DIE BUNDESTAGSWAHLEN 2021 *3*
ENTREPRENEURINNEN IM STUDIUM! *8*
DIE QUAL DER WAHLLOSIGKEIT *12*
IST EIN ENDE IN SICHT? *14*

AStAfhaachen

NO. 21
07/21 - 09/21

STUDENTISCHE ZEITUNG DES AStA DER FH AACHEN

DIE PRINTE

STAY UP TO DATE @asta_fhaachen Der AStA - FH Aachen www.asta.fh-aachen.org

3 **DIE BUNDESTAGSWAHLEN 2021**
EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE WICHTIGSTEN PARTEIEN

7 **HOCHSCHULWAHLEN**
ONLINE-KREUZCHEN, ZAHLEN UND FAKTEN

8 **DIE VERANSTALTUNGEN DES ASTA FÜR DICH**
EINE TERMINÜBERSICHT

8 **ENTREPRENEURINNEN IM STUDIUM!**
INTERVIEW OHNE WORTE

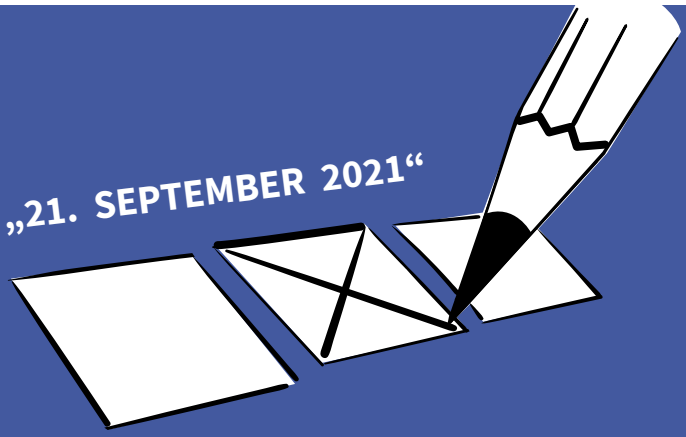
11 **NAACHHALTIGKEITSTAGE 2021**
NICHT NUR EIN RÜCKBLICK

12 **DIE QUAL DER WAHLLOSIGKEIT**
WAS STEVE JOBS UND TOILETTENPAPIER MIR BEIGEBRACHT HABEN

14 **IST EIN ENDE IN SICHT?**
EIN PAAR DENKANSTÖSSE

16 **SCHNELLE, EINFACHE LINSEN-VEGGIE-LASAGNE**
REZEPT FÜR WENIG GELD

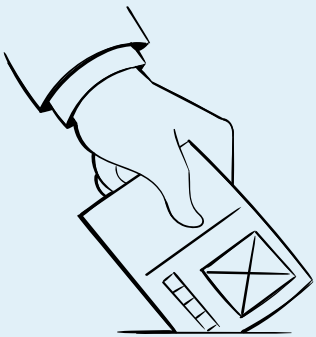
18 **SCHON GEWUSST...**
WAS VERLIEBTHEIT UND LIEBESKUMMER MIT DEM KÖRPER MACHEN?



EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE WICHTIGSTEN PARTEIEN

DIE BUNDESTAGSWAHLEN 2021

Bald wird es wieder ernst: Die Bundestagswahlen stehen vor der Tür! Es wird voraussichtlich am 21. September 2021 gewählt. Viele von euch wissen vermutlich bereits, bei welcher Partei sie ein Kreuzchen setzen wollen. Doch für alle, die sich noch unsicher sind, haben wir eine kleine Guideline aus allen Parteiprogrammen zusammengestellt, mit speziellem Augenmerk auf Themen, die uns Studierende und das Hochschulleben betreffen.



Bis zum jetzigen Zeitpunkt (stand 23. Mai 2021) haben nur die Parteien „Bündnis 90/Die Grünen”, „SPD”, „FDP”, und „Die Linke” ihre Parteiprogramme veröffentlicht, weshalb wir uns zunächst nur auf diese beziehen werden. Sobald alle anderen Programme veröffentlicht worden sind, informieren wir euch natürlich auf unseren Social-Media Kanälen darüber.

Fangen wir doch direkt mit den Grünen an. Ein Ziel der Grünen ist es, berufliche sowie akademische Bildung gleichwertig zu behandeln, damit junge Menschen frei entscheiden können, welchen Weg sie gehen. Dies geschieht durch eine Grundsicherung in der Ausbildung und im Studium durch eine BAföG-Reformation, in der ein Garantiebetrag für alle Studierenden und Azubis bereitgestellt wird. Natürlich erhalten Studierende aus einem einkommensschwachen Haushalt einen höheren Zuschuss.

> „AUFFRISCHUNG DER HOCHSCHULEN IN RICHTUNG DIGITALISIERUNG“
> GRÜNEN

Außerdem planen die Grünen eine generelle Auffrischung der Hochschulen in Richtung Digitalisierung. Es soll eine Digitalisierungspauschale bereitgestellt werden, um die IT-Infrastruktur zu stärken sowie digitale Beratungs- und Betreuungsangebote für Studis einzuführen. Ebenfalls sollen Bibliotheks-, Lehr- und Lernräume saniert und modernisiert werden. Für alle Professor*innen gibt es ebenfalls gute Neuigkeiten: die Tenure-Track-Professuren sollen ausgebaut werden und der Frauenanteil soll bei 40% auf allen Ebenen liegen.

Als Nächste wollen wir uns einmal die SPD genauer anschauen. Die SPD plant Forschung von Zukunftstechnologien wie Quantenmechanik, KI oder Wasserstoff zu fördern, aber auch gesellschaftlich relevante Bereiche wie Geistes-, Sozial- und kulturwissenschaftliche Studiengänge. Genauso wie die Grünen, will auch die SPD die Digitalisierung an Universitäten und Fachhochschulen fördern.

Zusätzlich hat die SPD auch vor, die Exzellenzstrategie weiterzuentwickeln, in der regionale Kooperationen von Hochschulen vermehrt unterstützt werden. Ebenso sollen mehr Fördergelder für Open Science und Wissenschaftskommunikation bereitgestellt werden, um den offenen Austausch von Forschungsmaterialien zu vereinfachen.

> FÖRDERGELDER FÜR OPEN SCIENCE UND WISSENSCHAFTSKOMMUNIKATION
> SPD

Ein Prozent der Mehrwertsteuereinnahmen zusätzlich in Bildung investieren, das wären rund 2,5 Milliarden Euro. Genau das will die FDP tun, um in die Top 5 der OECD-Staaten zu kommen, zumindest wenn es um Bildung geht. Komplementär dazu soll eine European Digital University (EDU) gegründet werden, damit die Grenzen der Bildungsmobilität überwunden werden können und eine einheitliche Plattform für Lehrende und Lernende geschaffen wird.

Außerdem setzt die FDP auf zukunftsfähigen Bildungsföderalismus durch mehr Vergleichbarkeit in der Bildung und mehr Innovationen für qualitativ hochwertige Bildungsstandards. Falls ihr später berufstätig sein solltet, aber mit dem Gedanken spielt, eine Bildungsauszeit zu nehmen, hat die FDP ein sogenanntes „Freiraumkonto" geplant, in dem jährlich 1000€ steuerfrei angespart und in die eigene Bildung reinvestiert werden können.

> BILDUNGSEINRICHTUNG FÜR DAS GANZE LEBEN
> FPD

Somit soll eine Bildungseinrichtung für das ganze Leben entstehen, in dem nicht nur Lehrangebote für die Erstausbildung, sondern für alle Altersgruppen verfügbar sein sollen. Für alle Studierenden, die BAföG beantragen, gibt es auch gute Neuigkeiten, denn die Höchstaltersgrenze soll aufgehoben werden, die momentan bei 30 Jahren für den Bachelor und 35 für den Master liegt.

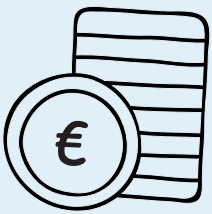
Außerdem soll die Förderhöchstdauer auf “Regelstudienzeit + 2 Semester” erhöht werden, also für jeden 2 Semester on top! Zurückzuzahlen wäre dieser Beitrag erst bei einem konstanten und guten Einkommen, um die finanzielle Flexibilität zu sichern. Ebenfalls sollen Studierende abgesehen vom Kindergeld noch einen sogenannten „Sockelbeitrag” von 200€ monatlich als Zuschuss erhalten und weitere 200€ für ehrenamtliche Arbeit oder eine andere Nebentätigkeit. Des Weiteren will die FDP, wahrscheinlich ausgelöst durch die Corona-Pandemie, bundesweite Beratungen zur digitalen Lehre anbieten und die digitalen Lehrangebote erweitern.

Die Linke knüpft hier gut an, denn sie wollen auch digitale Kompetenzen als festen Bestandteil des Studiums integrieren. Zusätzlich dazu soll ein „Hochschuldigitalpakt” vom Bund zur Verfügung gestellt werden, um den Zugang zu digitalen Lehrangeboten zu erleichtern.

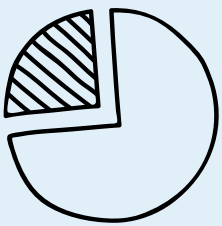
Doch nicht nur der Zugang zu digitalen Lehrangeboten soll erleichtert werden, auch der Zugang zum Studium an sich soll erleichtert werden, indem die Studiengebühren abgeschafft werden. Am BAföG will Die Linke ebenfalls herumschrauben.

Die Zahl der BAföG beziehenden Studierenden sinkt immer weiter. 2012 waren es noch gut 670.000, 7 Jahre später nur noch knapp 490.000 Studierende.*1 Dem will Die Linke entgegensteuern, indem ein rückzahlungsfreies BAföG in Höhe von 1200€ eingeführt wird, wobei dieser Fördersatz an steigende Lebenshaltungskosten angepasst wird.

Auch Die Linke will die Altersgrenze beim BAföG abschaffen und die Bezugsdauer auf eine realistische Studiendauer anpassen. Zugangs- und Zulassungsbeschränkungen sollen überwunden werden. Dafür will Die Linke ein neues Hochschulzulassungsgesetz verabschieden. Um den Zugang zum Studium noch weiter zu vereinfachen, soll das Studium mit einem (Fach-)Abitur, einer abgeschlossenen beruflichen Ausbildung oder vergleichbaren Abschlüssen möglich sein.

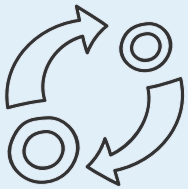


**1https://de.statista.com/statistik/daten/studie/219/umfrage/anzahl-der-bafoeg-gefoerderten-studenten/*



Auch für Geflüchtete soll die Aufnahme des Studiums erleichtert werden, indem zusätzliche Studienplätze geschaffen werden und im Ausland erworbene Abschlüsse schnell und unbürokratisch anerkannt werden. Sobald diese ein Studium aufgenommen haben, haben sie ein Bleiberecht und müssen vor einer Abschiebung geschützt werden. Außerdem sollen geflüchtete Wissenschaftler*innen ihre Arbeit in Deutschland fortführen können.

Um jedem die Möglichkeit zu geben, einen Masterplatz zu bekommen, soll dieser einerseits zulassungsfrei werden und andererseits so ausgebaut werden, dass der Bedarf komplett gedeckt ist. Jede*r Studierende, der aus einer Nicht-Akademikerfamilie kommt, soll ein Mentoring-Programm angeboten bekommen und jederzeit eine*n Ansprechpartner*in zur Seite stehen haben.



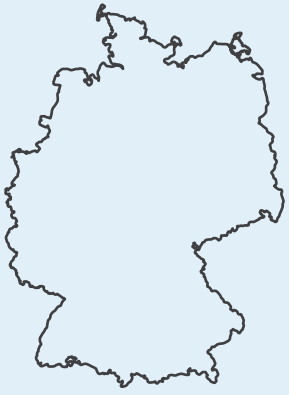
Inhaltlich hat Die Linke bezüglich Lehre und Forschung ebenfalls Umstrukturierungen geplant: Es soll mehr in Richtung kritische Wissenschaft und Lehre gehen und weg vom wachsenden Konzerninteresse. Themen wie soziale Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit und Frieden sollen mehr in den Fokus gerückt werden.

> „FACHHOCHSCHULEN SOLLEN DAS PROMOTIONSRECHT ERHALTEN"
> DIE LINKE

Auch an uns Fachhochschüler*innen wurde gedacht: Fachhochschulen sollen nämlich das Promotionsrecht erhalten. Das Wohnen soll auch erleichtert werden, denn die aktuelle Wohnlage ist durchaus prekär. Sonderprogramme für den Neubau von Wohnheimplätzen sollen implementiert werden, um das Problem des Wohnens zu lösen. Dazu wird noch ein „Hochschulsozialpakt" gefordert, um mehr Geld für bezahlbare Wohnheimplätze, Mensen etc. zur Verfügung zu haben.

Das waren ziemlich viele Informationen auf einmal! Hoffentlich konnten wir euch bei eurer Wahl einer Partei weiterhelfen. Es bleibt auf jeden Fall spannend, egal welche Partei letztendlich gewählt wird! Wir halten euch natürlich auf unseren Social-Media Kanälen weiterhin auf dem Laufenden.

Nicholas Liu



ONLINE-KREUZCHEN, ZAHLEN UND FAKTEN

HOCHSCHULWAHLEN

Nachdem im vergangenen Jahr die Hochschulwahlen pandemiebedingt ausgefallen sind, konntet ihr Mitte Mai Eure Vertretungen in die studentischen Gremien wählen. Neben dem Studierendenparlament und der Vertretung der Belange studentischer Hilfskräfte, konntet Ihr auch die Fachschaftsräte mit Eurer Stimme stärken.

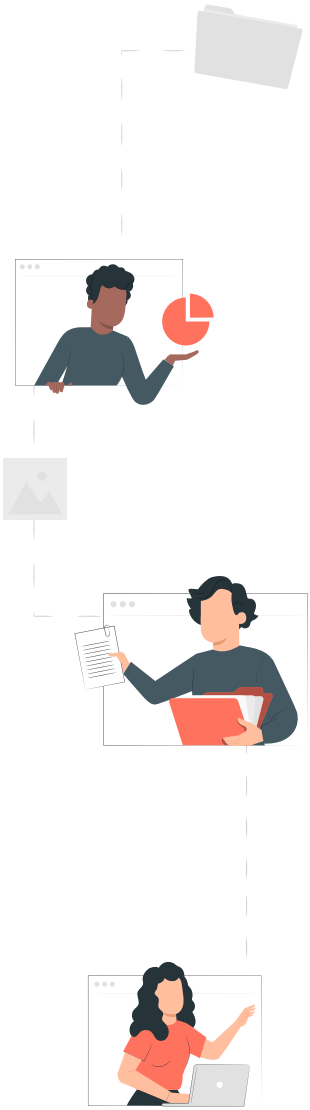
Die Wahlen fanden dieses Jahr erstmalig in einem Online-Format statt, anstelle der bisher üblichen Wahllokale in den einzelnen Fachbereichen. Der Vorgang war denkbar simpel: Jede*r Wähler*in erhielt anonymisierte Zugangsdaten und einen PIN, um sich im System zu verifizieren. Daraufhin konnte man seine Kreuze auf virtuellen Stimmzetteln machen und diese absenden – der gesamte Vorgang nahm nur wenige Sekunden in Anspruch. Neben der Simplizität des Vorgangs überzeugte das Format auch in der CO2-Bilanz: Gegenüber der herkömmlichen Briefwahl werden ca. 96% weniger Kohlendioxid freigesetzt.

Weniger überzeugen konnte jedoch die Wahlbeteiligung: Von 14.278 Wahlberechtigten haben nur 1.130 ihr demokratisches Wahlrecht genutzt. Das sind 7,91% und somit gut 10 % weniger als bei der letzten Wahl im Jahre 2019. Sicherlich hat die Pandemiesituation den Fokus eines jeden Menschen mehr auf sich selbst legen lassen, aber wir sollten nicht vergessen, dass diese ehrenamtlich besetzten Gremien vieles für alle Studierenden der FH Aachen leisten. Sei es eine gelungene Ersti-Zeit, die Förderung kulturellen Austauschs oder die Mitsprache bei Änderungen von Prüfungsordnungen und dergleichen. Die Gremienarbeit lebt von neuen Menschen, deren Gedanken und dem Wunsch, sich einzubringen und etwas zu verändern. Aber auch von Menschen, die durch eine Wahl Ihren Willen ausdrücken.

Wir blicken mit Hoffnung auf die nächsten Wahlen und werden die Errungenschaften der Gremien transparenter machen, um auch Euch davon zu überzeugen, an den Wahlen teilzunehmen.

Marco Trawinsky

> „DIE GREMIENARBEIT LEBT VON NEUEN MENSCHEN, DEREN GEDANKEN UND DEM WUNSCH, SICH EINZUBRINGEN UND ETWAS ZU VERÄNDERN.



AUSZÜGE AUS DEM PROGRAMM DES CAREER SERVICE

Einzelberatung und Bewerbermapppencheck der Bundesagentur für Arbeit

Jülich: 01.07.
von 13.00 - 15.00 Uhr
Anmeldung unter:
christiane.neugebauer-weisheit@arbeitsagentur.de

VERANSTALTUNGEN DES AStA FÜR EUCH

JULI

Spieleabend
Di 13.07.2021
AStA-Discord, keine Anmeldung

Wanderung mit deinem AStA
Sa 24.07.2021
Anmeldung per Mail an*

AUGUST

Exkursion zur Ausstellung im Dortmunder U / Studio 54
Mi 11.08.2021
Thema:
Diversity und sexuelle Toleranz
Anmeldung per Mail an*

SEPTEMBER

Exkursion nach Bonn / Haus der Geschichte
Di 07.09.2021
Ausstellung "Wähl mich"
Anmeldung per Mail an*

Den Link zu unserem Discord-Server sowie alle Updates findet ihr über die Social Media Kanäle des AStA.

* kultur@asta.fh-aachen.org

INTERVIEW OHNE WORTE

ENTREPRENEURINNEN IM STUDIUM!

Im Interview ohne Worte mit Lena Reinelt von bivid und Anna-Carina Jodlauk von anny

Ein Start-up zu gründen, während man noch studiert? Lena Reinelt und Anna-Carina Jodlauk vom FB4 und FB5 haben gezeigt, dass es geht!

Beide haben 2016 ihr Studium an der FH Aachen angefangen und nebenbei gearbeitet. Bis der Wunsch aufkam, ein Start-up zu gründen.

Lena hat 2019 mit ihren Freunden vom FB4 ein Designunternehmen namens bivid gegründet. 5 Kommunikationsdesigner*innen, die in den Bereichen Wissenschaft, Soziales, Kultur und Umweltschutz für Kunden nachhaltige Design- und Kommunikations-Konzepte entwickeln.

Anna-Carina arbeitet in einem jungen Start-up namens anny, ansässig im digitalHUB Aachen, das im vergangenen Jahr ein umfangreiches System für das Buchungsmanagement entwickelt und auf den Markt gebracht hat. Mittlerweile sind sie deutschlandweit im Einsatz mit der Vision, dass alle zeitgebundenen Ressourcen online buchbar sein sollen.

Sie hat sich im Gegensatz zu Lena im Juni 2020 einem Gründerteam angeschlossen und baut das Unternehmen nun weiter mit auf. Ihr seht, es gibt verschiedene Wege in ein Start-up! Und es werden aktuell sogar noch Leute bei anny gesucht: Falls du also Lust hast, dich in einem Tech-Start-up einzubringen, schau doch mal auf deren Website vorbei.

In unserem Interview ohne Worte beantworten Lena und Anna-Carina euch Fragen zu ihren Erfahrungen und Gedanken zum Thema Start-up-Gründung und geben euch einen Einblick, ein Gefühl dafür und ein paar Tipps an die Hand.

Wir haben auf jeden Fall gemerkt: Es ist harte Arbeit, aber es lohnt sich!

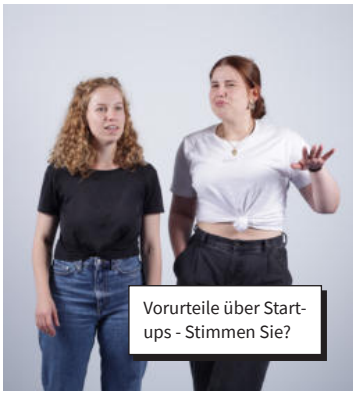
kes

Lassen sich Studium und Gründung gut vereinbaren?

Würdest Du es weiterempfehlen, schon während des Studiums zu gründen?

Dein „Zeit eine Nachtschicht einzulegen“ - Gesicht

Welche Fähigkeit sollte man mitbringen, um in einem Start-up zu arbeiten?


Vorurteile über Start-ups - Stimmen Sie?

Stichwort „Female Empowerment“

Deine größte Motivation zur Gründung des Start-ups?

Hattest du Angst vor dem Schritt, ein Start-up zu gründen?

Die Reaktion von deinen Liebsten, als sie von der Gründung deines Start-ups erfahren haben:

Macht es eher Spaß oder ist es eher anstrengend?

NICHT NUR EIN RÜCKBLICK

NAACHHALTIGKEITSTAGE 2021

Vorträge, Workshops und weitere coole Veranstaltungen rund um das Thema Nachhaltigkeit, das waren die Naachhaltigkeitstage 2021 vom 17.-19. Juni!

Einiges fand bereits in Präsenz statt, wie etwa der Freitag als Fahrradaktionstag: Eine offene Fahrradwerkstatt, Fahrradtraining sowie Lastenfahrradtraining, eine Fahrradtour über den Campus Melaten, getoppt von Preisen, die man gewinnen konnte.

Im Workshop „Upcyling“ wurde gemeinsam mit Kindern an Wildfutterstationen gebastelt. Dazu wurden Tetrapacks umgestaltet, die individuell angemalt und schließlich mit Futter oder Wasser gefüllt werden konnten.

In weiteren Online-Workshops wurde sich mit der Reise eines Handys beschäftigt, wie diese produziert werden und was nach der Entsorgung passiert. Außerdem wurden die 17 Ziele für mehr Nachhaltigkeit thematisiert, die sich die UN gesetzt hat, mit Themen wie No Poverty, No Hunger, Gender Equality, Sustainable Cities and Communities und Clean Water and Sanitation.

Wir freuen uns sehr, dass über die Naachhaltigkeitstage auf das Thema Nachhaltigkeit aufmerksam gemacht wurde und es Anklang gefunden hat. Es bleibt jedoch nicht nur bei einem Rückblick. Denn Nachhaltigkeit sollte für uns nicht nur im Juni 2021, sondern auch heute, morgen und in vielen Jahren Thema sein, um langfristig etwas bewirken zu können. Denn nur gemeinsam können wir Großes bewirken. Na, bist du dabei?

kes

WAS STEVE JOBS UND TOILETTENPAPIER MIR BEIGEBRACHT HABEN

DIE QUAL DER WAHLLOSIGKEIT

Erinnert ihr euch noch an die Zeit rund ums Abitur? Wenn ich an die Fragen zurückdenke, was ich nach dem Abitur machen möchte, beginnt mein Augenlid immer noch kurz zu zucken. Ich gehörte nicht zu denen, die seit der 8. Klasse wussten, dass sie Arzt werden wollten. Ich habe mehr zum Typ „Prinzessin – Tierärztin – Meeresbiologin – vielleicht irgendwas mit Medien?“ gehört. Was ich mal beruflich machen möchte, hat sich mit der Zeit und meinen Interessen verändert. Aber anstrengend wurde es erst, als ich verstand, dass es eben nicht nur die gängigen Berufe gibt, sondern noch unendlich viele weitere. Und dafür gab es ebenso viele Studiengänge, manche führten konkreter auf einen Beruf hinaus, andere weniger. Die berühmte Qual der Wahl. Ich entschied mich dann für einen Studiengang, mit dessen Abschluss man gefühlt alles und auch nichts machen konnte – Wahl erfolgreich vertagt, Qual erfolgreich prokrastiniert.

Mittlerweile klingt das für mich wie ein sehr arrogantes First-World-Problem, aber die Anstrengung hinter dem Treffen von Entscheidungen ist nun mal echt. Es gibt schließlich auch das Phänomen, entscheidungsmüde zu werden. Vielen ist dies sicherlich als der Grund bekannt, warum unter anderem Steve Jobs immer die gleichen Klamotten trug. Anscheinend soll das Ausbleiben der morgendlichen Outfitwahl dazu führen, dass man erst später am Tag entscheidungsmüde wird, was die Produktivität steigert und einen unweigerlich zu erfolgreichen Unternehmer*innen mit hohem Einkommen macht. So oder so ähnlich jedenfalls.

Im Gegensatz zu vielen Generationen vor uns, sind wir eher im Auswahlüberfluss aufgewachsen. Das gibt Wahlen einen faden Beigeschmack mit. Alles, was ich nicht zwingend entscheiden muss, lass ich gerne auf mich zukommen. Kann es ohne mich entschieden werden? Dann spar ich mir die Mühe. Sag du, wo wir essen gehen sollen. Entscheid du, welchen Film wir sehen. Wenn es mir gar nicht passt, dann werde ich schon im Nachhinein meckern.

Und dann kam Corona. Da gab es anfangs nicht mehr die Wahl, wie viele Lagen das Toilettenpapier haben soll und ob es lieber soft oder recycelt sein soll. Es gab noch nicht mal die Wahl, wie viel Klopapier du kaufen möchtest. Die Frage war, ob man überhaupt welches bekommen konnte. Man musste auch nicht mehr wählen, wann man jetzt wie viel Zeit mit wem verbringt, die Frage war, ob man sich überhaupt sehen konnte. Aber genug Beispiele der Entbehrung, die Qual der Wahllosigkeit dürften wir alle in den letzten 1 ½ Jahren gespürt haben. Und noch was hat sich ganz leise mit Corona verändert. Weil die Wahlen unter Pandemiebedingungen zunächst nicht durchgeführt werden konnten, verlängerte sich u. a. die Legislaturperiode des Studierendenparlaments an der FH. Vom Kleinen zum Großen: Auch auf die Wahl des US-Präsidenten nahm die Pandemie ihren Einfluss.

> FÜR UNS WAR NOCH NIE SO HAUTNAH SPÜRBAR, DASS DIE WAHL ZU HABEN EIN PRIVILEG IST UND NICHT ZWINGEND EINE BÜRDE.

Für uns war noch nie so hautnah spürbar, dass die Wahl zu haben ein Privileg ist und nicht zwingend eine Bürde. Ein aufwendiges Privileg, aber die Kosten-Nutzen-Rechnung geht auf. Wir dürfen entscheidungsmüde sein, das ist nur natürlich in unserer Lebenswelt. Aber vielleicht kann Corona uns lehren, dass wir niemals wahlmüde werden sollten. Natürlich werden Wahlergebnisse zustande kommen, auch wenn ich selber nicht mein Kreuzchen setze, aber niemand weiß für wie lange dann im Zweifel gilt, was über den eigenen Kopf hinweg entschieden wurde. Wir können die Parteien wählen, die gefühlt am ehesten unserer politischen Vorstellung entsprechen, aber wofür steht die Partei dann aktuell ein, wenn es gilt, langfristige Weichen zu stellen? Nicht alles im Leben lässt sich durch nachträgliches Meckern rückwirkend zur eigenen Zufriedenstellung verändern.

Es beginnt eben im Kleinen, bei den eigenen Hochschulwahlen. Wahlen sind eine Chance mit Verantwortung und Verantwortung abgeben ist immer leichter. Aber fruchtbringend wird es eben nur dort, wo Menschen sich verantwortlich fühlen, Aufwand auf sich nehmen, um zu gestalten.

> DIE ANSTRENGUNG HINTER DEM TREFFEN VON ENTSCHEIDUNGEN IST NUN MAL ECHT.

Die Qual der Wahllosigkeit hat Corona uns vielleicht aufzeigen können, ob wir daraus auch lernen, müssen wir selber jeden Tag aufs Neue entscheiden. Und letztlich ist jede Entscheidung nicht zu wählen auch eine Wahl – frei nach Friedrich von Thun also in etwa „man kann nicht nicht wählen“. Man kann nur die Augen feste zukneifen und hoffen, dass die Entscheidung einen nicht sehen kann, wenn man sie nicht sieht. Aber aus schmerzlicher Kindheitserfahrung kann ich nur berichten, dass diese Versteckenstechnik meist dazu geführt hat, als Erster entdeckt zu werden, um anschließend grimmig und tatenlos dem Rest vom Spiel zuschauen zu müssen.

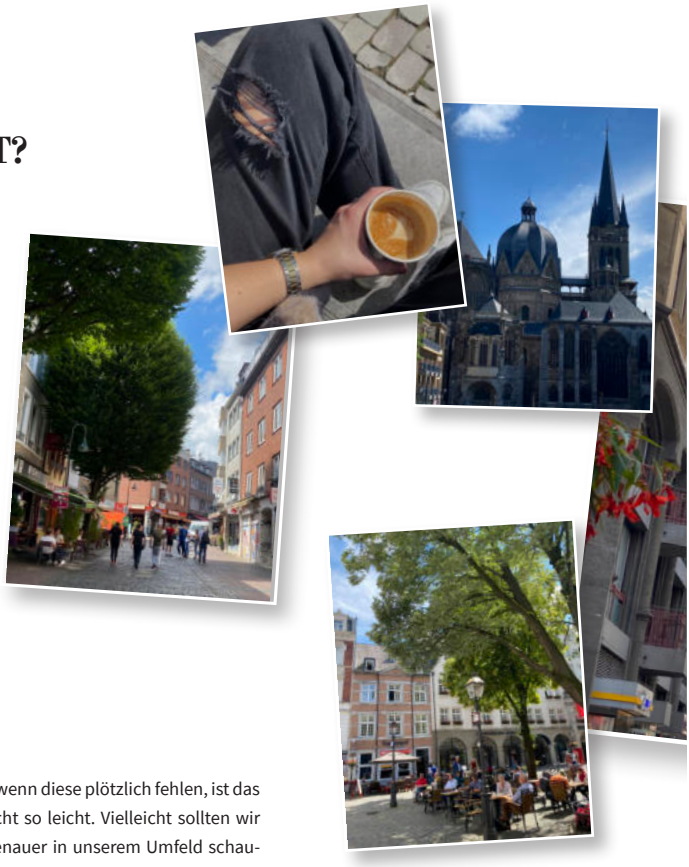
gat

Lösung des Rätsels von S.20

6	1	8	4	5	9	7	3	2
9	4	7	3	1	2	8	5	6
5	3	2	6	7	8	1	9	4
2	9	3	8	4	1	6	7	5
8	7	1	5	2	6	9	4	3
4	6	5	9	3	7	2	8	1
3	8	9	1	6	5	4	2	7
7	5	6	2	9	4	3	1	8
1	2	4	7	8	3	5	6	9

EIN PAAR DENKANSTÖSSE

IST EIN ENDE IN SICHT?



Glückliche Gesichter, lautes Lachen, ein genüssliches „mhhhhm“, das über die Lippen zischt – Ich laufe durch die Pontstraße und kann meinen Augen kaum glauben: Das alte Leben ist zurück!
Oder zumindest wieder ein bisschen Normalität.

Ich laufe weiter zum Marktplatz. Vorbei an Cafés und weiteren strahlenden Gesichtern. Setze mich auf die Treppen am Katschhof, mit einem Kaffee in der Hand und tausend Gedanken in meinem Kopf: Geht es also wirklich wieder los? Vor einer Woche noch durfte ich meinen Geburtstag nicht mit mehr als einem Haushalt feiern. Und keine zwei Wochen später sitzen hunderte von Menschen in den Straßen, in den Restaurants, und genießen die wiedergewonnene Freiheit. Die Freiheit, die wir wiederhaben, weil wir alle zusammengehalten haben.

Ich schnappe mir mein Getränk und schlender durch die Straßen Richtung Elisengarten. Vorbei an Häusern, wo ich zuletzt noch mit einem guten Freund von mir langgelaufen bin. Ihm geht es nicht so gut, die ganze Pandemie macht ihm wirklich sehr zu schaffen. Eigentlich ist er kein Mensch, der oft unter Leuten ist, sondern eher online in seinen Spielen unterwegs. Ich dachte, dass die ganze Situation für ihn vielleicht nicht so schwer sei. Aber ich habe erst Recht gemerkt, dass diese vereinzelten sozialen Kontakte für ihn umso wichtiger sind – und wenn diese plötzlich fehlen, ist das gar nicht so leicht. Vielleicht sollten wir mal genauer in unserem Umfeld schauen, wie es den Leuten wirklich geht… denn ich hätte es nicht so wirklich gemerkt, hätte er sich mir gegenüber nicht geöffnet.

Am Theater vorbei Richtung Frankenberger Park. Aktuell meine liebste Ecke hier in Aachen. Ich hole mir eine Pizza und setze mich oben auf die Treppen, wo ich einen Blick über die Wiese habe. Ein Kumpel hat mir diesen Platz gezeigt. Er sagt er sitzt gerne hier, weil es sich viel höher anfühlt als es von außen scheint und man so einen Blick über den ganzen Park hat. Seitdem komme ich gerne hier hin. Ich beobachte die Leute, denke an meinen guten Freund und wie es ihm wohl gerade geht. Ob er wohl auch gerade die Chance nutzt, dass man wieder mit mehreren Leuten und länger draußen sein kann? Und dann sehe ich auf der Wiese ein Mädchen sitzen. Sonnenanbetend, mit Musik in den Ohren, lächelnd. Und in dem Moment sehe ich mich wieder. Wie war die ganze Situation eigentlich für mich? Was hat es mit mir gemacht?

Ich bin eigentlich ein sehr extrovertierter Mensch und ständig unter Menschen, stets mit guter Laune. Und wäre am liebsten jeden Tag woanders. Und ich merke, dass auch ich mich in dem Jahr etwas verändert habe. Ich bin ein bisschen ruhiger geworden und habe die Zeit für mich und mit mir sehr genossen.

Ich habe es genossen alleine zu sein und Zeit für das zu haben, was mich erfüllt. Weniger Termine, weniger Stress, nur ich. Ich und das was ich aus dieser Situation mache. Ich habe versucht darauf zu achten, dass es meinen Freunden gut geht – aber in den letzten Monaten gemerkt, dass die Situation auch ein wenig an mir nagt. Und habe mich von allem entfernt, dass mich auch nur ein bisschen runterzieht. Teilweise kein leichter Schritt gewesen, besonders weil ich mich auch von einigen Menschen distanziert habe. Aber ich würde fast behaupten, dass es mir dadurch besser denn je geht. Es ist sicherlich nicht leicht mit solch einer Situation umzugehen – wer hätte denn auch damit gerechnet?

Aber es ist besonders wichtig, sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren. Diese Zeit hat euch gehört. So blöd das Ganze auch war und ist, ich würde fast behaupten, dass jede*r von uns etwas daraus gelernt und für sich mitgenommen hat. Horch doch einmal tief in dich hinein – was hast du aus dem Jahr mitgenommen? Was hat sich bei dir getan? Was hat es mit dir gemacht?

Das alte Leben haben wir vielleicht noch nicht zurück. Ich möchte mich auch ehrlich gesagt noch nicht zu früh freuen und bin da noch etwas vorsichtig. Aber man spürt wieder etwas Normalität. Wie oft ich in letzter Zeit Sätze gehört habe wie „Wir haben das alte Leben zurück“ – oder so ähnlich. Ich glaube wir alle können es kaum abwarten. Ich lese Berichte über erste Feiern, die wieder stattfinden dürfen, gar erste Festivals. Natürlich unter Voraussetzung der Einhaltung bestimmter Regeln. Aber es ist ein Lichtblick. Und wenn ich an die ganzen strahlenden Gesichter in den Straßen denke, wünsche ich mir selbst nichts mehr, als dass es so weitergeht und bald vorbei ist. Und dass wir alle etwas aus der Zeit mitgenommen haben. Sei es das Gemeinschaftsgefühl, das vielleicht sogar noch vertrautere Verhältnis zu unseren Nächsten, oder auch sich selbst nochmal besser kennengelernt zu haben.

kes

REZEPT FÜR WENIG GELD

SCHNELLE, EINFACHE LINSEN-VEGGIE-LASAGNE

Zuerst die Bolognese ansetzen, damit sie noch ein wenig köcheln kann, während ihr den Rest vorbereitet. Dazu Zwiebel, Karotte, Sellerie und Pilze zusammen in einem Schuss Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Wer das Rezept mit etwas mehr Gemüsevariation aufpeppen möchte, schmeißt einfach noch was dazu. Aubergine, Zucchini, Paprika, Spinat, hier könnt ihr gerne kreativ werden. Für das Rezept halte ich es erst einmal simpel.

Wenn der Sellerie allmählich weich wird – das kann gut und gerne 8-15 Minuten dauern - gebt ihr einen guten Esslöffel Tomatenmark, Knoblauch und eure Kräuter hinzu und röstet diese auch noch einmal zwei Minuten an. Danach Tomaten, Brühe und Linsen hinzugeben, gut verrühren und noch einmal 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gut sind. Regelmäßig abschmecken und Salz, Pfeffer und Kräuter nach Bedarf ergänzen.

In der Zwischenzeit könnt ihr zur Béchamel weitergehen: Hierzu eure Butter in einen kleinen Soßentopf geben und bei mittlerer Hitze zergehen lassen. Die gleiche Menge Mehl hinzu und unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis der rohe Mehlgeruch nachlässt. Nun nach und nach, weiterhin unter ständigem Rühren, Milch hinzugeben, bis eine ausreichend dünne Konsistenz erreicht wird. Die Béchamelsauce sollte flüssig genug werden, um sich einfacher verteilen zu lassen, aber den Rücken eines Löffels noch gut benetzen. Zuletzt mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Zusammenbau des Ganzen ist denke ich nicht viel zu sagen: Den Boden einer geeigneten, idealerweise eckigen Schale mit etwas Bolognese bestreichen, eine Lage Platten, etwas Béchamel und wieder von vorne anfangen. Die Platten dabei hin und wieder kräftig herunterdrücken, damit eine gute, kompakte Lasagne entsteht.

Zum Abschluss Käse nach Geschmack oben drauf: Eine gute Lage Gruyere und Comté sind dabei meine Favoriten, aber spätestens bei der Menge hat ja eh jede*r eigene Vorlieben! Ab in den Backofen, bei 160 °C Umluft, für gut 30 Minuten. Wenn der Käse zu dunkel werden sollte: Mit Alufolie abdecken! Am besten schmeckt die Lasagne, wenn man sie nach dem Backen noch einmal 10 Minuten abkühlen lässt. So verbrennt ihr euch auch nicht so oft!

Robin Knipprath

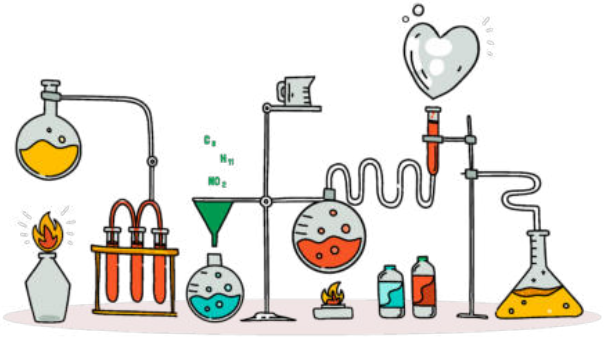
Was man braucht

2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Karotte
1	Stange Sellerie
100g	Pilze
2	Zehen Knoblauch
1 EL	Tomatenmark
400g	Tomaten (passiert oder in Stücken)
250ml	Gemüsebrühe
150g	Rote Linsen
50g	Butter
50g	Mehl
500ml	Milch
1 Packung	Lasagneplatten
Gewürze	Salz, Pfeffer, Muskat, Kräuter (Rosmarin, Oregano, Basilikum, Thymian, Majoran, Estragon)

Preis	
Bolognese & Béchamel	ca. 6,70 €
Gewürze	0,60 €
Lasagneplatten	1,70 €
Preis für 4 Portionen	***9 €***

SCHON GEWUSST...

WAS VERLIEBTHEIT UND LIEBESKUMMER MIT DEM KÖRPER MACHEN?



Wenn man den unzähligen Liedern über Liebesglück und Liebesleid glauben kann, dann scheint es ein Thema zu sein, das zu jeder Zeit und auch so ziemlich jeden betrifft. Entsprechend viele Volksweisheiten kursieren rund um die Liebe. Zwar ist man sich nicht immer einig, ob sich jetzt Gegensätze anziehen, oder ob sich doch lieber gleich und gleich gesellen – welche Körperteile sie jedoch betrifft, scheint eindeutiger. So ist Liebe natürlich eine Herzensangelegenheit, die Schmetterlinge fühlt man im Bauch und das Sehvermögen scheint sie auch zu beeinträchtigen. Wenn es dann vorbei ist mit der lieben Liebe, dann ist das Herz gebrochen.

Nicht sehr überraschend hat die Liebe tatsächlich Einfluss auf den Körper, irgendwie werden die Dinge, die man fühlt, schließlich verarbeitet und auch erzeugt. Physisch betrachtet handelt es sich nämlich bei beiden Zuständen um Krankheiten – jedenfalls wenn man Krankheiten so definieren möchte, dass sie eine Ausnahme vom Alltagsgeschäft des Körpers darstellen.

Eine wesentliche Rolle spielen die Prozesse, die sich im Gehirn abspielen. Sind wir verliebt, so reicht schon der Gedanke an den Menschen unserer Wahl aus, um das „Belohnungszentrum“ im Vorderhirn – den Nucleus accumbens – zu aktivieren. Dieser reagiert brav, indem er Dopamin und Endorphin ausschüttet. Zwei Botenstoffe, die in uns eine Euphorie auslösen, die dem Zustand nach dem Konsum von Kokain ähnelt. Ebenso bildet das Hirn vermehrt Phenylethylamin, welches uns nicht nur optimistisch stimmt, sondern auch unser Hungergefühl senkt. Logisch, bei vollem Magen hätten die Schmetterlinge schließlich keinen Platz zum fliegen mehr. Die Serotoninproduktion des Körpers wird ebenfalls gehemmt und der Serotoninspiegel des Körpers sinkt. Dieser Zustand lässt sich ebenfalls mit verschiedenen psychischen Erkrankungen assoziieren und erklärt vermutlich die rosarote Brille, die uns zu mitunter irrationalen Entscheidungen verführt.

Das vegetative Nervensystem reagiert mit erhöhter Sympathikus-Aktivität, also quasi dem Kampf-oder-Flucht-Modus des Körpers: Verdauungsorgane und Harnapparat werden ruhiggestellt, Herz, Lunge, Gehirn und Muskulatur werden aber sogar vermehrt durchblutet, der Puls steigt, und die Nebenniere putscht den Körper zeitweise mit Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin auf. Kurzum, wir haben Stress. Gepaart mit dem Glückshormoncocktail macht dies jedoch ein eher wohlig aufgeregtes Gefühl und stärkt sogar unser Immunsystem. Wir schwitzen dann auch mehr, sodass der/die Partner*in die Pheromone besser riechen kann, denn sie geben uns Auskunft über das Immunsystem des/r Anderen. Je unterschiedlicher von unserem eigenen Immunsystem, desto besser riecht es für uns. Zu guter Letzt sind natürlich auch Auswirkungen in den Geschlechtsorganen messbar, so produzieren Männer weniger Testosteron, was ihre Aggressionsbereitschaft senkt, Frauen produzieren hingegen mehr Testosteron als sonst, da dies ihre Libido steigert.

Haben wir Liebeskummer, spielen die Stresshormone der Nebenniere eine noch größere Rolle. Das limbische System, ein Areal im Gehirn, das Emotionen verarbeitet, reagiert auf die Trauer und veranlasst eine groß angelegte Produktion dieser Stresshormone. Zunächst steigt die Dopaminkonzentration, ähnlich wie beim Verlieben, an und lässt uns die Vergangenheit sehr rosig erscheinen. Folgt auf dieses „Vergöttern“ des/r Verflossenen jedoch kein Liebesglück mit ihm/r mehr, sausen Dopamin- und Serotoninspiegel rasch wieder in den Keller – wir befinden uns im kalten Entzug. Die Folgen von Stress und Glücksentzug sind dann depressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit, Antriebs- und Appetitlosigkeit. Der emotionale Schmerz aktiviert im Gehirn die gleichen Areale wie physischer Schmerz. Man hat also jedes Recht, sich elend zu fühlen.

Auch am gebrochenen Herzen ist etwas dran – Mediziner sprechen sogar vom „Broken-Heart-Syndrom“. Die große Menge an Stresshormonen im Blut ist dabei vermutlich der Auslöser für eine Verformung der linken Herzkammer. Das Herz kann dann an der Spitze der Herzkammer nur weniger kräftig schlagen und es kommt zu einer stressbedingten Herzmuskelschwäche. Strömt nun Kalzium in die verformten Zellen ein, kann dies zu Verkrampfungen führen, deren Symptome einem Herzinfarkt gleichen. Das klingt sehr drastisch, ist aber zum Glück heilbar.

Die Wissenschaft kann also vieles erklären, was die Bauernschläue schon geahnt hat, nur mit der Medizin gegen Liebeskummer tut sie sich leider noch sehr schwer. Was das angeht, bleibt einem wohl weiterhin nur sich auf Sprichwörter zu verlassen. Zum Abschluss möchte ich euch daher ein Sprichwort mit auf den Weg geben, mit dem ein guter Freund von mir versucht hat, eine frisch getrennte, weinende Freundin aufzuheitern: Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei. Und wenn es auch der unpassendste Moment für diesen Spruch war, so hat es sie doch zum Lachen gebracht.

gat

> „PHYSISCH BETRACHTET HANDELT ES SICH NÄMLICH BEI BEIDEN ZUSTÄNDEN UM KRANKHEITEN.“

sparkasse-aachen.de

Wenn Sie einen Finanzpartner haben, der Sie auf Ihrem Weg begleitet und unterstützt.

Entdecken Sie unsere Angebote für Studierende.

Sparkasse Aachen

		8					3	2
			6	7	8		9	
					1			5
				2	6	9		3
4			9	3				
			1					
	5	6					1	8
	2		7		3	5		

SUDOKU

Ende des 19. Jahrhunderts findet das beliebte Rätsel seinen Ursprung. Das Spielprinzip ist dabei so simpel wie eh und je. Dennoch ist so manch einem schon der Kopf an einem Sudoku zerbrochen. Dir auch?

Jede Ziffer kann genau nur einmal pro Block und einmal in jeder Spalte und Zeile auftauchen. Viel Erfolg!

gat

*Lösung auf Seite 13

ASTA SUCHT NEUEN VORSITZ

WE WANT YOU!

Wir beim AStA sind noch auf der Suche nach einem neuen Vorsitz und stellvertretenden Vorsitz! Könntest du dir vorstellen, die Arbeit der Studierendenvertretung zu koordinieren, sie nach außen zu repräsentieren und die Verantwortung für Personal und Gelder zu tragen? Und on top eine Menge Spaß mit einem tollen Team zu haben? Dann melde dich bei uns!

Es wäre außerdem hilfreich, wenn du grobe Kenntnisse in allen Referatsbereichen bei uns im AStA hast. Das meiste würde dir aber bei deiner Einarbeitung erklärt werden. Das Wichtigste ist, dass du interessiert bist und Bock darauf hast!

Zu deinen Aufgaben gehören:

1. ***Human Relations***
2. ***Verhandlungsführung***
3. ***Finanzplanung***
4. ***Geschäftsführung***
5. ***Networking***
6. ***Rechtsaufsicht über stud. Gremien***

Wir suchen aktuell händeringend und freuen uns über jede Bewerbung an:
vorstand@asta.fh-aachen.org

IMPRESSUM

AStA FH Aachen
Stephanstraße 58-62
52064 Aachen

Telefon: 0241 6009-52807
Mail: asta@fh-aachen.org
www.asta.fh-aachen.org

Chefredaktion & CvD: Kerstin Schygulla (kes)
Redaktion: Christin Gatzka (gat)
Satz & Gestaltung: Robert Lange (rob)
Illustration: Christina Frings (cf)
V.i.S.d.P.: Marco Trawinsky
Auflage: 750 Stück
Klimaausgleichend gedruckt

Für Anregungen und Beiträge meldet euch unter: *redaktion@asta.fh-aachen.org*

AStA fhaachen

DIE PRINTE