



ON WITH THE SHOW

Die Zukunft der Medizin

Hinter den Kulissen
der Forschung

ab Seite 37

Untrennbar verbunden

Wie die Biografie die Forschung
beeinflusst

Manchmal ist Plan B der bessere Plan A

Traumberuf über Umwege

Liebe im Lockdown

Studierende erzählen von
Dating & Partnerschaft



Für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die Autoren verantwortlich. Diese Beiträge geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder. Kürzungen behält sich die Redaktion vor.

Gender-Hinweis:
Status- und Funktionsbezeichnungen gelten in diesem Dokument jeweils für alle Geschlechter.

medicalschoo-hamburg.de

We're all so glad to see you here ...

Drei Semester mit besonderen Herausforderungen liegen hinter uns. Wir haben uns den außergewöhnlichen Gegebenheiten angepasst, improvisiert, getüftelt und geschult – und konnten das Hochschulschiff MSH auch 2021 durch unwägbares Fahrwasser steuern. Nun ging es für Studierende, Lehrende und Mitarbeitende zum Wintersemester 2021/22 endlich wieder an die Hochschule. Im Gepäck: viele neue Erfahrungen, Learnings und Ideen für ein lebendiges, gemeinsames und krisenfestes Hochschulleben.

In diesem Magazin wollen wir das Jahr noch einmal Revue passieren lassen. Welchen Widrigkeiten mussten wir uns stellen? Und was haben wir daraus mitnehmen können? Wir lassen Mitglieder der MSH-Familie zu Wort kommen, die ganz unterschiedliche Herausforderungen der besonderen Lage verbinden. Start ins Berufsleben während der Pandemie? Wenn unvorhersehbare Situationen Pläne durchkreuzen, kann das auch eine Chance sein und überraschend den Weg zum persönlichen Traumberuf ebnen. Begleiten Sie uns im ersten Teil des MSH-Magazins auf eine Reise, die ungewöhnliche Lebenswege aufzeigt. Die davon berichtet, welches Potenzial in der kreativen und begleitenden Arbeit mit Menschen steckt. Und die neue Perspektiven eröffnet: auf unser Zuhause als wichtigen »Lebensraum« in Krisenzeiten, aber auch für uns selbst und andere im Systemischen Coaching.

Can you believe it? Im Frühling bezog die MSH ihren Standort an der Kehrwiederspitze und bietet seitdem noch mehr Platz für Lehre und Forschung. Wir blicken im zweiten Teil dieser Ausgabe hinter die Kulissen und zeigen Impressionen aus den neuen Laboren für Molekular- und Systemmedizin, berichten, welche Themen unsere Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gerade unter die Lupe nehmen und finden in einem Interview heraus, wie die Biografie die eigene Forschung beeinflussen kann.

Und dann noch das zentrale und wichtige Thema Gesundheit. Im abschließenden Teil unseres Magazins gehen wir der Frage nach, welche Auswirkungen das vergangene Jahr auf die psychische und physische Gesundheit hatte. Wir begleiten zwei Sportstudierende in ihrem Alltag zwischen Leistungssport und Studium, finden heraus, wieso fehlender Hautkontakt krankmachen kann und natürlich sprühen da auch noch einmal die Funken: Wie steht es eigentlich um die Liebe zwischen Abstandsgeboten und Lockdowns? Wir haben bei Studierenden der MSH nachgefragt.

In diesem Sinne ...

**... On with the show
and good health to you.**

MSH-Playlist



MSH-Playlist



01 / 03

Challenge

Challenge
Challenge
Challenge
Challenge
Challenge



Traumberuf über Umwege

Was willst du mal werden? Eine Frage, auf die wir seit Kindheitstagen versuchen, eine Antwort zu finden. Für die wir Pläne schmieden. Vielleicht sogar weit von zu Hause wegziehen. An der wir wachsen, für die wir alles geben und in die wir viel Zeit und Energie investieren. Und während wir damit beschäftigt sind, Zielsetzungen zu erfüllen, durchkreuzen unvorhersehbare Dinge unsere Vorhaben. In einer Krise den das Studium abschließen? Ins Berufsleben starten, während bei vielen der Job auf dem Spiel steht? Damit hat vermutlich niemand gerechnet. Aber manchmal hat das Leben anderes vor und dann erweist sich Plan B sogar als besserer Plan A. Auf der Suche nach euren Erfolgsgeschichten mit Schlangenlinien und Zickzack und zu Besuch bei einem Offizier der Luftwaffe.

TEXT Julia Konnerth FOTO Parham Khorrami

Nach dem
Abschluss stehen
viele Türen offen.



Christian Merker

MSH Alumnus Christian Merker,
Medizinpädagogik M. Ed.

Finde deine Nische! Manchmal geschieht das ganz zufällig. Und manchmal musst du dir Zeit nehmen, in dich gehen und genau überlegen, wohin du willst.

An der MSH habe ich Medizinpädagogik im Bachelor und Master studiert und bin letztes Jahr fertig geworden. Während des Studiums habe ich mit meinem Bachelorabschluss zunächst an unterschiedlichen Gesundheits- und Krankenpflegeschulen gearbeitet. Über eine Zeitarbeitsfirma bin ich dann in die Pflege gewechselt und habe als Gesundheits- und Krankenpfleger auf der Intensivstation gearbeitet. Diese Zeit habe ich genutzt, um mich zu erden und um genau zu überlegen, welche Richtung ich nach dem Studium einschlagen möchte.

Für mich stand eigentlich fest, dass ich kein Referendariat anschließen, sondern meinen PhD machen möchte. Aber die Pandemie

erschwerte mir die Suche nach einer passenden Stelle. Durch die schnell steigenden Inzidenzzahlen habe ich mich dann im Gesundheitswesen beworben, um dort einen weiteren Beitrag leisten zu können. Auf einmal trudelte eine Einladung nach der anderen ein. Vor allem eine Online-Sprachschule mit dem Projekt zur Integration von ausländischen Pflegekräften begeisterte mich. Der Bereich ist zukunftsorientiert, ich würde langfristig etwas gegen den Fachkräftemangel tun können und gleichzeitig ausländische Pflegekräfte unterstützen. Seit Februar 2021 arbeite ich bei der Lingoda GmbH und habe dort als Medizinpädagogin bis jetzt ein Alleinstellungsmerkmal. Die Arbeit mit Menschen aus unterschiedlichen Ländern hat mich sehr gereizt und macht mir heute viel Spaß.



Carlotta Ruocco

MSH Alumna Carlotta Ruocco,
Arbeits- und Organisationspsychologie M.Sc.

Ich bin zum Wintersemester 2018 in den Masterstudiengang Arbeits- und Organisationspsychologie gestartet. Durch den gut strukturierten Lehrplan konnte ich nebenbei als Werkstudentin 20 Stunden pro Woche bei einem führenden Flugzeughersteller arbeiten. Neben der Finanzierung des Studiums habe ich so erste Erfahrungen im Berufsleben und Referenzen sammeln können.

Durch die erschwerte Arbeitssuche aufgrund der Pandemie war ich neben Vollzeitstellen auch für Praktika offen. Nach Abgabe meiner Masterarbeit Ende Juli habe ich sofort angefangen, nach passenden Stellen zu schauen. So konnte ich direkt Mitte Oktober meine neue Stelle als Praktikantin im Business Development starten, in welcher ich den Bildungsauftrag gut nutzen und viel lernen konnte. Als Praktikantin mit abgeschlossenem Studium habe ich viel Verantwortung übernehmen dürfen und wieder wichtige Erfahrungen gesammelt, die in Bewerbungsgesprächen nützlich sind. Aktuell befinde ich mich in einem Auswahlverfahren für eine Junior HR Business Partner Stelle.

Mit dem Traumjob ins Berufsleben starten, ist nicht die Norm. Überleg dir, welche Tätigkeiten dich bestmöglich auf deinen dein Ziel vorbereiten und wie du das theoretische Wissen aus dem Studium am besten anwenden und vertiefen kannst.

Trainiere deine Soft Skills, denn viel Arbeitserfahrung kann kein Berufseinsteiger vorweisen – Engagement, Motivation und ein paar gute Soft Skills können daher wahre Wunder bewirken.

Bleib immer authentisch. Mach dir abgesehen davon vor Bewerbungsgesprächen bewusst, dass nicht nur du zum Unternehmen passen musst, sondern auch die Stelle und das Unternehmen für dich geeignet sein sollten. Wenn beide Seiten sich über die Passung des Jobs und der Person austauschen können, gelangst du auf Augenhöhe mit den Recruitern und fühlst dich weniger unter Druck gesetzt. Im Endeffekt wirst du einen Großteil deines Lebens bei der Arbeit verbringen und es gibt viel mehr als nur einen Traumjob für dich – daher probiere alles aus, was dich interessiert, Spaß macht und zu dir passen könnte.



Moritz Tries

MSH Alumnus Moritz Tries,
Medical Controlling and
Management B. Sc.

Zum Wintersemester 2017 habe ich den Studiengang Medical Controlling and Management angefangen und habe parallel zum sechsten Semester meine Tätigkeit als Werkstudent in dem Healthcare Startup kumi health GmbH begonnen. Dort konnte ich gute Einblicke in das Unternehmen und die Tätigkeitsfelder bekommen.

Für mich ist Lernen schon immer ein sehr großes Thema gewesen. Dazu gehört auch der akademische Weg, nach dem Bachelor einen Master zu absolvieren. Nicht ausschließlich der Inhalte wegen. Vor allem wegen der persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten, den Erfahrungen und dem Austausch. Die Pandemie hat es für mich jedoch unmöglich gemacht, diese Erfahrungen so frei wie gewünscht machen zu können. Deshalb und weil bei kumi health die Lernkurve extrem steil ist, habe ich meinen Plan, den Master konsekutiv zu absolvieren, ein wenig nach hinten verschoben. Bereits vor dem Abschluss des Bachelorstudiums konnte ich das Übernahmeangebot unterschreiben und gehe seitdem mit kumi health gemeinsame Wege.

Sammele Erfahrungen! Was du in der Praxis erlebst, kann dich kein Studium lehren – egal wie viele Anekdoten Lehrende gerne erzählen. Praxiserfahrung solltest du nicht unbedingt der Vita wegen sammeln, sondern viel mehr, um immer besser zu verstehen, welche Bereiche dir selbst liegen (oder eben nicht) und dir Spaß bereiten.

Und dann ist da noch die Sache mit dem Pläneschmieden. Je planmäßiger du vorgehst, desto wirksamer mag dich der Zufall treffen. Pläne sind gut und sehr sinnvoll, um auf Ziele hinzuarbeiten. Mittlerweile habe ich aber sehr viele Pläne komplett umgeschmissen oder neu geschrieben. Bisher bin ich sehr gut damit gefahren, mit dem Flow zu gehen und langfristige Ziele zu verfolgen. Die eigene Flexibilität, sich Veränderungen anzunehmen spielt dabei eine große Rolle.



Mirja Osnabrügge

MSH Alumna Mirja Osnabrügge,
Psychologie mit Schwerpunkt
Klinische Psychologie und Psycho-
therapie M.Sc.

Im vergangenen Jahr habe ich meinen Bachelor in Psychologie und den Master in Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychotherapie abgeschlossen. Die Pandemie hat meinen ursprünglichen Berufsplan ganz schön verändert. Für die Stelle, die ich eigentlich angestrebt hatte, wurden plötzlich keine Auswahlverfahren mehr durchgeführt. Ursprünglich hatte ich mich als Sanitätsoffiziers-Anwärterin bei der Bundeswehr beworben und den ersten Teil des Auswahlverfahrens bereits erfolgreich absolviert. Der zweite Teil, ein mehrtägiges Assessmentcenter, konnte dann Corona-bedingt nicht durchgeführt werden.

Da ich in dieser herausfordernden Situation einen praktischen Beitrag leisten wollte, habe ich stattdessen nach dem Masterstudium eine Anstellung als Containment Scout am Robert-Koch Institut angetreten. Als Containment Scout war ich dafür verantwortlich, Kontaktpersonen von bestätigten COVID-19-Fällen zu ermitteln und nachzuverfolgen, um Infektionsketten zu unterbrechen und eine weitere Ausbreitung von SARS-CoV-2 zu verhindern. Am RKI habe ich das Ermittlungsteam am Standort Hamburg-Nord geleitet.

Dass ich im Laufe meines Arbeitslebens eine Promotion abschließen wollte, stand für mich schon lange fest. Wann genau das sein würde, wusste ich noch nicht. Nach einem halben Jahr, im Einklang mit dem Rückgang der Infektionszahlen, habe ich dann eine Tätigkeit als Doktorandin in München aufgenommen. Über Umwege bin ich nun Doktorandin an der Universität der Bundeswehr im Bereich der Neurowissenschaften und verfolge eine meiner großen Leidenschaften.

Nicht direkt in den Traumjob zu starten, kann auch eine Chance sein, andere interessante Bereiche zu entdecken und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Vielleicht findest du für dich heraus, dass die Alternativen B oder C doch gar nicht so schlecht sind, wie zunächst gedacht. Zu wissen, was du nicht willst, ist auch ein Gewinn und kann dir dabei helfen, den für dich beruflichen Weg einzuschlagen. Gerade mit einer Ausbildung im Gesundheitssektor bietet die aktuelle Lage so vielfältige Möglichkeiten, sich selbst weiterzuentwickeln und Menschen zu unterstützen.



Dr. Michael Wöste

Dr. Michael Wöste, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut und Lehrender an der MSH

Dr. Michael Wöste ist neben seiner Tätigkeit als Wissenschaftlicher Mitarbeiter mit Schwerpunkt Lehre an der Medical School Hamburg als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut selbstständig tätig. Wir waren zu Besuch in seiner Praxis in Hamburg.

Haben Sie sich vorgestellt, dass Sie einmal Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut werden?

Absolut gar nicht. Wenn Sie mich das nach dem Abitur gefragt hätten, wäre das überhaupt nicht in meinem Erwartungshorizont gewesen. Ich komme vom Dorf und wollte die Welt kennenlernen und Abenteuer erleben. Ich habe mich dann für die Laufbahn als Offizier in der Luftwaffe entschieden. Eine andere Option hatte ich gar nicht im Sinn. Das hat sich dann erst während meiner Zeit bei der Bundeswehr entwickelt, vor allem während des Studiums.

Welche Tätigkeiten haben Sie in den 12 Jahren bei der Bundeswehr ausgeübt?

Das war ein längerer Weg. Nach der Offizierausbildung habe ich an der Bundeswehruniversität in Hamburg Diplompädagogik mit Schwerpunkt Beratungspsychologie studiert. Danach kam ich in die

Truppe, und zwar nach Husum in das Flugabwehrraketengeschwader 1. Hier bin ich zuerst in leitender Funktion in einer Kampfstaffel tätig gewesen, anschließend war ich persönlicher Referent des Geschwaderkommodore und habe unter anderem eine Ausbildung zum Kampfführungsoffizier gemacht. Im Laufe dieser Zeit war ich häufig in Texas und auf Kreta für diverse Aus- und Weiterbildungen.

Warum wollten Sie nach dieser Zeit einen neuen Weg einschlagen?

Dafür war mein Studium ausschlaggebend – das mich grounded hat. Das Studium ist nicht nur eine Lernphase, sondern trägt auch viel zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Während meines Studiums habe ich über den Tellerrand geblickt und bekam viele Einblicke in die Bereiche der Beratungspsychologie und Pädagogik. Vor allem während meines Praktikums im »Therapiezentrum Psychose und Sucht« habe ich gemerkt, dass mir die Arbeit mit Menschen viel Spaß macht. Das hat mich nie losgelassen. Im Studium selbst ist dann auch die Entscheidung für mich gereift, dass die 12 Jahre gut sind, so wie sie sind, aber ich danach einen neuen Weg einschlagen und die Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten

machen möchte. Ganz einfach war der Wechsel nicht. Natürlich hatte ich Bedenken. Gerade bei den ersten Bewerbungen und ohne Erfahrung wurde ich oft schräg angeschaut. Da haben die entsprechenden Oberärzte auch erstmal große Augen gemacht, wenn ich von meinem Background erzählt habe. Aber ich hatte Glück, dass ich immer auf Personen getroffen bin, die sehr open minded waren und ich mich schnell in die neuen Teams einfinden konnte.

Was macht heute Ihren Traumberuf aus?

Die Abwechslung und vor allem, sich Zeit für jemanden zu nehmen. Das schätze ich heutzutage besonders. Einer Person Aufmerksamkeit schenken und Zeit investieren – ohne Ablenkung durch das Handy, die Medien oder andere Sachen und neue Wege für Gedanken aufzuzeigen. Dabei ist jeder Tag und jede Stunde komplett unterschiedlich. Von spielerischen Therapiestunden mit Sechsjährigen, über Gespräche mit pubertierenden 17-Jährigen bis zum Elterngespräch. Keine Stunde ist vergleichbar, aber das macht den Beruf auch so bunt und herausfordernd. Und es ist schön, die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu sehen, sie ein Stückchen zu begleiten und ihnen etwas auf den Weg mitgeben zu können.

Welchen Rat hätten Sie damals bei Ihrem Start ins Berufsleben gut gebrauchen können?

Mehr Gelassenheit und Zutrauen, dass sich alles irgendwie fügt. Nach 12 Jahren einen sicheren Kokon zu verlassen war herausfordernd, hat Überwindung gekostet und war auch mit ein bisschen Unwohlsein verbunden. > Passt das zu mir? Kann ich über-

haupt vernünftig anknüpfen? < Da hätte ich mir mehr Selbstvertrauen in die eigene Person und in die Umgebungsbedingungen gewünscht. Und sich nicht verrückt machen lassen. Dass ich nicht den klassischen Karriereweg hinter mir habe, hat mir nämlich nie geschadet. Im Gegenteil – ich kann aus meinen eigenen Erfahrungen schöpfen. Das ist vermutlich ein Bundeswehr-Klischee, aber die Strukturiertheit im Vorgehen und kein Blatt vor den Mund nehmen, sondern Dinge zu benennen – davon profitiere ich auch in meinem heutigen Beruf.

Was möchten Sie unseren künftigen Absolvierenden gerne mit auf den Weg geben?

Zum einen mein Lieblingszitat von Helene Nissen-Lie (Associate professor of clinical psychology an der Osloer Universität):

»Love yourself as a person, doubt yourself as a therapist«.

Und zum anderen Gelassenheit, was die Zukunft angeht. Gerade jetzt in Zeiten der Pandemie, die mit vielen Herausforderungen verbunden ist. **Vertraut euren eigenen Fähigkeiten und blickt gelassen in die Zukunft! Seid mutig, open minded und verlasst eure Komfortzone.** Es ist Arbeit, neue Gedanken zu wagen, andere Verhaltensweisen zu zeigen und unbekannte Wege zu gehen, aber was wäre wenn... es dir damit gut geht?

Vielen Dank für das Gespräch.



Dr. Michael Wöste erzählt im Interview von seinem Einstieg ins Berufsleben.





Kunst hilft. Hilft Kunst?

Veränderungen bewältigen, kreativ werden und Orientierung schaffen – Kunst kann auf vielfältige Art und Weise heilsam sein und uns besonders in Krisenzeiten unterstützen. Drei Studierende und Absolvierende der Fakultät Art, Health and Social Science erzählen, wie sie Menschen mit Kunst in herausfordernden Lebenslagen begleiten und welche Potenziale in der kreativen Arbeit stecken.

Kunst mit allen Sinnen zu erleben, kann heilsam sein und Orientierung schaffen.



»Kunst ist für mich Muse, lebenslange Amore und Heilung für die Seele.«

Gabi Haramina ist Absolvierende des Masterstudiengangs Kunstanaloges Coaching und begleitet bei TRAUER-ART des Hospizvereins Hamburger Süden als Kunst-Coach Menschen in der Trauerarbeit. Kunst bedeutet für sie: alltägliche Materialien und Challenges, die zum Transformieren einladen.



Kunst kann auf vielfältige Weise in der persönlichen Krise helfen. Bei TRAUER-ART wird gebastelt, geschrieben und es werden verschiedenste Materialien verwendet.

»Als Kunst-Coach begleiten Sie Menschen im Veränderungsprozess. Wie verlief Ihr Weg in den Beruf?

Als Kreative im Agenturkosmos begleite ich die Veränderung von Marken und Zielgruppen-Bedürfnissen. Mich umtrieb persönlich und beruflich stets »die Veränderung und der Mensch«. Dabei war das Experimentelle, Künstlerische immer Impulsgeber und Öffner. Diese Erfahrung, die Zukunft gestaltbar werden lässt, wollte ich als Coach erlebbar machen bzw. halten.

Warum haben Sie sich für vor allem für die Tätigkeit in der Trauerbegleitung entschieden?

Tod und Trauer sind zuweilen immer noch tabuisierte Themen. Für mich sind Kontraste – wie Leben und Tod, Enthusiasmus und Trauer – allgegenwärtig. Sie stehen in Resonanz. Das Thema Sterben begleitete

mich familiär. Im Kontrollverlust half mir die Begegnung mit der Kunst, Balance zu finden. Das Leuchtende im Dunkeln zu sehen. Die Poesie, die Musik ... weitete.

Warum kann künstlerische Arbeit im Trauerprozess heilsam sein?

Das künstlerische Tun, das Wahrnehmen mit allen Sinnen bewegt. Es vermag unmittelbar in das Körperliche und Seelische einzudringen. Aufzuzeigen. Zu verändern.

Mit welcher Intention suchen die Menschen Sie auf und wie helfen Sie ihnen?

In der Trauer sehnen sich viele Menschen nach Lösung aus der Starre und nach Orientierung. Sie suchen. Sie fragen sich: Wie spüre ich Erleichterung? Was wünsche ich mir? Wie darf und möchte ich zukünftig leben? Bei TRAUER-ART vom Hospizverein Hamburger Süden begleite ich als

Kunst-Coach Menschen im Veränderungsprozess. Alle (emotionalen) Facetten dürfen sich zeigen – Weinen und Lachen, Schweigen und Sprechen, Loslassen und Festhalten.

Das Wort ART steht für mich einerseits für die Freiheit, in seiner ganz individuellen Art voranzuschreiten und andererseits für die Kunst, die heilend zu wirken vermag. Wir gehen gemeinsam auf eine Entdeckungsreise. Jeder Abend ist so einzigartig wie die persönliche Trauer. Anfangs regen zum Beispiel Gegenstände zum Ertasten an oder wir flanieren durch den Raum. Ein Im-Moment-Sein. Dann experimentieren wir mit einfachen Materialien. Wir fühlen, sehen, riechen und hören. Ein Sich-frei-Ausprobieren. Es können dabei dreidimensionale Gebilde, Collagen und vieles mehr entstehen. Der Dialog über das Erlebte eröffnet dabei neue Wege.





»Kunst kann die Dinge sagen, die nicht gesagt werden können.«

Jochen Reich ist Absolvierender des Masterstudiengangs Kunstanalogenes Coaching. Als kunstanaloger Coach hat er sich mit der eigenen Webseite www.jochenreich.com selbstständig gemacht und möchte einen Beitrag zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit im Berufsleben seiner Klientinnen und Klienten leisten.

»Hilfsangebote« erreichen uns heutzutage täglich für jeden Bereich unseres Lebens. Vieles soll optimiert, verbessert oder auf ein anderes (selbstverständlich höheres) Level gebracht werden: Lebe gesünder, plane besser, erledige effizienter, balanciere Work/Life geschickter und das bitte täglich – bis zur nächsten und besten Version deines Selbst. Das kann stressig und ganz schön fordernd sein.

Um Menschen zu mehr Resilienz im Alltag und im Arbeitsleben zu verhelfen, biete ich kunstanaloge Coachings an. Ich verstehe die Menschen als Expertinnen und Experten für ihr eigenes Leben. Dieser Grundsatz ist das Fundament meiner lösungsfokussierten und ressourcenorientierten Arbeit mit Kunst. Ich lade Menschen, Teams und Organisationen in einen Spielraum des künstlerischen Handelns ein. Ungewohntes

tun, sinnlich wahrnehmen und kreatives Experimentieren stehen hier im Vordergrund.

Kunst kann die Dinge sagen, die nicht gesagt werden können. In Kunst drücken sich Inhalte, Themen und Gefühle anders als in Sprache aus. Sie ist Mittel eines nonverbalen Ausdrucks und einer nonverbalen Kommunikation. Künstlerisches Tun ist forschend, spielerisch, experimentell, es ermöglicht uns, Neues zu entdecken. Wir werden überrascht von uns selbst, von dem Material, mit dem wir arbeiten, von unseren Arbeitsergebnissen. Bei einer künstlerischen Arbeit können wir, anders als im Alltag, neue Wege gehen und Dinge »einfach mal ausprobieren«. Um das zu erfahren müssen wir keine Künstlerinnen und Künstler sein – es reicht, neugierig und offen gegenüber der Kunst zu sein.

Neue Möglichkeiten für Handlungsstrategien und Lösungen können so entdeckt und erarbeitet werden. Anstatt »nur« darüber zu reden, können Ideen direkt ausprobiert, was-wäre-wenn-Szenarien durchgespielt und Prozesse sinnlich und emotional erlebt werden.

Im Einzelcoaching habe ich mich auf »Berufs-Coachings« spezialisiert, früher hätte das vielleicht »Karriere-Coaching« geheißen. Der Begriff Karriere fasst jedoch nicht mehr das, was in vielen Berufsbiografien heute relevant ist. Wer heute glücklich, zufrieden, sinnhaft und auskömmlich arbeiten möchte, kann sich meist nicht mehr auf eine einzige Karriere und einen einzigen Beruf verlassen. Veränderungsbereitschaft ist nicht nur für Unternehmen und Organisationen ein zentraler Baustein für eine gute Entwicklung, auch für Einzelpersonen wird dies immer relevanter.



Jochen Reich in einem seiner Coachings.



Während des Coachings können die Teilnehmenden sich ausprobieren. Dabei entstehen individuelle Kunstwerke.



»Ich hatte schon immer den Wunsch, sowohl meine künstlerische als auch meine soziale Ader im Beruf zu verwirklichen.«

Marja Heinssen ist Absolvierende des Bachelorstudiengangs Expressive Arts in Social Transformation und studiert momentan Intermediale Kunsttherapie im Master. Neben ihrem Studium engagiert sie sich für diverse Projekte, in denen sie Kindern einen Zugang zur Kunst bietet. Künstlerisches und soziales Handeln sind für sie untrennbar miteinander verbunden.

Eigentlich wusste ich schon nach meinem Abitur im Ästhetischen Profil im Jahr 2014, dass ich einen Beruf erlernen möchte, in dem ich mich für andere Menschen einsetzen kann. Doch ein solcher Weg wird meist nicht mit finanzieller Sicherheit und verlässlichen Chancen in Verbindung gesetzt, so dass ich mich zunächst von meinem Plan abbringen ließ. Nach einem kurzen Umweg über eine wirtschaftlich orientierte Ausbildung zur Immobilienkauffrau, brachte mich das Bachelorstudium Expressive Arts in Social Transformation wieder auf meinen ursprünglichen Pfad zurück. Mittlerweile bin ich nicht nur im zweiten Semester des Masterstudiengangs Intermediale Kunsttherapie, sondern auch in der praktischen Arbeit angekommen.



Bereits mein Praxissemester im SOS-Kinderdorf Familienzentrum Hamburg-Dulsberg öffnete mir, ohne es vorher zu ahnen, die Tür in den Beruf. Aus eigener Initiative gestaltete ich vor Ort ein künstlerisches Angebot für Kinder aus dem Stadtteil, welches unter dem Namen »Die kreative Stunde« bis heute von mir als Werkstudentin geleitet wird. Dieses Angebot ist ähnlich strukturiert wie ein offenes Atelier oder eine kreative Werkstatt. Als Ausgangspunkt stelle ich den Teilnehmenden unterschiedliches Material wie Bleistifte, Kreide, Wachsmalstifte, Tusche und Acrylfarbe, aber auch Pappe und Wolle sowie unterschiedlich große Papiere zur Verfügung. Ich frage die Kinder zu Beginn, worauf sie Lust haben und gebe ihnen im Zweifel kleine Impulse für die Umsetzung ihrer Ideen. Oftmals arbeiten die Kinder gemeinschaftlich an größeren Formaten wie beispielsweise auf A1 Papier. Manchmal wird an individuellen Arbeiten auch über mehrere Angebotstage hinweg in Schichten weitergearbeitet, beispielsweise mit Kreide auf getrockneten Farbflächen. In Bezug auf Farbmalerie arbeiten wir außerdem nicht nur mit Pinseln, sondern benutzen auch un-

sere Finger, Steine, Pappe, Stöcke oder andere Gegenstände als Malwerkzeuge, um uns mit der Frage auseinanderzusetzen: »Was kann ein Stein oder ein Stock, was ein Pinsel nicht kann?« Ziel der »Kreativen Stunde« ist es, im Vergleich zu klassischen Mal- oder Bastelkursen, den Kindern einen kreativen Freiraum zum Experimentieren zu bieten. Aus diesem Grund werden keine exakten Vorgaben gemacht oder vorgefertigte Vorlagen verwendet, sondern wir arbeiten phänomenologisch und prozessorientiert. Das heißt, die Kinder können sich den Materialien spielerisch nähern und eigene Umgangsweisen und Lösungswege finden. Auf diese Art und Weise können die Kinder Entdeckerinnen und Entdecker sein und sich von ihren eigenen Ergebnissen und Ressourcen überraschen lassen.

Mit diesem künstlerischen Ansatz möchte ich die Kinder stärken, indem ich ihnen zeige, dass sie sich und ihre Ergebnisse weniger miteinander vergleichen, sondern im Team agieren und sich gegenseitig inspirieren. Indem ich den Fokus auf das Handeln und das Gefühl während des Tuns setze und

nicht auf Erwartungen und gelungene Ergebnisse, helfe ich den Kindern, die Kunst als Ventil, als Ausdruck, als Selbstverwirklichung und als Reflexionsplattform nutzbar zu machen. Studienbegleitend setze ich seit ca. einem Jahr ein ähnliches Angebot für Eltern und Kinder mit Migrationshintergrund an der Elternschule Barmbek um.

Darüber hinaus habe ich mir im vergangenen Jahr gemeinsam mit meiner Kommilitonin Kristin Kremson den Traum eines eigenen Ateliers verwirklicht. Neben der Umsetzung eigener kreativer Arbeiten, nutze ich diesen Raum auf dem Kulturhof in Ahrensburg für künstlerische Interventionen mit verschiedenen Menschen. Im Moment unterstütze ich eine Familie mit drei Kindern, die sich auf Grund der Krebserkrankung der Mutter neuen Herausforderungen stellen muss.



Mit unterschiedlichen Materialien können die Kinder in der kreativen Stunde ihre Ideen umsetzen.



Der Weg ist das Ziel – Weiterkommen mit Systemischem Coaching

Wofür stehen Systemische Beratung und Systemisches Coaching? Und warum können wir durch Coaching Perspektiven für uns selbst und für andere gewinnen? Prof. Dr. Holger Lindemann ist Professor für Entwicklungspsychologie und Systemische Beratung an der MSB Medical School Berlin und leitet das HISA – HafenCity Institut für Systemische Ausbildung in der MSH, welches Weiterbildungen in Systemischer Beratung und Therapie sowie in Systemischem Coaching anbietet. Im Interview sprechen wir mit dem erfahrenen Coach und den Studierenden Viktoria Gonsior und Christopher-Robin Klose über die Ausbildung am HISA und die Chancen, die diese bietet.

TEXT Larissa Host FOTO Murray Sneddon

In der Ausbildung am HISA werden systemische Handlungsweisen nicht nur als Werkzeuge in Beratung und Therapie verstanden, sondern auch als Haltung gegenüber anderen Menschen und sich selbst.



Prof. Dr. Holger Lindemann ist Professor für Entwicklungspsychologie und Systemische Beratung an der MSB Medical School Berlin und leitet das HISA – HafenCity Institut für Systemische Ausbildung in der MSH.

»Coaching verändert die Haltung – zur Welt, zu anderen Menschen und zu sich selbst.«

Was sind Systemische Beratung und Systemisches Coaching?

Lindemann: Das sind Beratungsformen, die grundsätzlich von der Erkenntnis ausgehen, dass wir unsere innere und äußere Welt auf sehr unterschiedliche Weise erleben – beeinflusst durch unsere Erfahrungen, Herkunft, Vorlieben oder auch berufliche Ausbildung. Menschen nehmen Beratung oder Coaching in Anspruch, weil sich in ihrer Wirklichkeit, im Zusammenleben oder in der Zusammenarbeit mit anderen Personen Widersprüche zeigen oder Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen, bei deren Klärung sie Unterstützung benötigen. Systemisch ausgebildete Personen können dann dabei helfen, die eigene Sichtweise zu strukturieren, andere Perspektiven einzunehmen und Entscheidungen zu treffen – ohne ihren Klientinnen und Klienten zu sagen, was sie tun oder lassen sollen.

Was genau ist daran »systemisch«?

Lindemann: System heißt, dass verschiedene Bestandteile und die Beziehungen zwischen diesen aufeinander einwirken. Grundsätzlich kann auf der Grundlage der allgemeinen Systemtheorie alles als System beschrieben werden: der Mensch, soziale Gruppen, die Natur und so weiter. In komplexen Systemen entwickelt sich durch dieses Zusammenspiel eine Eigendynamik, die sich mit linearen Ursache-Wirkungsmechanismen nicht mehr erklären lässt. Psychische Belastungen am Arbeitsplatz lassen sich beispielsweise als Auswirkung des Zusammenspiels von Persönlichkeit, Arbeitsplatz, Familie, Gesellschaft und vielen anderen Faktoren erklären; letztlich spielen auch Ernährung und Freizeitverhalten eine Rolle. Wenn es keine eindeutig identifizierbare Ursache gibt, können Veränderungen an vielen

Stellen ansetzen. In einem linearen Denken würde eine Intervention an der belasteten Person ansetzen, um diese zu heilen. In einem systemischen Verständnis wird hingegen versucht, alle möglichen Ansatzpunkte zu identifizieren und dort anzusetzen. Der Coach selbst ist hierbei prinzipiell wertfrei, neutral und nondirektiv.

Warum betonen Sie die Werte »prinzipiell wertfrei, neutral und nondirektiv«?

Lindemann: Weil zu jedem Auftrag ein Prozess der Auftragsklärung gehört, in welchem zunächst entschieden wird, ob die beratende Person das Anliegen seines oder ihres Gegenübers annehmen möchte. Systemisch arbeitende Menschen führen eine Selbstklärung durch, welche Aufträge sie annehmen wollen und welche sie ablehnen möchten. In unseren Weiterbildungen schulen wir die Teilnehmenden, ihre eigenen Werte und Grenzen zu definieren. Wir arbeiten in der Sozialen Arbeit sicherlich in und mit Familien, in denen häusliche Gewalt herrscht. Aber wann greifen wir ein, beenden die Beratung und lassen Machtmittel einsetzen, um beispielsweise Kinder vor physischer und psychischer Gewalt zu schützen? Wir arbeiten in Unternehmen, in denen möglicherweise die Gewinnoptimierung über ökologische und soziale Faktoren gestellt wird. Stehen wir dort trotzdem unterstützend zur Verfügung, ohne unser eigenes Werteverständnis zu vertreten? Wir müssen »prinzipiell« vor unsere Offenheit stellen, weil wir selbst Prinzipien haben.

Wie läuft ein Systemisches Coaching ab? Wie kann ich mir das vorstellen?

Gonsior: Zunächst wird ein Erstgespräch geführt zwischen Coach und potenziellem Coachee (Anm. der Red.: eine Person, die ein Coaching in Anspruch nimmt). Hier wird geklärt: Wie funktioniert das Coaching? Passen Coachee und Coach zusammen? Das ist erstmal unverbindlich. Wenn sich beide miteinander und mit der Situation wohlfühlen und eine weitere Zusammenarbeit vorstellbar ist, kann der Auftrag bzw.

das Ziel des Coachings erarbeitet werden. Der grundsätzliche Ablauf ist dann: Auftragsklärung, Situationsexploration, Systemcheck und Perspektivwechsel, Überleitung in die Lösungserarbeitung und zum Schluss steht dann oft eine konkrete Handlungsplanung. Coachees stellen oft aber auch fest, dass alleine schon eine andere Betrachtungsweise und Reflexion ihrer Situation ausreichend war, ohne dann eine konkrete Umsetzung von Veränderungen vornehmen zu müssen.

Klose: Es kann zu Beginn auch sein, dass der Coachee gleich mehrere Anliegen im Kopf hat, die er alle gerne bearbeiten möchte. Deshalb ist es anfangs immer wichtig, erst einmal zu sammeln und zu sortieren. Für die Bearbeitung können dann unterschiedliche Methoden gewählt werden.

Gonsior: Die Ausbildung ist ein Prozess, in dem wir auch lernen, mit Methoden zu experimentieren. Als Coach müssen wir immer schauen: Wo ist der Coachee? Was braucht er gerade? Wie verändert sich sein Anliegen? Und was ist der nächste Schritt?

Zwei Begriffe, die im Zusammenhang mit Systemischem Coaching oft auftauchen, sind »Lösungs- und Ressourcenorientierung«. Können Sie die erklären?

Lindemann: Lösungsorientierung heißt, dass der Blick eher darauf gelenkt wird, was die Person möchte, als darauf, was nicht funktioniert. Klagt eine Person über Lärm am Arbeitsplatz, würden wir eher mit ihr daran arbeiten, wie und wo sie Ruhe finden kann. Es ist eine Bewegung »hin zu«: Was wollen Sie? – und nicht »weg von«: Was stört Sie?

Ressourcenorientierung heißt, dass bei dem angesetzt wird, was Coachees schon können. An ihren Fähigkeiten, Erfahrungen, Beziehungen und dem, was materiell bereits zur Verfügung steht.

Werden bestehende Probleme oder Herausforderungen durch Lösungsorientierung nicht verharmlost oder negiert?

Lindemann: Das denke ich nicht. Die Probleme sind ja weiterhin da. Ist es gewünscht, können sie auch analysiert werden. Die systemische Idee besteht eher darin, dass das Problem nicht analysiert oder verstanden werden muss, um eine Lösung zu finden. Die Suche nach Ressourcen und nach bereits bestehenden Ausnahmen von Problemen ist oft zielführender und effizienter.

Warum denken Sie, dass systemische Herangehensweisen so erfolgreich sind?

Lindemann: Systemische Arbeit ist ein sehr integrativer Ansatz, der sich in allen Spielarten der Beratung, des Coachings, der Organisationsentwicklung und der Therapie wiederfindet. Ich glaube, dass systemische Herangehensweisen erfolgreich sind, weil sie auch eine bestimmte Weltsicht vermitteln, die von großer Offenheit und großem Respekt geprägt ist. Systemisch ist kein »Tool« das angewendet werden kann. Es verändert die Haltung – zur Welt, zu anderen Menschen und zu sich selbst.

Gonsior: Dem kann ich nur zustimmen. Systemisches Coaching ist nicht nur eine Ausbildung. Ich habe gelernt, eine bestimmte Haltung einzunehmen, und das als Ganzes, als Mensch. Dieses Bewusstsein darüber, dass es ganz unterschiedliche Sichtweisen gibt und wir in der Kommunikation miteinander im Prinzip über das Gleiche reden und das Gleiche meinen, es aber ganz unterschiedlich ausdrücken können – schon für diese Erkenntnis ist die Ausbildung eine wertvolle Erfahrung.

Wie lassen sich dieses Bewusstsein und die Fähigkeiten, die als systemischer Coach erlernt werden, später anwenden?

Gonsior: Grundsätzlich glaube ich, dass der Mensch an sich ein so komplexes System ist, dass es immer sinnvoll ist, einen ganzheitlichen Blick auf dessen Anliegen zu werfen. Jedes Mal, wenn wir mit Men-

schen in Kontakt treten, ist es gut, dieses Bewusstsein zu haben und gerade im Arbeitskontext ist diese Haltung förderlich. Ich selbst möchte mich perspektivisch gerne als Coach selbstständig machen.

Klose: Herr Lindemann hat es vorhin schon sehr passend beschrieben: Systemisches Coaching ist kein Tool – du lernst das Handwerkszeug nicht und gehst diesen einen linearen Weg. Es ist eine gewisse Persönlichkeitsentwicklung und der Weg dahin ist sehr individuell. Aus diesem Grund finde ich eine einfache Antwort darauf schwierig, weil ja nicht nur beruflich damit gearbeitet wird, sondern die Haltung auch im Privaten eine Rolle spielt. So merke ich zum Beispiel bei Gesprächen mit Freunden »hier könnte sich ein spannendes Anliegen ergeben« und so weiter. Beruflich würde ich Systemisches Coaching gerne erstmal für mich selbst im klassischen Angestelltenverhältnis weiter nutzen, z. B. in der Personalentwicklung, um

den Menschen eine Hilfestellung in Form von Perspektivwechseln für die Persönlichkeits- oder Führungsentwicklung geben zu können. Im späteren Verlauf könnte ich mir aber auch eine Selbstständigkeit vorstellen.

Die Weiterbildung hat also auch auf die persönliche Entwicklung einen Einfluss. Was habt ihr mithilfe von Coaching über euch selbst gelernt?

Gonsior: Für mich persönlich war es ein ganz schönes Aha-Erlebnis, dass wir während der Ausbildung Live-Coachings mitverfolgen können. Jemand aus dem Kurs hält mit einem Coachee, den er vorab womöglich nicht kennt, eine Coaching-Sitzung ab. Wir dürfen dabei zusehen und entwickeln ganz viele Lösungsmöglichkeiten und Strategien für unsere eigene Coaching-Arbeit. In den allermeisten Fällen war der Coachee zufrieden mit der Sitzung, konnte Lösungswege für sich etablieren oder Blickwinkel ändern. Ich selbst saß dann da und dachte

häufiger, dass ich eine andere Methode gewählt hätte, oder anders an das Thema herangegangen wäre. Dabei habe ich erkannt, es gibt ganz unterschiedliche Wege, die zum Erfolg eines Coachings führen. Diese Vielfalt von Coaching- Stilen und Persönlichkeiten zu erkennen, ist einfach schön.

Klose: Für mich ist Coaching Perspektive und zwar in unterschiedlichen Aspekten. Am Anfang der Ausbildung fragte ich mich oft »Was ist der nächste Schritt? Was muss ich jetzt machen und was darf ich auf keinen Fall vergessen?«. Ich war so gefangen in meinen Ängsten und war unsicher, ob ich das hinkriege. Und dann kam irgendwann ein Punkt, an dem ich festgestellt habe: probier's einfach. Ich konnte mir selbst Perspektiven schaffen und neue Lösungswege finden. Der große Berg, den ich vielleicht zuerst vor mir gesehen habe und den ich nicht erklimmen konnte, bestand in Wahrheit aus Etappen. Dann konnte ich den Weg

über mehrere Wochen gehen und musste nicht gleich morgen bis zum Gipfel klettern. Das war für mich ein großes Learning. Und vor ähnlichen Herausforderungen können auch die Coachees stehen. Sie haben eine Herausforderung zu bewältigen und kommen einfach nicht weiter. Aber wir als Coach haben die Möglichkeit, neue Wege zu schaffen, damit sie ihren eigenen Berg erklimmen können – auf Pfaden, die sie vorher nicht gesehen haben.

Gonsior: Ich stimme da voll zu. Jedes Anliegen ist eine Herausforderung für den Coachee, sonst würde er nicht kommen. Als Coach kann ich dem- oder derjenigen durch Perspektivwechsel ermöglichen, die Dinge in anderen Kontexten zu sehen und so Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Und darin steckt der Kern von Coaching: In der Lage zu sein, anderen Menschen zu helfen, ihre Herausforderungen selbst anzunehmen und zu lösen.


Vielen Dank für das Interview.



In Etappen Lösungswege finden - Prof. Dr. Holger Lindemann zeigt an einem Blockwochenende neue Blickwinkel und Methoden.



Viktoria Gonsior und Christopher-Robin Klose studieren zum Zeitpunkt des Interviews im 4. Semester Arbeits- und Organisationspsychologie und absolvieren neben ihrer Masterarbeit ihre Ausbildung im Systemischen Coaching am HISA.



Welche systemischen Weiterbildungen bietet das HISA an?

Es werden Weiterbildungen in Systemischem Coaching in den Masterstudiengängen Arbeits- und Organisationspsychologie (MSH und MSB), Wirtschaftspsychologie und Sportpsychologie (BSP) angeboten sowie Systemische Beratung im Masterstudiengang Soziale Arbeit (MSH und MSB). Auch eine berufsbegleitende Weiterbildung in Systemischer Beratung und Therapie, die außerhalb des Studiums absolviert werden kann, gehört zum Angebot.

hafencity-institut-systemische-ausbildung.de



Weil wir gerade so viel drinnen sind

Wir verbringen bis zu 90 Prozent unserer Lebenszeit in Gebäuden. In Pandemie-Zeiten wird uns das besonders deutlich vor Augen geführt, denn ein Großteil des Privat-, Uni- und oft sogar Arbeitslebens findet nun in den eigenen vier Wänden statt. Warum es sinnvoll ist, diese Lebensräume auch psychologisch zu betrachten, untersucht die relativ junge Disziplin der Architekturpsychologie.

Prof. Dr. Lena Lämmle hat an der MSH die Professur für Gesundheitspsychologie inne und forscht als Psychologin mit einem Bachelorabschluss in Architektur an der Schnittstelle beider Disziplinen. Im Artikel zeigt sie anhand von Beispielen, wie Architektur die Psychologie berücksichtigen kann, um Räume zu »Lebens-Räumen« werden zu lassen.

TEXT Larissa Host ABBILDUNGEN Prof. Dr. Lena Lämmle

Architektur neu, nachhaltiger und sozialer denken?
Die Krise macht uns bewusst, wie wichtig gute und gesunde Lebensräume sind - für Körper und Seele.

Die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie bringen einen interessanten Perspektivwechsel mit sich – viele bringen deutlich mehr Zeit Zuhause, das Thema »Wohnen« rückt in den Fokus und wird hinterfragt. Das führte 2020 nicht nur zu erhöhten Verkaufszahlen von Weihnachtsbäumen oder Artikeln aus dem Baumarkt, es setzte auch ein Trend zum Entrümpeln ein. Digitale Meetings und Homeoffice bescheren uns darüber hinaus Einblicke in die Wohnungen anderer: eine willkommene Abwechslung bei wenig neuen visuellen Reizen. Der ein oder andere mag sich dabei wohl schon gefragt haben, was der private Hintergrund über die Person aussagt oder warum das Gegenüber sich für einen neutralen oder nicht-neutralen Hintergrund entschieden hat.

Drei Gründe, warum wir unsere physische Umwelt gestalten

Prof. Dr. Lämmle beschäftigt sich mit Fragestellungen entlang der Schnittstelle zwischen Planen, Bauen, Wohnen und dem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden. Warum Menschen ihre Wohnungen wie einrichten und wie sie ihre Inneneinrichtung präsentieren, sind Forschungsfragen, an denen sie arbeitet. »Es gibt drei motivationale Gründe, warum wir unsere physische Umwelt gestalten«, stellt sie fest und verweist auf die aktuelle Forschungslage im Bereich. »Zum einen sind das Identitätsbehauptungen. Menschen nutzen bewusste symbolische Aussagen, um von anderen auf eine bestimmte Art und Weise gesehen zu werden. Das können Symbole, Statements oder Motive sein, deren Bedeutung allgemein leicht interpretiert werden kann.« Bewohnerinnen und Bewohner vermitteln über die eigene Inneneinrichtung – bewusst oder unbewusst – auch Informationen über ihre Gedanken- und Gefühlswelt und Persönlichkeitseigenschaften. Das eigene Zuhause erfüllt dann den Zweck eines Gedanken- und Gefühlsregulators, in welchem beispielsweise Familienfotos, Wandfarben, Urlaubserinnerungen, ein Backpack oder ein gut sortiertes Bücherregal Rückschlüsse auf den Menschen erlauben. Persönlichkeitseigenschaften wie »Offenheit für Erfahrung« und »Gewissenhaftigkeit« sind für Außenstehende sehr gut anhand der Inneneinrichtung erkennbar, andere Eigenschaften wie beispielsweise »Extraversion« lassen sich nur im persönlichen Kontakt herausfinden. Zuletzt nennt Prof. Dr. Lämmle Verhaltensspuren von früherem oder noch geplantem Verhalten als Grund für die Gestaltung von Innenräumen. »Solche Verhaltensspuren können entweder im Wohnobjekt selbst oder auch außerhalb stattfinden. Ein Surfboard oder eine Gartenschaufel in der eigenen Wohnung ermöglicht auch Rückschlüsse auf Verhaltensweisen außerhalb der eigenen vier Wände«, beschreibt die Forscherin.

Die Kollegin mit dem Bücherregal im Hintergrund, der Bekannte mit dem Fahrrad an der Wand, die Freundin mit der Foto-Collage auf mintgrüner Wandfarbe – sie alle zeigen in ihrer Einrichtung und

Gestaltung die eigene Persönlichkeit, aber auch Wohnbedürfnisse. »Die Pandemie regt uns an, das Eigenheim neu zu gestalten und auszuprobieren, wie wir uns wohler fühlen können. Da kann auch die Forschung helfen, um Wohnkonzepte zu entwerfen, die auf die ggf. veränderten Bedürfnisse durch die Pandemie reagieren.«



Nachhaltig wohnen ist gut für Körper und Seele

Nicht nur Einrichtungsgegenstände und eine unseren Bedürfnissen angepasste Raumaufteilung wirken sich gut auf Körper und Seele aus. Auch die bauliche Beschaffenheit unserer Umgebung hat großen Einfluss auf die langfristige Gesundheit. Die Baubranche verursacht weltweit 40% der Treibhausgase, 40% des gesamten Energieverbrauchs, 50% aller von der Erde entnommenen Materialien und 60% des Abfalls, darunter vor allem Plastik. Baumaterialien wie Beton sind darüber hinaus endliche Ressourcen. »Studien zu Holzbauten zeigen, dass natürliche Materialien wie Holz oder Hanfkalkziegel beispielsweise CO2 binden, die Luftfeuchtigkeit regulieren können und frei von Giftstoffen sind«, ergänzt Prof. Dr. Lämmle. »Gleiches gilt für die sogenannten ‚atmenden Wände‘, also atmungsaktive mineralische Wandfarben. Es wäre schön, wenn wir die in der Pandemie gemachten wohnbezogenen Erfahrungen zukünftig dazu nutzen, unseren Wohnraum ökologisch und gesundheitlich nachhaltiger zu gestalten – mit langfristigem Nutzen für die seelische Gesundheit.«

Wie können Gebäude in Zukunft nachhaltiger sein – für Gesellschaft, Umwelt und Gesundheit?

Prof. Dr. Lämmle zeigt anhand drei ihrer Projekte, wie sich Architektur und Psychologie in der Praxis verbinden lassen.

Gesundheitliche Nachhaltigkeit



Nicht nur reine Sportstätte – die Sporthalle bietet auch Platz zum Verweilen und sorgt durch die Bepflanzung für psychisches Wohlbefinden.

Insbesondere ältere Sporthallen sind oft gekennzeichnet durch schlechte Luft mit fehlendem Sichtbezug nach außen und damit zur Natur. »Menschen machen gerne Sport im Freien. Der einzige Grund, warum wir in eine Sporthalle ausweichen, ist der Witterungsschutz«, erklärt Prof. Dr. Lämmle und begründet damit ihren nach außen gerichteten Entwurf. Die Sporthalle soll darüber hinaus nicht nur als reine Sportstätte verstanden werden. Das Gebäude wird von einem Graben umgeben, der großzügig bepflanzt ist und bequeme Stühle zum Verweilen bereithält. »Sport treiben, sich ausruhen und lernen – der Entwurf verknüpft viele Aspekte und schafft so Möglichkeiten, um sich wohlzufühlen.«

Soziale Nachhaltigkeit



Multifunktionale Nutzung – Das mehrgeschossige Gebäude in Jamestown schafft Arbeitsplätze und bewahrt den Charakter eines sozialen Treffpunkts.

Jamestown ist einer der ältesten Bezirke von Accra in Ghana. Der Bezirk wird als elektrisierend und vibrierend beschrieben, ist aber auch durch Armut, Krankheit und eine geringe Lebenserwartung gekennzeichnet. Die Projektaufgabe in Jamestown war der Entwurf eines multifunktionalen, mehrgeschossigen Gebäudes. An dem dafür vorgesehenen Ort befindet sich bis heute das größte informelle Fußballfeld. »Für die Anwohnerinnen und Anwohner hat es eine hohe soziale Bedeutung. Daher war meine zentrale Idee, ein stadionförmiges Wohngebäude mit Zuschauertribünen um das Fußballfeld herum zu entwickeln, um den Ort, so wie er gewachsen ist, zu bewahren. Auf einer dem Gebäude vorgelagerten Hydrokulturfarm können darüber hinaus Arbeitsplätze geschaffen werden, um lokale, gesunde Nahrungsmittel bereitzustellen.«



Ökologische Nachhaltigkeit



Bauen mit natürlichen Materialien ist kostengünstig und gut für die Umwelt. Arbeitsplätze und bewahrt den Charakter eines sozialen Treffpunkts.

Der Rugby-Verein der Studierendenstadt München trainiert im Englischen Garten und hat sich Entwürfe für sein erstes Vereinsgebäude als Design-Build-Projekt gewünscht. Das heißt, der Entwurf soll möglichst kostengünstig sein, Materialien vor Ort verwenden und selber gebaut werden können. »Es entstanden zwei zur Straße hin geschlossen wirkende Gebäude mit einem Tragwerk aus Holz, Hanfkalk als Dämm- und karbonisiertes Holz als Fassadenmaterial, welches die Farbe des Vereins widerspiegelt. Die Halle ist ein gutes Beispiel für das Bauen mit natürlichen Materialien.«



Prof. Dr. Lena Lämmle forscht als Psychologin mit einem Bachelorabschluss in Architektur an der Schnittstelle beider Disziplinen.

Discover Discover Discover Discover Discover

2:50 5:19





Hinter den Kulissen der Forschung

Die neuen Labore der Molekular- und Systemmedizin am Campus Kehrwegerspitze

TEXT Julia Konnerth FOTO Parham Khorrami

Im Frühling dieses Jahres bezog die MSH ihren neuen Standort an der Kehrwinderspitze. Auf rund 5.200 m² widmen sich Lehrende, wissenschaftliche Mitarbeitende und Studierende ganz der Forschung, Entwicklung und Lehre. Ein Bereich ist der molekular- und systemmedizinischen Forschung gewidmet. Ausgestattet mit Hightech-Equipment bietet die Laboreinrichtung höchsten Standard und beste Voraussetzung für fundierte Forschung. State-of-the-art-Technologien, mikrobiologische Werkbänke für die Zellkultur und ausreichend Platz für Werkzeug und Equipment ergeben eine großzügige Arbeitsfläche für diverse Tätigkeiten.

Im Fokus stehen hier die molekulare und systemische Medizin: Die Systemmedizin untersucht, ob wir gesund bleiben oder krank werden, sie versucht Zusammenhänge zu verstehen und sinnvoll zu nutzen. Mithilfe von Versuchen und Modellierungen in der neuen Laboreinrichtung können komplexe biologische Prozesse in Zellen, Organen und im gesamten Organismus untersucht und vorherge-

sagt werden. Im Bereich der Molekularmedizin werden biochemische Phänomene und ihre Veränderungen bei Krankheit in Zellen beobachtet. Um Krankheitsverläufe durch Therapiemaßnahmen positiv zu beeinflussen, werden Mittel zur Korrektur genetischer Fehler entwickelt. Individualisierte Medizin gewinnt dabei zunehmend an Bedeutung und ist ein wichtiger Beitrag zu moderner Medizin. Der Schwerpunkt unserer Forschungsteams liegt auf neurobiologischen Fragestellungen, die sich unter anderem mit Ionentransportkrankheiten und neuronalen Veränderungen beschäftigen, welche beispielsweise die Parkinson'sche Krankheit begründen können. Ein weiteres Forschungsfeld ergeben immunologische Themen, die sich auf die Grundlage der Selbst- und Fremderkennung durch die Immunabwehr konzentrieren.

Wir haben einen Blick in das neue Labor an der Kehrwinderspitze geworfen und berichten, welche Themen unsere Forschenden gerade unter die Lupe nehmen.



Im Labor können u. a. biologische Prozesse in Zellen, Organen und im gesamten Organismus untersucht werden.

Im Takt unserer inneren Uhr Mit Chronotherapie gegen Krebs

Unser Wecker klingelt mal wieder viel zu früh. Wir essen und trinken nicht dann, wenn wir Hunger haben. Wir reisen in andere Zeitzonen. Arbeiten in Schichten. Und lassen uns bis spät in die Nacht von Displays anleuchten. Wer da an der Uhr dreht? Wir – und das jeden Tag. Was passieren kann, wenn wir unsere biologische Uhr nicht respektieren und über das Forschungsprojekt TIME TELLER: eine zeitgemäße Behandlung für Krebspatientinnen und -patienten.

Die biologische Uhr tickt – und zwar in jeder Zelle unseres Körpers. Ihr Taktgeber ist die Zentraluhr in unserem Gehirn, welche sich über komplexe Routen neuraler und hormoneller Netzwerke mit den peripheren Uhren des Körpers synchronisiert. Sie bestehen aus einem molekularen Netzwerk und erzeugt Schwingungen in der Expression von Genen und Proteinen. Die sogenannte zirkadiane Uhr – abgeleitet aus dem Lateinischen *circa* (ungefähr) und *dies* (Tag) – folgt einem 24-Stunden-Rhythmus und ist für viele Verhaltens- und physiologische Prozesse verantwortlich. Sie passt sich unter anderem dem Sonnenlicht an, wodurch sich beispielsweise unser Schlaf- und Wachzustand regelt und Prozesse wie Zellteilung und Stoffwechsel kontrolliert werden.

Was geschieht, wenn unsere innere Uhr aus dem Takt gerät?

Bei Reisen in eine andere Zeitzone benötigen die Uhren eine gewisse Zeit, bis sie sich wieder synchronisieren. Folgen sind Symptome wie Müdigkeit, welche wir als Jetlag kennen. Der Tag/Nacht-Zyklus der neuen Umgebung ist nicht mehr mit dem Schlaf-/Wachzustand des eigenen Körpers gekoppelt. Bis die externe Zeit wieder mit der internen Zeit übereinstimmt, dauert es meistens nur wenige Tage. Eine dauerhafte Dysregulation des zirkadianen Systems kann jedoch krankmachen und zu Schlafstörungen, Depressionen, Übergewicht oder Krebs führen. Das Risiko einer Krebserkrankung ist beispielsweise bei Arbeitenden im Schichtdienst durch die Störung der zirkadianen Uhr höher als bei Menschen, die im Einklang mit ihrem Biorhythmus arbeiten. Nimmt die zirkadianische Störung langfristig Einfluss auf unseren Stoffwechsel und die Zellteilung, kann dies die Entstehung von Krebszellen fördern. Bei einer »kaputten« Uhr nimmt die Zellteilung stark zu, da ihre Funktion als Tumorsuppressor defekt ist und sie den Zellzyklus nicht mehr kontrollieren kann. Um die Tumorzellen am besten zu bekämpfen, wird die Zellreaktion auf Medikamente zu unterschiedlichen Zeitpunkten beobachtet. Dabei schwanken mehr als 50 % der Medikament-Zielgene in einem 24-Stundentakt. Diese Zeiten sind bei allen Patientinnen und Patienten individuell. Deshalb gilt es, die richtige Zeit für die Medikamenteneinnahme zu bestimmen, um die größte Wirksamkeit bei gleichzeitig möglichst geringen toxischen Nebenwirkungen zu erzielen. Prof. Dr. Angela Relógio – Professorin für Systemme-

dizin und Biostatistik an der MSH – forscht gemeinsam mit ihrem Team im Projekt TIME TELLER an molekularen Mechanismen der inneren Uhr, um die Therapieziele von Erkrankten zu verbessern und eine effektive Behandlung zu ermöglichen.

Anhand von Speichelproben werden gesunde und kranke Zellen der Krebspatientinnen und -patienten verglichen und deren innere Uhr in ein Computersystem eingespeist. Mathematische Modelle und Methoden der Bioinformatik ermöglichen die Festlegung von Zeitintervallen, in welchen Störungen aufgrund von externen Wirkstoffen wie Medikamenten, in den Tumoren hoch und in den gesunden Zellen minimal sind. Mithilfe dieses Modells kann das Forschungsteam personalisierte Zeiten für Behandlungsschemata und individuelle Dosierungen für die Medikamenteneinnahme bestimmen. Die sogenannte Chronotherapie – eine Behandlung gemäß der zirkadianen Uhr – verzeichnet bei ersten Studien mit Krebsbehandlungen bereits eine deutliche Reduktion der Nebenwirkungen und verdeutlicht, dass es an der Zeit ist, die Zeit endlich zu nutzen.



Prof. Dr. Angela Relógio, Professorin für Systemmedizin und Biostatistik



Die Wissenschaftlerin Josefin Garmshausen aus dem Team Relógio testet die Auswirkungen einer zeitlichen Behandlung mit verschiedenen Medikamenten in Krebszellen.



Prof. Dr. Tobias Stauber, Professor für Biochemie an der MSH

Unsere Zellen müssen kontinuierlich Substanzen entsorgen, seien es Abfallprodukte von außerhalb, beschädigte eigene Bestandteile, oder auch einfach, um Bausteine zu recyceln. Dazu besitzen die Zellen ein System von inneren Organen – die sogenannten Organellen. Für die Verdauung ist das Lysosom zuständig. Dieses kann über zwei Wege beliefert werden: Über Endozytose gelangt Material von außerhalb der Zellen zum Lysosom, über Autophagie zelleigenes Material. Für den korrekten Ablauf des Materialtransports und für die Funktion der Lysosomen müssen in den Organellen die Ionenkonzentrationen, also die Mengen an kleinen geladenen Teilchen, genau reguliert werden. Dafür sorgen Eiweiße, die den Transport der Ionen über die begrenzenden Membranen der Organellen bewerkstelligen.

Prof. Dr. Tobias Stauber – Professor für Biochemie an der MSH – erforscht gemeinsam mit seinem Team, welche Funktion besondere Chloridtransporter auf Lysosomen und anderen Organellen in der Autophagie und Endozytose erfüllen. Eine Fehlfunktion des Transporteiweiß CIC-7 auf Lysosomen führt sowohl zu einer neurodegenerativen Erkrankung als auch zur sogenannten Marmorknochenkrankheit. Die Fehlfunktion von endosomalen CIC-6 und CIC-4 ist unter anderem Auslöser für Epilepsie und andere neurologische Störungen. Für die Studien werden entweder Zellen von Patienten gewonnen und eingesetzt oder Transporteiweiße in etablierten Zelllinien im Labor mit molekularbiologischen Methoden so verändert, dass deren Funktion unterdrückt ist. Für einige Versuche werden fluoreszierende Proteine angeheftet, um die Aktivität der Ionentransporter mit dem Lichtmikroskop beobachten zu können. Dabei wird der Transport von Ionen in der Zellkultur mit Farbstoffen sichtbar gemacht oder mit elektrophysiologischen Methoden der elektrische Strom gemessen, welcher mit den Ionen transportiert wird. Schließlich wird untersucht, wie krankheitsverursachende Mutationen die biophysikalischen Eigenschaften der Transporter verändern und sich auf die Ionenzusammensetzung in den Organellen, auf den Materialtransport zwischen ihnen und auf verschiedene zelluläre Funktionen auswirken.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem volumenregulierten Anionenkanal VRAC, der als Überdruckventil der Zellen funktioniert und u.a. bei der Kommunikation zwischen Gehirnzellen, der Freisetzung von Insulin und der Immunabwehr gegen Viren eine Rolle spielt. Das Team um Prof. Dr. Stauber, das diesen Kanal identifiziert hat, untersucht mithilfe von biochemischen, modernen biophysikalischen und zellbiologischen Methoden die zellphysiologischen Funktionen dieses Kanals und den molekularen Mechanismus, mit welchem die Öffnung des Kanals reguliert wird.

Die Forschung zu Ionenkanälen und -transportern erweitert das Verständnis der pathophysiologischen Prozesse bei der Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen und wird vielleicht eines Tages zur Entwicklung von Therapiemöglichkeiten beitragen.

Transportprobleme in unserem Körper Von Änderungen der molekularen Biophysik zu Erkrankungen der Nervenzellen und Knochen

Eine ganze Reihe von Prozessen im menschlichen Organismus sind dafür verantwortlich, dass kleine Teilchen von A nach B gelangen, dabei den richtigen Weg finden, der Verkehr geregelt ist und Grenzübergänge bewerkstelligt werden können. Kein Wunder, dass da auch mal was schiefgehen kann und Transportprobleme entstehen. Ein Forschungsbereich der molekularen Medizin widmet sich den Ionenkanalkrankheiten. Diesen vielfältigen, meist genetisch vererbten Erkrankungen ist gemein, dass sie durch eine Störung des Transports von kleinen geladenen Teilchen, den Ionen, über die Membranen der Zelle verursacht werden. Störungen des sogenannten Ionentransports liegen neurologischen und Knochenkrankheiten, wie Epilepsien oder der Osteopetrose, zugrunde.

Wenn Nervenzellen im Alter zugrunde gehen

Die biologische Alterung geht oft mit einer Abnahme von geistigen und mechanischen Fähigkeiten einher. Die Ursache dafür ist ein schleichender Verlust von Gehirnzellen. Ist dieser Verlust so groß, dass das Gehirn ihn nicht mehr kompensieren kann, wird von einer neurodegenerativen Erkrankung gesprochen. Mit steigender Lebenserwartung steigt auch die absolute Häufigkeit vieler neurodegenerativer Erkrankungen und somit auch die gesellschaftliche Dringlichkeit einer ursächlichen Therapie.

Welche Arten von äußeren und inneren Faktoren das zentrale Nervensystem über die Lebenszeit beeinflussen und dabei Auslöser für Erkrankungen im höheren Alter sein können, untersucht Prof. Dr. Parvana Hajieva – Professorin für Biochemie an der MSH – gemeinsam mit ihrem Team.

Eine Reihe von Gehirn-Erkrankungen des höheren Lebensalters wie die Parkinson'sche Krankheit werden durch einen funktionellen Niedergang oder schlimmstenfalls vollständigen Verlust von neuronalen Zellen verursacht. Die letztliche Ursache des neuronalen Verlusts ist bei vielen dieser neurodegenerativen Erkrankungen bislang jedoch nicht hinreichend genau verstanden, um praktikable präventive Strategien oder Therapien erarbeiten zu können.

Bekannt ist jedoch, dass die Neuronen des Zentralen Nervensystems (ZNS) gegenüber bestimmten Schadfaktoren weitaus anfälliger sind als die meisten anderen Zellen des Körpers.



Prof. Dr. Parvana Hajieva, Professorin für Biochemie

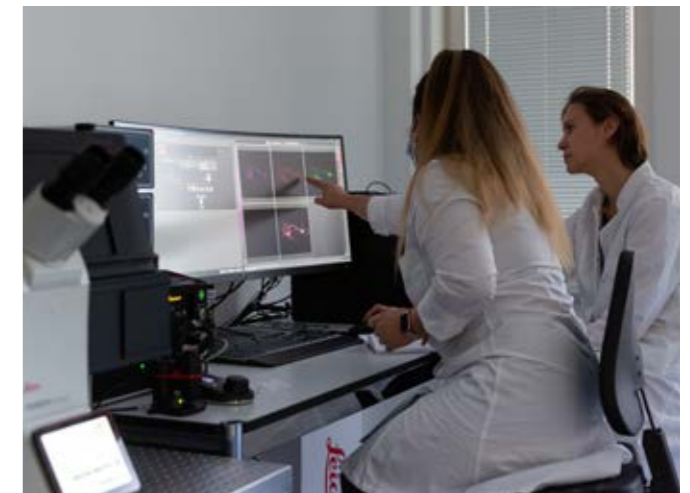
Vor allem mechanische Schädigungen (beispielsweise durch eine Gehirnerschütterung), Energiemangel (durch eine Unterbrechung der Blutversorgung während eines Schlaganfalls), bestimmte Giftstoffe oder chemische Schädigungen durch endogene freie Radikale (auch Oxidativer Stress genannt) nehmen Einfluss auf den neuronalen Zelltod.

Welche Mechanismen spielen in der Alters- und Stress-assoziierten Neurodegeneration die entscheidende Rolle?

Einer der für den neuronalen Zelltod kausal relevanten Schadmechanismus ist die spezifische Proteinoxidation neuronaler Membranproteine. Wie direkte Oxidationsmessungen in unserem Labor gezeigt haben, sind diese Strukturen im gealterten Gehirn des Menschen etwa 20x stärker durch Oxidativen Stress geschädigt als in jungen Vergleichsgehirnen aus dem Tierreich. Nachfolge-Analysen deuten darauf hin, dass auch die Aktivierung körpereigener mobiler genetischer Elemente wie Retrotransposons eine Konsequenz von Oxidativem Stress sein könnte, welcher selbst wiederum auf eine fehlgeleitete Stoffwechselregulation zurückgehen könnte.

Untersuchungen wie diese sind deshalb wichtig, weil nur bei kausal möglichst weit oben anzusiedelnden Faktoren – und in der Regel nicht bei »sekundären« Faktoren – eine realistische Chance auf einen zukünftigen Behandlungserfolg besteht.

Die Identifikation und Beschreibung derjenigen Strukturen im Gehirn, welche unter krankheitsrelevanten Stressbedingungen kausal zuoberst und zeitlich zuerst geschädigt werden, stehen damit im Zentrum.



An unserem modernen Fluoreszenzmikroskop können in lebenden Zellen - beispielsweise Neuronen - untersucht werden. Dabei werden der Transport von Proteinen in den Zellen und die Funktion von Organellen wie Mitochondrien beobachtet und Ionenkonzentrationen gemessen, die in Krankheiten wie Parkinson gestört sein können.

»Mensch und Forschung gehören zusammen«

Wie die Biografie die Forschung beeinflusst

Lebensgeschichten sind geprägt von Erlebnissen, Erfahrungen, dem sozialen Umfeld und der jeweiligen Zeit. Einschneidende Ereignisse im Leben nehmen dabei oft Einfluss auf den beruflichen Weg – in der Wissenschaft können sie der Motor für spezifische Fragestellungen sein und die akademische Laufbahn deutlich prägen. Prof. Dr. Angela Kindervater hat die Professur für Pädagogische Psychologie inne und beschäftigt sich in einem Forschungsprojekt damit, wie die Biografie die wissenschaftliche Forschung beeinflussen kann. Im Interview spricht sie über ihr Projekt, das Lebenswerk der Sozialwissenschaftlerin und Holocaustüberlebenden Gerda Lederer aufzuarbeiten.

TEXT Larissa Host FOTO Parham Khorrami

Forschung und Wissenschaft sind für Prof. Dr. Angela Kindervater eng mit der eigenen Biografie verknüpft.



Frau Kindervater, in einem Forschungsprojekt setzen Sie sich intensiver damit auseinander, wie die Biografie von Forschenden deren wissenschaftliche Arbeit beeinflusst. Was kennzeichnet die Lebensgeschichte von Gerda Lederer in Bezug auf ihr Forschungsthema?

Gerda Lederer war über Jahrzehnte in der Autoritarismusforschung aktiv. Die Frage, was Menschen empfänglich macht, einerseits blinden Gehorsam zu leisten, sich unterzuordnen und andererseits Minderheiten abzulehnen bzw. zu verfolgen, ist für diesen Forschungsansatz grundlegend. Das kann auch als Radfahrersyndrom – nach oben buckeln und nach unten treten – beschrieben werden.

Erst relativ spät begann Gerda Lederer ihren Weg als Sozialforscherin. Entscheidend hierfür waren ihre Erfahrungen als amerikanische Austauschlehrerin für Mathematik an einem Hamburger Gymnasium 1973. Als Überlebende des Holocausts fragte sie sich: Wie werden die jungen Deutschen sein, 28 Jahre nach dem zweiten Weltkrieg? Und genau hier verknüpfen sich Lebensgeschichte und Forschungsinteressen. Gerda Lederer wurde 1926 in Wien geboren und wuchs in einer assimilierten jüdischen Familie auf. Die Familie konnte 1938 noch vor den Nazis fliehen. Zunächst blieben sie in Paris und erreichten New York 1939. Die Erfahrungen von Verfolgung, Flucht und Verlust prägten Gerda Lederer tief. Doch wandte sie sich zunächst in ihrer akademischen Karriere »neutralen« Themen zu. Sie studierte Physik und Mathematik. Viele Jahre unterrichtete sie diese

Fächer an High-Schools in New York. Erst ihre Erfahrungen als Lehrerin in Hamburg führten sie zur Sozialforschung. Sie wollte den Wandel der jungen Deutschen verstehen. Was führte zum Anstieg demokratischer und antiautoritärer Einstellungen? So nahm Gerda Lederer wieder ein Studium auf, doch dieses Mal wählte sie kein »neutrales Fach«, sondern erwarb 1977 den M.A. in Soziologie und 1981 den PhD in Soziologie, Sozialpsychologie und Erziehungswissenschaft an der Columbia University in New York. Ihre Forschung startete mit einem Vergleich autoritärer Einstellungen von Jugendlichen in den USA und der BRD. Später wurden noch Erhebungen in Österreich, der DDR und Moskau, auch im Zeitvergleich durchgeführt. Dieser Umbruch in ihrem Leben und dass sie ein Lebensthema mittels Wissenschaft bearbeitete, beeindruckte mich sehr.



Prof. Dr. Angela Kindervater ist in der Arbeit mit der Wissenschaftlerin Gerda Lederer bewusst geworden, wie bedeutsam die frühen Erfahrungen für unsere Lebenswege sind.



Gerda Lederer in New York 2019.

Wie kam es überhaupt zum Forschungsprojekt über Frau Lederer?

Seit mehr als 30 Jahren sind Gerda Lederer und ich auf wissenschaftlicher und freundschaftlicher Ebene verbunden. Ich lernte sie als Dozentin für Pädagogische Psychologie an der Universität Hamburg kennen. Zunächst war ich ihre studentische Mitarbeiterin, später haben wir noch viele Jahre zusammen geforscht.

Die Idee zu diesem Projekt entstand beim letzten Besuch in New York im Sommer 2019. Die Töchter von Gerda Lederer baten mich, das Lebenswerk ihrer Mutter zu sichten und für die Öffentlichkeit zu erhalten. Es ist mir dabei wichtig, nicht nur die Forschung von Gerda Lederer vorzustellen, sondern sie auch als Lehrende zu porträtieren. Als Dozentin der New School of Social Research veranstaltete sie mit Lehrenden und Studierenden der Universitäten Wien, Salzburg, Gießen und Bielefeld transatlantische Seminare via Internet ab 1996. Die Bedeutung des Holocausts für die Nachfolgenerationen stand dabei im Zentrum der Auseinandersetzung. Mit dem Projekt möchte ich auch festhalten, wie Gerda Lederer als Zeitzeugin gewirkt hat. Sie besuchte Schulen in Deutschland, Ös-

terreich und den USA, um mit Jugendlichen über den Holocaust zu sprechen und daraus zu lernen. So ist dieses Projekt entstanden. Die MSH und die Ursula Lachnit-Fixson Stiftung unterstützen dieses Projekt, wofür ich sehr dankbar bin.

Wie geht es mit dem Projekt weiter?

Es ist eine Publikation geplant, die sich auf das gesamte Lebenswerk von Gerda Lederer bezieht. Daneben soll das wissenschaftliche Werk, soweit möglich, auch online zur Verfügung gestellt werden. Es ist ein wichtiges Anliegen der Familie Gerda Lederers, die Forschung insbesondere Studierenden zugänglich zu machen. Weiterhin ist eine Konferenz in Planung, zu der auch Gerda Lederers Familie aus den USA kommen wird.

Was können wir aus ihrer Forschung lernen?

Aus der Arbeit mit Gerda Lederer – als Person und Wissenschaftlerin – habe ich sehr viel lernen können. Ihre Forschung war nie ein dogmatisches Abarbeiten von Vorgaben. Stattdessen leiteten Offenheit und Neugier in Bezug auf Theorien, Methoden und vor allem gegenüber dem Forschungsgegenstand ihr wissenschaftliches Vorgehen. Forschung ist anspruchsvoll und an-

strengend, kann aber gleichzeitig von Begeisterung und Freude über Erkenntnis begleitet sein.

Darüber hinaus wurde mir bewusst, wie tief unsere biografischen Wurzeln reichen, wie bedeutsam die frühen Erfahrungen für unsere Lebenswege sind. Das ist sicher auch etwas, das wir von Gerda Lederers Forschung lernen können. In der Wissenschaft sind Menschen am Werk, die mit all ihren Erfahrungen und Erlebnissen hinter ihren Forschungsvorhaben stehen. Die eigene Biografie lässt sich nicht ausblenden, denn Mensch und Forschung gehören zusammen.

Und noch etwas fällt mir zum Abschluss ein:

Es ist nie zu spät, neue Wege im Leben einzuschlagen.

Vielen Dank für das Interview.

DAS SIND WIR - DIE MSH IN ZAHLEN UND FAKTEN



MSH-CAMPUS LIVE

Weit über 50 studentische Online-Events haben der StuRa und die Komitees während der »Corona-Semester« 2021 organisiert. Debattieren, Poetry Slam, Yoga, Spieleabende und PsychoKino – Bildschirmzeit ist auch Zusammenzeit.



ORIENTIERUNG GEFUNDEN

Über 1.800 Studieninteressierte haben wir seit dem Wintersemester 2020/21 in virtuellen Infoveranstaltungen zu ihren Zukunftsplänen beraten.

YOU GOT US ROCKING



Würden sich alle Studierenden der MSH an den Händen halten, ergäbe das eine Strecke von 6,7 km.



HEAD, SHOULDERS, KNEES AND TOES

Über 3.200 Gewebeproben des menschlichen Körpers können die Studierenden der Humanmedizin an 64 Mikroskopen am neuen Standort Kehrwinderspitze unter die Lupe nehmen.



MIT DER LIZENZ ZUM LESEN

Zugriff auf mehr als 250.000 lizenzierte E-Books haben Studierende und Lehrende in unseren Bibliotheken.



THERAPIE KREATIV⁴

An der Fakultät Art, Health and Social Science siedeln sich im neuen Department Künstlerische Therapien die vier neuen Bachelorstudiengänge Musik-, Kunst, Tanz- und Theatertherapie an.



NÄCHSTER HALT: SCHWERIN

Endlich mit und am Patienten arbeiten:
Im Herbst starteten erstmals knapp 80 Humanmedizin-
Studierende in ihren klinischen Studienabschnitt am
neuen Campus am Pfaffenteich und bei unserem Praxis-
partner, den Helios Kliniken Schwerin.



VIEL PLATZ ZUM LERNEN UND FORSCHEN

Der längste Flur im 3. OG von Hausnum-
mer 74-76 am neuen Standort Kehrwie-
derspitze misst 119 Meter. Und ist damit
länger als die Elbphilharmonie hoch ist.



STARKES TEAM

An den vier Fakultäten der MSH
lehren und forschen über 250 Profes-
sorinnen, Professoren und
Wissenschaftliche Mitarbeitende.



DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

Wir sind stolz! Fast 71% unserer
Studierenden haben zum Sommersemester
2021 in Regelstudienzeit ihr Studium
erfolgreich abgeschlossen.

Progress Progress Progress Progress Progress





XXXX

Das Ziel im Blick – Spitze in Sport & Studium

Sport und Bewegung sind wichtige Bausteine für eine intakte Gesundheit, denn physische Aktivität wirkt auf den ganzen Körper. Sie ist wichtig für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, stärkt die Immunabwehr und hat sogar einen positiven Einfluss auf die Psyche. An unserer Gesundheitshochschule ist das zukunftsorientierte Studienangebot im Bereich Sport und Bewegung gewachsen – im Oktober 2021 startete zum zweiten Mal der Masterstudiengang Sportwissenschaft: Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung. Am neuen Standort Kehrwiederspitze steht zudem in topmodernen Labs neues Equipment zum Lernen und Forschen bereit. Studierende und Lehrende der Sportwissenschaft berichten aus dem wachsenden Studienbereich.

TEXT Larissa Host

FOTO Parham Khorrami

Ein ganz normaler Donnerstag im Semester. Der Tag startet mit einem einstündigen Bauch- und Stabilitätstraining. Im Anschluss packt Benita Kappert ihre Sachen für die Uni ein, steigt in die Bahn, bereitet noch die letzte Vorlesung vor und macht sich auf den Weg zur Physiotherapie. Eine Stunde Behandlung, dann geht es zum Coronatest ins Hauptgebäude. »Der Alltag mit Training und Studium ist eng getaktet«, berichtet Benita Kappert. Sie studiert im Bachelor Sportwissenschaft im 2. Semester und ist seit 2020 im Weitsprung des Hamburger SV aktiv. An dem Donnerstag, von dem sie erzählt, geht es mit einer praktischen Unterrichtseinheit im Sportlabor an der Kehrwiederspitze weiter. Anschließend fährt sie zur Jahnkampfbahn und absolviert ein zweistündiges Leichtathletik-Training. So gegen 19 Uhr macht sie sich auf den Weg nach Hause, isst zu Abend und erledigt bei Bedarf noch etwas für die Uni. Dann ist der Tag geschafft.

Die Leidenschaft zum Beruf machen

Für das Studium der Sportwissenschaft hat sie sich entschieden, weil der Leistungssport immer ein bedeutender Teil ihres Lebens war. »Der Sport ist mir unendlich wichtig und nicht mehr wegzudenken. In der Schule war ich im Sportprofil und bereits da habe ich gemerkt, dass mir die Theorie Spaß macht und mir das persönlich auch weiterhilft. Seitdem habe ich den Wunsch, meine Leidenschaft für den Spitzensport zum Beruf zu machen. Da ich aber noch nicht sicher weiß, in welche Richtung ich später genau möchte, ist das breit gefächerte Studium der Sportwissenschaft an der MSH eine optimale Grundlage.«

Training und Studium vereinen? Herausfordernd aber machbar

Training und Studium unter einen Hut zu bekommen, ist manchmal gar nicht so leicht für Benita Kappert. »Je nachdem, wann die Vorlesung stattfindet, trainiere ich davor oder danach oder im Idealfall sogar vor- und nachher. Zeitlich ist das manchmal herausfordernd, aber ich habe einen guten Weg gefunden, sowohl das Studium mit anschließender Nachbearbeitung, als auch das Training und die Wettkämpfe zu vereinen.«

Es gibt aber auch Tage, an denen die Belastung von Trainingspensum und Vorlesungen höher ist. »Meiner Meinung nach ist es wichtig, sich auf die eigenen Ziele in Sport und Studium zu konzentrieren und diese nicht aus den Augen zu verlieren.«



Der Leistungssport ist für Benita Kappert nicht mehr wegzudenken. Als Weitspringerin und Kaderathletin des Deutschen Leichtathletik-Verbands ist sie seit 2020 beim Hamburger SV aktiv.



Benita Kappert hat einen guten Weg gefunden, sowohl das Studium als auch Training und Wettkämpfe zu vereinen.



In jedem Training und bei jedem Wettkampf ist volle Konzentration gefragt, da sonst die Verletzungsgefahr steigt und die Leistung abnimmt.

Auch für Paul Siemers ist der Sport ein essentieller Bestandteil seines Lebens. Er studiert im 4. Bachelor-Semester Sportwissenschaft und betreibt seit seinem 11. Lebensjahr Triathlon – seit 2016 als Leistungssport. »Nicht nur die sportliche Aktivität hat mich schon immer interessiert, sondern der ganze wissenschaftliche Prozess dahinter«, berichtet uns Paul Siemers. »Daher habe ich mich für ein Studium der Sportwissenschaft entschieden.«

Hybrides Modell: Online-Lehre und praktische Einheiten

Im hybriden Modell wechselten sich Online-Lehre und praktische sportliche Einheiten ab. Wir treffen Paul Siemers an einem sonnigen Tag am Hammer Park Stadion zu einer praktischen Lehr-Einheit. Die Stunde beginnt mit einem Test unter Ruhebedingungen zur Abschätzung der Leistungsfähigkeit auf Basis von Alter, Geschlecht, Aktivitätsniveau und Herzfrequenzvariabilität (HRV). Dazu liegen die Studierenden für mehrere Minuten entspannt auf dem Boden, während ein Brustgurt die Messungen durchführt. Im Anschluss absolvieren die Studierenden jeweils in Zweier-Teams einen Shuttle-Run-Test: Mit diesem kann die maximale Leistungsfähigkeit sowie die Sauerstoffaufnahme der Sportlerinnen und Sportler abgeschätzt werden. Während sein Kommilitone protokolliert, macht sich Paul Siemers startbereit. Zehn Minuten pendelt er zwischen zwei Linien im Abstand von 20 Metern hin und her, jede Minute wird die Geschwindigkeit gesteigert, bis zur maximalen Belastung. Besonders anstrengend ist hier der stetige Wechsel zwischen Abstoppen und Beschleunigen – daher eher für Spielsportler geeignet. Solche Zusammenhänge zwischen leistungsdiagnostischen Verfahren und der Sportartspezifik werden im Anschluss diskutiert und bewertet.



Paul Siemers (links, im grünen Oberteil) beim Lauftraining.



Beim Ruhetest wird die Leistungsfähigkeit unter Ruhebedingungen abgeschätzt.



Paul Siemers (links) überprüft seinen Puls.



Prof. Dr. Thomas Gronwald erklärt den Ablauf der methodisch-praktischen Übung.



Immer in Bewegung: Paul Siemers meistert mit Leidenschaft und gutem Zeitmanagement den Spagat zwischen Sport und Studium.

Zeitmanagement ist das A und O

Für seinen Leistungssport wendet Paul Siemers viel Zeit in der Woche auf. »Mein Trainingspensum liegt je nach Phase im Jahr so zwischen 15 und 25 Stunden in der Woche«, berichtet er. »Dafür muss ich alle Bereiche meines Lebens sehr gut koordinieren. Morgens früh aufstehen zu können, ist sicherlich auch eine gute Eigenschaft – häufig stehe ich um 6:30 Uhr bereits in der Schwimmhalle.« Ein gutes Zeitmanagement ist aber nicht alles – auch die Hochschule kann unterstützen. »Die MSH ermöglicht mir ausreichend Zeit für mein Training. Das erleichtert meinen Alltag enorm.«

Sportliches Engagement und Spitzensport fördern – in allen Facetten

Mittlerweile gibt es Wege, Sport und Studium zu vereinen und das wird in Deutschland gut genutzt: fast ein Drittel aller deutschen Leistungssportlerinnen und -sportler studiert, ein Viertel von ihnen arbeitet. Die MSH fördert die Vereinbarkeit von sportlichem Engagement und Studium und wurde in diesem Jahr »Partnerhochschule des Spitzensports« des adh (Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband). Im Speziellen werden seit dem Wintersemester 2021/22 sechs Sportlerinnen mit Stipendien unterstützt, es werden Urlaubssemester für wichtige Meisterschaften gestattet und bei begründetem Bedarf flexible Prüfungszeiten ermöglicht.

Prof. Dr. Thomas Gronwald, Gründungsmitglied der sportwissenschaftlichen Studiengänge an der MSH, ist stolz über die Aufnahme in das Netzwerk. »Im Jahre 2017 gestartet, haben wir uns die Integration von Bachelor- und Masterstudiengängen der Sportwissenschaft in unser interdisziplinäres und interprofessionelles Hochschulkonzept zum Ziel gemacht. Mit einer optimalen Betreuung und flexiblen Unterstützung ist es uns eine Herzensangelegenheit, unsere studierenden Spitzensportlerinnen und Spitzensportler als angehende Health and Performance Professionals für ihr bevorstehendes Berufsleben vorzubereiten.«

An der MSH soll zukünftig der Sport in all seinen Facetten abgebildet werden. Vom Spitzensport über Fitness- und Gesundheitssport bis hin zu Bewegungs- und Sporttherapie. Die Anwendungsfelder der Sportwissenschaft und Gegenstandsbereiche von Bewegung eingeschlossen.

Leistungsdiagnostik als Schwerpunkt im Masterstudium

Ein großer Schritt in die Richtung ist bereits geschafft: Zum Wintersemester 2021/22 ist bereits zum zweiten Mal der Masterstudiengang Sportwissenschaft: Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung gestartet. Aufbauend auf eine sportwissenschaftliche Grundlagenausbildung, versteht sich dieser als Spezialisierung im

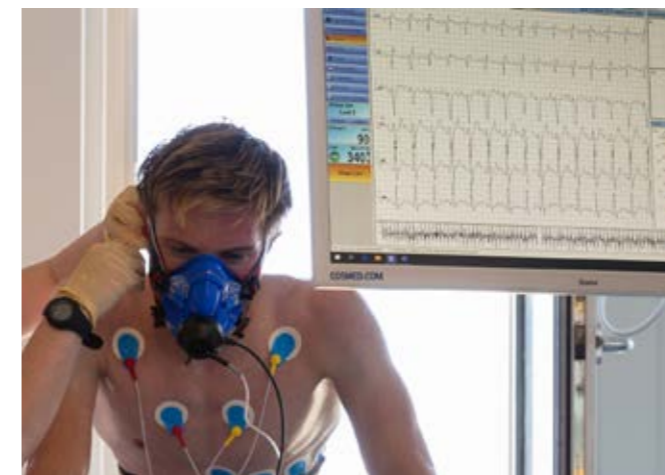
Bereich des Leistungssports. »Der Studiengang befasst sich mit den verhaltens- und naturwissenschaftlichen Teildisziplinen der Sportwissenschaft, vor allem der Leistungsphysiologie, der Trainingswissenschaft, der Biomechanik, der Sportmedizin und der Sportpsychologie«, berichtet Prof. Dr. Patrick Wahl, der an der MSH die Professur für Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung innehat. »Übergreifendes Ziel des Studienganges ist es, den Absolvierenden aus dieser sportwissenschaftlich interdisziplinären Perspektive umfassende Kompetenzen in den Bereichen Diagnostik der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie Planung und Steuerung des Trainingsprozesses – besonders für den Leistungssport – zu vermitteln.«

Leistungsdiagnostik und individualisierte Trainingssteuerung spielen heute in vielen Anwendungsfeldern und bei vielen unterschiedlichen Personen eine wichtige Rolle. »Die Personengruppen erstrecken sich von Patientinnen und Patienten, über Kinder und Normalpersonen, bis hin zu Hochleistungssportlern«, erklärt Prof. Dr. Wahl und betont damit die Notwendigkeit des Studienganges. »Im Zentrum stehen dabei immer der Erhalt und die Steigerung der psychophysischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Hieraus ergeben sich für unsere Absolvierenden vielfältige Arbeitsfelder in Kliniken und Reha-Einrichtungen, im Leistungssport, oder im Bereich der inneren Sicherheit (z.B. bei der Polizei).«

Erstklassiges Equipment für Forschung und Lehre

Im Rahmen der Lehre und auch für die Forschung stehen am neuen Standort Kehrwinderspitze hochwertige Messgeräte zur Verfügung, um Gelerntes direkt praktisch anzuwenden. »In unseren modernen state-of-the-art Laboren im Bereich Sportmedizin, Sportwissenschaft und Biomechanik sind wir in der Lage, anforderungsbasierte komplexe Leistungsdiagnostiken sowie biomechanische Bewegungsanalysen durchzuführen«, erzählt Prof. Dr. Thomas Gronwald, Professor für Sportwissenschaften an der MSH. »Im Speziellen haben wir die Möglichkeit, im Rahmen von Ergometrie im Labor (Rad-, Laufband-, Ruderergometrie) oder Testungen im Feld zusammen mit der Laktatdiagnostik, Analysen von Atemgasen, Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität, Aussagen über Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Gesundheitsstatus von Athleten und Patienten durchzuführen.«

Prof. Dr. Thomas Gronwald führt weiter aus: »Im Rahmen biomechanischer Diagnostik ist es auch möglich, Bewegungen über Motion Capturing zu analysieren und über Kraftanalysen Aussagen, beispielsweise zu Bodenreaktionskräften, zu treffen. Aus den gewonnenen Ergebnissen werden individuelle Ableitungen für Interventionen im Training und in der Therapie sowie für Rehabilitationsprozesse getroffen. Im Kontext von Spiel- und Individualsportarten sind wir zudem in der Lage, über Schnelligkeits- (lineare und Richtungswechselanforderungen), Schnellkraft- und Sprungkraftanalysen sowie Assessments der funktionellen Beweglichkeit, wesentliche Leistungskomponenten zu erfassen und für die Trainingssteuerung nutzbar zu machen.«



Paul Siemers während einer Laktatmessung. Zur Bestimmung eines der Laktatkinetik wird die Belastung auf dem Fahrradergometer in mehreren Schritten erhöht und am Ende jeder Belastungsstufe Kapillarblut aus dem Ohrfläppchen entnommen. Die aktuelle gemessene Laktatkonzentration gibt zusammen mit weiteren physiologischen Beanspruchungsindikatoren Auskunft über verschiedene Bereiche zur Intensitätssteuerung im Training.



Das leistungsphysiologische Labor ist u.a. ausgestattet mit Hochleistungslaufband und Fahrradergometer, sowie Laktatmessung und Atemgasanalyse. Prof. Dr. Thomas Gronwald (links) betreut die Messung bei Paul Siemers.



Hautsache: Die Bedeutung von Berührungen

Berührungen begleiten uns durch unser gesamtes Leben. Bereits vor der Geburt kann ein Fötus im Mutterleib Reize über die Haut wahrnehmen. Doch wir erspüren über unseren »ersten Sinn« nicht nur Textur, Druck und Temperatur, sondern verbinden Hautempfindungen auch mit emotionalen Erfahrungen. Wohltuendes Streicheln entspannt, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Insbesondere bei Kindern fördern Berührungen ein gesundes Heranwachsen. Abstand halten, Maske tragen, Begrüßungen ohne Umarmung oder Hände schütteln – die Regelungen in der Pandemie bewirkten eine starke Reduzierung »echten« (Haut-)Kontakts in fast allen Lebensbereichen. Ein Versuch, die Bedeutung von Berührungen zu verstehen und zu erklären, wie sie wortwörtlich »unter die Haut gehen«.

Der Nabelschnur nachempfunden – in den ersten Lebenswochen wird alles versucht, um die Empfindungen von Frühgeborenen im Mutterleib zu simulieren.

TEXT Wenke Ladenthin FOTO Parham Khorrami



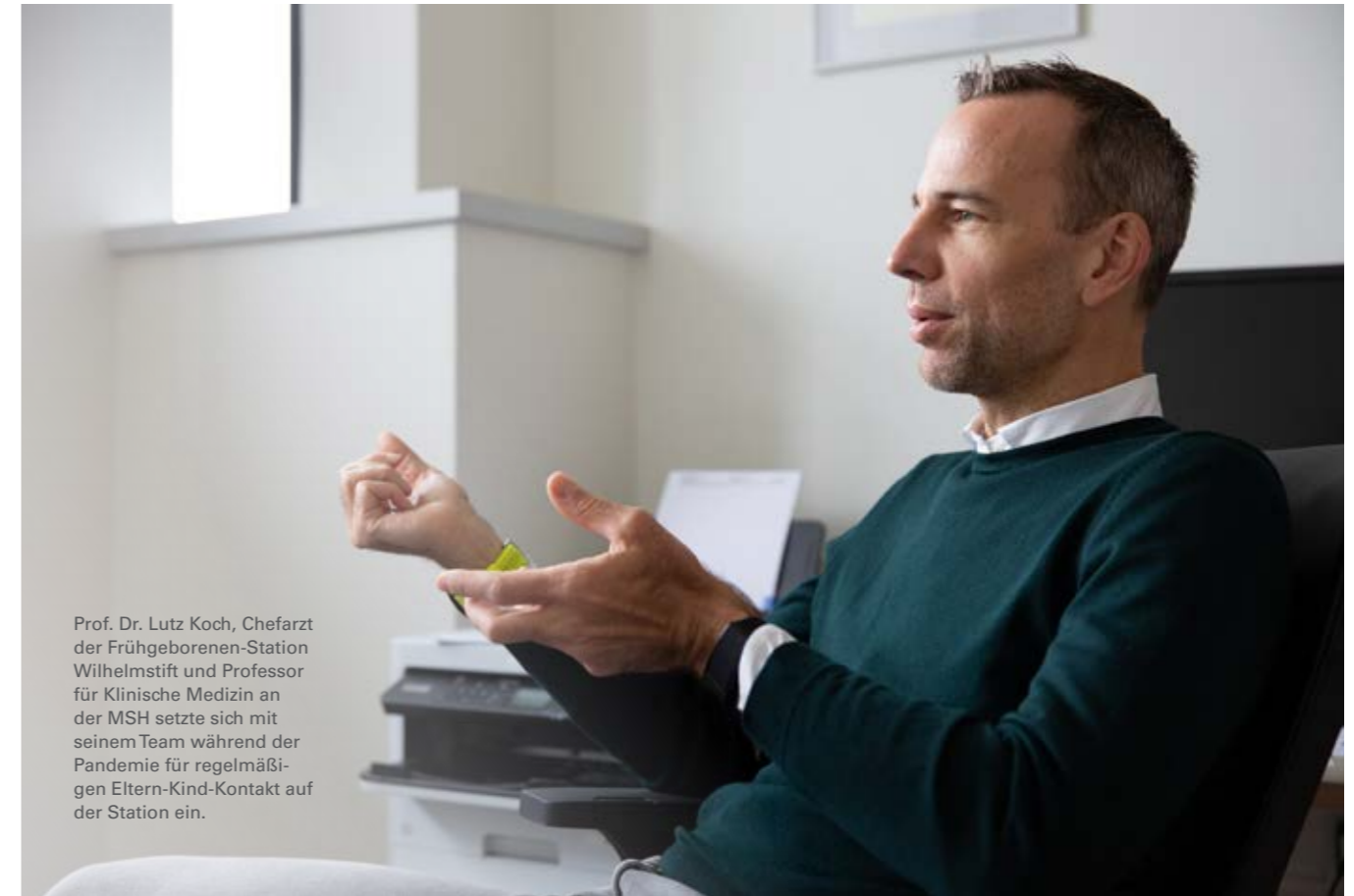
In konstanten dunklen und warmen Bedingungen können die Frühchen sich optimal weiterentwickeln.

Etwa jedes zehnte Kind kommt in Deutschland zu früh zur Welt. Zum Teil haben die Frühgeborenen zu diesem Zeitpunkt gerade mal die erste Hälfte der Schwangerschaft hinter sich und wiegen nur ein Zehntel des normalen Geburtsgewichts. In der zweiten Hälfte benötigen früh- oder krankgeborene Säuglinge dann hochqualifizierte medizinische Versorgung in einer an die natürlichen Bedingungen optimal angepassten Umgebung, um sich außerhalb des Mutterleibs geschützt und bestmöglich weiterentwickeln zu können. In der Neonatologie des katholischen Kinderkrankenhauses Wilhelmstift, einer Frühchen-Intensivstation, sind daher die meisten Zimmer abgedunkelt. Die kleinen Patientinnen und Patienten liegen fest eingepuckt *[Anm. d. Red.: Wickeltechnik, bei der ein Säugling eng in ein Tuch gebunden ist.]* in warmen, feuchten und mit Decken umhüllten Inkubatoren, um die natürliche Enge in der Gebärmutter zu simulieren und die äußeren Reize so weit wie möglich zu reduzieren.

Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte arbeiten hier in der Frühchenversorgung nach dem sogenannten EFIB®-Konzept. Dahinter verbirgt sich der Ansatz für Entwicklungsfördernde Familienzentrierte Individuelle Betreuung, welches die Intensivmedizin auf das Notwendigste minimiert und im Gegenzug die Zuwendung zu Kind und Familie maximiert. In Hamburgs größter Kinderklinik wird vor allem auf die körperliche Nähe zu den Eltern gesetzt. Bis zu drei Monate nach der Geburt können Mütter und Väter gemeinsam mit ihren Frühchen auf der Station in Eltern-Kind-Zimmern wohnen und werden dort rund um die Uhr betreut.



Kuscheln als Überlebensrezept.



Prof. Dr. Lutz Koch, Chefarzt der Frühgeborenen-Station Wilhelmstift und Professor für Klinische Medizin an der MSH setzte sich mit seinem Team während der Pandemie für regelmäßigen Eltern-Kind-Kontakt auf der Station ein.

Stabile Verbindung

Kuscheln ist ein essentieller Bestandteil des Therapiekonzepts. Beim »Känguruhen« werden die Neugeborenen so früh und so lange wie möglich auf den nackten Bauch oder Oberkörper eines Elternteils gelegt. Der direkte Hautkontakt fördert die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin, welches das natürliche Eltern-Kind-Bonding stärkt und bei der Mutter die Milchproduktion anregt. Auf das Frühgeborene wirken die Berührungen zugleich stimulierend und beruhigend. Sie bringen ein Stückchen Normalität und Geborgenheit in seinen turbulenten Lebensstart zurück. Die regelmäßigen Schmuseeinheiten befähigen Mütter und Väter auch dazu, von Anfang an die Bedürfnisse ihres Kindes zu erkennen und es im Laufe der Zeit immer selbstbewusster, kompetent und ohne Angst zu versorgen. Bis auf die tägliche Testpflicht für Eltern hat auch die Corona-Pandemie an der Anwendung dieses »Naturheilverfahrens« nichts geändert. »Wir waren eine der wenigen Neonatologien, in die beide Elternteile gleichzeitig kommen durften«, erzählt Prof. Dr. Lutz Koch. Er ist Chefarzt der Frühgeborenen-Station Wilhelmstift und lehrt an der MSH. »Der medizinische Nutzen des Kuschelns ist weit höher als die Ansteckungsgefahr – daher haben

wir uns im Interesse der Frühchen sehr dafür eingesetzt, die für sie lebensnotwendigen Kontakte nicht zu reduzieren.«

Frühgeborene Kinder bleiben besondere Kinder, die viel von ihren Eltern fordern. Laut Prof. Dr. Koch ist »durch die Frühgeburtlichkeit ein gewisser Entwicklungskorridor vorgegeben.« Allerdings meint er auch: »Eine gute Eltern-Kind-Bindung und die richtige Förderung können eine gesunde Kindesentwicklung herbeiführen – insbesondere in den ersten Lebensjahren sind diese Faktoren entscheidend.« Bereits kurz nach Pandemiebeginn wurde die Frühförderung daher auch als systemrelevant eingestuft. Frühförderinnen und Frühförderer beraten Eltern zum Entwicklungsprozess ihres Nachwuchses und bieten Anleitung und Hilfe bei der Gestaltung des Alltags mit entwicklungsverzögerten, chronisch kranken oder beeinträchtigten Kindern. Oftmals begleiten sie bereits den Übergang von der Klinik nach Hause und helfen den Familien, sich in der neuen, zeitweise auch überfordernden und erschöpfenden Situation zurechtzufinden. Als wichtige Anlaufstellen für die Sorgen und Zweifel der Eltern erarbeiten sie mit ihnen gemeinsam auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmte Entwicklungskonzepte.



»Kein Raufen, gemeinsames Spielen oder Kuscheln – viele Kinder leiden in der Pandemie unter einem Berührungsdefizit«, sagt Prof. Dr. Liane Simon, Professorin für Transdisziplinäre Frühförderung und Dekanin der Fakultät Art, Health and Social Science an der MSH.

Anders Aufwachsen

Die mit der Corona-Pandemie einhergehenden Abstands- und Hygieneregeln fordern das System Frühförderung zusätzlich heraus. Laura Wulff, Absolventin des Bachelorstudiengangs Transdisziplinäre Frühförderung der MSH ist seit Kurzem festangestellte Mitarbeiterin in der Frühförderstelle Norderstedt. »Ich habe das Gefühl, der Bedarf ist größer denn je. Viele Familien verbringen mehr Zeit zu Hause und werden dadurch aufmerksamer auf mögliche Probleme und eventuellen Förderbedarf.« Lockdown, Kita-Schließungen, Home-Office, oft auch Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit der Eltern führten außerdem zu einem Verlust der Alltagsroutine. Prof. Dr. Liane Simon, Professorin für Transdisziplinäre Frühförderung und Dekanin der Fakultät Art, Health and Social Science an der MSH erklärt: »Kleine Kinder sind sehr konservativ und lieben Regeln. In den Kindergarten gehen, mit Freunden toben, gemeinsam singen – all das war plötzlich nicht mehr möglich. Es mussten ganz neue Gewohnheiten erlernt werden.« Dank eines reichen Erfahrungsschatzes können sich Erwachsene Gefühle, zum Beispiel an eine innige Umarmung, in Erinnerung rufen. Kleinkindern fällt das Erinnern an emotionale Zustände aufgrund ihres jungen Alters schwer – die aktuelle Zeit bedeutet für sie ein Komplettverlust bestimmter Erlebnisse. »Wir sehen bei Kindern, die in der Pandemie groß werden, dass sie bestimmte Erfahrungen nicht mehr suchen, weil sie sie noch nie zuvor gemacht haben. Kita-Standardregeln, wie sich zu zweit an den Händen halten und gemeinsam über die Straße gehen. Viele Kinder kennen das gar nicht mehr«, berichtet Prof. Dr. Simon. Mögliche Auswirkungen auf die langfristige Kindesentwicklung sind nicht ausgeschlossen.

Während der Pandemie hat sich für viele Kinder der »Peer Kontakt« [Anm. d. Red.: Begriff für eine informelle Gruppe von Gleichen, vor allem von Gleichaltrigen.] auf die Kernfamilie, also Eltern und Geschwister reduziert. Das kann eine Chance sein, wenn Familienrollen umverteilt werden und Papa oder Mama möglicherweise mehr Zeit zu Hause und mit den Kindern verbringen. Besonders für Familien in prekären Situationen, die in beengten Wohnverhältnissen mit wenig finanziellem Rückhalt leben, kann das auch zu Spannung und Überforderung führen. Eine Studie des Nationalen Zentrum Frühe Hilfen ermittelte, dass insbesondere in diesen Haushalten im Verlauf der Pandemie psychische Auffälligkeiten bei Kindern stark zunahmen. »Und Eltern, deren Kinder Beeinträchtigungen wie ADHS aufweisen oder eine Autismusspektrumsstörung haben, wissen manchmal einfach nicht, wie sie ihrem Kind erklären sollen, dass es nicht auf den Spielplatz darf. In bestimmten Situationen reagieren sie dann vielleicht auch nicht mehr so einfühlsam – und das ist auch verständlich«, konstatiert Prof. Dr. Simon.

Einsatz im Spannungsfeld Familie

Insbesondere in dieser angespannten Zeit wollte Frühförderin Laura Wulff weiter für »ihre« Familien da sein. Zwar mit Maske, aber dennoch körperlich nahe führte sie ihre Arbeit während der Pandemie fort. Ihren Erfahrungen zufolge ist »Abstand halten zu kleinen Kindern nicht praktikabel. Es würde die persönliche Bindung stören und das Erreichen von Förderzielen unnötig erschweren.« Viele Kinder würden zudem von sich aus körperliche Nähe suchen, um Berührungsdefizite auszugleichen. »Zunächst war ich unsicher, wie sich das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes auf meine Arbeit auswirken würde«, erinnert sich Laura. Wenn das halbe Gesicht verdeckt ist, lassen sich Gefühle beim Gegenüber schließlich schwerer erkennen. »Erstaunlicherweise konnten die Kinder das gut kompensieren und Emotionen von den Augen ablesen.«

Wenn Familienmitglieder einer Risikogruppe angehören und daher keinesfalls erkranken dürfen, sind Hausbesuche keine Option. Frühförderung am Telefon oder via Videochat – geht das? »Für einige Familien ist das sogar der bessere Zugang«, meint Prof. Dr. Simon. Manchmal helfen die digitalen Medien, einen engeren Kontakt zu den Eltern herzustellen. Die physische Distanz erleichtert es, offener über Sorgen zu sprechen, mental Abstand

zu nehmen und Geschehnisse besser zu reflektieren. Denn auch Schuld und Schamgefühle spielen in der Frühförderung immer eine Rolle. »Wenn Mütter und Väter uns so vertrauen, dass sie uns sogar sagen können »Wissen Sie, manchmal wünsche ich mir, es wäre das Kind von jemand anderem.« dann ist das für alle Beteiligten gut«, weiß die Expertin. Internationale Studien beweisen, dass bei einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Eltern und Fachleuten die Effekte für die Kindesentwicklung sechsmal höher sind als bei jeder direkten Intervention mit dem Kind. »Wir können immer etwas in Schwung bringen«, fasst Laura Wulff zusammen, »aber die Eltern sind die Grundlage – Sie sind die wichtigste Ressource für die Entwicklung ihrer Kinder.«

Trotz neuer Möglichkeiten hat die aktuelle Zeit nochmal deutlicher gemacht: Digitaler Austausch kann echte menschliche Begegnung nur ergänzen. Ein Händedruck, sich gegenüber sitzen, lachen, einander in die Augen schauen. Prof. Dr. Simon ist sich sicher: »Da passiert weit mehr als nur reine Vernetzung.« Das Besondere am Fühlen ist nämlich in jedem Alter: Berührungen machen häufig gleich zwei Menschen glücklich – den, der berührt, und den, der berührt wird.



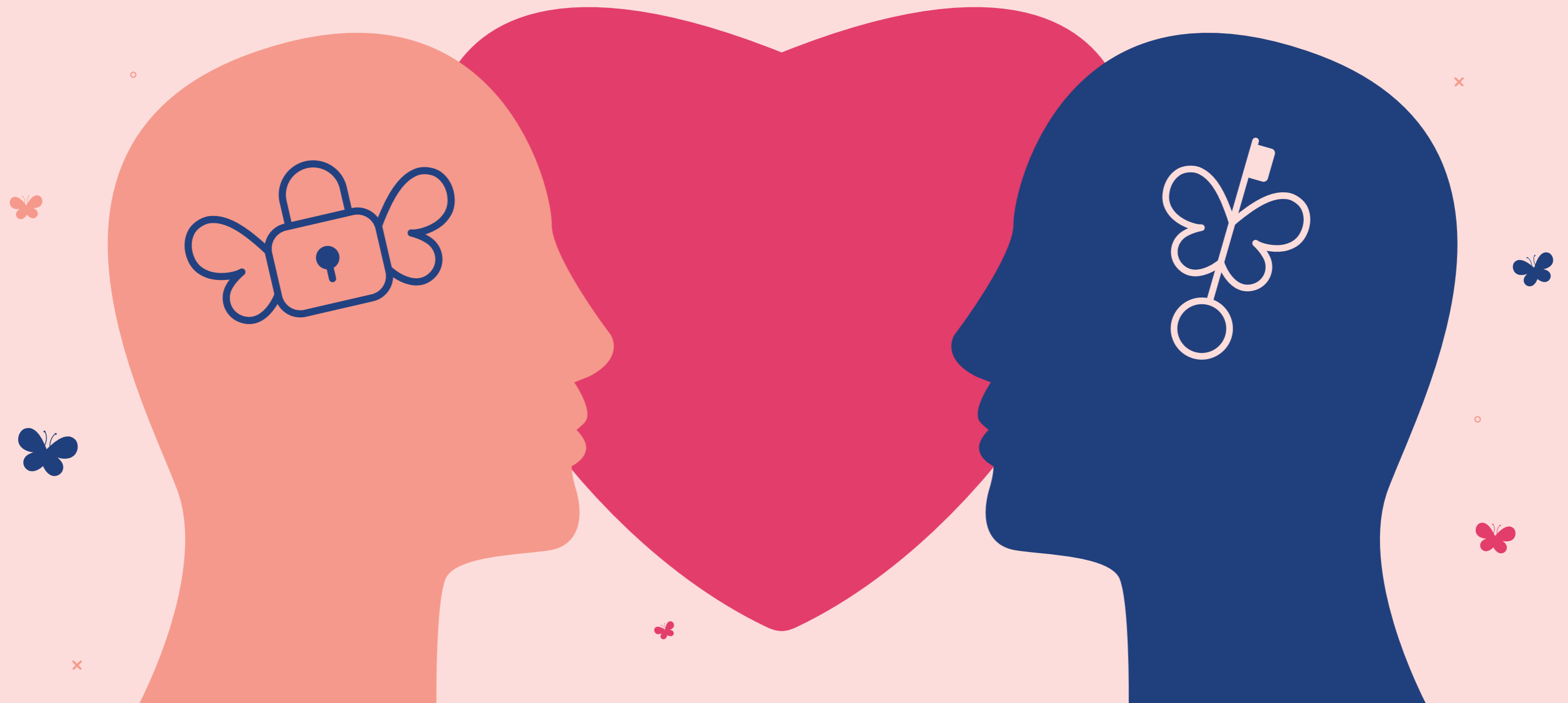
Laura Wulff, Absolventin des Bachelorstudiengangs Transdisziplinäre Frühförderung beobachtete in ihrer Arbeit mit Familien, dass die Pandemie durch Begleiterscheinungen wie Home-Office und heimische Kinderbetreuung festgelegte Rollen aufbrach und dadurch ein anderes Bewusstsein für die gegenseitigen Bedürfnisse entstand.

Liebe im Lockdown

Spazieren an der Alster, Kochen zu zweit oder Streit um Alltäglichkeiten und Flaute im Bett? War Corona der Liebes-Killer oder vielleicht sogar richtig gut für die Schmetterlinge im Bauch? Wir haben Studierende der MSH nach ihren Erfahrungen mit Liebe und Sexualität während der Pandemie gefragt. Prof. Dr. Sonja Bröning ist Paartherapeutin und hat an der MSH die Professur für Entwicklungspsychologie inne. Sie gibt die für Forschende übliche Antwort: Es kommt drauf an.

TEXT Larissa Host

GRAFIK Yusuf Bala



Seit dem Frühjahr 2020 nimmt uns die Covid-19 Pandemie in Beschlag. Die Lebensumstände vieler zusammenlebender Paare und Familien haben sich enorm verändert – sie verbringen signifikant mehr Zeit miteinander und zuhause, weniger Zeit außerhalb der Beziehung, mit anderen Menschen oder allein. Die Grenzen zwischen Privat- und Arbeitsleben verschwimmen mehr denn je. Die Kinder sind in Papas Videocalls gut eingearbeitet, die Kollegen wissen, wo der Wäscheständer steht, Kommilitonen lernen sich erst einmal nur online kennen. Und dann sind da ja noch viele weitere Menschen mit Liebesleben: Paare in Fernbeziehungen, Paare ohne Kinder, Singles mit Sexualekontakten, Menschen in der Dating- bzw. Beziehungsanbahnung, frisch Verliebte, Menschen in Affären oder in offenen Beziehungen. Wie gedeihen diese vielfältigen Formen der Liebe im Lockdown und mit welchen Folgen müssen wir rechnen, wenn es hoffentlich bald wieder nach Aufwind und Lockerungen riecht?

Wir wollten wissen, wie die Studierenden an der MSH die Wirkung der Pandemie auf ihr Liebesleben einschätzen und führten eine Blitzumfrage durch. Knapp 400 Studierende unterschiedlicher Semester und Fachrichtungen nahmen teil und berichteten uns anonym von ihren Erfahrungen mit Dating, Partnerschaft und Sexualeben während der Pandemie.



Prof. Dr. Sonja Bröning ist Psychologin und Paartherapeutin und hat die Ergebnisse der Umfrage fachlich eingeordnet und kommentiert.

Warum spielt der gesellschaftliche Kontext für Sexualität und Beziehungen eine so entscheidende Rolle?

Prof. Dr. Urszula Martyniuk ist Professorin für Sexualwissenschaft an der MSH und betont, dass Sexualität und Beziehungen nicht im luftleeren Raum stattfinden, sondern von Normen, Werten, Vorstellungen und Strukturen geformt seien. Und diese wiederum würden von der Kultur und der Zeit, in der wir leben, geprägt. Der Masterstudiengang Sexualwissenschaft legt einen großen Schwerpunkt auf die Beleuchtung dieser sozial- und gesellschaftspolitischen Aspekte.

»Sie zeigen sich darin, wie wir über Sexualität denken und sprechen, und zwar ganz praktisch, wenn wir beispielsweise eine Sexualberatung durchführen oder ein sexualpädagogisches Angebot konzipieren«, stellt Prof. Dr. Martyniuk fest. »Unsere persönliche Haltung prägt auch unsere professionelle Rolle. Und deswegen muss diese reflektiert werden.« Die künftigen Sexualwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler beschäftigen sich mit gesellschaftlichen Einflüssen auf Sexualität nicht nur auf einer theoretischen Meta-Ebene, sondern auch im Rahmen persönlicher Reflexion über ihre eigenen Vorstellungen und Erfahrungen. »In der Zukunft werden sie durch ihre sozialpädagogische Arbeit in unterschiedlichen Institutionen, durch Beratungsangebote bei sozialen Anlaufstellen, wie beispielsweise in der Sexual-, Paar- und Familienberatung, auch Einfluss auf die Art und Weise nehmen, wie wir über Sexualität denken und sprechen und wie wir uns verhalten, sowohl als Gesellschaft als auch als Individuum.«



Prof. Dr. Urszula Martyniuk ist Professorin für Sexualwissenschaft. Im Masterstudiengang sind sozial- und gesellschaftspolitische Aspekte von großer Bedeutung.

Dating in der Pandemie

Wie bewerten Sie Ihre Dating-Erfahrungen während der Pandemie?



“Ich habe in einem Online-Dating-Portal meinen jetzigen Freund kennengelernt. Wir haben einen Monat lang geschrieben, bis wir uns dann auf einen Spaziergang getroffen haben. Er war der einzige, den ich getroffen habe und umgekehrt war ich die einzige, die er getroffen hat. Ich denke, während der Pandemie wurden die Dates noch gezielter ausgewählt und nur diejenigen getroffen, bei denen sicher war, dass es gut passen würde. Schließlich war es wichtig, nicht zu viele Kontakte zu haben, um sich keinem unnötigen Infektionsrisiko auszusetzen.”

“Ich finde, dass durch die Pandemie der Blick stärker auf die direkte Umgebung und das direkte Umfeld gerichtet wurde und wird. Ich nehme diese intensiver wahr. So ist mir mein Nachbar, welcher direkt gegenüber wohnt, erst richtig aufgefallen. Ich habe Briefe an ihn geschrieben und irgendwann haben wir uns zum Spazierengehen getroffen. Ab diesem Tag an sind wir in einer Beziehung und leben quasi zusammen, da wir so nah beieinander wohnen.”

“Ich habe mich auf Dating-Apps wie Tinder und Bumble angemeldet – das hat aber nicht wirklich gut funktioniert. Irgendwie war da einfach so eine kleine Hemmschwelle, die vorher nicht da war. Ich war noch wählerischer, so nach dem Motto »bei wem würde es sich auf jeden Fall lohnen?« Dann noch die ganze Unsicherheit. Ist Umarmen beim ersten Date okay? Soll ich mit Maske ankommen? Die meisten guten Erfahrungen habe ich aber eh nie auf Dating-Apps gemacht, sondern unterwegs in der Gruppe, auf Geburtstagen oder beim Feiern. Die »natürlichen Begegnungen« halt. Alles in allem leidet mein Dating-Leben sehr unter der Pandemie.”

“Ich habe keine Dating-Erfahrungen gesammelt. Das Risiko sich anzustecken, ist für mich viel zu groß.”



Prof. Dr. Sonja Bröning:

Unkomplizierte Treffen fremder Menschen gibt es seit Beginn der Pandemie nicht mehr. Gerade junge Partnersuchende erleben in der Hochphase ihrer sexuellen und partnerschaftlichen Exploration eine einschneidende Zwangspause. Kein Wunder, dass seit Beginn der Pandemie Online-Dating-Apps und -Portale wie Tinder oder Parship gefragt sind wie noch nie. Doch irgendwann steht auch das körperliche Kennenlernen im Fokus. Und dann ist da dieser gefährliche Virus, der über die Nähe zu anderen Menschen, deren Sozialkontakte nicht bekannt sind, übertragbar ist. Unverbindlicher Sex ist (wieder) gefährlicher geworden, zumindest die gefühlte Bedrohung beginnt schon beim Betreten eines geschlossenen Raumes. Die Frage, ob man sich physisch näherkommen kann, ist – wenn wir es in den Worten der Psychologin, Wissenschaftlerin und Beraterin von OKCupid Sarah Konrath formulieren – »basically the sex-without-a-condom conversation, but for kissing«. Damit ist nachvollziehbar, dass die Erfahrungen mit Dating in unserer Blitzumfrage eher gemischt ausfallen.

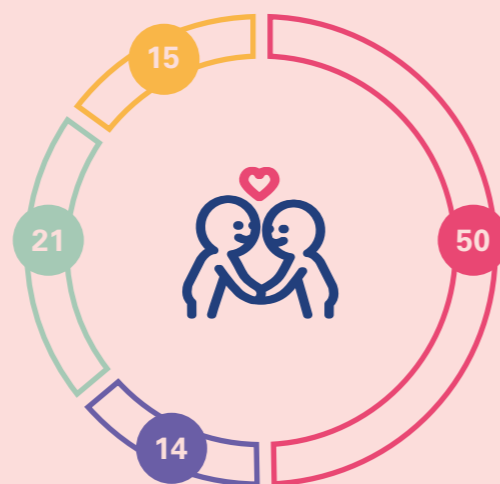
Zwangloses Kennenlernen, erstes Gespräch im Café? Fehlanzeige. Intensiveres Kennenlernen durch Isolation

Dating ist – jedenfalls was echte Treffen angeht – in Pandemiezeiten komplizierter und hürdenreicher. Selbst unter »normalen« Bedingungen kennen viele Partnersuchende die Unsicherheit beim Kennenlernen (»mit wie vielen Frauen trifft er sich noch?«, »sie hat sich dann plötzlich gar nicht mehr bei mir gemeldet«). Durch das große Angebot verspüren viele, gerade jüngere Menschen einen gewissen Druck, weitersuchen zu müssen, weil irgendwo vielleicht noch ein vermeintlich besserer Partner warten könnte. In der Pandemie war das Weitersuchen aber besonders folgenreich: Wer im Lockdown allein war, war isolierter als sonst, musste auf Körperkontakt und emotionale Unterstützung häufig verzichten. Wer im »Dating-Prozess« war, konnte kaum auf die von einem Teilnehmenden erwähnten »natürlichen Begegnungen« bauen, sondern musste kreativ mit der Situation umgehen.

Durch diese Hürden kam es in der Pandemie offenbar zu einer gezielteren Auswahl des Dates, und zu einer stärkeren Reflexion dessen, was einem oder einer Suchenden persönlich wichtig ist – das tut vielen gut. Die Isolation begünstigte bei einigen eine intensivere Form des Kennenlernens mit vielen Gesprächen und wenig Ablenkung. Wer also eine Person gefunden hat, die gut passt, wird schneller verbindlich und toleriert Fehler eher, um nicht wieder von vorne anfangen zu müssen. Forschung zu diesen veränderten Kennenlernprozessen gibt es wenig, jedoch kommt Sara Konrath (2020) zu ähnlichen Schlussfolgerungen wie unsere kleine Befragung. In einer Umfrage von »Singles in America« stellt sie fest: »Many single Americans have been more intentional about whom they date, are having deeper conversations, and are spending more quality time with new partners.«

Partnerschaft in der Pandemie

Wie bewerten Sie Ihre Erfahrungen innerhalb Ihrer (Liebes-)Beziehung während der Pandemie?



“Durch die Kontaktbeschränkungen und Abstandsregelungen geht viel an zwischenmenschlicher Nähe und Unterstützung verloren. Daher bin ich umso glücklicher, Wärme und Geborgenheit in meiner Beziehung zu erfahren. Ich würde meine Beziehung als sehr intensiv beschreiben. Wir genießen die Nähe des anderen und können Glücksmomente wie auch Sorgen und Ängste jederzeit miteinander teilen. Gerade in dieser ungewissen Zeit gibt mir das viel Halt und Hoffnung.”

“Unternehmungen und das Gefühl von Freiheit haben während der Beziehung wirklich gefehlt. Der Fokus lag zu sehr auf der Pandemie. Schlussendlich entschieden wir uns im Oktober 2020 für die Trennung. Die Verarbeitung der Trennung war aufgrund der eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten leider sehr begrenzt und ich empfand es als schwierig, eigene Bewältigungsstrategien zu erlernen.”

“Wir waren vor Corona ein Pärchen, welches gerne ausgegangen ist. Wir sind ins Restaurant, Kino und haben uns viel mit Freunden getroffen. Das war auf einmal nicht mehr möglich. Damit mussten wir uns erstmal arrangieren, aber wir haben auch ganz neue Dinge entdeckt, die wir gerne zusammen machen.”

“Generell habe ich meine (Liebes-)Beziehungen im Verlauf der Pandemie [...] als gut und schön erlebt. Alle machen sich ein bisschen mehr Gedanken und sind verständnisvoll, wenn z. B. ein Treffen abgesagt wird.”



Prof. Dr. Sonja Bröning:

Die Hälfte der Teilnehmenden bewertete die Erfahrungen in der Pandemie als positiv für ihre Liebesbeziehung. Diese Zahlen haben mich zunächst erst einmal überrascht – gerechnet hatte ich mit deutlich negativeren Werten. Nicht nur wegen der weit verbreiteten Pandemie-Unlust, nicht nur wegen der vielen Klagen der Paare in meiner Praxis über die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie, sondern vor allem, weil aktuelle Forschungsarbeiten keinen Zweifel daran lassen, dass Covid-19 von einer großen Bugwelle an negativen psychologischen Folgewirkungen begleitet ist sowie – als Resultat daraus – Spannungen, Konflikte und häusliche Gewalt in Familien zunehmen. Nur 14% der Befragten in unserer Umfrage bewertete die Erfahrung der Pandemie als überwiegend negativ. Offenbar hat die fehlende Anregung von außen bei vielen Paaren eher dazu geführt, dass diese mehr Intimität erleben (was auch zu mehr sexueller Anziehung führt) und den Alltag bewusster miteinander gestalten.

»Schicksalsgemeinschaft« gegen das Virus

Gerade, weil Corona als ungemein belastend erlebt wird, kann die Krise für vieles verantwortlich gemacht werden, an dem dann nicht mehr der Partner oder die Partnerin schuld ist. Viele Paare erleben sich offenbar in einer »Schicksalsgemeinschaft« gegen das Virus. Die fehlenden Außenkontakte sowie die gemeinsame Bewältigung schweißen zusammen. Diesen Effekt des »Dyadischen Copings«, wie partnerschaftliche Stressbewältigung auch genannt wird, untersuchte ein Forscherteam aus Italien genauer¹. Sie fanden heraus, dass Pandemie-bezogene Sorgen, die das Wohlbefinden ihrer Studienteilnehmenden beeinträchtigten, längerfristig zu verbesserter Hilfesuche und Selbstoffenbarung gegenüber dem Partner oder der Partnerin führten, was wiederum in eine verbesserte gemeinsame Bewältigung mündete. Dieser »Puffer-Effekt« könnte auch hier am Werk sein, und für positive Wirkungen auf Partnerschaften sorgen.

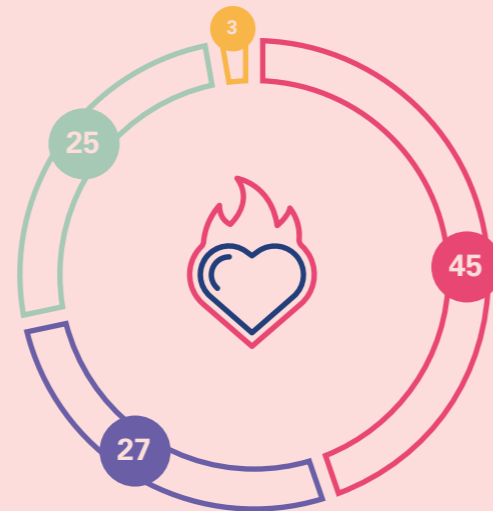
Viele Studierende leiden unter den eingeschränkten Sozialkontakten und Paarkonflikten

Es gibt auch Liebes-Verlierer in der Pandemie. Diese sind zunächst die »üblichen Verdächtigen«, d. h. Menschen, deren Liebesleben generell eine schlechtere Prognose hat: Menschen mit Bindungsschwierigkeiten. Aber auch die Beziehungen von Menschen mit psychischen Belastungen und emotionalen Schwierigkeiten sowie mit niedriger Bildung und unterdurchschnittlichem Einkommen sind in der Pandemie besonders gefährdet, wie ich in meiner Paarpraxis derzeit ausführlich erlebe. Pandemie-Opfer in Sachen Beziehungszufriedenheit sind darüber hinaus getrenntlebende Paare und Paare mit hoher Belastung z. B. durch die Betreuung kleiner Kinder, den Wegfall sozialer Netzwerke oder andere Corona-bedingte Einflüsse. Paare mit Kindern sind in einer jungen Stichprobe

von Studierenden an einer privaten Hochschule kaum vertreten, so dass das hier gezeichnete Bild nicht repräsentativ ist. Im Gegenteil – die Homeoffice-Situation ist eigentlich »Frisch-Verliebten-freundlich«, wie eine Studierende sagte. Dennoch: Unter eingeschränkten Sozialkontakten und Paarkonflikten durch Fragen der Pandemie leiden auch viele Studierende. Insgesamt kann Corona vor allem für vulnerable Paare, d. h. Paare mit Belastungsfaktoren, als der Tropfen gelten, der das Fass je nach Lebenssituation anders zum Überlaufen bringt: Bei den getrenntlebenden Paaren war »mehr Zeit für mich« zum Beispiel ein Problem, bei den zusammenlebenden Paaren war es ein positiver Wirkfaktor.

Sexualleben in der Pandemie

Wie bewerten Sie Ihr Sexualleben während der Pandemie?



“Wir hatten während des Lockdowns viel Zeit zum Reden und so kamen auch häufig Gespräche zum Thema Sex auf. Wir tauschten uns viel mehr aus, was der andere mag und was er/sie nicht mag und auch was sich das Gegenüber wünscht. Das hat sich sehr positiv ausgewirkt, weil nicht einfach »gemacht wird« und keine Zeit da ist, um das Ganze mal Revue passieren zu lassen.”

“Ich habe mein Sexualleben eher negativ während der Pandemie erlebt. Gründe dafür waren berufliche, aber auch körperliche Unzufriedenheit, z.B. durch fehlenden Sport.”

“Gar nicht, war vorher und währenddessen schön, so wird's wahrscheinlich auch danach sein. Für ein gutes Sexualleben braucht es Zweisamkeit, Vertrauen und das Wissen über die Dinge, die der Partner mag. Auf nichts davon hatte die Pandemie einen Einfluss.”

“Die Pandemie hat dazu geführt, dass ich weniger wechselnde Sexualpartner hatte und somit auch weniger (diverse) Erfahrungen sammeln konnte. Das habe ich als definitiv negativ empfunden. Dafür konnte ich meine Sexualität in bestehenden (Liebes-)Beziehungen ausleben, was ich als sehr positiv bewerte.”



Prof. Dr. Sonja Bröning:

Viele Menschen haben im Lockdown weniger Möglichkeiten zur Freizeitbeschäftigung. Die Folge: sie suchen nach Wegen, ihr Belohnungszentrum zu aktivieren. Sextech-Händler wie die Online-Plattform Amorelie und Plattformen wie Pornhub boomen. Ist unser aller Sexleben seit Beginn der Pandemie interessanter und vielfältiger geworden? Studien zum Sexualverhalten und -erleben in der Pandemie fallen uneinheitlich aus, manche berichten eine Zunahme, andere eine Abnahme sexueller Aktivität². Die insgesamt gemischte Befundlage zur Sexualität in Corona-Zeiten spiegelt sich auch in der Studierenden-Blitzumfrage wider.

Die Motivation für Sex ist entscheidend

Wer durch Corona eher positive oder negative Sex-Erfahrungen macht, unterscheidet sich vielleicht durch seine Sex-Motivation. Menschen haben aus sehr unterschiedlichen Gründen heraus Sex³: Wer im Rahmen einer festen Beziehung Liebe und Intimität durch Sexualität erleben will, hat zu Corona-Zeiten zunächst einmal keinen Mangel. Nähe ist reichlich vorhanden (bei zusammenwohnenden Paaren) und Intimität könnte gut folgen (wenn keine Störfaktoren davon abhalten). Das könnte zu einer intensiveren Kommunikation, auch bezogen auf sexuelle Wünsche und Fantasien, führen. Die Folge: Partnerschaft und Sexualleben bereichern sich gegenseitig – so wird aus weniger (von außen) mehr.

Wer Sex vor allem als Abenteuer oder Freizeitspaß empfindet und hierbei den Reiz des Neuen sucht, hat zu Corona-Zeiten schlechtere Karten⁴. Eine übergroße Vertrautheit mit dem Partner bzw. der Partnerin kann für diese Personen zu einer reduzierten Lust führen, vor allem wenn wenig Privatsphäre und mangelnde Anregung von außen hinzukommen. Dies betrifft vor

allem extrovertierte Personen, sehr erfahrungsoffene Personen und sogenannte »sensation seeker«, d. h. Menschen, die aufregende Erfahrungen brauchen, um auf ein angenehmes Erregungs-Niveau zu kommen.

Körperliches Wohlbefinden, Selbstwert und sexuelle Aktivität sind eng miteinander verknüpft

Schließlich gehören zu den Sex-Verlierern der Pandemie Menschen, die mit ihrem körperlichen Wohlbefühl zu kämpfen haben, zum Beispiel, weil sie ihrem favorisierten Sport nicht nachgehen können oder aufgrund psychischer Belastungen die liebevolle Pflege ihres Körpers vernachlässigt haben. Sorgen über das eigene Aussehen können beim Sex dann ganz schön »auf die Bremse drücken«⁵. In der paartherapeutischen Praxis arbeite ich mit diesen Menschen häufig erst einmal an der »Liebesbeziehung mit sich selbst« – Begehren und sexuelles Vergnügen kommen dann oft ganz von alleine.

Quellen:

- 1 Donato et al., 2021
- 2 Ibarra et al., 2020
- 3 Hatfield, Luckhurst & Rapson, 2021
- 4 Hatfield et al., 2021
- 5 Marta Meana und Sarah Nunnik (2006)




Impressum

MSH Medical School Hamburg GmbH

University of Applied Sciences and Medical University

Am Kaiserkai 1 · 20457 Hamburg
Telefon 040.36 12 26 40 · Telefax 040.36 12 26 430
info@medicalschooll-hamburg.de

 Facebook.com/MSHMedicalSchoolHamburg

 instagram.com/msh_medical_school_hamburg

Herausgeber & V.i.S.d.P.

Ilona Renken-Olthoff,
Geschäftsführerin

Redaktionsleitung Ilona Renken-Olthoff, Larissa Host

Textredaktion Larissa Host, Julia Konnerth, Wenke Ladenthin

Bildredaktion Yusuf Bala

Layout & Design Yusuf Bala

Mitarbeit Alumni: Viktoria Gonsior, Gabi Haramina, Christopher-Robin Klose, Christian Merker, Mirja Osnabrügge, Jochen Reich, Carlotta Ruocco, Moritz Tries, Laura Wulff, Prof. Dr. Sonja Bröning, Josefin Garmshausen, Prof. Dr. Thomas Gronwald, Prof. Dr. Parvana Hajieva, Marja Heinssen, Benita Kappert, Prof. Dr. Angela Kindervater, Prof. Dr. Lutz Koch, Prof. Dr. Lena Lämmle, Prof. Dr. Holger Lindemann, Prof. Dr. Urszula Martyniuk, Prof. Dr. Angela Relógio, Paul Siemers, Prof. Dr. Liane Simon, Prof. Dr. Tobias Stauber, Prof. Dr. Patrick Wahl, Dr. Michael Wöste

Bildnachweis Wie jeweils angegeben; Titel: Parham Khorrami, Yusuf Bala, S. 8-11: Parham Khorrami, Yusuf Bala, Lena Glinka, 2Design / photocase.de, S. 38 - 39 © hamburger-fotoarchiv, S. 40: © hlla.de / www.hamburger-fotoarchiv.de, © hlla.de / www.hamburger-fotoarchiv.de, © hamburger-fotoarchiv, S. 41, © hamburger-fotoarchiv, © hamburger-fotoarchiv, © hamburger-fotoarchiv, S. 42: © Stadtmuseum Harburg, © Stadtmuseum Harburg, S. 43: © HC Hagemann Construction Group/channel hamburg e.V., © HC Hagemann Construction Group/channel hamburg e.V., S. 44 - 48: criene / photocase.de, S 46 - 48:Privat, Parham Khorrami, S. 70 - 71: © radionastya / fotolia.de, S. 72 - 75: floraldeco / fotolia.de, S. 72: Bina Engel, S. 73: Hafencity Hamburg GmbH/Bina Engel, Privat, S. 74 - 75: Privat, S. 92: © Hoffsteens Bildermacherei, S. 93: New Africa / fotolia.de , Copyright-Designwerk Hamburg_Fotograf Jürgen Johannsmann

Auflage 1.000

Redaktionsschluss 15. August 2021

Für die Richtigkeit aller Angaben übernimmt die Redaktion keine Gewähr. Die Redaktion setzt voraus, dass ihr zur Veröffentlichung zur Verfügung gestelltes Material frei von Rechten Dritter ist. Vervielfältigung bedarf der Genehmigung der Redaktion.

