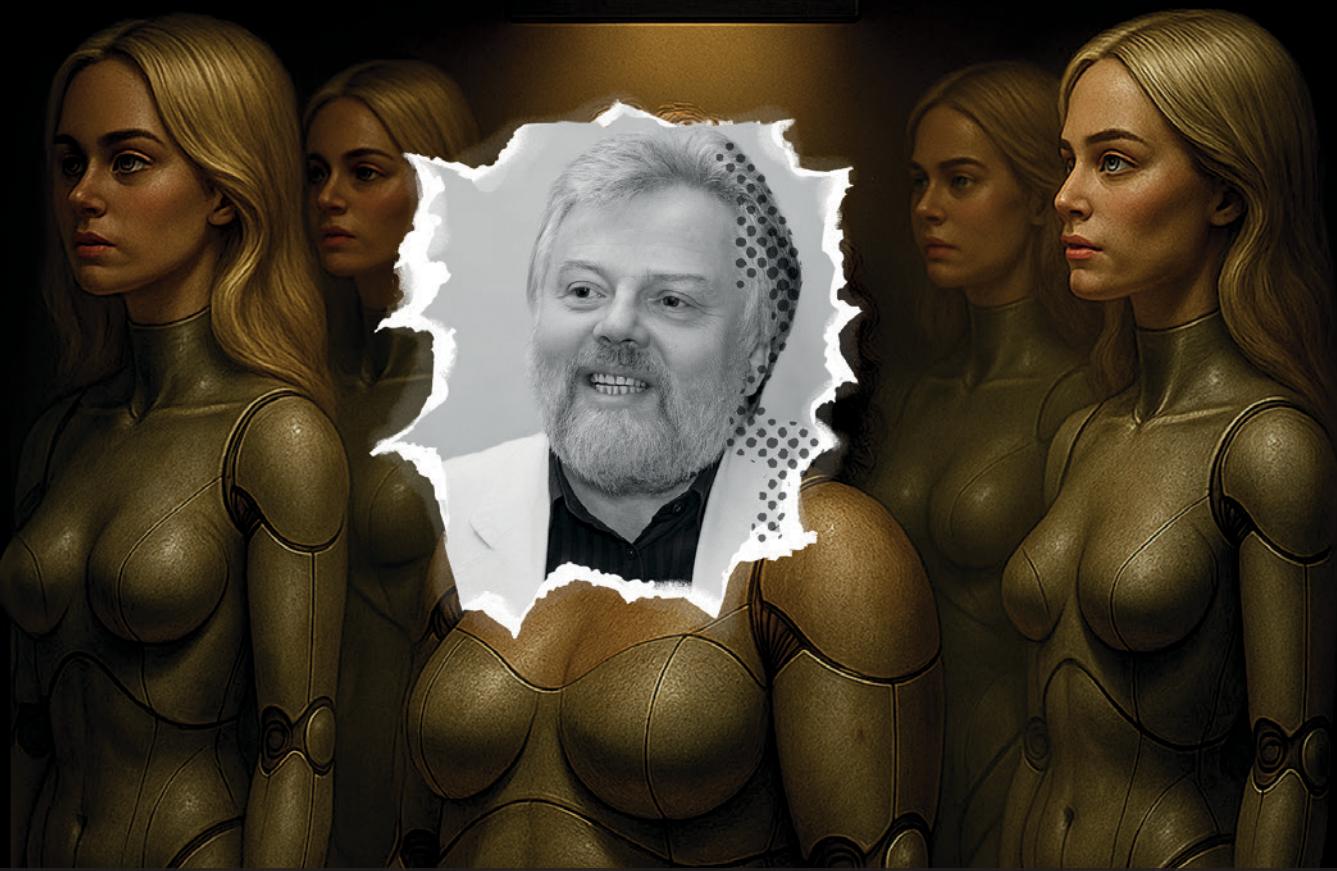


# 102 unique

*Das studentische Kulturmagazin für Jena und Weimar*

ERROR



ChatGPT:  
Anerkennung  
per Mausklick

DDR-Bürgerrechtler:  
Lutz Rathenow  
früher und heute

Girlhood:  
Selbstfindung  
und Solidarität

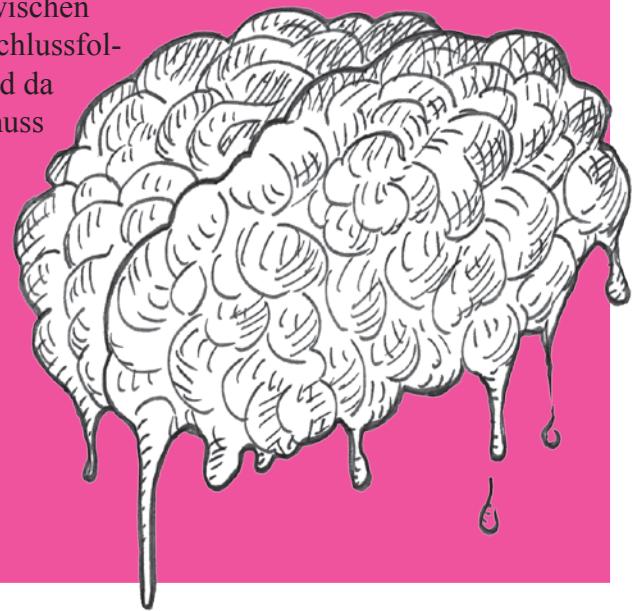
Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe beschäftigt uns das Thema der Anpassung. Anpassung beschreibt einen Prozess, An gepasstheit sein Resultat. Das tückische an der Angepasstheit: Sie erfordert stetige Abweichungen von der Norm, um immer wieder bestätigen zu können, welche Normalität aufrechterhalten werden soll. Das heißt wiederum, dass Diversität per se nichts mit Subversion zu tun hat, sondern integraler Bestandteil einer jeden Normalität ist.

Der Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud prägte den Begriff des Narzissmus der kleinen Differenz. Kurz erklärt: Dem einen 80-Seelen-Dorf ist es sehr wichtig, was sein Nachbardorf tut, aber nicht, was ein hundert Kilometer entferntes Örtchen macht. Je näher, je ähnlicher sich zwei Menschen sind, desto wahrscheinlicher und stärker werden die Aggressionen zwischen ihnen. Müsste man vor dem Hintergrund der Anpassung nicht schlussfolgern, dass dieselbe eigentlich ein Aggressionsverstärker ist? Und da Aggression auch etwas mit der Abwehr von Angst zu tun hat, muss man sagen: Je homogener eine Gesellschaft, desto mehr Ängste muss man unter der so schon brodelnden Oberfläche vermuten.

Wir möchten Euch mit einer Frage zum Lesen dieser Ausgabe teilen: Denkt ihr, ChatGPT hätte Bürgerrechtler wie Lutz Rathenow dazu geraten, ihren Lebenslauf zu riskieren?  
Viel Spaß beim Lesen!

Eure Redaktion



Die Materialien für dein Studium  
bekommst du bei Thalia.



Jenaer Universitätsbuchhandlung Thalia  
»Neue Mitte Jena«

Leutragraben 1 · 07743 Jena · Tel. 03641 4546-0  
E-Mail: Thalia.Jena-NeueMitte@Thalia.de

 Thalia



## Z u r H a u p t s a c h e

Durch die Zeit wandeln

4

Der Wunsch, ein halb-verbotener Schriftsteller  
zu werden

6

## P o l i t i k & P h i l o s o p h i e

ChatGPT - eine Anerkennungsfalle?

8

The Intake: eine Bestandsaufnahme

10

Stress als Lebensgefühl

12

## K u n s t & K u l t u r

Girlhood - Zwischen Lipgloss und Selbstfindung

14

Die Thüringer Literaturpreisverleihung 2025

16

Jenaer Klostergeschichte(n) Teil II

17

## I m p r e s s u m

19



# Durch die Zeit wan

von Julia Florschütz

Entwicklung gelingt nur über Zeit. Dabei kann man die eigene Haut nicht verlassen. Eine Rezension über den künstlerischen Versuch, dies sichtbar zu machen.

Der Gedichtband *Früher ist morgen* von Lutz Rathenow (geb. 1952 in Jena) ist ein Wandel durch die Zeit. Das verrät schon der Titel. Gedichte über Kindheit und die eigene Familie oder Erfahrungen im sozialistischen System wechseln sich ab mit Anekdoten von Bahnreisen oder der Großstadt der letzten Jahre, „Spätherbst“ mit „Sonne“ und „Neuschnee“. Einige Gedichte sind auf zwei Jahreszahlen datiert, welche weit auseinander liegen. Manchmal geht es um das große Ganze, die Unendlichkeit des Raumes, den Urknall. An anderer Stelle lassen sich ein Rinnensal von Urin verfolgen oder die einfachsten Reimschemata entdecken. Beim Lesen des Bandes entsteht zuweilen das Gefühl, dass hinter einigen Zeilen nicht mehr steckt, als geschrieben steht. Andere wiederum lassen ratlos zurück. Ist hier überhaupt ein Sinn zu finden oder kennt ihn nur der Autor?

Im Gespräch verrät Rathenow, dass es ihm genau um diese Ambivalenzen geht: um ein Dazwischen, die kleinen Feinheiten, die kaum erklärbar dem großen Ganzen gegenüberstehen, die Suche nach Freiheit und Zwischenraum, das Schlupfloch zwischen dem Gegebenen. So spricht er von sich und seiner Lebens-

philosophie. Er möchte alles differenzieren, wenig ist einfach und schnell erklärt. Auch wenn das stimmt – läuft man nicht Gefahr, mit allem nichts zu erklären?

Um der Struktur des Lyrikbandes gerecht zu werden und dem Wandel durch Raum und Zeit abzurunden, nahm er sogar Gedichte aus seinen Anfängen in Jenaer Zeiten auf. Auch wenn er diese selbst als wenig gelungen erachtet. Der Band gliedert sich in fünf Teile: I. - *Die Zeit berühren*, II. - *Tauschen wir die Geheimnisse wie früher die kleinen Bilder*, III. - *Erwachsen genug, Kind zu sein? Das Wort sucht seinen Ort: die Welt als Spielplatz*, IV. - *GEZWITSCHER GETÖSE GELÄCHTER wie Thüringen ist Jena*, Gedichte als Biografie, V. - *Die Texte laufen in verschiedene Richtungen davon und treffen sich plötzlich wieder*.

In manchen Rezensionen wurde Rathenow als Gendergegner gelesen. Verständlich bei einigen der Zeilen in gleich mehreren Gedichten. Er versichert uns aber, er sei weder gegen ein Gebot noch für ein Verbot von Sternchen, Doppelpunkten o.ä. Auch hier zählt die Freiheit des Moments – immer wieder neu entscheiden über den eigenen Ausdruck. Auch er benutze ab und zu Doppelpunkte. Ein Gedicht bestätigt: „Ich glaube an die Antastbarkeit, meines blödes männliches Rollenverständnis.“ Beachtlich ist auch, dass immer wieder klar wird, dass er sich in der Zeit seines Schaffens stetig hinterfragt und weiterentwickelt haben muss. Nicht hinter allem zu stehen, was man getan oder wo man veröffentlicht hat, schließt letztlich auch den Sprachwandel nicht aus. Es wäre vermutlich auch vermessen, mehr von einem 73-Jährigen zu erwarten. Insgesamt scheint er, zwar zu vielem eine Meinung zu haben, betont aber genauso oft Ambivalenzen und die Not zur Differenzierung. In einem Gedichtband ist dies nicht möglich. Die Kürze lässt große Erklärungen nicht zu. Der Mut zur Lücke ist Voraussetzung und bedingt damit auch den Mut zum Missverständnis. Ganz am Ende findet sich eine „Triggerwarnung vor fehlender Triggerwarnung“ – zeitgemäß und zeitgleich ironisch. Aber genau diese macht wohl neugierig auf das Buch. So könnten sich unter anderem „Hundefreunde, [...] Landesbeauftragte, [...] Jenaer, Fliegenschützer, Aufarbeiter, [...] ImmernochOssis, Wolfs-



Lutz Rathenow:  
*Früher ist morgen*  
Mit 10 Holzschnitten  
von Katja Zwirnmann,  
Verlag Ralf Liebe,  
151 Seiten  
25,00 Euro

# deln

gegner, WeiterhinWessis, Verbitterungsverliebte [...] Jenenser, Harmonieverwirrte, Wolkenhasser, Bratwurstjunkies und alle, die alles unbedingt verstehen wollen“ auf den Schlipps getreten fühlen - all genders included. Die Frage nach dem Inhalt formt sich dabei bei Identifikation genauso wie Nicht-Identifikation dieser und weiterer Beschreibungen. (Gibt es sie wirklich, diese Wolkenhassenden?)

**Endlich, endlich die Zeitung, ruft Schmidlehm - der Nachbar kreischt auf, springt aus dem Fenster, zur Wohnung herein. Er, Schmidlehm lesen zwei Stunden um die Wette. Klasse schreit der Nachbar. Hurra, hurra, hurra, Schmidlehm. Die Winterastern nicken zweimal militärisch kurz. Der Nachbar lacht, zerreißt drei Seiten, stopft zwei faustgroße Brocken in seinen Mund, fällt auf den: Teppich, wälzt sich. Der Nachbar auf dem Tisch: hüpfst, grölst. Schmidlehm robbt los, kaut, singt, schluckt. Der Nachbar schnipst das Zimmer grau. Schmidlehm spuckt schwarz-weiß bedruckten Brei, frisst die Sonntagsbeilage, kriecht aus der Tür. Der Nachbar ihm nach. Ein sonniger Tag. Schmidlehm und der Nachbar erschlagen sich fröhlich im Garten. Der Winter, der Winter johlen die Kinder. Zwei Katzen hängen sich auf. Der Nachbar könnte Leitartikel heulen. Niedliche Zeitungsfetzen vergittern die Luft. Amnestie für alle, die in den Zellen verhungert sind. Mein Gott, sagt ein Pfarrer und sieht nach oben. Aus den Wolken schneit schwarzblaue Tinte.**



Weiter bleibt Rathenow im Gespräch immer bei dem, was er kennt und erlebt hat. Es geht viel um die Vergangenheit und seine Erfahrungen in der DDR und danach, beispielsweise als Sächsischer Landesbeauftragter zur Aufarbeitung der SED-Diktatur, zeitgleich um politische Ereignisse, die ihn und die Welt geformt haben. Die Bezugnahme auf eigenes Wissen und Erleben ist schwer zu verdenken. Das Werten dessen, was einem tatsächlich bekannt ist, ist immerhin besser, als „die Jugend von heute“ zu diffamieren. Ein Umstand, den Menschen seines Jahrgangs und umliegenden oft und gerne tun. Eine Perspektive aus einer anderen Generation zu erfahren, kann dabei Motivation sein. Früher ist morgen in die Hand zu nehmen. Auch in der Praxis ist Rathenow die Zusammenarbeit mit anderen Generationen wichtig. Die Texte im Gedichtband werden von Holzschnitten der Buchbinderin und Druckgrafikerin Katja Zwirnmann (geb. 1973) begleitet. In allen ist eine ähnliche Farbgebung zu finden, was ein Gesamtbild, zusammen mit dem textilen Struktureinband des Buches, ergibt. Klare, einfache Motive wechseln sich mit Abstraktem und surrealen Darstellungen ab. Mein Favorit ist der Grashüpfer im Weltraum. Auch in der Zusammenarbeit mit der *unique*-Redaktion hat Rathenow seine Freude, mit Menschen anderer Generationen zu kollaborieren, bewiesen. Als kleines Extra dürfen wir das bisher unveröffentlichte Gedicht *Bruchlose Landung* von ihm teilen. □

# Der Wunsch, ein halb-verboten

von Sebastian Baum

In einem an die *unique*-Redaktion addressierten Päckchen, fanden wir einen Gedichtband und einen lobenden Brief. Es folgten fragende Blicke der Redakteur:innen aufgrund des Absenders. "Wer ist denn Lutz Rathenow?" - "WAS? DEN KENNT IHR NICHT?" war meine erste Reaktion. Scheinbar kennen einige Jenaer Studenten nicht einen der berühmtesten Studienabbrecher ihrer Alma Mater, wenngleich sein Abbruch nicht freiwillig, sondern erzwungen war. Dieser Text soll dies korrigieren und einen kleinen Einblick in das Leben des DDR-Bürgerrechtlers bieten.

In der Geschichte der Jenaer Universität gab es schon einige berühmte Rauswürfe, etwa den des umstrittenen Philosophen Johann Gottlieb Fichte im Jahr 1799 für dessen angeblich atheistische Schriften. Doch in der „jüngeren“ Vergangenheit dürfte wohl keiner so bekannt sein, wie der Lutz Rathenow.

Der 1952 in Jena als Sohn eines Bankkaufmannes und einer Schneiderin geborene Rathenow, machte 1971 das Abitur und studierte ab 1973 Pädagogik, Deutsch und Geschichte im Lehramt an der Friedrich-Schiller Uni. Zuvor musste er aber seinen Wehrdienst bei der Nationalen Volksarmee ableisten. Er sah das Lesen und Briefeschreiben als „Flucht-Bewegung gegen die monotone Realität bei der Armee“ an. Zuvor schrieb er bereits Gedichte in der Schule. Er hat sich in dieser Zeit, die er als kulturell langweilig beschreibt, da es nur wenig interessante Filme und wenig interessante Musik gab, als Lyriker gefühlt. Ein Dichter war für ihn der Inbegriff des eigensinnigen Lebens. Schriftsteller dagegen wollte er nicht sein, das hatte für ihn was Abgedroschenes, wenn er auch die Literatur schätzte - denn sie hätte „einen Bedeutungsmehrwert, der über sie hinausgeht“. Rathenow bezeichnet sie auch als „Ersatzmedium“.

**„Alle lasen damals, alle wollten Gedichte schreiben, die Literatur war ein gewisser Freiraum in der DDR.“**

- Lutz Rathenow

Aus dem Interesse erwuchs die Idee, eine Arbeitsgruppe für junge Leute zu gründen. Erfahrung mit sowas hatte er durch seine Schulzeit, da gründete er die sehr kurzlebigen Jenaer „Black Panther“, eine amerikanische Gruppierung die sich für die Bürgerrechte schwarzer Menschen einsetzte. Da der Anteil schwarzer Menschen in Jena und der DDR insgesamt eher gering war, war dies wohl eher als Symbolpolitik zu deuten, denn als echte politische Arbeit. Auch

der Anfang der Arbeitsgruppe „Literatur und Lyrik“ im Jahr 1973 war nicht besonders politisch oder oppositionell, man traf sich einfach in Rathenows Dachgeschosswohnung in der Brendstromstraße in Lobeda. „So fünfzehn bis zwanzig Leute. Man hat Gedichte vorgetragen“ - laut eigenen Aussagen hat Lutz Rathenow die anderen nicht zu Wort kommen lassen. Das besondere war, dass zum Arbeitskreis eigentlich nur wenig Studierte kamen, es war keine rein intellektuelle Sache. Vielmehr kamen neugierige Menschen nach Jena, egal welchen Background sie hatten.

**„Wir setzten uns zusammen, Lehrlinge, wenige Studenten, ganz normale Leute, junge Leute aber auch ein paar ältere dabei.“**

- Lutz Rathenow

Die Treffen waren einmal pro Woche, dazu noch eine „konspirative Vorbereitung“ im kleineren Kreis. Nach ein paar Monaten wurden die Treffen der Gruppe in das Kulturhaus Lobeda verlegt. Von Seiten des Staates wurden diese Zusammenkünfte noch nicht negativ oder als oppositionelle Agitation gesehen, vielmehr deutete man es als Werbung für DDR-Literatur. Das lag auch daran, dass Rathenow den Antrag für den Arbeitskreis nach eigenen Aussagen „instinktiv geschickt geschrieben“ hat. Man las also DDR-Literatur, internationale, aber bald auch verbotene Sachen, etwa die Werke von Robert Havemann, einem Chemiker, der 1964 aus der SED ausgeschlossen wurde. Ein Mix aus allen Genres.

Nach einer Weile wurde die Staatssicherheit aber aufmerksam auf den Arbeitskreis, unter anderem, weil ein Mitglied, Bernd Makowski, zwei Lieder von Wolf Biermann auf einem Poesie-Festival der DDR gespielt hatte. Dies geschah im Kontext der Ausbürgerung Biermanns, die auch der Hintergrund für den Mord an Matthias Domaschke war.

# ner Schriftsteller zu werden

## Der Rauswurf

1975 wurde der Arbeitskreis von den Kulturfunktionären des Ministeriums für Staatssicherheit verboten. Am 19. November 1976 wurde sein Zimmer von der Staatssicherheit durchsucht, die Zimmer der Eltern ließ man aber in Ruhe. Die Eltern reagierten natürlich ebenfalls auf seine Probleme mit dem System. War er doch der erste in der Familie, der studierte. Sie versuchten ihn zu beeinflussen, damit er nicht von der Uni geworfen wird. Auch wurde von der Stasi versucht ihn als IM (inoffizieller Mitarbeiter) anzuwerben mit der Drohung, ihn sonst nicht weiter studieren zu lassen. Er gab dem nicht nach und wurde somit 1977 exmatrikuliert. Daraufhin arbeitete er als Transportarbeiter und siedelte nach Berlin um, wo er als Produktions- und Regieassistent seinen Lebensunterhalt verdiente.

Auf die Frage, was aus ihm geworden wäre, wenn es nicht zum Rausschmiss aus der Uni gekommen wäre und er sein Studium zu Ende hätte führen können, ist sich Lutz Rathenow ziemlich klar, dass er dennoch nicht auf Dauer Lehrer geworden wäre. Während des Studiums hielt er bereits Unterrichtsstunden und das habe ihm nicht so zugesagt. Auch wollte er kein Journalist werden, stattdessen sei die Cybernetik ein Feld gewesen, das ihn sehr interessierte.

Es war sein Wunsch, Dinge zu schreiben, die „halb-verboten“ sind, die die Grenzen des Sagbaren in der DDR ausreizten, ohne jedoch komplett auf der Liste der verbotenen Bücher zu landen.

1980 wurde dieser Wunsch irgendwie erfüllt, da er nach der Veröffentlichung von „Mit dem Schlimmsten wurde schon gerechnet“ verhaftet und seine Wohnung durchsucht wurde. Er lehnte ein Ausreiseangebot ab und wurde nach vielfachem Protest unter anderem von Christa Wolf und Günther Grass nach 10 Tagen wieder entlassen. Bis zum Ende der DDR war er in der Bürgerrechtsbewegung aktiv und wurde von der Stasi überwacht. Die guten Kontakte in den Westen schützten ihn vor weiterer Verfolgung und er nutzte diesen Umstand, um mit seiner oppositionellen Arbeit den Behörden auf die Füße zu treten und damit trotzdem durchzukommen.

Wie bei Fichte, der trotz seines Rauswurfs heute als ehrbares Mitglied der Jenaer Universität angesehen wird, wurde auch Rathenow rehabilitiert und bekam 1992 nachträglich das Abschlussdiplom der FSU. Lehrer ist er trotzdem nie geworden, wenngleich er einen guten Teil seines Schaffens in Kinderbücher steckt.

So kam es, dass er mit einem seiner Kinderbücher meine Aufmerksamkeit erregte und mir der Name "Lutz Rathenow" etwas sagte, als das Packchen in der *unique*-Redaktion lag. Obwohl es mittlerweile schon einige Jahre her ist, dass ich sein Kinderlyrikbuch „Heute ist der Himmel blau“ bei einem Gewinnspiel gewonnen habe, so habe ich ein Gedicht nie vergessen:



### Der Popel

**Ein großer Popel steckt in meiner Nase.**

**Rasch rupfe ich das Ding heraus.**

**Und streife es ab, am Rande einer Vase.**

**Wächst Wochen später ein Riesenpopel draus.**

**Ich zeige ihn Freunden als Pflanze aus Mojave,**

**er sieht knollig und nicht eklig poplig aus.**

**Alle wollen Ableger für ihr Gartenhaus. □**

# ChatGPT – eine An

von Aliena Kempf

Kaum ein anderes Werkzeug hat sich so schnell in unseren Alltag eingeschlichen: Ob E-Mails Formulieren, Konflikte mit dem Chef oder Bindungsängste – Sprachmodell wie ChatGPT stehen immer unterstützend und wohlwollend an – vor allem aber *auf* – unserer Seite.

Wie andere Werkzeuge auch, hilft uns die generative KI dabei, tagtägliche Aufgaben leichter und effizienter zu bewältigen. Neu ist dabei das Dialogische: Ich wende mich an ChatGPT wie an einen Freund, Berater oder Coach, um mir ein Feedback oder Anregungen geben zu lassen. Ich frage zum Beispiel: Was hältst du von diesem Gedanken? Oder: Kannst du mir helfen, meine Gefühle besser zu verstehen?

## Lass deine Sorgen los, gib sie der KI

Die Unterhaltung mit dem stets verfügbaren Gegenüber gleicht manchmal einem Selbstgespräch, nur dass ich mich von einem KI-Sprachmodell spiegeln lasse, anstatt selbst zu reflektieren. Dabei kann ich genau steuern, welche Art von Hilfe ich möchte und im Zweifelsfall so lange nachbohren, bis wir die gewünschte Gesprächstiefe erreicht haben.

Nach einer Harvard Studie sind „Therapie und Begleitung“ im Jahr 2025 die häufigste Nutzungsweise generativer KI – gefolgt von „Lebensorganisation“ und „Sinnfindung“. ChatGPT hilft, die eigenen Gefühle und Beziehungsmuster besser zu verstehen. Längst gibt es eine rege Diskussion über die besten Prompts je nach Art der gewünschten KI-Therapie – in etwa: „Ich habe diese körperlichen Symptome... Welche psychologischen Gründe könnten dahinterstecken? Bevor du mir antwortest: Frag mich 5-10 Fragen, um meine Situation vollständig zu verstehen.“

## Unterstützend, ehrlich, achtsam

ChatGPT wird bei der Beantwortung der Frage den drei Leitprinzipien *Nützlichkeit*, *Ehrlichkeit* und *Unschädlichkeit* folgen. Nützlichkeit heißt: Das KI-Tool erkennt die Absicht hinter meiner Anfrage und antwortet so, dass ich sie als hilfreich empfinde.

Hier liegt der erste Fallstrick: Nutzer bewerten zustimmende Antworten am häufigsten als hilfreich – also neigt ChatGPT dazu, uns recht zu geben. Dieses sogenannte

*sycophantische Verhalten* wirkt unehrlich und bringt uns nicht weiter. Hat uns unser Bedürfnis nach Anerkennung hier eine Falle gestellt?

Um gegenzusteuern, hat OpenAI neueren Modellen mehr Widerspruchsbereitschaft antrainiert. Das Problem bleibt zwar bestehen, doch kann ChatGPT jetzt auf Wunsch deutlicher widersprechen – manchmal allerdings so nüchtern, dass Prinzip drei, die Unschädlichkeit – oder auch „Achtsamkeit“ – angetastet wird. Denn dieses Prinzip verbietet emotionale Destabilisierung, vorschnelle Wertung, das Verstärken von Triggern und Manipulation. Es ist eng mit dem Autonomiegebot liberaler Gesellschaften verknüpft: Die KI soll nicht vorgeben, sondern Angebote machen, die zum Weiterdenken einladen, sodass wir uns bestensfalls eine eigene Meinung bilden. Wer sich eine achtsamehrliche Kritik wünscht, teilt dem Chatbot am besten gleich seine Triggerpunkte mit.

Gerade diese Mischung aus Nützlichkeit, Ehrlichkeit und Vorsicht trifft einen Nerv: Viele von uns würden am liebsten sämtliche Entscheidungen mithilfe der KI treffen und jede Unsicherheit sofort mit ihr besprechen. Woher kommt dieser Durst nach einem Gegenüber, das uns in allen Lebenslagen begleitet?

## Anerkennung ist zur Existenzfrage geworden

Wir haben uns daran gewöhnt, unser Selbst fortwährend zu hinterfragen, zu rechtfertigen und zu optimieren. Es gilt, maximal authentisch zu sein, indem wir uns selbst erkennen und das Vorgefundene verwirklichen. Wir handeln „richtig“, sofern wir e in Einklang mit unserer Persönlichkeit tun: *Nicht, weil ich gerade Lust habe, gehe ich jetzt joggen, sondern weil ich ein sportliebender Mensch bin.*

Das klingt zunächst mehr anstrengend als besorgniserregend, aber dieser Persönlichkeitskult macht uns enorm verletzlich. Denn wenn unsere Handlungen unser Selbst ausdrücken, wird Kritik nicht mehr bloß als Einspruch oder Hinweis erlebt, sondern als Angriff auf die ganze Person. Dieser Umstand bringt uns von vorneherein in eine unsichere Position. Worte wie „Nimm's nicht persönlich“ sind höchstens

# erkennungsfalle?

der Versuch, die Symptome zu mildern, die entstehen, wenn bei Ablehnung die eigene Integrität auf dem Spiel steht. Die Empfindlichkeit gegenüber sozialer Spiegelung, moralischer Bewertung („Bin ich gut genug?“) und narzisstischer Kränkung wächst – und damit auch das Bedürfnis nach Bestätigung.

Gleichzeitig steht ein normiertes Auftreten in der Kritik – wir sollen ja im Einklang mit unserer unverwechselbaren Persönlichkeit handeln. Doch was ist das überhaupt, und werde ich sie je finden? Ist es nicht leichter, mich einfach durch Dinge zu definieren, durch die ich Anerkennung und Zustimmung erfahre?



Egal, für welche Option ich mich entscheide – die KI hilft mir dabei. Wenn Anerkennung über den sozialen Wert entscheidet, dann hilft ChatGPT über magere Zeiten hinweg. Es ist mein 'Alter Ego', das mich versteht, stärkt, nie zurückweist oder verurteilt. Mein destabilisiertes Selbstwertgefühl ist schnell wieder aufgepäppelt. Beides verspricht Sicherheit und Glück: ein Leben zu führen, das optimal zu meiner einzigartigen Persönlichkeit passt – oder noch „richtiger“ so leben, wie es alle tun.

Natürlich ist es fraglich, wie hilfreich es ist, für jedes Problem auf Knopfdruck eine Palette an Lösungen angeboten zu bekommen. Dieser Service vermittelt leicht die Illusion von Handlungssicherheit: Für alles gibt es eine Herangehensweise, die perfekt auf meine Fähigkeiten und Bedürfnisse abgestimmt ist. Gerade das kann Unsicherheiten und Ängste verstärken. Denn ich kann immer weiter fragen, meine Sorgen vertiefen; ich erfahre keine Grenze, keine echte Konfrontation oder radikale Perspektivwechsel. Darüber hinaus fördert die ständige Verfügbarkeit des künstlichen Gegenübers ein Vermeidungsverhalten: Es ist verlockend, Konflikte in einem Schonraum zu bearbeiten, anstatt sich ihnen zu stellen. Immer öfter sind wir dazu geneigt, in achtsamen Feedbackschleifen an unseren inneren Vorstellung von uns selbst zu arbeiten, statt sie in Reibung mit anderen zu erproben. Wo hört selbstbestimmte und selbstdienliche Nutzung auf, wo fängt selbstschädigende Abhängigkeit an?

## Wer verführt hier wen?

Wir haben uns mit sprachbasierten Werkzeugen wie ChatGPT ein künstliches Gegenüber geschaffen, das in nie gekanntem Maße auf unsere Bedürfnisse eingeht, aber dennoch nur uns selbst bespiegelt. Es bleibt bei einem Wunschkonzert: Wir füttern die KI so, dass sie uns spiegelt, wie wir gesehen werden wollen. Sie lobt uns, wir loben sie.

Am Ende steht die Frage: Wer verführt hier eigentlich wen? Und lassen uns die vielen Ratschläge am Ende nicht noch ratloser zurück? □

Is this conversation helpful so far?



# The Intake: eine Besta

von *Rebecca Hinrichs*

Unsere Aufmerksamkeit ist in der heutigen Zeit beinahe zum wertvollsten Gut verkommen. Dank Digitalisierung und Globalisierung konsumieren wir immer mehr und nehmen immer mehr Inhalte auf, sind informierter, schneller, erschöpfter. Allen voran die jüngere Generation. Warum ich diese Entwicklung als gefährlich empfinde.

Als 1837 durch den ersten Telegraphen das Informationszeitalter eingeläutet wurde, war wohl nicht klar, welche fundamentale Umwälzung damit einhergehen sollte. Informationen konnten plötzlich schneller über große Entfernungen hinweg verbreitet und vom Empfänger konsumiert werden. 188 Jahre später können wir uns vor den verschiedensten Inhalten kaum noch retten. Ob Social Media, Online-Shopping, Newsticker oder Pornographie. Der nächste Inhalt ist nur einen Podcast, eine Suchanfrage oder einen weiteren Klick entfernt. Der durchschnittliche amerikanische Jugendliche verbringt etwa 93 % seiner Freizeit vor einem Bildschirm.

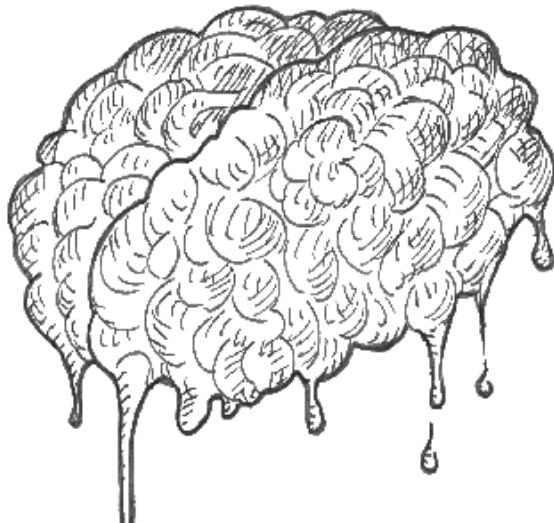
Doch sind wir für diese neue Welt überhaupt gemacht? Strukturell hat sich unser Gehirn seit Menschheitsbeginn kaum verändert. Und doch befinden wir uns mittlerweile in Zeiten der ständigen Informationsaufnahme, in denen wir unsere Aufmerksamkeit ständig neu ausrichten müssen. Gleichzeitig werden Informationen etwa auf Social Media immer verkürzter und somit darauf ausgelegt, für möglichst viele Menschen anklickbar zu sein. Doch egal welche Art von Inhalt, die Wirkung bleibt gleich: Mit jedem Swipe erringen wir eine neue Dopamin-Welle, für die wir kaum etwas tun müssen. Bei Dopamin handelt es sich übrigens nicht - wie oftmals falsch dargestellt wird - um ein „Glückshormon“. Es wird vor allem als Belohnung produziert. Aber für diese Belohnung musste einst hart gearbeitet werden - heute gibt es hormonellen Lohn ohne vorherige Leistung.

## Vom Dopaminrausch zur Abwärtsspirale

In ihrem Buch *The Dopamine Nation* nutzte die Psychiaterin Dr. Anna Lemke das Bildnis einer Waage mit einer „Pleasure“- und einer „Pain“-Seite, um die Auswirkungen dieses übermäßigen Dopaminkonsums zu erklären. Hierbei löst jede Dopaminausschüttung ein Kippen der Waage auf die „Pleasure“-Seite aus, was gleichzeitig mit dem Auftreten negativer Gefühle einhergeht. Dies dient dazu wieder ein angestrebtes Gleichgewicht zwischen „Pleasure“ und „Pain“ herzustellen und eine Überreizung des Gehirns zu verhindern. Um dieses negative Gefühl wieder loszuwerden, greifen viele allerdings wieder genau zu der Substanz, die den anfänglichen Dopaminrausch überhaupt verursacht hat. Die Folge: der Beginn eines Teufelskreises, der letzten Endes nur auf noch negativeren Gefühle wie Leere, Angst und Anspannung hinausläuft. Soziale Netzwerke werden aber aktiv darauf ausgelegt, uns möglichst lang auf ihren Plattformen zu halten, um mit personalisierter Werbung ihr Geld zu verdienen.

Die Auswirkung dieses Dopaminkonsums lässt sich in aktuellen Social-Media-Phänomenen wie „bed rotting“ erkennen, bei dem vor allem junge Menschen aus einer Mischung von Antriebslosigkeit und übermäßigem Social-Media-Konsum einen Großteil ihrer Zeit lieber im Bett verbringen, als sich mit ihren Freunden zu treffen, was sie immer mehr in die Einsamkeit steuert. Je mehr „billiges“ Dopamin wir konsumieren, desto unbefriedigter sind wir von Aktivitäten, deren Dopamin-Welle kleiner ausfällt. Zeit mit unseren Mitmenschen zu verbringen und damit ohne unser Smartphone erscheint uns dann als weitgehend unbefriedigend und die Gefahr besteht, dass wir uns nur noch weiter zurückziehen. Das Verkommen von sozialen Kompetenzen führt umgekehrt zu einer Zunahme von negativen Gefühlen wie mentaler Angespanntheit und Angst, worauf von vielen erneut durch einen übermäßigen Social-Media-Konsum reagiert wird. Der Teufelskreis beginnt.

# ndsaufnahme



Einsamkeit als Einfallstor

Eine Befragung der Bertelsmann-Stiftung von 16- bis 30-Jährigen fand heraus, dass junge Menschen, die sich einsam fühlen, weniger an ihre politische Wirkungsmacht glauben und weniger Demokratiezufriedenheit aufweisen. Insbesondere junge Menschen könnten damit auch als Globalisierungs-Verlierer gelten, obwohl diese in einer globalisierten Welt aufgewachsen sind und bis dato vor allem davon bevorteilt wurden. Die durch Social Media maßgeblich geprägte Welt, in der alles miteinander verbunden ist, könnte vielmehr zu einem erhöhten Gefühl von Einsamkeit und fehlender Zugehörigkeit beitragen. Dies könnte nach der *Social-Breakdown-Theorie* die Wahl von rechtsradikalen Parteien und zusätzlich eine autoritäre, antideokratische Einstellung befördern.

Nicht umsonst hat genau die rechtsextreme Partei, die die Spielregeln auf Social Media verstanden hat, 21 % bei den unter 25-Jährigen bei der letzten Bundestagswahl erreichen können. Die zunehmend schrumpfende Aufmerksamkeitsspanne in Kombination mit einer zunehmend wachsenden Einsamkeit vor allem unter jungen Menschen bietet genug Nährboden für eine solche Partei, um sich auch in dieser Zielgruppe zu etablieren.

Vor allem die immer weiter fortschreitende Komplexitätsreduktion, die sich über unseren ganzen Informationsweitergabeprozess in der heutigen Zeit erstreckt, leistet hierzu ihren Beitrag. Kurze, prägnante Social-Media-Inhalte spielen populistischen Parteien wie etwa der AfD in die Karten, da sie selbst auf das Herunterbrechen komplexer Sachverhalte auf scheinbar einfache Lösungen setzen. So erscheint es ihnen ein Leichtes, durch ihr Campaigning eine Vielzahl an Menschen zu erreichen.

## Die Dopamin-Generation?

Was, wenn wir durch unsere aktuelle Informationsvermittlung, die darauf angelegt ist, alles Komplexe herunterzubrechen und leichtverdaulich zu machen, die Fähigkeit verlieren, uns als Gesellschaft in anspruchsvolle, nuancierte Sachverhalte reinzudenken, während die globalen Herausforderungen immer größer und schwerer werden? Auch die zunehmende Nutzung von KI, welche uns schneller und kompakter Informationen beschafft als jede Googleanfrage, kann dazu beitragen, die Fähigkeit des eigenen kritischen Denkens zukünftig enorm einzuschränken. Statt uns selbst einen Kopf zu machen, befragen wir vielleicht aus Bequemlichkeit lieber die KI, statt eigenen „Output“ zu liefern.

Auch für diesen Beitrag musste ich mich durch die verschiedensten Inhalte lesen und habe hierbei erst bemerkt, wie stark ich selbst von einem allgemeinen Aufmerksamkeitsdefizit betroffen bin. Ich bin dankbar, dass Social Media mit mir selbst groß geworden ist und ich erst mit circa 18 Jahren der vollen Dröhnung der heutigen Social-Media-Form ausgesetzt war. Doch umso mehr Sorgen mache ich mir um die Generation nach mir, die jetzt mit all den negativen, oft unbemerkten Auswirkungen von Social Media zu kämpfen hat und das meist schon ab dem Kindesalter. Kann die Gen Z hier quasi als Steuerer agieren, die als Digital Natives auch vor den schweren Folgen eines übermäßigen Inputs von Inhalten warnen können? Oder haben wir die jungen Menschen hinter uns schon verloren, so wie wir immer mehr von uns an diese Intake-Spirale verlieren?

Wir sind keine handygesteuerte passive Generation, wir machen uns Gedanken über uns, über die Welt und vor allem über diese große Ungewissheit in der Zukunft. Wir sind achtsam, doch vielleicht sind wir dadurch, dass uns vieles klarer wird, nicht selten auch erschöpfter. Vielleicht ist unser übermäßiger Inhaltskonsum daher auch als Coping-Mechanismus zu verstehen. Vielleicht haben ältere Menschen vor uns eine neue digitale Welt geschaffen und lassen uns mit dem enormen Einfluss dieser gerade alleine. Coping-Mechanismen gehören nicht nur zur Gen Z, sondern sind in allen Generationen zu beobachten. Alkohol, Zigaretten oder Schmerzmittel können als andere, fragwürdige Bewältigungsstrategien zählen. Doch was, wenn diese neue Art der Betäubung auf gesamtgesellschaftlicher Ebene noch katastrophalere Konsequenzen haben könnte als die meisten anderen Verdrängungsstrategien der Jahrzehnte davor? Diese Fragen müssen wir uns wohl selbst und nicht der KI stellen. □

# Stress als Lebensgefühl

## – Können wir uns neu ver

von Aliena Kempf

Stress ist ein Lebensgefühl geworden. Wir flüchten in Beschäftigung, um der Angst vor einem sinnentleerten Dasein zu entkommen. Doch ist Stress nicht vielmehr ein inneres Engegefühl, als der volle Terminkalender? Und können wir die verlorene *innere* Zeit zurückgewinnen?

**U**nistress, Prüfungsstress, Hausarbeiten-Stress. Stress begleitet unseren Uni-Alltag. Im Schulleben war, im Erwerbsleben wird es nicht besser. Und schließlich gibt es auch noch den sogenannten Freizeitstress. Die Aufforderungen zu mehr Gelassenheit gehen damit Hand in Hand: „Alles ganz entspannt, mach dir keinen Stress!“ Dahinter der leise Verdacht, dass wir manchmal ganz gerne gestresst sind – das Label „Stress“ ist irgendwie gut.

Ich habe mich gefragt, was wir eigentlich meinen, wenn wir uns als „gestresst“ bezeichnen und woher dieser Zustand kommt, der uns wie ein Hintergrundrauschen begleitet.

### Der Verlust der inneren Zeit

Zunächst scheint Stress mit Zeit zusammenzuhängen. Ich habe Zeitdruck, genauer gesagt, knapp bemessene Zeit, um alles zu schaffen. Bei einer Abgabe oder einem Prüfungstermin ist das nur allzu verständlich. Gerne nennen wir das auch „produktiven Stress“. Den brauchen wir, um richtig in Schwung zu kommen – für mehr Fokus, mehr Effizienz.

Dann gibt es aber auch noch einen anderen Stress. Er ist mehr *gefühlt*, was ihn nicht weniger real macht. Es ist das Gefühl, immer zu wenig Zeit zu haben für all das, was man sich vorgenommen hat. Der innere Stapel an Plänen und Ideen wächst. Das macht verständlich, warum man anscheinend auch in der Freizeit oder im Urlaub Stress haben kann. Den Stress, den ich hier meine, ist räumlich: Es ist ein verengter innerer Raum, der kaum Platz lässt, sich zu entfalten und richtig frei zu fühlen. Also Unfreiheit bei lauter Freiräumen? – ein Paradox.

Wir sind unruhig, fühlen uns gehetzt von Aufgaben und Plänen, Wünschen und Zielen, denen wir hinterherlaufen. Wir sagen gerne „ich muss“, aber bei genauer Hinsicht ist dieses „Muss“ flexibler als wir es gerne hätten. Wir können im Grunde ständig die Grenzen dessen, was wir uns vorgenommen haben, verschieben. Wer sagt denn, dass wir studieren müssen und dafür bestenfalls acht Stunden am Tag

ackern? Wer sagt, dass wir jedes Jahr drei Urlaube machen sollten und mindestens zweimal in der Woche Sport? Wenn ich mich über meinen Job beschwere, kann man zurecht zurückfragen, warum ich ihn dann gewählt habe. *Ich kann mein Leben anders leben*. Oder schlicht: Mach dein Ding! Zumindest heißt es, wir hätten unser Leben – alias unser Glück – in der Hand. Also schrauben wir ständig an unserem Zeit- und Lebensplan herum in der Hoffnung, ihn zu optimieren und dabei, wenn schon nicht Glück, zumindest eine gewisse Befriedigung zu finden.

Mein Eindruck ist, dass unter dem Schleier von „zu wenig Zeit“ eigentlich eine Angst vor „zu viel Zeit“ liegt, eine Angst vor Leere und Sinnlosigkeit, die mit Dauerbeschäftigung überschrieben wird. Statt Leere fühlen wir anscheinend lieber Zeitknappheit, den inneren Käfig – oder das Hamsterrad.

Es ist klar, dass sich unsere Sehnsucht nicht auf optimierte Zeitpläne oder eine bessere Work-Life-Balance richtet, auch nicht auf mehr künstlerischen Ausdruck oder intensivere Naturerlebnissen. Wir wollten nie wirklich mehr Zeit gewinnen, indem wir die gegebene Zeit gezielter nutzen. Wenn unsere Sehnsucht vielmehr der Rückgewinnung einer *inneren* Zeit gewidmet ist, dem Vertrauen, dass alles seine Zeit und seinen Raum finden wird – dann stellt sich die Frage, warum wir trotzdem in den Viel-Schaffen-Modus gehen. Warum läuft uns ein „Was-muss-das-muss“ leichter über die Lippen als ein „Was-kommen-wird-wird-kommen“?

### Die Bürde der entzauberten Welt

Vielleicht hilft es, sich hin und wieder zu vergegenwärtigen, dass das Hadern mit der richtigen Lebensführung kein „Luxus-Problem“ ist. Es handelt sich, in Anlehnung an den Soziologen Max Weber, um Folgeerscheinungen der Entzauberung der Welt.

In der verzauberten Welt gaben uns Glauben und Religion einen absolut gültigen Maßstab, der außerhalb von uns selbst lag und an dem wir unsere Handlungen messen konnten. Die moderne Welt hat diesen Sinn gebenden

Die Antwort der  
ThULB-Cafeteria auf den  
tagtäglichen "Uni-Stress".

# zaubern?

Rahmen, das metaphysische Obdach, Stück für Stück verloren. Ohne einen objektiven Orientierungsrahmen hat jede Handlung grundsätzlich denselben Sinn und Wert – alle Entscheidungsoptionen sind gleich gültig. Sie sind genauso sinnvoll wie sinnlos, genauso gut wie schlecht. Ist der Bewertungsmaßstab nicht mehr objektiv gegeben, muss er subjektiv erschaffen werden. Ich bin Maßstab und zu messendes Objekt – oder: ein autonomes Individuum.

Wenn ein Freund sagt: „Kannst du mir später helfen? Aber nur, wenn du willst!“ – oder Eltern sagen: „Ach mach doch, was du willst – du machst es ja eh“, dann schwingt darin etwas von der moralischen Autonomie mit: *Du musst es selbst wissen, ich dränge mich nicht auf*. Es ist beinahe ammaßend, jemanden durch eine Bitte aus seiner aktuellen Tätigkeit herauszureißen, oder gar eine offene Forderung zu stellen. Auch sich in die Position zu begeben, es besser zu wissen, was gut oder schlecht für den anderen ist, ist eine heikle Angelegenheit. Obwohl für echte Fürsorge unabdinglich, intervenieren wir meist unsicher und vorsichtig – oder lassen es gleich ganz.

Indirekt sendet dieses Verhalten die Botschaft: „Du musst selbst herausfinden, was für dich am besten ist.“ Möglichst viele Erfahrungen zu sammeln und sich auszuprobieren wird zur Norm – Fehler und Scheitern, Irrungen und Wirrungen zu neuen Idealen. Gleichzeitig nehmen soziale Vergleiche zu, denn Entscheidungen selbst zu treffen und zu verantworten, ist schwer. Lieber schauen wir, wie es die anderen tun. Die Anpassung an Trends und Normalitäten gibt aber nur scheinbare Sicherheit. Vielmehr treiben wir wie ein Blatt im Wind zwischen konkurrierenden Normen hin und her – im dauernden Stress, unser Platz nicht zu finden.

In der verzauberten Welt gab es vielleicht die Angst, den unanfechtbaren Forderungen der religiösen Autorität nicht zu genügen und für ewig verdammt zu werden. Heute bedroht uns dagegen das Fehlen verbindlicher Handlungsanweisungen für „das gute Leben“. Wir scheitern nicht an den Vorgaben, auch nicht an selbst auferlegten Pflichten – ihr fehlender Sinn bringt uns zu Fall: Wenn wir scheitern, wissen wir nicht, woran. Nicht die zu vielen Möglichkeiten sind das Problem, sondern ihre letztliche Sinnlosigkeit. Nichts ist lärmender als der sich aufdrängende Verdacht, all die Bemühungen, ein nächtelanges Durcharbeiten und das Inkaufnehmen gesundheitlicher Folgen sei letztlich sinnlos, vergebens, vertane Mühe. Man ist versucht, sich an ein fernes Ziel zu klammern, aber es gibt keine äußere Sicherheit, die uns sagt, dass dieses wirklich erstrebenswert ist – „naja, muss halt“.



## Kann ich mir selbst vertrauen?

Wie Nietzsche sagte: „Gott ist tot“, aber wir hätten die Tragweite unserer Tat, Gott getötet zu haben, noch nicht begriffen – vielleicht bis heute. Sie hinterlässt ein wüstes Land, auf dem eine neue Pflanze erst langsam zu keimen beginnt. Es ist das Selbstvertrauen, das dort Halt finden muss, wo das Gottvertrauen einst tiefe Wurzeln hatte.

Eine unzureichende oder instabile innere Sicherheit bedeutet, dass das Selbstvertrauen noch nicht volumnfähig entwickelt ist. Aber es gibt keine Alternative: Ich muss selbst entscheiden, ob die nächste Handlung wirklich sinnvoll ist, oder ob ich es einfach lassen sollte. Genauso wie das Sein-Lassen immer wieder durch den Gedanken gestört werden kann, etwas vermeintlich Sinnvollereres zutun. Zeitmanagement wird zum Management des schlechten Gewissens.

In der entzauberten Welt ist uns der Sinn nicht vorgegeben, sondern aufgegeben. Wenn ich will, kann ich in jedem Moment neu entscheiden, was mein Sinn sein soll. Aber ohne inneren moralischen Kompass fühle ich mich lost, müde und gestresst. Mir fehlt der Sinn, der mir das Vertrauen gibt, mich richtig entscheiden zu können. Dennoch erlaube ich es mir zu sagen: Für die langsame Entfaltung und aufwendige Pflege meines inneren Sinns fehlt mir schlicht die Zeit und die Geduld. Lieber lasse ich mich vom Prüfungsstress quälen und halte mich beschäftigt, als dem Sinn-Stress Raum zu geben. □



## „If you wanna be my lover, you gotta get with my friends“

- Spice Girls

**A**us den Lautsprechern dröhnt *Wannabe* von den Spice Girls. Wir sitzen gemeinsam im Auto, die Fenster offen, die Musik laut. Bei der Zeile „Friendship never ends“ sehen wir uns an, lachen und singen überlaut und schief mit. Für einen Moment fühlt sich alles leicht an: pure Verbundenheit, Lebensfreude und Zusammenhalt. Egal, wie unterschiedlich unsere Musikgeshmäcker sonst sind, bei den richtigen Songs sind wir alle textsicher. Dieses besondere Gefühl von Verbundenheit spüre ich auch, wenn meine Freundinnen und ich uns bei einem Kaffee in unserem Lieblingscafé über die letzten Erlebnisse austauschen oder wenn eine Fremde mir auf dem Nachhauseweg ein Kompliment für mein Outfit macht.

Solche Augenblicke sind ein zentraler Bestandteil dessen, was viele unter Girlhood verstehen: Momente, in denen Frauen sich gegenseitig unterstützen und Solidarität spürbar wird. Zum kulturellen Erbe der *Girl Culture* gehören jedoch ebenso Filme und Serien wie *Mean Girls*, *Gossip Girl* oder ähnliche Erzählungen, die das Erwachsenwerden in einer oft toxischen Umgebung thematisieren. Trotz dieser Ambivalenz, oder vielleicht gerade deswegen, identifizieren sich viele Mädchen und Frauen mit den Figuren und lassen sich in Mode und Lifestyle von ihnen inspirieren. Darüber hinaus stellt sich die Frage, inwiefern solche Darstellungen unser Verständnis von Freundschaften bis heute prägen. Was macht Girlhood wirklich aus: der Konkurrenzdruck um Schönheit, Erfolg und Anerkennung oder der Wunsch, in einer komplexen Welt Zugehörigkeit und Bedeutung zu finden?

## „On Wednesdays we wear pink“

- Mean Girls

Girlhood ist eine Wortkombination aus dem englischen Wort *girl* (Mädchen) und dem Suffix *-hood* (Gemeinschaft). Der Begriff wird häufig als Beschreibung der Lebensphase zwischen Kindheit und Erwachsensein verwendet, eine Zeit, die geprägt ist von der Suche nach eigener Identität, der Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen und dem Aufbau sozialer Beziehungen. Darüber hinaus gewann dieser Begriff große Popularität in den Sozialen Medien. Auf TikTok und Instagram gehört Girlhood schon längst zum Alltagsvokabular und beschreibt damit eine besondere Form von weiblicher Gemeinschaft. In diesem Kontext prägen Anglizismen wie das Girl's Girl alltägliche Konversationen zwischen Frauen. Auf TikTok trenden Videos, in denen eindringlich erklärt wird, wer sich zu den Girl's Girls zählen lassen darf:

„Ein Girl's Girl weist dich unauffällig darauf hin, wenn du Lippenstift auf den Zähnen hast.“

„Ein Girl's Girl hat immer einen extra Tampon in der Tasche.“

„Ein Girl's Girl verrät dir, wo sie ihr Oberteil gekauft hat, wenn du ihr gerade ein Kompliment dafür gemacht hast.“

Hört sich erstmal nach ziemlichen Alltagsbanalitäten an, oder? Schließlich würde die Welt nicht untergehen, wenn Sophia erst zu Hause bemerkte, dass ihre Zähne in den letzten Stunden mit ein paar beerenroten Lippenstiftflecken verziert waren. Ach, die *Struggles* einer Frau. Doch dieser ungeschriebene Verhaltenscodex ist nicht nur eine Sammlung alltäglicher Höflichkeiten, sondern zugleich ein stiller Aufruf, sich anderen Frauen gegenüber solidarisch zu verhalten. Wie überzeugend diese Vorstellung bei näherer Betrachtung tatsächlich ist, bleibt jedoch offen. Ein Blick in die Popkultur der letzten Jahrzehnte offenbart zahlreiche Beispiele, etwa Regina George aus dem Filmklassiker *Mean Girls* (2004), die Freundschafts- und Rivalitätsdynamiken unter Mädchen illustriert. Als Anführerin der Mädelsclique The Plastics an der Northshore High School gilt sie als die beliebteste und einflussreichste Person der Schule. Sie wird von anderen Mädchen gefürchtet und gleichzeitig verehrt. Wer dazugehört, hat es geschafft.

# Girlhood Zwischen Lipgloss u

von Rania Lau

In dem Film wird deutlich gemacht, dass man sich erst anpassen muss: Das bedeutet, mittwochs Pink zu tragen, Reginas Entscheidungen zu befolgen und sich ihrer strikten sozialen Hierarchie unterzuordnen. Im Gegensatz zum Girl's Girl verhält sich das Mean Girl abgehoben und ausgrenzend. Dennoch wird Regina George in den sozialen Medien noch immer als Ikone bezeichnet und zitiert. Rund um Filme wie *Mean Girls*, *Legally Blonde* (2001) und *Clueless* (1995) hat sich in der Popkultur eine glitzernde Ästhetik entwickelt. Dazu gehören nicht nur Miniröcke, Lipgloss oder rosa Blush auf den Wangen, sondern auch bestimmte Vorstellungen über enge Beziehungen. Sucht man auf Social Media nach Freundschaftsduos, tauchen schnell zusammengeschnittene Videos der Hauptprotagonistinnen von *Gossip Girl* (2007) auf. Die Serie handelt von Serena van der Woodsen und Blair Waldorf, die im Trubel der New Yorker High Society ihr Leben zwischen Erwartungen und Wirklichkeit bewältigen müssen. Ihre Beziehung gilt vielen als Ideal einer eng verbundenen Freundschaft, obwohl sie von Eifersucht, Machtspielen und Verrat geprägt ist. Dennoch unterstützen sie sich trotz Konkurrenz um Aufmerksamkeit, Liebe und sozialen Status, teilen eine lange gemeinsame Vergangenheit und verstehen einander besser als jeder andere. Kein Wunder, dass auf

Instagram weiterhin zahlreiche Videos kursieren, die man der besten Freundin senden kann.

Diese Faszination beschränkt sich jedoch nicht nur auf ihre Freundschaft: Auch der Lebensstil der beiden zieht viele Zuschauerinnen in den Bann. Zur Alltagsästhetik der Serie gehören aufgestylte Schuluniformen, elegante Designerhandtaschen und farblich abgestimmte Haarreifen. Viele Zuschauerinnen wünschen sich, Teil dieser Welt zu sein und mit einem Coffee-to-go in der Hand und ihren Freundinnen durch den Central Park zu flanieren - ein Lebensgefühl, das die Serie vermittelt und zu ihrem anhaltenden Erfolg beiträgt.



## d nd Selbstfindung



**„Whoever said that money doesn't buy happiness didn't know where to shop.“**

- Blair Waldorf

Ein Hauch von Parfum, ein perfekt sitzendes knielanges Kleid, eine elegante Handtasche und glänzende Nägel. Sie läuft durch die Einkaufsstraßen einer Großstadt, trägt den roten Chanel-Lippenstift, den sie sich zuvor mit einem Handspiegel nachgezogen hat. Ihre gelockten Haare wippen im Rhythmus der Absatzschuhe. Sie weiß nicht, dass sie der Main Character ist, doch die Menschen um sie herum wissen es ganz genau. Sie ist ein wahres It-Girl, oder vielleicht nur eine performende Kopie davon?

Hinter diesem scheinbar mühelosen Auftreten verbirgt sich ein tieferliegendes kulturelles Phänomen: die Verbindung von Konsum, Weiblichkeit und sozialer Identität. Plötzlich werden die Produkte der siebenschriffigen Skincare-Routine, das nach tropischer Blüte duftende Bodyspray oder der neue Sunshine Flower-Lipgloss zu unverzichtbaren *Must-haves*. Wenn sich ein Produkt nicht nahtlos in die bestehende Ästhetik einfügt, hat es Schwierigkeiten auf dem Markt. Gilt das auch für uns? Besitzt

nicht am Ende das Produkt Teil der Identität seiner Käuferin, statt nur von ihr besessen zu werden? In der Girl Culture wird Konsumverhalten romantisiert und als essenziell vermarktet, denn es wird eine Kaufbare Identität angeboten. Shopping wird zur vermeintlichen Therapie. Es wird umso schwieriger, all das zu hinterfragen, weil sich jede Kritik daran anfühlt, als würde man die eigene Identität infrage stellen. Doch warum funktioniert dieses Prinzip so gut? Vielleicht, weil Girlhood eine helfende Vorstellung davon vermittelt, wer man sein und was man fühlen könnte?

**„Suddenly I see - this is what I wanna be.“**

- KT Tunstall

Als KT Tunstalls Song *Suddenly I See* im Film *The Devil Wears Prada* (2006) gespielt wurde, wurde er schnell zu einer Hymne weiblicher Selbstfindung. Die fröhliche Melodie und der eingängige Text erzählen davon, eine Frau voller Selbstbewusstsein und Optimismus zu sehen und plötzlich zu begreifen, dass man selbst auch so sein möchte. Dass *The Devil Wears Prada* nun, zwanzig Jahre später, im Mai 2026, eine Fortsetzung bekommt, zeigt, wie relevant Filme über weibliche Inspiration und Ambition sind - sie ermöglichen es, sich in starken Frauensymbolen wiederzufinden, und lassen diese Bilder im Alltag nachwirken.

Girlhood zeigt sich in den kleinen Momenten, in der Nachricht, in der nachgefragt wird, ob du sicher angekommen bist, im Lippenstift, den du deiner Freundin zum Geburtstag schenkst, weil er dich immer selbstbewusster macht, oder im Lächeln einer Fremden, die dir ein ehrliches Kompliment gibt. Es ist das aktive Erleben von Verbundenheit, Solidarität und Selbstentfaltung, kein Zustand, sondern eine innere Haltung. Girlhood bedeutet, sich in einer Welt, die Frauen oft in Konkurrenz zueinander stellt, bewusst füreinander stark zu machen.

Wir verbinden uns über Filme, Serien und Songs, analysieren Beziehungen, erkennen uns in fiktiven Figuren wieder und lernen daraus, wie unterschiedlich, aber auch wie ähnlich weibliche Erfahrungen sein können. Wir hören Geschichten von Frauen, die sich im Spannungsfeld gesellschaftlicher Erwartungen selbst suchen und verwirklichen und erkennen darin, dass es keine einheitliche Definition von Weiblichkeit gibt. Es sind die Frauen um uns herum, die uns stärken, die uns zeigen, dass man Lippenstift tragen, Rosa lieben und trotzdem stark, klug und unabhängig sein kann. Girlhood bedeutet, Konsum kritisch zu hinterfragen, ohne die Freude an Ästhetik abzuwerten. Es heißt, Vielfalt anzuerkennen, dass es unzählige Formen gibt, Frau zu sein, und dass jede davon ihre eigene Stärke besitzt. Nicht Konkurrenz, sondern Miteinander. Nicht Anpassung, sondern Ausdruck. Girlhood ist, aktiv zu werden und zu begreifen, dass wahre Stärke in gemeinschaftlichem Zusammenhalt entsteht. □

# Die Thüringer

## Literaturpreisverleihung 2025

### – Ein Bericht

von Josefine Dietrich

Auf der Thüringer Literaturpreisverleihung in Erfurt wurde Emma Braslavsky dieses Jahr für ihre gedankliche und sprachliche Akrobatik belohnt. Ihre Werke: Ein Mix aus eindrücklichen Bildern, rasanten Handlungsentwicklungen und einem kritischen Blick auf gesellschaftliche Verhältnisse und Fragestellungen.

**E**in riesiger Blumenstrauß steht vor einem Halbkreis aus Stühlen. Langsam versammeln sich die Gäste. Bekannte und unbekannte Personen setzen sich auf die ausgewählten und abgezählten Plätze.

Am 05. September 2025 um 17 Uhr fand die elfte Verleihung des Thüringer Literaturpreises im Haus Dacheröden in Erfurt statt. Der alle zwei Jahre vergebene Preis ging dieses Jahr an die in Erfurt geborene Emma Braslavsky, übergeben von Staatssekretär Prof. Dr. Steffen Teichert und Jörg Klinge von der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen. Voraussetzung dafür, den Preis zu erhalten, ist, dass der\*die Gewinner\*in aus Thüringen kommen muss oder seit einer langen Zeit hier lebt oder gelebt hat.

Staatssekretär Prof. Dr. Steffen Teichert erinnerte an die Verbundenheit der Autorin zur Heimat, dem „Land der Ideen und Stimmen“. Literatur sei fundamental für Demokratie: Sie ermögliche Perspektiverweiterung, Vielfalt und gesellschaftliche Veränderungen. Er selbst habe in jungen Jahren Bücher konsumiert, wie Märchen und Science-Fiction, und sich am Schreiben versucht. Das trifft sich gut, denn für Braslavsky selbst ist Literatur und ihre Mehrdeutigkeit auch die Grundlage von Demokratie und das „Labor für mögliche Zukünfte“.

Was ist also das Besondere an Braslavskys Werk? Laut Jurymitglieder Bettina Baltschev sind Braslavskys Texte „fluide und flexibel“. Die modernen Dualismen von Roboter und Mensch sowie Technik und Gefühl verarbeitet sie, so Baltschev, mit einem lakonischen, experimentellen, hellsichtigen Erzählstil. Was wäre, wenn ein Roboter dich so lieben würde, wie du es willst? Sowohl die Gleichzeitigkeit verschiedener Zeitebenen als auch ihre Fähigkeit, gedankliche Grenzen zu sprengen und zu überschreiten, würden die Literatur der Preisträgerin auszeichnen. Währenddessen kommt von einer Person aus dem Publikum laut ge-

flüstert, ob denn nicht einfach etwas aus dem Buch vorgelesen werden könnte. Tatsächlich sind Werke Braslavskys als Hörbücher verfügbar oder man nutzt die Möglichkeit, sich den Film *Ich bin dein Mensch* anzuschauen, der auf einer ihrer Kurzgeschichten basiert.

Ihrem Stil bleibt die Autorin auch bei ihrer Rede treu. Literatur sei die konservierte Erinnerung und Entwicklung der Menschen, „sie atmet in der Polysemie“. Das revolutionäre Potential von Literatur ergäbe sich aus dem Aufzeigen von Möglichkeitsräumen, wie es die produktive Verbindung von Wissenschaft und spekulativer Literatur schon bewiesen. Das bedeutet, in der Literatur werden Vorstellungen erprobt, die dann als Inspiration und Reflexion für die wissenschaftliche Arbeit dienen. Es wird zum Beispiel eine mögliche Zukunft entworfen oder es werden vorhandene literarische Figuren benutzt um gegenwärtige Phänomene zu beschreiben. Braslavsky hinterfragt Wirklichkeiten und spinnt daraus Möglichkeiten.

Mit Blick auf Thüringen als „Ort der Mahnung und der Zuflucht“ wird deutlich: Literatur könnte Barbarei nicht verhindern. Dennoch solle sie sich, nach Braslavsky, politisch positionieren und „Ettersberg mit drin haben“. Ihre letzte Forderung: die finanzielle Unabhängigkeit von Literatur über einen gesellschaftlich geförderten Verlagsfond mit einem Teil des Rundfunkbeitrags.

Insgesamt 12.000 Euro erhielt Emma Braslavsky und einen Blumenstrauß, der ein Viertel so groß war wie der Strauß, hinter denen die drei Redner\*innen Literatur lobten. □



# Jenaer Klostergeschichte(n) Teil II

## Das Ende der Klöster: Empörung und Aufruhr vor 500 Jahren

von Max Pellny

Vor genau 500 Jahren flogen die Klöster in Thüringen in die Luft. Die Unruhestifter wurden „erstochen, erwürget und erschlagen“. Wir feiern das nicht, aber wir gedenken der „Bauernkriege“ von 1525. Die Betrachtung der Ereignisse in Jena und Mittlerem Saaletal werfen durch die spärliche Quellenlage mehr Fragen als Antworten auf. Das bietet Raum für Spekulationen. Klar ist nur: mit den Klöstern war es danach vorbei.

**B**ereits Anfang der 1520er Jahre erscheinen in den Quellen zahlreiche bäuerliche Beschwerden, die sich gegen Kirchenvertreter und adelige Grundherren richten – jedoch nur in den seltensten Fällen gegen den fürstlichen Landesherrn (Ernestiner) selbst. In Kahla kommt es 1522 zu einem großen Aufruhr, über dessen Gründe und Verlauf sich leider nichts Genaueres sagen lässt. Im Februar 1523 dringt nachts eine wütende Meute in das Haus des Pfarrers von Gröben (Dorf hinter Lobeda) ein, plündert sein Hab und Gut und schlägt ihm die Zähne aus. Immer mehr Bauern und ganze Dörfer verweigern Zins- und Zehntzahlungen und stellen den Frondienst in Frage. Auch in Jena beginnt die Lage langsam brenzlich zu werden: Der radikale Karlstadtschüler Martin Reinhard predigt in der Stadtkirche reformatorisches Gedankengut und versucht, von offizieller Seite mindestens geduldet, die kirchlichen Strukturen der Stadt neu zu ordnen. So dringt er mit einigen

Mitstreitern in das Dominikanerkloster ein und fordert die Mönche auf ihre antireformatorischen Predigten einzustellen. Der Abt von Bürgel beschwert sich 1523 persönlich beim Landesherrn Johann von Sachsen (Hanfried), dass er über ein Jahr lang aus Weinbergen und Häusern Jenas aufs übelste beschimpft werde. Zum traditionellen Krautweihe-Fest am 15. August 1523 nehmen junge Leute den Frauen ihr Gemüse weg und werfen es auf die Straße.

*„Als wir erfuhren, wie viele Geräte, Silberwerk, Spannen an den Messkleidern wegkommen, daneben das Wesen der Mönche gesehen und gehört haben, was die wenigen Personen im Kloster verbrauchen, was sonst ein ganzer Konvent gebrauchen konnte, samt dem nicht benötigten Überfluss, da haben wir alles in Kisten packen lassen und mit zwei Wagen von zwei Pferden gezogen aufs Rathaus bringen lassen. [...] Etliche Schock Handgeld, viele Tischtücher, 80 Messgewänder und vieles dazugehörige lagen vermodernd im Winkel und sind übel aufbewahrt worden.“*

- Rechtfertigungsschrift des Jenaer Stadtrats an Kurfürst Johann

vom 24. August 1525 (UB 2, Nr. 1299, S. 490)

gebot, zu dem sich viel Mönchsgemeinschaften verpflichteten, konnte für Kritiker offensichtlich nicht mit deren Lebensrealität in Einklang gebracht werden und war daher eine offene Flanke für Angriffe.

### Enteignung auf Befehl des Jenaer Stadtrates

Ein Jahr später, im August 1524, wird es noch spektakulärer. Zwei Pferdekärrchen fahren im Karmelitenkloster vor und werden von Ratsknechten mit sämtlichem wertvollem Klostereigentum beladen.

Die Entnahme von Klostereigentum und dessen Verbringung aufs Rathaus, stellt für Jena einen einmaligen Vorgang dar. Der Rat verbindet mit der Entwendung einen Rettungsgedanke des Eigentums, das „übel verwahrt“ und „vermodert gelegen“ hätte.

Das neutestamentliche Armuts-



## Ablauf der Ereignisse

Die folgende Rekonstruktion der Ereignisse des Frühjahrs 1525 basiert hauptsächlich auf der an Fürst Johann gesendeten Rechtfertigungsschrift des Jenaer Stadtrates: Am frühen Donnerstagmorgen, den 27. April 1525, einem Markttag, versammelte sich der Stadtrat im Rathaus mit der Gemeinde und bemerkte Lärm vor der Stadt. Eine Meute aus Bauern drang mit einer Heerpauke in die Stadt ein und brach das Tor zum Dominikanerkloster auf. Dieser Auflauf konnte zunächst durch den Rat zurückgeschlagen und ein Trommler und vier Anführer gefangen genommen werden. Anschließend sei es zwischen 8 und 9 Uhr erneut zu einer Unruhe der Marktbauern vor dem Kloster gekommen, woraufhin der Rat sich dem Druck der Menschenmenge beugen musste und die kürzlich zuvor Gefangenen wieder freiließ. Gegen 14 Uhr sei der Rat erneut informiert worden, dass ein gewisser Christoph Enderlein eine „rotterey“ an sich gebracht und das Kloster final „aufgestossen habe“. Der Rat sei zum Ort des Geschehens gegangen und habe dort eine große Menschenmenge vorgefunden, die zumeist aus Vorstädtern bestand. Um Plünderungen zu verhindern, beschlagnahmte der Rat das übrige Klosteramt der Dominikaner und inventarisierte es. Christoph Enderlein habe viele gegen den Rat und die Obrigkeit aufgehetzt.

In einem Gnadengesuch an die Kurfürstin von Sachsen vom 29. Mai 1527, legt der sich auf der Flucht befindende Christoph Enderlein seine Version der Geschehnisse dar: In einem Wirtshaus in Jena habe er vom bevorstehenden Klostersturm gehört und sich der Menschenmenge angeschlossen, da er zunächst annahm, dass es sich um einen Befehl des Rates gehandelt hätte. Vor dem Kloster sei er bei einer Auseinandersetzung von einem Ratsknecht geschlagen worden und verließ daraufhin die Stadt. Seine Bitte auf Rückkehr sei vom Stadtrat verwehrt worden, weshalb er sich dem Bauernhaufen bei Lobeda anschloss. Obwohl Enderleins spätere Aussage mit Vorsicht interpretiert werden muss, enthält sie einen wichtigen Hinweis. Gleichzeitig zum Aufstand in der Stadt, kam es zur Bildung eines aufständischen Haufens bei Lobeda, dessen Größe im Laufe von zwei bis drei Tagen auf ca. 3000 Personen anwuchs.

Am Sonntagvormittag, dem 30. April, vertrieb dieser sogenannte Jena-Lobedaer Haufen die adelige Familie Puster und plünderte ihre Güter bei Lobeda und Drackendorf. Im Laufe des Tages folgten weitere Plünderungen der von

Bünau zu Schlöben, bei denen Getreide geraubt und Lämmer, Kälber und Kühe geschlachtet wurde – unter den Plündernden seien auch Frauen und Mägde gewesen. In Schöngleina drohten Bauern dem Adligen Dietrich von Lichtenhain ebenfalls mit dem Raub seines Eigentums, solle er nicht alle Fronen und Zinsen aufheben. Da dieser nur ein herzogliches Urteil akzeptierte, wurden seine Güter umfassend geplündert. An den Überfällen auf Adlige beteiligte sich auch eine Vielzahl von Kahlaer Bürgern. Allein aus dem benachbarten Roda, das über 22 Häuser verfügte, beteiligten sich 21 Bauern am Aufstand.

Laut einer Chronik von 1681 sei es am 3. Mai 1525 zur Stürmung des Karmelitenklosters gekommen. Das reichste Kloster Jenas, das Zisterzienserinnenkloster hinter der Stadtkirche, ist bemerkenswerterweise von jeglichen Überfällen verschont geblieben.

Spätestens um den 6. Mai brach die Erhebung in und um Jena vollständig und plötzlich in sich zusammen.

## Konsequenzen des Aufruhrs

Am 21. Juni 1525 wurden in Jena 20 Rädelsführer durch einen „Edelmann“ mit dem Schwerte vom Leben zum Tode gebracht. Für geflohene schuldige Söhne wurden ihre Väter zur Rechenschaft gezogen. Das Blut sei in Rinnalen über den Marktplatz geflossen. Viele an den Aufständen Beteiligte versuchten sich durch Flucht der kurfürstlichen Bestrafung zu entziehen. Vier Bauern aus einem Dorf bei Jena wurden am 27. Juli in Böhmen verhaftet. Auch Christoph Enderlein entkam seinem Schicksal nicht. Am 22. Januar 1533 wurde er aufgegriffen und hingerichtet. Zahlreiche Mütter aus Drackendorf und Ilmsdorf baten den Kurfürsten um Erlass der Strafzahlungen, die sie für ihre geflohenen Männer zu begleichen hatten. Sie waren die Einzigsten die fürstliche Gnade erfuhren. Mit dem Verweis auf Geheimhaltung, erlies er Ihnen die Bußgelder.

Klosterleben hat es seitdem in Jena nie wieder gegeben. Das gesamte Eigentum der Klöster ging an die Stadt über. Wir können uns vorstellen, dass der Stadtrat darüber nicht gerade unglücklich gewesen sein dürfte. □

# Jena. Beratung. Erfolg.

Von **A** wie Arbeitsmarkt, **B** wie Bewerbung bis **Z** wie Zweifel im Studium – die Berufsberatung für Studierende bringt weiter.

Jeden **Donnerstag** von **14 bis 16 Uhr** Sprechzeit in der Agentur für Arbeit Jena.

Oder Beratung nach Terminvereinbarung.  
Jetzt anmelden:

Tel.: 0800 4 5555 00 (kostenfrei)

Mail: [Jena.Berufsberatung@arbeitsagentur.de](mailto:Jena.Berufsberatung@arbeitsagentur.de)

Wir freuen uns auf euch !



 STADTMUSEUM  
JENAKULTUR



Lust auf einen  
kostenlosen  
Museumsbesuch?

Mit dem Kulturticket  
gratis in die  
Städtischen Museen  
Jena!



[www.stadtmuseum-jena.de](http://www.stadtmuseum-jena.de)

## Impressum

**Herausgeber:**  
UNIQUE e.V.  
Johannisplatz 26  
07743 Jena

E-Mail: [redaktion@unique-online.de](mailto:redaktion@unique-online.de)  
Web: [www.unique-online.de](http://www.unique-online.de)  
Facebook: Unique Jena  
Instagram: [uniquejena](https://www.instagram.com/uniquejena/)  
X: [@Unique\\_Magazin](https://www.x.com/@Unique_Magazin)

**Chefredaktion:** Dennis Pieter (V.i.S.d.P.)

**Chefin vom Dienst:** Aliena Kempf

Die *unique* ist Preisträgerin des Wettbewerbs „Aktiv für Demokratie und Toleranz“ 2012 des Bündnisses für Demokratie und Toleranz – gegen Gewalt und Rechtsextremismus sowie des Wettbewerbs „Miteinander studieren in Thüringen“ 2012 des Thüringer Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur.

**Dank an unsere Förderer:**  
Präsidialamt der FSU Jena

Redaktionssitzungen immer donnerstags 18 Uhr im „Haus auf der Mauer“

**Redaktion:**

Aliena Kempf, Dennis Pieter, Ema Wolfram, Josefine Dietrich, Julia Florschütz, Max Pellny, Rebecca Hinrichs, Rania Lau, Sebastian Baum, Silas Richter

**Bildnachweis | Copyrightvermerke:**

Titelbild: © Ema Wolfram/KI: Sora | Seite 13: Aliena Kempf | Seite 17: Max Pellny

**Druck:** Druckerei Schöpfel GmbH, Weimar

**Auflage:** 2.000 Exemplare

**ISSN:** 11612-2267, 25. Jahrgang

**Satz & Layout:** Aliena Kempf, Dennis Pieter, Tina Nickel

**Bilder:** Redaktion, insofern nicht anders angegeben

**Onlinebetreuung:** Dennis Pieter

**Social-Media-Betreuung:** Josefine Dietrich

**Anzeigenbetreuung:** Aliena Kempf, Dennis Pieter, Josefine Dietrich, Julia Florschütz

**Fotografie und Illustration:** Ema Wolfram

**Hinweis:** Es ist jedem Autor und jeder Autorin unserer Texte selbst überlassen, ob und inwiefern er oder sie gegendie Sprache oder das generische Maskulinum verwendet. Alle Formulierungen sollen ausdrücklich Personen jeden Geschlechts gleichberechtigt ansprechen.

Die *unique* und all ihre Inhalte stehen, sofern nicht anders gekennzeichnet, unter einer Creative-Commons-Lizenz. Alle Inhalte dürfen weiterverbreitet werden, wenn der Autor genannt wird und die Texte bzw. Bilder nicht kommerziell genutzt werden. Mehr Informationen unter: [creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/legalcode](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/legalcode)

Wir freuen uns jederzeit über eingereichte Leserbriefe, Artikel und Fotos. Es besteht keine Veröffentlichungspflicht. Anonym eingesandte Manuskripte finden leider keine Beachtung.

Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Dies gilt insbesondere für Gastbeiträge externer Autoren. Die Redaktion behält sich die Kürzung von Leserbriefen vor.

Für den Inhalt von Anzeigen ist die Redaktion nicht verantwortlich.



**Die Freiwilligenagenturen helfen  
dir, ein (kleines) Ehrenamt in  
deiner Stadt zu finden!**

**Jena**



**Weimar**



**#miteinander**

schreiben  
und gestalten  
organisieren  
und lernen

Redaktionssitzung Donnerstag um 18 Uhr  
Haus auf der Mauer / Johannisplatz 26  
redaktion@unique-online.de  
www.unique-online.de

Interesse?  
Komm vorbei!