

DIPLOMAGAZIN

AUSGABE 9 /// WINTERSEMESTER 22/23

A hand holding a glowing shell with the word 'Fokus.' inside. The background is a blue and white abstract pattern with a profile of a person's face in the upper right corner.

Fokus.

Werte und Hochschulkultur:

Chancengleichheit für alle – Lebenswege?

Seite 5

Hochschulleben

Fernstudium auf der Schafweide

Seite 16

Studienzentren

Schlossgespenst in der Zentralverwaltung

Seite 25

In der dunklen Jahreszeit rücken wir zusammen und fokussieren uns wieder mehr auf unseren Familien- und Freundeskreis. Das heimische Lagerfeuer leuchtet und gibt uns Orientierung. Wir genießen den Fokus.

Wie groß die Versuchung der Ablenkung ist, zeigen Sandra Großmann, Maren Arns und Lira Marko in ihren pointierten Darstellungen und Kurztexten auf. Unsere Präsidentin Prof. Dr. Michaela Zilling schreibt, wie wichtig es ist, einen Ausgleich, einen zeitlichen und geistigen Freiraum zu haben, um den Kopf auch mal wieder frei zu kriegen und neue Energie zu tanken, indem man sich mal mit etwas völlig anderem als der Arbeit beschäftigt, wie z.B. den Sohn bei den Hausaufgaben zu unterstützen oder der gemeinschaftlichen Erziehung eines kleinen Welpen, der Anfang des Jahres in die Familie aufgenommen wurde.

Für Kerstin Tolksdorf sind diese produktiven Freiräume Schafe. Sie kann bei ihrer Arbeit mit Pferden, Hunden und Schafen das Gehörte noch mal auf sich wirken lassen. Schafe mögen keine Hektik, sie lehren Ruhe. Von der regelmäßigen Übung in Ruhe profitiert Kerstin Tolksdorf auch beim Studium.

Viel Fokus, drei Glückskekse und ein Gespenst ... und noch viel mehr! Herzlichen Dank an unsere Mitwirkenden aus allen Teilen der Hochschule. Wir laden alle Leser:innen ein, mitzumachen. Unsere nächste Ausgabe beschäftigt sich mit Wachstum, Grünzeug in Stadt und Land, Urban Gardening ...

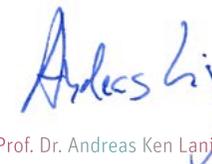
Die nächste Nummer des
DIPLOMAGAZINS erscheint am
Donnerstag, 27. April, unter dem
Schwerpunkt „Wachstum“.



Dr. Carsten Kolbe



Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder



Prof. Dr. Andreas Ken Lanig

Verantwortliche Chefredakteure:

Dr. Carsten Kolbe (Verantwortlicher der aktuellen Ausgabe)

carsten.kolbe-weber@diploma.de

Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

kathrin.rothenberg-elder@diploma.de

Creative Direction:

Prof. Dr. Andreas Ken Lanig

andreas.lanig@diploma.de

Ausdrücklich erwünscht:

Leser:innenbriefe und Mitarbeit!

diplomamagazin@diploma.de

Das DIPLOMAGAZIN ist eine Veröffentlichung der DIPLOMA Hochschule. Es erscheint jeweils am ersten Monat im Quartal digital. Die nächste Nummer erscheint am 27. April 2023 – das Thema wird „Wachstum“ sein. Verantwortliche der nächsten Ausgabe ist Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder.

Wir danken allen Studierenden und Mitarbeitenden für die tollen Zeichnungen, Wort- und Bildbeiträge in dieser Ausgabe, als da wären: Vivien Horváth, Sandra Großmann, Maren Arns, Lira Marko, Angelina Benedetti, Prof. Dr. Michaela Zilling, Maggie Huth, Janine Harting, Marcel Reißmann, Elli Kutscha, Markus Jung, Anne Triebe, Dr. Dieter Korczak, Chi (Lubov Stöcker), Kerstin Tolksdorf, Eva Strobel, Daniel Warton, Raphael Kuppelwieser, Olesja Mujkic, Maggie Huth.

Von der Redaktion wird genderechte Sprache verwendet, unseren freien Autorinnen und Autoren belassen wir ihre Ausdrucksweise.

Rubriken.

Editional	→ S. 3
Fokus. Und Zerstreuung.	→ S. 4
Chancengleichheit für alle – Lebenswege?	→ S. 5
Glückskekse	→ S. 9
Leser:innenstimmen	→ S. 10
Impulse für Achtsamkeit	→ S. 11
Fernstudium auf der Schafswaide	→ S. 16
Thesen zur Nachhaltigkeit	→ S. 19
Lerntipp	→ S. 23
Schlossgespenst in der Zentralverwaltung	→ S. 25
Mein dunkler Moment	→ S. 29
Mein leuchtender Moment	→ S. 32
„Ich“ und „man“ – und Wissenschaft	→ S. 35
Buchtipps	→ S. 38
Support your Digital Artists	→ S. 39
Letzte Fragen	→ S. 40

Fokus. Und Zerstreuung.

Illustration: Sandra Großmann

Das ist meine „Falle des halbierten Lernens“: Ich will im Studium ein festes Ziel erreichen. Ich muss Schritt für Schritt gehen. Auf diesem Weg ist das schwarze Loch der digitalen Zerstreuung: Es ist für mich das Sinnbild, wie leicht wir die Zeit durch die Medien verlieren. Warum sind die Socken kunterbunt? Das ist der Reiz des Spiels, bei dem ich an Pippi Langstrumpf dachte.

Sandra Großmann



Illustration: Maren Arns

Wir lassen uns gerne blenden. Wie Kinder auf einem Marktplatz, die von Geschichten-erzählern und Schaustellern in ihren Bann gezogen werden. Die sozialen Medien locken ständig mit Neuigkeiten. Das Gewicht von Dringlichkeit, Wahrheitsgehalt und Authentizität ist nicht relevant – dabei studiere ich, um ein Leben außerhalb dieser Blase zu führen!

Maren Arns

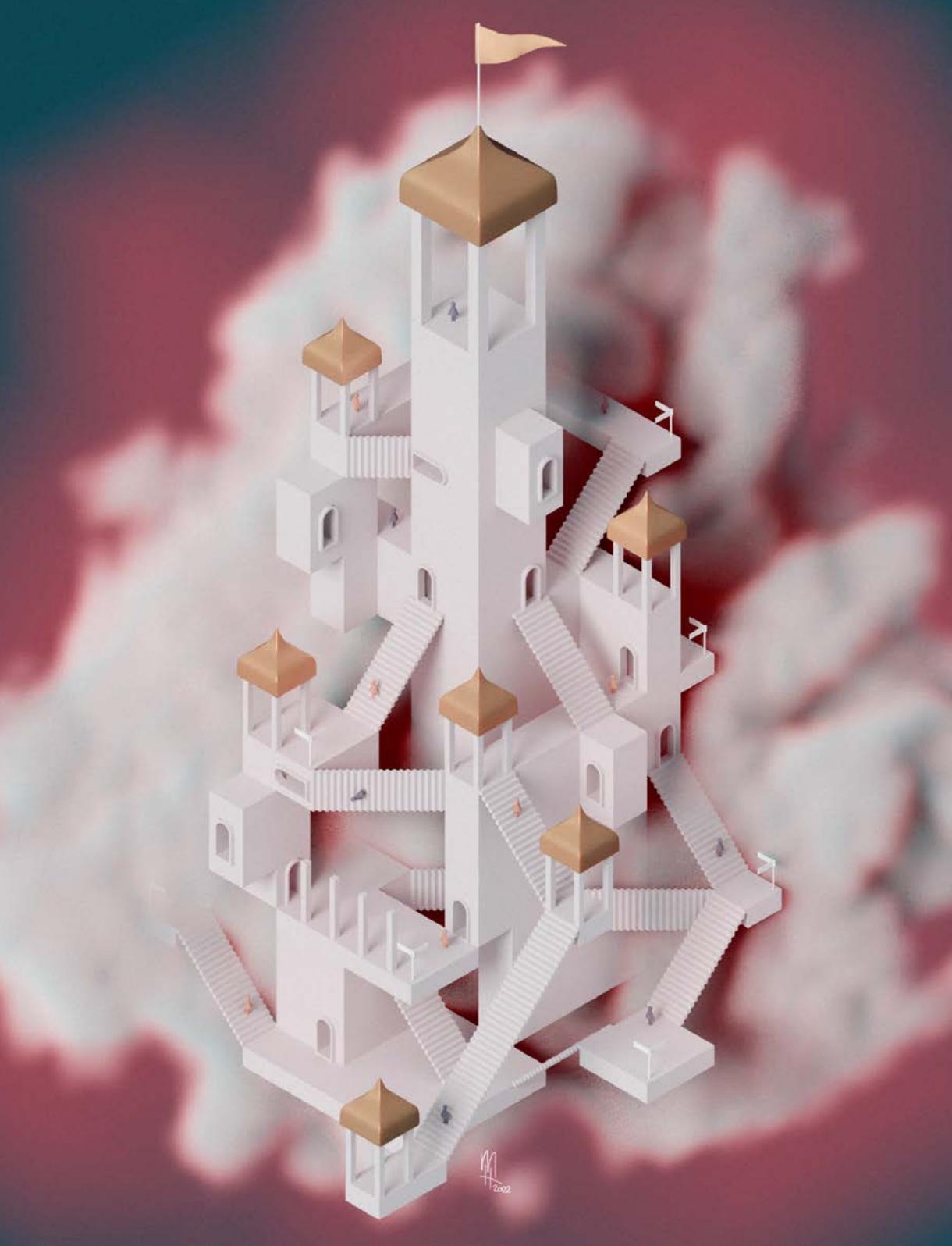


Illustration: Lira Marko

Eigentlich will ich beim Joggen vom Studium abschalten! Weil ich permanent mit dem Handy beschäftigt bin, bin ich digital zerstreut: Erst mache ich ein Selfie, um es zu posten. Dann überlege ich, ob ich beim Joggen Musik oder einen Podcast hören soll. Nicht nur mir fällt die ganze Zeit etwas anderes ein, sondern auch meinem Handy:

Es schlägt mir Dinge vor, die ich kaufen soll. Oder es zeigt Nachrichten, die scheinbar wichtig sind. Es kommt mir so vor, dass ich nicht allein jogge, sondern mehrfach in verschiedene Richtungen laufe.

Lira Marko



Werte und Hochschulkultur:

Chancengleichheit für alle – Lebenswege?

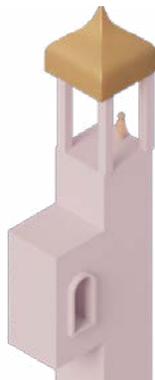
Wie werden eigentlich in der DIPLOMA Hochschule „Brücken zum Erfolg“ (dem Motto der Hochschule) geschlagen? Und was hat das mit den Kernwerten der Hochschule zu tun? Unsere Präsidentin Professorin Dr. Michaela Zilling im Gespräch mit dem DIPLOMagazin.

Liebe Frau Zilling, könnten Sie den einen Kernwert der Hochschule für sich benennen?

Wenn man es ganz kurz fassen möchte: „Wir machen Bildung“! Wir qualifizieren für eine berufliche Tätigkeit. Das ist unser Kernwert und das ist auch unser Kerngeschäft. Wir befähigen Menschen dazu, einer qualifizierten Tätigkeit durch einen akademischen Abschluss nachzugehen. Und das hat auch etwas mit gesellschaftlicher Verantwortung zu tun, d.h. dass es immer wieder Themenfelder gibt, die gesellschaftlich plötzlich relevant werden. Wer hätte schon gedacht, wie wichtig es werden wird, dass man etwa bei unserem Studiengang Sicherheitsmanagement Studierende darauf vorbereitet, Konzepte zu entwickeln und umzusetzen, die helfen beispielsweise Festivals zu sichern?

Eine große Rolle bei dem, was wir leisten, spielt dabei unsere Zielgruppe, die Non-Traditionals, wobei ich finde, dass der Begriff so gar nicht mehr stimmt. Eigentlich sind die Non-Traditionals doch heute eher der Normalfall: Menschen, die etwa noch jenseits der 20 oder 30 mit einem anderen beruflichen Hintergrund studieren wollen. Die mit Kindern studieren wollen oder die im Ausland leben, und, viele natürlich auch, die nebenbei arbeiten. Hier passt unser Motto ‚Brücken zum Erfolg‘ ganz konkret. Aber unser Kernwert hat auch viel damit zu tun, für gesellschaftlich relevante Felder auszubilden, wie z.B. die Soziale Arbeit oder die Inklusivpädagogik, denn dieser fachliche Bereich ist mittlerweile unser stärkster Bereich, von der Zahl der Studierenden und der Zahl der Studiengänge her gedacht.

Bildungsgerechtigkeit ist hierbei für uns ein hoher Wert. Wir erleichtern das durch unsere sehr moderaten Studiengebühren, und durch die Möglichkeit der sozialverträglichen Ratenzahlung. Dadurch sind unsere Studiengänge auch für Menschen mit einem geringeren Einkommen meist gut zu realisieren. Dabei sehen wir, dass unsere Studierenden oft schon während, aber in den meisten Fällen spätestens nach dem Studium beruflich und damit auch finanziell aufsteigen.



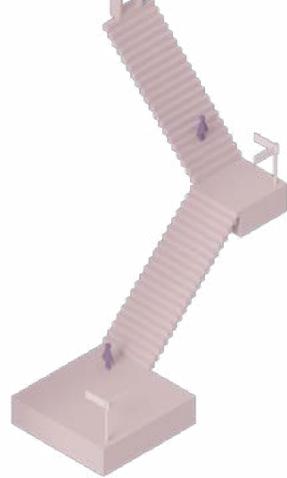
Wir stellen fest, dass wir der Exklusion bestimmter Personen mit ursprünglich geringerer sozialer Stellung, geringerem Einkommen oder geringerer Qualifikation entgegenwirken. Dies war von Anfang an die Kernidee der DIPLOMA Hochschule: Jede und Jeder, die bzw. der studieren möchte, soll dies auch tun können. Diese Idee hat natürlich auch eine sehr starke gesellschaftliche Dimension.

Ich muss auch sagen, dass das Lernen an und mit der DIPLOMA Hochschule auch immer beidseitig ist! Unsere Studierenden lernen natürlich von uns, etwa in den Präsenzseminaren, aber genauso lernen wir Lehrende, wenn wir unterrichten, von den Studierenden. Das ist wie ein Spiegel der Praxis tauglichkeit von allem, was wir unterrichten. Ich bin oft richtig fasziniert von den Diskussionen, die sich in meinen Seminaren ergeben und schätze es sehr, dass das Lernen bei uns im Studium keine Einbahnstraße ist. Das ist teilweise natürlich auch ganz schön herausfordernd, aber es lohnt sich in jedem Fall.

Was sind für Sie weitere zentrale Markenbotschaften, die USPs (Alleinstellungsmerkmale) der Hochschule nach außen?

Wir sind eine familiäre Hochschule, im Umgang miteinander, mit Lehrenden, Kollegen und Kolleginnen und Studierenden. Wir ermöglichen praxisnahe Qualifikationen auf hohem Niveau – wir bilden hervorragend qualifiziertes Personal für die Praxis aus. Wir kommen zu den Studierenden nach Hause, nicht umgekehrt. Wir bieten in den Studiengängen moderne Themen am Puls der Zeit an, und damit auch wichtige Inhalte für die wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung Deutschlands. Und, um noch einmal auf das Wirtschaftliche zurückzukommen: Wir haben ein exzellentes Preis-Leistungs-Verhältnis, was seinesgleichen am akademischen Markt sucht.





Wie unterstützt die DIPLOMA Hochschule die Studierenden eigentlich?

Also einmal durch die erwähnten sozialverträglichen Raten, aber auch durch unser Kohortensystem, denn dadurch findet man leicht, trotz aller Distanz oder Virtualität, Mitstreitende, mit denen man zusammen lernen, sich vorbereiten, sich austauschen und unterstützen kann. Wie heißt es so schön? „In der Gruppe läuft es sich leichter“ – das gilt auch für das Studium: „In der Gruppe lernt es sich leichter“! Man findet in der Gruppe den nötigen Anker, um auch mal in einer turbulenten Phase weiter zu machen. Egal ob man am gleichen Ort oder in der gleichen Zeitzone lebt oder nicht. Dazu haben Mitarbeitende, Studiengangsleitungen und Lehrende, nicht zuletzt unsere Tutoren und Tutorinnen immer ein offenes Ohr. Ich finde, dass gerade diese Tutoren und Tutorinnen, die ja oft selbst bei uns studiert haben, für die Studierenden sehr hilfreich sind. Wenn sich Studierende bei uns melden, finden wir eigentlich für nahezu jedes Problem eine Lösung.

Danke! Ich finde das sehr nachvollziehbar. Möchten Sie ein bisschen „orakeln“, wo unsere Reise inhaltlich und wirtschaftlich die nächsten fünf Jahre als Hochschule hingehen könnte?

Wenn ich orakeln darf, dann wünsche ich mir, dass wir weiter wachsen! Ich möchte unbedingt die 10.000er Marke an Studierenden knacken. Als ich angefangen habe, waren an der DIPLOMA knapp 4.000 Studierende, und jetzt sind es bereits über 8.300. Ich denke, wir können auf der einen Seite durch neue, moderne und marktgängige Studiengänge wachsen, an denen wir ja gerade auch bereits arbeiten. Allein in diesem Wintersemester sollen gleich sechs neue Studiengänge an den Start gehen. Auf der anderen Seite sehe ich Potenzial, dass wir bei den bereits vorhandenen Studiengängen noch sichtbarer für die Interessierten werden. Das Wachstum stellt sich mir insofern sowohl auf einer

quantitativen als auch qualitativen Entwicklungsebene dar. Dies möchte ich sehr gerne zusammen mit den Studiendekanen und Studiendekaninnen aber auch mit einigen Studierendenvertreter:innen angehen.

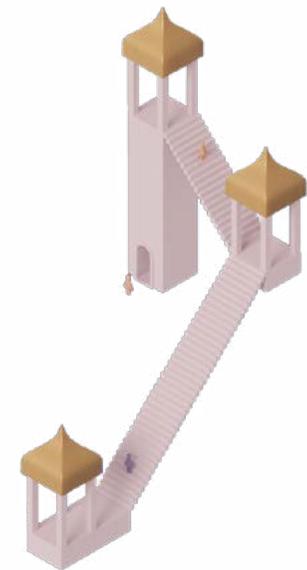
Wachstum in den Studierendenzahlen und in der Zahl der Studiengänge benötigt jedoch auch gute Rahmenbedingungen in den internen Prozessen. Wir haben als Hochschule das wirklich wertvolle Potenzial, uns noch moderner aufzustellen. Auch auf dieser Ebene passiert gerade sehr viel und ich erhoffe mir, dass wir durch die Einführung neuer Systeme und Prozesse noch bessere Arbeitsbedingungen für unsere Mitarbeitenden und bessere Qualität für unsere Studierenden und Lehrenden im Angebot unserer Studiengänge erreichen können.

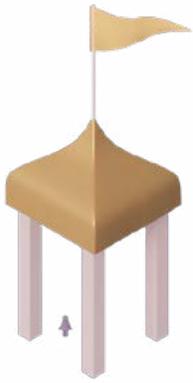
Die DIPLOMA Hochschule ist ein familiengeführtes Unternehmen, mit einer teilweise sehr kollegial-familiären Atmosphäre, bei der wir als Mitarbeitende an einem Strang ziehen. Was können wir, was können die einzelnen Mitarbeiter:innen zu dieser Zukunft beitragen? Was die Hochschulleitung und die Eigentümerfamilie?

Nachdem ich es in meiner beruflichen Laufbahn an anderen Stellen bereits anders wahrgenommen habe, freue ich mich umso mehr darüber, dass wir in der DIPLOMA Hochschule keine Ellenbogen zueinander ausfahren, dass wir wirklich gute Teams in der Hochschule haben, egal ob man sich nun real begegnet oder nicht. Und wenn ein:e Mitarbeitende:r, ein:e Studiendekan:in oder ein:e Lehrende:r eine gute Idee hat, dann nehmen wir uns die Zeit für ein Gespräch.

Natürlich habe ich auf der einen Seite eine hohe Erwartungshaltung an alle Lehrenden und Mitarbeitenden, d.h. an die Qualität, die jede und jeder im eigenen Tun erreichen soll. Alle sollte immer im Blick behalten, wie der eigene Beitrag andere nachfolgende Bereiche betrifft, d.h. ob man anderen mehr Arbeit macht oder den Prozess beschleunigen kann. Jeder sollte fair und ehrlich sein.

Aber: Ich höre auf der anderen Seite auch gut hin, versuche empathisch die Bedürfnisse der Mitarbeitenden und Lehrenden zu erfassen und die Rahmenbedingungen so zu setzen, dass man sich als Mitglied der DIPLOMA sehr wohl und wertgeschätzt fühlen kann. Dadurch





erzeugen wir eine sehr teamorientierte Haltung auf allen Ebenen der Hochschule und das schätze ich wirklich sehr.

Alle in der Hochschulleitung versuchen gut zuzuhören, Empathie zu zeigen und das richtige Händchen für die Zusammensetzung der Teams zu haben, die richtigen Mitarbeitenden und Lehrenden einzustellen und damit gute Rahmenbedingungen zu setzen.

Sie haben ein beeindruckendes Pensum in Ihrem Arbeitsalltag. Was motiviert Sie, was treibt Sie an? Ich habe Sie ja im Verdacht, Bilokation betreiben zu können, so viel, wie Sie machen und an wie vielen Orten Sie gleichzeitig sind ...

Teilweise müssen natürlich auch die Abende, die Wochenenden und mal auch die Nächte daran glauben, aber ich nehme mir auch immer wieder Freiräume, etwa um mit meinem Sohn Hausaufgaben zu machen oder mit der Familie etwas zu unternehmen. Diese Freiräume sind als Ausgleich für die beruflichen Herausforderungen für mich sehr wichtig. Natürlich muss ich dann am Abend vielleicht noch was arbeiten oder am Wochenende, aber so kann man es wirklich gut stemmen.

Und was mich antreibt ... Darüber muss ich wirklich nachdenken. Vielleicht bin ich einfach so erzogen worden, dass ich die Dinge anpacke, nicht frage, was zu tun ist, oder warte, bis „man mich beauftragt“, sondern Aufgaben sehe und dann angehe. Wichtige Dinge geschafft zu haben, wie z.B. das Einführen eines neuen Studiengangs mit allem, was da dranhängt oder das Einstellen einer neuen Professur, das gibt dann schon eine gute Bestätigung für die Anstrengungen der vorausgegangenen Wochen. Dann bin ich danach sozusagen einen Kopf größer als davor. Das Schöne dabei ist, dass es immer eine Teamleistung ist und keiner hier irgendwie Alleinkämpfer sein muss. Selbst ich nicht. Natürlich bin ich mir bei allem, was ich angehe auch sehr bewusst darüber, dass an dem Gelingen der Hochschulentwicklung auch viele Arbeitsplätze hängen. Auch diese Verantwortung ist sicherlich Motivationsmotor für alles, was ich tue.

Das ist ja spannend, so ging es mir auch, als ich berufen wurde, ich hatte das Gefühl, gerade physisch gewachsen zu sein.

[beide lächeln]

Noch eine Extrafrage bitte, liebe Frau Zilling: was würden Sie als Ihre drei wichtigsten Stärken bezeichnen?

Meine Stärken... Also ich kann gut zuhören. Ich bin immer bereit, eine Lösung zu finden, auch wenn sie Zeit kostet! Ich agiere nach der Idee: Make things right not easy! Ich versuche, allen Menschen erst einmal einen Vertrauensvorschuss zu geben. Ich bin strukturiert und kann Aufgaben sehr zielorientiert angehen. Natürlich bringe ich fachlich auch Vieles für diese Position mit. Ich weiß, wie Erwachsenenbildung und Hochschulbildung funktionieren, ich weiß, worauf es im akademischen Bildungsmarkt ankommt, ich bin selbst lehrend im Einsatz usw. Aber das Wichtigste für die Hochschule ist m. E. das wertschätzende und unterstützende Miteinander, dafür brauchen wir einen Teamfit bei all unseren Mitarbeitenden und Lehrenden – dadurch werden wir als Hochschule stark.

Das war sehr spannend, ich danke Ihnen sehr für Ihr Vertrauen und für dieses Gespräch.



Prof. Dr.
Michaela Zilling

(An-)Leiterin
(Mut-)Macherin
Mutter

Inspiration Glückskeks

Sage nicht alles, was du weißt, aber wisse immer, was du sagst.

Sehr guter Ratschlag! Durch das Internet, insbesondere Social Media, kann jede:r zu jeder Zeit Kommentare über alles und jeden abgeben - und tut das auch: zum Teil anonym, zum Teil mit Klarnamen und mit Profilbild, aber viel zu häufig ohne Nachzudenken und ohne Rücksicht auf Verluste. Aktuelle Studien zum Anstieg von Hassrede im Internet sprechen für sich. Es werden Unterstellungen, Halbwahrheiten

und Verschwörungstheorien verbreitet, ohne auch nur einmal ansatzweise den Wahrheitsgehalt der Aussagen, die man ungefiltert wiedergibt, zu überprüfen. Dabei würde ein bisschen weniger Bauchgefühl und Impulsivität und ein bisschen mehr Substanz und Besonnenheit vor allem in öffentlich geführten Diskussionen sicherlich gut tun, oder?

Janine Harting

*Amüsierlaune!
Es kann eine heiße Nacht werden.*

Der Spruch erreichte mich in meiner Krankheit. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt bereits zwei heiße Nächte hinter mir, allerdings lag das an meinem Fieber. Dennoch birgt jede Nacht das Potenzial, zu einer heißen Nacht zu werden. Die Gründe hierfür sind so verschieden wie die Menschen selbst. Ich denke, auch wenn es sich nicht immer so anfühlt, sollten wir uns stets daran erinnern, dass wir die individuellen Dinge, die unser Leben erst lebenswert gestalten und auch genießen dürfen.

Marcel Reißmann

Alles braucht seine Zeit zum Reifen.

„Warum passen diese blöden Glückskeks-Sprüche eigentlich so oft genau auf mein derzeitiges Befinden?“, denke ich, als ich kochendes Wasser über den Teebeutel gieße. Gerade habe ich noch darüber nachgedacht, wie es wohl nach dem Studium für mich weitergehen wird und bin voller Ungeduld, dass es nicht am liebsten schon gleich morgen so weit sein kann. „Muss am Barnum-Effekt liegen...“. Wir Menschen neigen dazu, allgemeingültige Aussagen so zu interpretieren, dass sie als für die eigene Person zutreffend empfunden werden. Und trotzdem wächst das Gras nicht schneller, wenn man daran zieht. Also nehme ich meine Teetasse, vertiefe mich wieder in meine Lernlektüre und versuche den Prozess des Reifens wenigstens zu genießen, wenn ich ihn schon nicht beschleunigen kann.

Elli Kutscha

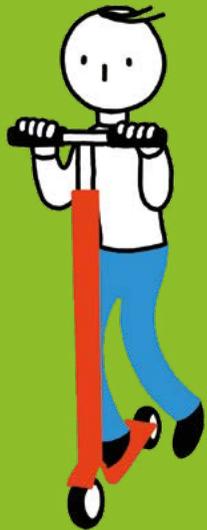
**Schicken Sie uns
Ihren Glückskeks:**
kathrin.rothenberg-elder@diploma.de

Leser:innenstimmen

Illustrationen: Anne Triebe /// annetriebe@gmail.com

„Gerade habe ich die neue Ausgabe des DIPLOMAGazins gelesen. Berührt hat mich besonders der Artikel zu den Obdachlosen. Unter dem Aspekt, wie ressourcensparend sie leben, hatte ich ihre Situation noch nicht betrachtet.“

Markus Jung



„Ich finde es gut, dass es ein DIPLOMAGazins gibt und es sich in der Nr. 8 dem Thema ‚Aufbrechen‘ widmet. In meinen Vorlesungen erlebe ich regelmäßig Studierende, die das Aufbrechen zu neuen intellektuellen Ufern und beruflichen Positionen gewählt haben. Die thematische Bandbreite des Magazins ist erfrischend, so wie jeder Aufbruch auch unterschiedlich ausfällt. Es freut mich ganz besonders, dass das Thema der finanziellen Prekarität in dieser Nummer behandelt worden ist. Insbesondere, da es für viele Studierende wie ein Damoklesschwert über ihren Köpfen hängt. Vielen Dank auch für die Auswahl der Illustrationen, die einen wesentlichen Anteil an der Frische des Magazins haben. Ich bin daher auf die zukünftigen Ausgaben gespannt.“

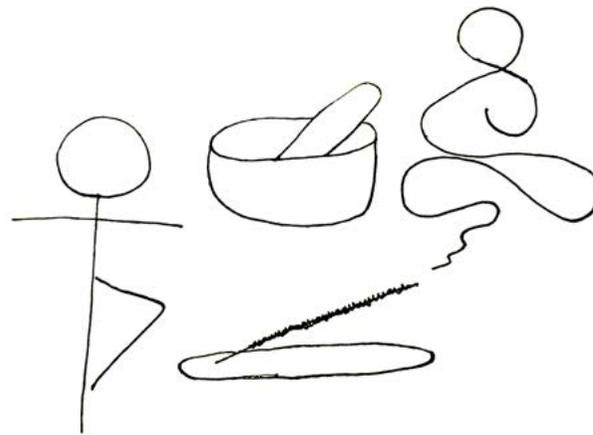
Dr. Dieter Korczak



Serie

Impulse für Achtsamkeit

Text: Dr. Carsten Kolbe /// Illustration: Chi <lubov.stoecker@stud.diploma.de>



{ Fokus }

Fokus: Wer denkt bei dem Wort Fokus an den lateinischen Ursprung „Feuerstätte bzw. Herd“? Ja, wir sind fokussiert, wir setzten einen Brennpunkt. Wer hat es nicht ausprobiert, mit der Lupe Kraft der Sonne Papier zum Brennen zu bringen? Oder vielleicht den blöden Sitznachbarn in der Schule mal anzukokeln? Mikroskop in der Schule oder Hubbleteleskop im Weltall. Nur im Fokus, in der Schärfe und im Brennpunkt entsteht die Kraft der Entzündung bzw. die Schärfe im Blick klar zu sehen.

Wir brennen für Ideen, aber oft fehlt es uns an der Schärfe, diese so zu fokussieren, dass wir erfolgreich sind. Ein Studium und insbesondere ein Fernstudium ist eine enorme Anstrengung der Fokussierung. Wir fokussieren uns auf das ferne Ziel, neue Welten mit dem Abschluss zu betreten, wir fokussieren uns auf einen mikroskopisch kleinen Teil, ein Modul, ein Lernfach, eine Prüfung. Wir brauchen beides. Nur so geht es!

Wir brauchen einen fokussierten Geist und einen fokussierten Körper. Vor rund 2000 Jahren prägte der römischen Dichter Juvenal den Satz: „Mens sana in corpore sano.“ Sicher ist es heute auch metaphorisch zu verstehen: „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“. Heutige Erkenntnisse zeigen: Unser Körper belohnt uns über unsere Grundbedürfnisse hinaus bei fokussierten Tätigkeiten mit der Ausschüttung von Dopamin, dem Glückshormon. Wir haben drei Fokusse.



Kurz, klar und scharf fokussiert

Wer kennt es nicht. Wir arbeiten mit voller Begeisterung an einer Aufgabe, versinken in ihr und vergessen Raum und Zeit. Dies kann ein Gespräch, eine geistige, handwerkliche oder schöpferische Aufgabe sein. Im berühmten Flow-Zustand sind Fokussierung und die Ausschüttung von Glückshormonen eng verbunden. Wir erreichen mit dem „scharfen Fokus“ ein Ziel in kurzer Zeit.

Langfristiges Fokussieren

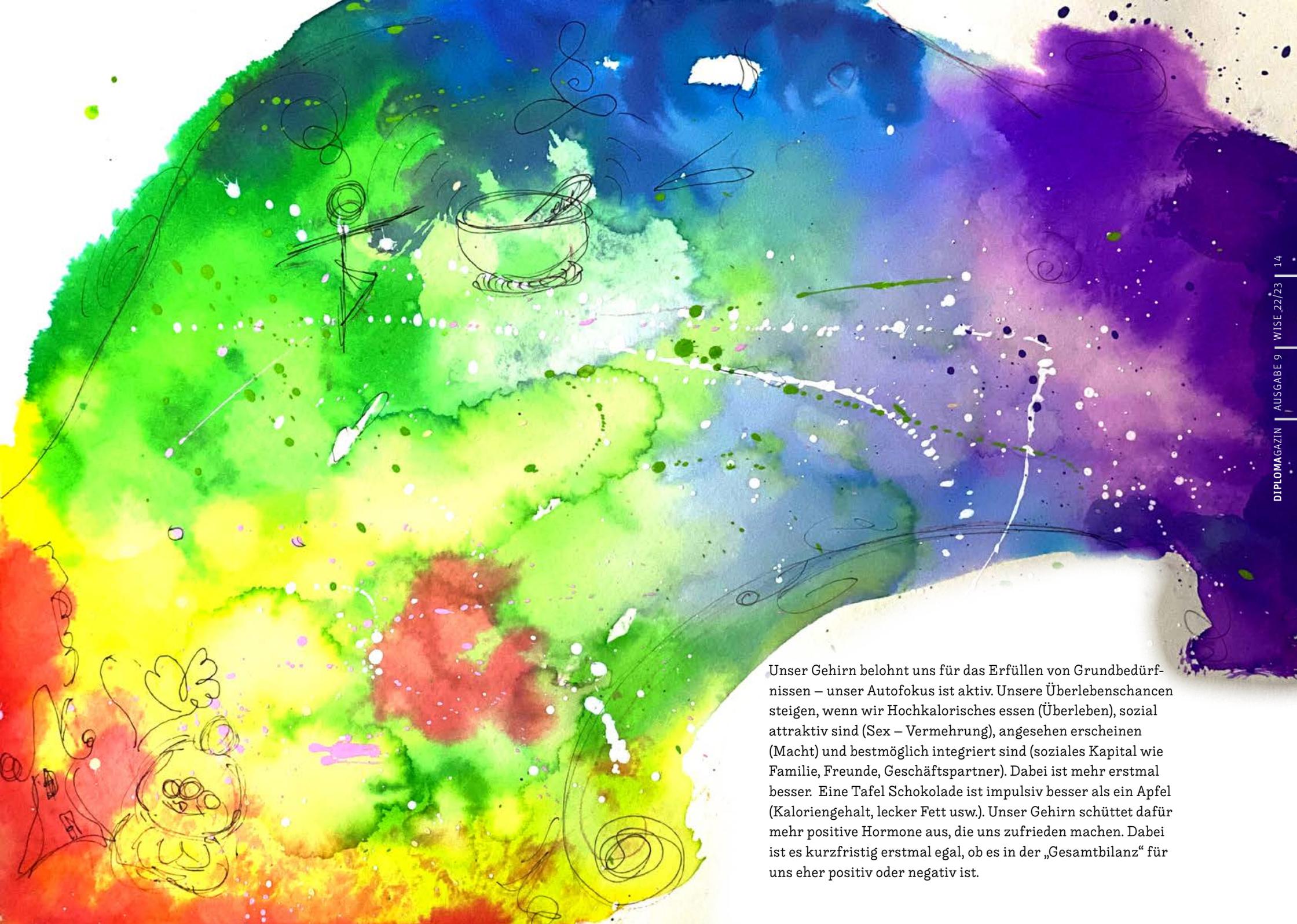
Anders ist es beim langfristigen Fokussieren. Ein Studium oder das Erlernen eines Musikinstruments sind langfristige Entscheidungen mit einem Ziel in der Zukunft. Es ist nicht eine ferne Galaxie, aber schon ziemlich weit weg. Der Zweck dahinter ist klar, bspw. mit dem Wissen und Abschluss einen besseren Job mit mehr Handlungsmöglichkeiten zu bekommen. Gerade das Fernstudium erfordert die

tagtäglichen Handlungen permanent an dem Ziel auszurichten. Schaffst du dein „Pensum“, fühlst du dich zufriedener und deine Lebensqualität steigt. Es ist wichtig, das langfristige Fokussieren zu erlernen, denn sonst lenkt dich dein Autofokus ab und reduziert die Erfolgsaussichten.

Autofokus

Unser Autofokus überwacht unsere Umgebung und läuft aktiv stets im Hintergrund in Rückkoppelung mit uns ab. Er greift auf vergangene Situationen und Erfahrungen zurück. Er sichert - vereinfacht gesagt - unser Überleben im Hier und Jetzt, er beeinflusst unser Verhalten sowie unsere Lebensqualität deutlich.





Unser Gehirn belohnt uns für das Erfüllen von Grundbedürfnissen – unser Autofokus ist aktiv. Unsere Überlebenschancen steigen, wenn wir Hochkalorisches essen (Überleben), sozial attraktiv sind (Sex – Vermehrung), angesehen erscheinen (Macht) und bestmöglich integriert sind (soziales Kapital wie Familie, Freunde, Geschäftspartner). Dabei ist mehr erstmal besser. Eine Tafel Schokolade ist impulsiv besser als ein Apfel (Kaloriengehalt, lecker Fett usw.). Unser Gehirn schüttet dafür mehr positive Hormone aus, die uns zufrieden machen. Dabei ist es kurzfristig erstmal egal, ob es in der „Gesamtbilanz“ für uns eher positiv oder negativ ist.



Das Ziel von Werbung und Sozialen Netzwerken ist unsere kurzfristige Aufmerksamkeit zu erlangen, quasi wie ein Grundbedürfnis. Der Autofokus wird somit oft zum „bösen Buben“ ...

Gehen wir nochmal zurück zu den Wurzeln. Der Fokus ist die Feuerstätte, der magische Blick in ein Feuer, das Versinken in dem Flammenspiel (Kerzenspiel). Es ist ein wunderbarer Einstieg, wie wir durch eine meditative Betrachtung in einen stärkenden Flow kommen, um mit einem guten, klaren Fokus in unserer heutigen Welt zu bestehen und unsere Ziele besser erreichen zu können.



Fernstudium auf der Schafweide: Entwicklung im Kreislauf des Lebens

Fotos: Kerstin Tolksorf <kess@vonderbeule.de> /// Interview: Prof. Dr. Andreas Lanig

Für Kerstin Tolksdorf ist nicht die kleine Lerngruppe eine entscheidende Stütze im Studium, sondern ihre Schafherde. Ein Chat-Gespräch.

Online-Studium und Schafherde, wie geht das zusammen?

Es ist ein Aufbruch zu Dingen, die ich schon immer wollte. Ich möchte das Gestalten professionalisieren und gleichzeitig unsere Schafherde aufbauen. Das sind beides Dinge, die mich im Leben auf eine positive Weise herausfordern. Im Studium wie auch in der Landwirtschaft muss ich meine Komfortzone verlassen. Das ist wie im Sport: Wenn man mal über seine Kräfte ein bisschen hinausgeht und am Ende mit tollem Abschneiden belohnt wird. So ist es im Studium auch. Aber konkret habe ich derzeit eine Pause eingelegt – das hat familiäre Gründe.

Nächstes Jahr im Frühjahr geht's vielleicht weiter

Ja, wie gehen diese beiden Dinge zusammen? Sehr natürlich, würde ich sagen. Wir – mein Mann und ich – arbeiten selbstbestimmt mit den Tieren in der Natur, an der frischen Luft. Und in diese freie Zeiteinteilung passt die Selbstorganisation des Studiums sehr gut.

Du hast die Selbstbestimmtheit erwähnt: Kannst du dazu noch was erzählen?

Das Studium ist Teil von unserem generellen Plan. Wir – mein Mann und ich – wollen die Schäfererei voranbringen. Aber wir waren und sind immer auch in parallelen Anstellungen.

Insofern mussten wir die Mehrfachbelastung, die aus familiären Gründen entstand, immer wieder neu ausbalancieren. Deswegen habe ich das Studium erst mal zurückstellen müssen. Insofern will ich sehr selbstbestimmt sein und bin das auch. Diese Kompromisse zwischen Beruf und Familie gehören dazu! Deshalb weiß ich auch gar nicht, ob ich eine besonders typische Kandidatin für dein Interview bin.



Die Mehrfachbelastung und das Kalkül, dazwischen eine Balance zu finden, verbindet uns alle hier. Ich finde immer verdächtig, wenn sich Geschichten ums Fernstudium sich so glatt anhören. Ich denke, dass es die Widerstände neben dem Studium sind, die uns ganz besonders bilden.

Ja, an Widerständen habe ich tatsächlich einiges zu bieten! Allein diese Antwort, die ich schon mehrfach anfangen musste, weil mein Baby andere Ideen hat. Abgesehen davon finde ich das Studium selbst eigentlich ziemlich gut machbar. Gerade die Vorlesung am Samstag und am Abend konnte ich gut hinbekommen. Auch der Zusammenhalt in der Gruppe war gut. Das - hoffe ich - hat sich nicht verändert. Ich hatte das Gefühl, dass es den anderen ähnlich geht und wir daher ein gutes Verständnis füreinander und das Zeitmanagement hatten.

Du hast erzählt, wie du das Studium mit der Familie und deiner hauptberuflichen Arbeit zusammenbringst. Wie viel Verständnis haben die Schafe dafür?

Hier wirkt sich die Flexibilität aus. Das genieße ich sehr. Ich kann vor oder nach der Lehrveranstaltung noch schnell was machen. Und dann ist es egal, wie man aussieht. Oder wie man riecht – direkt aus dem Stall würde man ja nicht in eine Vorlesung gehen. Und es ist auch eine Lernstrategie: Bei der Arbeit mit Pferden, Hunden und Schafen kann ich das Gehörte noch mal auf mich wirken lassen. Aber auch ganz konkret: Du darfst dich auch nicht zu schnell bewegen. Sonst überträgt sich deine Hektik auf die Tiere. Von der regelmäßigen Übung in Ruhe profitiere ich auch beim Studium.

Das Klausurschreiben ist dann ein schönes Kontrastprogramm, wenn man die Mitstudierenden dann auch physisch sieht.



Dann ist das vermutlich auch mal die Gelegenheit, ohne Tiere und Kind zu sein!

Dann schon. Grundsätzlich ist mein Fokus beim Studium eher um das Integrieren von den unterschiedlichen Ansprüchen und Anforderungen. Insofern funktioniert jedes andere Format des Studiums für mich nicht. Denn ich möchte mit dem Studium den „Titel zum Kittel“ machen, wie Du weißt. Ich arbeite schon mehrere Jahre als Mediendesignerin. Und abseits von Metropolen zu studieren, mit Familie und Tieren, das ist für mich ein wichtiges Stück Autarkie.



Das finde ich interessant. Anspruchsmanagement, Autarkie und Fernstudium ...

... darin liegt so etwas wie unser existenzielles Spannungsfeld: In der Arbeit mit Tieren erleben wir die ganze Spannweite des Lebens. In den Lammzeiten, also bei der Geburt der Schafe, liegen Freud und Leid so nah beieinander. Eine Demut vor dem Kreislauf des Lebens lernt man meiner Meinung nach am besten in der Natur. Und wir Schäfer:innen leisten unseren Teil dabei. Die Schafe pflegen die Kulturlandschaft und sorgen für ein Gleichgewicht. Auf der anderen Seite produzieren sie hochwertige Lebensmittel und ein so tolles Material, die Wolle. Ich hoffe, dass Leser:innen dieses Interviews spüren, „wo Schäfchen-Locken im Winde wehen, wir der Natur Vielfalt sehen“. Das ist für uns ein ganz zentraler Leitspruch. Ich bin sehr froh, dass unser Sohn in einer solchen Natürlichkeit aufwachsen kann. Und in dieser Natürlichkeit ist das Studium ein wichtiger Aspekt, ein Mittel zum Zweck, damit wir unsere Rolle in diesem Kreislauf spielen können.

Dem ist nichts hinzuzufügen. Für heute schließen wir den Kreis – vielen Dank für dieses schöne Gespräch!



Mehr dazu im Film
„Lämmeraufzucht für
die Landschaftspflege“



Thesen zur Nachhaltigkeit

Aufbrechen erwünscht.

Text: Prof. Dr. Kathrin Rotheberg-Elder /// Illustration: Nesibe Aykotalp / aykotalpn1998@web.de



Es ist unsere Pflicht, die Schöpfung zu bewahren.

Wir müssen uns der Krise stellen. Ein gutes Leben ist für uns auch in Anerkennung der existentiell bedrohlichen Schäden und der Gefährdung durch die Klimakrise möglich.

Auch wenn es schlimm ist, sollten wir uns nicht entmutigen lassen, aktiv zu sein und zu bleiben.



Unser Eigentum und unsere Privilegien verpflichten uns besonders: „Art. 14 (2) Eigentum verpflichtet. Sein Gebrauch soll zugleich dem Wohle der Allgemeinheit dienen.“ (Grundgesetz)

Je mehr wir besitzen und je höher unsere gesellschaftliche Stellung ist, umso mehr sind wir besonders verpflichtet und in der Lage, aktiv zum Gemeinwohl beizutragen. Etwa indem wir das von uns verursachte CO₂ kompensieren, zum Beispiel mit Spenden für Baumpflanzprojekte. Indem wir uns für eine lebenswerte, grüne, hitzeresiliente Nachbarschaft, Stadt oder Region einsetzen.



Unabhängig vom Arbeitgeber oder Ausbildungsplatz hat jede:r die Verantwortung und kann Nachhaltigkeit auch bei sich, vor Ort und am Arbeitsplatz initiieren und realisieren.



Unsere Ideen verändern die Welt.
Unser Beispiel verändert die Welt.
Beispiel kann andere inspirieren.
Wir müssen nicht warten, bis
andere handeln.

Lerntipp: Wie bleibe ich fokussiert?

Text: Dr. Carsten Kolbe /// Illustration: Raphael Kuppelwieser / raphael-kuppelwieser@live.de

Die Ablenkungen in der heutigen Zeit sind enorm. Unser Autofokus überwacht unsere Umgebung und sichert unser „Überleben“. Das ist gut so. Wir brauchen jedoch auch die Fähigkeit, uns bewusst auf andere Bereiche zu fokussieren. Was sind die drei größten Hürden beim Fokussieren und wie können wir diese überwinden, um konzentrierter zu lernen und zu arbeiten?



1. Ablenkungen (Prioritäten, Willenskraft, Prokrastination): lieber schnell die E-Mail beantworten, abwaschen oder aufräumen als das Konzept schreiben, für die Prüfung lernen oder die Steuererklärung erledigen – „erfolgreiches“ Aufschieben mit Selbstverwirrung.

2. Smartphone, Social Media Plattformen, ... (Suchtmechanismen): schnelle Kontakte mit weniger Aufwand. Präsenz und Neugier zahlen auf mein soziales Kapital ein, lenken aber massiv ab und töten unseren scharfen und langfristigen Fokus.



3. Ungesundes Essen (schnelle Befriedigung): fettige Fertiggerichte u. ä. fördern die Ausschüttung von Glückshormonen und brauchen mehr Energie zur Verarbeitung. Eine ungesunde Ernährung erschwert es uns, insbesondere zusammen mit wenig Bewegung, einen guten Fokus für uns zu finden.

Auf dem Weg zu mehr Fokus

Unsere große Aufgabe ist, den kurz- und langfristigen Fokus vor dem spontanen Autofokus zu schützen. Um das zu erreichen, brauchen wir ein bewussteres Denken und Handeln. Änderungen lassen sich am besten Schritt für Schritt umsetzen, ohne sich selbst unter Druck zu setzen. Welche meiner Glaubenssätze und Verhaltensroutinen sind heute noch angemessen? Wie kann ich besser mit mir und meinen Ressourcen umgehen? Wann löse ich welche Probleme? Was wünsche ich mir an Unterstützung von mir und meinem Umfeld?

Die folgenden Tipps mögen auf dem Weg helfen:

1. Ablenkungen minimieren (Zeit für mich und meine eine Aufgabe.)
2. Prioritäten setzen (Wie viel Kraft habe ich für welche Aufgaben?)
3. Was motiviert mich (Nutze den Schwung und Flow, um dann auch „Unangenehmes“ zu erledigen.)
4. Gezielte Pausen setzen (Entspannen, Energie tanken, Handy aus.)
5. Nein sagen (Kurzfristige und langfristige Ziele im Auge haben und auch mal Nein zu neuen Aufgaben / Anforderungen sagen = Selbstrespekt.)
6. Übe Stress abbauen (Sport, Meditation, ...)
7. Sich selbst und seine Handlungen hinterfragen (Bringt mich diese Tätigkeit meinem Ziel näher? Wird mein langfristiger Fokus geschärft?)
8. Unterfordere dich nicht (Woran kann ich wachsen?)
9. Druck vermeiden (Sei realistisch in deinen Einschätzungen und folge nicht deinen fiktiven Idealen.)
10. Schnelle Glückshormonausschüttungen verringern (Vermeide „ungesundes“ Verhalten, motiviere deine langfristigen Foki.)



Schlossgespenst in der Zentralverwaltung – Interview mit einer Betroffenen

Illustrationen: Eva Strobel <ef.strobel@yahoo.de> /// Interview: Dr. Carsten Kolbe



Geneigte:r Leser:in, vorweg ein paar Fakten: Die Zentralverwaltung der DIPLOMA Hochschule befindet sich auf dem weiträumigen Gelände der Bernd Blindow Gruppe in Bückeburg. Dazu gehört auch ein altes Schloss mit einem großen Schlossgarten, genau genommen ist es das Herminen-Palais. Heute befindet sich dort die Dr.-Kurt-Blindow-Schule, in der Schüler:innen unter „fürstlichen Bedingungen“ ihre Ausbildung absolvieren.

Die Fürstin Hermine errichtete in Nachfolge ihres verstorbenen Mannes das Gebäude. Die Infrastruktur des Palais war ihrer Zeit weit voraus, denn es war bereits im Jahr 1896 mit Strom- und Gasanschlüssen ausgestattet. Manche munkeln, es gäbe auch ein Schlossgespenst aus dieser Zeit, welches besonders nach Halloween nachts aktiv sei.

Online-Lehre – ein Problem für Gespenster

Die DIPLOMA Hochschule ist in Deutschland die Pionierin der Online-Fernlehre. Der ständige technische Fortschritt und insbesondere die Online-Lehre stellen Gespenster aber heutzutage vor echte Probleme. Wie kann ein Schlossgespenst online Gruseln verursachen (Dozierende, helft hier bitte mit Euren Erfahrungen!), Ketten rasseln lassen und ein virtuelles Klassenzimmer in ein furchterregendes Dungeon verwandeln?

Sandra Gimmel ist Gründungsurgestein unserer Hochschule. Manche sagen, der gute Geist der DIPLOMA. Kann sie als guter Geist unserem Schlossgespenst helfen?

Ich arbeite seit nunmehr fast 31 Jahren in der Bernd Blindow Gruppe. Etwa zehn Jahre lang hatte ich ein Büro im Palais und habe dort nach dem eigentlichen Feierabend gearbeitet und auch zu späterer Stunde an diversen Weihnachts- und anderen Feiern teilgenommen. Heute habe ich meinen Dienstsitz in neuen Räumlichkeiten genau gegenüber, aber: Ja, ich kann bestätigen, dass es im Palais ein Schlossgespenst gibt! Ich habe es schon mehrfach gesehen und mich anfangs ziemlich vor ihm gefürchtet, aber im Laufe der Jahre sind wir Freunde geworden. Meine klare Ansage „Ketten rasseln ist out, Instagram ist in!“ hat gewirkt. Es ist aber ziemlich altmodisch und kann leider nicht von dem alten Unsinn lassen. Vielleicht helfen hier ja auch ein Diensthandy und ein Instagram-Account – aber die berührungsfreie Bedienung? Da muss unsere IT ran.

Anmerkung des Autors Kolbe: Wertschätzung von Bildung drückt sich auch in baulichen Strukturen aus; ich habe es dort erlebt und wünsche wirklich allen Schülerinnen und Schülern und Studierenden in Deutschland, solche Wertschätzung auch durch Architektur für ihre Bildungsanstrengungen erleben zu dürfen.



In der Verwaltung gibt es gerade unglaublich viel zu tun. Sie sitzen noch spät abends in Ihrem Büro. Die Hotline bimmelt noch immer ... Plötzlich weht ein kalter Hauch um die dampfende Teetasse, das Licht flackert und das Schlossgespenst steht im Raum. Frau Gim-mel, was tun Sie?

Ich muss sowieso keine Angst haben, da meine liebe Hündin Holly, ein ehemaliger Straßenhund aus Portugal, der auch mein Büro-Hund sein darf, stets bei mir ist und mich bewacht. Sollte mir jemand drohen wollen, würde Holly ihn mit ihrem niedlichen Überbiss so grimmig, wie sie nur kann, anschauen, und diese Person würde bei ihrem Anblick förmlich dahinschmelzen.

Da ich das Gespenst ja sowieso schon kenne, begrüße ich es freundlich. Allerdings möchte ich nun doch so langsam Feierabend machen und bitte es daher, mich in Ruhe weiterarbeiten zu lassen und ins Palais zurückzukehren.

Der „Schafsstall“ (hochschulintern „Villa“ genannt) ist ein historisches Fachwerkgebäude in der Nähe des Palais. Dort arbeiten die Kolleginnen und Kollegen der Studierendenbetreuung und -beratung, der Koordination und dem Versand der Studienmaterialien sowie des Marketings und der Öffentlichkeitsarbeit.



Das Schlossgespenst scheint verärgert zu sein. Es droht, Sie in die Kammer des Schreckens zu sperren. Welcher Raum im Palais könnte dies sein?

Dies könnte eines der (Chemie-) Labore im Keller sein; dort brodeln und gluckern es in den Erlenmeyer-Kolben und an weiteren Stellen. Da „Chemie“ nicht gerade mein bestes Schulfach war, wäre ich dort so ganz alleine ziemlich verzweifelt, und nicht einmal Holly könnte mir helfen...

Das Schlossgespenst fordert eine Verbesserung seiner Arbeits- und Lebensbedingungen. Immer nur jammern und stöhnen, alte Kleidung auftragen und zu frieren, das sei einem modernen Gespenst – gerade an einer Hochschule – nicht mehr angemessen. Wie sieht der korrekte Verwaltungsweg aus, den das Schlossgespenst gehen müsste?

Da das Schlossgespenst ja im Palais ansässig ist, wäre eigentlich die Verwaltung der Dr.-Kurt-Blindow-Schulen zuständig. Allerdings kenne ich das Gespenst schon lange und recht gut und nehme an, es benötigt warme Kleidung und vielleicht einen Heizlüfter. Für derartige Anschaffungswünsche habe ich als Assistentin der Leitung der DIPLOMA Hochschule ein Formular, das ich entsprechend ausfüllen und an die Präsidentin sowie den Kanzler der Hochschule zwecks Genehmigung und schließlich zwecks Erledigung an die betreffenden Abteilungen weiterleiten würde. Falls das Gespenst sich auch „von innen“ aufwärmen möchte, empfehle ich ihm sehr, Bruni aufzusuchen, die in ihrer Mensa sicher etwas Leckeres, Warmes kochen wird.

Und bei der Online-Lehre?

Für die Lehre und Online-Lehre wird es schwieriger. Als Wirtschaftsjuristin fallen mir für unsere Studierenden natürlich intern sofort ein paar Lehrveranstaltungen als „Gruselfaktoren“ ein. Als staatlich anerkannte Hochschule werden wir allerdings extern knallhart betreffs der Qualität und Qualifikation evaluiert. Wenn es ein studiertes Gespenst ist, welches lehren möchte, brauchen wir Nachweise, und diese Zeugnisse müssen heute auch noch anerkannt sein. Vielleicht geht es als Quereinsteiger:in. Einen Praxisnachweis in zielgruppenangemessenem Gruseln inklusiv sozialer Kompetenz könnten ja Holly und ich ausstellen. Als Hochschule brauchen wir neben der Praxiserfahrung und wasserdichten Qualifikationsnachweisen allerdings auch wissenschaftlich belegte Untersuchungen, bspw. zur Wirkung des Kettenraselns auf Studierende in Online-Vorlesungen ...

Das Schlossgespenst ist von Ihrem empathischen Wesen sehr angetan. Nun es sei arm, aber in Sie verliebt. Ob Sie es heiraten möchten? Sorge bereite ihm aber der Schlossherr, ob er es denn erlauben würde?

Herr Blindow würde sicher erlauben, dass das Gespenst mich heiratet – schon, weil er bestimmt annehmen würde, dass es sich dann mit mir ein Leben in einem anderen Gebäude aufbauen und das Palais nach ca. 130 Jahren endlich verlassen würde. Allerdings glaube ich, dass meine kleine Holly etwas dagegen hätte: Sie ist zwar zu anderen Menschen wie auch zu Gespenstern (leider nicht zu allen Hunden...) immer sehr freundlich, aber auf Dauer möchte sie schon „Einzelprinzessin“ bei mir sein und meine volle Aufmerksamkeit haben. Außerdem wäre mir das Gespenst dann wohl doch zu alt, so dass ich ihm ganz freundlich einen Korb erteilen würde ...

Das Schlossgespenst möchte Ihnen wenigstens einen Wunsch in der Zentralverwaltung erfüllen. Welchen hätten Sie, Frau Gimmel?

Ich würde gern noch lange in einem so tollen Team wie der Zentralverwaltung, in dem man sich jederzeit auf die anderen verlassen kann, arbeiten und dabei möglichst viel Spaß an und Erfolg bei Akkreditierungsverfahren, meinen zahlreichen anderen Aufgaben und allem „Drumherum“ haben darf.



„Ein Leben ohne Hund ist wie ein Schloss ohne Gespenst. Oder? Wer möchte jedenfalls auf die Überraschungen, die Freude und die Bereicherung unserer kleinen sichtbaren Freunde verzichten?“

Im Jahr 1991 wurde der erste Webbrowser „WorldWideWeb“ vorgestellt, Helmut Kohl zum gesamtdeutschen Kanzler gewählt und der letzte „Wartburg“ lief im Automobilwerk in Eisenach von Band. Seit diesem geschichtsträchtigen Jahr arbeitet Sandra Gimmel, gelernte ReNo-Gehilfin und später durch die DIPLOMA Hochschule studierte Diplom-Wirtschaftsjuristin (FH), für die Bernd Blindow Gruppe. Begonnen hat sie als Sekretärin für die Berufsschule für Beschäftigungs- und Arbeitstherapie (heute „Ergotherapie“) in Bückeburg. Daneben unterstützte sie auch seit 1993 den Gründungsrektor der DIPLOMA Hochschule, Herrn Prof. Hübner, beim Aufbau der Hochschule und arbeitet heute als Assistentin der Hochschulleitung. Sie ist vornehmlich für die Kontakte zu Ministerien, Akkreditierungsagenturen, Studienzentren und Kooperationspartnern sowie das angestellte Lehrpersonal und die Organisation von Akkreditierungsverfahren zuständig.



Mein dunkler Moment

Text: Daniel Warton /// Foto: Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder, für diese Ausgabe freundlicherweise zur Verfügung gestellt.

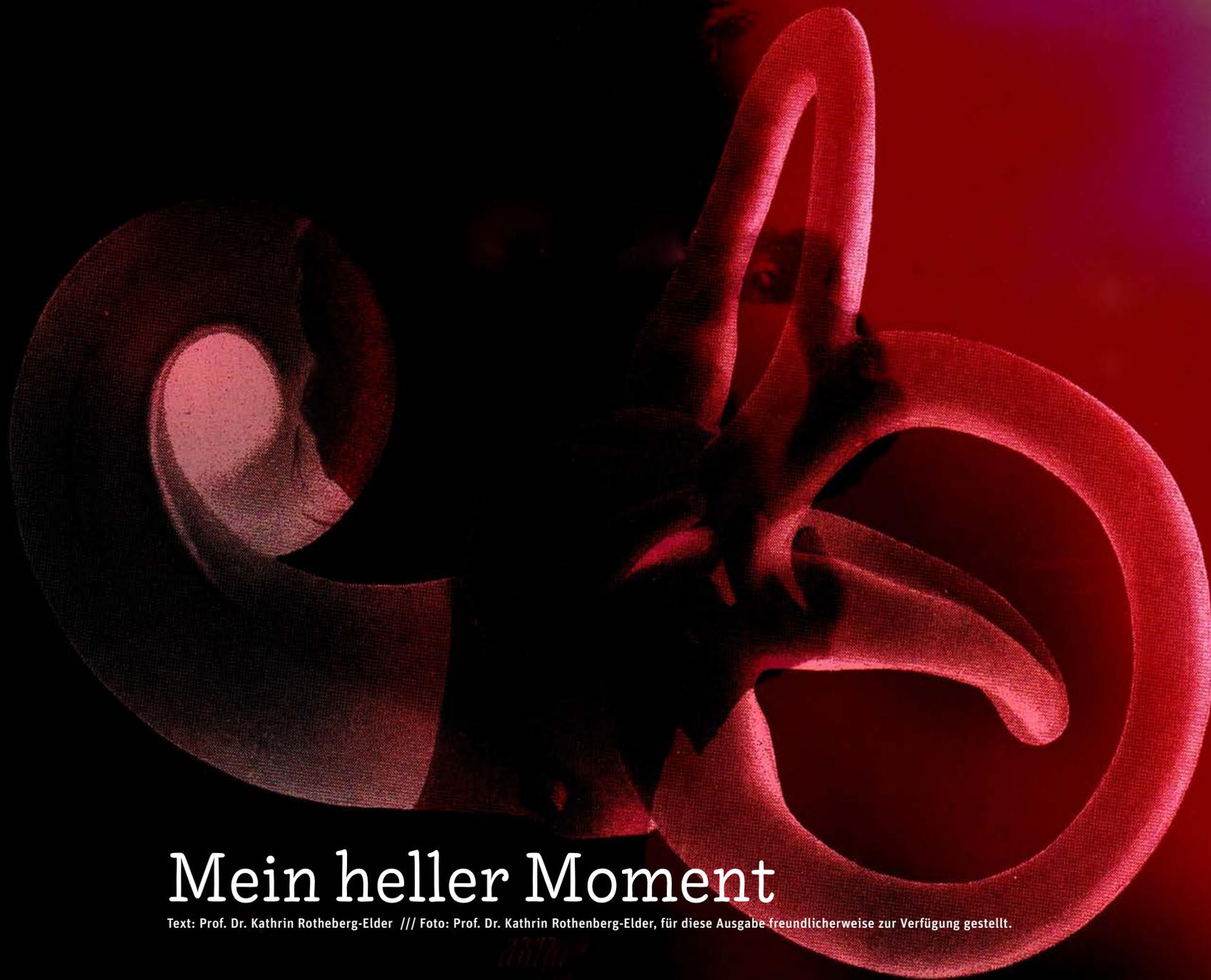
Ich habe viele angenehme Assoziationen mit Dunkelheit, dunklen Farben und der Abwesenheit von zu viel Licht, von zu viel Kontrast. Ich assoziiere angenehme Wärme, angenehme Kühle, Geborgenheit, Ruhe, bei sich und in sich versunken sein aber auch Spannung und mit geschärften Sinnen die Umgebung oder den nächsten Menschen wahrzunehmen:

Eine majestätisch schwarze, sternklare Nacht, fernab lichtverschmutzter Orte; der stockdustere Veranstaltungsraum Sekunden vor und nach dem Konzert, Film, Tanz oder Theater; die Spannung und Vorfreude, nachher das Gefühl des Entrücktseins; die dunkle, heiße Glut im Ofen; dunkle Augen, dunkle Haare, dunkle Haut und dunkle Lippen; das laute, ausgelassene, frivole, bunte Dunkel einer Nacht in einer Kultur-Metropole; der Schatten und die Kühle einer dunklen Höhle wenn die Sonne brennend heiß ist; ein Spaziergang in mondlos dunkler Natur, die Augen angepasst an Anthrazit-Nuancen, die Ohren gerichtet auf die subtile Geräuschkulisse der nachtaktiven Kreaturen; der ruhigste Moment einer Großstadt,

wenn langsam Schwarz zu Blau wird; zu guter Letzt, verschiedenste Getränke und Speisen: alles, was gemälzt, geröstet, karamellisiert, geschmoren und gebraten wird sowie alles aus Kakao oder mit allerlei dunklen Gewürzen.

Natürlich kann „dunkel“ auch etwas Unangenehmes bedeuten. Es liegt auf der Hand, warum „dunkel“ seit Menschengedenken auch als Metapher für Unangenehmes genutzt wird. Bei jedem Handwerk, bei allem, bei dem man weite, klare oder detailreiche Sicht benötigt, braucht es die richtige Art und hinreichende Menge Licht. Ohne Licht fehlt der Kontrast, der Durchblick, sind Dinge unklar oder bleiben dem Auge verborgen. Die Abwesenheit von Sonnenlicht kann Kälte und Missernte bedeuten. In der Dunkelheit der Wildnis konnte die Gefahr lauern und lauert sie auch manchmal heutzutage in konflikt- und hassgeladenen Städten. Dazu kommt noch, dass der Mensch für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit eine gewisse Menge Sonnenlicht wöchentlich auf der Haut benötigt.

Ja, mit „dunklen Momenten“ meint man auch Unangenehmes, seelisch Unangenehmes. Ich würde sie eher düstere oder finstere Momente nennen. Ich denke, wir alle kennen diese düsteren Momente voller Sorgen, Angst, Panik, Trauer, Niedergeschlagenheit, Groll, Zorn, Ohnmacht oder Selbstzweifel. Glücklicherweise haben viele von uns Tricks und Strategien entwickelt, bewusst oder unbewusst, um sie zu bewältigen. Besonders düster werden sie aber wenn die Bewältigungsstrategien nicht mehr funktionieren, wenn man meint, man weiß nicht mehr, wie man „alles“ schaffen soll oder, wenn die düsteren Zustände sich beschleunigt steigern, wenn man sich gänzlich unverstanden und ungeliebt fühlt, wenn Selbstvorwürfe und Schuldzuweisungen sich die Hand geben, wenn finstere Momente zu chronischen Depressionen oder zu hemmungslos choleralen Ausbrüchen und Aggressionen werden. Um es nicht so weit kommen zu lassen, ist es gut, immer wieder offene Gespräche mit einer vertrauten Person über die düsteren Momente, über die Sorgen und Herausforderungen des Alltages zu haben – ist es wichtig, Hilfe und professionellen Rat zu suchen und anzunehmen. Die düsteren, finsternen Momente und die angenehm dunklen Momente können eine Wechselwirkung haben. Mehr von den angenehm dunklen zu erleben kann helfen, die düsteren Momente zu bewältigen und je mehr düstere, finstere Momente bewältigt werden, desto mehr von den angenehm dunklen wird man genießen können.



Mein heller Moment

Text: Prof. Dr. Kathrin Rotheberg-Elder /// Foto: Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder, für diese Ausgabe freundlicherweise zur Verfügung gestellt.

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder,
böse Menschen kennen keine Lieder. (Sprichwort)

Zuversicht – ohne Zuversicht kann ich kein Ziel erreichen. Doch woraus schöpfen wir sie? Woraus schöpfen Sie Zuversicht? Durch Denken, Fühlen, Tun? Eine meiner Rollen als Lehrende ist es, genau dabei Studierende zu unterstützen. Das tue ich nicht im luftleeren Raum, sondern vor dem Hintergrund eigenen Ringens um Zuversicht und dem Geschenk plötzlicher und unerwartet mir zu sprechender Zuversicht.

Zuversicht, Hoffnung, abseits übrigens jeglicher religiöser Praxis, das ist eine meiner Kernmotivationen als Lehrende. Es gilt, bei allem nötigen Fokus auf Schwierigkeiten, Probleme, auch immer wieder die Hoffnung in den Fokus zu nehmen, sie zu stärken. Manchmal entstehen so in der Lehre magische Momente – etwa wenn im wahrsten Sinn des Wortes Mit-Studierende einander helfen, sich unterstützen, und wir eine Gemeinschaft der – nein, nicht Wissenden, sondern nach Wissen Strebenden werden. Und dann gibt es diese Wunder, in denen in scheinbar völlig zweckfreien Momenten unser Herz Zuversicht gewinnt. Wie an diesem anstrengenden Tag vor zehn Jahren, der mir bis heute Hoffnung zuspricht:

Wir waren in den Herbstferien mit der Familie in New York. An besonders einem Tag war ich zutiefst verwirrt von dieser Stadt, angeekelt von der obszönen Gier am Times Square, so viele flackernde Werbung,

mit so einer blutigen Spur der Ausbeutung und Manipulation. Am Morgen danach besuchten wir den Gottesdienst in einer Synagoge. Es war eine riesige Synagoge mit dem Charme der Fünfzigerjahre, luxuriösen Toiletten, die bei den Frauen Puderräume genannt wurden, und, wie so oft in Gotteshäusern, sehr wenig Teilnehmenden. Ich war erschöpft, müde, desillusioniert von der Natur des Menschen, defokussiert, im üblen Sinn zerstreut.

Der Kantor erschien – der Gottesdienst begann. Plötzlich lag sein leises Summen in der Luft. Ich lauschte. Er rückte seinen altmodischen Kantorenhut gerade, dann betrat er die Kanzel. Er summte weiter. Der Klang änderte sich, wuchs, senkte und hob sich, entwickelte sich zur Melodie. Ich lauschte weiter.

Wenn es eine Stunde Null gäbe, dachte ich, dann würde sie sich so anfühlen. Wenn es einen ultimativen Fokus gäbe, dann müsste er sich so anfühlen. Ich wurde unendlich müde. Und merkte auf.

Der Fluss änderte sich im Fluss, der Kantor begann zu singen: In einem klaren, frischen Gesang. Er erfüllte die ganze Synagoge. Der Gesang floss durch die Bankreihen, er schlug über mir zusammen, die Töne wirbelten über mir, flossen wieder an mir herunter, sprudelten weiter, und ich saß mitten in diesem Gesang, staunend.

Ich richtete mich auf, der Brustkorb, die Schultern streckten sich erwartungsvoll, ich streckte mich weiter und weiter, in der Langsamkeit und mit der Zielsicherheit einer Pflanze.

Etwas durchfuhr mich. Nicht ich erinnerte mich, sondern mein Mund – präzise und unzweifelhaft. Und so begann ich, als die Musik stetig weiter in mich hinein tropfte, zuerst leise, dann immer kräftiger, mitzusingen. Der Gesang floss weiter, stieg in mir hoch und floss über mich hinweg, verteilte sich, bäumte sich auf, kräuselte sich, besänftigte sich, laut, leise, hoch, skandiert, fließend. Ich war umschlossen von sprudelnder, schäumender Ewigkeit.

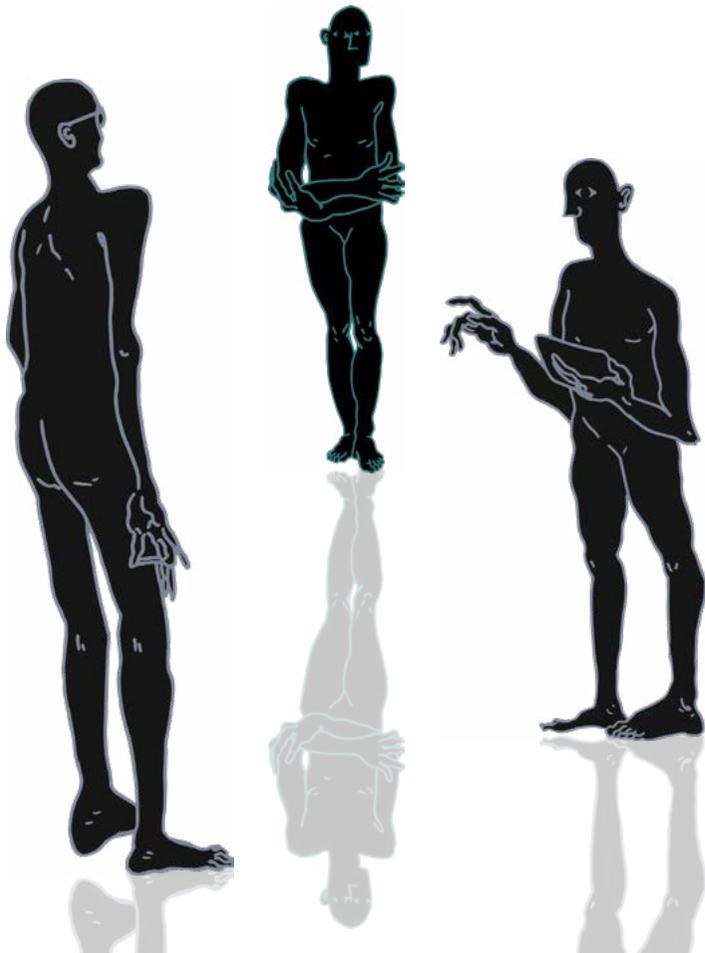
Eine Ewigkeit, die mich als Mensch einschloss, und auch die, die vor mir waren, Generation um Generation um Generation, und die, die nach mir kommen würden. Aus einer uralten Quelle begann Hoffnung in mich hineinzufließen, mich zu tränken, mich zu besänftigen, mir Zuversicht zuzusprechen.

Generation um Generation um Generation: Das ist unser Geschäft als Lehrende. Musik, in ihrer scheinbar ziellosen, zweckfreien Natur, ist Quelle wie Ausrichtungsmethode dafür, um den Fokus auf Hoffnung und Zuversicht zu halten. Und die DIPLOMA, in der so viele musizieren, ist dafür ein hervorragendes Pflaster.

„Ich“ und „man“ – und Wissenschaft

Text: Dr. Carsten Kolbe /// Illustrationen: Olesja Mujkic <maja.ka@gmx.net>

Wir haben eine Diskussion zu Bachelor- und Masterarbeiten und ihrem „Schreibstil“. Wenn ich „ich“ sage und dies ist meine persönliche Erfahrung, hebele ich alle wissenschaftlichen Kriterien aus? Wenn ich „man“ sage, ist es nicht greifbar und vielerorts unangreifbar? Was machen wir daraus?



Vier aus der Hochschule haben sich online getroffen und versucht Licht in das Dunkel zu bringen. Aus knapp zwei Stunden Diskussion und 20 Seiten Script ist ein hoffentlich kurzer und erkenntnisreicher Artikel entstanden– für alle, die mehr als nur Praxis und bspw. im Studium noch eine Abschlussarbeit schreiben wollen.

Ich weiß es ...

In der Öffentlichkeit interessiert es keine Sau. Im Studium stöhnen viele. Unser modernes Leben fußt auf der Wissenschaftlichkeit und gutem wissenschaftlichem Arbeiten.

Es geht um das wissenschaftliche Denken, Arbeiten und Verstehen. Dazu gehören auch biografische Selbstreflektion, emotionale (Trieb-) Kontrolle, Toleranz und Bescheidenheit. Meine Biografie ist der Filter für meine Wahrnehmung. Das gibt mir Größe, denn mit mir bin ich Experte.

Ich rede aber auch über Demut, über das wunderbare Gefühl der Bescheidenheit darin. Vielleicht ist es einfacher im kreativen Bereich, denn dort zählt mehr die Selbstverwirklichung. Ich, du, wir haben



Diskussionsteilnehmer:

Dr. Thomas Hanstein (TH)
Dr. Carsten Kolbe (CK)
Prof. Dr. Andreas K. Lanig (AKL)
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder (KRE)

Meinungen & eigene Erfahrungen?

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören:
diplomamagazin@diploma.de

Ideale? Nein – doch – vielleicht? Unser Wissen reicht soweit, dass wir wissen, Ideale erreichen wir nie. Das Ziel bleibt jedoch in der Selbstverwirklichung. Ist das Ideal ein besseres Leben? (Gottheit, sittliches Ideal, erhabenes Vorbild, vorbildhaftes Verhalten ...).

Der Glaube tröstet, Ideale nicht zu erreichen und unvollkommen zu sein. Auch in der Wissenschaft erreichen wir nie das Ideal.

Wir alle bleiben jedoch hinter unseren Idealvorstellungen zurück. Und verschiedene weltanschauliche, philosophische und religiöse Ansichten unterstützen uns in der Haltung, sich und seine eigene Weltsicht nicht zum „Alpha und Omega“ und letztgültigen Maßstab zu nehmen. Es bleibt ein Rest, eine Sinnebene, die unsere noch so kompetente Sicht auf auch komplexe Fachinhalte buchstäblich „transzendiert“. Ein Bewusstsein für dieses Meta-Physische schützt uns, gibt uns Demut und erst wissenschaftliche Redlichkeit. Aristoteles sah hinter den fass- und greifbaren Dingen weitere Ebenen ...

Glaube und Wissenschaft

Ideale, Ansichten, Glaube, Wissen? Schließt Wissen nicht Glauben aus? Ich weiß, dass die Regeln für wissenschaftliches Arbeiten die Grundlage bilden, dass bspw. mein Navigationssystem mich an das gewünschte (!) Ziel bringt. Physik ist nicht verhandelbar. Das wissenschaftliche Denken ist dennoch unvollkommen, denn eine Erkenntnis zählt nur so lange bis diese durch eine neue ersetzt wird. Das schafft Unsicherheit statt Gewissheit, die der Glaube sucht. Menschen „glauben“ – also vertrauen – der Wissenschaft manchmal nicht mehr – da die letzte Erkenntnis ja „falsch“ (vorläufig!) war.

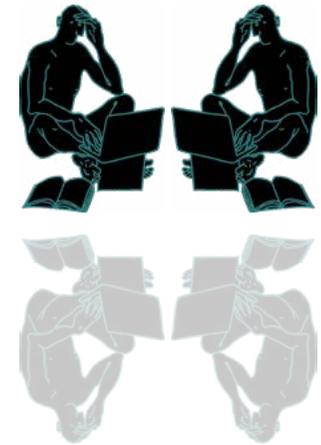
Mein Ideal zu den Kriterien wissenschaftlichen Arbeitens bedeutet, dass ich glaube und hoffe, dass eine Mehrheit in der Gesellschaft versteht, was wissenschaftliches Arbeiten und Denken bedeutet. Diverse Forschungsgemeinschaften haben transparente Grundregeln und die Regeln für wissenschaftliches Arbeiten definiert.

Das ist jedoch unwichtig, wenn Emotionen, auf der Grundlage einer persönlichen Geschichte, Menschen fluten und die Distanz fehlt. Es ist alles möglich. Deshalb finden sie ihre Gruppe und es geht Ihnen emotional besser: Klimawandel - gibt es nicht! Die Erde ist eine Scheibe – Ja! Eine große Verschwörung: Vergiftung der Bevölkerung durch Kondensstreifen (Chemtrails), Schöpfungsgeschichte Kreationismus, die Menschheit sei erst 10.000 Jahre alt und Fossilien seien gefälscht. Und am wichtigsten – ich habe das so erlebt! Wer kann persönlichen Emotionen seines Gegenübers widersprechen?

Hochschullehre

Wissenschaftliche Arbeit bedeutet, Distanz zu sich, zum Objekt und, im nächsten Schritt, seine eigene Subjektivität zu überwinden. Das ist gerade am Anfang eines Studiums schwer. Es heißt auch neues Denken lernen und Diskurse auszuhalten. Es heißt auch Fokussierung auf die Hypothese, mit der ich wissenschaftlich arbeiten will!

Hochschullehrer:innen begleiten und ermutigen Studierende eine Metaebene, eine Reflektion und Objektivierung jenseits der eigenen Biografie und Betroffenheit zu entwickeln. Natürlich gibt es Unterschiede zwischen Mechatronik und Frühpädagogik und somit auch unterschiedliche Charaktere. Studierende und Dozierende bringen immer auch ihre persönlichen Sichtweisen und Erfahrungen ein.



Das ist gut. Aber seien wir im Sinne der Wissenschaft auch uns selbst gegenüber wachsam. Inwieweit wünschen wir uns ein Ergebnis herbei und stellen schon die Forschungsfrage nicht ausreichend offen?

Was schließen wir daraus? Wir brauchen solides Handwerkszeug und transparente Positionierungen, die dem Erkenntnisprozess, der Argumentation und den Differenzierungen dienen. Wir brauchen keine Scheinobjektivierung, die sich hinter ICH oder MAN versteckt, sondern eine differenzierte Betrachtung jenseits der Komfortzone.

Wir brauchen auch eine Ehrlichkeit. Nicht jedes Forschungsergebnis ist sensationell. Es gibt keinen Zwang Höchstleistung in einer Bachelor- oder Masterarbeit abzubilden. Es gibt Einsen, Zweien, Dreien und Vieren in der Bewertung. Aber jede Arbeit trägt, wie bei einem Puzzle, einen Teil zur Gesamtheit bei. Dieses große Bild gibt es auch in der Wissenschaft – also die gemeinsame Allmende (Gemeindebesitz), die alle zum Wohle der Gemeinschaft unter klaren Regeln bewirtschaften und positiv für sich nutzen können.

Hochschullehrer:innen mögen also Studierende zum wissenschaftlichen Arbeiten ermutigen. Das wissenschaftliche Denken, Arbeiten und Vorgehen ist für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft von grundlegender Wichtigkeit. Jedes ICH trägt zum kollektiven Wissen im WIR bei. Nur Transparenz und Objektivität sowie eigene Reflektion und Fokussierung ermöglichen die Klarheit, neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu produzieren.

Das Gegenteil sind Nebelbomben zur Verunsicherung. Können Sie selber persönlich und wirklich beweisen, dass die Erde nicht erst 10.000 Jahre alt ist? Waren Sie dabei? Haben Sie es selbst gesehen? Wo war Ihr ICH damals?

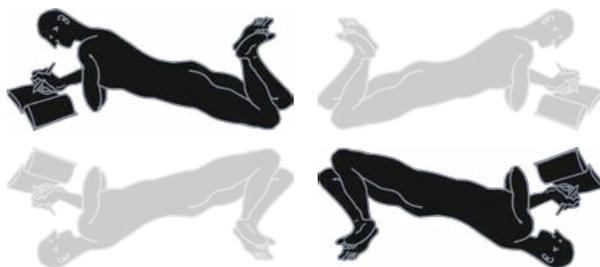
Zum Schluss: vier Thesen im Widerspruch (?) und zur Diskussion

KRE: Als Wissenschaftler:innen dienen wir der Gemeinschaft. Um einen möglichst großen, kritischen und analytischen Abstand zum initialen Forschungsinteresse und damit zum Einzelfall zu bekommen, bedingt dies meist den Abstand von der Ich-Formulierung.

AKL: Gestalterische Werke tragen notgedrungen eine persönliche Signatur. Dieses Gestaltende Ich muss sich sprachlich zeigen.

TH: Nur traditionelle pastorale Vermittlungsdidaktik braucht den sakrosankten Lehrmeister. Als Lehrende stiften wir Ermöglichungsdidaktik nur durch eine gewisse Askese des eigenen Ich an.

CK: Wissenschaftliches Arbeiten ist spezifisches Handwerkszeug. Wir haben die Verantwortung für die richtige und angemessene Verwendung dieser Werkzeuge. Die Nutzung des ICHs muss in diesem Rahmen dann wirklich gut begründet und nachvollziehbar zu den Zielen der Arbeit sein.



Buchtipp: Wie kann ich erfolgreich im Fernstudium sein?

Text: Dr. Carsten Kolbe /// Fotos: www.studienscheiss.de

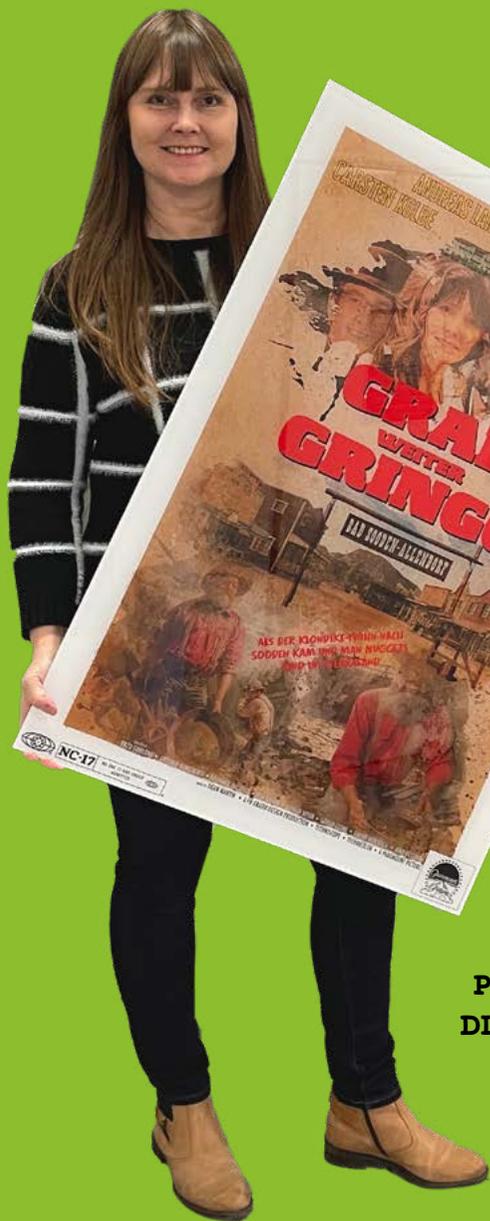
Im Fernstudium ist eine gute Strategie wichtig, um Lernumfang, Prüfungen und eigene Ansprüche mit den Anforderungen aus Beruf, Familie, Hobbys und Freundeskreis in einer Balance zu halten. Wie kann so eine Strategie für ein erfolgreiches Fernstudium zusammen mit guten Prüfungsleistungen aussehen?

Ein erfolgreiches Fernstudium gelingt nur mit nachhaltiger Motivation, der richtigen Organisation und einem klugen Zeitmanagement. Ein Fernstudium lässt sich optimal in das eigene Leben integrieren und eine gesunde Work-Study-Life-Balance finden.

Markus Jung und Dr. Tim Reichel stellen dafür die besten Zeitmanagementmethoden und Produktivitätstechniken in ihrem rund 170 seitigem Ratgeber vor. Sie betrachten bspw. die Rolle unseres Biorhythmus, fragen nach mentalen Bildern, begründen das Singletasking (nur eine Sache machen), brechen eine Lanze für den Anti-Perfektionismus und führen uns zu unseren eigenen Erfolgsspiralen. Viele der Gedankenführungen und Techniken sind nicht nur im Fernstudium hilfreich, sondern auch im Beruf und Alltag.



„How to Fernstudium“ - mit mehr Zeit, weniger Stress und besseren Noten durch deine berufsbegleitende Weiterbildung. Von Markus Jung und Dr. Tim Reichel, Neuerscheinung im Studienscheiss Verlag 19,90€; ISBN: 978-3-98597-065-0



**Prof. Dr. Michaela Zilling, Präsidentin der
DIPLOMA Hochschule**

Bildung ist das Gold des 21ten Jahrhunderts: In den vergangenen Jahrhunderten haben die realen Salzvorkommen in Bad Sooden-Allendorf, dem Hauptsitz der DIPLOMA Hochschule, zu lokalem Wohlstand geführt. Heute ist Bildung weltweit das Salz der Erde, das „Gold“ unseres Zeitalters. Um eine positive gesellschaftliche Entwicklung zu stärken, ist eine hochwertige Bildung wichtig. Dafür brauchen wir gute pädagogische, didaktische, inhaltliche und nachhaltige Konzepte, um unsere Studierenden zu befähigen, „die Schätze der Zukunft zu bergen“.



Support your Digital Artists

Illustration: Maggie Huth <info@maggiehuth.de>

Sie hätten gerne eine unserer wunderbaren Illustrationen z. B. für eine Postkarte oder als Bildschirmschoner?

Unterstützen Sie unsere für das DIPLOMAmagazin ehrenamtlich arbeitenden Studierenden und Freiberufler. Wenden Sie sich an die Redaktion und spenden Sie ihnen den Gegenwert eines Kaffees oder auch mehr. Zeigen Sie somit Ihre Wertschätzung und erhalten Sie das JPG oder die PNG Datei zu Ihrer Verwendung. Bitte denken Sie unbedingt daran, bei einer Verwendung etwa als Postkarte den oder die Illustrator:in namentlich zu nennen.

**Bitte wenden Sie sich an
diplomagazin@diploma.de**

Letzte Worte

Welches Buch haben Sie zuletzt NICHT zu Ende gelesen? Was wollen Sie in 2023 auf keinen Fall tun? Wie halten Sie es mit schlechten Vorsätzen? Ist Schmerz ein unfreiwilliger Fokus? Kann der Lokus ein Fokus sein? Kann man bei sich selber Fokuszeit buchen? Und sind Tiere fokussierter als wir? Wenn Sie eine Pflanze wären – welche wären Sie dann? Ist das Studium eine Schlingpflanze? Gibt es geistige Wachstumsschmerzen?

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