

Podcast #gerneperdu

30 Jahre Hochschule Magdeburg-Stendal | 30 Jahre #wirsindh2

Episode 12 | Lina Makoben

Intro: #gerneperdu der h2 Talk-Podcast mit Rebecca Göring, Robert Gryczke und einem Gast.

Robert: Hi. Heute gibt es eine kurze Triggerwarnung vor der Episode. Im Folgenden sprechen wir unter anderem über Suizidgedanken, Essstörungen und Depressionen. Hinweise zu Hilfsangeboten findest du unter anderem in den Shownotes. Wenn dich eines dieser Themen oder alle triggern, skippe diese Episode bitte. Andernfalls viel Spaß beim Zuhören.

[kurze Pause]

Rebecca: Herzlich Willkommen zu unserem Staffelfinale der zweiten Staffel gerneperdu. Wir sind in der 12. Episode und wir sind natürlich wie gewohnt der ganz, ganz tolle, mit der wunderbaren sonoren Brummbär-Stimme Robert Gryczke...

Robert: ... und Rebecca Göhring. Du kriegst keine Adjektive heute.

Rebecca: Ach schade.

Robert: Du bist einfach so wunderbar.

Rebecca: Ach, das ist aber lieb. Und wir haben noch eine ganz wunderbare Frau bei uns zu Gast, und zwar Lina Makoben.

Lina: Hallo. Schön, dass ich da sein darf.

Rebecca: Schön, dass du da bist.

Robert: Lina Makoben: Baujahr '97, studiert Rehabilitationspsychologie auf Master an der h2 Standort Stendal, ist bekennender Kaffee-Junkie und stürzt sich gerne Hals über Kopf in Gremienarbeit. Auch von mir – hallo!

Lina: Hallo!

Robert: Also unabhängig davon, dass du dazu neigst, Fragebögen in Fließtext zu beantworten – was ich wirklich sehr sehr toll finde, ich hatte angenehme Stunden bei Kerzenlicht, indem ich mit einem Rotweinglas deinen Antwortbogen gelesen habe, Seite für Seite.

Rebecca: Mit einer kleinen Miezekatze auf dem Schoß.

Robert: Ich bin Redakteur, ich will nicht James Bond umbringen. Aber ja... und unabhängig davon hat sich herauskristallisiert – du bist unfassbar engagiert in verschiedensten Bereichen. Unter anderem bist du im Fachschaftsrat Angewandte Humanwissenschaften. Eine studentische Interessenvertretung, fachgebunden – magst du uns mal mit deinen Worten skizzieren, was du da machst? Was deine Kompetenzen da sind? Wofür der Fachschaftsrat eigentlich da ist. Weil, ich kann mir vorstellen, dass viele Hörer:innen Fachschaftsrat oder FasRa hören und als erstes denken: „Ah, das sind die, die Partys bezahlen.“

Lina: [lacht] Also danke erstmal für die nette Anmoderation. Partys bezahlen gehört auf

jedem Fall dazu, tun wir gerne, wir sind auch ein bisschen traurig, dass das aktuell in Corona-Zeiten gar nicht so viel funktioniert, aber das ist zum Beispiel eine Sache, wegen der man sich an uns wenden kann. Was wir sonst machen ist in Kontakt mit den Lehrpersonen treten, also zum Beispiel mit dem Prodekan am Standort Stendal darüber sprechen, was anliegt, was uns die Studierenden erzählen. Aber eben auch den Kontakt mit den Studierenden suchen, über die Mensa sprechen, was in der Mensa so los ist. Also was beschäftigt euch, worüber möchtet ihr sprechen und dann versuchen wir die Kontakte herzustellen oder zu schauen: Ok, können wir da vielleicht was machen. Im Fachbereich Angewandte Humanwissenschaften, da ist der größte Studiengang eben Rehabilitationspsychologie, da beschäftigt uns gerade zum Beispiel viel die Frage, dass man wegen der Gesetzesänderung die Psychotherapeut:innenausbildung zukünftig nicht mehr machen kann mit dem Abschluss. Das heißt, da organisieren wir zum Beispiel eine Infoveranstaltung: Ok, was kann man mit dem Abschluss denn noch machen. Also wir nehmen zum einen unsere eigenen Erfahrungen und gucken, was brauchen wir am Campus, was würde uns interessieren, was können wir machen. Aber wir nehmen auch gerne die Meinung der anderen Studierenden und gucken, mit welchen Anliegen wenden die sich an uns, was haben sie für Fragen und dann versuchen wir die zu beantworten.

Rebecca: Das heißt ihr seid Bindeglied und Ansprechpartner:in.

Lina: Genau. Außerdem bezahlt der Studierendenrat allen Fachschaftsräten zu Semesterbeginn immer ein gewisses Budget aus. Und das Budget setzt sich aus den Semesterbeiträgen aller Studierenden zusammen und eben prozentual nach Studierendenanzahl pro Fachbereich kriegt man dann ein bisschen Geld und mit dem Geld...

Robert: Partymoney. 'Tschuldigung, ich muss es einfach sagen.

Lina: [lacht] Ja, genau. Mit dem Geld kann man zum einen Partys bezahlen, Veranstaltungen bezahlen, aber Studierende können sich auch an uns wenden, wenn sie zum Beispiel Tagungen besucht haben in Berlin, dann ihr Bahnticket noch haben und

sagen: "Hey, das war wichtig fürs Studium, könnt ihr mir das vielleicht zurück überweisen." und dann stimmen wir darüber ab und machen das.

Rebecca: Coole Sache. Auf jeden Fall.

Robert: Du hast vorhin gesagt ‚Mensa‘. Also wenn sich jemand zum Beispiel auch für den Punkt Mensa an euch wendet – ich hab noch im Kopf, dass vor kurzem das Mensakzept überarbeitet wurde, also auch vom Angebot her. Hattet ihr damit direkt oder indirekt irgendwas zutun?

Lina: Nee, damit nicht. Aber uns haben zum Beispiel Anfragen erreicht von Menschen, die kein Gluten vertragen, die eben in der Mensa kaum Angebote wahrnehmen können. Dass man da eben mal in Kontakt tritt, ob es da Optionen gibt. Oder auch jetzt mit den Arbeitsbedingungen, dass durch die Kontrolle der 2G-Regel in den Mensen eben noch eine zusätzliche Arbeitsbelastung kommt und ob man da nicht vielleicht was ändern könnte. Ich weiß nicht genau, wie es in Magdeburg ist, aber in Stendal haben die meisten Studies auch ein relativ enges Verhältnis zu den Mitarbeitenden in der Mensa und reden auch viel und unterhalten sich viel und dadurch kriegen wir auch ein bisschen mit, was die beschäftigt und versuchen dann auch ein bisschen dafür zu sorgen, dass es rund läuft auf dem Campus. Dass alle so glücklich sind, wie sie es sein können.

Rebecca: Ja genau. „Beiße niemals die Hand, die dich füttert“, hab ich mal gehört. Also „Pflege die Hand, die dich füttert.“ sozusagen. Das macht ihr.

Lina: Ja und gerade in Stendal ist die Mensa auch eigentlich Dreh- und Angelpunkt, also wer schon mal da war weiß, dass unser Campus nicht allzu groß ist. Und die Mensa bietet eben einen top Aufenthaltsort um sich auszutauschen, bei einem Kaffee oder bei einem...

Rebecca: Oder zwei.

Lina: Oder zwei.

Robert: Oder einem Kuchen?

Lina: Kuchen, Cookies, oder eben auch einer leckeren warmen Mahlzeit. Genau. Und deswegen ist die Mensa auch quasi mit das Herzstück unseres Campus.

Rebecca: Not bad.

Robert: Den Campus Stendal kenn ich tatsächlich etwas und die Mensa kenn ich tatsächlich nur in... ‚tatsächlich‘ – das muss ich mir abgewöhnen... ‚actually‘... kenn ich, weil wir dort für die digitale Immafeier zweitausend... jetzt will ich nicht lügen, 2020 glaub ich...

Rebecca: 2020 muss das gewesen sein, ja. 2019 war ja noch kein Corona.

Robert: ... gedreht haben. Wir haben da ein Segment für die digitale Immafeier gedreht und haben dafür die Mensa etwas umgeräumt. Also es ist alles ein bisschen kleiner in Stendal, klar, der Campus ist ja auch deutlich kleiner. Aber ich finde, so rein baulich, es wirkt halt tatsächlich familiärer. Der Campus in Magdeburg ist ja sehr weitläufig und das hat natürlich auch absolut Vorteile. Also man kann, wenn man jemanden nicht sehen will, ist das hier ohne Probleme möglich. In Stendal ist es so familiärer, weil da so um einen Mittelpunkt herum die ganze Anlage gebaut wurde und das ist schon so... das wirkt so muckelig.

Rebecca: Klein, aber fein.

Lina: Klein, fein, familiär – alle Schlüsselbegriffe, die man mit Stendal assoziieren kann, abgedeckt. Also ich denke dadurch, dass wir im April 2020 ein Semesterticket bekommen haben mit dem wir jetzt nach Magdeburg fahren können, haben wir zum einen viel Lebens- und Studierendenqualität dazu gewonnen und zum anderen die Möglichkeit, dann doch mal nach Magdeburg zu kommen. Weil, natürlich ist es standortbedingt ein bisschen Magdeburg-lastig was Veranstaltungen angeht und dann ist das Semesterticket für meine persönliche Meinung eine gute Ergänzung, um eben zu sagen: „Ok, dann setze ich mich eben in die Bahn, bin in einer Stunde ungefähr hier in Magdeburg, erkunde den Campus, guck mir die Veranstaltung an und fahre dann wieder zurück nach Stendal.“ Ins kleine Stendal.

Robert: Ich finde, da wir ja jetzt Staffelfinale der zweiten Staffel haben, müssen wir uns auch gar nicht zeitlich so einschränken. Deswegen würde ich nochmal nachtre... äh...

Rebecca: Nachtreten? Ja, tritt nach Robert. [lacht]

Robert: Ich möchte nachhaken, Pardon. Ich möchte nachhaken. Welche Bereiche oder welche Studiengänge finden sich so grob in Stendal?

Lina: Also im Fachbereich Angewandte Humanwissenschaften haben wir die Kindheitswissenschaften, Kindheitspädagogik und Rehabilitationspsychologie. Und dann ist in Stendal ja auch noch der Fachbereich Wirtschaft angesiedelt mit BWL – der wurde jetzt aber unbekannt in ‚Nachhaltige BWL‘ – und der Master dazu ist glaube ich Risikomanagement, aber ich möchte nichts falsches über den anderen Fachbereich erzählen. Aber bei AHW sind es Kindheitswissenschaften, Kindheitspädagogik und Rehapsychologie.

Robert: Rehapsychologie – ist auch wesentlich griffiger als mein Versuch, den Namen komplett auszusprechen. Ich stolpere da nämlich regelmäßig drüber. Rehabilitationspsychologie. Ich breche mir immer fast eine Rippe, wenn ich es versuche richtig auszusprechen.

Rebecca: Rehabilitationspsychologie. Und da kommt mein kindliches Lispeln manchmal noch durch. Kommen wir nochmal ganz kurz zurück zum Thema FasRa: Du sagst selber, es sollten sich eigentlich noch mehr Studierende für solche Gremien interessieren, engagieren. Was sollte man denn mitbringen, oder für was sollte man sich interessieren, um sich im FasRa zu engagieren? Also, welche Qualitäten sollte man haben, oder Charaktereigenschaften, was dir so einfällt.

Lina: Also, es wäre jetzt falsch zu sagen, dass man bestimmte Qualitäten braucht, weil an sich ist jede Person im FasRa willkommen und man braucht auch an sich keine besonderen Kompetenzen. Denn dadurch, dass man eben am Fachbereich studiert, am Standort studiert, bringt man ja seine eigenen Erfahrungen mit und kann sich dann auch oftmals gut da hineinversetzen, was die anderen Personen sich vielleicht auch wünschen würden und was einem selbst schonmal aufgefallen ist. Also, was natürlich immer ganz gut ist, ist wenn man eben bisschen Spaß daran hat, Sachen zu organisieren und im Team zusammen zu arbeiten. In jedem FasRa sind 14 gewählte Mitglieder, dann kann es eben auch noch

Stellvertreter:innen geben, aber ja, normalerweise sind wir ein Team von 14 Leuten. Das heißt, wenn alle ein bisschen mitarbeiten, dann ist es auch nicht zu viel Arbeit, dass man es auch gut neben dem Studium noch machen kann. Man muss eben nur Spaß daran haben. Wir treffen uns immer Mittwoch nachmittags, wenn eben auch lehrfrei ist, das heißt, man muss Lust haben, da noch ein bisschen länger auf dem Campus zu bleiben. Bei uns gibt es eine Snack-beauftragte Person, also wenn das nicht zieht, weiß ich auch nicht.

Robert: So, wo muss ich mich einschreiben? Ich nehme gern vegane Schokolade.

Rebecca: [lacht]

Lina: Also, wir backen natürlich auch immer je nach Unverträglichkeiten, wie sich das gehört. Aber dadurch, dass du leider nicht in unserem Fachbereich bist, Robert, sehe ich da leider ein bisschen schwarz.

Robert: So schwarz wie Schokokuchen.

Lina: Aber alle anderen können sich sehr gerne beim FasRa direkt melden und dann sagen wir Bescheid, wenn die Gremienwahlen wieder stattfinden, die ja immer zum Ende des Sommersemesters anlaufen. Und dann wird man für eine Legislatur, also ein Jahr gewählt.

Robert: In den FasRa?

Lina: In den FasRa. Zum Beispiel. Man kann sich natürlich auch für andere Gremien aufstellen lassen.

Robert: [lacht] Ja. Also ich finde, das klingt immer total inklusiv, wenn man sagt, es ist jeder willkommen. Aber so eine Seite meines Gehirns möchte jetzt tatsächlich so ein bisschen nachbohren. Weil ich persönlich kann mir vorstellen, dass es auch Eigenschaften gibt – da rede ich gar nicht von Qualitäten oder von Kompetenzen – aber ich glaube, es gibt Eigenschaften, die womöglich der FasRa-Arbeit ein bisschen im Wege stehen würden. Also beispielsweise wenn man sich in ganz anderen Lebenswirklichkeiten bewegt als der klassische Studierende. Wie breit bildet ihr das ab, beziehungsweise wie wichtig oder unwichtig sind so politische Einstellungen. Also, ohne dass man irgendjemanden necken will, aber ich kann mir vorstellen, dass es eben

Kriterien gibt, die das idealerweise dann doch irgendwie beeinflussen.

Lina: Mh, also erstmal zu den unterschiedlichen Lebensrealitäten: Wenn jemand vielleicht nicht dieses typische Studierendenleben führt, das fände ich an sich total spannend und wichtig, dass Personen auch den Weg in den FasRa finden. Entweder als Mitglied, oder sich bei Problemen direkt beim FasRa melden. Weil aktuell würde ich sagen, in unserer aktuellen Legislatur leben alle ein relativ reguläres Studierendenleben, was auch immer das bedeuten soll, aber entsprechend können wir eben nur das abbilden, was wir selber erfahren, erleben oder was die anderen Studierenden uns schreiben. Aber ich fänd es total spannend, wenn zum Beispiel mal jemand, der schon Familie hat und der Studium und Familie kombiniert oder ja, nebenbei berufstätig ist. Das wären total wichtige Perspektiven, wo man dann eben auch schauen könnte: Ok, schaffen wir das irgendwie noch zu verbessern, den Studienalltag. Das zum einen. Wenn es jetzt einen lone wolf gäbe... ich meine, es hat sicherlich auch Vorteile, wenn man so ein bisschen Einzelkämpfer hat. Weil wenn die eine tiptop Idee haben, wo der FasRa eben auch drüber abstimmt und sagt: „Hey, da stellen wir ein bisschen Budget zur Verfügung“ und die Person möchte das ganz allein durchführen, dann sagen wir nicht nein. Natürlich bedarf es Abstimmung, insbesondere wenn es um Geld geht, das wird ja auch alles protokolliert und auch im StuRa abgesprochen, also man hat da keinen absoluten Freifahrtsschein. Wie sich die Mentalität dann auf die Dynamik im Team auswirken würde, das kann ich jetzt so nicht vorhersagen, aber ich glaube schon, dass man da wiederum im Team auch eine Lösung finden würde. Und wird hatten das jetzt in den Jahren, in denen ich im Fachschaftsrat bin noch nicht. Da gibt es natürlich mal Konflikte, also klar, das wäre zu märchenhaft, wenn man sagen würde, dass man sich nicht auch mal streitet... oder streiten ist auch wieder zu viel gesagt; dass man eben auch mal ein bisschen mehr diskutiert und dass wir natürlich auch je nach Studiengang unterschiedliche Präferenzen haben oder Prioritäten. Also, unser Fachschaftsrat ist sehr rehalastig; wir wünschen uns immer mehr KiWis und KiPäds, wie sie dann auch wieder abgekürzt heißen.

Robert: 'Tschuldigung – was für Tierchen?

Lina: Genau, die Kindheitswissenschaftler:innen und die Kindheitspädagog:innen – KiWi und KiPäd. Da würden wir uns immer sehr sehr freuen, wenn die noch in unseren FasRa mitkommen würden, dass wir eben ein bisschen mehr abbilden können, wie das eigentliche Feld der Studierenden auf dem Campus ist, weil natürlich können wir dann wieder nur unsere Reha-Erfahrung oftmals nur einbringen, aber ja.

Robert: [lacht]

Rebecca: Für alle, die sich jetzt fragen, warum man gerade hier Robert lachen hört – er schmunzelt, er versucht es sich zu verkneifen, aber ich glaube, er denkt gerade über diese kleinen Vögelchen nach, die Kiwis heißen.

Robert: Ich stell mir einfach nur gerade vor, dass jemand kommt und sagt: „Ich hab euch ein paar Kiwis mitgebracht.“ ...
Rebecca: [lacht]

Lina: [lacht]

Robert: ... und dann kommen Menschen.
[lacht]

Lina: Also ich weiß, dass einige Kiwi-Studierende auch so Kiwi-Schlüsselanhänger haben. Entweder als Frucht oder als Tier.

Rebecca: Ich find das aber voll cool.

Lina: Ich find die Abkürzung auch super. Bin bisschen neidisch auf die Abkürzung eigentlich, weil ‚Reha‘ ist nicht so cool.

Rebecca: Wie heißen wir eigentlich? Hat Journalismus...

Robert: Rebecca.

Lina: [lacht]

Rebecca: [lacht] Danke. Aber gibt es für uns irgendeine Abkürzung?

Robert: ‚Journies‘.

Rebecca: ‚Journies‘? Ernsthaft?

Lina: Mhm; das ist das, was ich jetzt auch gehört hätte von extern.

Robert: Ja, das raunt man sich so zwischen den Türen zu: „Vorsicht, da kommen die Journies.“

Rebecca: Das hört sich irgendwie an wie so eine Gangsterbande.

Robert: ‚The Journie of life‘.

Rebecca: Hört sich an wie eine Gangsterbande aus den 60ern.

Robert: Ja.

Rebecca: So wie bei, wie heißt der... mh... den mussten wir in der Schule gucken... irgendwas mit ‚West‘...

Robert: ‚West Side Story‘!

Rebecca: ‚West Side Story‘, ja.

Robert: Ja, wir laufen auch alle simultan schnippend durch die Flure.

Rebecca: Ja, absolut. Sie sind ja lang genug und groß genug.

Lina: Mikrofon in der einen, Kamera in der anderen Hand. Wie man euch kennt.

Rebecca: Genau. Und der dritte hat den Ghattoblasten.

Robert: [schnippt]

Rebecca, Lina: [stimmen in Schnippen mit ein]

Rebecca: Wunderbar.

Robert: So, weiter geht's. Wir haben uns nämlich jetzt – Lina, wenn du dich wunderst, warum wir uns jetzt so thematisch an deinen studentischen Verantwortungen abarbeiten – wir haben uns vorgenommen, dass so einige Sachen, die wir im Laufe der Staffel und der letzten Staffel aufgegriffen haben, dass wir die jetzt nochmal so monothematisch ein bisschen vertiefen. Und so studentisches Engagement, das hatten wir immer nur so vereinzelt und immer bloß angekratzt und darum finden wir es ganz nett, dass du quasi gefühlt überall drin bist...

Lina: Nicht ganz.

Robert: Klar, es gibt immer noch Luft, aber der Tag hat auch bloß 24 Stunden. Und, dass

erfahren wir später noch, du gehst ja auch gern früh schlafen.

Rebecca: [lacht]

Lina: [lacht]

Robert: Aber du bist außerdem studentisches Mitglied des Akademischen Senats der h2 und entscheidest damit „direkt oder indirekt über grundsätzliche Forschungsangelegenheiten“ – Zitat Ende. Was war deine Motivation dort hinein zu gehen und schildere uns idealerweise mit deinen eigenen Worten, was man da eigentlich macht und wo deine Befugnis anfängt, aufhört, warum man als Studierende oder als Studierender Mitglied werden muss, sollte, darf. Warum ist das gut, nicht gut, wie viel Zeit frisst das – und go.

Lina: Also erstmal glaub ich, ist es ein spannendes Gremium um mitzubekommen, was so ein bisschen hinter den Kulissen abläuft und auch in den anderen Fachbereichen. Man selbst, wenn man sich zum Beispiel „nur“ – in großen Führungszeichen – im Fachschaftsrat engagiert, dann wird man eben zur keinen Expertin, zum kleinen Experten für den eigenen Fachschaftsrat, aber im Akademischen Senat sitzen dann ja Personen aus allen Fachbereichen, aus allen Statusgruppen und unter anderem eben bis zu vier studentische Mitglieder. Da dann eben auch der Disclaimer, dass wir dieses Jahr zum Beispiel nur drei sind, obwohl noch eine Extraperson hätte gewählt werden können, weil sich keine anderen Personen haben aufstellen lassen. Daher der Werbeblock, warum man da teilnehmen sollte, oder warum man sich auch gerne im Akademischen Senat engagieren sollte. Ich finde es eben wie gesagt sehr spannend, dass dort alle unterschiedlichen Fachbereiche zusammenlaufen, dass man eben ein bisschen mitbekommt, was hinter den Kulissen passiert. Also, zum Beispiel zu Beginn jeder Sitzung berichtet die Direktorin, berichtet die Kanzlerin, berichten die Prorektoren und Prorektorinnen und dann wird zum Beispiel darüber abgestimmt, wer eine neue Professur besetzt. Das betrifft manchmal den eigenen Fachbereich, manchmal aber eben auch andere. Im Voraus bekommt man aber entsprechende Dokumente zugesendet, dass man da eben nochmal gucken kann. Und ich sehe die Aufgabe als studentischen Vertreterin eben darin, mit der studentischen

Brille quasi auf die Themen zu gucken. Also, was kann ich aus meiner persönlichen Erfahrung einschätzen. Manchmal frag ich aber auch im Voraus, je nachdem worum es geht, auch nochmal andere Studierende, die da vielleicht mehr Erfahrung mit haben, was sie darüber denken. Und, genau, wir gewählten Mitglieder, bis zu vier eben, haben dann auch ein Stimmrecht. Und was wir bewirken können ist natürlich in gewisser Weise schon eingeschränkt, weil natürlich die Professor:innen... nicht mehr gewichtet sind – alle Stimmen zählen natürlich gleich viel – aber es gibt natürlich mehr Professor:innen im Akademischen Senat. Aber dennoch finde ich es eben sehr wichtig, dass sich da auch Studierende engagieren und ein bisschen damit beschäftigen, was noch so passiert. Weil letztendlich ist das das Gremium, was wirklich wichtige Dinge entscheidet über das eigene Studium.

Robert: Magst du mal ein Beispiel geben? Also was zum Beispiel im Akademischen Senat beschlossen wird und was vor allem – das fänd ich ganz spannend, um mal bei dem Bild zu bleiben, was du aufgemacht hast – was unterscheidet denn in dem Kontext die ‚studentische Brille‘ vom, sagen wir mal, ‚Monokel der Obrigkeit‘?

Rebecca: Oho.

Lina: Mh, also unser letztes großes Anliegen, was auch im Endeffekt alle Studierenden betroffen hat, war ja zum Beispiel der Corona-Freiversuch. Und da haben wir uns auch gemeinsam mit dem StuRa insbesondere für eingesetzt, dass der im Senat durchkommt. Und das war natürlich auch ein sehr kontroverses Thema, weil da natürlich die studentische Brille und die Brille, die die Dozent:innen tragen extrem aufeinander getroffen sind. Also es gab auch viele Dozent:innen, die dafür waren, die Freiversuche einzuführen und Online-Prüfungen, aber es gab natürlich auch ein paar Gegner:innen, aus unterschiedlichen Gründen und auch teilweise nachvollziehbaren Gründen. Aber insbesondere da war es ganz wichtig für uns, dass darüber gesprochen wird, da haben wir auch viele Studierende akquirieren können, die sich dann online dazugeschaltet haben. Da haben wir dann zum Beispiel die maximale Teilnehmer:innenanzahl bei Zoom gecrasht, also das war irgendwann voll, sie konnten nicht mehr dazukommen. Das war eben zum

Beispiel so ein Thema, was finde ich ganz gut verdeutlicht, wie wichtig die Entscheidungen teilweise sind, die da getroffen werden.

Rebecca: Du kannst also deine studentische Sicht mit einbringen, was natürlich sehr wichtig ist. Du sagtest, der Senat ist das wichtigste politische Organ sozusagen an der Hochschule und da natürlich eine studentische Sicht mit reinzubringen – weil letztendlich, was dort entschieden wird, wir kriegen es ja erst am Ende mit, zum Beispiel wenn ein neuer Professor oder eine neue Professorin eingestellt wird. Wir haben die dann vor der Nase, wenn wir in der Vorlesung oder im Seminar sitzen und da ist es natürlich ganz cool, wenn man sagen soll, oder sagen kann: „Also aus studentischer Sicht ist das jetzt vielleicht eine Entscheidung, die kritisch sein könnte.“ oder ja, vielleicht auch einfach eine Sicht reinzubringen, die die Dozent:innen gar nicht haben können oder nicht mehr haben, weil ihre Student:innenzeit schon ein Stückchen zurück liegt.

Lina: Genau. Also da kann man natürlich auch nicht alle in einen Topf packen, da gibt es auch ganz differenzierte Ansichten und eben auch Alles sozusagen, die da auch sehr immer auf der studentischen Seite sind. Aber das Studium verändert sich ja auch kontinuierlich und die äußerlichen Bedingungen ebenso. Wie Studieren unter Corona ist konnte sich ja zum Beispiel niemand vorstellen, weil niemand, außer uns studentische Mitglieder, ja aktiv in dem Moment studiert hat. Und da ist es schon wichtig, nochmal zu betonen: „Hey, wir sitzen hier seit Monaten, teilweise in 12 Quadratmeter großen Wohnheimzimmern auf einem Raum, können nicht wirklich raus. Wir brauchen diesen Freiversuch, weil wir teilweise psychisch, teilweise körperlich, teilweise einfach aus allen Perspektiven am Ende sind.“ Ja.
Rebecca: Was mich tatsächlich noch interessieren würde: Wie viel Zeit investierst du? Also, sowohl in den FasRa, als auch in den Senat, also in deine Arbeit beim Senat. Wie oft trefft ihr euch? Und du hast auch gesagt, dass du vom Senat zum Beispiel im Vorhinein Dokumente zugeschickt bekommst, damit du natürlich auch weißt: Ok, da und darum ging es und ich kann mich kurz einlesen – wie viel Zeit nimmt das in Anspruch?

Lina: Die beanspruchte Zeit ist schon auch stark davon abhängig, was das Studium in der Zeit fordert und dann aber auch, was die

unterschiedlichen Tagesordnungen bedeuten für uns, für unsere Perspektive. Also, die Treffen finden vom FasRa jede Woche statt und wir tagen so um die zwei Stunden jede Woche. Und der Senat trifft sich einmal im Monat; die Dauer variiert stärker, da kann man von drei bis sechs Stunden alles einplanen. Vorbereitungszeit ist eben auch sehr unterschiedlich, aber beim Senat bereite ich mich Anfang der Woche – bevor wir dann am Mittwoch tagen – bereite ich mich vor, indem ich eben die Dokumente auf der Website nochmal lese und schaue. Ja, grob eine Stunde würde ich dafür vielleicht einschätzen. Und beim FasRa ist es dann eben auch stark davon abhängig, was gerade ansteht. Also sind wir gerade dabei eine Veranstaltung zu planen, oder in der aktuellen Legislatur bin ich bei uns die Sprecherin für Finanzen, das heißt, wenn da zum Beispiel studentische Anträge kommen, dann muss ich die auch in gewisser Weise vor- und nachbereiten, ja. Das variiert aber stark.

Rebecca: Mhm.

Lina: Muss man jede Woche ein bisschen gucken. Und wenn dann natürlich mehr Luft ist, dann versuch ich schon auch ein bisschen mehr Zeit in den FasRa zu investieren.

Robert: Was wäre denn sinnvoll zu bringen?

Lina: Also als erstes fällt mir da schon auch Durchhaltevermögen ein, wenn dann die Sitzungen doch mal länger dauern und dann muss man ehrlicherweise natürlich auch sagen, dass nicht jedes Thema interessiert mich gleich stark. Ich versuche natürlich... wenn es um Studien- und Prüfungsordnung geht, über die abgestimmt wird im Senat, dann ist das natürlich wichtig, insbesondere aus studentischer Sicht. Aber die Vorstellung – kann man sich glaub ich auch vorstellen – ist nicht ein Spannungsthriller, sondern meist eher trocken. Das heißt, da tendiert man dann schon dazu, mit seiner Aufmerksamkeit auch so ein bisschen abzudriften, aber da versuche ich mir immer zurück ins Gedächtnis zu rufen: „Ok, das ist aber wichtig, dass du hier jetzt sitzt und wir hören bei allen Sachen gleich viel zu.“ Also Durchhaltevermögen und dann ist es aber schon auch wichtig, Interesse an den hochschulinternen Abläufen zu haben. Dass man sich vielleicht dann doch nochmal reinliest: „Ok, was genau bedeutet das jetzt.“ Also am Anfang hab ich auch sehr wenig verstanden beziehungsweise... ,sehr wenig

verstanden' ist falsch, aber da war ich mir noch gar nicht so richtig bewusst: Ok, was gibt es eigentlich für unterschiedliche Prodekan:innen und was machen die unterschiedlichen Dekanate überhaupt. Da musste ich am Anfang schon auch ein bisschen Zeit investieren, zu gucken: Ok, worüber reden die hier gerade und kann ich mich da reinlesen, oder kann ich jemanden fragen und das so erfahren. Und dann muss man natürlich auch in gewisser Weise Spaß am Debattieren, am Diskutieren mitbringen und ich finde, da gehört halt auch ein bisschen Mut dazu. Das fällt mir auch nicht immer leicht, aber sich eben in der Runde, wo auch die Studierenden in der Unterzahl sind, sag ich mal, sich zu melden, da die Perspektive einzubringen, insbesondere, wenn es vielleicht ein kontroverseres Thema ist – erfordert natürlich auch ein bisschen Mut. Und das sind vielleicht so die Kompetenzen, die man bräuchte.

Robert: Also man darf nicht konfliktscheu sein, man sollte ein imminentes Interesse an hochschulpolitischer Arbeit haben und man darf nicht arbeitsscheu sein. So ganz generell. Man hat ja manchmal so im Kopf, auch in der Politik – also, Hochschulpolitik und Politik, da gibt es ja durchaus Parallelen – man hat ja manchmal so im Kopf, dass Leute sich so in Ämter wählen lassen und sich da dann einen Lenz machen. Sowas gibt es natürlich hier nirgendwo, aber man sollte tatsächlich Interesse an Hochschulpolitik, der Hochschule als solches und den Interessen von Studierenden haben.

Lina: Ja. Also ich möchte jetzt auch nicht das Bild kreieren, dass wir ständig nur Konflikte im Senat haben. Es gibt auch die Sitzungen im Senat, wo die Tagesordnung richtig reibungslos abgearbeitet wird, wo eigentlich keine Diskussionen mehr notwendig sind, weil die Anträge alle entsprechend geschrieben sind, keine offenen Fragen verblieben sind und dann geht die Sitzung schnell und es gibt gar nicht so viele Diskussionen. Also solche Sitzungen gibt es auch. Aber falls es eben mal andere Themen gibt oder doch kleinere Konflikte auftreten, dann sollte man schon auch ein bisschen bereit sein, mal die Stimme zu erheben, ja.

Robert: Ja, absolut. Also letztendlich fährt man ja auf der gleichen Straße zum selben Ziel. Aber wenn man doch mal aus Versehen in einem anderen Auto sitzt, darf man keine

Angst haben, auch mal das Steuer zu ergreifen.

Lina: Sehr schön gesagt.

Rebecca: Abgesehen von deiner Mitgliedschaft im Fachschaftsrat und im Akademischen Senat, bist du auch noch Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft ‚Diskriminierungsschutz‘ des Netzwerks ‚Mosaik h2‘. Was genau macht ihr dort? Und wie sieht da deine tägliche Arbeit aus; oder wöchentliche Arbeit?

Lina: Also das Netzwerk ‚Mosaik‘ ist ein Solidaritätsnetzwerk, das sich dafür einsetzt, den Diskriminierungsschutz an der Hochschule zu implementieren und eben auch für Diskriminierungen zu sensibilisieren. Da bin ich beim Tag ‚Studium und Lehre‘ 2019 drüber gestolpert und seitdem bin ich Mitglied. Und in den Jahren haben wir gemeinsam im Team eben die AG ‚Diskriminierungsschutz‘ ein bisschen hinter uns gelassen und sind jetzt das Netzwerk ‚Mosaik‘. Genau. Und da gilt es eben hauptsächlich für Diskriminierung und Diskriminierungsschutz zu sensibilisieren und an der Hochschule einzubringen in den unterschiedlichen Bereichen, in den unterschiedlichen Statusgruppen.

Rebecca: Welche Rolle nimmst du dabei genau ein? Also bist du jetzt, ich sag mal – in Führungsstrichen – „nur“ Mitglied, gehst dorthin und bringst deine Meinung mit ein und berätst mit? Oder... beim Fachschaftsrat hattest du eine bestimmte Rolle mit Finanzen, ich weiß jetzt nicht mehr genau, wie du es genannt hast...

Lina: Sprecherin für Finanzen.

Rebecca: Sprecherin für Finanzen, genau. Hast du da jetzt auch so eine direkte Rolle oder bist du da „einfaches“ Mitglied – ohne das jetzt irgendwie böse zu meinen.

Lina: Also im Netzwerk haben wir keine wirkliche hierarchische Struktur, da gibt's auch keine wirklich unterschiedlichen Posten, da bin ich Mitglied. Allerdings dadurch, dass ich in Stendal studiere und viele andere Mitglieder hier am Standort Magdeburg sind, passiert es öfter mal, dass ich das Netzwerk dann am Standort Stendal präsentiere oder vertrete. Zum Beispiel war ich vor einiger Zeit im Fachbereichsrat und habe da eine von uns entwickelte Richtlinie vorgestellt.

Robert: Oh, eh, welche?

Lina: Eine Richtlinie zum Diskriminierungsschutz, die dann hoffentlich bald an der Hochschule implementiert wird, nachdem sie durch alle Fachbereichsräte gelaufen ist, um dann letztendlich am Akademischen Senat zu landen.

Rebecca: Du hattest gesagt, dass du es am Standort Stendal so ein bisschen repräsentierst – bist du denn jetzt die einzige Studierende? Wie viele Mitglieder habt ihr; weißt du das grob?

Lina: Da muss man dann natürlich nochmal differenzieren zwischen ‚Wie viele Leute sind im Verteiler‘ und ‚Wie viele kommen zu den monatlichen Treffen‘. Aktive Mitglieder würde ich sagen sind wir so um die 15 Personen, ich bin aber nicht die einzige Studierende. Wir haben schon auch viele studentische Mitglieder und studentische Mitarbeiter:innen, die natürlich auch nochmal die studentische Perspektive mit einbringen. Aber ansonsten sind da auch viele Dozent:innen und andere Mitarbeitende der Hochschule vertreten.

Rebecca: Das hab ich jetzt vielleicht bisschen falsch formuliert: Ich meinte die einzige Studierende aus Stendal.

Lina: Ah, nee, auch nicht.

Rebecca: Ok.

Robert: Ok, vielen Dank. Also, nochmal zum Hinweis: Ihr findet die Informationen – also an unsere Hörer:innen – ihr findet alle Informationen zu den Inhalten der aktuellen Episode auch in den Shownotes. Sprich, alle Infos zu den Fachschaftsräten, wir verlinken euch die Infos zum akademischen Senat et cetera pp. So, nun haben wir einen tiefen Einblick in ständische Engagements bekommen. Du hattest uns in deinem Vorgespräch gesagt, dass du dir wünschen würdest, dass sich Studies mehr engagieren. Und ich würde jetzt mal nicht vermuten, dass du auf Krawall aus bist mit Studies...

Lina: [lacht] Nein.

Robert: ... aber was ist da so dein Eindruck? Woher kommt da die Aussage oder der Eindruck, dass sich zu wenig engagiert wird?

Vielleicht ganz nüchtern und auch ein bisschen subjektiv.

Lina: Also ich denke an sich ist es ja ein Kompliment an die Hochschule, dass wenige Studierende das Gefühl haben: „Ok, ich muss mich jetzt engagieren, damit es besser wird.“ Also, dass nicht so viele das Gefühl haben, es müssten dringend Veränderungen herangezogen werden. Auch das bedeutet nicht, dass ich auf Krawall aus bin und die Hochschule von links nach rechts umkrepeln möchte. Aber ich finde, wenn man sich eben mit den unterschiedlichen Hochschulgremien beschäftigt, dann sieht man, dass dort Potential ist; sich selbst, seine eigenen Interessen einzubringen, Gruppen zu vertreten, die vielleicht nicht so viel Aufmerksamkeit bekommen und eben das Studium, was uns als Studierende ja mindestens drei Jahre begleitet potentiell noch besser an unsere Bedürfnisse anpassen zu können. Zum einen unterschätzen glaub ich viele, wie viel Spaß es auch machen kann. Also, ich würde das auch alles nicht machen, wenn ich daran natürlich keinen Spaß hätte, so viel Egoismus muss dann doch sein. Wenn man beim FasRa zum Beispiel nicht tolle Leute kennenlernen würde und lustige Nachmittage zusammen hätte, dann weiß ich nicht, ob ich das immer noch machen würde.

Zum einen ist glaube ich eben Gremien- und Hochschulpolitik – das klingt halt doch oftmals trockener, als es eigentlich ist. Und ich sehe da einfach ein bisschen Potential, um nochmal andere Seiten des Studiums zu entdecken, um Veränderungen, die man sich selbst wünscht, herbeizuführen, aber auch neue Leute kennenzulernen.

Rebecca: Was denkst du, was ergeben sich daraus für Möglichkeiten; jetzt vielleicht auch für dich persönlich? Also du hast ja zum Beispiel gesagt, du lernst neue coole Leute kennen; aber vielleicht auch längerfristig gesehen für dein Leben nach dem Studium – denkst du, du kannst da auch was von mitnehmen?

Lina: Ich würd schon sagen, dass ich auch durch die Gremienarbeit selbstbewusster geworden bin, als ich am Anfang war. Wenn ich zum Beispiel vergleiche, wie aufgeregt und ängstlich ich in meiner ersten Senatssitzung war und wie es mir vergleichsweise nun leichter fällt, mich zu melden, meine Meinung zu vermitteln, dann

ist das auf jedem Fall was, das ich daraus mitnehmen würde. Und genauso mit dem Fachschaftsrat: Mit dem Engagement kommt – je nachdem, für welche Position, für welche Rolle man sich innerhalb des Fachschaftsrats interessiert und aufstellen lässt – kommt ja teilweise auch Verantwortung. Sei es Mails schreiben, sei es eben in den Kontakt treten und ich glaube das ist das, was mich ein Leben lang begleiten wird, diese Erfahrung, die ich gemacht habe und der Zugewinn an Selbstbewusstsein.

Robert: Also die drei großen ‚S‘ als Pluspunkte: Solidarität, Snacks, Selbstbewusstsein.

Rebecca: [lacht] Wunderbar. Wir kommen jetzt zu unserem nächsten Themenblock und hier nochmal der kleine Hinweis, der Disclaimer: Wir werden in dieser Episode über psychische Erkrankungen und auch Essstörungen reden und dazu kommen wir jetzt. Wir wollen offen über dieses Thema reden, weil es ein wichtiges, zwei wichtige Themen sind und die einfach auch zu dir gehören, zu dir als Person, die dich sicherlich auch ein Stück weit zu der Person gemacht haben, die du jetzt bist.

Lina: Auf jeden Fall.

Rebecca: Aber trotzdem nochmal für unsere Hörenden: Wenn ihr vielleicht selber von psychischen Krankheiten betroffen seid oder eine Essstörung habt – wir haben für euch in den Shownotes ein paar Anlaufstellen verlinkt, wo ihr euch hinwenden könnt, wenn ihr Hilfe braucht, Hilfe wollt, oder vielleicht auch informieren wollt, um einfach ein größeres, ein besseres Bewusstsein für das ganze Thema zu haben. Wir fangen etwas sachte an: Du hast uns gesagt, dass du jemand bist, der eine gewisse Kontrollsucht hat.

Lina: Ja.

Rebecca: Und du hast ein bisschen Probleme damit, Probleme zu delegieren. Welche Probleme gehen denn für dich damit einher? Also vielleicht – wo zeigt sich deine Kontrollsucht, wo sagst du: „Ah, das will ich hier auf gar keinen Fall aus der Hand geben.“ und was ergeben sich daraus dann vielleicht für Probleme?

Lina: Also, wie ich ja eben gerade schon meinte – je nachdem, welche Position man teilweise auch im Fachschaftsrat einnimmt, kommt natürlich auch eine gewisse Verantwortung. Ich durfte bereits zwei Legislaturperioden auch die Sprecherin des FasRa sein, also quasi die Repräsentantin nach außen.

Und da war es oft doch schon so, dass ich die Sachen dann schnell, wenn es geht – also natürlich hab ich mich nicht über die anderen Mitglieder hinweggesetzt – aber da fällt es mir schon manchmal ein bisschen schwer, Aufgaben zu delegieren. Dann sag ich halt: „Ach ja, komm, ich schreib die Mail.“ nachdem wir drüber gesprochen haben, oder ich frag die möglichen Referent:innen für der Veranstaltung an. Also das war das, was ich damit in meinem Vorselbstgespräch sagen wollte. Und das Problem, was damit einhergeht ist halt ganz klar, dass ich selbst dann manchmal keine Zeit für andere Sachen habe. Dass ich dann natürlich eine etwas längere To-Do-Liste habe, als ich haben müsste. Dann eben noch in Kombination mit dem Studium und ja.

Rebecca: Und deinen restlichen Gremienarbeiten und Engagements. [lacht]

Lina: [lacht] Ja. Und ein bisschen Angst, anderen Leuten auf die Füße zur treten, damit hadere ich eben auch. Weil es ist natürlich ein Team und das kollidiert dann schon manchmal, dass ich da dann eben die Kontrolle gerne hätte, aber andere Leute ja genauso ein Teil des FasRa sind.

Robert: Aber das ist ganz interessant, ich glaube der... also unabhängig davon, was es womöglich – wenn ich da einhaken darf – mit einem selbst und seinem eigenen Zeitmanagement macht, finde ich auch, dass man mit so einer, ich sag jetzt mal „Attitüde“ – also nicht in den falschen Hals bekommen – aber dass man da mit anderen Leuten schnell einen falschen Eindruck vermittelt, schnell auch auf die Füße tritt, na klar. Weil es natürlich, auch wenn man damit die falschen Personen triggert, auch einen Eindruck weckt, der womöglich sagt: „Hm, wahrscheinlich hält er/sie sich gerade für etwas besseres und traut es mir nicht zu.“ Das erlebe ich tatsächlich ganz oft, sowohl aktiv, als auch passiv, weil ich ein, naja... ich will es nicht Problem nennen, aber ich kenn das Phänomen eben, dass ich Sachen manchmal übernehme, die ich

nicht übernehmen müsste. Und was mir dann so gefeedbackt wird ist auch: „Naja, traust du es mir nicht zu, oder glaubst du, du machst das einfach besser?“ Und egal welchen dieser Wege man da beschreitet, es wirkt halt letztendlich etwas von oben herab, ja. In einem größeren Team erweckt man womöglich – also ist alles nur ‚kann‘, kein ‚muss‘ – aber erweckt man womöglich den Eindruck, man hält sich für was besseres, bisschen überspitzt, oder man nimmt die Arbeit der anderen nicht ernst. Das ist tatsächlich wirklich ein äquivalentes Problem zu dem Problem, was man sich dann selbst macht. Bist du da schon mit irgendjemanden aneinandergerasselt? Also, musst du auch nicht erzählen, wenn das jetzt irgendwie Konfliktpotential birgt.

Lina: Also das ist auf jeden Fall immer meine große Angst, dass die Leute dann denken: „Boar, was ist das denn für eine Kontrollfreak-Hexe, die da alles selbst in die Hand nimmt.“, weil dafür bin ich dann gleichzeitig doch zu harmoniebedürftig und das ist eben nie meine Intention, anderen Leuten zu vermitteln, dass das, was sie machen, würde eben nicht gut sein oder nicht ausreichen. Es hat aus meiner Perspektive immer eher was von: „Na gut, dann mach ich es halt.“, aber ich bin mir auf jeden Fall bewusst, dass da teilweise das falsche Bild entstehen kann und dass Leute mich dann auch doch oftmals falsch einschätzen, weil es eben eigentlich nicht meine Intentionen sind. Und ja, da bin ich auch schon mit Leuten aneinandergerasselt, ja.

Rebecca: Du bist dir deines – in Anführungszeichen – „Problems“ bewusst – wie arbeitest du denn daran?

Lina: [lacht] Kontinuierlicher Prozess, meist eher wenig erfolgreich.
Rebecca: [lacht]

Lina: Das Problem ist, wenn ich dann in so einem Strudel bin und Aufgaben reinkommen aus unterschiedlichen Stellen, aus unterschiedlichen Bereichen und ich die alle annehme und schlecht Nein sagen kann, dann bin ich oftmals eben in so einem Strudel, dass ich selbst gar nicht so richtig erkenne, in welchem Strudel ich bin. Aber ja, dann brauche ich entweder mal die Aufmerksamkeit von außen, dass jemand sagt: „Äh du, was geht eigentlich gerade so. Bist du sicher, dass du das alles machen willst, musst

und kannst?“ Aber ehrlicherweise ist es leider oftmals so, dass ich so lange mache, bis ich selbst dann wirklich an dem Punkt bin, wo ich denke: „Ok, wir sind vielleicht gerade an die Wand gefahren – Time Out.“

Robert: Wann hast du dich das erste Mal aktiv mit deiner Depression, mit deinen Depressionen auseinandergesetzt? Wann hast du es das erste Mal gemerkt? Und wichtiger: Wie hast du dich das erste Mal damit auseinandergesetzt?

Lina: Also rückblickend hatte ich wahrscheinlich schon in der Grundschule das erste Mal depressive Episoden. Da hatte ich auch ehrlicherweise das erste Mal Suizidgedanken. Das war aber zu dem Zeitpunkt eben immer so: „Naja, das gehört zu der Entwicklungsperiode dazu.“, also das wurde dann von meiner Seite, aber eben auch von anderer Seite ein bisschen runtergespielt. Und das erste Mal, dass es mir dann aber bewusst gemacht wurde oder mir selbst auch bewusst wurde, war, als ich mit 14 das erste Mal in ambulanter psychotherapeutischer Behandlung war. Das war eigentlich aufgrund einer Essstörung, aber dabei wurde dann eben komorbid, also gleichzeitig auftretend die Depression festgestellt. Also tatsächlich ging das los mit einem Neujahrsvorsatz, mit dem Neujahrsvorsatz, dass ich bis zum Sommerurlaub abgenommen haben wollte. Woher genau diese Idee, diesem Schlankheitsideal zu entsprechen kam, ist glaub ich auch multifaktoriell. Also da gab es schon auch Äußerungen von anderen Leuten über meinen Körper, das ging aber primär schon von mir aus, dass ich mich selbst gesehen habe und dachte: „Ah, ich seh aber nicht so aus wie die anderen. Aber ich möchte doch so aussehen wie die meisten.“ Und dann ging es eben los mit dem Vorsatz, Diät zu machen und dann war auch da wieder eine Abwärtsspirale. Ich habe angefangen erstmal mehr Sport zu machen und hab die Ernährung erstmal gar nicht so viel berührt, sozusagen, also ich hab erst eine relativ normale Diät gemacht, wenn man das so nennen möchte und wenn Diäten überhaupt normal sein können, aber das ist ein anderes Thema. Also ich habe erstmal angefangen, mehr Sport zu machen und dann ging es aber irgendwann los, dass ich dann eben auch so mein Schulbrot nicht mehr gegessen habe und entweder an andere Leute verschenkt habe, oder auf dem Nachhauseweg noch schnell in den Müll geschmissen habe, damit meine

Eltern das nicht mitbekommen und dass ich mir dann selber andere Sachen gekocht habe, oder gesagt habe: „Ich hab keinen Hunger.“ Und dann war eben irgendwann der Punkt, wo ich selbst gemerkt habe: „Ok, irgendwas stimmt hier nicht, irgendwas läuft in eine ganz falsche Richtung.“ und hatte dann eben auch vorrangig einen sehr großen Leidensdruck und bin dann das erste Mal in ambulante Behandlung gegangen.

Rebecca: War das denn so, dass du selber von dir aus gesagt hast: „Ich brauch jetzt Hilfe.“, oder haben es deine Eltern oder dein Umfeld mitbekommen und haben gesagt: „Lina ist viel zu dünn und isst kaum noch was und da müssen wir jetzt was machen.“ Oder hast du gesagt – du hast ja eben gesagt, du hast gemerkt, es geht etwas in die falsche Richtung, und hast du dann offen selber angesprochen: „Ich brauch jetzt Hilfe.“ oder kam das von außen?

Lina: Beides. Also, man muss dazu sagen, dass ich in meiner persönlichen Erfahrung leider erstmal ganz ganz viele Komplimente dafür bekommen habe, abgenommen zu haben; also dass in der Schule mich auch öfter mal Leute gefragt haben: „Hey, wie hast du das gemacht? Wow, deine Beine sind voll dünn geworden.“ Das war das erste, aber dann hat mein engeres Umfeld schon auch die Gespräche gesucht. Es gab damals auch einen Lehrer, der aus einem Sabbatjahr zurück kam, mich eben länger nicht gesehen hatte, mich dann in dem abgemagerten Zustand gesehen hat und dann auch das Gespräch gesucht hat. Ja, aber auch Freundinnen damals und auch meine Eltern, die eben irgendwann gemerkt haben, dass diese Verhaltensmuster, die ich entwickelt habe, die waren eben super streng. Meine Magersucht hatte eben auch ganz ganz viel mit Kontrolle zutun und dem Plan von Handlungssträngen. Zum Beispiel hab ich eine Springseil-Obsession entwickelt, weil ich gelesen hatte, dass Springseilspringen auf die kürzeste Zeit am meisten Kalorien verbrauchen würde. Das heißt, ich habe irgendwann angefangen Springseil zu springen und meine Sprünge auch zu zählen und ich musste diese bestimmte Zahl an Sprüngen erreicht haben, bevor ich aufhören konnte. Und dann erinnere ich mich an eine Situation, dass wir als Familie eingeladen waren und loswollten, aber ich konnte noch nicht los, weil ich meine Sprünge noch nicht hatte. Und das war dann zum Beispiel so ein Punkt, wo alle gemerkt

haben: Ok, hier stimmt etwas absolut nicht. Und letztendlich war ich aber diejenige, die gesagt hat: „Ich möchte eine Therapie machen.“ Was ja auch notwendig ist, weil nur aus Eigeninitiative kann man eben in eine Therapie gehen und auch auf eine Veränderung hoffen.

Robert: Nochmal zur Einordnung – wie alt warst du da?

Lina: 15.

Rebecca: Du hast diese Depression, diese Magersucht entwickelt, als du 14 warst und bist dann mit 15 in Therapie gegangen?

Lina: Ja.

Rebecca: Wie war das damals dann für dich? Also, Therapien sind, obwohl sie es nicht sein sollten, immer noch mit Stigmata behaftet, es wird als etwas – also gesellschaftlich gesehen – meist noch als etwas schlechtes empfunden; mit der Person stimmt was nicht und es wird einfach nicht als Krankheit wahrgenommen wie wenn man sagt: „Ok, ich hab mir ein Bein gebrochen.“, was man sehen kann.

Lina: In dem Sinne hatte ich – also, auch wieder in großen Anführungszeichen – „Glück“, dass die Magersucht eine Essstörung ist, die sich stark nach außen präsentiert. Also dass ich zu dem Zeitpunkt schon auch in einem körperlichen Zustand war, der eben der Außenwelt signalisiert hat: Ok, das ist jetzt nicht mehr nur schlank, sondern das ist mehr als das. Ich hatte dann immer – ich komme aus dem ländlichen Raum, ganz ländlich, ganz klein und die einzige Kinder- und Jugendpsychotherapeutin die es gab, war in dem gleichen Ort, in dem auch mein Gymnasium war. Allerdings mit sehr schlechter Busverbindung in meinen Heimatort, was dafür sorgte, dass ich immer während der Schulzeit Therapie hatte. Also ich musste dann aus dem Unterricht raus, zur vollen Stunde bei der Therapeutin sein, eine Stunde Therapie und wieder zurück. Das war natürlich auch auffällig für alle anderen, da muss man auch sagen, dass es bei einigen Lehrer:innen für wenig Verständnis gesorgt hatte, die sich dann sehr aufgeregt haben, so: „Musst du immer in meiner Stunde in Therapie gehen.“ Das waren wirklich auch Sachen, die ich mir anhören musste, was ich damals schon reflektieren konnte und als sehr kritisch empfand. Ich hab allerdings in dem

Alter wenig Erfahrung mit Stigmatisierung der Therapie gemacht. Und auch zum Beispiel meine Eltern waren eben sehr hoffnungsvoll, dass die Therapie helfen könnte und ja, sehr unterstützend.

Rebecca: Wie sah es im gleichaltrigen Umfeld aus? Du hast gesagt, dass du natürlich auch Komplimente dafür bekommen hast. Wie das nun mal so ist in dem Alter und dass man das gar nicht mal mehr so wahrnimmt, dass das nicht mehr gesund ist. Also wie schlank du eigentlich warst, so dünn und abgemagert - also das hast du ja selber gesagt. Gab es da irgendwie Mobbing, Hänseleien oder das gesagt wurde: "Die Lina muss jetzt in Therapie gehen" oder sowas?

Lina: Eigentlich nicht. Also ich kann mich nicht wirklich daran erinnern. Es gab auch in unserer Stufe noch ein anderes Mädchen, was ungefähr ein Jahr vor mir auch eine Magersucht entwickelt hatte und auch in Therapie war. Das heißt, zynisch gesprochen, dass die Peers das schon kannten. Also die wussten schon: "Ah okay, das schon wieder." Also ich erinnere mich an eine Situation, wo ich an meinem Tisch saß und mein Kopf war so leicht runter gebeugt und meine Wirbelsäule stach so heraus. Ein Mitschüler klopfte dann so auf einen Wirbel oder jemand ließ sich auf meine Schulter fallen und kam dann mit schmerzverzerrtem Gesicht wieder zurück. Aber an sich waren meine Peers eigentlich immer unterstützend. Weil am Anfang haben alle meine Schulbrote dankend angenommen. Aber irgendwann kam der Punkt, wo die Leute gesagt haben: "Nein, ich nehme das nicht mehr und wenn du mir das anbietest, rufe ich bei dir zu Hause an."

Rebecca: Tatsächlich?

Lina: Die meisten haben nichts gesagt. Nie. Die meisten haben das still hingenommen. Leute, die ich dann schon als Freunde bezeichnen würde oder bezeichnet habe, die haben dann schon auch für mich gesorgt.

Rebecca: Wie lange warst du dann in ambulanter Behandlung?

Lina: In ambulanter Behandlung war ich ungefähr ein halbes Jahr, bis ich dann auch in stationäre Behandlung gegangen bin. Also irgendwann haben meine Therapeutin und ich dann gemerkt, dass der Umstand, dass ich während der Schulzeit losmusste, eine Stunde Therapie gemacht habe und dann wieder zurück in die Schule gegangen bin und dort auf

heile Welt machen musste oder Klassenarbeit schreiben musste, einfach nicht förderlich dafür war. Das war dann wirklich hingehen, Maske "Mir gehts gut" fallen lassen, 50 Minuten an mir arbeiten, aufarbeiten, ein bisschen weinen, aber dann auch mit der zufallenden Tür bei der Therapeutin wieder funktionieren. Und Schule bedeutet auch Leistung und Schule bedeutet auch, dass man mit 15 nicht unbedingt im Klassenraum sitzen kann und heult. Das war dann eben der Umstand und auch die fortschreitende Erkrankung und der Gewichtsverlust, dass wir dann gesagt haben, da suchen wir jetzt eine stationäre Behandlung.

Rebecca: Alles klar. Wie lange warst du dann dort?

Lina: Dort war ich 12 Wochen.

Rebecca: Okay. Also knapp drei Monate?

Lina: Ja.

Robert: Korrigiere mich. Aber es ist auch ein Trugschluss, wenn man als Außenstehender hört, dass man zur Therapie geht, 50 Minuten dort an sich arbeitet und das zweimal die Woche - je nachdem. Die Arbeit selbst findet dann zwischen den Sitzungen statt, oder?

Lina: Ja, auf jeden Fall.

Robert: Das darf man auch im Zweifelsfall nicht unterschätzen. Sagen auch Therapeut:innen, glaube ich. Also das man eben nicht mit dem Mindset reingehen sollte, dass man einmal die Woche dort hingehet und dann ändert sich das Leben. Sondern dass es ein kontinuierlicher Prozess ist, den man da forciert. Wie reagierst du heutzutage, also in der Gegenwart, als gefestigte Persönlichkeit auf Komplimente bezüglich Oberflächlichkeiten?

Lina: Schwierig. Also insbesondere Kommentare oder Komplimente, wenn man sie so nennen möchte zum Gewicht finde ich immer sehr, sehr schwierig. Weil man eben nie weiß, was dahintersteckt. Also weder bei einer Gewichtszunahme, aber auch nicht hinter einer Gewichtsabnahme. Das sind ja auch eben diese Trugschlüsse, dass übergewichtige Menschen ungesund sind und schlanke Menschen gesund. Alle Leute dachten, als ich angefangen habe abzunehmen, dass ich super gesund sei. Aber dabei ging es mir ja so schlecht wie noch nie davor. Genauso ist es dann eben auch, wenn es einem besser geht, was immer mit einer Gewichtszunahme einhergeht. Dann sagen

die Leute "Ah, so siehst du jetzt wieder aus." Und das ist eben super schwierig, weil man eben nie so richtig weiß, was man damit auslöst in einer anderen Person. Insbesondere, wenn man das Gewicht kommentiert.

Robert: Ich glaube, Komplimente sind heutzutage immer ein heißes Feld. Man möchte niemanden angreifen, man möchte aber trotzdem auch mal eine saloppe Wertschätzung an den Mann oder an die Frau bringen. Über was freust du dich? Also über welche Art der Wertschätzung freust du dich?

Lina: Ich glaube, mein Umfeld lacht jetzt, weil sie alle, weil sie wissen, dass ich sehr schlecht im Komplimente annehmen bin und die sehr gerne klein mache und niedrig halte. Aber ich freue mich zum Beispiel, wenn Leute sagen, dass sie mein Engagement sehr schätzen. Oder das sie finden, dass ich mich gut ausdrücken kann. Also das sind Komplimente, die ich sehr mag. Oder wenn man gesagt bekommt, man würde strahlen. Das die Ausstrahlung schön sei, anstelle des Körpers.

Rebecca: Prominentes Beispiel tatsächlich. Wo es um das Thema Magersucht ging. Wann Menschen in unserer Gesellschaft als schön empfunden werden, nämlich meist dann, wenn sie schlank oder trainiert sind. Sophia Thiel. Dir sagt der Name etwas, Lina. Sagt dir der Name auch etwas Robert?

Robert: Ja, ich kenne sie, aber zum Interesse unserer Hörer:innen magst du es vielleicht einordnen?

Rebecca: Natürlich. Sophia Thiel ist eine YouTuberin und auch Influencerin, was das Thema Sport und Ernährung betrifft. Sie war viele Jahre lang selbst übergewichtig und hat sich dann selbst das Ziel gesetzt: "Ich möchte abnehmen" und hat sich wirklich in den Sport gestürzt, hat ihre Ernährung umgestellt, wie es zum Anfang schien auch sehr gesund. Aber auch sehr streng. Sie ist dann sogar Richtung Leistungssport gegangen, war Bodybuilderin und hat dann aber auch damit zu kämpfen gehabt. Wer sich so ein bisschen mit Bodybuilding Sport auskennt, der weiß, dass diese Menschen in ihrer sportlich (in Anführungszeichen) "perfektesten" Form sind. Wenn man die Muskeln am krassesten sehen kann. Das sind sie dann, wenn sie Wettkämpfe haben. Natürlich ist es dann zwischen diesen Wettkämpfen so, dass sie eine ausgewogenere Ernährung haben und dann natürlich nicht so definiert sind, wie sie es beim Wettkampf sind. Dann hatte

sie auch damit zu kämpfen, dass dann zum Beispiel die Medien gesagt haben: "Ach Mensch, die ist aber wieder runder geworden im Gesicht. Die hat ja wieder zugenommen." Da sie ja auch eben eine Person war, die im öffentlichen Leben stand. Dann hat sie natürlich auch Artikel über sich gelesen, wo sich dann eben die Zeitungen oder die Online-Medien oder Audio und Fernsehen darüber echauffiert haben. Was ihr natürlich auch zugesetzt und sie auch verletzt hat. Und sie ist dann soweit gegangen, dass sie diese extreme Diät, die man eben kurz vor Wettkämpfen hat, eigentlich ständig gemacht hat. Also eigentlich nur noch (in Anführungszeichen) „Reis und Hühnchen mit bisschen Gemüse“ gegessen hat. Sie hat dann, ich denke, das war Anfang 2019 eine Auszeit genommen. Sie hat erstmal für sich selbst versucht, wieder auf die Beine zu kommen und dann wollte sie eigentlich 2020 zurückkommen. Dann kam aber Corona und das hat sie auch wieder aus der Bahn geworfen. Letztendlich ist sie jetzt zurück, hat auch zugenommen, sagt aber selbst, sie fühlt sich wesentlich wohler. Sie hat publik gemacht, dass sie eine Essstörung hat und macht jetzt eben auch auf dieses Thema aufmerksam. Vor allem, dass schlank nicht gleich gesund und auch nicht gleich schön ist.

Robert: Letztendlich: Esst, was ihr möchtet, trinkt, was ihr möchtet. Aber macht halt das, was euch guttut und lasst euch nicht von außen einreden, was euch guttut. Was uns übrigens zu einem nächsten Abschnitt bringt. Die eben besprochenen Themen haben sich bei dir auch auf einer fachlichen Ebene und auf einer akademischen Ebene wiedergefunden. Vielleicht magst du es einfach einordnen? Du weißt natürlich, wovon ich rede. Du hast dich mit dem Körperbild in den sozialen Medien tiefer gehend beschäftigt. Auf einer fachlichen Ebene. Magst du uns dazu ein bisschen was erzählen?

Lina: Das passt gut zu dem, was Rebecca gerade gesagt hat. Ich habe nämlich in meiner Bachelorarbeit anhand einer Studie, die ich selbst durchgeführt habe, untersucht, inwieweit sich eben der Konsum von solchen Instagram-Profilen, wie zum Beispiel Sophie Thiel (Disclaimer: Bevor sie ihre Auszeit hatte) auf das Körperbild auswirkt. Genannt sein Pamela Reif, lealoveslifting und solche Accounts, die eben primär Inhalte posten, in denen sie beim Sport zu sehen sind, aber meistens zeigen die Bilder doch eher eben diese stark definiert und muskulösen Körper. Mit denen habe ich mich näher beschäftigt und habe eben untersucht,

inwieweit das abonnieren dieser Accounts und auch die Dauer, wie lange man Instagram nutzt, sich auf das Körperbild auswirkt. Und meine Studienergebnisse an über 200 Proband:innen haben dann eben auch ergeben, dass je länger man Instagram nutzt, umso negativer ist der Einfluss auf das Körperbild. Auch die Leute, die diese Fitness-Influencer:innen Accounts abonniert hatten, hatten ein signifikant schlechteres Körperbild, als diejenigen, die solchen Accounts nicht folgen. Das ist eben meiner Meinung nach genau dieser Trugschluss, den du gerade auch angesprochen hast, dass viele Leute immer denken Muskeln und Sport sind immer gleich gesund. Und das kann auch so sein, aber diese visuelle Vermittlung, dass es so ist, ist leider der Studienlage zufolge hauptsächlich negativ. Das motiviert auch leider in den seltensten Fällen dazu, dass eigenen Sportverhalten danach anzupassen. Also die Leute werden seltener motiviert als eben, dass sie sich schlecht in ihrem Körper fühlen und sogar diesen Sport nicht durchsetzen.

Rebecca: Okay, also eigentlich genau das Gegenteil von dem, was diese Influencer:innen eigentlich erreichen wollen. Also zu motivieren, zum Sport zu gehen oder dazu anzuregen, was ja meist das erklärte Ziel ist.

Lina: Ja

Robert: Das hingegen finde ich auch fragenswert. Ich persönlich glaube nicht, dass die von dir untersuchten Accounts das selbsterklärte Ziel haben, andere zum Sport zu motivieren. Ich glaube da hängen oft finanzielle Interesse mit drin. Also persönliche Meinung! Zum überwiegenden Teil, denn viele dieser Accounts sind professionell betreut, geführt und verdienen und führen einen Großteil ihres Gehalts über Mitgliedschaften, über Ernährungszusätze etc. ein. Ich persönlich zweifle stark daran, dass ein Großteil der Accounts zu einem gesunden Lifestyle inspirieren möchte.

Lina: Man muss sich ja auch ein bisschen fragen, dass die Fitness-Influencer:innen, die eben besonders erfolgreich sind, die haben ja alle einen sehr, sehr, sehr ähnlichen Körpertyp.

Rebecca: Ja, das stimmt.

Lina: Also die wiederum entsprechen ja auch einem gesellschaftlich geprägten Ideal und was eine andere Ebene ist, die ich jetzt in meiner Bachelorarbeit nicht diskutiert habe, aber die ich auch sehr kritisch sehe ist, dass viele dieser

Influencer:innen auch keine entsprechenden Ausbildungen haben, um über die Dinge zu reden, über die sie sprechen. Und da geht es mir auch sehr viel um Ernährung. Weil die Ernährungstipps, die da teilweise gegeben werden, die können halt sehr viel Schaden anrichten. Da kann ich mich in gewisser Weise auch reinversetzen aus meiner Vergangenheit. In den schlimmsten Krankheitsphasen habe ich sehr, sehr viel Zeit auf Chefkoch verbracht und die Rezepte gescannt, die am wenigsten Kalorien haben. Aber auch auf den Instagram-Kanälen verbracht habe. Das ist natürlich meine individuelle Erfahrung, aber in der Klinik habe ich beispielsweise viele getroffen, denen es auch ähnlich ging und die fehlende fachliche Kompetenz ist auch etwas, was mich sehr oft zum Nachdenken bringt.

Rebecca: Ich habe jetzt hier noch ein Thema. Es ist erstmal nur ein Gefühl, aber ich denke, dass es dazu auch Fakten gibt. Das heutzutage mehr junge Menschen psychische Probleme haben, auch in psychischer Behandlung sind als noch vor, ich sage jetzt mal, 20 Jahren. Das liegt sicherlich daran, dass es heutzutage eine gewisse Sensibilität für dieses Thema gibt und auch für die Krankheiten, die entstehen können. Meinst du, weil wir jetzt beim Thema Social Media sind, dass gerade das darauf einen Einfluss hat? Sogar einen großen Einfluss hat oder würdest du jetzt noch andere Gründe nennen, außer, dass es eine größere Sensibilität gibt.

Lina: Das ist schwierig zu sagen, aber ich fürchte schon, dass Social Media da eine große Rolle spielt. Den Fragebogen, den ich für meine Bachelorarbeit genutzt habe, der hat unter anderem untersucht, welche Gruppen quasi den meisten Einfluss ausüben. Also es gab Medien, die Peers, Bezugspersonen, also Personen die, nicht zur Familie gehören, aber eben sehr wichtig sind. Zum Beispiel können da Trainer:innen genannt werden aber auch sowas wie Pateneltern und natürlich die Familie selbst. Neben den Medien spielen eben die Gleichaltrigen eine besonders große Rolle und dabei, wie man das eigene Körperbild wahrnimmt. Und wir können ja eigentlich davon ausgehen, wenn man sich Studienergebnisse ansieht, wie viele junge Leute Social Media nutzen. Also der absolut größte Teil nutzt soziale Medien und postet dort eben Bilder von sich mit dem Unterschied, dass dort meist auch wieder bearbeitete Bilder veröffentlicht werden. Also man sieht ja nicht seine Mitschüler und Mitschülerinnen, wie man sie montags

08:00 Uhr in Mathe neben sich sitzen hat, sondern man sieht sie mit Filter und vielleicht Facetune und vielleicht die Beine ein bisschen schlanker gemacht. Das sind ja nicht nur Gleichaltrige, die wirklich in der eigenen Umgebung leben, sondern ich kann mich ja auch mit Gleichaltrigen vergleichen, die in Stuttgart wohnen.

Rebecca: Oder Übersee.

Lina: Genau.

Rebecca: Zum Beispiel Amerika.

Lina: Und dadurch erweitert sich eben nochmal dieser gesamte Kreis der Personen, mit denen man sich vergleichen kann und da fällt es eben schwer, stets im Hinterkopf zu behalten, dass das was ich sehe, eine bearbeitete Version von der Person ist. Denn diese Filter werden ja auch immer besser oder die Apps, die man anwenden kann. Ich befürchte, dass es schon auch eine große Rolle spielt. Aber kann es natürlich nicht sicher sagen.

Robert: Du hast jetzt einen kritischen, aber fachlichen Blick auf das Thema Social Media geworfen und du hast Influencer:innen in deiner Abschlussarbeit unter die Lupe genommen. Das alles steht in dem krassen Kontext dazu, dass du mit 15 selbst Beauty Influencerin werden wolltest.

Lina: [lacht]

Robert: Also finde ich tatsächlich, nachdem Parforceritt, den wir soeben geleistet haben, durch die Themen, auch ganz ernst gemeint, spannend. Ich würde jetzt nicht unterstellen, dass es einen direkten Einfluss auf die Entwicklung oder die Themenfindung später hatte aber magst du uns mal die Anekdote, insofern es eine ist, mal erzählen? Warum und warum dann nicht mehr und was waren deine Erfahrungen damit?

Lina: Also zum einen ist es an der Stelle, glaube ich wichtig zu sagen oder zu betonen, dass YouTube 2015 ein komplett anderes YouTube war, als es heute ist. Und das war ja eher so die Zeit, wo das mit Influencer:innen erst anfing. Das würde ich jetzt mal aus meiner Perspektive sagen. Aufgrund meiner persönlichen Herausforderungen, mit denen ich damals zu kämpfen hatte, war das einfach eine Art Realitätsflucht. Das ich eben viel Zeit damit verbracht habe zu gucken, was andere Leute so machen. Das war teilweise gut und teilweise schlecht. Aber das sage ich jetzt rückblickend. Es war eben auch ein Hobby, was ich von mir zu

Hause aus machen konnte, wo ich nicht von anderen abhängig war und was mir schon auch Spaß gemacht hat. Es hat mir aber auch nur so lange Spaß gemacht, bis meine Mitschüler und Mitschülerinnen das entdeckt haben und das natürlich höchst unterhaltsam fanden. Was es auch war. [lacht] Dafür hat mein Selbstbewusstsein absolut nicht ausgereicht. Dann wurde der YouTube Account nach weniger Zeit deaktiviert, nachdem alles gelöscht wurde und nun auf einer Festplatte der schlechten Erinnerungen schlummert. [lacht] Ab und zu wird es mal rausgeholt, angeguckt, wird darüber gelacht.

Rebecca: Es ist bestimmt auch manchmal so ein Cringe-Moment. [lacht]

Lina: Absoluter Cringe-Moment. Es ist ganz schrecklich. Also da muss man wirklich...

Rebecca: Das muss man wollen. [lacht]

Lina: Das auch. Und da muss man schon wirklich sehr gut mit mir befreundet sein, dass man das überhaupt zu Gesicht bekommen darf. Das könnte absolut gegen mich verwendet werden. In irgendeiner Situation, wenn es mal so weit kommt. [lacht]

Robert: Das digitale Pendant zu einer Mottenkiste.

Lina: Oh ja.

Rebecca: Du warst nicht nur, als du 15 Jahre alt warst in Therapie, sondern auch während deines Studiums. Könntest du uns ganz kurz noch erzählen, wann das war und wieso hast du dich dazu entschieden, nochmal in Therapie zu gehen. Und wie hast du es während deines Studiums gemacht.

Lina: Also ich bin Ende 2018 wieder an diesen Punkt gekommen, innerhalb meines dritten Semesters an der Hochschule, wo ich mich übernommen hatte. Wo ich vergessen habe, mich um mich selbst zu kümmern. Das hing mit Jobs in dieser Zeit zusammen mit dem Studium, mit meinen hohen Anforderungen an mich selbst und dann bin ich wieder an den Punkt gekommen, wo ich gemerkt habe, ich muss etwas machen. Die ambulante Suche nach Psychotherapeut:innen gestaltet sich ja zumeist sehr schwierig, weswegen dann schon auch relativ schnell die Idee im Kopf war, dass ich vielleicht nochmal stationär in Behandlung gehen muss. Auch kurzzeitig, um den Studium zu entkommen und räumlichen Abstand zu gewinnen. Mit der Entscheidung habe ich

mich aber damals deutlich schwerer getan als damit, dass ich ein paar Monate Schule verpasse. Weil ich eben das Gefühl hatte, dass das nicht geht, wie soll ich das machen, wie erkläre ich das den Leuten und mit wem rede ich dann überhaupt? Ich hatte damals glücklicherweise sehr viel Unterstützungen von meinen Freundinnen, wo ich heute auch noch sehr, sehr dankbar bin, dass die mich ein bisschen an die Hand genommen haben. Sie haben mich auch ermutigt, mit Mitarbeitenden der Hochschule zu sprechen und das ein bisschen anzugehen. Ich weiß nicht, ob ich das alleine so geschafft hätte, weil es eben doch nochmal was anderes ist, im Studium selbst organisiert zu sein. Mit der eigenen Wohnung geht ja auch nochmal mehr Verantwortung einher. Der Grund war aber diese Abwärtsspirale, die ich gemerkt habe. Aber auch wieder die Symptome einer Essstörung. Dann war ich nochmal 16 Wochen in stationärer Behandlung, nachdem ich aber ganz tolle Gespräche an der Hochschule geführt habe, unterstützende Gespräche und habe mich dann aber nach der Behandlung, die quasi im Sommersemester war, noch für ein Urlaubssemester entschieden. Um nicht wieder in diesen Strudel reinzukommen. Weil so gut kenne ich mich dann nun mittlerweile auch schon, dass ich in der Hinsicht eben auch sehr gerne viel mache und mich sehr gerne viel beschäftige. Aber es war mir damals einfach sehr wichtig und ich würde es heute auch immer wieder so machen, dass ich mir nochmal ein paar Monate genommen habe, um mit meiner ambulanten Therapeutin weiterzuarbeiten, aber auch eigenverantwortlich selbst weiterzuarbeiten. Einfach wirklich wieder ein bisschen stabiler zu werden, bevor ich dann nach einem Jahr Studium wieder eingestiegen bin.

Rebecca: Du hattest also ein Urlaubssemester und ein Krankheitssemester? Heißt das so?

Lina: Ja. Also ich konnte damals glücklicherweise auch noch ein paar Regelungen treffen, dass ich das Wintersemester, in dem es mir eben nicht gut ging, noch einigermaßen zu Ende bringen konnte. Also ich konnte da zwei Klausuren ein bisschen vorziehen, dass ich eben die Credits für dieses Semester noch bekommen konnte. Die anderen beiden habe ich damals verschoben und dann habe ich eben ein Krankheitssemester gehabt, in dem ich eben auch in stationärer Therapie war und im Anschluss dann ein Urlaubssemester.

Robert: Was für Anlaufmöglichkeiten würdest du empfehlen in solch akuten Situationen? Ich bin sicher, dass es genug Leute gibt, die trotz Trigger Warnungen entsprechende Inhalte angucken, anhören, rezipieren und feststellen, dass es Parallelen zu der eigenen Geschichte gibt. Du hast natürlich einen fachlichen Hintergrund, aber was für Hinweise würdest du denn persönlich geben? Welche Worte würdest du für diese Personen und diese Situationen noch mit an die Hand geben?

Lina: Der Teufelskreis ist ja leider immer, dass man sich dann oftmals aufrafft, um dann zu merken, dass man in den akuten Momenten keine Hilfe bekommt. Zumindest nicht in dem Umfang, in dem ich sie gerne hätte. Dennoch gibt es ja aber zum Beispiel die psychosoziale Studienberatung des Studentenwerks, die man kontaktieren kann. Ich persönlich mit zwei eigenen stationären Aufenthalten, sehe auch schon immer eine Möglichkeit darin, zumindest für eine kurze Zeit in die Psychiatrie zu gehen. Ich bin mir auf jeden Fall bewusst, dass das viel mit Stigmatisierung und ganz viel Angst verbunden ist, was einen erwarten könnte, verbunden ist. Aber aus eigener Erfahrung kann ich eben sagen, dass das für mich die hilfreichsten Erfahrungen waren und oftmals dort auch schnelle Hilfe angeboten werden kann. Man muss ja keine Angst haben, denn wenn man freiwillig hinkann, kann man auch jederzeit freiwillig gehen. [lacht] Das ist an der Stelle vielleicht nochmal wichtig zu erwähnen. Die Psychiatrie wird ja oftmals mit Zwangseinweisung assoziiert. Wichtig ist eben zu sagen, dass es sich lohnt, sich Hilfe zu holen und auch wenn es schwer ist. Man sollte einfach dranbleiben und Therapeut:innen anrufen und sich auf die Warteliste setzen lassen. Nach der Gesetzesänderung sind sie verpflichtet, wenigstens eine probatorische Sitzung zur Verfügung zu stellen. Auch wenn der Gesetzestext ein bisschen vage ist. [lacht]

Rebecca: Ich glaube, es gibt auch Notfallsitzungen oder?

Lina: Das ist nochmal was anderes. Soweit ich weiß. Aber zumindest ein Vorstellungsgespräch, wo man quasi nochmal reden kann und wo man den Kontakt hat. Die lokalen Psychotherapeut:innen können dann auch weiter verweisen. Es ist sehr wichtig, dass man sich Leuten anvertraut, auch wenn es super schwer ist. Aber es lohnt sich am Ende.

Robert: So, wir haben jetzt sehr, sehr intensive, spannende und faszinierende Gespräche geführt. Auch sehr persönliche.

Rebecca: Vielen Dank auf jeden Fall nochmal dafür, dass du so offen bist und so offen darüber mit uns redest. Das an dieser Stelle auch nochmal.

Lina: Gerne.

Robert: Auch von mir und ich schließe mich an. Jetzt wird es trotzdem Zeit für unseren kleinen Breaker.

Rebecca: Für unsere Auflockerung.

Robert: Ja. Mit Worten kannst du gut. Es ist Zeit für: Entweder... oder was anderes. Du kennst es vermutlich als treue Hörerin unseres Podcast. Wir stellen dir fünf Entscheidungsfragen und du antwortest intuitiv aus dem Bauch heraus. Soll ich anfangen oder du Rebecca?

Rebecca: Du kannst gerne anfangen.

Robert: Toll. Hot - Lieber einen Rauchmelder ohne Batterien oder einen Feuerlöscher ohne Schaum?

Lina: Feuerlöscher ohne Schaum.

Rebecca: Das habe ich tatsächlich in der Vorbereitung auch gesagt. Ich habe gesagt, dass man ja zur Not, wenn man einen Einbrecher hat, hat man wenigstens noch eine Verteidigungswaffe. Woke - Dein freies Wochenende. Gehst du lieber um 21:00 Uhr ins Bett oder um 09:00 Uhr? Also morgens?

Lina: 21:00 Uhr. Hundertprozent! [lacht]

Robert: Spaceig- Lieber Interstellar komplett verstehen oder in Interstellar 2 mitspielen und die komplette Kulisse zerlegen dürfen?

Lina: Interstellar komplett verstehen.

Rebecca: Tramventure - Die letzte Bahn nach Hause. Lieber bauchfrei und mit klobigen Sneakers oder den Dunkirk Soundtrack auf den Bluetooth Boxen?

Lina: Ui. Bauchfrei und mit klobigen Sneakers. In der Hoffnung, dass die Bahn sehr leer ist und mich niemand sieht. [lacht]

Robert: Soulfood - Du darfst Sigmund Freud treffen. Lieber beim Mittag zum All you can eat Käseschnitzel oder im

Backstagebereich eines Deutschrap Konzerts?

Lina: Auf eigene Gefahr, das Käseschnitzel. [lacht] Mit anschließenden Bauchschmerzen.

Robert: Kurzer Disclaimer an dieser Stelle: Du bist lactose intolerant?

Lina: Ja und Milch und Eiweiß. Dafür kann ich Käse auch nicht essen. [lacht]

Robert: Das ist die Herausforderung an dieser Frage. Aber bei Sigmund Freud lohnt sich das bestimmt.

Rebecca: [lacht] Wunderbar, vielen Dank.

Robert: Das war: Entweder... oder etwas anderes. Dankeschön.

Rebecca: Wir bleiben auch weiterhin bei Linas Leben. Lina war im Ausland und das nicht nur einmal und das nicht nur für einen einwöchigen Urlaub, sondern Lina war in Kanada. Ein ganzes Jahr als Au Pair aber bei der eigenen Familie.

Lina: Quasi, ja. [lacht]

Rebecca: Ehm.

Robert: Erzähl uns davon. Bitte.

Rebecca: Ja.

Lina: Die Brüder und Eltern meiner Mutter sind Mitte der 90er-Jahre nach Kanada ausgewandert. Auch wenn das natürlich manchmal schwierig ist, Großeltern im höheren Alter bzw. steigenden Altern im Ausland zu haben, insbesondere in Corona Zeiten, gibt mir das natürlich auch die Gelegenheit und das Privileg des Öfteren nach Kanada zu reisen. Unter anderem habe ich mich dann nach meinem Abitur dazu entschieden, ein Jahr zu pausieren und mal etwas längere Zeit am Stück mit der Familie zu verbringen und durfte dann eben bei meiner Tante wohnen. Ich habe mich ein bisschen um meine Großeltern gekümmert, im kanadischen Winter war ich mit ihnen einkaufen und habe gleichzeitig auch mit meinen Cousins und Cousinen mehr Zeit verbringen dürfen.

Rebecca: Du hast aber auch noch als Servicekraft in einem Restaurant gearbeitet.

Lina: Ja.

Rebecca: Warst du dann noch offiziell als Au Pair gemeldet?

Lina: [lacht] Ich mit meiner Illegalität. Ne, ne. Also ich hatte so ein Work and Travel Visum und hatte deswegen auch eine Arbeitserlaubnis und das war auch gar nicht der ursprüngliche Plan, aber meine Cousine hat dort gearbeitet und alle meine Verwandten hatten ein bisschen Angst, dass der kanadische Winter mich zu sehr langweilen könnte. Da es dort ja schon ein bisschen mehr schneit als für deutsche Verhältnisse. Dann habe ich mich dort in diesem Restaurant bzw. in diesem Family Diner beworben und habe dann dort gearbeitet.

Rebecca: Cool. Wenn wir jetzt schon von dem kanadischen Winter reden. Wie krass ist er denn? Habt ihr eine Schaufel vorn am Auto gehabt, wenn ihr einkaufen gefahren seid? Ich kenne so lustige Bilder, wo man die Tür aufmacht und dann hat man einfach so die halbe Tür nur mit Schnee noch davor. Also so 1,50 Meter Schnee. Oder noch mehr.

Lina: [lacht] Der Winter war relativ mild, aber trotzdem hatte das für mich als norddeutsche Person, wo ja gefühlt noch weniger Schnee liegt als in den anderen Teilen Deutschlands schon viele Herausforderungen. Es gab ein Snowday, so nennen die Schulkinder das dann auch, wo sie nicht zu Schule gehen können, weil der Schnee so doll war. Da konnten wir wirklich aus dem Küchenfenster den Baum, der acht Meter entfernt im eigenen Garten stand, nicht mehr sehen. Dann habe ich meine Chefin angerufen und ihr gesagt, dass ich nicht zur Arbeit kommen kann, weil ich nicht mal die Straße sehen kann. Das Restaurant war nur eine fünfzehnminütige Autofahrt entfernt. Sie fragte mich dann wirklich, ob das stimmt, weil bei ihr gar nichts war. Das ist auf jeden Fall ein Absurdum am kanadischen Winter. Es ist sehr von der Region abhängig. Es gab aber auch des Öfteren Abende, wo ich zur Arbeit gefahren bin und ein Kulturbeutel im Kofferraum hatte, weil eben sehr viel Schnee angesagt war und ich nicht sicher sein konnte, ob ich nach meiner Schicht nach Hause komme. Aber das hat "Toj Toj Toj" immer geklappt. Aber ich habe mich auch einmal auf dem eigenen Hof festgefahren mit einer Schneewehe, als ich tanken wollte und musste sehr wehmütig meinen Onkel anrufen, ob er denn bitte mit seiner großen Schaufel vorbeikommen könnte, um mich freizuschaukeln. [lacht]

Rebecca: Wo genau warst du denn in Kanada? Irgendwo in der Nähe einer größeren Stadt? Also ich habe mal gehört, dass Kanada so seine großen Städte hat, wo drumherum auch noch ein paar Dörfer

sind und dann aber auch einfach hektarweise nur Natur kommt, wo man ein oder zwei Tage fahren kann und niemals einer Menschenseele begegnet.

Lina: Das ist, glaube ich, eher im westlichen Teil Kanadas. Meine Familie lebt in Ontario. Das ist die am stärksten besiedelte Provinz. Das sind ungefähr 3,5 Fahrstunden von Toronto entfernt. Aber Toronto ist dann auch die größte...

Rebecca: Metropole.

Lina: ...Stadt, die man kennt. Die dort in der Nähe ist. Aber die wohnen in einem ganz kleinen Ort, direkt an einem der fünf großen Seen.

Rebecca: Schön.

Robert: Hast du Elche gesehen?

Lina: Ne.

Robert: Hast du Bären gesehen?

Lina: Ne.

Rebecca: Aber sie hat Schnee gesehen. Wahrscheinlich war der Schnee so hoch, dass sie sie nicht gesehen hat. [lacht]

Lina: Schnee, und Stinktiere. Weniger cool, aber spannend.

Rebecca: Aber du wurdest nicht angestinkert?

Lina: Ne. Zum Glück auch nicht. Kojoten hört man regelmäßig. Eine Schnappschildkröte haben wir schon gesehen.

Robert: Sind die so laut, oder? Achso, ich dachte jetzt gehört.

Lina: Ja.

Robert: Weil die so laut schnappen.

Rebecca: Sie hat sie gesehen.

Lina: Die Schildkröten gesehen und die Kojoten gehört.

Robert: Besser so, als andersherum.

Rebecca: [lacht]

Lina: [lacht] Auf jeden Fall.

Rebecca: Ich höre hier immer eine Schildkröte aber ich finde sie einfach nicht.

Robert: Nachts bei Vollmond, wenn das Schildkröten Rudel heult. [macht Schnappgeräusche]

Rebecca: Klackt oder schnappt. Du hast uns auch erzählt oder bzw. es geschrieben, dass du auf einer: "Weirden Hausparty warst auf einer Farm in Kanada". Erzähl uns doch mal, warum die so weird war.

Lina: Also das war nicht in dem Auslandsjahr, sondern während einer der Besuche im Sommer. Da haben meine Cousins mich mitgenommen zu einer Hausparty in einem quasi benachbarten Bauernhof. Wobei Nachbarschaft in Kanada auch sehr anders zu verstehen ist als in Deutschland. [lacht]

Rebecca: Weitläufiger.

Lina: Richtig. Auf jeden Fall gab es auf diesem Bauernhof Hühner. Die Mutter der Familie hatte so um die zehn Hühner, aber am Ende dieser Party waren leider drei tot. Weil die besoffene Meute leider kein Herz für Tiere mehr hatte und das hat mich damals schon ein bisschen traumatisiert.

Rebecca: Das glaube ich.

Robert: Es ist natürlich kein stellvertretendes Bild für Kanada.

Lina: Auf keinen Fall. Die Kanadier sind sehr, sehr liebe Leute.

Rebecca: Es werden ja tatsächlich in Amerika immer so Witze darüber gemacht. Wenn man jetzt zum Beispiel How i met your mother guckt, wird ja Kanada immer so belächelt. Weil sie, ich weiß nicht, ob das stimmt, aber dort wird es so gesagt, Hockeyspieler auf den Dollarnotes haben. Weil sich Kanadier sehr viel entschuldigen, wenn sie jemanden anrempeln. Hast du das auch so wahrgenommen?

Lina: Soweit ich das beurteilen kann, ist auf den Dollarnotes Queen Elizabeth und Ahornblätter sind sehr stereotypisch drauf, aber das ständig "Sorry" sagen und das entschuldigen, kann ich zu einhundert Prozent bestätigen.

Rebecca: Und Bitte und Danke. Das weiß ich auch noch. In der einen Episode, wo Robin nach Kanada geht, dann einen Kaffee bestellt und dann gesagt wird: "Oh, Sie sind wohl Amerikanerin?" Sie sagt dann, dass Sie Kanadierin sei. Aber es kam eben kein Bitte und kein Danke. Also es ist sehr, sehr freundlich dort.

Lina: Also jede Person, die schon einmal in der Serviceindustrie gearbeitet hat, weiß, dass man dort auch ganz andere Typen von Menschen kennenlernt.

Rebecca: Ja.

Lina: Daraus kann ich das also nicht unbedingt bestätigen. Aber so im allgemeinen und täglichen Geschehen. Man steht sich im Gang mit zwei Einkaufskörben gegenüber und kommt aus dem ganzen Entschuldigen nicht mehr heraus. Das habe ich mehrfach so erlebt, ja.

Robert: Wir können also resümieren, dass Kanada viele Facetten hat, die du erlebt hast. Kanada ist in manchen Sachen überkandidelt höflich, es hat abstrakte Seiten wie die Opferung von Hühnern und... was gibt es noch?

Rebecca: Schnee.

Robert: Schnee.

Lina: Aber nicht immer. Das könnte ja auch das falsche Bild vermitteln. Wenn ich im Sommer nach Kanada fliege, werde ich ständig gefragt, ob es dann so kalt ist. Aber nein, im Sommer ist es sogar meist wärmer als in Deutschland. Also die haben auch schon vier Jahreszeiten. Zumindest in Ontario, wo meine Familie lebt. Wenn man weiter in den Norden geht, dann ist da natürlich nochmal ganz anderes Wetter. Aber an sich verbringen wir dort sehr, sehr schöne Sommerurlaube und wir kommen meist mit mehr gebräunter Haut nach Hause, als diejenigen, die in Deutschland verblieben sind.

Rebecca: Da kann ich nicht mitreden. Selbst wenn ich in den Urlaub fahre. Ich werde kurz rot und dann wieder kalk weiß. Was mich noch ganz kurz interessieren würde. Du hast gesagt, dass deine Oma und die Brüder deiner Mama in den 80er?

Lina: 90ern. Und Opa auch.

Rebecca: Und der Opa auch nach Kanada gegangen sind. Frage: Ist deine Mama nicht mit ausgewandert oder ist sie zurückgekommen?

Lina: Die ist nicht mit ausgewandert. Also meine Eltern waren zu dem Zeitpunkt frisch verheiratet und hatten eben keine beruflichen Perspektiven, weil deren erlernte Berufe in dem Ausmaß sozusagen in Kanada nicht existiert haben bzw. sehr Deutschland spezifisch waren. Und dann haben sie sich entschieden, dazubleiben.

Rebecca: Mhmm. Also wurdest du jetzt nicht in Kanada geboren und bist als kleines Kind wieder zurückgekommen?

Lina: Leider nicht. [lacht] Das enttäuscht viele immer an dieser Stelle, wenn ich sage, dass ich Familie in Kanada habe und dann irgendwann sagen muss, dass ich Deutsche bin.

Rebecca: [lacht] Ach, ich habe nur die deutsche Staatsbürgerschaft. Kommen wir noch zum schönsten Ort, den du uns gesagt hast: Und das ist ich hoffe, ich spreche es richtig aus: Nova Scotia.

Lina: Ja.

Rebecca: Was ist es? Wo ist es und warum ist es so schön?

Lina: Das ist auch in Kanada. Das ist im Osten Kanadas im Atlantik. Die eine Stadt, die man da vielleicht kennt, ist Halifax. Das ist so die größte Stadt in Nova Scotia. Dort hat mich einfach die Natur fasziniert, die Nähe zum Wasser. Es ist bergig und aber nah zum Wasser und man kann sich dort kurvige Straßen im Gebirge vorstellen, die man ganz weit im Voraus schon sehen kann. Wenn man auf die gegenüberliegende Seite guckt, ist dann direkt das Wasser und eben sehr wenig Leute, wenig Ortschaften und wenn ja, dann sehr klein und sehr idyllisch und wenig touristisch.

Rebecca: Also eine sehr harmonische Landschaft?

Lina: Sehr harmonisch.

Robert: Das kennt man hier aus Magdeburg gar nicht.

Lina: [lacht] Ne.

Rebecca: Bergig und Wasser? Ne.

Lina: Also dazu wieder der Disclaimer, dass ich aus Norddeutschland komme und für mich alles, was gefühlt höher als fünf Meter ist, einen riesen Berg darstellt und viele Menschen mich jetzt wahrscheinlich auslachen würden, die schon mal in Nova Scotia waren. Die würden wahrscheinlich sagen, das sind doch keine Berge. Also es sind jetzt nicht die Alpen aber...

Robert: Wenigstens der Harz.

Lina: Es ist schön. Belassen wir's dabei. [lacht] Und jeder sollte man da gewesen sein.

Robert: Lina. Berge sind das, was du draus machst.

Rebecca: [lacht] Du hattest ja auch gesagt, dass Kanada vier Jahreszeiten hat. Man kennt gerade in der Herbstzeit Bilder aus Amerika.

Robert: Ne, ich nicht.

Rebecca: Da gibt es einen...

Lina: Indian Summer.

Rebecca: Das da halt wunderschöne orange, rot, gelb gefärbte Wälder sind. Hast du das in Kanada auch so mitgekriegt? Denn es ist ja dort sehr naturnah. Zumindest dort, wo du warst. Lina: Genau. Das ist sehr, sehr schön. Das ist leider nur eine sehr, sehr kurze Periode, in der das wirklich in seiner vollen Pracht zu beobachten ist. Aber wenn man diese Periode abpassen kann, dann ist da wirklich wunderschön und auch nicht vergleichbar mit dem, was wir aus Deutschland so kennen.

Rebecca: Da hat man dann wirklich einen goldenen Oktober.

Lina: Ja.

Robert: Okay, noch mehr Fachbegriffe? Ich wollte ja... Also Indian Summer, goldenen Oktober. Das klingt für mich alles nach Mixgetränken.

Rebecca: [lacht]

Robert: Ich will nochmal andocken. Du hast in der Gastronomie gejobbt und das hast du nicht nur in Kanada gemacht, sondern auch in oder bei oder auf Korfu.

Lina: Ja.

Robert: Was ist ein Korfu? [flüstert] Ich weiß es natürlich.

Lina: [lacht] Das ist eine kleine Insel, die zu Griechenland gehört. Am Mittelmeer.

Rebecca: Du warst dort vier Wochen in einem Hostel?

Lina: Ja.

Rebecca: Du hast uns gesagt, dass du dort quasi gearbeitet hast, um dann dort kostenlos wohnen zu können und kostenlos Verpflegung zu bekommen. Was hast du dort sonst noch gemacht? Du hast gesagt, dass du tolle Leute von überall her kennengelernt hast. Was hast du sonst so

in deiner Freizeit gemacht? Hast du die Insel erkundet?

Lina: Teilweise. Also das war ziemlich direkt im Anschluss an mein Klinikaufenthalt und das war so ein bisschen eine Challenge, die ich mir gesetzt hatte, dass ich mich das trauen möchte. Also das ich den Mut fassen wollte, alleine zu reisen, alleine für eine längere Zeit weg zu sein, weil Kanada eben auch oft mit meiner Familie einhergeht. Also was jetzt nicht schlimm ist, aber was dann eben das alleine Reisen nicht ganz gelten lässt. Deswegen bin ich quasi als Workaway Programm nach Korfu geflogen und habe dann morgens dort immer beim Frühstück servieren geholfen, habe die Bestellungen aufgenommen, somit auch immer in den Kontakt mit vielen internationalen Tourist:innen gekommen und tatsächlich muss ich sagen, dass ich meistens den Nachmittag am Strand verbracht habe. Man konnte direkt die Treppen vom Hostel herunterlaufen und war an einem sehr schönen Strandabschnitt, wo ich dann einfach viel gelesen, Musik gehört und gebadet habe, denn es war sehr heiß. Ich bin aber auch ab und zu nach Korfu Stadt gefahren und habe dort ein bisschen die Gegend erkundet, aber in dem Sinne war ich schon ein bisschen langweilig und auf den Strand fixiert. [lacht]

Rebecca: Also ich finde das nicht langweilig. Du hast halt die Seele baumeln lassen und etwas für dich getan.

Lina: Sehr schön formuliert, ja. [lacht]

Rebecca: Ich finde das immer sehr schön. Hast du denn auch Leute kennengelernt, mit denen du noch in Kontakt stehst?

Lina: Nicht von den Tourist:innen. Aber mit der Tochter der Besitzerin, die eben auch viel in dem Hostel gearbeitet hat, stehe ich immer noch in einem sehr engen Kontakt. Fun Fact: Sie hat jetzt auch einen Kanadier geheiratet und lebt nun in Kanada.

Rebecca: Da schließt sich der Kreis wieder.

Lina: In Toronto. Also ja, der Kreis schließt sich.

Rebecca: Du hast selber gesagt, dass es für dich eine Challenge war, das zu machen. Gerade nach dem Klinikaufenthalt. Ich denke, es war der Klinikaufenthalt während deiner Studienzeit oder?

Lina: Ja.

Rebecca: Wie war das dann für dich nochmal ein bisschen mit dem Blick auf die Depression? Hast du dir dann vorher dolle Gedanken gemacht? Oder hast du es weggedrängt und einfach gemacht? Hattest du Angst?

Lina: Also ich hatte sehr viel Angst und hinzu kam auch, dass es sehr spontan war, weil ich eben mindestens einen Monat bleiben musste. Also das war die Voraussetzung des Hostels. Da ich allerdings in Deutschland eine andere Verpflichtung hatte, war meine Zeit begrenzt und eigentlich bin ich davon ausgegangen, dass sie auf meine E-Mail nicht antworten bzw. mich ablehnen würden. Dann kam plötzlich die Mail und dann musste ich eben innerhalb weniger Tage die Entscheidung treffen und ich als Kontrollfreak mochte das eigentlich gar nicht. [lacht] Aber dann war ich an dem Punkt, an dem ich mich gefragt habe, was soll passieren. Wag das jetzt und wann, wenn nicht jetzt. Rückblickend ist es aber eine der besten Entscheidungen gewesen, die ich jemals getroffen habe. Einfach, weil ich glaube, dass das super wichtig für mich war, noch ein bisschen mehr Kontakt zu mir selbst zu bekommen, um zu merken, dass alles was ich brauche, schon in mir drin ist und das es auch egal ist, wo genau ich bin. Einfach auch spannend, einfach so unterschiedliche Leute kennenzulernen, die schon seit Wochen durch Europa getourt sind oder die aus Australien das erste Mal jetzt in Griechenland gelandet sind. Doch, das war eine sehr schöne und wichtige Erfahrung.

Rebecca: Das hört sich echt schön an.

Robert: Tut es. Abschließend: Was ist dein nächstes Reiseziel?

Lina: Ich finde Corona macht das ein bisschen schwierig zu planen.

Rebecca: Sagen wir mal Corona wäre nicht da. Wo würdest du denn am liebsten als nächstes hin?

Lina: Okay.

Rebecca: Man darf ja träumen.

Lina: Es gibt so viele Sachen. Also ich bin aktuell schon eher auf Europa fixiert. Ich finde Portugal total reizend. Ich hatte auch einen Flug nach Irland gebucht, der dann coronabedingt abgesagt werden musste. Also je nach Jahreszeit und Lust würde ich jetzt Irland und Portugal an erste und zweite Stelle setzen.

Rebecca: Gibt es in deinem Masterstudiengang die Möglichkeit eines

Auslandssemesters? Oder eine Pflicht?
Oder ein Auslandspraktikum?

Lina: Gibt es schon, ja. Also es gibt keine Pflicht und man kann natürlich ein Auslandssemester machen, allerdings muss man dazu sagen, dass es in unserem Bereich eben eher schwierig ist, insbesondere mit der Anerkennung und gerade das Psychotherapie in anderen Ländern leider oft ganz unterschiedlich aufgefasst und unterschiedlich praktiziert wird. Deswegen ist es auch mit dem Auslandssemester eher schwierig. Aber nicht unmöglich. Ich kenne auch Leute, die schon im Ausland waren.

Rebecca: Alles klar.

Robert: Lina, was nimmst du aus der heutigen Episode für dich mit?

Lina: Ich nehme mit, dass Podcast machen, gar nicht weh tut und das Podcast anhören, genauso viel Spaß macht, wie Podcast selber mitmachen. Es war eine sehr schöne Erfahrung, nochmal ein bisschen auch die letzten Jahre zu reflektieren und ich freue mich einfach, dass ich auch ein bisschen über Engagement und Gremienarbeit reden konnte.

Robert: Und wir haben sehr gerne zugehört. Wir sind am Ende der Episode. Lina, dir lieben Dank dafür, dass du da warst. Rebecca, dir vielen Dank dafür, dass du seit zwei Staffeln treu am Mikrofon stehst. Du sitzt. Manchmal sitzt du auch.

Rebecca: Manchmal sitze ich auch.

Robert: Und unseren Hörer:innen vielen Dank dafür, dass ihr vielleicht regelmäßig, vielleicht aber auch sporadisch einschaltet und zuhört. Wir wünschen euch einen wunderbaren Semesterauftakt im nächsten Monat. Und Rebecca hat auch noch was zu sagen.

Rebecca: Ich könnte jetzt ganz einfach sagen: Ja, dem schließe ich mich an. Aber natürlich auch nochmal von mir ein Dankeschön an dich Lina. Vielen Dank, dass du hier warst und das du mit uns so schön, so offen und ehrlich über all unsere Themen geredet und unsere brennenden Fragen beantwortet hast. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht. Und nicht nur diese Episode hat mir Spaß gemacht, sondern auch die komplette zweite Staffel. Wir haben heute Staffelfinale. Ihr habt es gerade gehört und natürlich auch an dich Robert ein herzliches Dankeschön. Und, dass du immer mit so viel Lust und Laune, Elan und vor allem mit Snacks immer

dabei bist. Ich könnte mir keinen besseren Co-Moderator hier vorstellen. [lacht] Er grinst. Das ist schön. Allen Zuhörenden danke ich fürs Zuhören. Allen Studierenden wünsche ich ein hoffentlich erfolgreiches neues Semester im nächsten Monat. Hat ja Robert auch schon gesagt. Und wer weiß: Vielleicht hören wir uns auch im nächsten Monat schon wieder. Und bis dahin sagen wir ...

Robert: Tschüß.

Rebecca: Tschüssi.



www.h2.de/gerneperdu