KURT

JANUAR 2018

PAKET FÜR DICH

Vom Leben als Gründer
Mit diesem Start-up geht die Post ab (oder pleite).

Panik in der Disko
Vom Leben im Schwarm

DAX & Friends
Vom Leben als Anleger

Bio oder nicht?
Vom Leben als Schwein

Eins vorab

TEXTKAROLINA TIMOSCHADTSCHENKO **FOTO**JUDITH WIESRECKER

Liebe Leserinnen und liebe Leser,
gibt es bei euch zum Frühstück hin und wieder ein Brötchen mit Schinken oder vielleicht gerade in diesem Moment ein Schweinekotelett zum Mittagessen? Macht ihr euch Gedanken darüber, wo das Schwein auf eurem Teller eigentlich herkommt und wie es seine kurze Lebenszeit verbracht hat? Nicht? Unsere Autorin Jana-Sophie erzählt es euch. Sie war zu Besuch auf dem Schultenhof in Dortmund und vergleicht die konventionelle Nutztierhaltung mit der dortigen Haltung nach Bioland-Richtlinien. Was die Schweine zu fressen bekommen, wie ein Bio-Schweinestall aussehen muss und was Gummireifen mit einem glücklichen Schweineleben zu tun haben, erfahrt ihr ab Seite 20.

So wie im Schweinestall sieht es bei Gisela Gebhard nie aus. Selbst, wenn bei der 80-jährigen Rentnerin mal etwas liegen bleibt, kümmert sich ihre 22-jährige Mitbewohnerin Theresa Bauer darum. Richtig gelesen – Gebhard hat eine Mitbewohnerin. Theresa hilft, wo sie kann und muss dafür nur die Nebenkosten zahlen. Unsere Autorin Anna-Lena war zu Besuch in der wahrscheinlich außergewöhnlichsten Wohngemeinschaft in Münster. Ab Seite 34 erzählt sie, was Rentnerin und Studentin gemeinsam erleben und wie sie mittels einer Treppe miteinander kommunizieren.

Außerdem stellen wir zwei Studenten vor, die völlig unterschiedliche Interessen und Berufspläne verfolgen: Einen Mönch und einen Studenten der Wirtschaftswissenschaften, der mit Aktien Geld verdient.

Diese und viele weitere spannende Geschichten erwarten euch in der ersten Kurt-Ausgabe im neuen Jahr.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Karo

Zwei Freunde verkaufen in ihrem Foodtruck gesundes Essen auf den Wochenmärkten der Region. Was es braucht, um ein Start-up zu gründen.

26

20 Was ein Schweineleben: Wie auf dem Schultenhof aus einem glücklichen Schwein ein Schnitzel wird.

34

Gisela Gebhard gehören Haus und Garten. Theresa Bauer kümmert sich um beides und wohnt dafür bei ihr mietfrei.

Inhalt

4 **EINFACH TIERISCH**
Niedliche Tiere gehen nämlich immer

8 **ACH HERRJE**
Ein angehender Mönch ist sich nicht ganz sicher

13 **DER CASINO-RÄCHER**
Jonas arbeitet als Rätselhilfe im Escape-Room

14 **BEREIT ZUM ANLEGEN**
Aktie oder Sparbuch – das ist hier die Frage

20 **DANKE FERKEL !1!**
Den Tieren auf dem Schultenhof geht es saugut

25 **KURTS MITTEILUNG**
Her mit umweltfreundlichen Burgern, McDoof!

26 **UP GEHT DIE POST**
Direkt nach dem Studium ein Start-up gründen

30 **KEINE PANIK AUF DER TITANIC**
Was Menschen dabei von Fischen lernen können

33 **SAG MAL PROF ...?!**
Was sind Albträume?

34 **WOHNEN FÜR HILFE**
Zwischen Gisela und Theresa liegen 58 Jahre

37 **KURT UNTERWEGS**
Zuckerwatte auf dem Historischen Jahrmarkt

38 **KURTS TRIP**
Salome greift im Unperfekthaus zum Pinsel

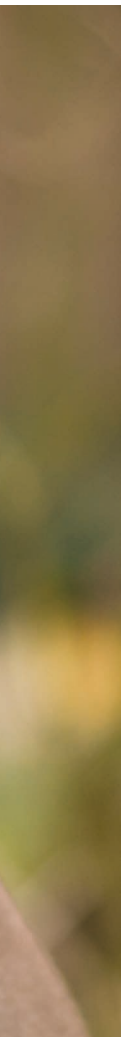
39 **IMPRESSUM**
Wer was wann wie gemacht hat und Rätsel

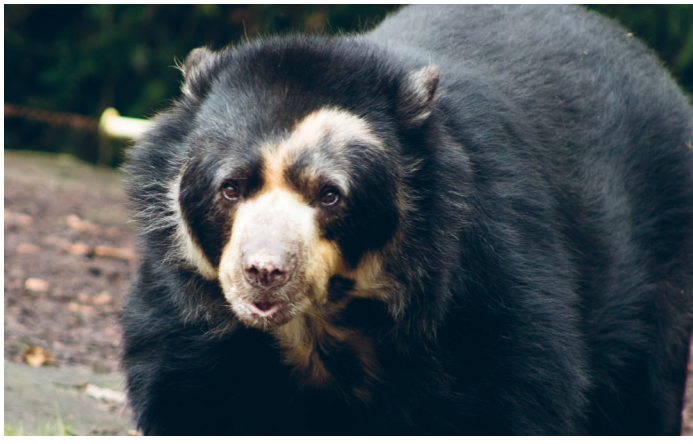
FOTOKAROLINA TIMOSCHADTSCHENKO & DANIEL RZESZOT/CHEATSMART
COVERFOTOMARKUS BERGMANN

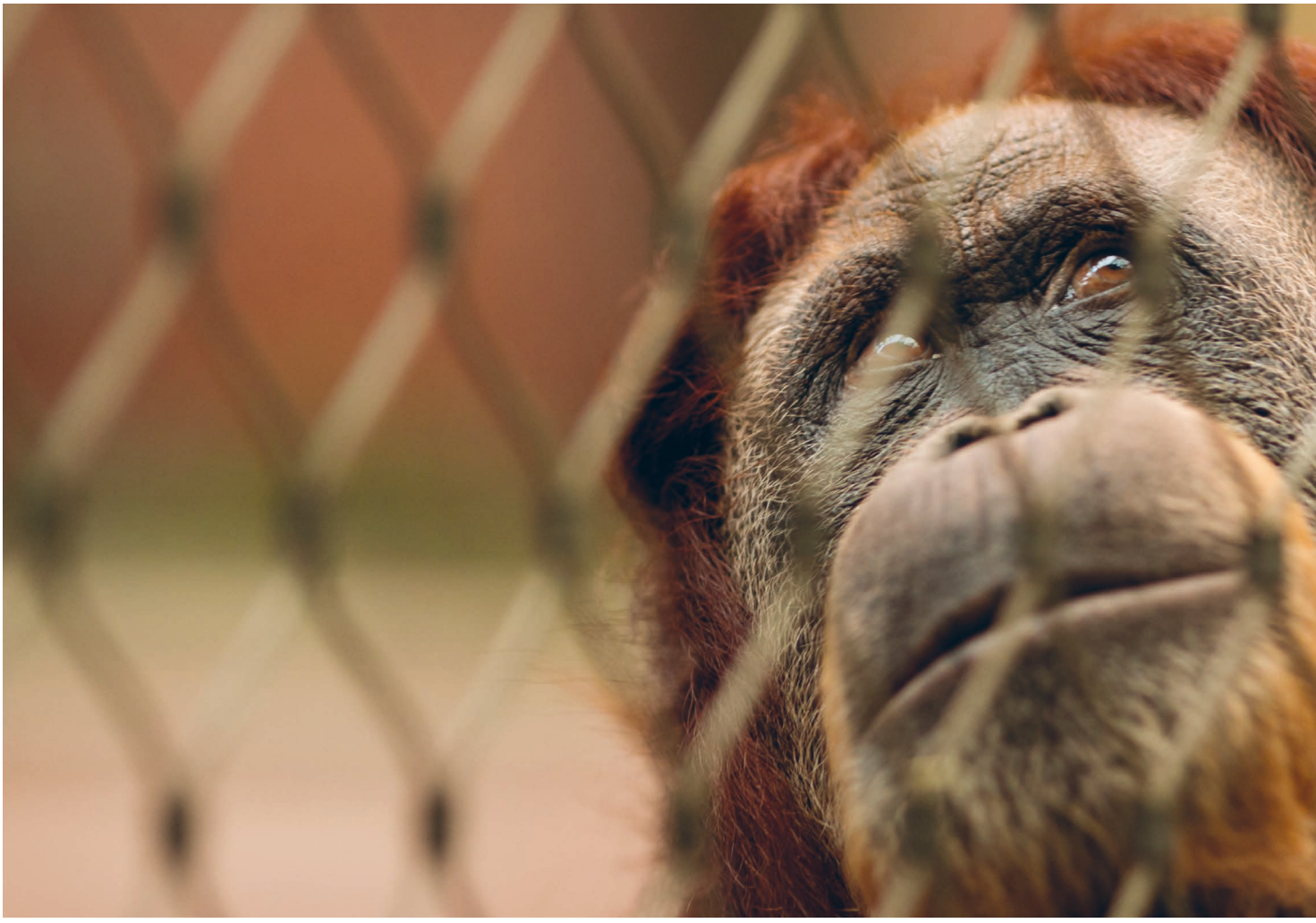
Winterschlaf fällt aus

In den nasskalten Wintertagen wünschen sich wohl viele an einen wärmeren Ort. Da das KURT-Fototeam euch nicht in den Urlaub beamen kann, hat es den Dortmunder Zoo besucht, um euch mit exotischen Tieren zumindest gedanklich in die Sonne zu schicken.

FOTODANIELA ARNDT, KAROLINA TIMOSCHADTSCHENKO, JUDITH WIESRECKER & LUKAS WILHELM







UM HIMMELS WILLEN

Mit 22 Jahren hat David Russ entschieden, dass er Mönch werden will. Mittlerweile ist er 27 und wohnt als Frater Ephraim im Kloster in Bochum-Stiepel. Ganz sicher, ob das die richtige Entscheidung war, ist er sich noch nicht.

TEXT&FOTOREBECCA WOLFER

In seinem alten Leben war David kein Morgenmensch. Noch heute würde er am liebsten nie vor 10 Uhr aufstehen. Stattdessen klingelt sein Wecker jeden Tag um halb sechs, für ihn gefühlt noch mitten in der Nacht. Verschlafen greift er dann nach seinem Gewand im Schrank. Der ist wie das restliche Zimmer aus einfachem Holz: Bett, Tisch, Stuhl und Schrank. An der Wand hängt ein Kreuz. Vor fünf Jahren ist David ins Kloster gegangen, mit 22 Jahren. Heute ist er 27 und heißt Frater Ephraim.

Ob der Eintritt ins Kloster der richtige Schritt war, weiß er nicht. Es ist schon sein zweiter Versuch als Mönch. Den ersten brach Frater Ephraim nach einem Jahr ab. „Die Zweifel waren zu stark. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, ein Leben lang im Kloster zu sein und mich von allem loszusagen", erzählt er. Jetzt ist er wieder in der Ausbildung, doch die Zweifel sind geblieben.

BEIM HOLZSTAPELN FAND ER ZUM GLAUBEN

Frater Ephraim muss sich beeilen, um zeitig in die Kirche zu kommen. Über das schwarz-weiße Mönchsgewand, den Habit, zieht er seinen weißen Gebetsumhang mit Kapuze. Um sechs Uhr beginnt der erste von vier Gottesdiensten an diesem Tag. Zwei Stunden wird die Morgenmesse dauern. „Zwei Stunden, da würde sich jeder normale Mensch an den Kopf fassen", sagt Frater Ephraim und lacht. Man hört, dass er bei Graz in Österreich aufgewachsen ist. „Aber für mich ist dieses Gespräch mit Gott sehr wichtig geworden, wir leben aus dem Gebet heraus."

Wir, das sind er und die 14 weiteren Mönche, mit denen er zusammen im Zisterzienserkloster in Bochum-Stiepel lebt. Das Kloster ist eigentlich ein heller Ort. Das zweigeschossige Haus mit Spitzdach und Giebeln hat große Fenster, durch die das Sonnenlicht die Gänge flutet. Aber als Frater Ephraim jetzt durch die Flure läuft, sind im Innenhof Garten und Brunnen im Dämmerlicht kaum zu erkennen.

Nacheinander betreten die Mönche das Gotteshaus neben dem Kloster. Eine kleine Kirche, mit einer himmelblauen Kuppel und bunten Fenstern. Sie stellen sich seitlich vom Altar hinter ihre Bänke, schlagen ihre überdimensionalen Chorbücher auf und beginnen, Gebete sowie Psalme zu singen und zu rezitieren. Frater Ephraim wird langsam wacher, er betet mit klarer Stimme. Die ersten 20 Minuten auf Deutsch, danach auf Latein, wie er erklärt.

Frater Ephraim stammt aus einer religiösen Familie. Seine Eltern suchten für ihren Sohn den Namen David aus – in der Bibel nach Mose und Abraham der dritthäufigste Name. Jeden Sonntag ging er in die Kirche, das war für ihn selbstverständlich. Trotzdem war er nicht vollständig vom Glauben überzeugt: „Als ich gefragt wurde, ob ich Messdiener werden möchte, habe ich abgelehnt", sagt er. „Ich wollte nur Dinge tun, hinter denen ich auch hundertprozentig stehe."

Zum Glauben gefunden habe er schließlich mit 18 Jahren. Er stapelte damals Holz im Wald und dachte über die heutige Gesellschaft nach: „Es kann doch nicht sein, dass sich Menschen gegenseitig betrügen. Wenn alle nach den Zehn Geboten leben würden, wäre unser Leben komplett anders."

Seit diesem Moment ist er davon überzeugt, dass der christliche Glaube der richtige ist. Seinen Zivildienst hat er bei einem Priester geleistet. „Danach sagte ich mir aber: ‚Um Gottes Willen, ich will alles, nur nicht Priester werden'", erzählt der Mönch. Er sagt, er war nicht ausreichend vom Glauben überzeugt, um sich das zuzutrauen.

Wer Mönch werden will, muss drei Voraussetzungen erfüllen: Mann sein, katholisch getauft sein und mindestens eine abgeschlossene Ausbildung oder das Abitur haben. Nach dem Eintritt ins Kloster ist man ein Jahr lang Kandidat und anschließend ein Jahr Novize. Diese Stufen hat Frater Ephraim schon durchlaufen, jetzt ist er in der Zeitlichen Profess. Dabei haben die Mönche ungefähr drei Jahre Zeit, um sich zu überlegen, ob ein Leben im Kloster wirklich das richtige für sie ist.

NUR DER PAPST KANN DEM AUSTRITT ZUSTIMMEN

Diese sind bei dem 27-Jährigen fast vorbei. Wenn er nun austreten möchte, muss er einen schriftlichen Antrag an den Leiter des Klosterverbandes und dessen Rat senden. Um ein „fertiger Ordensmann" zu werden, muss Frater Ephraim das Ewige Gelübde ablegen und theoretisch für immer im Kloster bleiben. Ein Austritt ist nur möglich, wenn er ein Ansuchen an den Abt schreibt und dieser ein Gutachten verfasst. Dazu müssen der Leiter des Klosterverbandes und der Rat Stellung nehmen. Danach wird der Antrag an den Papst weitergeleitet, denn nur er kann die Mönche von ihrem Ewigen Gelübde entbinden.

Zisterzienser gehören zum Benediktiner-Orden. Neben den Grundsätzen „Ora et labora et lege" („Bete und arbeite und lies") sind den Zisterziensern drei Gelübde wichtig: der Gehorsam, der klösterliche Lebenswandel – also Armut und Ehelosigkeit – und die Gebundenheit an ein Kloster. Außerdem haben sie einen streng festgelegten Tagesablauf.

Auf die Morgenmesse folgt ein kurzes Frühstück – Brot, Butter, Aufschnitt und Marmelade – danach beginnt die Arbeitszeit. Frater Ephraim arbeitet momentan hauptsächlich an seiner Diplomarbeit. Das Thema: „Die

Krise des Glaubens – zur Dramatik der johanneischen Brotrede“. Erst nachdem er das Diplom hat und mit dem Ewigen Gelübde ins Kloster eingetreten ist, kann er Pater, also Priester werden – jetzt Frater Ephraims großer Wunsch.

Um an der Diplomarbeit zu schreiben, geht der 27-Jährige heute in die Bibliothek des Klosters. Er nennt sie scherzhaft „Waffenkammer“. Für ihn ist Bildung die Waffe des Geistes. Stundenlang sitzt er an dem runden Tisch vor den Holzregalen, in denen sich momentan um die 40.000 Werke befinden – über die Bibel, über Heilige und auch über die Reformation.

Es ist Frater Ephraims zweiter Versuch mit einem Studium. Nach dem Zivildienst studierte er Molekularbiologie, damals noch als David. Aber nur für ein Semester. „Ich hatte eine innere Unruhe und habe mich gefragt, ob der Studiengang überhaupt zu mir passt“, sagt er. Ein Priester riet ihm, ein Theologiestudium in Heiligenkreuz zu beginnen, einem Kloster in der Nähe von Wien. Selbst wenn er dort erkennen würde, dass ihn Theologie nicht interessiert, hätte er doch seinen Glauben vertieft, war der Priester überzeugt.

2012 entschied sich Frater Ephraim, ins Kloster Heiligenkreuz einzutreten. Seine Freundinnen und Freunde waren davon nicht begeistert: „Die hielten mich für zu radikal, viele haben sich von mir abgewandt“, sagt Frater Ephraim. Seine Eltern und Geschwister standen dagegen immer hinter ihm. Sie nennen ihn nun auch Frater. In Heiligenkreuz wurde ihm vom Abt der Name „Ephraim“ gegeben. Er lebte dort ein Jahr lang als Kandidat, stand kurz vorm Übergang zum Noviziat, sogar sein Habit war schon genäht. Doch die Zweifel waren zu stark. Er brach die Ausbildung ab.

Seine Beziehung zu Gott vergleicht Frater Ephraim mit einer Beziehung zwischen Mann und Frau: „Es ist eine Berg- und Talfahrt, manchmal ist man sich näher und manchmal hat man eine Durststrecke. Doch da fängt die Liebe an: Wenn man sich trotz der Zweifel und Probleme dem anderen hingibt und bei ihm bleibt.“ Bevor er sich für Gott entschied, hatte Frater Ephraim eine Beziehung.

Nachdem Frater Ephraim das Kloster in Heiligenkreuz verließ, studierte er weiter Theologie in derselben Stadt. Zwei Jahre später wollte er es

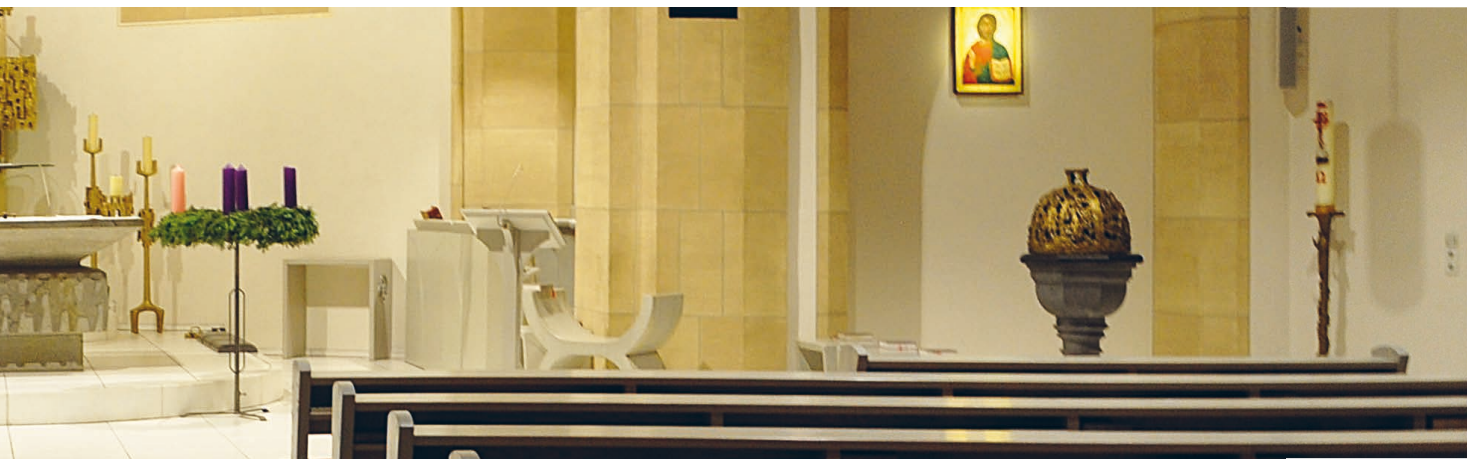
noch einmal versuchen: „Ich habe gespürt, dass das das Richtige für mich ist. Ich hatte so eine Sehnsucht und habe mich berufen gefühlt." 2016 entschied sein Abt, dass er nach Bochum-Stiepel gehen solle. „Für mich hat sich das angefühlt wie eine Sendung. Ich war begeistert, weil Gott mich armes, österreichisches Würschdl für seinen Willen verwenden kann."

MÖNCHE GEHEN IM HABIT AUCH BOWLEN

Dafür dankt er Gott regelmäßig, zum Beispiel beim Mittagsgebet um zwölf Uhr. Die Mönche rezitieren wieder Psalme und Gebete, diesmal 20 Minuten lang. Danach geht's zum Mittagessen. Als Frater Ephraim über den gepflasterten Hof in das Klostergebäude läuft, klopft ihm ein Mann, der den Gottesdienst besucht hatte, auf die Schulter. „Na wie geht's?", fragt er den Mönch. „Schlechten Menschen geht's immer gut", sagt Frater Ephraim und lacht.

Normalerweise isst der 27-Jährige mit den anderen Mönchen zusammen, doch heute setzt er sich zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie den Gästen. Das ist manchmal Teil seiner Arbeit, da ihm vom Abt das Gastmeisteramt zugewiesen wurde. Er soll sich also um die Gäste kümmern. Bei Frikadellen, Kartoffeln und Tomatensalat unterhalten sie sich und lachen darüber, dass einer von ihnen ausgerechnet am Reformationstag in die katholische Kirche eingetreten ist, dem Gedenktag der evangelischen Christen. „Manche glauben, dass es Tyrannei oder Masochismus ist, wenn man Mönch ist", sagt Frater Ephraim. „Aber im Kloster herrscht eine tolle Stimmung." Vergangene Woche zum Beispiel seien die Mönche zusammen bowlen gewesen – natürlich alle im Habit. „Für uns ist das selbstverständlich, wir wollen damit bezeugen, dass wir Mönche sind", sagt Frater Ephraim. Die Menschen, denen sie begegnen, fänden das amüsant. „Ist denn schon Karneval?", habe ein Mann seiner Frau zugeraunt.

Die Mönche gehen mit der Zeit. An den Wänden im Kloster hängen WLAN-Verstärker. Ein Smartphone hat Frater Ephraim ebenfalls, aber kein Whats-App. Er möchte seine Daten nicht weitergeben. Drei Wochen Urlaub hat er im Jahr auch, die verbringt er oft bei seiner Familie in Österreich. Nach dem Essen geht es mit der Arbeit weiter. Für



Frater Ephraim geht es zurück an die Diplomarbeit – noch sind es erst 20 Seiten. Morgen hat er Dienst an der Pforte. Dann sitzt er im Büro in der Eingangshalle des Klosters und empfängt die Gäste, die zum Beispiel hier übernachten wollen oder für ein Seminar angereist sind. Die anderen Mönche arbeiten in dieser Zeit, etwa im Garten oder in der Schreinerei des Klosters.

Unter den 15 Männern sind auch einige Priester. Bald könnte Frater Ephraim dazugehören. Wenn er sein Diplom schafft und das Ewige Gelübde ablegt, könnte er zu Pater Ephraim werden. Er würde sich damit entscheiden, nie zu heiraten und nie Kinder zu bekommen.

»ICH DACHTE, DASS ICH ES NIEMALS SCHAFFE«

Darüber denkt Frater Ephraim oft nach. Sehr oft. Besonders intensiv war es vor einigen Tagen, als er erkältet im Bett lag. Er betete und betete, kam sich hilflos und verloren vor. „Ich dachte die ganze Zeit, dass ich das niemals schaffen werde. Ich muss doch voll und ganz hinter meiner Entscheidung stehen, Mönch zu werden. Alles andere wäre unglaubwürdig." Über seine Zweifel kann er auch mit einem Mitbruder sprechen.

Einige Tage später ist Frater Ephraim immer noch etwas erkältet. Trotzdem besucht er die Vesper, den Gottesdienst um 18 Uhr. Die Mönche singen Gebete, lesen Psalme und beten das Vater Unser. Die Stimmung ist andächtig, jeder konzentriert sich ganz auf das, was er vorliest. Und plötzlich fühlt sich Frater Ephraim, als würde Strom durch ihn fahren, erzählt er. Ihm fällt es schwer, dieses Gefühl in Worte zu fassen. Es sei ein unbeschreibliches Glück aus dem Nichts heraus. In diesem Moment ist Jesus für ihn gegenwärtig: „Ich spüre immer noch diese Kraft, dieses Brennen in der Brust, es ist unglaublich schön."

Das Gefühl vertreibt die Zweifel – immer wieder. Dieses Geschenk und diese Liebe möchte er an andere weitergeben. Deshalb möchte er im Kloster leben, deshalb möchte er Priester werden. „Es ist toll zu wissen: Da ist jemand, der liebt mich, selbst wenn alle anderen sich abwenden", sagt Frater Ephraim. Könnten Augen vor Freude leuchten, sie würden es in diesem Moment tun, als er davon erzählt.

Nach der Vesper essen die Mönche zu Abend – schweigend, wie es die Regeln vorschreiben. Still ist es während des Essens jedoch nicht. Pater Famian Maria hat diese Woche Lesedienst und rezitiert heute einen Teil der Benediktsregel, in der es um die Kleidung und Schuhe der Mönche geht. Die Lesungen sollen zu ihrer Bildung beitragen.

Um 19.50 Uhr versammeln sich alle Mönche zum abschließenden Gottesdienst, der Komplet. Eine Viertelstunde lang beten sie, dann kommt Frater Ephraims liebster Teil des Tages. Die Mönche stellen sich in der Kirche vor einer Marienstatue auf, um die Teelichter und Blumensträuße gestellt sind. Gemeinsam stimmen sie das gesungene Gebet „Salve Regina" an. Danach herrscht Stille.

Der Casino-Rächer

Viele Rätsel und nur eine Stunde Zeit, um sie zu lösen: Escape Rooms werden immer beliebter. Damit jedes Spiel zum Erlebnis wird, entführt Spielleiter Jonas Rosati die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unterschiedlichste Fantasiewelten.

TEXTREBECCA WOLFER **FOTO**LUKAS WILHELM

Ben Terry ist ein skrupelloser Betrüger. Der Casino-Besitzer ist zu einem der reichsten Männer in Las Vegas aufgestiegen. Jetzt wollen sich die Kinder seiner Opfer rächen und Geld aus Terrys Tresor stehlen – mit der Hilfe von Jonas, der sie auf die kommende Aufgabe vorbereitet: „Ich als Hacker habe Euch bis hierher ins Vorzimmer geführt und werde Euch vom Hauptrechner aus weiterhelfen, falls es Probleme gibt."

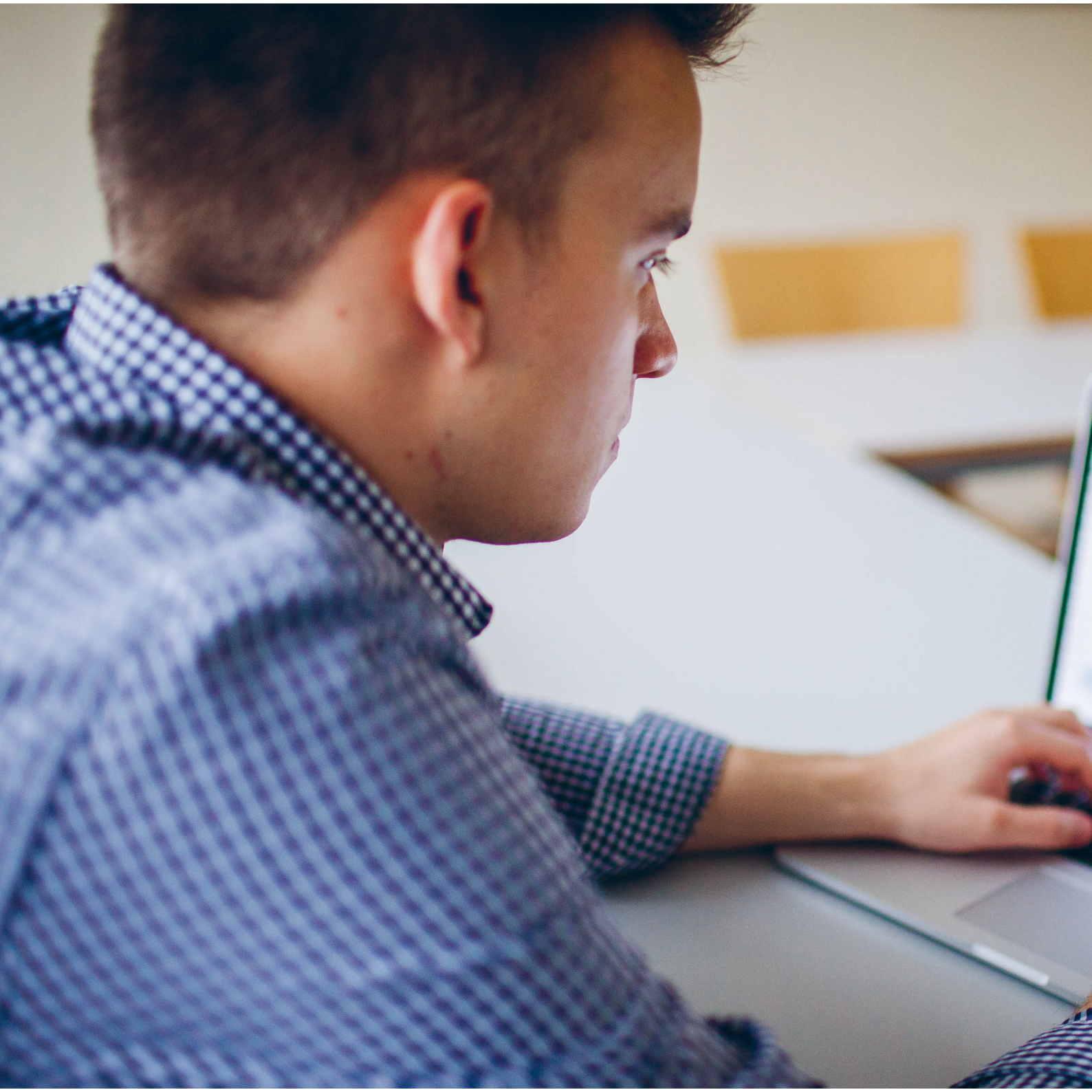
Natürlich ist der betrügerische Casinobesitzer reine Fiktion und Jonas ist kein Hacker – auch wenn er mit seinen zum Zopf gebundenen Haaren und dem Bart vielleicht als solcher durchgehen würde. Der 29-Jährige arbeitet in der Dortmunder Innenstadt als Spielleiter in einem Escape Room – einem Raum, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Detektiv- und Rätselspiel lösen. Dafür haben sie eine Stunde Zeit. In diesem Fall müssen sie den Code zu Ben Terrys Tresorzimmer knacken. Jonas führt die Kundinnen und Kunden der „Enigmania Life Escape Games" in die Geschichte ein. „Für diesen Job sollte man Spaß an der Schauspielerei haben", sagt der 29-Jährige, der Philosophie und Politikwissenschaft im Master an der TU Dortmund studiert.

Seit einem halben Jahr arbeitet Jonas als Spielleiter. Den Job hat er im Stellenwerk der TU Dortmund gefunden. Er arbeitet auf 450-Euro-Basis und bekommt pro Stunde zehn Euro. Beim Vorstellungsgespräch musste er selbst einen Raum durchspielen und wurde dabei beobachtet: Ein Test, ob er mit dem Konzept des Escape Rooms zurechtkommt. Denn nur mit der Einführung ist sein Job als Spielleiter nicht getan. Während sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch das düstere Casino arbeiten und den dunklen Teppichboden, den Pokertisch oder die Bar nach Hinweisen absuchen, werden sie beobachtet. Jonas sitzt im Flur und kontrolliert den Ablauf auf zwei Bildschirmen. Diese stehen auf der Empfangstheke, die den Eingangsbereich wie eine Arztpraxis aussehen lässt.

Wenn die Spielerinnen und Spieler Hilfe brauchen, schreibt Jonas Hinweise, die auf dem Bildschirm im Casino erscheinen. Dabei muss er einen Mittelweg finden: „Ich möchte nicht zu viele Tipps geben. Jeder sollte im besten Fall die richtigen Lösungen finden." Manchmal greift Jonas auch aus anderen Gründen ein: „Manche sehen den Alkohol in der Casino-Bar nicht als Dekoration", erzählt er lachend. „Ich musste auch schon verhindern, dass Gäste mit ihrem mitgebrachten Werkzeug die Bodendielen aushebeln." Schließlich ist es seine Aufgabe, den Raum nach einer Stunde wieder in den Originalzustand zu versetzen.

Nach seinem Master-Abschluss hätte Jonas die Möglichkeit, Vollzeit bei Enigmania zu arbeiten. Schon jetzt wird der Student in die Gestaltung von neuen Rätsel-Räumen eingebunden. „Da ich mir noch nicht sicher bin, was ich später machen möchte, wäre das auf jeden Fall eine Option", sagt er. Menschen in einem Casino einzusperren ist schließlich kein alltäglicher Beruf.

ICH BIN $O G€RN€ AKTIONÄR



Miete, Essen und Partynächte sind bezahlt und am Monatsende ist noch Geld übrig? Die meisten Deutschen legen ihr Geld auf dem Sparkonto an. TU-Student Jens Rüther macht es anders. Er investiert in Aktien: ein Schritt mit mehr Risiko und potenziell höheren Gewinnen.

TEXTJULIA HILGEFORT
FOTOJUDITH WIESRECKER
GRAFIKANNEKE NIEHUES

Dieser Aktionär trägt keinen Anzug und Lederschuhe, geschweige denn einen Aktenkoffer. In Sneakers, Jeans und mit großem Rucksack auf dem Rücken wartet Jens Rüther in der Unimensa. Mit seinem jungenhaften Gesicht fällt er kaum auf im Gewusel der Studierenden. Der 21-Jährige ist an der TU Dortmund eingeschrieben: Bachelor Wirtschaftswissenschaften, drittes Semester. Er ist einer von rund 2.600 Studierenden im Studiengang – und handelt mit Aktien.

TAGESGELDKONTO BELIEBT, ABER NICHT LUKRATIV

Unter Studierenden ist Jens damit ein Exot. Wer hat schon Geld für so etwas übrig? Schließlich muss der Kühlschrank gefüllt, die Miete gezahlt werden und für Kneipenabende soll auch noch etwas im Portemonnaie bleiben. Wenn doch, landet das Ersparte wie beim Großteil der Deutschen auf dem Tagesgeldkonto, dem heutigen Äquivalent des klassischen Sparbuchs, er-

» Ich hatte Respekt, aber keine Angst davor, das Risiko einzugehen. «

Jens Rüther, 21, Student & Aktionär

rechnete der Deutsche Bankenverband. Wirklich lukrativ ist das momentan allerdings nicht. Seit mehreren Jahren liegt der Zins bei rund null Prozent. Jens geht deshalb einen anderen Weg. „Aktien sind für mich interessant geworden", sagt er und lacht.

EINE MINDERHEIT AN DER UNI: AKTIONÄRE

Als Aktionär gehört Jens nicht nur unter Studierenden, sondern unter allen Deutschen zu einer Minderheit. 2016 investierte hierzulande nur jeder Siebte in Aktien, schreibt das Deutsche Aktieninstitut. Damit sind die Deutschen im internationalen Vergleich Aktienmuffel. In den USA ist jeder Vierte Aktionär. Doch nachdem um die Jahrtausendwende die Telekom-Aktie floppte und Millionen Anleger Geld verloren, lassen viele Deutsche lieber die Finger davon. Aktien? Das ist doch was für Risikofreudige.

Jens hat vor rund einem Jahr seine erste Aktie gekauft. Käufe und Verkäufe wickelt er online über ein Wertpapierdepot ab. Wie ein Bankkonto, auf dem die Wertpapierbestände lagern. „Ich hatte durchaus Respekt, aber keine Angst davor, dieses Risiko einzugehen", erzählt er, während er in einem Sessel in der Cafeteria im Mensagebäude sitzt. Was seine erste Aktie war? Mercedes. Deutscher Autobauer, hohe Gewinnausschüttung an die Aktionäre, der Kauf von Finanzexperten empfohlen – Jens schlug zu. Und tatsächlich: Innerhalb weniger Monate stieg der Wert der Aktie. „Ich habe mit über zehn Prozent Gewinn verkauft und mich über das erste Geld gefreut, das ich mit Aktien verdient habe", erzählt er. Seitdem ist er elektrisiert von der Börse.

Am Laptop ruft Jens die Internetseite Finanzen.net auf. Dax-Verläufe, Hunderte von Zahlen und Marktübersichten ploppen auf dem Bildschirm auf – auf

WAS AG, ETF & DAX ÜBERHAUPT BEDEUTEN

Eine Aktie *ist der Anteilsschein an einer AG. Sie gewährt das Recht auf eine Dividende. Das bedeutet, dass die Aktionärin oder der Aktionär am unternehmerischen Erfolg, dem Gewinn, beteiligt wird.*

Ein Unternehmen kann verschiedene Gesellschaftsformen annehmen, unter anderem die einer **Aktiengesellschaft – kurz AG**. *Das Grundkapital der Firma ist dabei in Aktien zerlegt.*

Ein Aktienindex *misst im Gegensatz zu einem Index für Lebenshaltungskosten die Kursveränderungen eines genau definierten Korbes von Aktien.*

Die Börse *ist wie ein Marktplatz, an dem Waren, Wertpapiere, Aktien, Devisen und Versicherungen gehandelt werden. Die Preise für die Wertpapiere ergeben sich aus Angebot und Nachfrage.*

Der Deutsche Aktien-Index (kurz DAX) *umfasst die 30 wichtigsten und umsatzstärksten deutschen Aktiengesellschaften und spiegelt deren Entwicklung wider.*

ETF *ist die Abkürzung für Exchange Traded Funds. Dabei handelt es sich um einen Fonds. Dieser bildet die Zusammensetzung und Gewichtung eines Index, zum Beispiel des DAX, nach und wird ohne Ausgabeaufschlag gehandelt. Er ist deshalb kostengünstiger als ein normaler Fonds, weil er keinen Fondsmanager benötigt.*

Das Festgeldkonto *ist für die Geldanlage gedacht. Zu Beginn wird vertraglich eine Laufzeit mit einem fixierten Zinssatz festgelegt, für die das Geld angelegt werden soll. Während dieses Zeitraums kann nicht auf dieses Geld zugegriffen werden.*

Das Girokonto *dient in erster Linie der Durchführung des Zahlungsverkehrs, sprich Überweisungen, Kartenzahlungen oder Lastschriften. Es wird wenn überhaupt niedrig verzinst und eignet sich vor allem für das alltägliche Geldgeschäft.*

Investmentfonds *verwalten Vermögen, das zum Beispiel in Aktien, Immobilien oder Rohstoffe angelegt wird. Tausende von Anlegerinnen und Anlegern geben ihr Geld einer Kapitalanlagegesellschaft, bei der die Gelder gesammelt, von Expertinnen und Experten angelegt und verwaltet werden. Die Aufgabe der Fondsmanager besteht darin, Aktien, Anleihen und andere Werte zu kaufen, zu verkaufen und das Vermögen zu vermehren.*

Das Tagesgeldkonto *ist ein Sparkonto mit Zinsen ohne Kündigungsfrist, auf das jederzeit zugegriffen werden kann. Jedoch können die Banken hier täglich den Zinssatz ändern und nach oben oder unten anpassen.*

den ersten Blick ein großes Wirrwarr. Hier informiert sich Jens über das aktuelle Börsengeschehen. Mehrmals pro Woche checkt er die Stände seiner Aktien. Ob sie steigen oder fallen, hängt von sehr vielen Faktoren ab: zum Beispiel den Gewinnen oder Verlusten der Unternehmen, Umweltkatastrophen oder politischen Entscheidungen. So stieg die Aktie von Energieunternehmen wie RWE wieder an, nachdem die Jamaika-Gespräche gescheitert waren und feststand, dass die Grünen vermutlich nicht an der Regierung beteiligt sein werden.

Egal wie gut die Anlegerinnen und Anleger sich also vorab informieren, um die Gewinnchancen zu verbessern: Aktienhandel bleibt eine Wette mit Risiko.

VORSICHT BEI DER GELDANLAGE

Ralf Scherfling, Referent für Finanzen und Versicherungen der Verbraucherzentrale NRW, rät deshalb zur Vorsicht bei der studentischen Geldanlage: „Studenten sind im Regelfall noch nicht einmal Berufsanfänger oder -einsteiger, sie haben einen Nebenjob und brauchen ihr Geld für den Lebensunterhalt. Sie haben keine Garantie, dass monatlich die gleiche Summe Geld einfließt wie bei einem normal berufstätigen Menschen.“ Nur wenn tatsächlich monatlich etwas übrig sei, sollten sich Studierende mit jeglicher Form der Geldanlage beschäftigen, sagt Scherfling.

Er verweist dabei auf das magische Dreieck der Finanzplanung, laut dem die drei Ziele Sicherheit, Rendite und Verfügbarkeit niemals gleichzeitig erreicht werden können. Neben dem schnell zugreifbaren Tagesgeldkonto hält er Fonds und Exchange Traded Funds (ETF) (siehe Glossar oben) als langfristige Geldanlage für Studierende mit entsprechendem Budget für geeignet. „Wer zehn Jahre oder länger nicht auf das Geld zugreifen muss, sollte in

Fonds oder ETFs investieren", sagt der Experte. „Fonds können Krisen aussitzen und sind eine gute Lösung, wenn man unterwegs nicht an das Geld muss." Bei der Anlage in ETFs oder Fonds sei zudem eine höhere Rendite möglich, sprich ein höherer Ertrag oder bessere Verzinsung als bei den niedrigverzinsten Tagesgeldkonten. Von Einzelaktienkäufen rät Ralf Scherfling ab.

Auf genau diese Käufe setzt Jens – obwohl sie riskanter sind und bei jedem Verkauf eine Gebühr fällig wird, die den Gewinn schmälert. Jens schätzt seine Chancen größer ein als das Risiko. Er will vor allem von den Dividenden profitieren, der Gewinnausschüttung der Unternehmen.

MIT BÜCHERN ZUM FINANZWISSEN

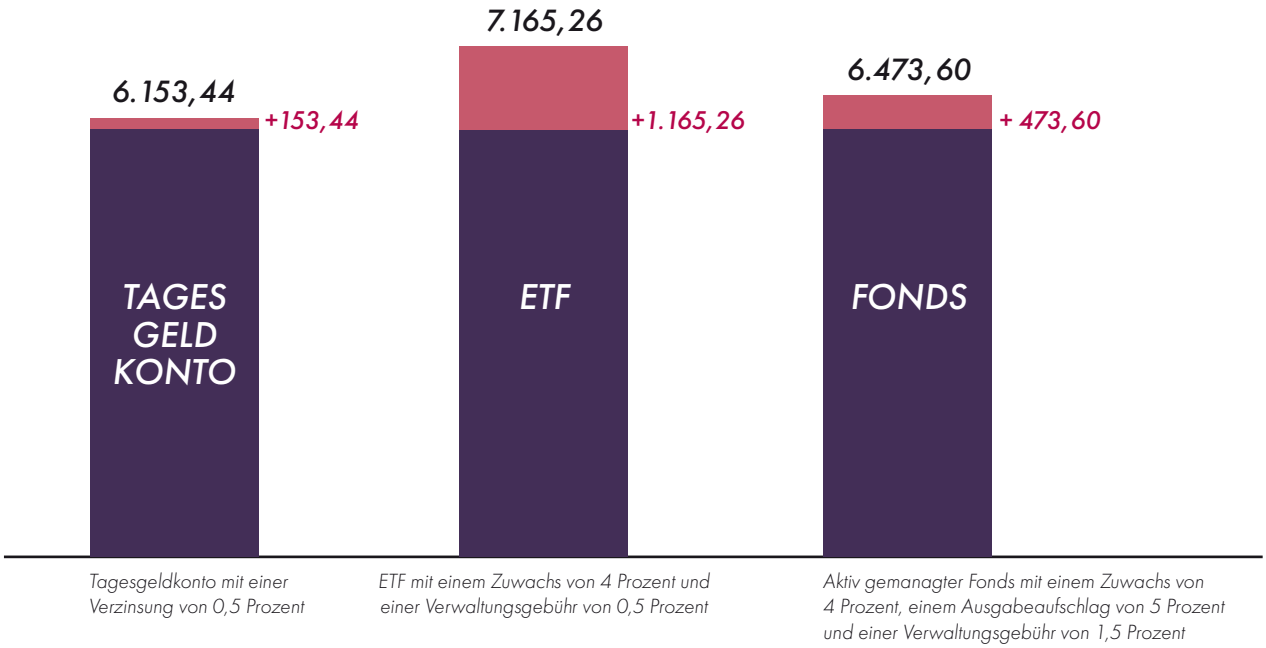
„Die finanzielle Freiheit reizt mich, wenn man ein gutes Zusatzeinkommen hat oder irgendwann davon leben kann", erklärt Jens. Im Schulpraktikum bei der Volksbank habe er sich das erste Mal mit Wertpapiergeschäften befasst. Zuvor habe er in seiner Familie immer wieder Informationen rund um Geldanlage und Aktien aufgeschnappt. Fremd sei ihm das Ganze nicht gewesen. Der letzte Anstoß kam dann, als er sah, dass er auf seinem Sparbuch kaum noch Zinsen bekam. Eine Alternative musste her.

Das nötige Wissen hat Jens sich selbst angeeignet. Er hat Bücher über Bücher verschlungen. Von „Die Kunst über Geld nachzudenken" vom Börsenexperten André Kostolany bis hin zu Wälzern der US-Investorenlegende Warren Buffet. „Ich war an einem normalen Gymnasium und hatte zu Aktien und Wirtschaft quasi keinen Unterricht", erzählt er. „Im Studium lernt man in manchen Vorlesungen ein klein wenig zu den Grundlagen des Finanzmarkts, aber nichts Spezifisches."

TAGESGELDKONTO, ETF & FONDS: EINE BEISPIELRECHNUNG

Wer zehn Jahre lang 50 Euro im Monat spart, setzt insgesamt 6.000 Euro ein.

(QUELLE: VERBRAUCHERZENTRALE NRW)



Tagesgeldkonto mit einer Verzinsung von 0,5 Prozent

ETF mit einem Zuwachs von 4 Prozent und einer Verwaltungsgebühr von 0,5 Prozent

Aktiv gemanagter Fonds mit einem Zuwachs von 4 Prozent, einem Ausgabeaufschlag von 5 Prozent und einer Verwaltungsgebühr von 1,5 Prozent

Nicolaus Bäcker, der stellvertretende Vorsitzende des Akademischen Börsenvereins der Ruhr-Universität Bochum, warnt deshalb vor einem unvorbereiteten Einstieg in den Markt. Sein Verein bietet Informationsveranstaltungen an und einen Stammtisch rund um die Themen Banken, Finanzmärkte und Investmentstrategien: „Am Anfang sollte man vor allem die Märkte beobachten und ein Gespür dafür bekommen, wann Aktienkurse fallen und steigen. Und man muss ehrlich zu sich sein: Nicht jeder ist dazu fähig, den Finanzmarkt zu verstehen und kann sein Geld richtig anlegen“, sagt der 22-Jährige. Er selbst kauft nur Aktien mit Geld, das er auch übrig hat. Jens hat relativ viel übrig. Wie viel genau, will er nicht sagen. Auf die Frage, woher das Geld stammt, antwortet er mit einem Grinsen: „Letztes Jahr habe ich neben dem Studium viele Stunden in einer Bank gearbeitet, da habe ich ganz gutes Geld verdient.“

50 PROZENT AKTIEN, 50 PROZENT GELDANLAGE

Den Job hat Jens mittlerweile aufgegeben, das Geld steckt er in Aktien von Unternehmen, die aus seiner Sicht ethisch arbeiten und Wachstumspotenzial haben. Und ihn interessieren technische Unternehmen. Im ersten Jahr hat er nach eigener Aussage mehrere hundert Euro Gewinn gemacht und keine Verluste. Mit dem verdienten Geld hat er weiter gehandelt. „Für Einzelaktien würde ich schon einmalig 1.000 bis 2.000 Euro in die Hand nehmen. Aber man sollte in mehrere Aktien von unterschiedlichen Unternehmen investieren und streuen, ansonsten ist es zu spekulativ.“ Sein Motto: 50 Prozent Aktien, 50 Prozent sichere Geldanlage. Neben Aktien hat Jens deshalb auch ein Tagesgeldkonto. Das verbindet ihn dann doch mit vielen anderen Studierenden.

SCHWEIN GEHABT

Kastration ohne Narkose, permanentes Kunstlicht und Kannibalismus: Diese gängigen Probleme der industriellen Nutztierhaltung gibt es in Biobetrieben selten. Trotzdem macht ein grünes Siegel auf der Packung nicht alles besser.

TEXTJANA-SOPHIE BRÜNTJEN **FOTO**KAROLINA TIMOSCHADTSCHENKO & LUKAS WILHELM

Im Stall riecht es nach Stroh. Durch die Oberlichter fällt gedämpftes Sonnenlicht auf die Rücken der Schweine. Schmatzend wühlen sie mit ihren Schnauzen durch den Futtertrog. Andere scharren im Stroh oder halten ein Nickerchen. Ab und zu ist das Klappern der Türen zum Außenbereich zu hören. 80 Tiere leben im Schweinestall des Schultenhofs in Dortmund. Er ist einer von ungefähr 6.800 Betrieben in Deutschland, die nach Bioland-Richtlinien produzieren.

Als bundesweit größter Bio-Anbauverband schreibt Bioland strenge Regeln für die Haltung, Fütterung und Verarbeitung der Nutztiere vor. Er legt fest, wie viel Platz dem Tier zusteht, welche Medikamente es bekommt und was es fressen darf. Der Schultenhof baut laut Betriebsleiter Johannes Jüngst alles nach Bioland-Richtlinien an. „Wir stellen den größten Teil des Futters selbst her“, erklärt er. Die Schweine bekommen unter anderem die Getreidesorten Gerste und Triticale sowie Ackerbohnen und ergänzende Proteine. Manchmal stehen auch gekochte Kartoffeln auf dem Speiseplan. Die Bioland-Regeln verbieten die Verfütterung von gentechnisch veränderten Pflanzen. Kritikerinnen und Kritiker der Gentechnik fürchten, dass diese schädlich für das Tier seien, sagt Katharina Zipp. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Ökologische Agrarwissenschaften der Universität Kassel. „Über dieses Thema konnten sich Wissenschaftler bislang nicht einigen. Der Anbau von gentechnisch veränderten Pflanzen ist aber oft umweltschädlich“, sagt sie.

KEIN BIO-SIEGEL IST WIE DAS ANDERE

Auch viele konventionelle Pestizide oder Unkrautvernichter wie Glyphosat sind im Ökolandbau verboten. Die Bauern müssen also mehr zahlen und ernten weniger. Das merken die Kundinnen und Kunden am Preis. „Biofleisch ist oft doppelt so teuer wie herkömmliches Fleisch“, sagt Expertin Zipp.

Mittlerweile gibt es sehr viele Bio-Siegel, die unterschiedliche Vorgaben machen. Der Verband Demeter hat die strengsten Regeln, die EU die nachsichtigsten. Laut Katharina Zipp ist der Ökolandbau deswegen nicht unbedingt besser als die konventionelle Landwirtschaft. „Es kommt immer darauf an, wie ein Stall geführt wird. Die Gesundheit des Tieres hängt beispielsweise zum Teil vom Management ab. Und das kann sowohl in konventionellen als auch Ökobetrieben schlecht sein“, sagt Zipp. Außerdem komme es auf Faktoren wie die Sauberkeit an. Auch Biohöfe könnten schließlich unhygienisch sein. Letztlich müssten sich Konsumentinnen und Konsumenten über die verschiedenen Bio-Label informieren. „Im Idealfall kaufen sie ihr Fleisch vor Ort und schauen sich an, wie die Tiere gehalten werden“, sagt Zipp. Doch im Alltag sei das kaum machbar.

„Viele Leute wollen beim Fleisch vor allem eines: Es soll billig sein“, sagt Agrarwissenschaftler Steffen Maak. Er forscht am Leibniz-Institut für Nutztierbiologie in Dummerstorf in Mecklenburg-Vorpommern. Würden alle Landwirte nur noch nach Biostandards produzieren, würden die Händlerinnen und Händler laut dem Experten billiges Fleisch aus dem Ausland importieren, um den Wünschen der Kundinnen und Kunden gerecht zu werden.

Der Fleischkonsum liegt in Deutschland seit Jahrzehnten bei ungefähr 60 Kilogramm pro Kopf und Jahr: Die Deutschen essen damit etwa doppelt so viel Fleisch- und Wurstwaren wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen.

Im Vergleich zu konventionellen Betrieben brauchen die Ställe viel Platz. Auf dem Schultenhof teilen sich je zehn Schweine eine der acht Buchten. Wiegt ein Schwein 100 Kilogramm, stehen ihm auf Bioland-Höfen 1,3 Quadratmeter zu. Gesetzlich ist eine Fläche von mindestens 0,75 Quadratmetern vorgeschrieben. Aufgeteilt werden die Tiere nach ihrem Gewicht. In der ersten Box aus rotbraunem Holz tummeln sich die jüngsten und somit kleinsten Schweine.

SCHLAUER ALS DIE MEISTEN HUNDE

Auf dem Hof werden die Ferkel nicht geboren. Der Schultenhof kauft sie von einer Ferkelaufzucht, wenn sie 40 Tage alt sind. Zu jeder Bucht gehört ein Außengehege. Durch eine Klappe können die Schweine nach draußen gehen. Dort hängen Ketten zum Spielen, der Boden ist mit Stroh zum Scharren bedeckt. „Schweine müssen sich beschäftigen, sonst wird ihnen langweilig“, sagt Hofleiter Jüngst. „Sie sind schlauer als Hunde.“ Bevor er beim Schultenhof anfing, arbeitete Jüngst in Mastbetrieben, die nicht nach Bio-Richtlinien geführt wurden. „Man merkt, dass die Tiere hier ruhiger sind, weil sie etwas zu tun haben“, sagt er.

„In der konventionellen Haltung haben die Schweine kaum Möglichkeiten sich natürlich zu verhalten. Sie können zum Beispiel nicht wühlen, weil sie auf Betonboden ohne Stroh leben“, sagt Wissenschaftlerin Zipp. In der Folge beißen sich die Tiere gegenseitig in die Schwänze. Um das zu verhindern, werden die Schwänze entfernt – bei Ferkeln meist ohne Narkose. Auch andere Eingriffe werden in den ersten Lebenstagen der Schweine ohne Betäubung durchgeführt. So werden ihnen die Zähne abgeschliffen, um Bisswunden zu verhindern. Außerdem werden sie kastriert, weil das Fleisch von Ebern einen unangenehmen Geruch verströmen kann. „Das mag vielen grausam vorkommen, aber für die Landwirte ist das normal“, sagt Zipp.

Die Bioland-Richtlinien verbieten solche Eingriffe oder erlauben sie nur unter Betäubung. „Das heißt aber nicht, dass im Ökolandbau alles besser ist“, betont die Expertin. Ein Beispiel ist die Ferkelzucht: In ökologischen Betrieben überleben weniger Ferkel die Zeit mit ihrer Mutter. Einige werden von der Sau zerquetscht, wenn sie sich hinlegt. In der regulären Zucht stehen die Sauen in sogenannten Kastenständen. Das sind schmale Boxen aus Metallstangen, die die Mutter von den Ferkeln trennen. In der konventionellen Zucht sterben Ferkel deshalb viel seltener.

ANTIBIOTIKA SIND NICHT ERLAUBT

Die Kastenstände sind auf Bioland-Höfen verboten, weil sich die Sau in den Ständen kaum bewegen kann. Auch in konventionellen Betrieben übliche Medikamente wie Antibiotika oder Appetitanreger sind nicht erlaubt. Wird ein Tier krank, muss es zunächst homöopathisch behandelt werden. Herkömmliche Medikamente dürfen nur eingesetzt werden, wenn ein Tierarzt sie verschreibt. Das darf bei einem Schwein, das kürzer als ein Jahr lebt, nur einmal passieren, sonst verliert das Fleisch sein Bio-Siegel. Außerdem müssen bei ökologischer Haltung mindestens 48 Stunden zwischen der Medikamentengabe und der Schlachtung liegen. „Im Notfall geben wir den Tieren natürlich die Medikamente, sonst leiden sie unnötig“, sagt Jüngst.

In der achten Bucht leben auf dem Schultenhof die größten Schweine. Ein buntgeschecktes Tier schiebt seinen Kopf durch die Klappe zum Außenbereich. Sein rosafarbener Artgenosse

bedient sich an den Kartoffeln im Trog. Im Gegensatz zu den Ferkeln in der ersten Box wirken sie massiv. „Das sind ganz normale Mastschweine, deswegen wachsen sie so schnell“, sagt Jüngst. Mastschweine sind Hybriden. Sie werden aus verschiedenen Schweinerassen gezüchtet. Wenn sie ihr Schlachtgewicht von 120 Kilogramm erreicht haben, sind sie gut sieben Monate alt.

Ihr Leben endet nicht auf dem Schultenhof, sondern in einem Schlachtbetrieb in Unna. Dort gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Bio- und herkömmlichen Schweinen. „Sie werden nur zeitlich getrennt geschlachtet, damit es keine Verwechslungen gibt“, sagt Jüngst und zuckt mit den Schultern. „Sind halt alles Nutztiere.“

Auch geschmacklich unterscheidet sich Bio-Fleisch nicht unbedingt von konventionellem Fleisch, sagt Experte Maak. Gleiches gelte für die Nährstoffe: „Es gibt gutes Fleisch aus konventionellen Betrieben und aus dem Ökolandbau.“ Ein Siegel sagt also wenig über die tatsächliche Qualität des Fleisches aus. Damit aus Ökofleisch nach der Verarbeitung ein Bioprodukt wird, müssen Betriebe strenge Richtlinien einhalten. Auf dem Schultenhof verarbeitet die hauseigene Metzgerei das Fleisch weiter. Die Schweine treten ihre Fahrt von der Schlachterei zu ihrem alten Zuhause zweigeteilt und ausgenommen in einem weißen Transporter an. Ihre Organe kommen vom Körper getrennt in orangenen Plastikkisten an. Auch das Blut wird separat in Beuteln geliefert. In der Regel kommen die Lieferungen am Dienstag oder Mittwoch. Fleischermeister Frank Riedel legt sich die Hälften um die Schulter und trägt sie in die weiß geflieste Metzgerei.

TIER WIRD NICHT VERSCHWENDET

Dort zerlegen die Männer mit Säge und Messern die Schweine in weitere Einzelteile. Die großen Fleischstücke wie Filet oder Kotelett legen sie zur Seite. Die restlichen Teile kommen in den Fleischwolf und werden später zu Wurst verarbeitet. „Wir nutzen ungefähr 90 Prozent des Schweines“, sagt Metzger Riedel. Aus den Innereien wird zum Beispiel Leberwurst. Auch das Blut brauchen die Fleischer, um Wurst herzustellen.

Bioland erlaubt kein Pökelsalz, weil es in großen Mengen krebserregend ist. Die Bioland-Produkte bekommen deshalb einen Graustich – für die Kundinnen und Kunden ist das ein ungewohnter Anblick. „Es gibt Waren, die keiner kauft, wenn sie nicht rötlich sind“, sagt der Schultenhof-Fleischer Riedel. Er schneidet eine Zungenwurst an. Rot leuchten die Scheiben auf dem weißen Schneidebrett. „Die muss für die Kunden so aussehen, das gehört nun einmal so.“ Das Bioland-Siegel kann er für die Zungenwurst deshalb nicht verwenden. Dafür aber das Bio-Siegel der EU: Pökelsalz ist dort erlaubt.

Der Schultenhof stellt nicht nur Fleisch her, sondern will auch aufklären und Transparenz schaffen. Für Erwachsene und Kinder werden Hofführungen angeboten. Jede und jeder kann sich ein Bild davon machen, was hinter der Salami, dem Schinken oder dem Kotelett steckt. Und für sich entscheiden, ob es sich lohnt, ein bisschen mehr für Fleisch auszugeben – auch wenn das dann vielleicht nicht mehr jeden Tag auf den Tisch kommen kann.

Macht mal Öko!

In jedem Heft schreiben wir Prominenten oder Institutionen einen Brief. Dieses Mal geht's um Fleischkonsum. Der Adressat: McDonald's, die umsatzstärkste Fastfoodkette der Welt. Unsere Autorin fordert: Produziert euer Fleisch umweltfreundlich!

TEXT LEONIE FREYNHOFER **FOTO** DANIELA ARNDT & ONLYYOUQJ/FREEPIK

McDonald's Deutschland LLC
Zweigniederlassung München
Drygalski-Allee 51
81477 München

Sehr geehrtes McDonald's-Team,

Ihr Unternehmen ist als umsatzstärkste Fastfoodkette der Welt bekannt. Und auch dafür, immense Mengen Fleisch zu verwerten. Viele der Kundinnen und Kunden wissen wahrscheinlich gar nicht, was sie mit dem Verzehr Ihrer Burger der Umwelt antun. Die Natur leidet darunter, dass Sie täglich tonnenweise Fleisch produzieren lassen. Und auch die Tiere in der konventionellen Landwirtschaft leiden. Ist es das wert?

Den Verbraucherinnen und Verbrauchern offenbar schon. In Deutschland isst jede und jeder 60 Kilogramm Fleisch pro Jahr. Das entspricht täglich einem großen Schnitzel oder vier Wurstbroten. McDonald's verarbeitet in Deutschland jährlich etwa 20.000 Tonnen Hühner- und 36.000 Tonnen Rindfleisch. So tragen Konzerne wie der Ihre dazu bei, dass der CO_2-Verbrauch weiter ansteigt. Es entstehen Emissionen bei der Fleischverarbeitung und durch die Tiere selbst: So ist Methan, das von Rindern ausgestoßen wird, sogar eine Hauptursache des Treibhauseffektes.

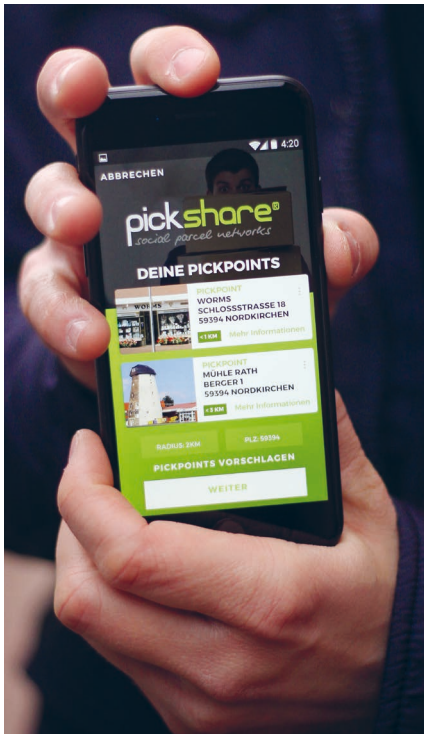
Im vorigen Jahr haben Sie sich an einem Burger mit Biofleisch versucht. Es war ein Schritt in Richtung Nachhaltigkeit, weg von der konventionellen Landwirtschaft. Ausgelegt haben Sie dieses Projekt nur für sieben Wochen. Warum ist der McB nicht dauerhaft auf Ihrer Speisekarte geblieben? Es scheint fast so, als ob nur Bio-Angebote bei Ihnen zu kaufen sind, wenn der Umsatz stimmt.

Der McDonald's-Nachhaltigkeitsbericht von 2016 zeigt, dass Sie versuchen, Ihren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. 93 Prozent des Rindfleisches stammen seit 2016 von Tieren aus Deutschland. Das, was wie ein erster Schritt in die richtige Richtung erscheint, hinterlässt Fragen: Woher stammt das Futter für die Tiere? Wie werden die Tiere in Deutschland gehalten? Der Greenpeace-Report „Eating up the Amazon" belegt, dass der Sojaanbau für die Nahrung der Rinder in Deutschland mit dafür verantwortlich ist, dass Regenwälder abgeholzt werden. Nachhaltig ist das nicht.

Als Fastfoodkette sollten Sie sich verpflichtet fühlen, Ihre Produkte nachhaltig und tierfreundlich zu produzieren. Und das auch beizubehalten.

Mit freundlichen Grüßen

Leonie Freynhofer



Björn hat sich überlegt, wie Pakete effizienter und umweltfreundlicher zugestellt werden können, und eine App entwickelt.

DIE FIRMA

Ohne Masterabschluss und langjährige Berufserfahrung ein erfolgreiches Unternehmen gründen. Kann das funktionieren? Björn, Andy und Caesar haben den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt – mit unterschiedlichen Ideen und Finanzierungskonzepten.

TEXTJULIA HILGEFORT **FOTO**MARKUS BERGMANN & DANIEL RZESZOT/CHEATSMART

Hier hat alles angefangen. Gründer Björn Paulus steht lachend in der spärlich beleuchteten Garage in Nordkirchen – seiner Gründergarage. In einer Ecke türmen sich weiße Tonnen, in der anderen liegen alte Werbeflyer und ausgemisteter Hausrat. Björn leitet mit 27 Jahren das Unternehmen parcelbox GmbH, das an einem bundesweiten Logistikprojekt beteiligt und mehrfach als Start-up ausgezeichnet ist. Gegründet hat Björn das Unternehmen bereits 2015. Seit Anfang des Jahres will er mit seiner neuen App pickshare Paketlieferungen und -abholungen bündeln. „Ich will die letzte Meile der Paketzulieferung nachhaltiger gestalten und das Angebot der Zusteller wie DHL und Hermes zusammenfassen“, erzählt Björn. „Es ist total ineffizient, wenn drei Paketzusteller zu unterschiedlichen Zeitpunkten erfolglos an der gleichen Haustür klingeln.“ Er spielt mit einer der Tonnen herum. Auf und zu. Auf und zu. Mit diesen mobilen Paketkästen – die aussehen wie Mülltonnen – und 2.000 Euro Startkapital hat vor drei Jahren alles angefangen. Die Tonnen dienten als Sammelstelle für unzustellbare Pakete vor der Haustür. Rund 100 Stück hat Björn damals via Amazon verkauft, um sein Startbudget aufzubessern. Wirklich lukrativ war das nicht. Deshalb änderte er seine Strategie. Er will mit seiner Firma die Pakete nun nicht selbst austragen, sondern arbeitet mit großen Paketzustellern zusammen. Für seine Masterarbeit in Logistik an der TU Dortmund fehlt dem Studenten mittlerweile die Zeit. Er ist jetzt Unternehmer. Gebügeltes Hemd. Blaue Steppjacke. Selbstsicheres Auftreten. Allein die knallroten Sneakers wirken rebellisch.

DIE MEISTEN MENSCHEN GRÜNDEN JUNG

Björn liegt voll im Trend. Deutsche Gründerinnen und Gründer werden immer jünger. Rund 45,6 Prozent von ihnen sind zwischen 25 und 34 Jahren alt, zeigt der Bitkom-Start-up-Report 2017. Eine andere Studie besagt: Die wich-

tigste Finanzierungsquelle sind für 83 Prozent aller Gründer in Deutschland eigene Ersparnisse. Jedes dritte Start-up finanziert sich außerdem durch staatliche Förderungen. Bund, Länder und EU unterstützen Existenzgründerinnen und -gründer in über 2.000 Programmen.

Das Dortmunder Gastronomie-Start-up cheatsmart hat sich bewusst gegen staatliche Maßnahmen entschieden und 30.000 Euro aus Eigenkapital investiert. „Die Fördermöglichkeiten waren uns zu langsam. Es gibt eine Vielzahl an Regularien. Man darf häufig noch keinen einzigen Einkauf getätigt haben, bevor man Fördermittel erhält“, erzählt Geschäftsführer Caesar van Heyningen, 21 Jahre. Seit der Gründung von cheatsmart im Sommer 2017 stehen Caesar und sein Geschäftspartner Lukas mit einem eigenen Foodtruck auf den Wochenmärkten der Region um gesundes, schnelles Essen anzubieten. Sie können von ihrer Arbeit leben – ihr Plan ist aufgegangen. Auch dank der Ersparnisse, die sie durch jahrelanges Jobben seit ihrem 15. Lebensjahr zusammengesammelt haben.

FINANZSPRITZE VOM BUSINESS ANGEL

Dass das Studierendenbudget nicht immer ausreicht, haben Björn Paulus und sein Mitgründer Oliver Maassen gemerkt. Maassen ist mittlerweile aus dem Unternehmen ausgestiegen und hat den Betrieb seiner Eltern übernommen. Mit 2.000 Euro Startkapital und zusätzlichen Einnahmen aus dem Verkauf der 100 Pakettonnen kamen die beiden Freunde nicht weit. „Wir hatten die Geschäftsidee, Pakete verschiedener Zusteller gebündelt an Kunden zu einem individuellen Zeitpunkt zu liefern. Das haben wir in einer Testphase ausprobiert und die Pakete persönlich zum Wunschzeitpunkt geliefert“, erzählt Björn. „Die Nachfrage war nicht das Problem, aber die Kosten waren zu hoch. Die Menschen wollten für den Service nicht zusätzlich zahlen.“ Er zuckt mit den Schultern. Die Folge: rote Zahlen. Trotzdem hielt der Jungunternehmer an seiner Idee fest. „Ich musste sie nur weiterentwickeln“, sagt Björn. Die finanzielle Rettung für ihn war ein Business Angel, ein privater Investor, der hier namentlich nicht genannt werden will. Er hat dem Start-up parcelbox 2016 eine Finanzspritze in sechsstelliger Höhe gegeben. „Bis zum Business Angel steckten wir in einer Tiefphase. Aber nur, weil eine Idee nicht rentabel ist, heißt es nicht, dass sie nicht funktioniert“, sagt Björn. Er konnte weitermachen und hat eine neue App entwickelt. Das hat ihn 50.000 Euro gekostet, erzählt er. „Der Onlinehandel wächst, genauso wie die Anzahl an Paketen. Deshalb kommt die App genau zum richtigen Zeitpunkt.“ Björns Ziel: Keine doppelten Wege für Paketzulieferer, weniger unzustellbare Pakete. Wie die App funktioniert, will er im Ortskern des beschaulichen Nordkirchen vorführen, einer von Backsteinhäusern geprägten Kleinstadt zwischen Münster und Dortmund.

Hoffentlich fällt er da nicht gleich runter: Andy an seiner Kletterwand.

MIT KREDIT ZUM BOULDERTRAUM

Rund 40 Kilometer südlich hängt Andreas Möser, 29 Jahre alt, kopfüber von der Wand. Er bouldert, klettert also ohne Sicherungsseil in seiner eigenen Boulderhalle in Dortmund-Wickede. Andreas hat sein Hobby zum Beruf gemacht. Im Gegensatz zu Björn ist Andy

– so nennen ihn seine Freunde und Familie – noch nicht lange Jungunternehmer. Seine Füße stecken in engen Boulderschuhen und halten ihn an kleinen Griffen an der Wand, eine Hand greift um eine runde Halterung, die andere baumelt in der Luft. Es ist ein Kraftakt, genau wie der Bau der Boulderhalle. 17 Stunden am Tag steckt Andreas bis heute in seinen wahr gewordenen Traum. Es rechnet sich. Die Nachfrage ist groß. Nach dem Bachelorabschluss in Sport, Journalistik und Sprachwissenschaften begann für ihn das Abenteuer Unternehmensgründung.

„Am Anfang war hier nur ein Feld mit Büschen und Dornensträuchern. Ich habe alles geplant – von der Farbgestaltung bis hin zur Toilette“, erzählt Andy im Bistrobereich der Halle. Er macht es sich auf den Sofas aus Holzpaletten gemütlich. Der Spatenstich von Andys Boulderhalle war im April, die Eröffnung im Oktober 2017. Es ist die zweite Boulderhalle in Dortmund. Wie viel Kapital er benötigt hat, will er nicht verraten. Er hat finanzielle Hilfe von Freundinnen, Freunden, Familie und einen Gründungskredit der NRW.Bank bekommen. „Die Banken sind sehr hilfsbereit und stehen nicht mit verschränkten Armen, sondern mit ausgestreckter Hand da“, sagt Andy. „Man braucht allerdings einen fertigen Businessplan. Ohne den bist du weg vom Fenster.“ Der Businessplan beschreibt die Geschäftsidee, die Machbarkeit und das wirtschaftliche Potenzial. Andy musste den Bankern zuerst erklären, was Bouldern überhaupt ist. „Da habe ich Überzeugungsarbeit leisten müssen.“

Eine große Hilfe waren die Betreiberinnen und Betreiber von anderen Boulderhallen in der Umgebung. „Ich hatte Einblick in die Monats- und Jahresabschlüsse. Dadurch konnte ich gut kalkulieren, auf welche Einnahmen und Ausgaben es bei mir hinauslaufen würde, und so überzeugen“, erklärt er. „Konkurrenz gibt es zwischen den Hallen nicht. Wir Boulderer suchen immer neue Routen und Herausforderungen und wechseln deshalb zwischen verschiedenen Hallen.“ Er schaut stolz in den großen Raum mit den blauen Matten und verwinkelten Wänden, an deren Boulderrouten sich nun Tag für Tag Kletterbegeisterte in Kraft und Beweglichkeit messen.

NICHT AUFGEBEN TROTZ HINDERNISSEN

Zurück in Nordkirchen bei Björn und seinem Smartphone: Er tippt auf die neue App, die grün auf dem Display leuchtet. Mit wenigen Klicks kann die Kundin oder der Kunde den individuellen Zustellungsort auswählen. Die App ist kostenlos, je nach gewählter Zustell-option kostet aber der Logistikservice. Auch DHL und andere Firmen bieten zum Teil bereits einen Wunsch-Zustell-ort an. Der Vorteil der App pickshare ist, dass alle an den gleichen Wunschort liefern und dieser mit Freundinnen und Freunden geteilt werden kann, erklärt Björn. Dann kommt zum Beispiel auch das Paket vom Mitbewohner dort an und kann direkt mitgenommen werden. Via App erfahren die Nutzerinnen und Nutzer, wann das Paket am Pickpoint abgeholt werden kann. Björn zeigt auf den grünen Aufkleber an der Eingangstür der örtlichen Reinigung – der erste Pickpoint in Deutschland. Ein Pickpoint kann jede oder jeder sein. Geld gibt es für das Entgegennehmen der Pakete nicht. Per App kann man steuern, wie viele Pakete man annehmen will. Insbesondere Einzelhändler sollen so von der zusätzlichen Laufkundschaft profitieren.

Drinnen in der Reinigung wartet ein symbolisches Testpaket auf Björn. Er nimmt es entgegen und hat das Ergebnis der vergangenen abenteuerlichen Jahre vor Augen. Björn freut sich sichtlich: „Wir haben das verflixte dritte Jahr überlebt. Natürlich ist Gründen intensiver als Studieren. Du darfst nicht aufgeben, musst rumfahren, netzwerken und deine Idee verteidigen. Aber irgendwann hast du es geschafft.“ Und schaffen kann es jeder, der wirklich an seine Idee glaubt. Davon ist Björn überzeugt.

Lukas und Caesar bieten gesundes Fast Food auf den Wochenmärkten der Region an.

„Prüfe dich selbst und deine Ideen“

Fünf Fragen an Sebastian Hanny, Geschäftsführer von CET, dem Centrum für Entrepreneurship & Transfer der TU Dortmund.

TEXT&FOTOJULIA HILGEFORT

Herr Hanny, was macht eine erfolgreiche Gründung aus?
Eine gute Idee, ein interessanter und dynamischer Markt, Netzwerke zu Investoren, potenziellen Mitarbeitern und Förderern sowie ein guter Gründer. Ich empfehle: Prüfe dich selbst und deine Ideen, bevor du startest!

Was heißt das?
Ein Gründer muss Leidenschaft für seine Idee haben und von dieser überzeugt sein. Und er braucht Durchhaltevermögen: Es werden Probleme auftauchen. Es ist zudem von Vorteil, wenn ein Gründer bereits Erfahrung in der entsprechenden Branche gesammelt hat. Außerdem ist es wichtig, dass er über Eigenkapital verfügt. Dieses Kapital hängt natürlich von der Branche ab: ein Journalist braucht vielleicht nur einen PC und Internet, ein technisches Startup hat einen größeren Finanzbedarf.

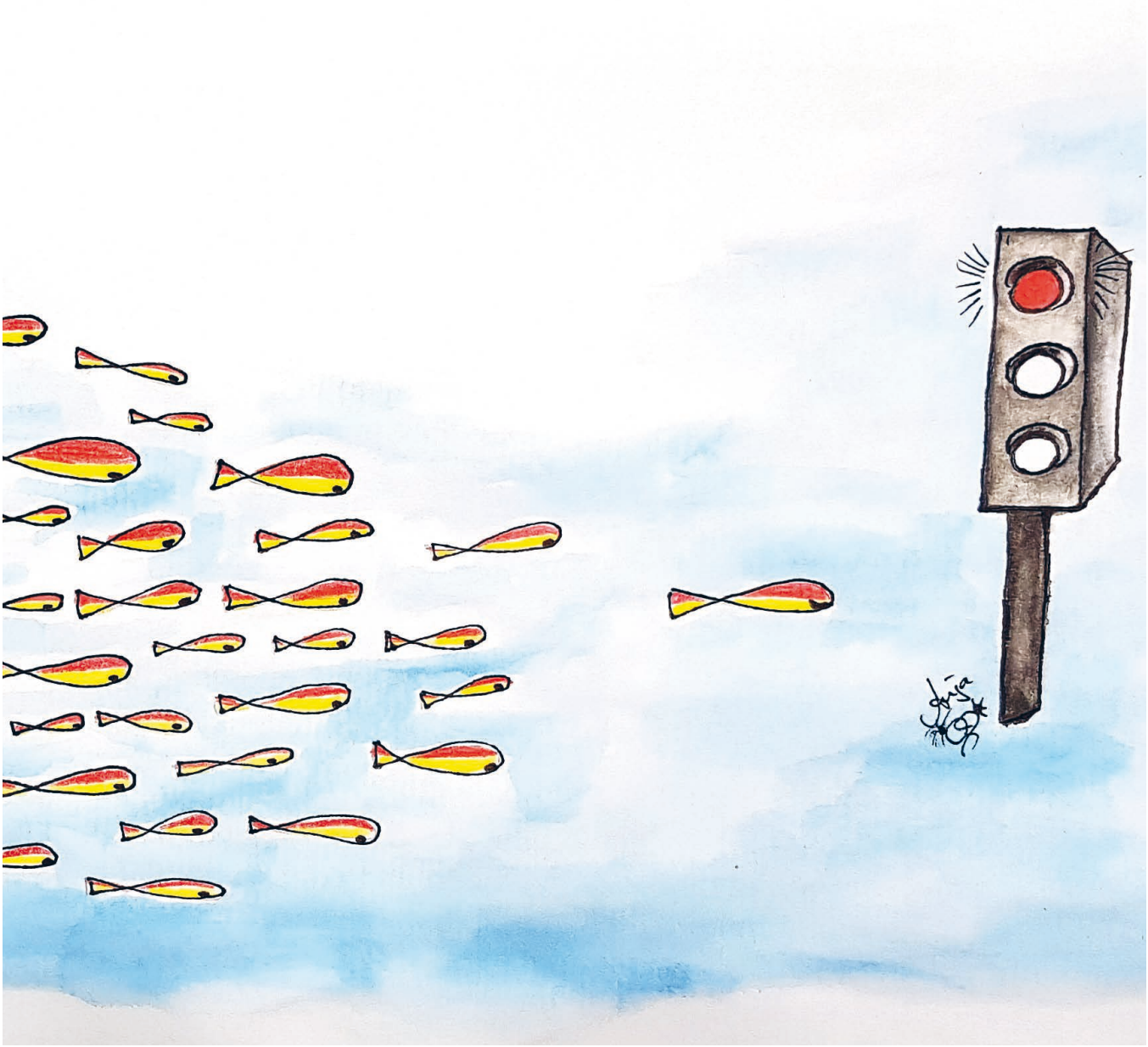
In puncto Finanzierung: Wie hoch muss das Startkapital sein, um ein Unternehmen zu gründen?
Der durchschnittliche Kapitalbedarf eines Gründers beträgt zu Beginn rund 15.000 bis 20.000 Euro. Das Geld sollte er in die Gründung einbringen. Es gibt unterschiedliche Wege, eine Unternehmensgründung zu finanzieren: Das geht von der Beteiligung von Investoren, über die Aufnahme eines Kredits bis hin zu Gründungszuschüssen und Förderungen. Letztlich muss sich ein Gründer des Risikos bewusst sein, das er mit dem Aufbau eines Unternehmens eingeht. Er sollte nie sein ganzes Geld in die Gründung stecken, scheitert das Vorhaben, ist das Geld weg.

Wie fördert die TU Start-ups?
Zum einen begleitet unser Institut meist Absolventen oder Studierende, die kurz vor ihrem Abschluss stehen, und hilft ihnen, ihre Ideen in die Realität umzusetzen. Das heißt, wir stellen Kontakte zu Hochschulteams her, suchen Mitarbeiter für sie, wählen passende Finanzierungs- und Förderprogramme aus, unterstützen die Studierenden bei der Erstellung eines Businessplans. Wir verhelfen in der Anfangsphase und der Entwicklung zu einem schnelleren, sichereren und vorbereiteten Start. Unser neues Start-up-InnoLab versucht zudem, hochschulübergreifend Startups zu verbinden und betreut pro Jahr zwölf Gründungsvorhaben.

Wie wichtig ist der angesprochene Businessplan?
Der Businessplan ist sehr wichtig für die Finanzierung und für den Gründer selbst. Der Plan ist das Grundgerüst für das geplante Jungunternehmen. Dafür sollte der Gründer seine Ideen selbst hinterfragen: Wann trägt sich das Unternehmen allein, welche Kosten können gedeckt werden, welche nicht, welche guten wie schlechten Zukunftsszenarien sind möglich?

FÖRDERPROGRAMME

- *Viele Förderprogramme richten sich an die Frühphase der Unternehmensgründung. Bei diesen Programmen kann nur Gelder erhalten, wer das Unternehmen noch nicht gegründet hat. Es darf also lediglich die Idee bestehen.*
- *Das Exist-Gründerstipendium unterstützt Gründungsvorhaben für ein Jahr mit bis zu 143.000 Euro.*
- *Die Start-up-Hochschulausgründungen NRW fördern in der Gründungsphase mit maximal 240.000 Euro.*
- *Die NRW.Bank bietet eine Vielzahl an Förderprogrammen und -krediten an.*
- *Vor der Bewerbung bei Programmen und Wettbewerben sollte man sich daher genau informieren, welche Förderung zur Gründungsidee passt.*



»Aus Sicht der Verhaltensbiologie leben Menschen in einem sozialen Gefüge. Wie Fische auch.«

NACHMACHER

Ob in der U-Bahn, im Einkaufszentrum oder im Stadion – dort, wo viele Menschen aufeinandertreffen, kann es gefährlich werden. Biologieprofessor Jens Krause erklärt, wie das Verhalten eines Fischschwarms helfen kann, kritische Situationen zu erkennen.

TEXTANNEMARIE ZERTISCH **ILLUSTRATION**ANJA HARDT

Professor Krause, Sie gehen davon aus, dass wir uns ähnlich wie Fische verhalten. Was genau haben eine Menschengruppe und ein Tierschwarm gemeinsam?
Zunächst einmal haben Menschen natürlich eine vollkommen andere Sichtweise als Tiere. Trotzdem teilen wir viel genetisches Material mit ihnen. In der Natur gibt es unzählige Beispiele, an denen wir erkennen können, dass wir ähnliche soziale Strukturen aufweisen wie Tiergruppen. Aus der Sicht der Verhaltensbiologie leben Menschen in einem sozialen Gefüge – wie Fische auch.

Gibt es bestimmte Regeln, wie sich die Tiere und Menschen in einer großen Gruppe bewegen?
Erstens: Individuen bewegen sich oft auf Artgenossen zu. Es besteht eine Art Anziehung zwischen ihnen. Damit sie nicht kollidieren, halten sie zweitens immer einen gewissen Abstand zueinander ein. Das wird als Abstoßung der Individuen bezeichnet. Drittens ist in einer Gruppe auch zu beobachten, wie sich alle Teilnehmer nacheinander ausrichten. Tiere zum Beispiel ändern ihre Richtung, wenn sie Fressfeinde sehen. Der gesamte Schwarm bewegt sich, weil ein einziges Tier dies vorgibt oder einige wenige Individuen – einer trifft die Entscheidung für alle. Diese drei Prinzipien sind sowohl bei Menschen als auch bei Tieren zu beobachten.

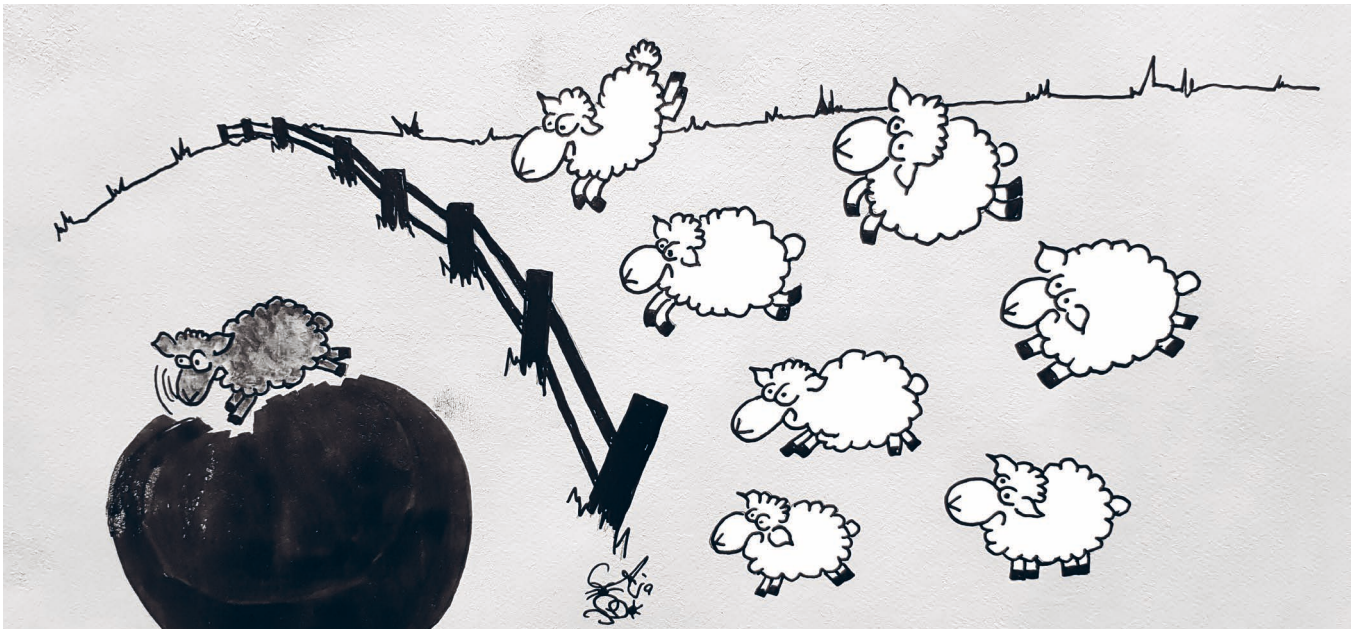
Diese drei Regeln machen also die Schwarmintelligenz aus?
Wenn man die Anziehung, Abstoßung und Ausrichtung zusammennimmt, erhält man einen selbstorganisierten Schwarm. Jedes Individuum achtet nur auf seine nächsten Nachbarn. Das führt zu einer globalen Organisation: Jede Entscheidung wird blitzschnell von Tier zu Tier übertragen. Man spricht auch von Selbstorganisation, da es keinen Anführer in der Gruppe gibt. Genau dieses Phänomen erforschen wir in einer Abteilung am Leibniz Institut für Gewässerökologie und Binnenfischerei in Berlin. Diese Prozesse lassen sich nicht nur bei Fischen beobachten, sondern auch bei Insekten, Säugetieren, Vögeln – und natürlich bei uns Menschen.

Wenn ein Mensch allein unterwegs ist, beispielsweise am Bahnhof oder im Stadion: Nützt es ihm etwas, wenn er sich bewusst mit dem Strom bewegt?
Die meisten Menschen halten sich den ganzen Tag an die drei Regeln (Anziehung, Abstoßung, Ausrichtung), ohne dass es ihnen bewusst ist. Eigentlich versuchen Menschen ja, den Körperkontakt in der Öffentlichkeit zu vermeiden. Wenn es dann doch mal so voll ist, dass sie auf engstem Raum zusammengedrängt werden, liegt das meist schon außerhalb der Wohlfühlzone. Aus dieser Situation versuchen sie dann so schnell wie möglich herauszukommen. Dabei ist es dann natürlich am besten, sich mit dem Strom zu bewegen. Das sind Entscheidungen, die wir ganz selbstverständlich und unbewusst treffen. Es würde kaum einen Unterschied machen, wenn sich jemand bewusst dafür entscheidet.

Gibt es auch Situationen, in denen uns dieses Verhalten schaden könnte?
Da gibt es ein Phänomen, das bestimmt jeder schon einmal gesehen hat: Eine rote Ampel, alle warten. Plötzlich geht einer los und viele folgen ihm. Der erste Läufer hat möglicherweise eine Lücke im Verkehr entdeckt und überquert die Straße in dem Glauben, dass es sicher ist. Die Wartenden, die einfach hinterherlaufen, beobachten die Straße nicht selbst, sondern lassen sich mitziehen. Leider ist das in manchen Situationen sehr gefährlich: Die Menschen gehen einfach davon aus, dass sie jetzt loslaufen dürfen und verlassen sich auf die anderen.

Sie forschen auch zur Panik. Wie lässt sich eine Massenpanik wissenschaftlich erklären?
Die meisten Forscher beschäftigen sich mit Gefahrensituationen und damit, wie es möglich ist, ihnen vorzubeugen. Ein Beispiel: Wenn Menschen sich in großen Mengen bewegen und die Dichte noch ziemlich niedrig ist, ist eine kontinuierliche Bewegung der Masse zu erkennen. Alle Personen haben noch genug Bewegungsspielraum und keiner muss sich dem anderen anpassen. Wenn aber pro Quadratmeter schon so zwei, drei Personen ziemlich eng zusammenstehen und die Dichte so immer höher wird, verfällt die Masse in einen „Stop and Go"-Rhythmus, wie man es aus einem Stau kennt. Irgendwann sind es schon vier bis fünf Menschen pro Quadratmeter und Turbulenzen kommen auf. Das kann man mit einem Was-

» Der gesamte Schwarm bewegt sich, weil ein einziges Tier dies vorgibt – einer trifft die Entscheidung für alle. «



serglas vergleichen. Die Masse verhält sich ähnlich wie eine Flüssigkeit, die Wellen schlägt. Ab diesem Zeitpunkt hat eine Einzelperson keine Kontrolle mehr und es können Druckwellen in der Menschenmenge entstehen. Die Menschen stehen dicht an dicht und niemand kann mehr selbstständig über die Richtung entscheiden. Das sind zwar keine neuen Erkenntnisse, aber es gibt keine Möglichkeit, solche Situationen experimentell nachzustellen. So kommt es zu Situationen, in denen die Beteiligten das bisherige Wissen nicht nutzen. Es ist also sehr wichtig, weiterhin aufzuklären.

Der oder die Einzelne ist also immer der Masse ausgeliefert.

In diesem Sinne schon. Natürlich gilt es, die Ruhe zu bewahren und, wenn möglich, selbst nicht zu drängeln. Aber das ist leicht gesagt. Die Panikforschung bietet den Organisatoren von Großveranstaltungen die Möglichkeit, frühzeitig solche Situationen zu erkennen und Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Ab wann wird es gefährlich – und was kann man dagegen tun?

Es gibt heute Kameras, die die Dichte und Bewegungen der Masse aufzeichnen, und so der Früherkennung dienen. Wenn die Organisatoren einer Großveranstaltung durch die Aufzeichnungen erkennen, dass eine schwierige Situation entstehen könnte, sollten sie sofort den Zufluss von Menschen stoppen. Es muss auf dem Gelände immer die Möglichkeit geben, sich zu entfernen, um so schließlich wieder Ruhe in die Masse zu bringen.

In einem Experiment haben Sie nachgewiesen, dass etwa fünf bis zehn Prozent einer Gruppe nötig sind, um den Schwarm zu beeinflussen. Kann man diese Erkenntnis nutzen, um Massenpaniken vorzubeugen?

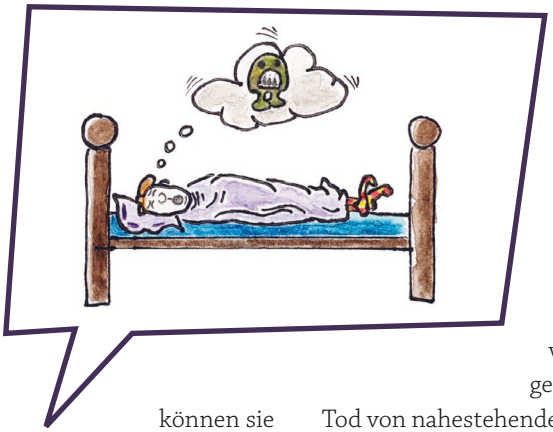
Wenn eine bestimmte Anzahl von Leuten die Ausgänge kennt und auch so die Ruhe bewahrt, ist es durchaus möglich, den Prozess gezielt zu beeinflussen. Das muss nicht einmal durch Rufe oder Gesten gezeigt werden – das einfache Vormachen reicht. Die Position der Anleiter spielt auch nicht so eine große Rolle, solange es genug sind, um die ganze Masse zu kontrollieren. Das müssen dann nicht immer Sicherheitsleute sein. Wenn man selbst in der Situation ist und mit gutem Beispiel vorangeht, also Ruhe ausstrahlt und durch sein eigenes Verhalten auf die Ausgänge aufmerksam macht, kann das schon Auswirkungen haben.

Was sind Albträume?

TEXTLEONIE KRZISTETZKO **ILLUSTRATION**ANJA HARDT
FOTOREFERAT FÜR KOMMUNIKATION UND MEDIEN DES ZENTRALINSTITUTS FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT IN MANNHEIM

Das Wort Albtraum leitet sich vom germanischen Wort „Alb“ ab, einer früheren Bezeichnung für Elfen. Diese „Alben“ waren dämonische Gestalten. Nach der germanischen Mythologie saßen sie während eines Albtraums auf der Brust der Träumenden und schnürten ihnen die Luft ab.

Während normale Träume in allen Schlafphasen auftreten, haben Menschen Albträume vorwiegend in der REM-Phase. Dies hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass die Emotionszentren im Gehirn in dieser Schlafphase sehr aktiv sind. Ein Albtraum beherbergt starke negative Emotionen wie Angst, Wut, Trauer oder Ekel. Die sind so stark, dass sie meist zum Erwachen der Träumenden führen. Während eines Albtraums schlägt das Herz des Menschen etwas schneller. Auch wird der Atem beschleunigt. Die Augen bewegen sich zudem häufiger als in normalen Träumen.



Wie Albträume im Gehirn entstehen, ist nicht ganz so einfach zu beantworten, weil Träume subjektive Erlebnisse sind, also viele Gehirnbereiche beteiligt sind. Veranlagung und Stress am Tag können sie auslösen. Kreative und sensible Personen sind eher für Albträume anfällig. Bei Stress gilt: Je mehr davon tagsüber, desto mehr Albträume nachts. Das kann passieren, wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt, wie die Pubertät. Auch viele Studierende träumen schlecht – zum Beispiel während stressiger Klausurphasen.

Über 90 Prozent der Menschen kennen gelegentliche Albträume, vor allem in der Kindheit und Jugendzeit. Ab dem 10. Lebensjahr nimmt die Häufigkeit ab. Das kann daran liegen, dass die Angst in Albträumen sinkt, wenn wir tagsüber lernen, uns konstruktiv mit Ängsten auseinandersetzen. Kinder müssen diese aktive und konfrontative Bewältigungsstrategie erst erlernen. Studien zeigen außerdem, dass Frauen häufiger Albträume haben als Männer.

Ebenso können Medikamente oder Traumata zu Albträumen führen. Interessanterweise machen gerade Medikamente, die zur Stimmungsaufbesserung verschrieben werden, ab und zu Albträume. Diese aktivieren nicht nur den Antrieb im Wachen, sondern auch die negativen Emotionen im Schlaf.

Bei einer Albtraumstörung treten Albträume so häufig auf, dass sie das Alltagsleben deutlich beeinträchtigen. Die Zahl der Betroffenen in der Bevölkerung liegt hierfür bei fünf Prozent.

Es gibt typische Albtraummotive, die vielen Menschen bekannt sind. Dazu gehören Verfolgungs- und Fallträume, der Tod von nahestehenden Personen, das Gefühl gelähmt zu sein und das Zu-Spät-Kommen. Diese Themen spiegeln Verhaltensmuster wider, die bei vielen Menschen auch im wachen Zustand auftreten. Ein Beispiel ist der Verfolgungstraum: Er bedeutet „Angst haben und weglaufen“, sprich Vermeidungsverhalten.

Die meisten Menschen versuchen, Albträume so schnell wie möglich zu vergessen. Durch das Vermeiden können sie jedoch schlecht bewältigt werden. Das Aufwachen aus dem Traum ist die ultimative Vermeidungsstrategie. Setzt man sich nicht mit seinen Albträumen und Ängsten auseinander, stabilisiert sich das Erlebte und man träumt immer wieder davon. In der Bewältigung geht es deshalb um die aktive Konfrontation mit dem Traum, indem man ihn aufschreibt, aufzeichnet und in Gedanken weiterspinnt, sich also ausdenkt, was man in der Traumsituation machen kann.

Professor Dr. Michael Schredl ist Psychologe, Schlafforscher und wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

WIE BEI MUTTI

Sie zahlen keine Miete, helfen dafür aber im Haushalt: In einigen Städten wohnen Studierende bei alleinlebenden Seniorinnen und Senioren. Gisela Gebhard (80) und Theresa Bauer (22) leben seit zwei Jahren zusammen. Ein Besuch in ihrer besonderen WG.

TEXTANNA-LENA SIEBERT **FOTO**KAROLINA TIMOSCHADTSCHENKO

Wenn Theresa von der Uni nach Hause kommt, wandert ihr Blick zuerst zur obersten Stufe der Kellertreppe. Das, was hier liegt, muss sie wegräumen, waschen oder entsorgen. Über den Treppenabsatz teilt ihre Mitbewohnerin ihr mit, was sofort erledigt werden muss. Die beiden Frauen gehen gern gemeinsam spazieren, Kaffee trinken oder einkaufen. Eine ganz gewöhnliche WG also – bis auf ein Detail. Theresas Mitbewohnerin ist 80 Jahre alt. Mit Rentnerin Gisela Gebhard lebt die Studentin in einem Haus im Süden von Münster. Anstelle der Miete hilft sie im Haushalt und zahlt lediglich die Nebenkosten. Sie erledigt die Gartenarbeit, geht einkaufen, fährt zur Post oder zur Apotheke.

Dahinter steht das Projekt „Wohnen für Hilfe“, das es in Münster seit 2005 gibt. Seniorinnen und Senioren mit viel Wohnraum nehmen Studierende bei sich auf, die eine günstige Wohnung in der Stadt suchen.

Während Theresa draußen fegt, um die Terrasse vom Laub zu befreien, räumt Gisela drinnen auf und macht die Heizung an, damit sich ihre Mitbewohnerin nach der Arbeit aufwärmen kann. „Nicht, dass sie sich noch erkältet.“ Die Rentnerin sitzt im Wohnzimmer. Als ihr Mann starb, wollte sie das Haus nicht aufgeben. „Meine drei Kinder waren ausgezogen. Aber ich wollte hier nicht weg, das will ich auch jetzt nicht“, sagt sie. „Wir haben das Haus gebaut, mit unseren eigenen Kräften.“

» Das ist definitiv besser als eine hohe Miete für eine kleine Wohnung zu zahlen. «

Seit zehn Jahren nutzt Gisela deshalb „Wohnen für Hilfe". Nachdem sie in der Zeitung von dem Projekt erfahren hatte, entschloss sie sich, eine Studentin bei sich aufzunehmen. Das Zusammenleben konnte und kann sie sich auch heute nur mit einer Frau vorstellen. „So fühle ich mich wohler", sagt sie. In diesen zehn Jahren haben sechs Studentinnen bei ihr gewohnt, zu den meisten von ihnen hat Gebhard auch heute noch Kontakt. Erst kürzlich wurde sie von einer ihrer ehemaligen Mitbewohnerinnen zur Hochzeit eingeladen.

Wenn eine Studentin auszieht, folgt sofort die nächste. Dann ruft Gisela Gebhard bei den Verantwortlichen von „Wohnen für Hilfe" an und erklärt ihre Lage. „Ich sage dann immer: ‚Meine Studentin ist weg, wie sieht es mit Nachfolgerinnen aus?' Und dann geht es meist ganz schnell." In Münster, wo günstiger Wohnraum für Studierende knapp ist, ist die Nachfrage groß. Ähnlich wie in Köln und Düsseldorf, den anderen beiden Städten in Nordrhein-Westfalen, in denen es das Projekt gibt. Auf ein Senioren-Angebot kommen in Münster etwa 20 Bewerbungen von Studierenden, sagt Erwin Stroot, Leiter des Projekts. Derzeit gibt es dort rund 80 solcher Wohngemeinschaften.

Theresa hat die Gartenarbeiten erledigt. Sie betritt das Wohnzimmer, zieht ihre Regenjacke aus und lässt sich aufs Sofa neben ihre Mitbewohnerin fallen.

Gisela hat Tee gekocht. Eine schwarze Katze, die dritte Bewohnerin des Hauses, springt zu den beiden auf das Sofa und holt sich ihre Streicheleinheiten ab. Gisela und Theresa haben sich von Beginn an gut verstanden – trotz einiger Hindernisse beim Kennenlernen. Theresa, die aus Oberhausen kommt, hat nach dem Abitur ein Jahr lang als Au-Pair in London gelebt und ist erst kurz vor Studienbeginn nach Hause gekommen. Sie musste sich dann sehr schnell darum kümmern, irgendwo unterzukommen. „Ich hätte auch nicht jeden Tag aus Oberhausen herkommen können, um WGs zu besichtigen", sagt sie.

KENNENLERNEN AUF DER KRANKENSTATION

Nach langem Googlen sei sie dann auf das Projekt gestoßen. „Durch meine Arbeit als Au-Pair war es mir nicht fremd, mich um andere Menschen zu kümmern." Obwohl ihre Mutter erst skeptisch war, entschied sich Theresa, bei einer Seniorin einzuziehen. Da Gisela Gebhard zu dieser Zeit im Krankenhaus lag, zeigte eine Nachbarin Theresa das Haus. Dann fuhr sie ins Krankenhaus, um ihre zukünftige Mitbewohnerin kennenzulernen: Theresa konnte sofort einziehen.

Im Untergeschoss hat sie ein Schlafzimmer, ein Esszimmer mit einer kleinen Küche und ein kleines Badezimmer für sich. Eingerichtet hat sie es ganz nach ihrem Geschmack im Rockabilly-Stil: ein schwarz-weißes Ledersofa, eine knallrote Tischdecke mit weißen Punkten und bunte Wanddekoration. Eine Flagge von Großbritannien und Fotos erinnern an Theresas Auslandsjahr in London. Ihre Zimmer sind optisch das genaue Gegenteil vom Rest des Hauses, das mit alten Blumenvasen, weißen Spitzengardinen und in schlichten Farben eher altmodisch eingerichtet ist. Auf Theresas Küchenschrank liegen einige vegetarische Kochbücher.

Die beiden Frauen essen in der Regel getrennt. „Wir mögen unterschiedliche Dinge und essen auch zu unterschiedlichen Zeiten. Deswegen macht da jeder sein eigenes Ding", sagt Theresa. „Aber dafür machen wir viele andere Dinge zusammen, trinken zum Beispiel nachmittags einen Tee und erzählen uns dabei von unserem Tag", sagt die 22-Jährige. „Oder wir gehen gemeinsam ins Café. Das machen wir am liebsten", sagt Gisela.

Die Hilfe, die Theresa anstelle der Miete leistet, berechnet sich nach den Quadratmetern der Wohnfläche: Etwa vier Stunden Arbeit in der Woche sind für zwölf Quadratmeter vorgesehen. Gisela Gebhard musste noch nie den Taschenrechner herausholen: „Ich nehme das nicht so genau. Theresa sieht mittlerweile selbst, was getan werden muss, und das macht sie dann auch." Auch auf Klausurphasen nimmt Gisela Rücksicht. „Dann muss sie auch mal eine Woche

lang weniger arbeiten." Theresa hat kein Problem mit Überstunden. „Ich helfe ja auch gerne", sagt sie. Im Moment ist sie hauptsächlich für Gartenarbeiten zuständig: Laub fegen, Büsche schneiden, Unkraut rupfen. „Das ist definitiv besser als eine hohe Miete für eine kleine Wohnung zu bezahlen."

Ob Giselas Orchesterproben oder Theresas Vorlesungen: Die beiden Mitbewohnerinnen kennen die Termine der jeweils anderen. „Das ist schon ein richtiges Zusammenleben", sagt Theresa. Daran ändert auch nichts, dass Theresa am Wochenende gerne mal feiern geht. „Ich kündige vorher an, dass es etwas später wird, damit sich Gisela keine Sorgen macht. Das ist schon fast ein bisschen wie bei Mutti zu Hause", sagt Theresa und lacht. Und die Rentnerin ergänzt: „Sie ist so leise, wenn sie nachts nach Hause kommt, das höre ich gar nicht."

Trotzdem können sich viele Rentnerinnen und Rentner nur schwer vorstellen, Studierende bei sich aufzunehmen, sagt Gisela. „Die meisten haben eben Angst, dass sie dann zu laut sind oder Tag und Nacht unterwegs und ständig Besuch bekommen." Sie versucht stets, andere von dem Projekt zu überzeugen – und ruft alle Seniorinnen und Senioren dazu auf, es zumindest einmal zu versuchen. Zum Beispiel nach dem Tod der Partnerin oder des Partners. „Es ist wirklich ein viel schöneres Leben, wenn man nicht allein, sondern wenn noch jemand im Haus ist", sagt sie.

EIN ALBUM VOLL MIT ERINNERUNGEN

Um das zu zeigen, holt die 80-Jährige ein großes Album voller Fotos und Briefe ehemaliger Mitbewohnerinnen aus dem Regal. Sie blättert durch die alten Seiten, ihr Blick bleibt an einigen Bildern hängen. „Diese Zeichnung hat mir eine meiner Studentinnen geschenkt, als es mir nicht so gut ging", sagt sie und deutet auf ein schwarz-weiß Porträt von sich selbst. „So etwas muntert mich direkt auf."

Auch mit dem Freund und den Freundinnen von Theresa versteht sie sich gut. „Wenn sie hört, dass Besuch da ist, kommt sie manchmal runter und guckt nach, wer da ist", sagt Theresa. Ihre Freundinnen und Freunde fänden es gut, dass sie bei einer Seniorin wohne. Selbst könnten es sich aber die wenigsten vorstellen. „Die meisten Studenten leben lieber in einem engen Wohnheim für eine teure Miete." Das verstehe sie nicht. „Da ist das hier viel besser."

Laut Erwin Stroot mussten bislang drei der Wohngemeinschaften in Münster vorzeitig beendet werden: Einmal gab es Streit, da der Student die Nebenkosten bar bezahlte und die Rentnerin anschließend behauptete, kein Geld bekommen zu haben. Eine andere Seniorin kam nicht mit dem übermäßigen Knoblauch-Konsum ihrer Mitbewohnerin zurecht und ein Rentner wollte den häufigen Frauenbesuch des Studenten nicht tolerieren.

Solche Probleme gibt es bei Gisela und Theresa nicht. Die Studentin trinkt den letzten Schluck Tee, krault die Katze noch einmal im Nacken und rafft sich vom Sofa auf. Auf dem Weg in Richtung Untergeschoss, ihrem eigenen kleinen Reich, kommt sie an der „Kommunikationsstufe" vorbei, wie die beiden sie nennen. Sie erinnert Theresa an ihre Aufgaben. Dort steht eine Schüssel, die sie noch wegräumen muss – Theresa schnappt sie sich und bringt sie in die Küche.

Heute schon was vor?

Ihr wollt pünktlich zum Start der Semesterferien die lästigen Hausarbeiten und Klausuren für ein paar Stunden vergessen? Hier gibt es Tipps für Veranstaltungen rund um Musik, Nostalgie und Humor. Dabei könnt ihr die Zeit einfach so vertrödeln.

TEXTDANA HORTMANN **FOTO**BOCHUMER VERANSTALTUNGS-GMBH & ANNA-LISA KONRAD

HEREINSPAZIERT

Du willst zwei Freikarten für den 4. März? Schreib uns auf facebook.com/kurtsowiedu

Was? *Zum elften Mal öffnet in Bochum der Historische Jahrmarkt seine Pforten. Auf Europas größtem historischen Indoor-Jahrmarkt könnt ihr in nostalgischem Ambiente in jahrhundertealten Kettenkarussells oder Riesenrädern fahren. Für den kleinen Hunger gibt's zwischendurch Popcorn und bunte Zuckerwatte an den Buden.*

Wo? *Jahrhunderthalle Bochum, An der Jahrhunderthalle 1*
Wann? *24. und 25. Februar, 3. und 4. März, ab 11 Uhr*
Wie viel? *Das Tagesticket kostet 15 Euro, darin enthalten: alle Fahrgeschäfte; Speisen kosten extra*
Web? *jahrhunderthalle-bochum.de*

MIT MÜSLI UND MILES DAVIS

Was? *Leise Klänge von Gitarre und Klavier, melodischer Gesang und leckeres Essen erwarten euch beim Jazzfrühstück in Münster. Lasst den Sonntag ganz entspannt angehen und genießt das Buffet. Dabei lauscht ihr der Live-Musik auf alten Ohrensesseln zwischen Zierkissen und Schwarz-Weiß-Fotografien, die an Omas gute Stube erinnern. Zu trinken gibt's Säfte, Kaffee oder Tee.*

Wo? *Pension Schmidt Münster, Alter Steinweg 37*
Wann? *Jeden Sonntag ab 10 Uhr*
Wie viel? *8,90 Euro, im Preis enthalten sind Filterkaffee und Tee vom Buffet*
Web? *pensionschmidt.se*

SEI EIN FABER IM WIND

Was? *Der Singer und Songwriter Faber performt „Sei ein Faber im Wind". Sein Debutalbum ist ehrlich, gesellschaftskritisch und manchmal derbe. Hinter Fabers rauchiger und gewaltiger Stimme vermutet man eher einen Mittfünfziger als einen 23-Jährigen. Der Sänger präsentiert seinem Publikum Musik zwischen Lässigkeit, Alter und Lebensweisheit.*

Wo? *FZW Dortmund, Ritterstraße 20*
Wann? *2. März, 19.30 Uhr*
Wie viel? *27,10 Euro*
Web? *fzw.de*

DIE IRONIE DER SELTSAMKEIT

Wir verschenken zwei Freikarten! Schreib uns auf facebook.com/kurtsowiedu

Was? *Der zweifache deutsche Poetry-Slam-Meister Jan Philipp Zymny gibt sich die Ehre. Der 24-jährige Wuppertaler widmet sein Soloprogramm „Kinder der Weirdness" der Seltsamkeit in all ihren Facetten. Den Zuschauerinnen und Zuschauern präsentiert er seine bekannten Texte sowie Improvisationen mit dem für ihn typischen surrealen Humor.*

Wo? *Fritz-Henßler-Haus/Haus der Jugend Dortmund, Geschwister-Scholl-Straße 33-37*
Wann? *23. Februar, 20 Uhr*
Wie viel? *VVK 17 Euro (ermäßigt 14 Euro), AK 21 Euro (ermäßigt 18 Euro)*
Web? *fhh.de*

Mal mal wieder

Tischtennis, Improvisationstheater, Tanz: Im Unperfekthaus in Essen gibt es Raum für alle, sich selbst auszuprobieren. Unsere Autorin hat einer Künstlerin beim Malen über die Schulter geschaut und möchte jetzt selbst mal wieder den Pinsel schwingen.

TEXT&FOTOSALOME BERBLINGER

Ich bin keine fünf Minuten im Unperfekthaus, da eilt mir eine Frau mit einem Glas voller Pinsel entgegen. Welche der Bilder an den Wänden sie wohl gemalt hat? Da hängt zum Beispiel eine Leinwand, auf der ich in den abstrakten Formen und bunten Farben die Silhouette einer jungen, eleganten Frau mit langem Haar erkennen kann. „Die Tänzerin" heißt das Bild.

Es riecht nach frischer Farbe und als ich das Atelier in der zweiten Etage betrete, sehe ich, wie die Frau, die gerade noch ihre Pinsel ausgewaschen hat, zufrieden auf ihr Werk hinunterschaut. Sie kommt schon seit fast drei Jahren ins Unperfekthaus um zu „künstlern", wie sie sagt. Ihren Namen möchte sie lieber nicht hier lesen. Heute hat sie experimentiert, hat sich eine pechschwarze Plastiktafel geschnappt, die so rumstand, Aquarellfarbe darauf getupft und mit dem Pinsel verstrichen.

Mit der Künstlerin beuge ich mich vorsichtig über das abstrakte Bild – die Farbe ist noch feucht. Wir sehen ein rosarotes Tier, das ein bisschen so aussieht wie ein Krokodil, mit großem Maul und spitzen Zähnen. Und ein Liebespaar in schimmerndem Blau, das sich eng umschlungen hält.

Ich erinnere mich an meinen Kunst-Kurs in der Oberstufe. Farben mischen, mit dem Pinsel eigene Welten zu Papier bringen – das hat mir sehr viel Spaß gemacht. Nur die Aufgabe hat mir oft nicht gepasst. Das Unperfekthaus gibt Raum dafür, sich frei von Zwängen auszuprobieren. Die Künstlerin hat ein Bild an ihrem Platz stehen, an dem sie seit zwanzig Jahren arbeitet. In manchen Räumen sehe ich Entwürfe, an die ein Zettel gepinnt ist: „In Arbeit." Während ich zu Hause schon lange keine Farbtube mehr in der Hand hatte, bekomme ich hier wieder richtig Lust auf die Malerei. Die Atmosphäre ist ausgelassen, von unten hört man Gelächter, nebenan wird zu lebhafter Musik Salsa getanzt.

Ich hole mir einen Becher Orangen-Limonade. Alkoholfreie Getränke sind im Eintrittspreis inbegriffen, freies WLAN auch. In mehreren Räumen entdecke ich freie Arbeitsplätze neben Besucherinnen und Besuchern, die konzentriert auf ihre Laptops blicken. Wer die triste Unibibliothek mal satt hat, dem bietet das Unperfekthaus eine gute Abwechslung. In einer Lernpause wird es nicht langweilig: Ich gehe durch das Treppenhaus, dessen Wände mit bunten Wesen und weiten Landschaften verziert sind. Eine Etage höher treffe ich drei Studentinnen, die hier lernen und beim Tischtennis-Spielen kurz durchatmen. Ich schließe mich ihnen an – beim Rundlauf kommen wir ganz schön ins Schwitzen.

Für Hungrige gibt es im Restaurant Leckereien zu kaufen. Wenn eine Deadline für einen Artikel naht und ich keine Zeit zum Kochen habe, wisst ihr ab jetzt, wo ihr mich findet. An diesem Ort, wo die Ideen förmlich in der Luft schwirren, haben Schreibblockaden keine Chance.

Wo? *Friedrich-Ebert-Straße 18, Essen*
Wie? *Mit der S1 nach Essen Hbf, U11 bis Berliner Platz, zwei Minuten Fußweg*
Wann? *Montag bis Donnerstag 7 bis 23 Uhr, Freitag bis Samstag 7 bis 1 Uhr, Sonntag 8 bis 23 Uhr*
Wie viel? *5,50 Euro für Studierende (Getränke inklusive)*
Web? *unperfekthaus.de*

Sudoku

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

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

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

Impressum

HERAUSGEBER
Institut für Journalistik, TU Dortmund

PROJEKTLEITERIN
Prof. Dr. Wiebke Möhring

REDAKTIONSLEITERIN
Sigrun Rottmann

REDAKTION
Uni-Center, Vogelpothsweg 74, Campus Nord, 44227 Dortmund

CHEFIN VOM DIENST
Julia Knübel

ADMINISTRATION & TECHNIK
Stephan Kleiber

REDAKTIONSASSISTENZ
Markus Bergmann

TEXTCHEFIN
Viktoria Degner

ILLUSTRATIONEN
Anja Hardt

FOTOREDAKTION
Daniela Arndt, Markus Bergmann, Karolina Timoschadtschenko, Judith Wiesrecker, Lukas Wilhelm

LAYOUT & GRAFIK
Julius Kleiber, Stephan Kleiber, Svenja Kloos, Anneke Niehues, Sarah Schieferecke, Martin Schmitz, Philipp Ziser

TEXTREDAKTION
Laura Baer, Salome Berblinger, Andrea Böhnke, Jana-Sophie Brüntjen, Valentin Dornis, Leonie Freynhofer, Marie-Joëlle Gallinge, Melina Gries, Julia Hilgefort, Dana Hortmann, Lena Marie Hufnagel, Joel Hunold, Leonie Krzistetzko, Tim Lievertz, Andreas Neuhaus, Lynn Osselmann, Marius Reichert, Britta Röös, Silas Schefers, Anna-Lena Siebert, Karolina Timoschadtschenko, Rebecca Wolfer, Annemarie Zertisch

DRUCK
Lensing Druck GmbH & Co. KG
Feldbachacker 16
44149 Dortmund

Print CO_2 kompensiert
Id-Nr. 1869962
www.bvdm-online.de

Bitte haltet die
Matten sauber
Bitte keine Speisen, Getränke und Straßenschuhe auf