu sein, nicht zu viel Materielles zu besitzen, sich selber immer wieder zu überprüfen und gleichzeitig auf eigene Bedürfnisse zu achten sowie denen dann auch konsequent zu folgen.

Sich selber zuhören. Das habe ich damals auch schon mit der Studienwahl so gemacht. Mit zwanzig Jahren bin ich nach Hamburg gezogen, um dort Soziale Arbeit im Bachelor und später auch im Master zu studieren. Ein Fach, welches vielseitiger und inhaltlich reicher kaum sein könnte. Ich habe mit großem Interesse diese Disziplin studiert, war neugierig auf die Bezugswissenschaften und konnte den Austausch mit vielen unterschiedlichen Menschen sehr genießen. Mein Auslandssemester habe ich als eine intensive Phase erlebt. Insgesamt war meine Studienzeit eine wunderbare Zeit im Leben. Auch wenn die Verdienstchancen in diesem Bereich nicht gerade rosig sind, war es genau das, was ich wollte.



### Digitale DIPLOMA-Nomadin auf Malta

Nun lebe und arbeite ich auf Malta. Malta ist eine kleine Inselgruppe im Mittelmeer, schön gelegen, zwischen Sizilien und der Küste Nordafrikas. Ich bin ein Sonnenmädchen und wollte schon immer unter ihr aufwachen und meine Tage verbringen. Es ist einfach so gut, jetzt zu sehen, dass, wenn man an seine Träume glaubt, diese wahr werden.

Malta ist seit Jahrhunderten ein Melting Pot der Kulturen und heute ein Zuhause sehr vieler Digitalnomaden. Wie so viele andere Menschen hier, lebe ich auf der Insel und arbeite im Homeoffice. Mit großer Leidenschaft bin ich für die Studierenden und Studieninteressent\*innen der DIPLOMA Hochschule im Fachbereich Gesundheit & Soziales da. Seit April dieses Jahres arbeite ich im Bereich Gesundheit auch als Vertretungs- Tutorin für Frau Brunn. Ich liebe meine Profession sehr und freue mich, meine Zielgruppe zu beraten und im Online-Studium zu unterstützen.

### Arbeite, lebe, lehre im Mittelmeer

Das geht, indem ich eine stabile Internetverbindung habe und meinen super Handyvertrag. So schmeiße ich den Rechner an, bearbeite die E-Mails, habe den ganzen Tag über Telefonate bzw. bin erreichbar und mache abends Live-Online Veranstaltungen zu verschiedenen Themen und Anliegen. Meine Arbeitszeiten sind variabel, ich werde gebraucht, ich bin da, das ist das Prinzip. Wenn ich manchmal nach Feierabend noch E-Mails bekomme, die dringlich klingen, dann bin auch wieder am Rechner. Dafür kann es aber auch sein, dass ich mittags schon am Strand sitze und jemand, der mich anruft, den Wind Maltas mit im Ohr hat.

*„Es kann sein, dass jemand, der mich anruft, den Wind Maltas mit im Ohr hat.“*

Mir ist wichtig, dass ich ansprechbar bin und alle dies wissen. Wann immer ich am Tag kann, gehe ich an das nur fünf Minuten entfernte Meer. Ich genieße ganz bewusst, hier leben und arbeiten zu können. Eine Nähe zu den Studierenden lässt sich nicht nur über die physische Präsenz herstellen, sondern auch über ein Verständnis und das Miteinander sein in gemeinsamer Sache. Dies kann eben auch online geschehen. Wir haben als DIPLOMA Hochschule in der Corona Pandemie mit unseren langjährigen Fernstudium-Online-Erfahrungen einen echten Vorteil.

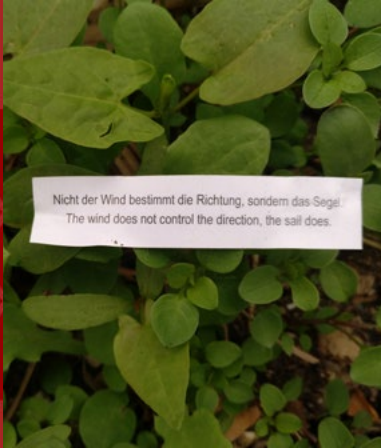
### Träume, handle und helfe

Meine Hilfe soll Studierenden und Interessent\*innen eine Stütze sein. Vielleicht klingt das jetzt etwas kitschig, aber ich denke, ihr wisst dabei, was ich meine. Denn in meiner Arbeit will ich die Sorgen und Probleme anpacken und in Chancen umwandeln und sie mehr als Herausforderung begreifen, die Studierende mit meiner Unterstützung meistern. Ich habe vor allen Studierenden der DIPLOMA Hochschule, die sich dazu entschließen, neben dem Beruf zu studieren, sehr viel Respekt. Es tut so gut, zu sehen, dass Ihr Eure Träume auch verfolgt. Denn Träume hat man im beruflichen und privaten Bereich. Ich bin einfach auch dankbar, dass ich beide Bereiche so gut miteinander verbinden kann.



→ weiter auf S. 19



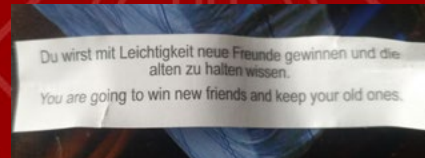


# Inspiration Glückskeks

Wenn ich diesen Glückskeks lese, fühle ich Widerstand. Ich denke, dass das Leben immer ein Zusammenspiel zwischen äußerer und innerer Dynamik ist. Ich vermute, dass wir alle unseren eigenen Einfluss (= Segel) überschätzen und die Bedeutung unseres Umfelds und damit auch unsere Privilegien (= Wind) unterschätzen. Der Wind in meinen Segeln, das ist für mich vor allen Dingen die Liebe derer, die zum großen Teil schon gestorben sind und deren Einfluss sich in der Liebe derer, die meine gewählte Familie sind, fortsetzen:

Meine Kinder, mein Mann, auch meine Freunde und nahen KollegInnen. Das ist das Zentrum meiner Kraft. Diese Liebe ist für mich aber nicht so sehr der Wind in meinen Segeln, sondern das Wasser, das mich trägt. Ohne das tragende Wasser wäre ich verloren. Und dann fehlt mir an dem Glückskeks auch, was ich an meinen Zielen und Visionen weitergeben und weitergeben kann, denn das ist eines der metaphorischen Zentren meiner Arbeit als Lehrende: für andere ein Wind zu sein, oder mindestens eine willkommene Welle.

**Prof. Dr. Kathrin  
Rothenberg-Elder**



Was für eine heitere Zukunftsaussicht! Wobei es mir in den Zeiten des social distancing fast etwas anspruchsvoll erscheint, gleichzeitig neue Freunde gewinnen und die alten halten zu wollen... Ich verknüpfe daher die beiden hier enthaltenen „Aufträge“ und versuche und empfehle eine dritte Richtung: Alte Freundinnen und Freunde neu gewinnen :-)) ... mit Leichtigkeit!

**Prof. Dr. Bärbel Kühne**

**Schicken Sie uns  
Ihren Glückskeks:**  
kathrin.rothenberg-elder@diploma.de



In der heutigen Konsumgesellschaft verbinden viele Reichtum mit materiellen Komponenten. Dabei sind Familie, Liebe, Freundschaft, Gesundheit und das Erstreben seine eigenen Ziele und Träume zu verwirklichen, der persönlich größte Reichtum.

**Tatjana Klaufa**





## Work-Life-Balance in der Prüfungszeit

Vor kurzem habe ich etwas total Krasses gemacht: Ich habe mündliche Prüfungen abgenommen.

Jetzt mögen viele vermutlich müde lächeln, Prüfungen gehören nun mal zum Hochschulalltag wie der Senf zum Würstchen, aber ich habe fast zwanzig Prüfungen abgenommen! Ich hatte den Eindruck, dass mein Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde kurz bevorstand. Mit zwei nicht zu nennenden KollegInnen wettete ich, wie viele Weinflaschen ich nach diesem Marathon brauchen würde, was allerdings nur metaphorisch für die zu erwartende Erschöpfung stand (mein Vater war Alkoholiker, das hat mich sehr vorsichtig mit Alkohol werden lassen).

Letztendlich haben beide KollegInnen sich massiv verschätzt: mir ging es nach der letzten Prüfung prächtig, ich habe den ganzen Tag einen klaren Kopf behalten, meist sogar meine gute Laune, und ich brauchte keinerlei sonstiges ‚doping‘. Ja, ich nahm diesen Tag zum Anlass, später mit meiner Familie einen Film zu schauen, der, vorsichtig formuliert, intellektuell anspruchslos war, aber sonst ...

Während dieses Tages habe ich wieder erfahren, wie stark konsequente Selbstfürsorge, eines unserer Lieblingsthemen in der Psychologie, helfen kann, die eigene kognitive Performance zu erhalten. Denn in Vorbereitung auf diesen Tag wies ich jeder Prüfung eine kleine Stärkung zu, die ich leicht realisieren konnte. Mir das Gesicht waschen, ein Liedchen auf meiner Ukulele spielen, schnelle Dehn- und Streckübungen, mir einen neuen Tee machen, mich einmal kurz flach hinlegen, in der Pause ein Asterix- und Obelix-Heft lesen... Während der Prüfungen hielt ich mich stets an diese Stärkungen und am Ende des Tages war ich fast wie neu. Frisch massiert und eingecremt, unterhalten und ohne Verspannungen. Das werde ich künftig häufiger tun, auch an ganz gewöhnlichen Lehrtagen.



Prof. Dr. Dipl.-Psych.  
Kathrin Rothenberg-Elder

Lehrende  
liebende Wächterin  
Lesende

Was meinen Sie? Wie achten Sie auf sich? Ob Sie in der Verwaltung, Leitung, als DozentIn oder Küchenhilfe bei der DIPLOMA arbeiten oder bei uns studieren:

Wann ist es Zeit für Sie, Nein zu sagen und wann gelingt oder misslingt es Ihnen? Wann haben Sie sich das letzte Mal die Sinnfrage gestellt? Lohnt es sich für Sie, so viel von Ihnen selbst verlangen? Woher kommt Ihre Kraft für Ihre Ziele her? Und wie war das früher?

Schreiben Sie uns! Jeden Kommentar und Input werden wir erst in Rücksprache mit Ihnen veröffentlichen.



„Das bewegt...“ – Werte und Hochschulkultur

## Links, zwo, links, zwo, ... ach, nee ... Stop mal.

Ralf Hinrichs bisheriger Lebensweg ist nicht im optimalen Gleichschritt verlaufen. Er meint: „Am Anfang fehlten mir der familiäre Rückhalt und aufrichtige Sicherheiten. Ich wurde ein Rebell.“



Im Alter von 14 Jahren entschloss ich mich, bis zu meiner Volljährigkeit unter anderem in zwei verschiedenen Pflegefamilien aufzuwachsen.

Ich arbeite bei der Bundeswehr und studiere Sozialmanagement an der DIPLOMA Hochschule. Wie passt das zusammen? In der gesamten Zeitspanne lernte ich bereits unbewusst viel über die Organisation und Träger der Sozialen Arbeit. Wie arbeitet ein Jugendamt? Inwiefern können Supervisionen die fachlichen und sozialen Kompetenzen von Pflege- und Adoptiveltern weiter schulen? U.v.m.

Ich sammelte durch eine Vielzahl von Umzügen, Schul- und Freundeskreiswechsel sowie diverse Veranstaltungen zur Harmonisierung von Familienleben praxisbezogenes Wissen aus der Pädagogik. Ich habe mich selbst kennengelernt. Nach und nach gelang es mir, in unterschiedlichen Bereichen gute Leistungen zu erzielen, sodass ich beispielsweise als Spätzügler doch noch das Abitur schaffte. Bereits zu dieser Zeit finanzierte ich meine erste Wohnung sowie meinen alltäglichen Bedarf

mit Halbwaisenrente, BAföG und Kindergeld. Meine wirtschaftlichen Sprünge waren sehr klein. Mehr oder weniger drehte ich jeden Euro zweimal um. Deshalb wollte ich nach meiner Schulzeit vorrangig Geld verdienen, um meine Freiheit blumiger ausleben zu können.



### Vom Rebell zum Offizier

Für mich war die Offizierslaufbahn bei der Bundeswehr mit integriertem M.A. Bildungs- und Erziehungswissenschaften Studiengang damals ein geeigneter Weg, um in das Berufsleben einzusteigen. Über langfristig wirksame Fragen, was es wirklich heißt, Soldat zu sein oder inwiefern das Militär mein Leben einschränken oder bereichern wird, habe ich mir zunächst wenig Gedanken gemacht. Ich ließ es auf mich zukommen. So vergingen elf intensive und tolle Jahre. Ich führte Tätigkeiten durch, die dem Klischee Soldaten zugeschrieben werden. Sie waren aber auch die Grundlage für aufbauende, fördernde und fordernde Tätigkeiten in Bereichen der Menschenführung oder, wie aktuell, in der Öffentlichkeits- und Informationsarbeit.

Einerseits hat sich im Laufe meiner akademischen und militärischen Ausbildung sowohl der persönliche Mehrwert als auch die berufliche Intention klarer herauskristallisiert. Andererseits bemerke ich, dass die festen hierarchischen Strukturen für die Entfaltung meiner Persönlichkeit teilweise zu starr sind.

## „Mein Ziel: ein Wohnheim gründen“



Die Bundeswehr bietet eine normierte Karriereleiter an. Ich weiß, wo ich bspw. in 10 Jahren mit welchen Aufgaben stehen werde. Ich möchte aber lieber eigene Strukturen aufbauen, in denen ich meine Stärken und Fähigkeiten gemeinnützig zur Verfügung stellen kann.

Ich werde mich mit einem betreutem Wohnheim selbstständig machen. Ich will gemeinsam mit anderen Menschen an greifbaren Visionen arbeiten und Bedürftigen die Hände reichen. Die Arbeit mit Menschen und die Fürsorge für andere sind Teil meiner intrinsischen Motivation.

Natürlich sind bei so einem großen Vorhaben viele Einflüsse zu beachten, sodass ich mich unter anderem für ein weiteres M.A. Studium in Sozialmanagement an der DIPLOMA Hochschule entschieden habe. Ich bin guter Dinge, dass mir die Lehre des Sozialmanagements nützliches Handwerkszeug an die Hand geben wird, um den roten Projektfaden professionell und bedarfsgerecht zu untermauern. Insbesondere der betriebswirtschaftliche Bereich, d.h. der Umgang mit Zahlen, Leistungen und bürokratischer Verwaltung sowie Leitfäden des Entrepreneurships sind wesentliche Inhalte, die mein Know-How erweitern werden.



Vorher hatte ich bereits eine Ausbildung zum Psychosozialen Prozessbegleiter/Fachpädagogen für Psychotraumatologie absolviert. Ich plane, meine Fähigkeiten mit der Ausbildung zum Psychotherapeuten abzurunden.

### „Viele Köche verderben den Brei“

Ich möchte das Wohnheimprojekt in einem möglichst kleinen Kreis verwirklichen. Wenn wenige Menschen viel Wissen zusammenführen, bedarf es weniger externer (teurer) Fachexperten, was viele Vorteile hat. Deswegen erwerbe ich viel Wissen.

Wie so oft fängt es dabei mit einfachen Fragen an: Wie lese ich das Sozialgesetzbuch? Was heißt das für die Praxis? Welche Akteure/Institutionen/Steuern und Regelungen muss ich beachten? Gibt es staatliche Fördermittel? U.v.m.

### Was kann ich zurückgeben?

Mein anvisierter Weg soll auch meine Dankbarkeit widerspiegeln. Zudem möchte meinen Horizont gerne auch über militärischen Kosmos hinaus erweitern, sowie mich in der sozialen Marktwirtschaft beweisen. Ich habe Gefallen daran, Neuland greifbar zu konstruieren. Den neuen Herausforderungen stehe ich demütig und respektvoll, doch genauso angespornt wie lernwillig gegenüber. Ich habe viele bildhafte Ideen zur Umsetzung.

Ohne die Wertschätzung bestimmter Persönlichkeiten sowie das in meinem Falle stabile Netz der Sozialen Arbeit wäre mein jetziger Werdegang womöglich anders verlaufen. Auf der Grundlage meiner persönlichen Erfahrungen möchte ich konstruktiv und nachhaltig etwas aufbauen und zurückgeben. Meine emotionale Intelligenz, Energie und Freude an Kommunikation möchte ich wirken lassen, damit Bedürftige neuen Mut schöpfen und den Tag mit einem Lächeln beginnen können.



Ralf Hinrichs

Sportler  
Referent  
Abenteurer

# Die Lerntipps

Lernergebnisorientierung – dieses Wort hat es in sich, denn es stellt für Dozierende wie Studierende gleichermaßen das Erreichen des Lernerfolgs in den Mittelpunkt. Vielleicht fällt es gar nicht so auf. Zukünftig geht es mehr um den Perspektivwechsel zum Lernprozess hin und vom Lernergebnis weg. In der Regel formulieren die Dozierenden die gewünschten Ergebnisse, die in Bezug auf die Lehr- und Prüfungsinhalte möglichst einfach zu überprüfen sind. Im Fernstudium jedoch ist die Eigenverantwortlichkeit der Studierenden viel höher. Es ist hilfreich, deswegen zu überlegen: Wie gelange ich von meinem bisherigen Vorwissen zu den angestrebten Lernergebnissen? In den DIPLOMA Studienheften stehen am Anfang immer die Lernziele. Diese werden oft schnell gelesen und abgehakt. Aber sehen Sie es doch mal so. Sie sind Ihr/e eigener Dozent\*in (was ja in der Fernlehre auch über weite Strecken stimmt). Welche Lernangebote und Motivationen können Sie sich selber unterbreiten, um Ihre Ziele und ihren ganz individuellen Lernprozess zu unterstützen und mit den Inhalten im Studienheft sowie ihren eigenen Erfahrungen zu verbinden?

Die Note für Inhalte am Ende ist das Eine. Der überaus komplexe Lernprozess, ihre Struktur und die Werkzeuge, welche Sie sich für ein lebenslanges Lernen selber erarbeiten das Andere. Dozierende können Studierende bei der Erstellung von Materialien, durch die Unterrichtsform und eben auch durch die Art der Klausurgestaltung unterstützen, Lernen als lebenslangen Prozess zu sehen und dafür Kompetenzen zu entwickeln.

„Portfolios sind sehr effektiv, da ein Portfolio nicht nur ein stures Erarbeiten von Literatur ist, bedarf es eine Menge von Konzentration und aktiver Recherche. Die erarbeiteten Inhalte bleiben prägnanter im Kopf hängen.“

**Dilara Cingi; Studentin der Sozialen Arbeit**

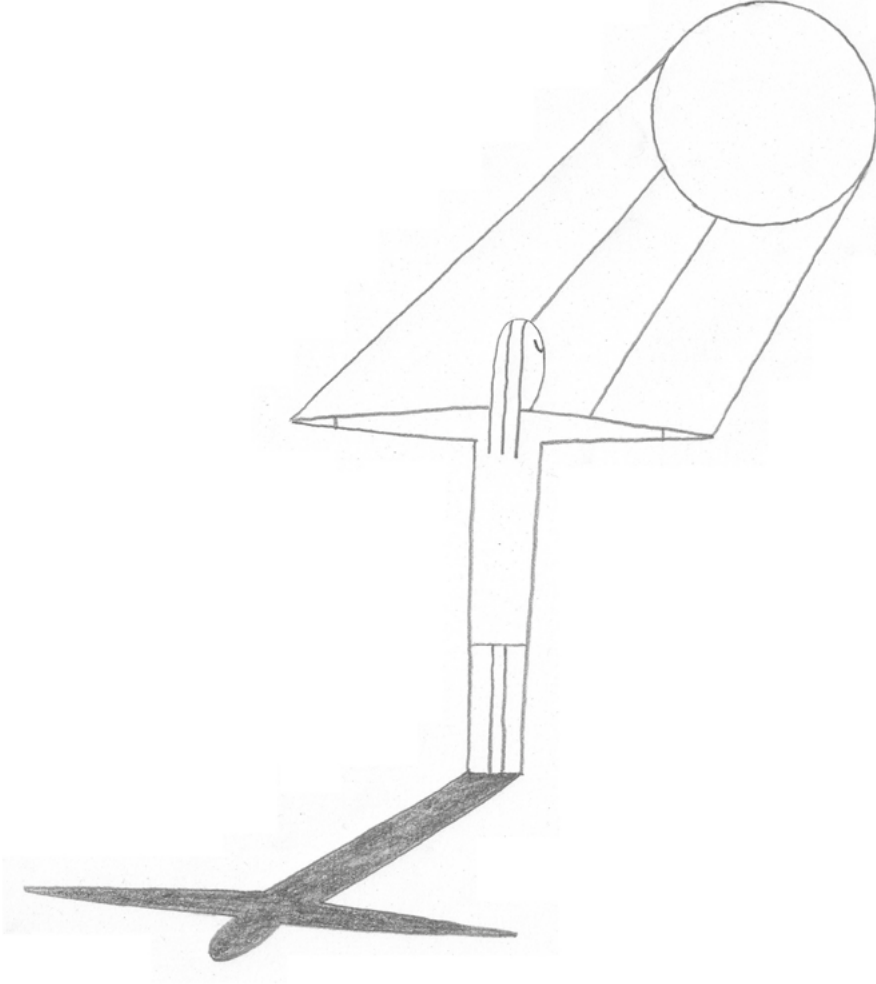
„Ich habe beim Arbeiten drei Körperpositionen: Einmal stehend, einmal sitzend und einmal liegend. Diese wechsle ich je nach Aufgabe, spätestens aber nach 45 Minuten durch. Generell ist das Raster einer Schulstunde mit 45 Minuten bzw. eine Doppelstunde von 90 Minuten geeignet, die Zeit zu strukturieren.“

**Andreas Ken Lanig; Lehrender im FB Gestaltung und Medien**



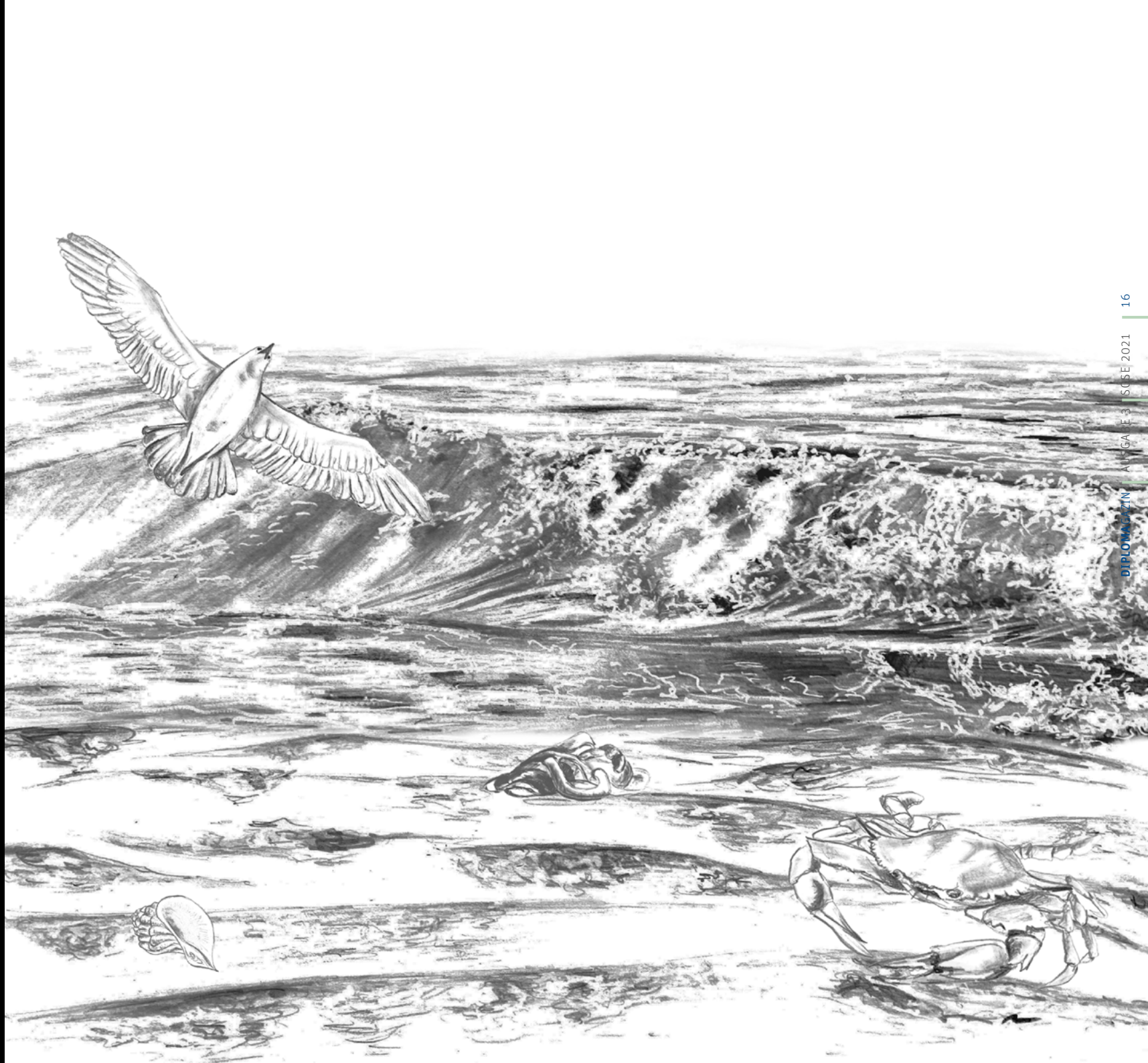
## Impulse für Achtsamkeit

Die kleinen Momente, die Dinge, die banalen, die dennoch wie Prismen Schönheit, Weite, Glück einfangen – sie kosten oft nicht viel, oft nur die Muße, wahrgenommen und weitererzählt zu werden. Ihr Marktwert ist lächerlich – und doch sind diese Artefakte symbolische Träger von Glück, Fantasie, Liebe, Schutz, Geborgenheit, Erinnerungen in schlechten Zeiten – der Wert solcher alltäglicher Lächerlichkeiten ist oft immens. Es ist deshalb so wichtig ist, sich zu erinnern, darauf hinzuweisen und weiterzuerzählen.



### **Es kommt zurück**

Wenn sich bei Ebbe das Wasser zurückgezogen hat und sich die Flut andeutet, erkennt man dies auch an sonderbaren und einzigartigen Sauggeräuschen im Watt. Als ob das Leben wiederkehren würde. Es klingt, als wenn sich ein Schwamm vollsaugen würde, hörbar durch hunderte und tausende Öffnungen. Man spürt es regelrecht, noch ohne es zu sehen: das Wasser von unten, das durch den Wattschlamm unaufhaltsam nach oben dringt, durch tausende von Poren. Und in wenigen Stunden wird an dieser Stelle wieder Wasser sein, werden sich die im Sand eingegrabenen Muscheln und Krabben wieder in die Flut begeben können, von ihr aufgenommen und mitgespült



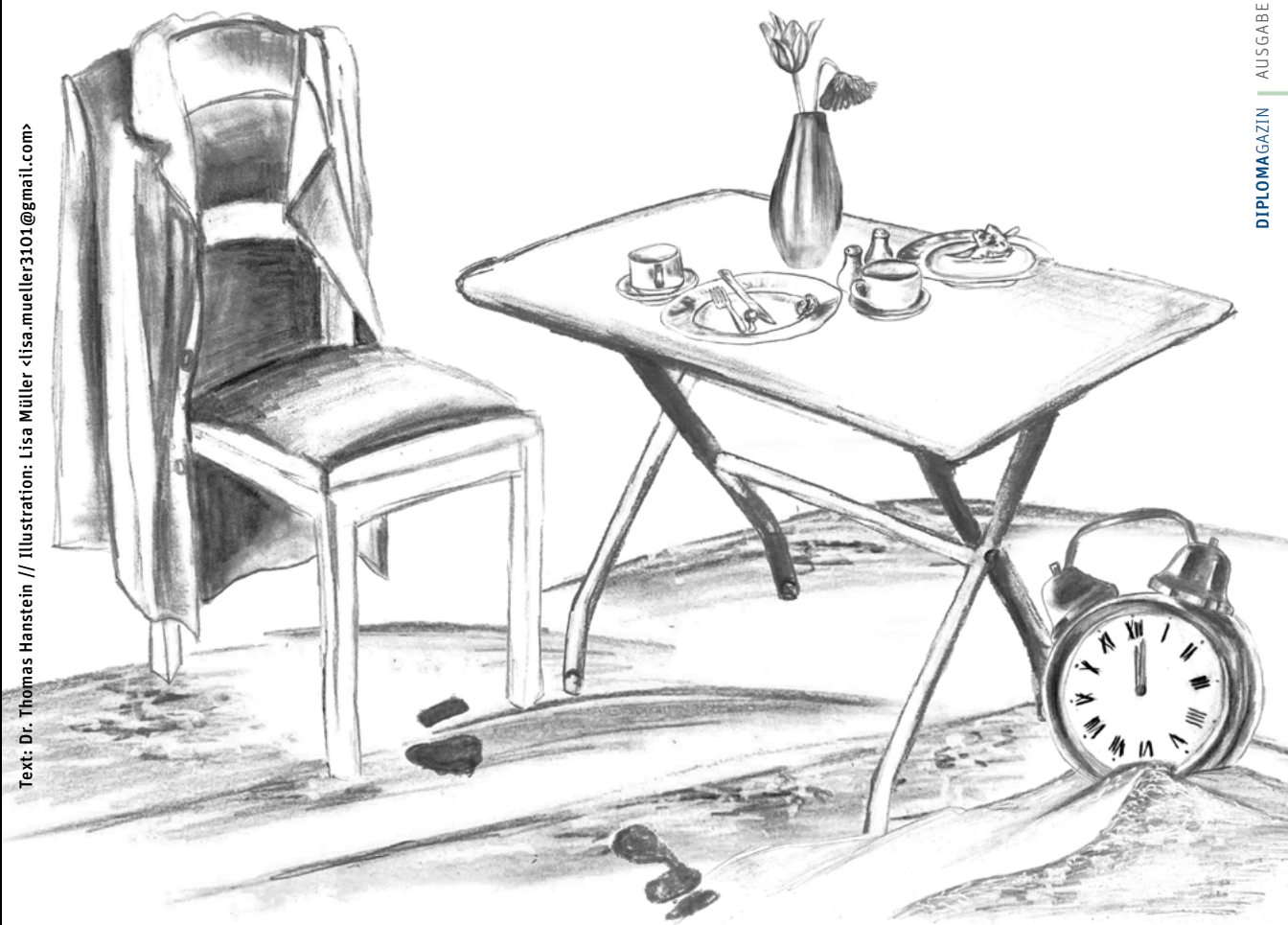


werden. Alles ist in Veränderung in diesen Stunden zwischen Ebbe und Flut, Flut und Ebbe. Nichts bleibt am selben Platz. Und auch die Landschaft, die man bei Ebbe beschreibt, wird es so bald nicht mehr geben. Zuweilen, wenn das Watt nachgibt und die Füße einzusaugen droht, gilt es ohne Bewegung auszuhalten. Heißt es, die Nerven zu bewahren und nichts zu tun. Still zu bleiben, kann hier Leben retten, nichts zu tun das einzig Produktive sein. Die Natur hat sich diesen Bedingungen angepasst, daraus gelernt, sich in origineller Kreativität gesteigert: Da ist der Wattwurm, der seine Nährstoffe aus dem Wattboden filtert und der sich dazu Luft- und Auswurfrohren nach oben baut. Da ist die Muschel, die sich eingräbt und ausharrt, bis

das Wasser sie mitnimmt. Da ist die Strandkrabbe, die ihre Gliedmaßen nachwachsen lassen kann, wenn sie welche verliert im stürmischen Wechsel der Gezeiten und ihrer Feinde, die diese Zeit zum Angriff nutzen. Und auch der Mensch ist Teil dieser Natur: Er kann lauschen, auf seine Reflexe hören – und auf die Stimmungen, die das Leben und die Natur ihm zur Orientierung mitgeben. Einer Natur, die – wie auch im Mantel ihrer Jahreszeiten – verschiedene Schattierungen annehmen kann. In der sich das Leben mal verborgener, mal deutlicher zeigt. Ein Leben, das aber immer da ist. Und nie ganz verschwindet.

aus: Hanstein, T. (2016): Das Heilige in allem hören. 40 Impulse zur Achtsamkeit. Leipzig: St. Benno.

Text: Dr. Thomas Hanstein // Illustration: Lisa Müller <lisa.mueller3101@gmail.com>



## Campingtisch

Seit über einer Generation ist ein kleiner Campingtisch in meinem Besitz, ein recht kleiner, seine längste Seite kaum mehr als vielleicht 70 cm lang. Er ist aus Metall, vermutlich stellt man so etwas heutzutage gar nicht mehr her.

Ich bekam ihn von meinem Bruder, der ihn irgendwoher hatte, vielleicht ein Sperrmüllfund, aber ein sehr geschätzter. Mein Bruder übergab ihn mir gewissermaßen garagengepflegt. Ich erinnere mich nicht mehr genau daran, aber ich kenne meinen Bruder.

Schon bald haftete dem Tisch eine gewisse entspannte Nachlässigkeit an, sein Lack zeigte hier und dort rätselhaft Hubbel und Schrunden, dabei war er von äußerster Zuverlässigkeit. Nie klemmte ich mir beim Zusammenfallen die Finger an ihm, und selbst reichhaltige Mahlzeiten ertrug er zuverlässig. Auch wenn der Tisch offensichtlich für zwei Personen bestimmt war, drängelten sich Freunde und meine wachsende Familie darum, und keiner seiner Nachfolger verströmte je die gleiche nonchalante Freiheit wie er. Sie verschwanden, er blieb.

Dieser Tisch war Vintage, bevor ich das Wort überhaupt kannte, und diente mir Jahrzehnte als Fotomotiv. Wenn er zu schlecht aussah oder ich Lust auf eine andere Farbe hatte, bekam er eine neue Lackschicht. Weiß wurde abgelöst von blau wurde abgelöst von rot wurde abgelöst von hellblau...

Eines Tages, als ich längst erwachsen war, mehr als erwachsen und schon eine Generation unter Erwachsenen gelebt hatte, beschloss ich, den

Tisch von Grund auf zu renovieren. Ich besorgte eine Heißluftpistole und verschiedene Abbeizmittel, die glücklicherweise miteinander friedlich koexistierten und keine Explosion auslösten. Energetisch zog ich eine Lackschicht nach der nächsten ab, und strich ihn neu. In gelb, in leuchtendem gelb. Der Tisch sah großartig aus. Aber schon ein paar Tage später drückte sich etwas Rätselhaftes von innen nach außen, die Poren des Tisches waren immer noch weit offen für merkwürdige Interpretationen und zu deutende Botschaften aus allen Zeiten.

Ich wollte mir das nicht gefallen lassen, schliff die gelbe Oberfläche ab und lackierte den Tisch diesmal endgültig mit dem besten Lack, den ich hatte, strahlend blauen Lack für Schwimmbäder. Es sah sehr gut aus. Aber schon nach wenigen Tagen bildeten sich erneut rätselhaft Hubbel und Verfärbungen, natürlich an neuen Stellen. Es war wie verhext.

Zuerst wollte ich alles wieder neu machen, wieder die Heißluftpistole ausleihen, wieder Abbeizer besorgen, wieder spachteln, aber dann hielt ich inne. Ich dachte an die Schrunden und Verfärbungen des Tisches. Ich dachte an unsere gemeinsame Geschichte, voller Schrunden und Verfärbungen, an meinen Körper, der nun auch schon älter und abgenutzt war. In all diesen Lücken und Hubbeln und Unvollkommenheiten steckten neue Anfänge, neue Lockungen zu neuen Abenteuern, eine neue Geschichte, vielleicht ein neues Bild.

Also, derzeit ist der Tisch blau. Aber das kann sich schon nach Redaktionsschluss geändert haben.

# ... liebe und arbeite über den Ozean hinweg



## Liebe, lebe und lerne

Mein Verlobter ist ein Franzose. Ich habe ihn hier auf Malta kennen und lieben gelernt und nach einigen Monaten Fernbeziehung, sind wir gemeinsam im indischen Ozean, auf La Reunion endlich zusammen gewesen. Danach haben wir einige Monate bei mir in Hamburg gelebt und uns entschieden, in seiner Wahlheimat Malta eine gemeinsame Wohnung zu suchen. Mein mobiles Office und ein Koffer kamen mit. In fünf Monaten habe ich mein Französisch für den Alltag, so möchte ich es mal nennen, erlernt, denn mein Verlobter hat einfach aufgehört, mit mir Englisch zu sprechen und nur

noch Französisch mit mir geredet (und das war das Beste, was mir passieren konnte). Ich konnte gar nicht anders, als mir einen französischen Wortschatz anzueignen. Hier auf Malta in seiner französischen Community kann ich mich nun mit allen unterhalten, auch wenn ich bei weitem nicht jedes Thema fließend besprechen kann.

Auf der Insel sprechen alle Englisch und gleichzeitig hört man aber alle möglichen Sprachen in den Straßen und Cafés, an den Stränden und im Meer, indem einige Menschen das ganze Jahr über schwimmen. Man lernt hier schnell Leute aller Nationen kennen und dieses Internationale ist einer der Reize der Insel.

## Valetta, Hamburg und die Welt?

Malta ist eine historische Fundgrube und lebt auch vom Tourismus. Es kommen viele Sprachreisende auf die Insel. Hier gibt es zahlreiche Festungen und Kammern, die bis auf das Jahr 4000 vor Christus zurückzuführen sind. Die Hauptstadt Valetta ist eine süße Stadt mit Charme und ganz von Wasser umgeben. Meine liebgewonnene Insel ist der kleinste Staat in der EU. Insgesamt ist die Insel nur knapp 30 km lang.

Malta ist das katholischste Land Europas. Gleichzeitig ist hier Topless Bathing Gang und Gebe, die Homo Ehe wurde zum Glück eingeführt. Malta ist das einzige Land mit einer





eigenständig arabisch- semitischen Landessprache (Malti). Das Schönste für mich ist die Nähe zum Meer und ich bin froh, dass wir zu zweit sind, denn das Inselleben ist ein teurer Spaß und ein Leben alleine hier könnte ich mir nicht leisten. Das ist auch ganz klar eine Realität, mit der ich natürlich immer wieder konfrontiert werde. In Deutschland habe ich meine Wohnung in Hamburg untervermietet und werde auch bald wieder dort hinreisen. Ich möchte meine Freunde und Familie sehen, sofern die Corona-Lage dies zulässt, und hoffentlich den Sommer dort genießen. Meine kleine Wohnung in Hamburg ist eine wichtige Konstante, die gibt mir das Gefühl gibt, auch noch in Deutschland zu Hause zu sein, auch wenn ich weiß, dass da, wo mein Herz ist, mein Zuhause ist. Ich habe mich dafür entschieden, flexibel

zu leben, habe in Hamburg meinen schönen alten Mercedes verkauft und bin nun mit wenig Gepäck unterwegs. Ich bin zwar bei weitem mit mehr Kram ausgestattet als mein Verlobter, der seit Jahren mit nur einem Rucksack lebt. Ich bewundere das schon sehr und eifre dem zumindest in Ansätzen nach, denn es ist schon richtig, dass wenig Besitz frei macht. Und die Liebe, denn die hat mich meine Träume umsetzen lassen.

### **Offen, mutig und erwartungsfroh**

Ich möchte allen, die Interesse haben im Ausland zu leben und zu arbeiten, Mut machen, diesen Schritt zu gehen. Gern könnt ihr mich dazu fragen oder mal im DIPLOMA-Alumninetz nach spannenden Kontakten suchen. Wir haben eine Reihe von erfahrenen Studierenden.

Hilfreich ist es, sich keine Limits zu setzen und keine zu starren Ideen darüber zu haben, wie es sein sollte. Erstmal schauen, flexibel bleiben, auf sich hören, das sind die wichtigen Dinge. Alles andere wird sich ergeben. Daran glaube ich immer. Dahin, wohin eure Gedanken gehen, dorthin wird euch das Leben führen. Eure Katherina Eisenzimmer

E-Mail:  
soziale.arbeit@diploma.de  
tutorgs@diploma.de  
Mobil: 0049++178 4071946



**Katharina Eisenzimmer**

Studierenden Unterstützerin  
Weltliebende  
Neugierige



# Mein dunkler Moment – und plötzlich fällt der Vorhang

## Elisabeth Kutscha im Gespräch mit Sophie Blümel

Musicaldarstellerin und DIPLOMA/MEU-Dozentin M.Sc.  
Sophie Blümel im Gespräch mit Elli Kutscha über die Kulturbranche in der Corona-Zeit, Bewältigungsstrategien und sinnstiftende Arbeit

leicht werden wir sterben, aber der Tod ist nicht das, wofür ihn die meisten halten.« Sie lächelte geheimnisvoll und sagte noch einmal: »Fahre fort.«

Das Mädchen gehorchte. Ihre Augen blieben weiter geöffnet, aber ihr Blick wurde wieder leer, und ihre Hände, die bisher nervös an einem Zither-ähnlichen Instrument gespielt hatten, waren mit einemmal ganz ruhig.

Von draußen drangen verdampfte Stimmen in den Raum, dazu das Trappeln von Schritten, Türenschnellen und Hundegebell. Ein Pferd wieherte schrill, dann knallte eine Peitsche, und eine zornige Stimme begann zu fluchen.

Aber Lyssa schien von alledem nichts zu merken. Starr und wie gelähmt hockte sie auf ihrem Schemel, ohne die geringste Bewegung, ohne mit den Lidern zu zucken, ja selbst ohne zu atmen.

»Spürst du ihn?« fragte Andara nach einer Weile. »Spürst du seine Nähe? Hört er unseren Ruf?«

Lyssa nickte. Ihr Blick flackerte, wurde für eine halbe Sekunde klar und verschleierte sich sofort wieder. Auf ihrer Stirn lag kalter, klebriger Schweiß.

»Ich fühle ihn«, flüsterte sie. »Er hat deinen Ruf gehört, Andara. Und er wird ... ihm folgen.« Sie schluckte. Ihre Stimme wurde brüchig und klang plötzlich wie die einer alten Frau. »Yog –«

»Sprich diesen Namen nicht aus!« Andara hob erschrocken die Hand und berührte die des Mädchens. Die Stimmen, die durch die geschlossenen Läden in den Raum drangen, wurden lauter, und plötzlich zerriß der peitschende Knall eines Schusses die Stille. Ein gellen-



**Elli Kutscha:** Frau Blümel, Sie arbeiten hauptberuflich als Musicaldarstellerin und nebenbei freiberuflich als Psychologin. Anfang 2020 ging das ja hier bei uns so richtig los mit Corona, dass wir gemerkt haben, da kommt irgendwas. Wie war das bei Ihnen in Wien?

**Sophie Blümel:** Ich bin da tatsächlich komplett hineingerutscht, weil ich im März noch am Stadttheater in Gelsenkirchen angestellt war und zusätzlich noch einen Auftrag für eine große Show in München hatte. Dienstagvormittag, vor dem ersten Treffen, kam dann plötzlich die Nachricht: „Die Veranstaltung ist abgesagt“ und wir sollten alle wieder nach Hause fahren. Das war erstmal sehr überraschend, aber die Vorstellung wurde zunächst auf Juni verschoben. Wir dachten alle: „Natürlich spielen wir in drei Monaten wieder, jetzt wird alles 2 Wochen zu gemacht und dann geht es ganz normal weiter“. Bis jetzt kam es immer noch nicht zu dieser Aufführung.

Es sind dann viele solcher Dinge passiert. Im Herbst habe ich bei einer weiteren Produktion, „Der Schuh des Manitu“ geprobt. Die Show inklusive Sicherheitskonzept stand komplett und wurde dann aber auch eine Woche vor der Premiere wieder abgesagt. So ging das eigentlich das ganze letzte Jahr über – dieses immer wieder anfangen mit etwas, mit ganz viel Hoffnung und immer wieder wurde kurz vorher der Stecker rausgezogen.

**EK:** Sie sagten, dass Sie eigentlich die ganze Zeit noch dachten, dass es bald weiter geht. Gab es denn so „den Moment“, in dem Sie gemerkt haben, dass Sie wahrscheinlich für einen langen Zeitraum nicht ans Theater zurückkehren werden?

**SB:** Das war tatsächlich bei mir erst im Herbst. Ich muss sagen, dass ich da wirklich ganz lange ganz positiv und hoffnungsvoll geblieben bin. Ich glaube, das war auch das, was mich noch ein bisschen durch den Sommer getragen hat. Es gab dann diesen Moment im September, als wir für „Der Schuh des Manitu“ komplett den ganzen Probedurchlauf mit Kostüm, Maske, Bühnenbild etc. hatten und einen Tag später die Absage kam und klar war, wir werden nicht in München auf der Bühne stehen. Da habe ich dann gedacht: „Okay, offensichtlich wird uns das hier noch viel länger beschäftigen“. Und das hat mich dann – und auch viele meiner Kollegen und Kolleginnen – doch ziemlich in ein schwarzes Loch gestürzt.





Es war super schwierig, weil es wieder eine Produktion war, die komplett fertig war und von der wir uns verabschieden mussten. Ich hatte das Glück, am Theater angestellt zu sein, so dass ich nicht von jetzt auf gleich von diesen Existenzängsten betroffen war. Aber diese Situation, seine Arbeit nicht ausüben zu können und in diese Beschäftigungslosigkeit und auch ein Stück weit Perspektivlosigkeit hineinzuschlittern, das hat schon eine sehr starke Wehmut ausgelöst. In der öffentlichen Diskussion ging es oft darum, dass den Künstlern der Applaus fehlen würde. Ich denke, dass das etwas zu kurz gedacht ist. Natürlich gehört das dazu, aber es geht vor allem darum, dass man arbeiten möchte. Es geht nicht um das Künstler-Ego, sondern es geht bei vielen auch um die Existenz.

Die Arbeit fehlt einfach. Es fühlt sich ein bisschen so an, als könnte ein Teil der Persönlichkeit nicht weiterleben, als würde der einfach sterben.

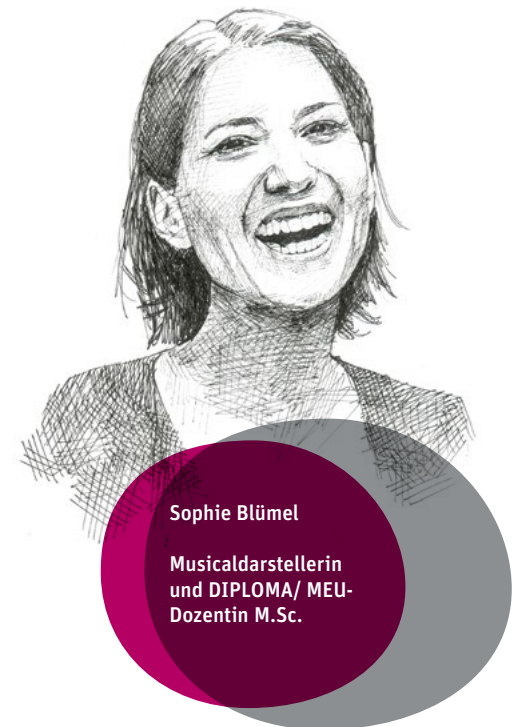
**EK:** Wie sind Sie denn mit der Situation umgegangen?

**SB:** Glücklicherweise bin ich sowieso so, dass ich sehr schnell den Fokus nach vorn richte und versuche, das Beste aus der Situation zu machen. Ich habe dann mit meinem Partner zusammen angefangen, Onlinekonzerte zu veranstalten. Wir haben Kolleg\*innen eingeladen und von November bis Februar insgesamt 6 Livestreaming-Konzerte veranstaltet. Uns war ganz wichtig, diese Live-Theater Atmosphäre zu erzeugen und das hat sehr viel Freude gemacht und hat großen Anklang gefunden.

*„Glücklicherweise bin ich sowieso so, dass ich sehr schnell den Fokus nach vorn richte und versuche, das Beste aus der Situation zu machen.“*

**EK:** Hatte denn die nebenberufliche Arbeit als Psychologin und vor allem als DIPLOMA/ MEU- Dozentin einen Einfluss darauf, wie Sie durch diese ganze schwierige Zeit gekommen sind?

**SB:** Auf jeden Fall. Diesen zweiten Beruf zu haben, der mir so viel Freude macht und da auch eine Aufgabe und ein Ziel zu haben, auf das man hinarbeiten kann – ich glaube, dass das auch ein Grund ist, warum es mir in dieser Situation noch so gut geht. Und gerade im psychologischen Bereich zu arbeiten ist ja auch etwas sehr Identitätsstiftendes, was man wirklich aus Überzeugung und gern macht. Das hat mir schon sehr geholfen. Ich bin sehr hoffnungsvoll, dass es im Herbst für uns weitergehen wird.



Sophie Blümel

Musicaldarstellerin  
und DIPLOMA/ MEU-  
Dozentin M.Sc.

# Mein heller Moment: Nähe und Freundschaft

**Die Präsidentin Frau Prof. Dr. Michaela Zilling über überraschende Gedanken zur Corona Pandemie:** Die Pandemie begleitet uns nun das 3. Semester, hörte ich letztens jemanden aus der Hochschule sagen. Vieles musste sich verändern und ohne jeden Zweifel ist die allgemeine Situation mit diesem Virus für viele extrem schwer, traurig, unmenschlich und unfair.

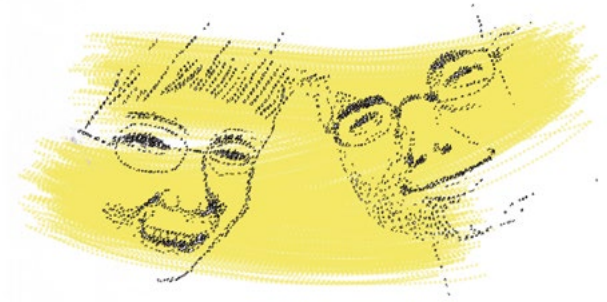
Frau Rothenberg-Elder und Herr Lanig fragten mich im letzten Quartal 2020, ob es denn auch etwas Positives in der Pandemie für mich geben würde. Der erste Impuls war Irritation! Was soll es denn da schon Positives geben?! Der zweite Impuls kam aber nur Sekunden später: Aber ja, da gibt es Positives! Ich war selbst überrascht über diesen Gedanken.



Illustration: Grit Aschmoneit <grit.aschmoneit@yahoo.de>



Für mich war dieser Moment sehr bewegend (... ich glaube ich habe es die Kollegen gar nicht spüren lassen...), als ich realisierte, dass sich doch sehr viel Positives aus dieser neuen, andersartigen Situation, der wir alle seit März 2020 unterliegen, ergeben hat, nämlich Nähe und Freundschaft!



Drei Beispiele will ich dazu nennen:

1. Wir haben uns wiedergefunden: vor ca. 25 Jahren startete ich mit meinem Studium. Mit einigen Kommilitoninnen von damals trafen wir uns – eher unregelmäßig – hier und da mal zu besonderen Anlässen, wie Hochzeiten oder runden Geburtstagen. Seit Beginn der Pandemie treffen wir uns – online – immer am 1. Donnerstag im Monat und haben uns durch alle Irrungen und Wirrungen dieser merkwürdigen Zeit getragen. Was wir nicht schon alles gemacht haben... - selbst das „Meiern“ mit digitalen Würfeln war schon dabei...
2. Ich habe eine echte, verlässliche und enge Freundin gefunden, auf die ich mich – wie ich jetzt weiß – immer verlassen kann! Seit dem ersten Lockdown sind wir unsere „Bezugsfamilien“, die sich gegenseitig in der Kinderbetreuung unterstützt haben, womit wir uns unabhängig von Notbetreuungen o.Ä. durch Schule oder Hort gemacht haben. Die Kinder waren schon zuvor gut befreundet, sind jetzt fast wie Brüder und fühlen sich in beiden Haushalten wie zu Hause.

3. Ich konnte meinem Sohn viel näher sein als sonst. Meine Position fordert mich, oftmals auch abends, oftmals auch am Wochenende. Da blieb häufig wenig Zeit mit meinem Sohn, der mittlerweile 10 Jahre alt ist. Etwas ungefragt durfte ich dann in das Homeschooling einsteigen und ihn intensiver in der schulischen Entwicklung begleiten. Trotz allen Frustes, der, da bin ich ja ehrlich, auch da war, möchte ich diese Zeit der Nähe nicht missen, die ich – dank flexibler Tageseinteilung – gut hinbekommen konnte.

Ich bin dankbar, dass sich diese Gedanken an das Positive in dieser schwierigen Zeit entzünden ließen. Sie helfen mir sehr, auch weiterhin positiv allen Herausforderungen zu begegnen.



Prof. Dr.  
Michaela Zilling

(An-)Leiterin  
(Mut-)Macherin  
Mutter



\*\*\*

Aus den Studienzentren





Das Studienzentrums (SZ) München ist vor einigen Monaten in schöne, neue, zentral gelegene Räume umgezogen. Der Leiter, Herr Prof. Dr. Eberhardt Grein gibt uns dazu exklusive Einblicke hinter die Kulissen eines erfolgreichen Studienzentrums im Land der Lederhosen und Laptops.

**Carsten Kolbe-Weber:** Welche Vorteile haben die neuen Räumlichkeiten?

Eberhardt Grein: Ich kann mich nun endlich in meinem Schaukelstuhl zurücklehnen, aus dem Fenster schauen und den schönsten Tagträumen hingeben. Dabei helfen mir die Mitarbeiter\*innen unseres Studienzentrums, die mir mit vielen Köstlichkeiten den Tag versüßen. Zudem fächert mir einer unserer Angestellten – Student\*innen können sehr anstrengend sein – frische Luft zu, wenn ich mal wieder schweißgebadet bin!

**CKW:** Durch die neue Struktur haben Sie die ganze Technik und EDV so wie noch nie zuvor vor Augen. Welche Vorteile sehen Sie?

**EG:** Was heißt hier Technik und EDV! Ich trommele mit meinem Team eine halbe Stunde vor Vorlesungsbeginn auf der Dachterrasse auf unseren neuen DIPLOMA-Contingas und hoffe doch sehr, dass zumindest die Münchner Student\*innen es hören und dann zu uns finden.

**CKW:** Der Zeitdruck zwischen dem Umzug und der Raumübergabe war enorm. Am ersten Prüfungstag hatte die Umzugsfirma die Räume noch nicht hergerichtet. Und: Nicht weit entfernt vom SZ befindet sich das Vijñāna Yoga-Studio. Yogamatten sind in Sekundenschnelle ausgerollt, der Aufbau der Tische und Stühle braucht deutlich länger. Yogamatten als Lösung in der Not?

**EG:** Der Yogi wartete schon auf uns, als wir die Räume erstmals in Augenschein nahmen. Gleich ein paar kräftige „Oms“, dann Asanas und auch Pranayama. So starten wir inzwischen vor jeder Vorlesung: ob online oder in Präsenz! Und: Die Student\*innen danken es



uns, weil ihre Leistungen inzwischen erheblich besser sind.

**CKW:** Das Yogastudio wirbt mit dem Satz „Bewegen aus innerer Stille“. Wäre das nicht auch ein guter Leitsatz, um nervöse Prüflinge und Mitarbeitende zu beruhigen?

**EG:** Sie wissen doch, das mit dem Bewegen ist wie beim sogenannten Beamten-Mikado: „Wer sich bewegt hat verloren!“ Aber mal ganz im Ernst: Yoga hilft in der Tat in allen möglichen Lebenslagen, und selbst ich lehre inzwischen auch - auf dem Rücken liegend - von der Yogamatte aus.

**CKW:** Wie haben Ihr Team und Sie es geschafft, alles in der Kürze der Zeit für die Prüfungen im Studienzentrum selber hinzubekommen?

**EG:** Erst einmal haben Zafir Kalantzis, Ulrike Kaspar, Gabriele Siegert und Kirsten Zellner sowie ich uns als Team aufgeteilt. Ich bin dann ganz schnell zum katholischen Pfarramt St. Pius rübergelaufen, um eine XXL Packung Weihrauch „extra stark“ zu besorgen. Alles lief parallel auf Hochtouren. Wir stellten unsere afghanische Räucherschale auf und räucherten alle bösen Schwingungen sowie Zweifel weg. Spirituelle Experten wissen ja, dass Weihrauch die Konzentration, Entspannung, Reinigung, Klärung und Harmonisierung fördert. Somit haben wir eine fokussierte, überzeugende und gleichermaßen entspannte Atmosphäre für einen erfolgreichen Prüfungstag geschaffen.



Prof. Dr. phil.  
Eberhard Grein

Ökonom  
Mozart-Essayist  
Russlandversther





# Letzte Fragen

Was macht mich glücklich? Darf ich auch mal in der Schubkarre sitzen? Warum scheint gerade die Sonne nicht? Auf was bin ich da gerade eigentlich im See getreten? Wer ist hier der Kapitän? Gehen wir zusammen ins Museum? Zahle ich zuviel für meinen Handyvertrag? Warum habe ich schon wieder Hunger? Gibt es eine App, die Vorstellungsrunden über 5 Minuten automatisch beendet? Ist Denken wichtiger als Lesen oder umgekehrt (natürlich lesen – hier finden Sie klassischen Lesestoff von bekannten und weniger bekannten AutorInnen wie Fontane, Lou Andreas-Salomé, aber auch eine wunderschöne illustrierte Ausgabe von Alice im Wunderland)? Wer sind Sie als analoge oder digitale Persönlichkeit? Stellen Sie sich uns vor? Wirken Sie an der nächsten Ausgabe mit?

Themenvorschlag?  
Digitales Abo?  
Ja, bitte! Dann Mail an  
diplomagazin@diploma.de

„Wer hat eigentlich diese großartigen Portraits gezeichnet?“



„Bei Angelina Benedettis Portraits sitzt jeder Strich. In jedem dieser souveränen Portraits scheint immer auch ein wenig ein Selbstportrait zu sein. Angelina schaut uns in und durch ihre Bilder direkt an“, sagt Dozentin Christiane ten Hoewel.

**Angelina Benedetti**

Italien- Lover  
kunst-/ kulturaffin  
Workaholic