

## Süßes Leben, leere Flaschen

**Prof. Vindigni über Werte**

**„Das bewegt...“**

Seite 5

**Nachhaltigkeit**

**Schönes Leben,  
leere Flaschen**

Seite 15

**Grüße aus dem Studienzentrum Kassel**

**An dem Tag als Herkules ...**

Seite 18



Das süße Leben und die leeren Flaschen,

es ist Sommer, wir lümmeln auf Wiesen, machen uns frei von Zwängen und genießen das Leben aus vollen Flaschen, grillen und dampfen mächtig?

Ha, ho – erwischt. Das süße Leben ist vorbei, der Klimawandel grüßt auf vertrockneten, sonnengebräunten Wiesen, die Flaschen sind leer und selbst in Deutschland wird über Wassermangel diskutiert. Immerhin gibt es keine innerdeutschen Klimawandelflüchtlinge ... Das war jetzt nicht so spaßig. Sorry – zweiter Anlauf.

Hi, ha – feiern. Das hört sich besser an! Als Ausgleich sind die kleinen Auszeiten ganz wichtig. Gerade weil viele von euch Arbeit, Familie und Studium parallel zu bewältigen haben. Antonia-Victoria Grund gibt uns für einen leichteren Studienverlauf wertvolle Tipps. Weiter im Inhalt: „Wertschöpfungsgüte“? Verdammt, was meint unser Prof. Giovanni Vindigni denn da im Interview mit Kathrin? Die guten Flaschen bis zum wirklichen Ende leeren also ausschöpfen? Das süße Leben volle Pulle genießen?

Wir „verlosen“ zu jeder Ausgabe des DIPLOMAGazins drei Glückskekssprüche. Hardy Isken hat folgenden gezogen: „Lernen Sie aus der Vergangenheit, leben Sie in der Gegenwart und hoffen Sie auf die Zukunft.“ Steckt in ihm, dem Innovationsmanager, vielleicht auch ein wahrer Flaschenphilosoph, der die Welt nach der Feier betrachtet?

Unsere Rubrik „Dunkle und Helle Momente“ ist ebenfalls lesenswert, denn wir erweitern und verschieben hier Standpunkte. Faulenzen ist gut, Pfandflaschen sind überlebenswichtig und „Kamera an“ sei der neue „berufliche Knigge“? Was meint ihr dazu?

Am Ende dieser Ausgabe findet ihr unseren neuen Mitarbeiter Herkules im Studienzentrum Kassel. Er ist mächtig-eindrucksvoll illustriert. Wie findet ihr das? Schreibt uns, gebt Feedback, stoßt Diskussionen an – dafür ist das ganze DIPLOMAGazin da.

Euer Redaktionsteam

PS.: Die nächste Nummer des DIPLOMAGazins erscheint am Donnerstag, 5. Oktober unter dem Schwerpunkt „Intelligenzen“.

Dr. Carsten Kolbe

Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Prof. Dr. Andreas Ken Lanig

Quirina Kiesel

## Verantwortliche Chefredakteure:

Dr. Carsten Kolbe (Verantwortlicher der aktuellen Ausgabe)

carsten.kolbe@diploma.de

Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

kathrin.rothenberg-elder@diploma.de

## Creative Direction:

Prof. Dr. Andreas Ken Lanig

andreas.lanig@diploma.de

## Redaktionsassistenz:

Quirina Kiesel

**Ausdrücklich erwünscht:**

**Leser:innenbriefe 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 5. Oktober 2023 – das Thema wird „Intelligenzen“ 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, Anne Triebe, Christian Synwoldt, Alexandra Ott-Kroner, Prof. Dr. Giovanni Vindigni, Fabi Jonas, Hardy Isken, Ariane Bachner, Tadi Köpge, Marius Boenisch, Neele Kalkwarf, Daniela Bel, Regina Schütz, Annika Molatta, Antonia-Victoria Grund, Eva Strobel, Linda Brinkhoff.

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

# Rubriken.

<b>Editorial</b>	→ S. 2
<b>Leser:innenstimmen</b>	→ S. 4
<b>„Das bewegt...“</b>	→ S. 5
<b>Inspiration Glückskeks</b>	→ S. 8
<b>Impulse für Achtsamkeit</b>	→ S. 9
<b>Mein heller Moment</b>	→ S. 11
<b>Mein dunkler Moment</b>	→ S. 13
<b>Schönes Leben, leere Flaschen</b>	→ S. 15
<b>Grüße aus dem Studienzentrum</b>	→ S. 17
<b>Selbstexperiment Achtsamkeit</b>	→ S. 19
<b>Reisebericht Libanon</b>	→ S. 21
<b>Effektiver Hitzeschutz</b>	→ S. 24
<b>Tipps für Erstsemester</b>	→ S. 25
<b>Support your Digital Artists</b>	→ S. 27
<b>Letzte Worte</b>	→ S. 28

# Leser:innenstimmen

Illustrationen: Anne Trieba <annetrieba@gmail.com>

Eine tolle Zusammenstellung, inhaltlich und grafisch.

Besonders beeindruckend: der fundamental-kritische Beitrag. Auch (oder gerade) als Ingenieur erscheint „Wachstum“ selten als Lösung und eher als Ursache für Probleme.

Mehr Mut, mehr Geist, mehr Wissen und Verstand - allesamt immaterielle Güter! - sind Ansätze zur Auseinandersetzung damit.

**Christian Synwoldt**



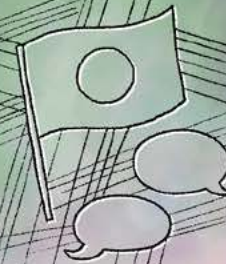
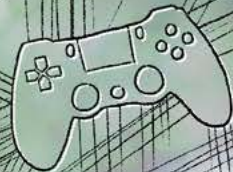
Da das neue DIPLOMagazin nun online ist, möchte ich dies zum Anlass nehmen und mich für die schöne Zusammenarbeit mit Ihnen und Ihrem Team bedanken. Es hat viel Freude gemacht, einen kleinen Beitrag zu leisten und nebenbei Einblicke in Ihre redaktionelle Arbeit zu bekommen – neue Impulse sind immer bereichernd...

**Alexandra Ott-Kroner**

**Wir freuen uns über Ihre Ideen  
und Gedanken zum Magazin an  
kathrin.rothenberg-elder@diploma.de**



# „Das bewegt...“



Interview: Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder  
Illustration: Fabi Jonas <fabi.jonas@gmx.de>

Professor Vindigni und ich treffen uns in unseren Arbeitszimmern an einem Nachmittag Ende Mai. Und steigen ein mit **der** Frage an der DIPLOMA derzeit: dem Du. Dabei kommen wir schnell auf unsere Lieblingsbücher (zwei haben wir für Sie verlinkt), und was sie damit zu tun haben, wie wir in der DIPLOMA arbeiten. Professor Vindigni verweist hier auch auf die dunklen Momente von Werten, der Wertvernichtung, der Neidkultur – um dann, wie es die Art dieses eloquenten und grundsätzlich optimistischen Kollegen ist, mit einem hoffnungsvollen Ausblick zu enden:

**Kathrin Rothenberg-Elder (KRE): Ich möchte einsteigen mit der Frage der Zeit an der Hochschule: Welchen Wert hat für Sie Siezen oder Duzen und wollen wir uns duzen?**

**Prof. Giovanni Vindigni (GV):** Auf jeden Fall. Seit ich hier an der DIPLOMA als Professor berufen wurde, habe ich eigentlich immer die Du-Kultur gepflegt.

**KRE: Was siehst du als Vorteile dieser „Du-Kultur“?**

**GV:** Die Reziprozität, das ist, was ich lebe und pflege, auch innerhalb der Hochschule. Ich lebe hier das, was mich geprägt hat, nämlich Martin Bubers, „Ich und Du“ (1923). In der Begegnung mit dem Du entsteht auch das Ich neu.

**KRE: Ich stelle diese etwas riskante Frage, weil wir in diesem Heft leider immer nur Platz haben für kurze und knackige Antworten: Wie siehst du die Beziehung zwischen Spielen und Werten?**

**GV:** .... Gute Frage. Ich muss überlegen. Ich glaube, dass das besonders bezogen auf die Werteorientierung interessant ist, Wertschöpfungsgüte, da spielen in den letzten 30 Jahren Integrität, Respekt, Leidenschaft, Geduld und Empathie, beide Aspekte wiederum sehr spielerzentriert gedacht, userzentriert, eine Rolle. Zu schauen, wo der Spieler steht, ob er Experte oder Novize ist, das können wir gerade mit der KI besser evaluieren.

Dabei stellt sich für mich die Frage auch als Studiendekan, die Offenheit gegenüber Wissen, neuen Ideen, das sieht man auch an den Absatzzahlen der Spieleindustrie. Das, was vielleicht mehr gelebt werden müsste, ist die Frage nach der Verantwortung, nicht nur strategisch gedacht in den Arbeitsprozessen, auch gegenüber der Gesellschaft. Hier spielt auch die Eskapismus-Debatte eine Rolle. Und ein weiterer Wert der Spielwirtschaft ist die Frage nach „Serious Games“ als Beitrag zur Wertschöpfungskette und weg vom „Drill-and-Practice-Prinzip“...

**KRE: Was meinst du damit genau?**

**GV:** Forschung und Lehre sind sehr stark von diesem Wert, diesem behavioristischen Prinzip, geprägt. Belohnung und Bestrafung, davon müssen wir weg. Die Frage ist, wie kann das Individuum stärker berücksichtigt werden, sich stärker mit den Lehrinhalten auseinandersetzen. Diese Ideen sind auch durch KI besser umsetzbar, das bedeutet auch die Implementation neuerer Lehransätze.

**KRE: Du hast von Wirklichkeitsflucht und Verantwortung gesprochen. Da muss ich an die Nachhaltigkeitsdebatte denken. Ist Nachhaltigkeit für dich ein Wert und wie sieht eine nachhaltige Hochschule für dich aus?**

**GV:** Nachhaltige Hochschule ist auch ein intrinsischer Wert, er führt zur Vergemeinschaftung, gerade auch dadurch, wenn wir weg vom behavioristischen Modell gehen. Das muss kollaborativ gehen, als Gemeinschaft von Lernenden. Wir sind eine Praxisgemeinschaft, emergent, und erzeugen so auch frischen Content. Das kann dann auch zu neuen Mastergraden, wie sie schon in der Schweiz gebräuchlich sind, solchen Certificate of Advanced Studies CAS, führen, in der die Studierenden ihren eigenen Abschluss designen.

**KRE: Jetzt gibt es ja auch diese Verzichtsdebatte, in der Philosophie gilt Verzicht etwa als ein sehr hoher Wert, ist Verzicht für dich ein Wert?**

**GV:** Ich sehe eine Gefahr in der Verzichtsdebatte, ist Verzicht ein Wert, ein Ziel an sich? Darf der Staat paternalistisch Verzicht anordnen, regulierend eingreifen? Mir wird diese Debatte häufig zu ideologisch und zu stark reduziert von Komplexität geführt, etwa bei der Decarbonisierungsdebatte. Für mich denken wir zu sehr in den Verlustszenarien, und sehen zu wenig die Chancen für eine nachhaltige Gesellschaft und auch Hochschule.

**KRE: Ist Mehrstimmigkeit für dich ein Wert und wie vielleicht im Sinne der Hochschule?**

**GV:** Das betrifft etwa Integrität und Respekt gegenüber dem Einzelnen, da sind wir wieder bei Martin Buber... Auch die Kontextualisierungsfähigkeit ist hier gefordert, da tragen wir auch als Lehrende eine Verantwortung.

**KRE: Gibt es Werte, die dir besondere Schwierigkeiten machen? Oder bist du vollkommen, lieber Kollege?**

**GV:** Auf keinen Fall (lacht)! Ich erlebe, dass wir in Deutschland eine Neidmentalität haben. Das zeichnet sich dadurch aus, dass im Zweifel gar nicht miteinander geredet wird. Ich bin ein Mensch, der andere gern in ihre Berufung führt, und unglaublich gerne mit anderen redet und sie anleitet. Da spielen auch interkulturelle Werte eine große Rolle, wie wir von anderen Kulturen lernen können. Das hat wiederum etwas mit Reziprozität, Wechselseitigkeit, zu tun. Es ist gerade für uns als Fernhochschule wichtig, diesen Austausch, diese Reziprozität zu fördern.

**KRE: Ich möchte noch ein bisschen auf die dunkle Seite kommen. Gibt es Momente der Wertvernichtung, die du erlebt hast? Welche waren das und warum?**

**GV:** Ja, etwa wie wenig heutzutage etwa bei Plattformen wie Spotify oder Amazon Prime oder Netflix für Kultur gezahlt wird, und dass allgemein viele Künstler nicht mehr davon leben können, dass Information nicht mehr viel wert ist... Wir müssen dafür sorgen, dass diese Passion der angehenden Künstler:innen und Wissenschaftler:innen erhalten bleibt! Damit sie nicht daran ausbrennen, wofür sie einmal gebrannt haben. Darüber müssen wir unbedingt reden.

**KRE: Was hast du noch nie gemacht, was für dich dennoch wert-voll wäre?**

**GV:** Das kann ich sofort sagen: Noch mehr fremde Kulturen...ja, einzuatmen. Besonders Japan! Ich lehre ja auch viel interkulturelle Kommunikation, dabei finde ich auch Gedanken der Scham und Schuldorientierung, des Gewissens und der Verantwortung im interkulturellen Kontext sehr wichtig - fern etwa von Schemata, wie es Hofstede beschreibt. Schließlich sind Inkulturationsprozesse ein wichtiger Faktor auch bei der Lehre. Dies hat natürlich auch mit Familie, mit Sprache zu tun... Es ist wichtig, dass wir einander nicht zu schnell festlegen.

# Inspiration Glückskeks

*Ihre Argumente überzeugen heute alle Skeptiker.*

Meistens bin ich selbst meine größte Skeptikerin. Hab' ich das gut genug gemacht? Was passiert, wenn ich versage, was werden die anderen sagen?

Versagensangst ist groß. Und sie lähmt. Manche nennen dieses Phänomen prokrastinieren – das Verschieben von anstehenden Aufgaben. Ich nenne es Selbstsabotage. Ich kann diesen Text jetzt nicht schreiben, ich bin zu müde. Wenn ich morgen damit beginne, gelingt er sicher viel besser! Ich will mich jetzt

nicht um meinen Lebensraum kümmern, ich hab' nur noch ein Paar frische Socken, das hat Vorrang! Im Argumente finden bin ich Meisterin. Die Schönheit von Argumenten liegt darin, dass sie schwer widerlegbar sind. Das macht sie aber nicht automatisch richtig. Richtig ist was mich abends zufrieden in die Federn fallen lässt. Wie diesen Text fertigzustellen, oder an meinem Lebenstraum zu feilen. Mach ich gleich morgen, bestimmt!

**Ariane Bachner**

*Alle Achtung, Sie zeigen aber Zivilcourage!*

Das klingt nach einem großen Akt und setzt mich ein wenig unter Druck. Zivilcourage erfordert Mut. Letztlich ist sie eine Form von Mut, wie der Name verrät. Ich fühle mich nicht immer mutig. Und gehe dennoch davon aus, dass ich im Notfall reflexartig zu Hilfe eile. Aber ich denke, dass Zivilcourage vor allem im Kleinen stattfindet. Im Alltag. Bei Diskussionen für andere einzutreten. Es nicht unkommentiert hinzunehmen, wenn Personen grundlos beleidigt werden. Sich für die eigenen Werte angreifbar zu machen. Das ist nicht immer leicht, aber mutig. Und nötig.

**Quirina Kiesel**

*„Lernen Sie aus der Vergangenheit, leben Sie in der Gegenwart und hoffen Sie auf die Zukunft.“*

Ja, wenn das mal alles so einfach wäre! Oft finde ich mich wieder, in Gedanken in der Vergangenheit zu schwelgen oder mir Zukünftiges auszumalen. Dabei stelle ich dann fest, dass es gar nicht so leicht ist, in der Gegenwart zu leben! Um allen drei Zeiten die richtige Gewichtung einzuräumen, bin ich gerade dabei, mein Leben von

„erfolgsorientiert“ auf „glücksorientiert“ umzustellen. Denn nur so kann ich sicherstellen, mein Leben in der Gegenwart nicht zu verpassen! Dieser kleinen gedanklichen Änderung folgen wahnsinnige positive Auswirkungen! Probiert es aus! Ihr könnt nur gewinnen!

**Hardy Isken**

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



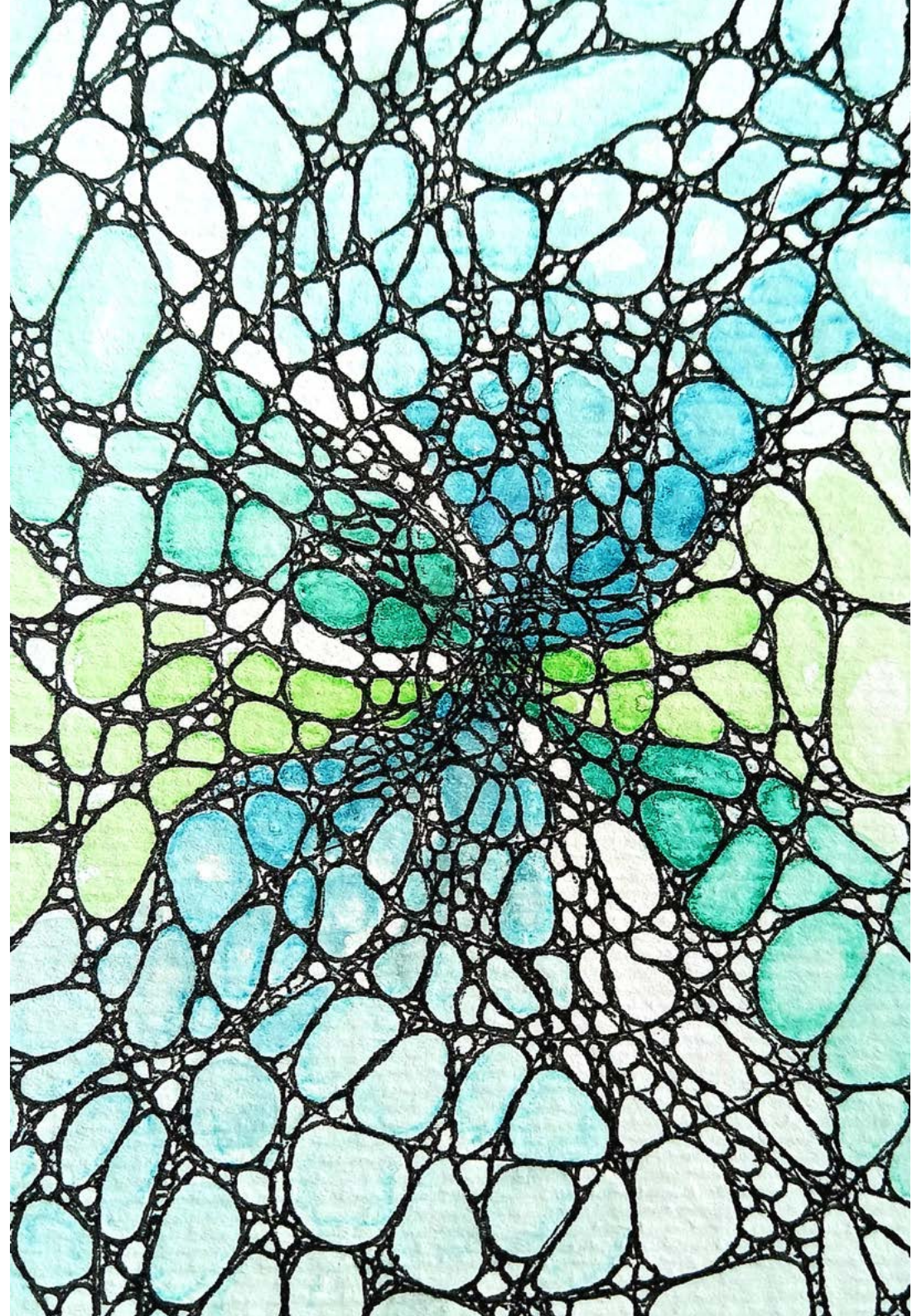
# Lernen und Sex: Über den Ruhetag

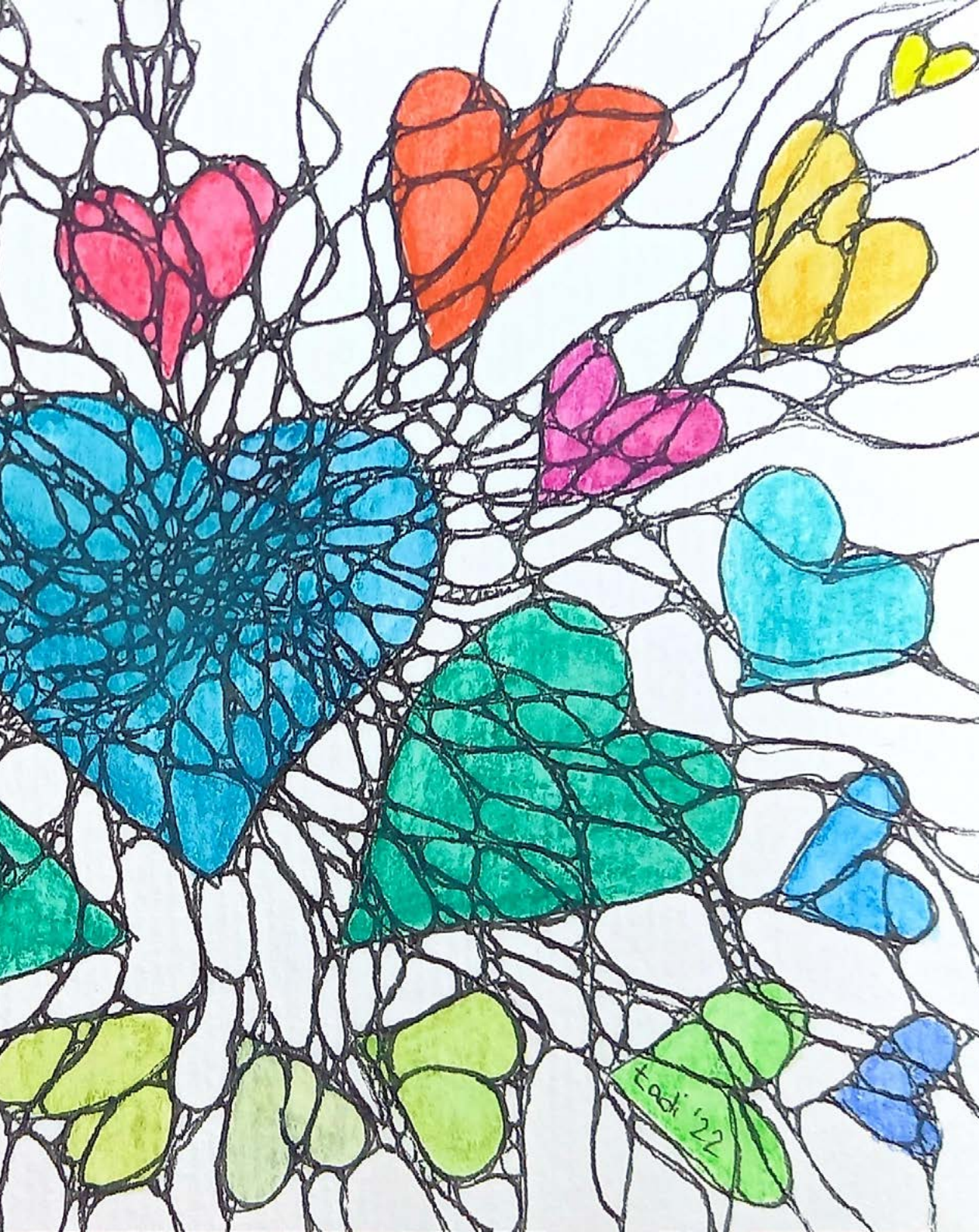
Text: Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder  
Illustration: Tadi Köpge <mail@katrinkoepge.de>

Ich habe mich vor kurzem im Redaktionsteam darüber unterhalten: Einerseits ist es ja so, dass unsere Studierenden die Arbeitsbelastung eigentlich nicht anders stemmen können, als ab und zu am Sonntag zumindest einen Blick in Studienhefte und Fachbücher zu werfen. Andererseits sind Tutorials oder andere Veranstaltungen am Sonntag einfach nicht denkbar und würden nicht angenommen werden. Auch wenn viele Studierende am Sonntag lernen, scheint trotzdem die Zeit anders getaktet zu sein, mit mehr Innerlichkeit, mehr Entspannung, weniger Störung.

M.E. ist es eine der großen kulturellen Errungenschaften der Menschheit, den siebten Tag zu heiligen. In der Bibel, immerhin unsere gemeinsame kulturelle Basis, wird darüber lange und breit und an verschiedenen Stellen geschrieben – viel mehr als etwa darüber, dass es vielleicht nicht richtig sei, die Ehe zu brechen oder jemanden umzubringen.

Wir sind alle viel säkularer als in meiner Jugend, als ich dieses Gebot von meinen Großeltern verstehen lernte. Für mich ist das immer ein Gebot der Freiheit gewesen, meine eigene selbst gestaltete Zeit zu spüren, den Fluss der Zeit um mich herum, nicht funktionieren müssen, mich und meine Welt wirklich zu heiligen. In der Bibel wird es bei diesem Thema ziemlich kompliziert – dieses Gebot wird detailreicher beschrieben als eine Ikea Gebrauchsanweisung: Schreiben darfst du nicht, aber lernen, Sex sollst du sogar haben, Putzen darfst du nicht, dein Unkraut sollst du nicht jäten, hätte es damals schon Staubsauger gegeben, wäre Staubsaugen sicher auch verboten gewesen.





Doch, um das hier sehr klar zu machen: Das ist nicht nur schön – ich finde das auch weiterhin sehr anstrengend. Und so nötig, dass ich mich diesem selbst gesetzten, selbst verinnerlichteten Gebot weiter jeden Sonntag unterwerfe: Nichts Berufliches oder Ehrenamtliches zu tun, nichts Nützliches, nicht Aufräumen über das nötigste Maß hinaus, keine Wäsche aufhängen, keine Wäsche anstellen, keine Projekte machen, außer sie machen mir einfach nur Spaß. Ein sinnloses Leben führen, ohne an Pflichten gebunden zu sein. Aber das bedeutet auch: Mich der schnellen Belohnung durch schnelle Ablenkungen zu entziehen, eben nicht mal schnell E-Mails lesen, nicht mal schnell noch irgendetwas tun. Einfach nur da sein.

Aber wer bin ich, wenn ich einfach nur bin? Wer bin ich, ohne für meine Kolleg:innen da zu sein? Ich schalte nicht meinen Computer an. Ich rufe nicht mein E-Mail-Programm auf. Ich arbeite noch nicht einmal über ein paar inspirierende Notizen hinaus kreativ. In meinem Garten bleibt das Unkraut ungejätet, in meiner Wohnung der Boden ungefegt, die Wäsche ungefaltet. Ich lese, aber nicht in dieser stringenten, ergebnisfixierten Art, in der ich Fachliteratur durcharbeite. Ich spiele Musik, aber ich übe nicht. Ich mache noch nicht einmal Gymnastik.

Manchmal ist das großartig: Ich bin ein sehr leistungsorientierter Mensch, und da ist die Erlaubnis zum Faulenzen wichtig, um überhaupt zu faulenz. Oft aber fühlt es sich kratzig und ärgerlich an, zumindest für ein paar sehr lange Stunden. Natürlich kann ich mich mit Freunden treffen, mit meinem Mann oder meiner Familie etwas unternehmen oder einfach spazieren gehen. Aber oft bleiben trotzdem genug Stunden dazwischen für diese kratzige Muße, die reine leere Zeit. Mich nicht beweisen, indem ich mich Anstrengungen unterwerfe, indem ich etwas schaffe, außer vielleicht mal ein ausschweifendes Spiel mit einem meiner Familienmitglieder oder Freunde. Aber auch das freie Spiel will immer wieder gelernt werden. Auch die Muße will, zumindest für mich, immer wieder gelernt werden.


Und deshalb unterwerfe ich mich ihr: Sonntag für Sonntag, seit Jahrzehnten. Um wieder ein Gefühl dafür zu bekommen, dass ich letztendlich, abgesehen von meinen Leistungen, meiner Funktion, sogar abgesehen von denen, die ich liebe, denen ich in Freundschaft verbunden bin, einfach: ein Mensch bin. Und es freut mich, dass ich an meiner Hochschule auch Vertreter:innen dieser Gemeinschaft der Ruhenden finde.

# Mein heller Moment Helle Momente in Bückeburg

Text: Dr. Carsten Kolbe /// Illustration: Quirina Kiesel <quirina.kiesel@gmail.com>

## **Was ist für mich ein heller Moment?**

So könnte er aussehen: Es ist Sommer, Licht, warm und hell, flirrend und mit einem Hauch von Würze in der Luft. Menschen kommen zusammen, feiern und lachen, es ist warm, der Geruch nach Wiese, Blumen und Bratwurst liegt in der Luft, Kinder und Hunde auf der Wiese spielen – auch Erwachsene. Es ist eine entspannte Atmosphäre.



Vielleicht müssen wir nach der Corona Pandemie wieder feiern lernen? Mir persönlich erscheint, dass sich die Feierkultur bis heute nicht wieder auf dem Vor-Corona-Niveau bewegt. Es geht ja auch ohne große Feiern gut, wie wir die letzten Jahre gelernt haben. Aber im Jahr 2022 fand die Jubiläumsfeier der Bernd Blindow Gruppe statt: 65 Jahre [Schulen Dr. Kurt Blindow](#), 50 Jahre [Bernd-Blindow-Schulen](#) und 25 Jahre [DIPLOMA Hochschule](#). Daraus entstand nun das erste konzernweite Sommerfest.

Die Bernd Blindow Gruppe ist in den letzten Jahren erfolgreich in vielen Bereichen gewachsen, womit auch die Konzernstruktur komplexer wurde. Viele Mitarbeitende kennen sich weniger untereinander. Ein Sommerfest ist eine wunderbare Gelegenheit zusammenzukommen, sich kennenzulernen, sich auszutauschen und auch beruflich zu vernetzen. Genauso wichtig ist es aber auch, Gemeinschaft zu feiern und einfach mal entspannt nebeneinander zu sitzen und das Leben zu genießen. Auch deswegen heißt das Motto unserer aktuellen DIPLOMAmagazin-Ausgabe: „Das süße Leben und leere Flaschen.“ Warum sollte das nicht auch auf das Sommerfest zutreffen?

Nun der Realitätscheck mittels einer Definition: „Eine Betriebsveranstaltung ist eine vom Betrieb organisierte Zusammenkunft der Betriebsleitung mit der Belegschaft aus besonderem Anlass, die den Charakter einer Gesellschaftsveranstaltung und Feier hat, z. B. Jubiläums- und Weihnachtsfeiern sowie Betriebsausflüge. Eine Feier in diesem Sinne ist anzunehmen, wenn die Betriebsveranstaltung ein gewisses Eigengewicht hat. Sie muss über den Rahmen einer bloßen Geschenkverteilung hinausgehen. Dies ist z. B. der Fall, wenn Festvorträge, Musikvorführungen, Bewirtung und Genussmittel dargeboten werden (Rainer Hartmann von der Haufe Akademie).“ Dazu gehört, dass die Kosten übernommen werden. Sommerfeste sind als Teil der internen Kommunikation wichtig, da sie den inneren Zusammenhalt, die Teamentwicklung und das Bewusstsein für die Gesamtheit sowie das Bewusstsein für die Ziele des Unternehmens fördern. Es ein gegenseitiges Geben und Nehmen.

Für manche war der Weg aus dem Süden oder Norden, dem Westen und Osten sehr weit, aber eben keine Hürde. Um 18.00 Uhr starteten die allgemein gefürchteten Ansprachen. Ja, die Betriebsleitung sprach zu uns

im Palais, dem ursprünglichen Witwensitz der Prinzessin Hermine zu Waldeck-Pyrmont. Wir danken dem Geschäftsführer Andreas Blindow, unserer Präsidentin Michaela Zilling und dem Bückeburger Bürgermeister Axel Wohlgemuth, dass sie sich der rhetorischen Weisheit des ehemaligen amerikanischen Präsidenten J. F. Kennedy angeschlossen haben: „Eine gute Rede ist wie ein Bikini – knapp genug, um spannend zu sein, aber alle wesentlichen Stellen abdeckend.“

Es gab bei diesem Sommerempfang keine leeren Flaschen, weil der Service schnell und gut war. Nach dem Büffet versorgte uns eine mobile Pizzeria mittels eines großen Ofens vor Ort. Die kleinen, leckeren Pizzen stillten auch noch spät am Abend so manchen Hunger. Eine Liveband spielte auf, als die Sonne hinter dem Horizont versank. Als die Venus am Firmament voll erstrahlte, lud Andreas Blindow tanzbegeistert alle ein, die Mitternacht gemeinsam auf der Tanzfläche zu begrüßen.



# Mein dunkler Moment Webcam an oder aus?

Text & Illustration: Quirina Kiesel, Antworten von Studierenden

## Die Frage der Sichtbarkeit im Online-Studium

Die Online-Lehre bringt den Hörsaal in die eigenen vier Wände. Anfahrt und Heimweg fallen weg. Das Lehren und Lernen können flexibler in den Alltag integriert werden. Alles, was für die Online-Lehre benötigt wird, ist ein Computer, Strom, eine Internetverbindung und eine Kamera. Ja, die Kamera. Ein Headset wäre auch noch nett. Aber es ist die Webcam, die alle Teilnehmende auf Klick sichtbar werden oder bei ihrer Nichtnutzung als dunkle Kachel verharren lässt. Wie wichtig ist das Livebild im Austausch miteinander? Webcam an oder aus? Wir haben Studierende und Dozierende der DIPLOMA Hochschule gefragt, warum sie sich mit Kamerabild in der Vorlesung zeigen und welche Gründe es für das Auslassen der Kamera gibt.



## WAS SPRICHT FÜR Webcam an?

Respekt gegenüber dem Dozierenden

Höhere Konzentration auf die Vorlesung seitens der Studis (es wird ja gesehen, was ich mache)

Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt und es ist persönlicher

Gruppenzugehörigkeit, man sieht die realen Menschen hinter den Namen, lernt sie kennen, wächst eher zusammen (trotz Fernstudium)

Angenehmer für den Dozenten, da er sehen kann, ob er auch den Kurs mitnimmt oder ob es zu schnell/ zu langsam geht.

Mimik und Gestik sind wichtig für die Kommunikation

Gerade bei Vorlesungen und Tutorien, bei denen es viel Interaktion gibt, finde ich es auch besser, wenn alle Teilnehmer die Kamera an haben. Dann fällt dann einfach leichter.

Es entsteht ein Gruppengefühl und es macht mehr Spaß, z.B. wenn mal was Lustiges passiert, ist es schön, die anderen lachen zu sehen.



## WARUM LÄSST DU DIE Webcam aus?

Bad Hair Day

Flitzer vermeiden

Manchmal fühlt man sich einfach wohler, ohne „beobachtet“ zu werden.

Ich finde ja, dass Kamera-Aus auch irgendwie ein Beitrag zur Barrierefreiheit ist. Es gibt seelische Beeinträchtigungen, die „Kamera-An“ auch mal ganz schön schwer machen können.

Signal, dass ich gerade nicht aktiv teilnehmen kann; oder auch die Internetquali nicht reicht

Manchmal starten die Vorlesungen ziemlich direkt nach der Arbeit und man möchte noch in Ruhe was essen und entspannen, aber nicht die Vorlesung verpassen.

Haushalt machen, mit (in meinem Fall drei) Kindern lässt sich quasi nichts planen...

Wenn man mal zum Klo geht oder etwas isst, find ich das temporär voll in Ordnung.

Krankheit, nicht im gewohnten Umfeld (z.B. noch im Büro) sein, jemand aus der Familie (Kind / Partner / Haustier) benötigt Aufmerksamkeit, Nahrungsaufnahme, schlechtes Internet

Ich bin oft mit meinen Kindern während der Vorlesungen alleine, weil mein Mann beruflich wochenweise unterwegs ist. Ich muss also öfter mal aufstehen oder meine Kinder gucken grad zu

Ich bin auch generell für ein „Kamera-An“. Allerdings mache ich auch temporär die Kamera aus, wenn mein Mann ins Bild läuft, weil er eine Frage oder so hat und nicht zu sehen sein will. Oder wenn ich mein Baby stillen muss bzw. abpumpen muss (da finde ich Privatsphäre schon angebracht) und bin froh, dass ich dann aber trotzdem weiter teilnehmen kann.

# Schönes Leben, leere Flaschen

Text: Dr. Carsten Kolbe

Wir erleben den Sommer hautnah - Sonne, Wärme, Licht. Viele Menschen sind draußen in Parkanlagen, auf Bänken, in den Straßen, vor Schulen, Supermärkten und vielen anderen Orten.

Es wird gefeiert, draußen gelebt, etwas gegessen und Getränke konsumiert. Man liegt locker auf der Wiese und genießt das Leben. Danach geht man, lässt die Flaschen liegen oder wirft sie im besseren Fall noch in einen Mülleimer in der Nähe. Während die einen feiern und achtlos mit ihrem Müll (Wertstoffen) umgehen, leben andere eben genau von diesen Resten der Feste und der Achtlosigkeit der anderen. Gerade in den Parkanlagen finden sich viele Pfandflaschen am Abend. Auch nach Konzerten in der Stadt, in U-Bahnlinien und zentralen Papierkörben sammeln sich viele leere Flaschen. Fast jeder Papierkorb kann eine Einkommensquelle sein.

Besonders in größeren Städten sieht man sie am frühen Morgen und am späten Abend: Pfandflaschensammler:innen. Sie verdienen sich durch das Sammeln einen kleinen Teil ihres Lebensunterhaltes. Flaschensammeln ist in vielen Fällen ein Ausdruck von Armut, gerade im Alter (Jonas Ecke 2019: 410). Meistens ist es ein Zeichen von prekären Lebensverhältnissen, also von Arbeitslosigkeit, von einer zu geringen Rente, Erwerbsunfähigkeit, Erkrankungen, von Beschäftigungsverhältnissen, die nicht zum Überleben reichen oder auch Ausdruck von der Scham zum Amt zu gehen und um Hilfe zu bitten. Doch es gibt auch andere, positive Seiten der leeren Flaschen.

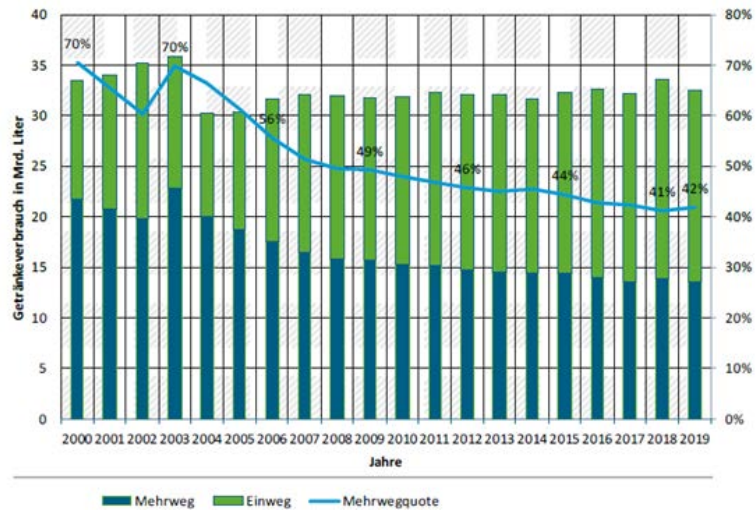
Das Flaschensammeln strukturiert den Tag, denn man steht früh auf oder geht später abends noch seine Runde, um Pfandflaschen zu finden.

Die Sucher:innen ermächtigen sich selber, weil sie eine Möglichkeit gefunden haben, durch eine Arbeit Beschäftigung zu finden, die Ihnen ein zusätzliches Einkommen beschert, um ihre prekäre Lebenssituation zu verbessern. Deswegen werden Pfandflaschensammler:innen oder auch Verkäufer:innen von Obdachlosenzeitungen in der Öffentlichkeit besser angesehen (Gillich 2014: S. 14).

Die Sammler:innen suchen aus den Papierkörben mit Taschenlampen, Stöckern und Greifzangen Pfandflaschen, Einwegflaschen und Mehrwegflaschen aus Plastik, Glas und Metall. Sie trennen und führen sie wieder dem Stoffkreislauf als Mehrweg- oder Einwegflasche zu. Sie sind unsere ökologischen Heldinnen und Helden. Trotzdem ist diese Tätigkeit mit einem sozialen Stigma behaftet; wir sehen eben nicht die ökologischen Helden, sondern eher eine Form der versteckten Armut.

Dabei brauchen wir dringend solche ökologischen Helden. Eine Veröffentlichung des Umweltbundesamtes aus dem Jahr 2022 zeigt die Entwicklung der Pfandquote in Deutschland von 2002 bis 2019 (s. Abb. 9, S. 17). Im Jahr 2003 haben wir mit gut 70% den höchsten Wert einer Mehrwegquote in Deutschland geschafft. Seitdem ist der Anteil jedoch gesunken. Dies betrifft insbesondere den Anteil der Mehrwegflaschen, die aus ökologischer Sicht ja besonders sinnvoll sind. Trotz aller Diskussionen über Klimawandel, der Einführung gesetzlicher Regelungen und persönlicher Lippenbekenntnisse: Wir sind schlechter geworden. Deswegen brauchen wir mehr Pfandflaschenheldinnen und -helden.

Abbildung 9: Entwicklung der in Mehrweg- und Einweggetränkeverpackungen verbrauchten pfandpflichtigen Getränke und Mehrwegquote 2000-2019



Es gibt auch die andere Seite. Wer sind die Menschen, die die Flaschen wegwerfen? Ist es die Eile, ist es die Faulheit, ist es eine Egalhaltung, die in der Stadt herrscht? Oder ist es mangelndes Bewusstsein oder Herkunft und Prägung? Zu den verschiedenen Aspekten gibt es sicher Untersuchungen. Hier sei nur eine von Johanna Weselek erwähnt: Pfandflaschen werden nicht zurückgegeben, weil die Verhaltenserziehung im Elternhaus darauf nicht hinwirkt und dies auch bei geringem sozio-ökonomischen Status der Familien der Kinder und Jugendlichen. „Die Lehrkräfte sind verwundert, dass die Schüler:innen, trotz ihrer ‚ärmlichen‘ Verhältnisse, den Pfand nicht ‚ehren‘ (Weselek 2021: 261)“ und weiter... wird hier der Umgang der Schüler:innen mit

Pfandflaschen als generelles Desinteresse an Nachhaltigkeitsthemen gerahmt, deren Ursache in den Familien der Schüler:innen gesehen wird, da „zuhause“ der Müll nicht getrennt wird (Weselek 2021: 261: 328). Wie gesagt, dies ist nur ein Ausschnitt. Es gibt ja auch die Arroganz und Egalhaltung des relativen Reichtums und eine Reihe anderer Gründe.

Arme Menschen verbrauchen weniger natürliche Ressourcen als reiche Menschen mit großen Wohnungen, großen Autos und vielen Urlaubsreisen (es gibt Ausnahmen). Unsere armen Pfandflaschensammler:innen engagieren sich für unsere Gesellschaft, indem sie Flaschen sammeln, weniger verbrauchen und unsere gesamtgesellschaftliche Ökobilanz verbessern. Wir sollten ihnen dafür dankbar sein und ihnen bei ihrer Arbeit mit Respekt begegnen.

Aus diesem Sinne plädiere ich auch dafür, den Pfand für Mehrwegflaschen und insbesondere für Einwegflaschen deutlich zu erhöhen. Damit helfen wir Menschen im Sinne des Empowerments ihr Leben zu verbessern und die Umwelt für uns alle zu entlasten.

**Quellen:**

Ecke J. 2019: Die Parkläufer\_innen in den Berliner Parks. In Sozial Extra Nr. 6 2019: 409-413

Gilich S. 2014: Bettelei in den Innenstädten Plädoyer für einen respektvollen Umgang mit einer Jahrhunderte alten Erscheinung, Sozial Extra Nr. 3 2014: 14-15

UBA 2022: 148 /22 Förderung von Mehrwegverpackungssystemen zur Verringerung des Verpackungsverbrauchs – Mögliche Maßnahmen zur Etablierung, Verbreitung und Optimierung von Mehrwegsystemen

Weselek J. 2022: Bildung für nachhaltige Entwicklung zwischen politischer Erwartung und schulischer Praxis. Eine bildungs- und umweltsoziologische Analyse schulischer Praxis. Springer Research



Grüße aus dem Studienzentrum Kassel

# An dem Tag als Herkules ...

Interview: Dr. Carsten Kolbe /// Illustration: Marius Boenisch <mb@artlas.design>

**Dr. Carsten Kolbe (CK):** Liebe Frau Schütz, liebe Frau Stolze, in 15 Minuten geht der Schul- und Lehrbetrieb los – nun sitzt Herkules bereits im Büro, was tun Sie?

**Dr. Regina Schütz (RS):** Wenn Sie, Herkules, das Wahrzeichen Kassels, uns die Ehre geben und bei uns arbeiten möchten, dann hat sich der besondere Ruf, den sich die DIPLOMA Hochschule in all den Jahren erarbeitet hat wohl bis in göttliche Kreise herumgesprochen. Natürlich stellen wir Sie gern ein. Ein göttlicher Funke kann hin und wider recht nützlich sein.

Herkules, gleich die erste Amtshandlung: Vorstellung beim Lehrpersonal und unseren Studierenden. Starten wir den Vorlesungsbetrieb mit einem kräftigen Kasseler Schlachtruf: „Fullewasser, Fullewasser, hoi hoi hoi!“

**CK:** Herkules hat in den folgenden Wochen sensationellen Erfolg in der telefonischen Studienberatung, insbesondere in den Gesundheitsberufen und im Sicherheitsmanagement. Nur mit der neuzeitlichen Kleiderordnung hat er es nicht so und bevorzugt sein Löwenfell ... Was tun?

**RS:** Da unsere Ermahnungen leider nicht gefruchtet haben, werden wir nun neue Wege beschreiten. Herkules ist ja ein sehr attraktiver

Zeitgenosse und die weiblichen als auch die männlichen Schüler und Studenten (nicht minder das Lehrpersonal) sind sehr von ihm angetan. Nun werden wir in den nächsten Wochen eine Modenschau mit Fotoshooting veranstalten mit ihm als Modell. Vielleicht gefällt ihm dann ja doch der eine oder andere neue Look. Zugegebenermaßen hätte die eine oder der andere nichts dagegen, wenn Herkules bei seinem Löwenfell bliebe. Sofort einschreiten würden wir allerdings, wenn sich einige plötzlich berufen fühlten, es Herkules gleich zu tun und auch im Löwenfell in den Räumen der Hochschule aufzutauchen (das schon allein aus Gründen des Artenschutzes!).

**CK:** Mittlerweile kommen immer mehr „Mädels“ von den Physio- und Ergotherapieklassen der Rohrbach Schule in das DIPLOMA Büro, weil sie unglaublich schwere Sachen zu transportieren haben. Und auch die „Jungs“ hungern um Herkules herum, in der Hoffnung Muskelaufbautipps zu erhalten. Hilft da noch die Hausordnung?



Making-of Herkules



@mb.artlasdesigns

Sie möchten auch einen „Herkules“ Zuhause haben?

Hier gibt es die Kunstdrucke



**RS:** Unsere Hausordnung ist bisher immer beachtet worden. Solange Herkules weiterhin seine Arbeiten mit Erfolg erledigt, können die Schüler:innen ihn gern mal ausleihen. Wichtig ist nur die anschließende physiotherapeutische Behandlung. Da haben wir vor Ort ziemlich viele Möglichkeiten: Massagebänke, Schlingentische, Wasserstrahlbäder, Heißwachs- bzw. Moorbehandlungen etc..

**CK:** Herkules ist manchmal auch „rustikal“. Ein junger Mann ist durch eine wichtige Prüfung gefallen. Herkules rät ihm: „Geh mal zu dem oberirdischen Zwischenspeicher der Kaskadenwasserläufe zum Unglücksteich, da kommst du auf andere Gedanken.“ Ist das so in Ordnung?

**RS:** Natürlich. Der Bergpark in unmittelbarer Nähe zu unserer Hochschule ist ja Weltkulturerbe. Man kommt sofort auf andere Gedanken, wenn man sich dort aufhält. Die Natur und die einzelnen Bauwerke sind einzigartig.

Vielleicht sollte unser Herkules dem Studenten noch raten, seine Mitstudierenden mitzunehmen und gemeinsam auf dem Weg über die Prüfung zu reden. Unsere Dozentinnen und Dozenten würden sich bestimmt auch gerne an dieser „Sinnfindungsexkursion“ beteiligen. Natürlich darf der Student sich aber auch an meine Mitarbeiterinnen und mich wenden. Wir werden versuchen, ihm Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

**CK:** Nach einigen Monaten der Arbeit bei der Bernd Blindow Gruppe möchte Herkules mal einen Tapetenwechsel. Davon hat er gehört, das täte gut. Deshalb möchte er am Sonntag mit Ihnen Frau Schütz das Kassler Tapetenmuseum besuchen. Nehmen Sie die Einladung an?

**RS:** Auf jeden Fall. Das Tapetenmuseum in Kassel wurde 1923 eröffnet und hat mittlerweile etwa 23.000 Tapeten in der Sammlung (von Tapeten aus dem 16. Jahrhundert bis zu modernen Designertapeten aus der Gegenwart). Leider ist das Museum momentan wegen Neu- und Umbau geschlossen.

Aber wir haben in Kassel ja noch einige andere einzigartige Museen: die Grimmwelt Kassel, das Museum für Sepulkralkultur, das Naturkundemuseum im Ottoneum (erstes freistehendes Theatergebäude in Deutschland) mit dem Goethe-Elefanten, das Documenta-Archiv, die neuen und alten Meister in der Neuen Galerie und im Schloss Wilhelmshöhe, Galerie für komische Kunst (Caricatura) und noch vieles mehr. Man sieht, meine Sonntage könnten für Monate ausgebucht sein.

Aber was tut man nicht alles für gute Mitarbeiter:innen zufriedene Studierende und ein erfolgreiches Hochschulkonzept. Und in die vielfältigen Kultur-Angebote Kassels einzutauchen bildet nicht nur. Es macht auch Spaß (besonders mit Herkules als Begleiter).

# Gestalterische Achtsamkeit

Einleitung: Prof. Dr. Andreas Ken Lanig

Unser **Achtsamkeitskurs**, speziell konzipiert für Studierende im **Fachbereich Gestaltung Medien**, bietet die Möglichkeit, verschiedene Achtsamkeitspraktiken zu erforschen und zu vertiefen. Dies reicht von klassischer Meditation und Yoga bis hin zu alternativen Methoden wie Joggen und Podcasts hören. Der Kurs beinhaltet Videolektionen und drei Tutorials pro Semester, in denen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und Wahrnehmungen austauschen können.

**Neele und Daniela**, zwei unserer Studierenden, betonen den atmosphärischen Rahmen des Kurses, der von einfachen Übungen und Techniken zur Entspannung und Atemkontrolle begleitet wird. Wir freuen uns darauf, den Achtsamkeitskurs im Wintersemester 2023 fortzusetzen und laden alle Interessierten ein, sich uns anzuschließen, um den Herausforderungen des Fernstudiums mit Achtsamkeit zu begegnen.

Text & Illustration: Neele Kalkwarf <neelekalkwarf@gmail.com>

Als mir das Konzept „Achtsamkeit“ das erste Mal begegnet ist, habe ich es als etwas sehr Abstraktes – fast Esoterisches – empfunden.

In den Gesprächen mit meinen Mitstudierenden stellte ich jedoch fest, dass Achtsamkeit auch ganz einfach, unkompliziert und pragmatisch sein kann.

Mir persönlich fällt es zum Beispiel am leichtesten präsent im Moment zu sein, während ich koche. Ich muss ohnehin konzentriert auf meinen Körper und meine Umwelt sein, um mich nicht mit scharfen Messern oder heißen Flüssigkeiten etc. zu verletzen und irgendwie ist dadurch ein Ruhemoment entstanden, in dem es mal nur um diese aktuelle Tätigkeit geht.

Gerade wenn viel zu tun ist, kommt mir das manchmal abhanden. Ich weiß aber jetzt, dass ich zum Kochen als „unanstrengende“ Achtsamkeitspraxis zurückkommen kann.



**Achtsamkeit im Fernstudium**  
Anmeldung zum nächsten Kurs per Mail an  
[andreas.lanig@diploma.de](mailto:andreas.lanig@diploma.de)

Text & Foto: Daniela Bel

Der Achtsamkeitskurs war für mich eine sinnvolle Abwechslung zum Studien- und Arbeitsalltag.

Die Treffen dauerten jeweils nur eine Stunde, so dass ich mir die Zeit gut einteilen konnte. Die kurzen gemeinsamen Achtsamkeitsübungen zu Beginn sorgten für eine angenehme und entspannte Grundstimmung – und mir wurde bewusst, wie viel schon Minuten bewusstes Atmen zur Entspannung und zum Innehalten können.

Auch wenn mir schon vorher bewusst war, wie wichtig und wohltuend Achtsamkeit sein kann, fällt mir die Umsetzung im stressigen Alltag oft schwer. Jetzt denke ich wieder viel mehr daran, die Übungen auch umzusetzen.

# Journal

START JAN'23

Der Austausch mit den anderen Teilnehmenden hat mir viele wertvolle Impulse zu mehr Gelassenheit. Diese sind zum Teil aus den aus den Gesprächen und dem Erfahrungsaustausch, aber es gab auch Lockerungsübungen für verspannte Muskeln nach langem Sitzen, Literaturtipps oder Tipps zum Führen eines Journals.

Das Journal ist für mich schon lange ein treuer Begleiter, den ich jetzt noch bewusster und wertschätzender nutze. Gerade durch die kreative Arbeit neigt man dazu, ästhetisch gestaltete Bullet Journals zu und verliert den eigentlichen Sinn und Zweck aus den Augen zu verlieren. Durch die Reduktion auf ein einfaches kariertes Notizbuch ohne besonderes Layout und ohne Regeln, einfach das bewusste regelmäßige Innehalten im Jetzt, um über das Gestern und das Morgen nachzudenken, funktioniert das Journal für mich wieder viel besser.

Reisebericht Libanon

# Identitätssuche einer Studierenden

Text & Fotos: Annika Molatta <annika.molatta@stud.diploma.de>

In meiner Kindheit war der Libanon ein fernes Thema, lediglich gewisse Speisen oder kurze Erwähnungen an Familienfesten erinnerten mich ab und zu daran, dass meine Familie Wurzeln in diesem Land hat.



Im Frühjahr 2023 reiste ich das erste Mal in den Libanon, die Heimat meines Opas. Ich war trotz aller Vorbereitung nicht gefasst auf die Masse an Emotionen, die mich durch die Wucht der Eindrücke, die zwar einerseits fremd, aber seltsamerweise auch sehr vertraut waren, überrollte.

Meine Großeltern verließen den Libanon im Herbst 1974, ein dreiviertel Jahr vor Beginn des Bürgerkriegs. Meine Oma erzählte mir, der Grund des Umzugs nach Deutschland, sei der Wunsch gewesen, den eigenen Kindern eine höhere Chance auf Bildung zu ermöglichen. Oma, die aus einer bildungsnahen deutschen Familie stammt und für 12 Jahre mit Opa und den drei gemeinsamen Kindern in den Libanon zog, konnte auf die Ressourcen und Verbindungen innerhalb von Deutschland zurückgreifen. Obwohl Opa sich in Deutschland beeindruckend integrierte, sorgte Omas Vater dafür, dass er sich niemals wirklich angenommen fühlte. Er gab ihm von Anfang an das Gefühl, in der Familie durch seine Herkunft nicht willkommen zu sein. Der Leistungsgedanke meines Opas, den er bereits vor dieser Beziehung kannte, erhöhte sich dadurch enorm, was dazu

führte, dass innerhalb der Familie wenig Platz für Emotionen, Mitgefühl, Anteilnahme und Verständnis herrschte. Auch wir als Enkelkinder einen hohen Leistungs- aber auch Bildungsanspruch mit uns herum, der zwar unterschiedlich stark ausgeprägt, aber bei allen vorhanden ist. So, als würden selbst wir noch mit dem Stigma kämpfen, anders zu sein, nicht hierher zu gehören und ohne unsere Leistung keine Existenzberechtigung in diesem Land zu haben.

Einer der ersten Eindrücke, den ich gewinnen konnte, war der große Kontrast zwischen Arm und Reich. Gegenüber unserer elegant eingerichteten angemieteten Wohnstandorten die Ruinen eines zerbombten Gebäudes, das nie wieder aufgebaut wurde. Einen ständigen Begleiter stellten die Stromkabel dar, die, stets quer über die Straße gespannt, eine Verbindung zwischen den Häusern schafften. Beim Überqueren einer großen Hauptstraße saß ein Kind auf dem Mittelstreifen, das Waren an die vorbeifahrenden Autos herantrug, um sie zu verkaufen.

Der kleine Supermarkt an der Ecke, den wir abends auf dem Rückweg aufsuchten, um uns Wasser zu

kaufen, da das Leitungswasser dort nicht trinkbar ist, war mit unseren Supermärkten nicht vergleichbar. Er glich eher einem Kiosk, der vor Waren in übervollen Regalen nur so überlief. Bei einem dieser Besuche erstarb mit einem Mal jede Lichtquelle in der engen Straße, inklusive derer innerhalb des Ladens. Während wir uns erstaunt und vielleicht auch etwas erschrocken in der Gegend umsahen, zuckten die Ladenbesitzer lediglich mit den Schultern, machten eine Taschenlampe an und gingen wieder ihren Tätigkeiten nach. Nach ein paar Minuten der Dunkelheit sprangen



**Titelbild:** Blick von der christliche Pilgerstätte Harissa oberhalb der Stadt Jounieh, nördlich von Beirut. **Bild oben:** Die beeindruckende Decke befindet sich in einem privaten Palast in Tripolis. **Bild darunter:** 1 Das zerbombte Haus gegenüber von unserer Wohnung gelegen. 2 Der brasilianische Architekt Oscar Niemeyer hat seine baulichen Spuren im Land hinterlassen.



Bilder oben (von links nach rechts): 1 Die lustigsten Schilder im Libanon. Man könnte annehmen, dass die Libanesen das Hupen erfunden haben. 2 Bild der Flagge, das bei meinem Onkel im Haus hing. 3 Eine Bibliothek in Deir El Qamar im Institut Français  
Bild unten links: Die Straßen von Tripoli  
Bild Mitte: Sehr passendes Graffiti

die Lichter wieder an. Wir konnten uns bis dahin nicht vorstellen, wie dunkel eine Stadt ohne Strom aussehen kann.

Wir besuchten Harissa, eine christliche Pilgerstätte, die eine riesige Marienstatue unterhält, von der man über die gesamte Küste schauen konnte. An diesem Tag wurde mir das erste Mal ansatzweise bewusst, wie sehr dieses Land und infolgedessen auch die Menschen mit der Religion verbunden sind und was für eine entscheidende Rolle der Glauben spielt. Bei uns zuhause spielte Religion keine übergeordnete Rolle,

war aber doch unterschwellig ein Thema, was immer da war. Dies habe ich aber niemals in Verbindung mit dem Libanon gebracht.

Am eindrucksvollsten bleibt mir Tripoli in Erinnerung: Bassam, unser Guide, erzählte uns dort von dem brasilianischen Architekten Oscar Niemeyer, der offene Gebäude ohne Wände baute. Die Fenster waren hoch und die Innenfläche hell, um möglichst viel Licht und viele Menschen hineinzulassen und damit Menschengruppen miteinander zu vereinen. Sein Ziel war es, verschiedene Menschen interkulturell zusammenzubringen und damit einen geeinten Libanon zu schaffen. Während die Gebäude nach dem Bürgerkrieg nicht weitergebaut wurden, scheint der Traum des geeinten Landes der Einheimischen weiterzuleben.

Was bleibt, ist eine Verbindung zu einem Land, das wir alle in uns tragen. Der tiefe Wunsch, ein Land zu erleben und seine Menschen zu spüren, Verbindungen aufzubauen, Hintergründe zu verstehen und tiefsitzende Wunden, die in der Generation meiner Großeltern entstanden sind, zu heilen. Wir tragen einen großen Teil Sehnsucht in uns, den ich manchmal noch nicht ganz verstehe, der sich mir aber Stück für Stück, je mehr ich mich mit der Thematik auseinandersetze, öffnet. Diese Reise hat die Sehnsucht verstärkt und gleichzeitig in mir ein ungewohntes Gefühl von Heimat hinterlassen.

Im letzten Sommer ist mein Opa gestorben und sagte einige Monate vor seinem Tod immer wieder, dass er doch noch einmal in seine Heimat zurückkehren möchte. Da er es nicht mehr schaffte, tragen wir nun sein Erbe und seinen Wunsch, zurückzukehren in ein Land voller Verzweiflung, Wut, Armut, Bildungsmangel, aber auch Liebe, Zusammenhalt, Familie, Anmut und vor allem Hoffnung mit uns.

# Effektiver Hitzeschutz

Die Sommer werden immer heißer, mehrere Städte beginnen, Hitzeschutzpläne für ihre Bevölkerung zu entwickeln. Das **Deutsche Ärzteblatt** warnt vor zunehmenden Hitzetoten. Schützen Sie sich! Einige Tipps dazu haben wir Ihnen hier als Links zusammengestellt.

Sommerzeit heißt oft: mehr das süße Leben genießen. Gerade wenn es heiß wird, heißt es auch mehr trinken – leere Flaschen stapeln sich schon tagsüber. Und dann gibt es noch die heißen Nächte in überhitzten Wohnungen und Häusern. Was schafft Abhilfe? **Tipps der Verbraucherzentrale**.

Und natürlich ist Hitze auch gesundheitlich belastend in Form von Schwindel, Verwirrtheit, Erschöpfung und Hitzschlag. Es sterben in Deutschland deutlich mehr Menschen am Hitzetod als im Verkehr. Wie können wir uns gegen die spürbaren gesundheitlichen Folgen der Hitze schützen? Hier hilft das **Bundesgesundheitsministerium**.

Weitere konkrete Tipps sowie Einschätzungen der Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit inklusiv neuer Infektionserkrankungen (West-Nil-Virus via Mückenstich) gibt der **Deutsche Wetterdienst**.





# Was ich als Ersti gerne gewusst hätte...

Text: Antonia-Victoria Grund  
Illustration: Tadi Köpge <mail@katrinkoepge.de>

## Top 3 Tipps für einen leichteren Studienverlauf

Wenn man nach dem Abitur ins Studium stolpert, dann scheint alles erst einmal überrollend. „So viel wie ich für eine Klausur lernen muss, habe ich nicht für mein Abi gelernt!“ Vielleicht eine Aussage, die auch Du schon einmal gehört hast. Ebenso scheint es auf den ersten Blick schwieriger, wenn man eine längere Pause zwischen dem Abitur/der Schule und dem Studium hat, da man „aus dem Lernen raus ist“. Die erste Aussage, bezogen auf den Umfang des Lernstoffs, kann ich nur bejahen. Ja, es ist mehr als zur Schulzeit, ABER mit ein paar Tipps und Tricks muss das kein Problem sein, sondern sollte lediglich eine Hürde sein (die man überwinden kann).



1.

### Stelle Fragen!

Die Dozierenden und Ansprechpartner:innen sind genau dafür da. „Wer nicht fragt, bleibt dumm!“ Wer umgehend fragt, kann im Hinblick auf die Vorlesungen nahtlos folgen. Wer jedoch gar nicht fragt, entwickelt immer mehr Fragezeichen und verliert im schlimmsten Fall den Anschluss oder hat einen Berg an „Nacharbeiten“.

### Bilde Lerngruppen!

Niemand kann alles, aber im Austausch gewinnen alle etwas dazu. Der eine ist Statistik/Mathe-Ass, der Nächste interessiert sich für Daten und Epochen und der andere hat eine Präsentationsgabe. Wer seine Fähigkeiten teilt, hilft anderen und kann im Gegenzug bestimmt etwas von seinem Gegenüber lernen. Nichts ist mehr wert als eine Gleichgesinnte:r, der/die etwas mit den eigenen Worten höchst simpel erklären kann.

2.

3.

### Zweifle nicht an Dir!

Und schiebe nach Möglichkeit nichts auf. Nimm den 1. Prüfungstermin: Alles, was Du hinter Dir hast, wird Dich erleichtern und stolz machen. Durch Aufschieben entsteht nur unnötiger Druck für Dich, weil sich ein Monstrum an Abgaben, Präsentationen und Klausuren aufbaut, was sehr schnell lähmend werden kann. Zudem entsteht kein zusätzlicher Stress für das Prüfungsamt, alles umzulegen, was Dir wiederum auch zugutekommt.

**Zusammenfassend lässt sich festhalten**, dass diese drei Tipps überaus simpel erscheinen. Sie sind es auch, aber vertrau mir, sie werden Dir sowohl den Start als auch den Verlauf erleichtern und Erfolge müssen nicht über komplexe Tipps erfolgen. Schließlich werden im Studium keine Atome gespalten, sondern im besten Falle bildest Du Dich in einem Bereich weiter, der Dich wirklich interessiert. Mit diesen Worten wünsche ich Dir alles Gute für Dein Studium!

PS: Falls doch mal etwas schief läuft, keine Panik. Wir sind alle Menschen und nach einer Nacht gutem Schlaf sieht die Welt meist schon ganz anders aus.

# 3 Tipps für das Lernen

I

**Arbeite das Begleitheft durch.**

Es ist so strukturiert, dass alle Lernziele der Veranstaltung deutlich werden sollten.

II

**Schau Dir rechtzeitig an, welche Prüfungsleistung ansteht.**

Je eher Du zum Beispiel ein Thema für eine Präsentation / Hausarbeit absprichst, desto eher kannst Du damit beginnen und Dir dadurch Deine Zeit besser einteilen.

III

**Mach Pausen.**

Es ist weniger effizient 12 Stunden am Stück zu lernen und danach drei Tage platt zu sein, als jeden Tag 1-2 Stunden etwas zu tun.



**Mein Top-Tipp:**

Mit der App „Focus To Do“ kannst Du Dir Aufgaben festlegen und diese an einen Timer koppeln. Zum Beispiel: 25 min. Vorlesung zusammenfassen, 5 min. Pause, 25 min. Literaturempfehlung aus dem Begleitheft lesen, 5 min. Pause, 25 min. Zusammenfassung „Big Points“ für die Klausur XY, 15-30min. Pause usw.

# Support your Digital Artists

Text & Foto: Dr. Carsten Kolbe /// Illustration: Eva Strobel <ef.strobel@yahoo.de>

Auf dem diesjährigen Sommerempfang der Bernd Blindow Gruppe in Bückeburg überreichte unser Kanzler Prof. Andreas Blindow, als Geschäftsführer der Unternehmensgruppe, Sandra Gimmel (Assistentin der Hochschulleitung) das Kunstwerk „Ein Leben ohne Hund ist wie ein Schloss ohne Gespenst“.



Unsere Studierende Eva Strobel hatte bereits den Artikel zum „Schlossgespenst in der Zentralverwaltung“ in Ausgabe Nr. 9 illustriert, der sich gleichfalls mit Frau Gimmels Hündin Holly befasst, die nun in unterschiedlichen Lebenslagen dargestellt wurde.

Herr Blindow dankte Sandra Gimmel für ihre großartige Arbeit und langjährige, verlässliche Begleitung der Bernd Blindow Gruppe und insbesondere beim Auf- und Ausbau der DIPLOMA Hochschule - mittlerweile seit über 30 Jahren! Der Sommerempfang fand am Hauptsitz der Bernd Blindow Gruppe in Bückeburg statt. Die Anlage besteht aus verschiedenen Gebäuden, u.a. auch aus einem Schloss, genau genommen dem Palais der Prinzessin Hermine zu Waldeck-Pyrmont – dort wurde auch das besagte Schlossgespenst verortet.

Unterstützen Sie unsere für das  
DIPLOMagazin ehrenamtlich arbeitenden  
Studierenden und Freiberufler  
[diplomamagazin@diploma.de](mailto:diplomamagazin@diploma.de)

Woher kommt eigentlich mein Mineralwasser?  
Schlafen Tauben? Süße Trauben? Liebster? Wann  
habt ihr das letzte Mal einfach im Gras gelegen?  
Gegessen, geraucht, verdaut? Erholungsmüll ent-  
deckt? Müll macht glücklich? Mal ehrlich! Nachti-  
gallengesang und Liebesgefühle, Sommernachts-  
gesäusel in meinem Ohr und Gewitterfliegen.  
Krach-Bumm-Potz-Blitz. Plopp! Oh DU Romantik,  
laue Sommernächte, endlos lachen, Schluckauf-  
leiden, Schluchz- und Schmachtheld:innen, lauter  
Singen, jenseitiges Jubilieren, Gottes Kameraau-  
ge und morgendliche Trägheit, Kaffee als Träg-  
heitsdämpfer? Chili macht auch wach. Lachyoga,  
spontane Bettlägerigkeit oder Tiefenentspan-  
nung? Einfach mal liegen bleiben?!? Großarti-  
ge Kindergeräuschkämpfungsohrstöpsel.  
Wo gibt es liebevolle Partner:innen-  
plapperproblemmaulbremsenstöpsel?  
Wann fällt eigentlich der Tau  
zum Morgen in heißen Sommer-  
nächten? Bettdeckel!!! Alles  
einfach genießen.

# Letzte Worte Süßes Leben für alle

