



**bsz**

bärner studizytig

#34-Dezember 2023

AZB CH-3012 Bern

S.4

***Demenz – Vergiss mein nicht.***

Über die Krankheit, und die Schatten die sie hinterlässt

S.9

***Scham und Schuld***

Ganz weit hinten im Kleiderschrank – die Ergründung schwieriger Gefühle

S.11

***Vorurteile entknoten***

Über die Ästhetik und Regeln japanischer Fesselkunst

S.16

***Im Gespräch mit***

Kathrin Kern, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Abteilung für Chancengleichheit

S.20

***Paris***

acht Monate in Paris – von Pelzmänteln und Realitätschecks

S.24

***FeMale Gaze***

Durch die Augen in den Sinn

S.26

***Buchrezensionen***

Betty und Bad Fruit

S.30

***Special treat***

Winterwunderland

S.33

***SUB-Seiten:***

Fehler liegen nicht drin  
Prix Lux

S.39

***VdS-Seiten:***

Einblick in einen Studiengang

# Inhalt

4	<i>bärägluet</i> Vergiss mein nicht.
9	<i>driügsprürt</i> Ganz weit hinten im Kleiderschrank: Schuld und Scham
11	<i>inägspienslet</i> Vorurteile entknoten
16	<i>plüöderlet</i> «Hinweise auf rassistisches Verhalten werden oft als persönlicher Angriff wahrgenommen»
20	<i>ännet dr gränze</i> Von der Bildhauerei und Harvey Specters in Pelzmantel
24	<i>böcheri äbeni</i> Durch die Augen in den Sinn
26	<i>gschnöigget</i> Zitrusaft und Marmeladenglas
28	<i>absackerli</i> Eine Lobeshymne über den Herbst
29	<i>wärweisete</i> Eine Frage an die Expertin
30	<i>dichtät</i> Winterwunderland
31	<i>zämäzellt</i> Sudoku
<i>SUB-Seiten</i>	
33	«Fehler liegen nicht drin»
36	Vom Sexismus in Spitälern und einer Initiative, die CLASHt.
<i>VdS-Seiten</i>	
39	Einblick in meinen Studiengang

## Impressum

Die bärner studizytig wird herausgegeben vom Studentischen Presseverein an der Universität Bern. Sie erscheint 4x jährlich mit einer WEMF-be-glaubigten Auflage von 14'654 Exemplaren.

## Redaktion bsz

Cyril Holtz (cyh), Lisa Linder (lil), Mara Hofer (mho), Noémie Jäger (noé), Laura Godel (lmg), Désirée Draxl (déd), Maria Schmidlin (msc), Tabea Geissmann (tag), Joel Sivakumaran (jsi), Mara Schaffner (mzs), Valerie Portmann (vpo), Enya Beuggert (ebe), Ariana Schmitt (asc), Lucy Kopp (lko), Anna Ebner (aeb), Alina Rehsteiner (are), Alisha Hörr (ahö), Hannah Porsche (hap).

## Externe

Titelbild: Lisa Linder  
Illustrationen: Lisa Linder, Lucy Kopp  
Design & Layout: An Ton Quach  
Rätsel: Joel Sivakumaran  
Lektorat: Mara Hofer  
Webseite: Felix Brönnimann, Julian Morf, Lukas Bieri; dreigestalten  
Druck: CH Media Print AG, Aarau

## Werbung

inserate@studizytig.ch

## Kontakt

bärner studizytig, 3000 Bern  
info@studizytig.ch, www.studizytig.ch

Redaktionsschluss bärner studizytig: 25.02.2024  
Inserate Annahmeschluss: 22.02.2024  
Erscheinungsdatum (Versand): KW10

## Adressänderungen

abo@studizytig.ch

## Redaktion SUB-Seiten

Sandro Arnet  
Noëlle Schneider  
Florian Rudolph (flr)

## Kontakt SUB

redaktion@sub.unibe.ch  
Verantwortliche SUB-Vorstand: Sandro Arnet  
vorstand@sub.unibe.ch  
Lektorat SUB-Seiten: Mara Hofer

## Redaktion VdS-Seiten

Julie Heusler

## Kontakt VdS

vds@phbern.ch  
Verantwortlicher VdS-Vorstand: Max Liechti

Die bärner studizytig dient der Studierendenschaft der Universität Bern (SUB) als Publikationsorgan für Informationen für ihre Mitglieder auf den SUB-Seiten. Für SUB-Mitglieder ist das Abo der bärner studizytig im SUB-Mitgliederbeitrag inbegriffen. Du bist nicht SUB-Mitglied, möchtest aber die bärner studizytig trotzdem nach Hause geschickt bekommen? Kein Problem! Sende eine E-Mail mit deiner Adresse an abo@studizytig.ch. Die Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht weitergegeben.

Du möchtest die bärner studizytig nicht mehr im Briefkasten? Dann schlafe noch eine Nacht darüber. Wenn du sie dann wirklich nicht mehr willst, sende eine E-Mail mit deiner Adresse an abo@studizytig.ch.

Alle Artikel und mehr online:  
studizytig.ch

# Editorial

Leise pieselt der Schnee – juheee! Egal ob du schon in Weihnachtsstimmung bist oder nach all den Prüfungen einfach komplett in den Seilen hängst, diese Ausgabe hält einiges an Lektüre für gemütliche Momente vor dem Cheminée für dich bereit. Also, zieh dir Kuschelsocken an, mach dir deinen Lieblingstee und flöz dich aufs Sofa. Uns ist wichtig, dass zu Weihnachten niemand vergessen wird, aber wie machen das Menschen, bei denen Vergesslichkeit zum Alltag gehört? In einem persönlichen Artikel zur Auseinandersetzung mit Demenz erzählt unsere Autorin von ihrer Erfahrung mit dem «Schattendasein» von Betroffenen. Wie wir solche Situationen sehen, oder was auf unsere Weihnachtswunschlisten kommt, hängt ja zuletzt immer von unserem Blickwinkel ab – und von unserem Geschlecht? Oder nicht? Durch die Augen in den Sinn muss es gehen. Schämen sollten wir uns dafür nie, und trotzdem schämen wir uns wohl viel zu oft. Doch eigentlich ist das alles nur Normsache. So wie es in der Adventszeit die Norm ist, Mandarinli zu schälen und Glühwein zu trinken. Aber Achtung: Zitrusfrüchte können Bad Fruit sein, und nicht jedes Sternliglas birgt Freude, wie Betty weiss. Wem es im Winter einfach grundsätzlich zu kalt ist, dem begegnet hier eine Umarmung mit Seilen, die das Gemüt erglühen lassen kann. Erste Knoten müssen aber geübt sein! Und für alle Muffjamins dieser Stadt, welche den Winter einfach grundsätzlich nicht ausstehen können, beanstandet die Lobeshymne alle Jahreszeiten – ausser den farbigfröhlichen Herbst natürlich. Was im Winter so richtig stresst, ist, wenn die SBB nicht fährt – oder die U-Bahn in Paris. Die Nichtleser\*innen der Runde dürfen diesem Weihnachtsstress entgehen, indem sie sich mit einem Sudoku entspannen, sofern die Finger nicht zu eiszapfig sind. Zuletzt weiss unser\*e Expert\*in immer noch am besten, warum das Chillen am winterlichen Grossfest des Kapitalismus seine Wichtigkeit hat und berät wie immer kompetent und wortgewandt.

Mit verschneit erglühenden Wintergrüssen, eine spannende Lektüre wünschend,  
Eure bsz-Redaktion

# Vergiss mein nicht.

**Vergessen und vergessen zu werden: Eine Angst, welche viele von uns in sich tragen. Was geschieht, wenn ein Mensch sich plötzlich nicht einmal mehr an die wichtigsten Dinge erinnern kann? Unsere Autorin erzählt aus ihrer Perspektive, wie sie Demenz in ihrem Umfeld wahrnimmt und was den Angehörigen im Umgang damit helfen kann.**

Text: Alina Rehsteiner  
Fotos und Illustrationen: Alina Rehsteiner



Opapa und ich, noch lange vor der Demenz, 2013.

## Opapa

«Ist das nicht etwa Alina?» verschmitztes Lächeln und hochgezogene Augenbrauen als Antwort: «Ja, Opapa, das bin ich.» Spielt er mit seinem altbekannten Sarkasmus, oder ist es wirklich eine Absicherung? Oder vielleicht ist es beides zusammen, denn er merkt ja selbst, dass «irgendetwas da oben nicht mehr stimmt» und klopft sich alles andere als sanft an den Kopf. Mein Grossvater, Opapa, wie ich ihn nenne, hat vor einiger Zeit eine Demenz-Diagnose der Memory Clinic erhalten. Die Ursache: Alzheimer. Wie bei den meisten Demenzpatient\*innen. Er musste den Führerschein mit Widerwillen abgeben, aber so richtig bekamen wir Verwandten es erst zu spüren, als er umfiel und im Spital landete. Da bemerkten die Fachpersonen, dass sich die Demenz unter verschiedenen Symptomen zeigte, und er wurde vorübergehend in die Geriatrie gebracht. Er erhole sich schon wieder und könne bald wieder nachhause, sagte mein Omami. Und dann passierte es wieder. Gleiches Prozedere, anderes Wohnheim: Schäflisberg. Und wieder. Notkerianum. Und wieder.

## bärägluegt

Die Absicht dieses Artikels ist, ein persönliches Verständnis für die Krankheit Demenz zu schaffen. Früher oder später werden alle Menschen Kontakt mit einer Person mit Demenz haben. Deshalb ist es umso wichtiger: Wie gehen wir damit um? Was können betroffene Menschen fühlen, denken und wie viel können sie noch mitbekommen? Wie sprechen Angehörige über sie, wie sprechen Angehörige mit ihnen? Manches Verhalten kann vielleicht leichter verstanden werden, wenn eine Empathie zur Situation der erkrankten Person offenliegt. Ich möchte Beispiele der Krankheit wiedergeben; dazu motivieren, die Perspektive zu wechseln. Und Verständnis zu zeigen. Demenz ist eine Krankheit, mit der allen ein Hindernis im Leben geschaffen wird, ob angehörig oder betroffen; also lösen wir die Schwierigkeiten zusammen, anstatt einander die Schuld dafür zu geben.

### Leicht:

Alles, was ich will, ist noch so zu sein wie sie war. Leichtfüssig durchs Leben. Mein vergangenes Ich als Ideal laufe ihr hinterher. Aber tief in mir spüre ich; nie werde ich sie erreichen. Es ist da ein Unterschied zwischen der alten Alina und mir. Ich kann ihn nicht in Worte fassen; aber er ist da. Leise sitzt sie neben mir in meinem Kopf und macht sich NICHT bemerkbar. Aber in jedem müde werden vom Denken, jedem Irrtum, jedem Verwirrt sein macht sie mir Vorwürfe, die Alina von damals. Allein durch ihre Präsenz. Sie ist so wunderbar. Aber niemand bemerkt, dass ich nicht sie bin. Und das ist auch gut so. In ihrem Körper bin ich zum Glück gut getarnt. Niemand wird mich entdecken. Ich tu so, als wär ich sie. Und niemand wird's merken.

### Die Welt nicht verstehen

Vor fünf Jahren hatte ich einen Verkehrsunfall. Ein schweres Schädelhirntrauma verfrachtete mich nach einem Koma ins Rehabilitationszentrum, dem ich ein halbes Jahr 'Zuhause' sagte. Nebst vielen anderen Verlusten, war meine Denkfähigkeit eingeschränkt: Erinnerung, Sprache, Konzentration, Aufmerksamkeit. Das alles erzähle ich, weil ich mich in dieser Zeit sehr verbunden zu meinem Opapa fühlte. Er erlebte schon da eine ähnliche Realität wie ich. Wir sprachen oft über das Gefühl, die Welt nicht zu verstehen. Wie Opapa jetzt, musste ich damals eine Vielzahl von Tests durchführen, deren Resultate mein Gehirn darstellen sollten. Und wie bei ihm wurde mein Denken von Ärzt\*innen besser verstanden als von mir. Deshalb erlaube ich

mir, verschiedene Phasen der Demenz mit meiner erlebten Realität zu vergleichen. In den Abschnitten, die in der ersten Person geschrieben sind, gehe ich auf drei Schwierigkeitsgrade einer möglichen Krankheit ein. In der Medizin wird generell zwischen drei Phasen einer typischen Demenzkrankheit unterschieden: Die leichte, mittelschwere und schwere Demenz. Alle Menschen mit Demenzerkrankung durchlaufen grob diese Phasen, wobei sie sehr unterschiedlich lange dauern. Bei einigen sind die drei klar erkennbar, bei anderen fühlen sie sich eher wie 7 Phasen an, ohne klare Grenzen. Ich schreibe hier, wie ich drei Phasen mit ähnlichen Symptomen erlebt habe, und bringe diese in Relation mit der Demenzkrankheit. Nur war bei mir die Abfolge glücklicherweise andersherum.

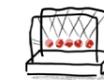
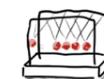
### Die Fachsicht auf Demenz: Die «eine Demenz» gibt es nicht

Demenz ist ein sehr weiter Begriff. Das bestätigen mir die Aktivierungsfachperson Annetarie Gerber vom Kompetenzzentrum Demenz Domicil Bethlehemacker und Thomas Blum, Oberarzt in der Memory Clinic Bern des Unispitals Insel. Blum erklärt mir, dass Demenz an zwei wesentlichen Faktoren erkannt werden kann. Einerseits ist eine Demenzkrankheit ersichtlich, wenn jemand den Alltag nicht mehr bewältigen kann: vergisst, wo die Kaffeemaschine ist oder sich plötzlich in einem Parkhaus wiederfindet, ohne zu wissen, wie man hingelangt ist. Andererseits verschlechtert sich die geistige Leistungsfähigkeit stetig. Das Newtonsche Pendel (Grafik) ist ein neurobiologisches Modell und beschreibt ganz grundlegend, wie die elektrischen Impulse im Netzwerk der Neuronen gestört sind.

verloren geht? Ein Anfangsneuron im Kopf von meinem Grossvater hat beispielsweise die Information, dass mein Gesicht zu meinem Namen passt, dass er dieses Gesicht kennt und es sogar mit ihm verwandt ist. Das Ziel, mich zu erkennen, funktioniert neuronal vereinfacht so: Diese Information wird über ganz viele Zwischenneurone vom Anfangsneuron ans Endneuron weitergeleitet. Wenn die Information beim Endneuron ankommt, kann er mich erkennen und weiss, dass ich seine Enkelin bin. Wenn ein Zwischenneuron merkt, dass sein Gspänli, dem es die Information normalerweise zustellt, nicht da ist, bleibt die Information stecken. Also weiss Opapa auf den ersten Blick nicht, wer ich bin; ich sehe aber trotzdem bekannt aus. Klar, das Endneuron hat ja die Information nicht erhalten. Diese Informationen sind elektrische und/oder chemische Impulse und sind viel brachialer, als 'die Enkelin erkennen'. Das wäre schon ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Impulse. Wie kann es aber passieren, dass das Gspänli im Hirn auf einmal verschwindet und so die Informationskette unterbricht? Das kann viele biologische Ursachen haben: Proteine, die den Gang verstopfen, durch Viren zerstörte Neuronen oder wenn der Druck im Kopf sich erhöht und dadurch Neuronen absterben. Die Wirkmechanismen unterscheiden sich stark und sind für die Forschung immer noch ein Mysterium; auf neuropsychologischer Ebene können sie unterschiedlich auftreten. Die Alzheimer-Demenz kommt am häufigsten vor, während dem die frontotemporale Demenz eher selten ist. Zudem gibt es auch Fälle, in denen die Demenz aufgrund von Alkohol, Infektionen oder Zeckenstichen verursacht wurde; manche sind vererbbar, andere nicht. Oft kommt auch eine Mischung der Ursachen vor.

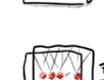
Wie kann es passieren, dass eine Information

gesunder Informationsfluss



5

Informationsfluss mit Demenz



Zirp Zirp

**Fachsicht auf Demenz in der Leichten Phase: Depression oder Demenz?**

«Die Herausforderung für die meisten Menschen mit Demenz ist am Anfang der Krankheit, wenn sie merken, dass sie vergesslicher werden», so Rosmarie Gerber. Stellen Sie sich vor, Sie fragen nach dem Weg zu einem Parkhaus, wo Sie Ihr Auto abgestellt haben. Ihr ganzes Umfeld erzählt Ihnen aber, dass dieses Parkhaus vor 3 Jahren abgebrannt sei. Solche Simulationsübungen habe sie auch schon durchgeführt, um sich besser in die Situation einer Person mit Demenz zu versetzen, erzählte mir Gerber. Am Anfang sei die Skepsis hoch: Hat die Aussenwelt recht oder Sie? Sind Sie vielleicht von Demenz betroffen? Dabei sind Sie sich doch so sicher gewesen. Spätestens wenn ein Gespräch mit Ärzt\*innen Ihnen und Ihren Liebsten versichert, dass Sie an einer Krankheit leiden, sind Sie dazu gezwungen, den Tatsachen ins Auge zu blicken.

*Die Herausforderung für die meisten Menschen mit Demenz ist am Anfang der Krankheit, wenn sie merken, dass sie vergesslicher werden.*



Die Anfangsphase einer Demenz äußert sich oft wie eine Depression. Appetitlosigkeit, Phasen der Traurigkeit, Kraftlosigkeit und weitere Symptome geben auch der Aussenwelt erstmals einen Hinweis, dass etwas nicht stimmt. Eine Differenzialdiagnose hilft herauszufinden, um welche Krankheit es sich genau handelt. Der klinische Demenzbegriff setzt Einschränkungen im Alltag voraus. Deshalb ist z.B. leichte Vergesslichkeit noch kein Symptom für Demenz, im Fachjargon nennt sich das eine leichte kognitive Störung. Anfangs kamen meinem Opapa spezifische Dinge, wie der Autor von "Huckleberry Finn" nicht mehr in den Sinn; diese Art von Vergesslichkeit hatte keinen grossen Einfluss auf sein Leben. Wenn sie eine Person einschränkt, kann Vergesslichkeit aber als Symptom einer Demenz beschrieben werden. Mein Opapa vergass beispielsweise mehr und mehr Wochentage oder wo er gerade war.

Rosmarie Gerber rät, über die eigenen Erfahrungen zu sprechen. Sich mit Gleichgesinnten zusammensetzen und Erlebnisse zu teilen, kann Betroffenen und Angehörigen helfen.



Ich treffe Rosmarie Gerber im Kompetenzzentrum Demenz Domicil Bethlehemacker.

**Mittelschwer:**

Meine Neuropsychologin wartet schon auf mich, mir ist es ein wenig unangenehm. Setz dich doch bitte hin, es macht gar nichts, dass du den Termin vergessen hast. – Okay. Ein weiterer Grund, der sie in ihrem Glauben, ich sei verrückt, unterstützt. Eigentlich habe ich den Tagesplan gar nicht vergessen, er hat eher mich vergessen. Ja, ich kann doch nichts dafür, wenn die Physio davor ausfällt und der Plan sich einfach kurzfristig ändert. Der Plan hat sich verändert, nicht mein Gedächtnis. Es ist doch alles beim Alten, ihr macht einfach einen Zirkus aus den kleinsten Dingen. Einen Termin zu vergessen, das passiert doch allen mal – Was könntest du denn für eine Strategie entwickeln, dass dir das nicht mehr passiert? – Ich weiss nicht, das behalte ich eben im Kopf – du könntest es dir beispielsweise aufschreiben, in einem Terminkalender – immer diese Strategien. Ich komme schon klar, ihr unterschätzt mich total. Eigentlich bin ich noch zu ganz vielem fähig.

**Fachsicht auf Demenz in der Mittelschweren Phase**

Thomas Blum sagt mir, dass es ca. im zweiten Stadium der Demenzkrankheit mit vielen Patient\*innen darum geht, Strategien und Übungen zu finden, um die Defizite im Alltag bestmöglich zu kompensieren. Aber auch das ist sehr individuell. Bei Alzheimer ist meistens eine Speicher- und Abrufstörung vorhanden. Das heisst, auch wenn ich meinen Opapa daran erinnere, dass ich tatsächlich Alina bin, wird diese Information bei ihm irgendwann nicht mehr da sein. Er wird sich wahrscheinlich nicht mehr an mich erinnern. Vergiss mein nicht.

Schwierig ist für uns, das Umfeld von Opapa, zu realisieren, dass er sich verändert, aber immer noch gleich aussieht. Wir müssen versuchen, die Veränderungen des neuen Opapas nicht mit dem alten Opapa zu vergleichen. In der Grafik gesprochen: Wir sehen nur den immergleichen Schatten, aber das Original verändert sich, ohne dass es sichtbar ist. Wir müssen uns klarmachen, dass sich die Situation geändert hat und das Wichtigste ist, dass es Opapa gut geht.



**Diagnose und der Schritt ins Altersheim**

Es sei sehr wichtig, genug früh eine Diagnose zu bekommen, dann könne man selbst und das Umfeld beginnen, sich vorzubereiten, erklärt mir Thomas Blum. «Oft beginnen Patient\*innen sich ein Netzwerk zu bilden, andere wiederum wollen ihre Nächsten nicht belasten.» Dazu bietet die Memory Clinic Bern Beratungen an, die auf Anamnese und Tests beruhen. Die betroffene Person und ihr Umfeld beantworten Fragen zum Gesundheitszustand und die kognitiven Fähigkeiten werden durch neuropsychologische Tests abgebildet. Je nach Ursache gibt es verschiedene Profile mit spezifischeren Fragestellungen. Aufgrund derer kann festgestellt werden, welche Domänen betroffen sind (z.B. Sprache, Vorstellungsvermögen, Aufmerksamkeit oder Ausführbarkeit). Für eine Diagnose reicht das, denn die meisten Menschen seien in dieser Phase noch grösstenteils zurechnungsfähig. In der Schweiz gehört es zum Standard,

*Im Altersheim wollen viele wieder nach Hause; wobei nicht immer ganz klar ist, was genau das heisst. Meinen sie das frühere Zuhause oder meinen sie ein Heimatgefühl? Denn für viele ist das Zimmer im Wohnheim eine Art Zuhause.*

MRT-Untersuchungen durchzuführen. Thomas Blum meint: «MRT-Untersuchungen stellen Bilder des Gehirns dar und geben aufschlussreichere Hinweise, in welche Richtung die Zukunft der Person mit Demenz gehen könnte.» Damit kann auch herausgefunden werden, ob die Demenzkrankheit vererbbar ist. Falls dann die Ursache immer noch unklar ist, können Spezialuntersuchungen durchgeführt werden. Die Memory Clinic Bern hat aber weitaus mehr Angebote, die vor allem von Personen genutzt werden, die noch zuhause leben können. Dazu gehören die ambulanten Tagesstätten, in denen Gedächtnistraining gemacht wird und therapeutische Gespräche geführt werden.

*Oft beginnen Patient\*innen sich ein Netzwerk zu bilden, andere wiederum wollen ihre Nächsten nicht belasten.*

Die Frage, wann der richtige Zeitpunkt für den Umzug in ein Altersheim ist, fordert vor allem das Umfeld einer Person mit Demenz stark. Meine Freundin, die ebenfalls Aktivierungsfachperson in Ausbildung ist, erzählt mir von einer Patientin, die oft umgezogen ist. Deshalb sei auch der Umzug ins Heim für sie und ihre Verwandten kein grosser Schritt gewesen. Bei anderen, wie meinem Opapa, ist es anders. Er und meine Grossmutter leben seit mehr als 50 Jahren in einem Einfamilienhaus. Der Umzug ins Altersheim heisst, wenn auch vor allem für Omami, den letzten Schritt vor dem Tod zu tun. Dann werde er sie endgültig verlassen. Das tut weh. Und noch mehr, wenn er sie im Heim immer wieder bittet, ihn jetzt nach Hause mitzunehmen. Vergiss mein nicht.

«Im Altersheim wollen viele wieder nach Hause; wobei nicht immer ganz klar ist, was genau das heisst. Meinen sie das frühere Zuhause oder meinen sie ein Heimatgefühl?», meint Rosmarie Gerber, «denn für viele ist das Zimmer im Wohnheim eine Art Zuhause.» Auch die Angehörigen kann es erleichtern, den pflegerischen Teil einer betroffenen Person abzugeben. Irgendwann wird es sehr anstrengend, eine Person zu Hause zu pflegen. «Viele Beziehungen verändern sich, wenn die betroffene Person in ein Heim zieht. Sie werden ähnlicher wie früher, weil der pflegerische Aspekt abgegeben wird und somit die Doppelaufgabe der Angehörigen verschwindet.» Für das Umfeld ist am wichtigsten, sich Unterstützung zu holen und auf sich selbst zu achten; es ist wichtig, dass es dir auch gut geht.

**Schwer:**

Ich setze mich in meinem Bett auf. Draussen wird es langsam dunkel – oder wird es hell? Keine Ahnung. Langsam blinzele ich, müde. Wieso bin ich nochmals hier? Ich habe keine Ahnung. Wo bin ich eigentlich? Ich habe wirklich keine Ahnung. Es ist still. Irgendwie friedlich. Eine Gestalt steht im hellen Gang mir zugerichtet. Ich kann sie nicht erkennen. Sie macht ein paar Schritte auf mich zu bis – das ist Elisa! Ich schwinde meine Beine aus dem Bett. Ich will dich umarmen, ganz fest drücken. Nie mehr loslassen. Ich will schreien vor Freude. Dir sagen, wie lieb ich dich habe und wie sehr ich dich vermisse. Elisa fängt mich auf, bevor ich ganz zusammensacke. Stimmt, das ist die Realität. Ich kann nicht gehen, ich kann nicht sprechen. Irgendwas mit meinem Gehirn. Mühselig setzt du mich aufs Bett, du bist stark. Du schaust besorgt, erschrocken. Wieso denn? Ist doch nichts passiert. Ich freue mich so unglaublich, dass du da bist, sei nicht traurig. Lach mit mir!

### Fachsicht auf Demenz in der Schwere Phase: Ernst genommene Emotionen und Situationskomik

Die oben genannte Situation hat nicht viel mit meiner Realität zu tun. Es ist zwar ein Ereignis, dass ich im Nachhinein erzählt bekommen habe, aber erinnern kann ich mich nicht aus erster Hand daran. Ich bin mir nicht einmal sicher, ob ich so etwas wie klare Gedanken damals haben konnte. Aber was sicher ist, sind die starken Gefühle gegenüber Situationen, an die ich mich noch erinnern kann; wie reagieren meine Liebsten darauf, mich zu sehen? Als Person mit Demenz sei es vor allem wichtig, ernst genommen zu werden, auch wenn das Gegenüber den Inhalt der Gefühlsausbrüche nicht genau kennt, erzählt mir Gerber. Vor allem bei schwerer Demenz, wenn Kommunikation mit Worten nicht möglich ist, kann es die betroffene Person entspannen, zu hören «dir sit ganz fest trurig». Der genaue Inhalt, der eine Person beschäftigt, sei beinahe sekundär. Dass jemand die Emotionen sieht und benennen kann, bringe schon viel Erleichterung in die Situation. «Es gibt Momente, in denen ich einer Person mit Wortfindungsstörungen zuhöre. Und wenn sie dabei merkt, dass sie ernst genommen wird, ist es das Wichtigste». Der Umgang des Umfelds mit Menschen mit Demenz ist essenziell - immer nur darauf hinzuweisen, was jetzt nicht mehr gut funktioniert, ist nicht förderlich. Das Umfeld kann, wenn es sich nur auf die negativen Dinge fokussiert, die Krankheit und die Symptome sogar verstärken. Im Gegenteil kann ein positiver Umgang Menschen mit Demenz sehr erleichtern, indem sie eine gelassene Situation wahrnehmen. Mein Opapa hatte eine Phase im Altersheim Notkerianum, als er Rhythmen klopfte. Wenn er einmal angefangen hatte, war er nicht mehr zu stoppen. Einigen Angehörigen war das sehr unangenehm; ich schmunzelte ab der skurrilen Situation von meinem von Elan gesteuerten Grossvater und Verwandten, die ihn unbemerkt zum Aufhören bringen wollten. Diese Freude bestätigt mir auch Rosmarie Gerber: «Es gibt oft eine Situationskomik mit Menschen mit Demenz – sie haben eine Art Narrenfreiheit. Die Regeln und Normen, die von der Gesellschaft vorgegeben sind, treten in einer Demenz in den Hintergrund. Das geniesse ich sehr, weil es extrem befreiend ist.» Je mehr die Krankheit fortschreite, desto eher können auch viele ihrer Patient\*innen an etwas Neuem ihre Freude finden, weil sie die Krankheit vergessen und mehr im Moment leben. Gleichzeitig komme es speziell bei der Alzheimer-Demenz oft vor, dass Betroffene in die Vergangenheit zurück versinken. Einige nehmen die Welt

wieder als Kinder wahr, wie eine Patientin von Rosmarie Gerber. Sie wurde oft sehr nervös, da sie dachte, sie müsse bald in die Schule und dort müsse sie lesen: «Aber ich kann doch gar nicht gut sehen!» Bei ihr helfe oft eine Erklärung und sie sehe dann selbst ein, dass sie jetzt 89 Jahre alt ist und nicht mehr zur Schule muss.

#### Omami

Ich führte viele Gespräche mit meinem Omami, sagte ihr immer wieder, wie wichtig es sei, «dass es dir auch gut geht». Sie erzählte mir von der Doppelmoral, die sie in sich trägt: Wenn Opapa 'einen guten Tag' habe und sie strotze vor Freude und Liebe zu ihm, komme danach 'ein schlechter' und sie sei gefangen in

### Es gibt oft eine Situationskomik mit Menschen mit Demenz

– sie haben eine Art Narrenfreiheit. Die Regeln und Normen, die von der Gesellschaft vorgegeben sind, treten in einer Demenz in den Hintergrund. Das geniesse ich sehr, weil es extrem befreiend ist.



Omami und Opapa, 2010

der bedrückenden Erinnerung des Alters, in dem sie sich befindet. Nur geht das Ganze wie beim Roulette, sie weiss nie was kommt. Vor etwa einem Monat fällte sie den Entscheid, meinen Opapa nicht mehr allein mit Hilfe der Spitex pflegen zu können. Sie entschied sich, getrennt von ihm zu leben und ihm ein endgültiges Altersheim zu finden. Sie entschied sich für ihr eigenes Wohlergehen. Für einen Abschied. Für eine neue Etappe im Leben. Aber ihm das persönlich zu sagen, das sei zu schmerzvoll. Vergiss mein nicht.

# Ganz weit hinten im Kleiderschrank: Schuld und Scham

Text: Hannah Porsche  
Illustration: Lucy Kopp  
Foto: Andrea Zahler

**Der Hals schnürt zu, die Wangen werden rot und ein tiefes Loch öffnet sich im Bauch. Die Gefühle Schuld und Scham kommen oft im Doppelpack und jagen wie Wellen durch den Körper. Der verwebten Welt dieser Gefühle geht unsere Autorin mit Felizitas Ambauens Hilfe auf den Grund.**

Als Kind habe ich mich sehr selten um die Meinung anderer geschert. Dies änderte sich um 180 Grad, als ich ein Teenie wurde. Plötzlich war mein Stil nicht mehr angesagt, mein Körper zu gross, mein Wissen zu klein, meine Präsenz zu dominant. Das Gefühl, nicht am richtigen Platz zu sein, ist ein begleitender Glaubenssatz geworden. Der Unistart katalysierte diese Gedankenprozesse. Die Vorstellung ein neues Leben zu führen, in einer perfekten Stadt, mit neuen besten Freund\*innen – welche am ersten Tag kennengelernt werden müssen – schwebte mir vor. Als doch nicht alles nach Plan lief, schämte ich mich und fühlte mich schuldig. Ich hatte das Gefühl, meine Chance auf dieses neue Leben verpasst zu haben.

Es fällt mir schwer, dies mit euch zu teilen. Doch ich denke, dass es wichtig ist, diese Teufelskreisläufe genauer anzuschauen. Früher konnte ich stundenlang eine Situation bis ins kleinste Detail inspizieren. Hat meine Meinung die neue Freundin gekränkt? War mein Dozent sauer, als ich zu spät kam? Wie kann ich diese Note im nächsten Semester wieder ausgleichen? Oberflächlich schienen mir diese Gedankengänge normal, jedoch konnte ich sie nicht mehr einfach loslassen und somit bauten sie viel Druck in mir auf. Als ich mich

etwas näher mit mir selbst auseinandersetzte, konnte ich erkennen, dass dieser Stress oft in Zusammenhang mit Schuld- und Schamgefühlen kam. Würde ich meine Gefühle in einen Kleiderschrank einordnen, wären die Scham und Schuld-Pullover ganz weit hinten versteckt. Immer wieder kommen sie hoch, wenn ich meinen Schrank durchwühle, und immer wieder werden sie in das unterste Schubladenfach gesteckt. Dort, wo sie eigentlich niemand finden soll. Es war an der Zeit, etwas Ordnung in dieses Gefühlschaos zu bringen.



Und genau das habe ich getan – im Gespräch mit Felizitas Ambauen. Sie ist eine schweizweit bekannte Psycho- und Paartherapeutin, die gemeinsam mit Sabine Meyer den Podcast «Beziehungskosmos» führt. Zusammen haben wir die Gefühle Schuld und Scham unter die Lupe genommen und uns gefragt: Was genau steckt hinter diesen intensiven Gemütszuständen? Felizitas Ambauen beschreibt Schuld als einen gefühlten Fehler und die darauffolgende Verpflichtung, Busse zu tun oder etwas wiedergutzumachen. Scham entsteht, wenn gesellschaftliche Regeln verletzt werden, und führt dazu, dass wir uns selbst klein machen und abwerten. Die beiden Gefühle kommen nicht selten Hand in Hand und sind teilweise schwer trennbar. Beide sind moralisch aufgeladen und geprägt von kulturellen Kontexten und deren Wertesystem. Wie Felizitas ausführt, können diese Gefühle von ganz unterschiedlichen Situationen ausgelöst werden. Schuld und Scham sind ausserdem keine primären Gefühle, sie werden in der menschlichen Entwicklung erst später durch internalisierte Werte und mit zunehmender kognitiver Reife erlernt. Ein einjähriges Kind beispielsweise lebt Wut oder Trauer aus, ohne sich dafür zu schämen oder schuldig zu fühlen.

Wenn wir aufwachsen, bekommen wir lauter Regeln, Normen und Wahrheiten mit auf den Weg. Die Gesellschaft, in der wir leben, prägt uns – diesen Prozess nennt man Sozialisation. Laut Felizitas deuten sozialisierte Personen die Welt in «Schemata». Schemata sind innere Vorlagen oder Muster, welche uns helfen die Welt um uns herum zu verstehen. Durch sie können wir Dinge kategorisieren, Muster erkennen und dadurch schneller Entscheidungen treffen, da sie uns eine Art «Vorstellung» von der Realität geben. Anhand dieser Schemata teilen wir die Welt in gut oder schlecht ein und entscheiden, welchen Personen wir Glauben schenken und welchen nicht. Die Wertungen sind subjektiv. Sie werden von dem gesellschaftlichen Umfeld und der Herkunftsfamilie stark beeinflusst. Zum Beispiel können Raucher\*innen im Kreise der Kunstwissenschaftler\*innen als ästhetisch gelten, während sie in Mediziner\*innen Kreisen als leichtsinnig wahrgenommen werden. Diese angelernten Bewertungen wenden wir auch auf uns selbst an. Wenn unsere Vorstellungen und Wertungen nicht im Einklang mit unserem eigenen Leben sind, deuten wir diese oft als «Charaktermangel». Die darauffolgende Scham und Schuld verdrängen wir, da sie als persönliche Niederlage gedeutet werden.

So viel zur Theorie. Wie beeinflusst das uns nun im Universitätsalltag? Der Universitätskontext bietet ein Milieu, welches Vergleich und Bewertung fördert. Meine Schemata werden nicht nur auf Noten angewendet, sondern auch auf alltägliche Lebenssituationen, zum Beispiel wie oft ich lerne, wie viele Freund\*innen ich habe, wie oft ich Party mache, wie ich aussehe oder was ich studiere. Leistungskontexte fördern die Situationen, in denen «Scheitern» möglich ist. Wie Felizitas betont, hängt die Definition von «Scheitern» sehr vom gesellschaftlichen, kulturellen und individuellen Umfeld ab und stellt somit keine absolute Wahrheit dar. Manchmal ist es vielleicht sogar gut, durch eine Prüfung zu fallen oder ein Studium abzubrechen. Denn dadurch werden neue Türen geöffnet. Felizitas sieht das folgendermassen: «Im Leistungskontext wird oft suggeriert, Erfolg bedeute immer weiter, höher, schneller – und natürlich mit den perfekten Noten. Das sind Einladungen zu Schuld und Scham – und einem Burnout, by the way.»

*Manchmal ist es vielleicht sogar gut, durch eine Prüfung zu fallen oder ein Studium abzubrechen. Denn dadurch werden neue Türen geöffnet.*

Gewisse Strukturen an der Universität, welche auf Leistungsnachweisen oder dem «Ausleben» basieren, können nicht umgangen werden. Dennoch gibt es einen individuellen Handlungsspielraum. Indem du dein Umfeld bewusst aussuchst, kannst du bestimmen, wie viel Zeit du mit Personen verbringst, die dir guttun und keine negativen Muster in dir fördern. Du kannst deine eigene Freiheit unterstützen, indem du nach deinen selbstgewählten Grundüberzeugungen lebst, anstatt dich an auferlegten Werten festzuklammern.

*Scham und Schuld müssen nicht zwangsläufig «schlechte» Gefühle sein. In solchen Situationen muss man empathisch mit sich sein.*

Wie Felizitas ausführt, sind Scham und Schuld nicht zwangsläufig «schlechte» Gefühle. Felizitas rät, in solchen Situationen empathisch mit sich zu sein. Mitgefühl mit sich selbst zu haben, ermöglicht die Dynamiken der Gefühle wertfrei und ohne Verurteilung zu verstehen. Solange wir Schuld und Scham jedoch negativ konnotieren, tendieren wir dazu, streng und abwertend mit uns selbst zu sein. Es sei nicht empfehlenswert, Gefühle grundsätzlich abzulehnen, da sie Informationen enthalten und nicht grundlos entstehen. Das Verständnis dafür, woher Emotionen kommen – sei es aufgrund bestimmter Überzeugungen oder Situationen – ermöglicht es, sich von ihnen zu distanzieren. Meiner Erfahrung nach hilft das, da ich somit aufhören kann, mich allzu fest mit meinen Gefühlen zu identifizieren. Sie sind nicht ein unveränderlicher Grundzustand oder Charakterzug, sondern bewegen sich zu mir hin und wieder weg von mir.

Reden, Zuhören, Nachfragen und in den Austausch mit Menschen treten, kann Erleichterung bringen. Gerade in vertrauten Beziehungen kann man zusammen eruieren, wieso Scham und Schuld da sind. Geht es vielleicht um Bindung, Kontrolle, Autonomie,

Wertschätzung oder fehlenden Ausgleich? Mir persönlich hilft es, in einem sicheren Raum aussprechen zu können: «Hey, ich fühle mich gerade überwältigt von meinen Gefühlen».

Zum Schluss fügt Felizitas noch an, dass es auch gesunde Scham und Schuld gibt. Beispielsweise wenn du deine Grenzen schützen möchtest oder merkst, dass du gegen die Norm verstösst. Scham kann vor unsicheren Situationen schützen. So kann es sehr gesund sein, wenn zum Beispiel ein Kind seine Körpergrenzen schützen will und deshalb seine Kleider nicht auszieht. Ein gesunder Glaubenssatz hier ist: «Ich möchte mich schützen, weil ich mich gerade nicht wohl oder sicher fühle». Ein potenziell verletzender hingegen ist: «Mein Körper ist beschämend! Verstecke ihn!». Das gleiche gilt für Schuld. Es gibt einen Unterschied zwischen dem nicht Einhalten der eigenen Grundwerte – etwas Unrechtes getan oder eine getroffene Abmachung nicht eingehalten zu haben – oder der präventiven Annahme, schuldig zu sein, manchmal für die blosse Existenz.

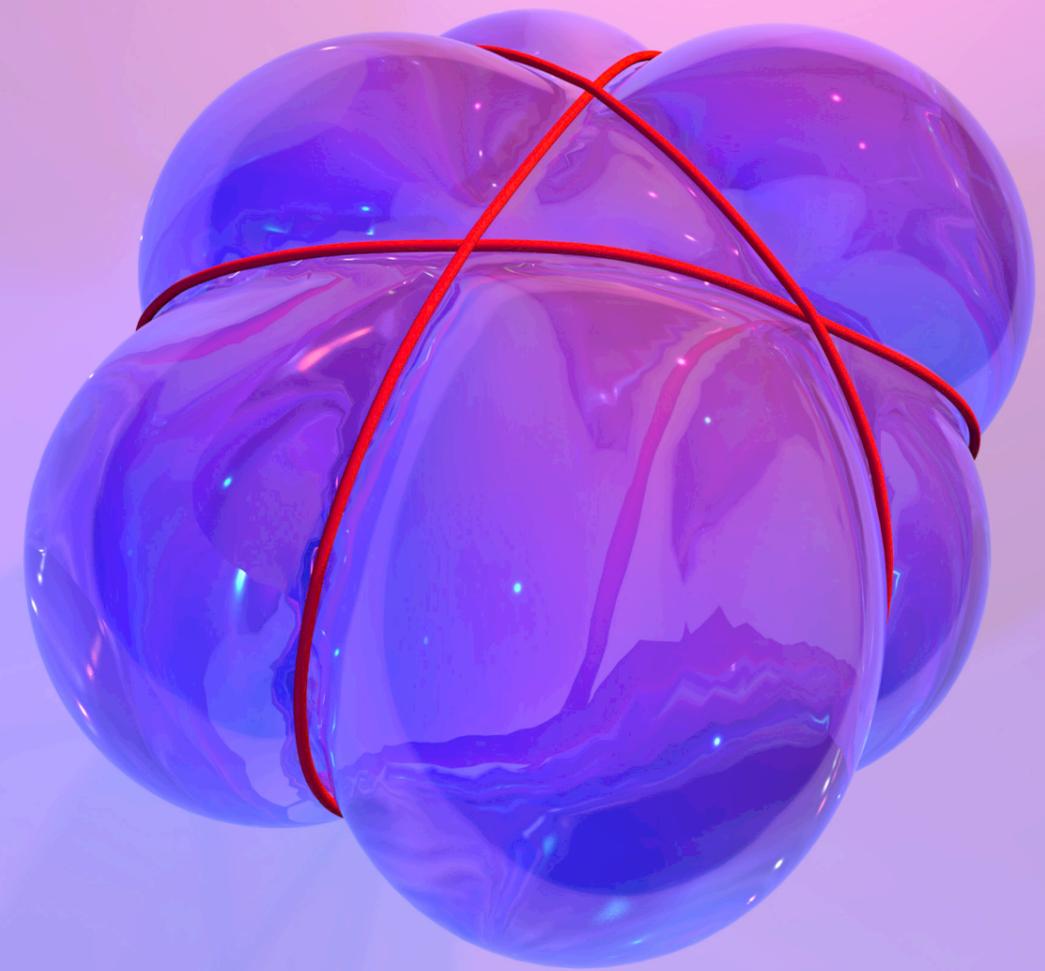
Mein Kleiderschrank ist nun noch nicht perfekt aufgeräumt, aber mir ist mittlerweile klar geworden, dass es nicht so viel zu verbergen gibt. Ich betrachte das Leben – und die darin enthaltenen Normen und Regeln – jetzt mit einem sanfteren Blick. Was ich priorisiere und nach welchen Grundsätzen ich lebe, liegt in meiner Entscheidungsmacht. Ausserdem wurde mir durch Gespräche mit Freund\*innen und Familie bewusst, dass viele Menschen sich ähnlich fühlen – das tat mir gut. Schuld und Scham haben mich früher isoliert, diese Macht will ich ihnen nicht mehr geben.



Felizitas Ambauen

**An einem stinknormalen Znacht bei Freunden stiess unsere Autorin auf Begeisterte der Shibari-Praktik und fragte sich: Wie entknotet man eigene Vorurteile und wo findet man Antworten auf Fragen zu dieser fesselnden kinky Vorliebe? Sie traf Leute der Szene und lernte etwas über die wichtigsten Regeln und das Gefühl von Seilen auf der nackten Haut.**

Text: Lisa Linder  
Fotos: Kuroki / Lisa Linder



# Vorurteile entknoten

Peitschen, Handschellen, Seile und schwarzes Leder – woran denkst du?

Um einen Western geht es hier jedenfalls nicht. Und eigentlich interessiert auch nur eines der genannten Accessoires: die Seile. Sie sind das zentrale Werkzeug der Shibari-Praktiker\*innen. Die Fesselkunst Shibari hat japanische Wurzeln und eine gewaltvolle und gleichzeitig soziologisch spannende Geschichte. Doch fangen wir ganz vorne an...

Die japanische Seilkunst, die als *Shibari* bekannt ist, war ursprünglich eine Fesselkunst japanischer Krieger. In den 1960er Jahren wurden diese Fesseltechniken als Kunstform wiederentdeckt und fanden in japanischen Underground-Clubs Einzug in Erotikshows.

Letztens sass ich bei einer Freundin zum «Znacht» und eine der Eingeladenen sprach sehr offen über ihr neu entdecktes Hobby: Leute mit Seilen auf kunstvolle Weise zu fesseln. Dabei hänge sie auch ab und an in eher unkonventionellen Positionen von der Decke. So erfuhr ich von Shibari, dieser japanischen Seilkunst, die einigen von euch vielleicht als «kinky»-Praktik bekannt ist. Doch wie «kinky» ist die Praktik wirklich und was steckt noch dahinter? Nach einigem Rumfragen und Nachhaken fand ich zwei Leute, die mir einen Einblick in die Welt der Berner Shibari-Community geben konnten, Kuroki und Amber.



bsz PODCAST -  
Im Gespräch mit einer Shibari-Praktikerin

## Die Community

Kuroki und Amber haben sich auf *Fetlife* kennengelernt, einer Webseite für Fetisch-Begeisterte. Dort fände man alle möglichen Vorlieben, hat ein Profil mit Künstler\*innennamen, beschreibt seine Interessen und kann chatten, erklärt mir Amber. Sie vereinbarten eine erste Begegnung und aus der gemeinsamen Faszination für die Fesselkunst entstand eine Freundschaft.

Doch natürlich bestehe bei Internetbekantschaften immer ein gewisses Risiko, meint Amber. Das Risiko, dass sich die Person hinter dem Künstler\*innennamen als anders denn erwartet entpuppt. Dafür gibt es den Stammtisch<sup>1</sup>. Dort diskutiert man nicht etwa (nur) über den letzten FC-Match und die Wahlen, sondern man trifft sich dort insbesondere, um die Menschen der Community in echt kennenzulernen. Die BDSM-Stammtischkultur sei sehr wichtig, erklärt Amber, gerade für Personen, die noch unsicher sind und sich noch nicht lange ihrer «kinky»-Seite bewusst seien. Für sie sei es eine sichere Möglichkeit, mit erfahrenen Leuten aus der Szene in Kontakt zu kommen. Es wird über Erfahrungen gesprochen, auch über negative. Bei Unsicherheiten oder auch Vorbehalten gegenüber den «Partys» können sich Neuzugänger\*innen Tipps geben lassen. Die Partys seien ebenfalls eine Möglichkeit mit Leuten, die den gleichen Fetisch hätten, in Kontakt zu kommen und einen Abend zu verbringen. Ob man dort wirklich Leute kennenlerne, die man dann auch ausserhalb treffen würde, sei unterschiedlich, so Amber.

## Die Vorliebe für das Seil

Die «kinky» Community in Bern ist noch ziemlich jung und sowohl in Bern, wie auch schweizweit, eher klein. Mittlerweile thematisieren zwar Veranstaltungen wie die «Porny Days» in Zürich kinky Vorlieben (ein Shibari-Workshop war geplant, wurde aber abgesagt), doch für einen ersten Kontakt mit der Praktik gab es vor ein paar Jahren noch kaum Möglichkeiten. Amber hat ihre Faszination für das Fesseln in New York entdeckt: «Ich war an so einem Workshop zu BDSM<sup>2</sup> und dachte mir, «Das hat ja nichts mit mir zu tun, aber ok, ich schau mal rein» und dann war das plötzlich sehr spannend. Ein Mann hat eine Frau mit einem Seil gefesselt und ich dachte mir «jaja, jetzt kommt so dieses klare Submissive vs. Domina-Spiel» aber dann konnte die Frau das ganz anders geniessen, als ich es erwartet hät-

te, das brachte mich zum Nachdenken.» Kuroki dagegen war schon immer fasziniert von der japanischen Kultur und hatte früh für sich entdeckt, dass BDSM verschiedene Ebenen haben kann. Er habe viel ausprobiert, aber das Seil habe er schliesslich besonders für sich entdeckt. Klar, es könne einerseits ein Hilfsmittel für eine BDSM-Praktik sein, um Leute zu fesseln und dann mit ihnen Sex zu haben, das müsse es aber nicht sein. Ihn fasziniere wirklich die Kunst des Fesseln, die richtigen Knoten an den richtigen Stellen zu binden und das Gefühl allein, dass es bei einem selbst, aber auch bei deinem Gegenüber auslösen kann, wenn gefesselt wird.

## Es ist ein einzigartiges Gefühl gefesselt zu werden, aber auch zu fesseln.

Dieses einzigartige Gefühl beschreibt auch Amber als den besonderen Kick der Seile: «Das Gefühl des Seils auf der Haut ist das eine, aber dann auch dieses «Sich-einfach-loslassen»-können.» Die Umarmung der Seile, beschreibt sie es weiter, sei etwas, dass man sich selbst, aber auch anderen schenken könne, und fordere Vertrauen. Gibt man sich jemandem so hin, dass diese Person dich in den kompliziertesten Positionen fesseln kann, sei das eine grosse Vertrauensfrage. Es sei ein Spiel zwischen viel Gefühl, Vertrauen und der gleichzeitigen Ungewissheit, was als nächstes mit einem passieren wird. Für Kuroki ist das Schöne daran auch der Druck, den man im eigenen Inneren spürt und das Loslassen-müssen, die Kontrolle abgeben in diesem «Subspace», diesem rauschähnlichen Zustand des Bewusstseins. Sowohl Kuroki als auch Amber beschreiben mir gegenüber die Einzigartigkeit des «Kicks», den es einem geben kann, so völlig «in den Seilen zu hängen» (aber eben auf eine gute Art). Für einige sei es fast wie ein Rausch, man fühle sich danach gelöst und spüre seinen Körper anders. Um diesen Rausch dann auch richtig einordnen zu können, hilft es sicherlich, eine Community zu haben und sich auszutauschen.

## Es ist fast wie ein Rausch, danach fühlt man sich komplett gelöst und spürt den ganzen Körper neu.

## Die richtige Technik

Richtig zu fesseln ist in Bezug auf sicherheitstechnische, medizinische und gesundheitliche Aspekte sehr wichtig bei diesem «kinky»-Pleasure. Zuerst müsse es immer einen Sicherheitsknoten geben, einen Knoten, der sich nicht anziehen lässt und fest sitzt, erklärt mir Kuroki. Dies ist besonders wichtig, da beim fortlaufenden Fesseln das Seil unter Spannung gesetzt wird und daher der Grundknoten so sitzen muss, dass er dem/der Gefesselten nichts abschnüren kann. Auch sei es wichtig, immer eine Sicherheitsschere dabei zu haben, mit einer runden Spitze, um beim notfallmässigen Aufschneiden niemanden zu verletzen. Patterns, also Knotenmuster, gäbe es insgesamt viele verschiedene. Es brauche jedoch einiges an Übung, jemanden spannend und auch ästhetisch zu fesseln. Dabei sei es sehr wichtig, Körperstellen bewusst zu umgehen, an denen bestimmte zentrale Nervenstränge abgeschnürt werden könnten. Dies könne im schlimmsten Fall zu temporären oder permanenten Nervenverletzungen führen. Eine typische Verletzung eines Nervs sei die sogenannte «Fallhand», wobei die Hand nicht mehr richtig gesteuert werden kann und ein Taubheitsgefühl vorherrscht. Wenn so eine Verletzung auftritt, die je nachdem sogar nach der «Entfesselung» noch für mehrere Tage anhalten könnte, sei das «eine eher un-gute Erfahrung».

## Eine Sicherheitsschere mit runder Spitze muss immer dabei sein.

Gerade um solche Fauxpas zu vermeiden, sei ein Austausch wichtig, finden Kuroki und Amber. Über die vergangenen Jahre haben die beiden daher einen «Safe Space» aufgebaut. Einen Ort, an dem Shibari-Techniken geübt und ausgetauscht werden können. An diesem Ort gäbe es die Möglichkeit, zu zweit oder auch allein zu einem Jam zu kommen und das Fesseln zu üben, einander Techniken zu zeigen und Ratschläge zu bekommen. Mittlerweile finden die Treffen fast wöchentlich statt und stiessen auf viel Interesse in der Community, meint Kuroki. Die Jams werden in einem Telegramm-Chat ausgeschrieben, in den nur Leute eingeladen werden, die im Voraus bereits persönlich mit Kuroki Kontakt aufgenommen haben. Er will damit vermeiden, dass es eine zu anonyme und eventuell schwierige Stimmung bei den Jams geben könnte. Kuroki verweist dabei auf die wohl wichtigste Regel bei der modernen Shibari-Kunst,



Eine Fesselung des gesamten Körpers.

nämlich die Einhaltung von gegenseitigem «consent» zwischen der fesselnden und der gefesselten Person.

## Binden, schnüren, üben

Wer die wiederentdeckte Kunst heute lernen will, wird über Instagram Videos oder YouTube Videos schnell auf erste Bilder und «Anleitungen» finden. Sich aber nur auf diese Weise darüber zu informieren, könnte kritisch sein, da, wie oben genannt, wichtige Vorsichtsmassnahmen oft kaum thematisiert werden – die Ästhetik steht bei diesen Videos im Vordergrund. Um sich wirklich mit der Praktik auseinanderzusetzen, brauche es weiter nicht nur Seile, sondern auch Platz. «Am einfachsten ist es, wenn man um die andere Person herumgehen kann», erklärt mir Kuroki. Als Seilmaterial eignen sich Jute- und Hanfseile fast am besten, sie seien am natürlichsten auf der Haut. Damit sie weich und beweglicher werden, könne man die Seile vor dem Gebrauch auch mit Jojoba-Öl einreiben und durch die regelmässige Nutzung würden

sie schliesslich auch angenehmer auf der Haut. Ausserdem sei es sehr wichtig, nicht schon von Anfang an zu viel zu erwarten, so Amber. Das Fesseln brauche Übung, meint sie, und von einer Suspension (Aufhängung an einem Metallring an der Decke) sei bei einem ersten Mal klar abzuraten. Wichtig sei immer eine offene und klare Kommunikation – auch ein «Safe Word» sei dabei nicht unüblich. Mit zunehmender Erfahrung bekomme man ein Gefühl dafür, welche Fesselung für die gefesselte Person im Moment passend sei und könne sich spontan für ein Pattern entscheiden, fügt Amber hinzu. Einer der grössten Fehler sei es aber, «über den eigenen Fähigkeiten» fesseln zu wollen, und damit die andere Person und sich selbst zu überfordern. Sowohl Kuroki und Amber sind der Meinung, dass man beim Shibari viel über sich selbst und seinen eigenen Körper lernt, sich besser spürt aber auch fremde Bedürfnisse lesen lernt. Die Seilkunst hat viele Aspekte, welcher davon einen am meisten anspricht, muss jede\*r für sich entscheiden.

## Es braucht nicht nur Seile sondern auch Platz.

<sup>1</sup> Mehr dazu auch in unserer Ausgabe #12, 2018: Lust und Hiebe

<sup>2</sup> Englisch für: bondage und discipline (Fesseln und Disziplin), dominance und submission, (Dominanz und Unterwerfung) und sadism und masochism (Sadismus und Masochismus).



### Steigende Popularität fordert bewussten Umgang

Die Fesselkunst aus Japan wird heute nicht mehr nur als "kinky" Praktik verstanden, sondern findet auch Eingang als Performance-Instrument von zeitgenössischen Künstler\*innen. Felix Ruckert, ein deutscher Choreograph, der verschiedene Tanzperformances mit Seilen, aber auch Ketten, realisiert, spielt mit der Gratwanderung zwischen physikalischen Möglichkeiten und Herausforderungen von Hängefiguren, die eher an die skrupelhaftere Geschichte der Fesselkunst erinnern. In seiner Arbeit wird die Seilkunst in ihren dunklen Tönen präsentiert, dies ist so aber nicht der Tenor bei der Szene in Bern, die sich mehr an den aktuellen japanischen Grossmeistern orientiert, die Shibari heute noch betreiben und weiterentwickeln. Im Kontrast zur Kunst von Felix Ruckert steht Marika Leïla Roux alias Gorgone. Ihre künstlerischen Fotografien von Fesselungen betonen Ästhetik von Seil und Mensch im Zusammenspiel. Sie lässt in ihren Videos die zuvor beschriebene erlebbare Schwerelosigkeit im Shibari erahnen. Einen noch ganz anderen Weg geht Hajime Kinoko, Shibari Lehrer und Fotograf, der mit Seilen und Knoten ganze Gebäude umspannt. Seine Werke verweisen

auf die Kraft der Patterns wobei nicht nur Menschen, sondern auch Objekte gefesselt und anschliessend für kunstvolle Fotos inszeniert werden.

Diese künstlerischen Auffassungen von Shibari seien spannend und hätten durchaus ihren Reiz, meint Kuroki. Wer sich für das Fesseln interessiert, sollte sich jedoch vor einem ersten Jam gut mit sich selbst und dem eigenen Körper auseinandersetzen. Kuroki und Amber empfehlen dafür beide die Webseite *ropehelp* auf der viele Informationen zur Fesseltechnik und dem Umgang mit psychologischen Effekten des Fesseln aufgeführt werden. RopuNawa und seine Fesselpartnerin Isith, zwei bekannte Namen in der Szene, die ebenfalls eigene Jams anbieten, seit Jahren fesseln und ihr Wissen weitergeben, fassen dort auf einer Liste praktische Fragen zusammen. Es wird empfohlen, sich diese Fragen vor einer ersten Fesselung zu stellen. Wie klar ist man in der eigenen Kommunikation und welche Erwartungen hat man an die andere Person? Was für ein Erlebnis soll es sein? Zwischen Yoga und körperlicher Grenzerfahrung scheint alles möglich. Man müsse sich bewusst sein, dass unerwartete Emotionen wie Angst, Trauer, Scham aber auch Geborgenheit und Lust ausgelöst werden können.

Die Webseite *The Rope Bottom Guide* bietet ausserdem eine schriftliche Anleitung als PDF zu verschiedenen Patterns, die mit ästhetischen Fotos illustriert und auf verschiedene Sprachen übersetzt wurden. Dieses Anfänger\*innenbuch bietet mit Hinweisen zur bilateralen Absprache zwischen fesselnder und gefesselter Person, den Umgang mit Stress und sogar Tipps zum Aufwärmen und Dehnen eine gute Übersicht.

Bei der Recherche und ebenso im Interview wurde klar: Die Szene ist klein, man kennt sich und trotzdem wird Anonymität gewahrt. Insgesamt scheint es ein grosses Bedürfnis der Szene zu sein, die Fesselkunst und alles, was sie erleben lässt, für Interessierte zugänglich zu machen. Für eine gute erste Begegnung mit Shibari braucht es folglich lediglich ein Juteseil, vielleicht den Besuch an einem Stammtisch und die Offenheit für eine neue Erfahrung, die sogar ein Hobby werden kann.

#### InfoBox:

Wer mehr über die Fesselpraktik erfahren will oder Fragen hat, kann sich über folgende Webseiten / Kontakte informieren.  
Instagram: @buntlieben  
ig-bdsm.ch: für fundierte Infos und Eventkalender  
ropehelp.ch: für Hilfe und Fragen zum «richtig fesseln»

# « Hinweise auf rassistisches Verhalten werden oft als persönlicher Angriff wahrgenommen »

Text: Mara Hofer  
Fotos: Alina Rehsteiner

Im Gespräch mit der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Kathrin Kern von der Abteilung für Chancengleichheit unterhält sich unser\*e Autor\*in über das Ideal einer rassismussensiblen Hochschule und über die neue Anlaufstelle für rassistische Diskriminierung an der Uni.

**Sie arbeiten bei der Abteilung für Chancengleichheit an der Universität Bern. Was genau ist der Zweck dieser Abteilung?**

Die Abteilung für Chancengleichheit (AfC) setzt sich dafür ein, dass an der Universität Bern in Lehre, Forschung und Arbeit die Chancengerechtigkeit gewährleistet wird. Dies setzt das Bewusstsein voraus, dass Uniangehörige, womit Angestellte als auch Studierende gemeint sind, individuelle Voraussetzungen mit sich bringen.

**Seit wann gibt es diese Abteilung und wofür wurde sie geschaffen?**

Die AfC wurde vor mehr als dreissig Jahren geschaffen, im Jahr 1991. Bis 2021 lag der Fokus auf der Gleichstellung von Frauen und Männern, erst in den letzten Jahren hat sich der Fokus auch auf weitere Diversitätskategorien erweitert.

**Im Rahmen dieser Erweiterung wurde ihre Stelle mit dem Schwerpunkt Rassismus neu geschaffen. Was beinhaltet ihr Aufgabenbereich?**

Zu meinen Aufgaben gehören zum einen die Entwicklung von antirassistischen Massnahmen an der Universität Bern. Zum anderen gilt es, präventiv wirkende Projekte zu realisieren, sodass Rassismen in unterschiedlichen Kontexten gar nicht erst entstehen oder unreflektiert reproduziert werden.

**Was gibt es denn aktuell für Projekte?**

Noch vor meinem Stellenantritt wurde beispielsweise die Kampagne «Wir müssen reden» lanciert. Im Rahmen dieser Aktion wurden zentrale Begriffe des antirassistischen Diskurses ausgesucht und mit ihren Definitionen auf Plakate gedruckt, die auf dem ganzen Campus verteilt wurden. Es geht dabei darum, eine rassismussensible Sprache zu etablieren und den dazugehörigen Wortschatz laufend zu erweitern.

*Es geht darum, eine rassismussensible Sprache zu etablieren und den dazugehörigen Wortschatz laufend zu erweitern.*

**In Ihren Augen: Weshalb braucht es Ihre Ar-**

**beit an der Uni Bern?**

Die Hochschulinstitution ist von tradierten Strukturen gezeichnet, die nicht auf die immer reicher werdende Diversität unter ihren Angehörigen angepasst sind. Aus diesem Grund entsteht Reibung. Reibung ist gut, da bin ich mit dem deutschen Soziologen und Autor Aladin El-Mafaalani einig. Reibung bedeutet in diesem Fall, dass mehr Menschen mit verschiedenen persönlichen Merkmalen Zugang in die akademische Welt erhalten. Hier Chancengleichheit herzustellen, indem Gewohnheiten, Umgangsweisen oder allfällige Hürden an der Universität kritisch betrachtet werden, ist mein Job.

*Reibung bedeutet, dass mehr Menschen mit verschiedenen persönlichen Merkmalen Zugang in die akademische Welt erhalten.*

**Wer arbeitet sonst noch in der Abteilung?**

Mein Team setzt sich aus unterschiedlichen Expert\*innen zusammen, die jeweils verschiedene Schwerpunkte vertreten. Dabei ordnen sich die Diversitäts- bzw. Diskriminierungskategorien Geschlecht, Geschlechtsidentität, physische und psychische Beeinträchtigung, Alter, soziale Herkunft und Stellung, sexuelle Orientierung sowie in einer Kategorie zusammengefasst Sprache, Nationalität, Religion, Hautfarbe, Migrationserfahrung und Religion unter diesen Schwerpunkten an. Fühlt sich eine Person an der Universität Bern nun aufgrund eines oder mehrerer, fremd oder selbst zugeschriebener persönlicher Merkmale dieser Kategorien diskriminiert, kann sie mit der entsprechenden Ansprechperson der AfC in Kontakt treten.

**Sich melden kann man ja seit kurzem auch bei der neu geschaffenen Anlaufstelle für Rassismussvorfälle. Wie ist diese aufgebaut?**

An die Anlaufstelle für Rassismussvorfälle können sich Uniangehörige wenden, wenn sie sich rassistisch diskriminiert fühlen. Es besteht die Möglichkeit, mich auf meiner persönlichen Mail-Adresse oder der offiziellen Adresse der AfC zu kontaktieren. Bei Bedürfnis besteht die

Möglichkeit eines persönlichen Austausches. Die Meldeperson kann dann in Ruhe erzählen, was vorgefallen ist und wird von mir über die Möglichkeit weiterer Schritte aufgeklärt. Wichtig zu wissen ist, dass prinzipiell keine Vorkehrungen ohne das Einverständnis der beratenen Person getroffen werden.

**Und falls man anonym bleiben möchte?**

Dann besteht die Möglichkeit, ein Online-Meldeformular zu verwenden. Die Niederschwelligkeit dieses Angebots baut Hemmungen ab. Betroffene können beispielsweise Befürchtungen haben, Konsequenzen für die eigene Arbeit oder das Studium zu erfahren, wenn sie Zwischenfälle oder Beobachtungen melden. Ausserdem bietet dieser Weg eine Handlungsmöglichkeit, wenn man der Gefahr entgehen möchte, in einem Gespräch retraumatisiert zu werden. Aufgrund der Anonymität ist jedoch bei dieser Variante weder die Beratung noch die rechtliche Weiterverfolgung möglich.

**In welchen Fällen kann man sich denn konkret dort melden?**

Je nach Hautfarbe, gesprochener Sprache, Nationalität, Religionszugehörigkeit und Migrationserfahrungen herrschen Vorurteile und Stereotype, welche Betroffenen Individualität absprechen. Aus diesen Gründen können Menschen, die nicht weiss gelesen werden, nicht Deutsch/Italienisch/Französisch/Rätoromanisch sprechen und keine christlichen Schweizer\*innen sind, im Alltag direkt oder indirekt rassistisch diskriminiert werden, auch in der Universität. Die Anlaufstelle schenkt diesen Menschen Gehör.

**Was ist das Ziel der Anlaufstelle?**

Mit der Anlaufstelle für Rassismussvorfälle signalisiert die Universität Bern, dass sie keinen Rassismus duldet. Die Anlaufstelle bietet rassifzierten Personen eine Gelegenheit, das Erlebte zu deponieren und Unterstützung zu erhalten. Auf der anderen Seite ist es so, dass wir durch die Meldung von Vorfällen zu wichtigen Daten gelangen. Je mehr Inputs wir bekommen, desto eher sind wir in der Lage, Einzelfälle und Musterhaftigkeit festzustellen, gegen welche wir vorgehen können. Um das voranzutreiben, arbeiten wir auch an unserer Sichtbarkeit. Viele wissen gar nicht von unserer Abteilung und den Beratungsangeboten.

**Die AfC beteiligt sich aber auch an einem Projekt, das viele kennen: Die Aktionswoche gegen Rassismus - was planen Sie?**

Neben administrativen Projekten sind meine Kolleginnen und ich bereits in der Veranstaltungsplanung im Rahmen der 14. Aktionswoche gegen Rassismus. Diese findet jährlich rund um den 21. März, dem internationalen Tag gegen Rassismus, statt. Am Freitag, 15.03.2024 machen wir an der Universität Bern den Auftakt und laden zu einem spannenden Vortrag und einer anschließenden Podiumsdiskussion ein. Aktuell sieht es so aus, dass wir Dr. Karim Fereidooni von der Ruhr-Universität Bochum engagieren können, an welcher er Professor für Didaktik der sozialwissenschaftlichen Bildung ist. Das freut mich extrem, weil er zu einem rassismuskritischen Blickwinkel in Bildungsinstitutionen forschet.

**Was können solche Aktionstage bewirken?**

Nun, der Vorteil liegt natürlich in der gesteigerten Aufmerksamkeit und diese besondere Themenwoche lenkt den Fokus explizit auf Rassismus. Die Stadt Bern hisst sogar die Flaggen mit dem offiziellen Logo. Viele Menschen haben in ihrem Alltag wenig Berührungspunkte mit der Thematik und damit auch wenig Anlass sich damit zu beschäftigen. Während der Aktionswochen hingegen wird einem das Thema von aussen herangetragen. Zahlreich Aktivitäten wie Workshops, Vorträge, Lesungen etc. laden dazu ein, sich vielfältig mit Rassismus auseinanderzusetzen. Für diejenigen, welche die Aktionen anbieten, besteht natürlich das Ziel, nachhaltige Wirkung zu erzeugen. Das heisst, eine intrinsische Motivation bei den Teilnehmenden zu wecken, sich auch unter dem Jahr weiter antirassistisch zu sensibilisieren oder gar selbst Projekte anzustossen.

*Viele Menschen haben in ihrem Alltag wenig Berührungspunkte mit der Thematik und damit auch wenig Anlass sich damit zu beschäftigen.*

**Was ist Ihre intrinsische Motivation? Was hat Sie dazu veranlasst, diese Laufbahn einzuschlagen?**

Meine gesellschaftliche Position als Schwarz gelesene Frau hat mich schon früh mit Formen der Diskriminierung konfrontiert. Obwohl ich einen weissen Elternteil habe, teile ich in der Schweiz die kollektive Diskriminierungserfahrung Schwarzer Personen. Dabei konnte ich diese nicht gleich von Anfang an klar artikulieren. Als ich mich jedoch zunehmend auf einer theoretischen Ebene mit der Wirkweise und Konstitution der rassistischen Ideologie in der Gesellschaft zu beschäftigen begann, ermöglichte mir das einen Weg aus dem Gefühl einer subjektiven Empfindung heraus.

**Inwiefern?**

Plötzlich konnte ich das Erlebte aus einer Metaperspektive betrachten und die strukturelle Veranlagung von Rassismus in unterschiedlichen Lebensbereichen erkennen. Im Zuge dieser persönlichen Weiterentwicklung entschied ich mich nach privaten Projekten, im Beruf antirassistisch tätig zu werden und absolvierte ein Hochschulpraktikum in der Fachstelle für Rassismusbekämpfung beim Bund. Nach dieser Zeit war mir klar, dass ich mich auf den richtigen Schienen befand. Ich bewarb mich auf die Stelle in der Abteilung für Chancengleichheit und jetzt bin ich hier. Besonders spannend finde ich, dass ich im institutionellen Kontext der Hochschule, wo Wissen produziert wird, eine Analyse machen darf, die potentielle Orte der rassistischen Diskriminierung untersucht.

**Sie sprechen die Institution Uni an. Wie würde eine rassismussensible Hochschule aussehen?**

Meines Erachtens ist die Voraussetzung für diesen Idealzustand einzusehen, dass jede einzelne Person unserer Gesellschaft rassistisch sozialisiert ist. Es muss in den Konsens gelangen, dass wir uns alle durch unterschiedliche äussere Prägungen unbewusst rassistische Vorurteile, Stereotype und Wissensbestände angelehrt haben. Wenn ich sage «alle», meine ich mich selbst, dich und Sie, liebe Leser\*innen. Wir ordnen und bewerten die Welt, worin sich auch die Universität Bern befindet, nach diesen unbewussten Annahmen, was rassifizierten Menschen zum Nachteil wird. Diese Einsicht erlaubt uns, Rassismus und die (Re-)Produktion von Rassismen nicht nur als bewusste Haltung und Handlung zu verstehen.

*Es muss in den Konsens gelangen, dass wir uns alle durch unterschiedliche äussere Prägungen unbewusst rassistische Vorurteile, Stereotype und Wissensbestände angelehrt haben.*

**Eine solche Sichtweise stösst bei vielen Menschen auf Widerstand. "Ich bin ja kein Rassist" würden sie dann antworten.**

Ja, weil wir das Thema jedoch vermehrt so angehen, ist mancherorts die Abwehr auch so gross, wenn auf rassistisches Verhalten oder Sprechen hingewiesen wird, da es oft als persönlicher Angriff wahrgenommen wird und den konstruktiven Dialog verhindert.

"Wir müssen reden" - das fordert die neue Kampagne der AfC.



**Zur Person:**

Kathrin Kern ist die neue Mitarbeiterin in der Abteilung für Chancengleichheit. Sie ist zweiunddreissig Jahre alt, hat deutsche Sprach- und Literaturwissenschaften und Populäre Kulturen in Zürich studiert und verbringt gerne Zeit mit ihrem Hund Edi oder an Spieleabenden mit Freund\*innen.

# Von der Bildhauerei und Harvey Specters in Pelzmantel

Gastbeitrag: Jonathan Möri  
Fotos: Jonathan Möri

**Acht Monate in Paris. Sie waren irgendwas zwischen unbubble, Realitätscheck-Retreat und Austausch. Moment, was heisst das überhaupt, ein Austausch? So offen ist auch dieser Text. Irgendwas zwischen Essay und Erfahrungsbericht. Zwischen Gedanken darüber, was ein Austausch ist und einer Rezension eigener Bilder.**

Ehrlich gesagt ist es nicht einfach, acht Monate Paris in einen Text zu fassen. Darüber, was so ein Austauschsemester alles sein kann, bestehen gemeinhin unzählige Bilder und Vorstellungen. So ging es auch mir, als ich mit dem Auto und meinen sieben Sachen in Paris einfuhr. Zuerst ein kurzer Impuls, wieder umzudrehen und mich selbst und dieses Projekt für verrückt zu erklären. Diese Offenheit, was vor mir liegen könnte, war schliesslich aber zu reizvoll und ich stellte mich meinen Bedenken. Zum Glück, kann ich jetzt sagen. Sprachen lernen, universitäre Weiterentwicklung, sozialer Austausch, die Palette war anfangs gross.

Es ist daraus ein Bild entstanden, dass sich in der Realität über mich selbst, meinen sozialen und ökonomischen Hintergrund und dessen Widerstandsfähigkeit besser kuratieren lässt.

## Sorbonne Panthéon Paris I – oder so

Direkt neben dem pompösen Panthéon, ein Bild einer Institution: die Universität Sorbonne Paris Panthéon I, Paris 1 oder so. Ich weiss den richtigen Namen bis heute nicht. Da hat mir auch der erzieherisch mahnende Hinweis aus dem Sekretariat nicht geholfen. Als ich nachfragte, ob die Prüfung, die eigentlich am nächsten Tag stattgefunden hätte nun auf den Tag später verschoben worden sei, oder schon gestern gewesen wäre, wurde ich vor allem darüber informiert, wie die Universität ganz präzise zu nennen sei, zumal offenbar selbst in solchen Situationen sehr relevant. Die falsche Aneinanderreihung dieser pleonastischen Synonymen für "wir sind eine gute Uni, denn bei uns haben vor vielen Jahren Thomas von Aquin, Marie Curie und Simone de Beauvoir studiert" gehört sich wohl nicht,

sorry. Irgendwie beispielhaft für meine Erfahrungen an dieser Uni, solche latenten Reputations-Unterhaltsarbeiten. Darauf wird viel Wert gelegt. Es ist *die* Elite-Uni in Frankreich, so kommt sie auch optisch daher. Die mit edlem Holz gesäten Vorlesungssäle mit Ihren stückverzierten hohen Wänden wären in der Schweiz längst ein Museum. Die antiken Glasfronten zwischen übervollen verstaubten Büchergestellen lässt die Bibliothek wie ein Fantasy-Drehort aussehen. Die gesamte Architektur also weckt bereits Vorstellungen vom Alltag in dieser Institution, von tiefgründigen intellektuellen Diskursen und feinstofflicher Auseinandersetzung mit rechtspolitischen Themen. Immerhin dominierte die article-49.3 (siehe Box) Hochkonjunktur die gesellschaftliche Gesprächsagenda.

### article 49.3

Dieser Gesetzesartikel gilt als Brechstange oder Joker der französischen Regierung. Mit diesem Paragraphen kann sie ein Gesetz ohne parlamentarische Abstimmung durchsetzen. Auf diese Weise schaffte es Emmanuel Macron im März diesen Jahres, die umstrittene Rentenreform umzusetzen. Dies führte zu wochenlangen landesweiten Protesten. Die Müllabfuhr streikte, die Metros blieben in den Depots und die Universität wurde entweder besetzt oder wegen Sicherheitsrisiken geschlossen.

## Die Universität Sorbonne Paris Panthéon I, Paris 1 oder so. Ich weiss den richtigen Namen bis heute nicht.

In der Realität wünscht man sich aber auch den gelebten Vorlesungsstil im Museum. Geblieben ist mir vor allem eins: ich habe schon lange kein Diktat mehr geschrieben, mein Hirn hat dies antiquiert. Aufgefallen ist mir das, als meine Aufmerksamkeit gerade eine kognitive Rauchpause einlegte, wenn die Dozentin als Chauffeurin des Monolog-Schnellzugs mal für eine zu kurze Atempause Halt machte. Der Vorlesungsfahrplan war aber so getaktet, dass ich die Weiterfahrt dann leider verpasst habe. Die Dozierenden monologisieren während drei Stunden auf dem erhöhten Podest in ihren unverhältnismässig grossen Polsterstühlen. Sie rackern lesend ihren selbst verfassten Skript-Stapel ab und schaffen es meist nur schwer, die Absurdität der Veranstaltung zu verstecken.

In Frankreich ist man in Sachen Diktaten immer noch in Bestform. Alles Gesagte wird aufgeschrieben. Alles Aufgeschriebene wird *par coeur* gelernt. Und das *par coeur* Gelernte wird an der Prüfung dann auf die erwartete Art intellektuell charmant performt. Transparenterweise kenne ich Schritt zwei und drei nur vom Hören-Sagen. Schritt eins ist aufgrund des akustisch äusserst penetranten Tastaturgehämmers nicht zu verkennen. Für eine Vorlesung habe ich dann mal ein etwas gemächlicheres Tempo ausprobiert, d.h. Stift und Papier. Ich habe schnell gemerkt, dass ich wohl am Performance-Stichtag erst an der Haltestelle "bienvenue à la deuxième séance du semestre" halten würde und dafür hätten sich die Reisetrapazen nicht gelohnt.

## In Frankreich ist man in Sachen Diktaten immer noch in Bestform.

Diesen Konnex zwischen Schritten eins bis drei auf dem Weg zum Endbahnhof "examen passé" fand ich irgendwie paradox. Der Nachweis, ein Rechtsgebiet inhaltlich erfasst zu haben, erlangt scheinbar nur, wer alles Gesagte *par coeur* weiss. Eigentlich weiss man die

Dinge nur für eine unbedeutend kurze Zeit *par tête*. Das Einzige, was das *coeur* dabei tut, ist zwei, drei Nächte zuvor im kardiologischen Night-Liner stressbedingt ein paar Stationen auf dem Alterungsprozess zu überspringen.

Die ersten Reihen aber waren anders – wie üblich, gerade in den Rechtswissenschaften. Es waren Aufmerksamkeitsmonster, die bis zur letzten Sekunde ihr sympathisches, dynamisches, aufgeschlossenes und konzentriertes Lächeln-Nicken performten – Hochleistungssport. Immer vorbereitet, immer die richtigen guten Fragen. Diese Fragen hatten auch etwas – wohl unbewusst - Solidarisches. Sobald die Dozierenden die Möglichkeit einer Exkursafari durch ihre eigenen Forschungsprojekte, Literaturvorhaben und Meinungsbeiträge witterten, legte der Schnellzug einen etwas längeren Halt ein. Dies ermöglichte es dem schlechten Gewissen darüber, dass die Aufmerksamkeitsspanne keine Überzeit leistete – was ja bekannterweise nach 45 Minuten der Fall wäre – eine Verschnaufpause einzulegen und man konnte den Laptop aus seinem Stand-by-Modus-Urlaub wieder hochfahren mit der Hoffnung, der Widerstandskraft der Geschwindigkeit für die verbleibende Zeit zu widerstehen. Die Züge in Frankreich sind halt schon unglaublich schnell.

## Aufmerksamkeitsmonster, die bis zur letzten Sekunde ihr sympathisches Lächeln-Nicken performten.

Die Hochleistungssportler\*innen aber waren – selbstverständlich, da es um Ihre Fragen ging – umso angestrengter mit dabei. Ganz nach dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Ein Dreiteiler; Anzug mit Jacket, Hosen und Weste. Man konnte sich fragen, wann diese Leute noch Zeit fanden, all die Suits Staffeln anzuschauen, ohne diese Sie nämlich hätten wissen können, dass ein Dreiteiler der Dresscode war für den Ausdruck von Intelligenz gepaart mit Elitzugehörigkeit.

Paris ist grundsätzlich verdammt teuer, und zwar aus ungefähr jeder mittelständischen europäischen Perspektive, ausser der unseiner. Eine Zweizimmerwohnung innerhalb der Périphérie in Paris kostet ungefähr gleich viel wie eine vergleichbar grosse Wohnung in Bern. Das Durchschnittseinkommen in der Schweiz beträgt hingegen mehr als das doppelte als das französische. Viereinhalbmal mehr als in Kroatien, siebenmal mehr als in Griechenland, siebzehnmals mehr als im Libanon. Alles Länder, die ihre Studis nach Paris entsenden. Konkret heisst das: Wenn eine renommierte Anwältin in Kroatien ca. 4'000 Franken verdient und ihrem Sohn für ein halbes Jahr eine Wohnung zahlen kann, die ein Viertel davon kostet oder wenn ein Durchschnittslohn im Libanon weniger beträgt als ein 14 Quadratmeter Studio in Paris monatlich kostet, erhält die Präzision des Begriffs "Austausch" eine neue Bedeutung. Auch dies ein Bild, das ich schnell revidieren musste. Der universitäre Austausch steht nur den wenigsten offen. Es waren jene, deren Eltern es sich leisten konnten. Dementsprechend war die Gruppe an "Austauschstudient\*innen" auch erschreckend monoton. Meinungen, Werteverständnisse, kulturelle, geschweige denn sozioökonomische Perspektiven wurden nicht ausgetauscht, da nicht vertreten. Die Diversität hielt sich in Grenzen. Ja nicht einmal Fashion-Statements wurden verhandelt, dazu später mehr.

In der englischen und hierzulande modernerweise auch der deutschen Bedeutung trifft aber das Credo "Austausch" den Puls vieler Erasmusstudis, wie ich sie erlebt habe. Vielen ging es um "Networking". Ich habe kaum meine Zigarette in der ersten Pause angezündet, da stieg die Wachstumsrate meiner ansonsten bescheidenen Instagram Anfragen in Influencer Höhen und mein Netzwerk an potentiellen Feriendestinationen glich der AirBnB-Plattform, gemessen an all den mehr usanzgemäss ausgesprochenen als wirklich an mich gerichteten "yeah, you really have to visit me once". Meine Zurückhaltung durch die Ferne zur Modebranche und die haftungsrechtliche Feigheit verriet mich in solchen Runden als nicht qualifizierten Vertreter des Berner Tourismus. Ich wusste erstens nicht, wie teuer all diese Pelzmäntel, Uhren oder Taschen waren, bin mir aber sicher, dass an den Orten, die ich in Bern für Besuchende erlebenswert finde, diese weder Diebstählen noch pelzmantelphoben Flüssigkeiten entkommen würden.



Die Rechtswissenschaftliche Fakultät der Universität Paris 1, Panth... ihr wisst was ich meine...



Den einen gefällt das Bild der alten Holzbänke, den anderen was draufgekrizelt ist – ambivalent halt.

**Paris, ein Sammelsurium der Ambivalenzen**

Spätestens als ich dann von der Uni mit der Tram in das kalte und schnörkellose besetzte Haus fuhr, wo ich die ersten paar Tage übernachten durfte, klappten grosse Löcher zwischen den erlebten Bildern. Zu gross war auch meine eigene Ambivalenz abseits der Kommiliton\*innen und der Universität Paris Panthéon Sorbonne Paris I – oder so. Im einen Moment fühlst du dich als Exote, weil du Harvey Specter nicht erzählen willst, dass du in einem besetzten Haus wohnst. Dort angekommen weisst du dann nicht, was du aus deinem Alltag in der Schweiz erzählen sollst, wenn die meisten Leute sich dort mit der eigenen Prekarität aufgrund von Aufenthaltsstatus, Geld, Repression oder der, der anderen beschäftigen. Dann fühlst du dich irgendwie wie am Black Friday auf dem Bazar der Realitäten, die so vorwurfsvoll anders sind als deine. Nie dagewesene unterbewusste Mechanismen und Muster können zu ungefragten Begleitern werden. An jedem Tag läufst du in deinem 5vor-Gentrifiziertem-verhippstem Viertel zur Metro und siehst in der Hälfte der Leute, die du in dem Strassenstress überhaupt wahrnehmen kannst, wandelnde soziale Kontraste. Die eine Mutter, die Tentakel statt Hände haben muss, anders wäre nicht erklärbar, wie sie alle drei Kinder in dieser Nonchalance an den Lebensgefahren der Pariser Strassen vorbeidribbelt, während sie irgendwie noch den Kinderwagen über jedes barriereunfreie, viel zu enge Trottoir jongliert. Dann der Typ an der Bar, der deinen Namen kennt und du seinen. Du, weil du denkst, du seist ein Local wie er. Er, weil er seinen halb so gut bezahlten Job gut machen will. Wegen Kundenbindung, familiärem Umfeld und solchen Dingen, die man halt haben muss, um als sympathisches Café neben den pastellfarbenen Rice-Bowl, Randen-Pizza und Matcha-Latte-Chocochino-Topping Tempeln zu bestehen.

**Es klappten Löcher zwischen den erlebten Bildern.**

Dieses ständig laufende Karussell der Bilder und Dissonanzen fremder und eigener Bilder stellt den ganzen Tag die Grundlagen deiner Überzeugungen in Frage.

Im ersten Moment ist das Eingestehen dieses Andersseins für das Selbstbild auch beruhigend. Anders als Harvey und die "Studis". Irgendwann stellt sich aber dann die dieser Abgrenzung gegen aussen innewohnende Absurdität in den Weg. Denn auch ich kann mir eine Wohnung leisten in Paris. Und im Gegensatz zu einigen Kommiliton\*innen kann ich mir die Zeit leisten, über diese doofen Pelzmäntel nachzudenken oder nachts allein nach Hause zu laufen. Ich habe auch das Glück, autonomer über Geld, meine ECTS-Punkte oder meine Eltern nachzudenken und bin nicht jemandes personifizierte Erwartung nach Investitionsertrag in Form der Altersvorsorge. Und schon kann sich das Bild des kritischen Exot\*innen ändern und man fühlt sich wieder als Teil der "where are you from, what do you study"-Pfadi. Ein unangenehmes Bild.

**Was übrig bleibt**

Bevor ich mich auf den Weg machte, fand ich Paris zu laut, zu gross, zu schmutzig und unangenehm hektisch. Find ich eigentlich immer noch. Dennoch wurde mir bewusst, wie viel Freiheit und Privilegien in dieser Möglichkeit stecken, mich mit all diesen Bildern zu konfrontieren und sie auf den Prüfstand zu stellen. Die Bilder über mich selbst, wie ich funktioniere, wenn der herkömmliche komfortable Rahmen fehlt. Wenn die alltägliche Struktur plötzlich wegfällt und du selbst Initiative und Verantwortung trägst, um deine Zeit und dein Selbstbild zu managen. Bilder, die sich aus der Distanz und in einer anderen Umgebung plötzlich ganz anders verhalten. Bilder über die Universität als Institution, über die Rechtswissenschaften und über Studis. Bilder über meine Herkunft, meine Sozialisierung und meine Privilegien.

Vieles aus diesem Text hört sich vielleicht unangenehm an. Auch wenn anfangs beklemmend, fand doch irgendein Austausch statt. Ohne diesen würde ich mich vielleicht immer noch unpräzise zu den "Anderen" zählen, wenn es um Geld, Möglichkeiten und Privilegien geht. Die Trennlinien wären mir in der anfänglichen Deckkraft vielleicht immer noch identitätsstiftende und komfortable Ausgangslage für mein Verständnis von Richtig und Falsch.

Und doch war das der Austausch, den ich erlebte. Der Austausch von meinem Selbst in sicherer, bekannter und vertrauenswürdiger Umgebung mit dem Selbst in dieser ständigen Konfrontation. Es ist ein allumfassender und unkontrollierter Realitätscheck. Du tauschst

ständig die Rolle. Einmal ein "anderer", "kritischer" Studi, einmal Beobachter, einmal situationsbedingt in der Minderheit, während du eigentlich in der Mehrheit bist. Einmal selbst Touri und irgendwann kommst du nach einem Besuch in Bern zurück und fühlst dich am Gare de Lyon irgendwie zu Hause. Auch wenn man Hintergrund, Biographie oder Sozialisierung nie austauschen kann, bleibt mir die unschätzbare Freiheit, Zeit zu haben, mich verschiedensten Bildern aussetzen, darüber nachzudenken und im besten Fall auch darüber nachzudenken, wie ernst ich mich als deren Künstler nehme.

**Kanton Bern**  
Canton de Berne

Beratungsstelle der Berner Hochschulen  
Service de conseil des hautes écoles bernoises  
Universities of Bern Counselling Centre

**BERATUNG, INFORMATION UND WORKSHOPS FÜR STUDIERENDE UND MITARBEITENDE DER BERNER HOCHSCHULEN**

- Wir beraten Studierende und Mitarbeitende bei studien- bzw. arbeitsbezogenen Themen sowie bei persönlichen Schwierigkeiten.
- Auf unserer Webseite findet sich eine Vielzahl an nützlichen Informationen rund ums Studium und Arbeiten an den Berner Hochschulen.
- Wir führen eine Bibliothek mit hilfreichen Publikationen.
- Jedes Semester bieten wir Workshops für Studierende zu Themen wie Lernen, Aufschieben, Prüfungsangst, Stressbewältigung, Berufseinstieg an.
- Unsere Angebote sind kostenlos und vertraulich.

Beratungsstelle der Berner Hochschulen  
Erlachstrasse 17, 3012 Bern  
+41 31 635 24 35  
beratungsstelle.bernerhochschulen@be.ch  
www.bs.btkd.be.ch

**Dein Netzwerk für heute und übermorgen.**

Berna Bernensis öffnet dir Türen, die andere nicht mal kennen!



Besuche einen unserer nächsten Anlässe. Als Gast ist für dich alles **kostenlos.**

**Firmenbesichtigung**

Spannende Einblicke ins Online Marketing Business

**igual AG**  
Morgenstrasse 131B, 3018 Bern

Mi. 1. Nov. 2023 ab 17.30 Uhr

**Kantusabend PLUS**

Singen und Freundschaften pflegen mit kulinarischer Überraschung

Gerechtigkeitsgasse 11, 3011 Bern

Fr. 10. Nov. 2023 ab 18.30 Uhr



1881.ch

Infos und Anmeldung:  
1881.ch/anmeldung



# Durch die Augen, in den Sinn

Text: Tabea Geissmann  
Illustrationen: Lisa Linder

**Gesehen vs. ANgesehen werden: Unsere Autorin taucht ein in die Welt der Filmtheorie, verfolgt die Spuren des Patriarchats in der Charakterisierung von (Film-) Figuren und geht der Frage auf den Grund, welche Möglichkeiten dem Film zustehen, um von solchen Strukturen loszukommen.**

Eine Momentaufnahme: Ich komme aus dem Kino. Ich trage die wenigen pinken Klamotten, die ich in meinem Kleiderschrank gefunden habe (warum habe ich überhaupt so wenige pinke Sachen?), denn wenn alle Pink tragen, um sich gemeinsam "Barbie" anzusehen, ist das irgendwie umso schöner. Es ist spät und ich möchte einfach nur noch nach Hause und ins Bett. In dem Abteil neben mir sitzt ein Mann, wahrscheinlich doppelt so alt wie ich. Ich muss nicht einmal in seine Richtung schauen und spüre dennoch, dass er mich unentwegt ansieht. Eine Situation, die wohl den meisten weiblich gelesenen Personen nur zu bekannt ist. Dieses Gefühl, angeschaut zu werden, auf eine unangenehme Art und Weise. Ich nehme mein Handy aus der Tasche und schreibe einer Freundin: "Ich wett zruigg is Barbieland." Denn dort scheinen solche Situationen schliesslich kein Problem zu sein - zumindest zu Beginn des Filmes. Der Mann steigt an derselben Haltestelle aus und ich bin froh, dass er nicht in meine Richtung weitergeht. In der "realen" Welt ist diese Situation nur eine von vielen, in welcher mir wieder bewusst wird, wie weit vom Barbieland wir noch entfernt sind. Als weiblich gelesene Person fühle ich mich täglich mit dem männlichen Blick konfrontiert. Ein Problem, das Barbie in ihrem Land nicht kannte. Angeblich.

Die Theorie des "Male Gaze" wurde zum ersten Mal 1975 von der Filmkritikerin Laura Mulvey in ihrem Essay "Visual Pleasure and the Narrative Cinema" etabliert. Kurzgesagt: Der Male Gaze ist die "Brille" eines heterosexuellen Cis-Mannes, durch welche wir fast ausschliesslich Medien konsumieren und ver-

arbeiten. Besonders prägnant ist diese "Brille" bei der Charakterisierung und Darstellung weiblicher Figuren in Filmen (deshalb auch der Ursprung in der Filmtheorie; der Male Gaze kann aber auf weitere Bereiche ausgeweitet werden, z.B. Videospiele "hust" Lara Croft "hust"). Laura Mulvey begründet ihren Ansatz auf Freuds Psychoanalyse: Laut Freud existiert in jedem Menschen die sogenannte "Scopophilia" (pleasure of looking bzw. die Freude am Zuschauen). Andere zu beobachten, ist eine Form psychologischer Machtausübung. Bereits Jeremy Bentham erkannte im 18. Jahrhundert, wie sich das Beobachtet-Werden auf unser Verhalten auswirkt. Bentham entwickelte das Gefängnis-Konzept des Panoptikums: Ein Gebäude, in welchem die Aufsichtsperson in der Mitte alle Insassen in den Zellen rundherum im Blick hat. Die Aufsicht kann die Häftlinge immer beobachten, jedoch nicht umgekehrt. Dieses sich Beobachtet-Fühlen bewirkt, dass sich die Häftlinge wünschenswert verhalten, da sie nie sicher sein können, ob die Aufsicht anwesend ist oder nicht.

**Andere zu beobachten ist eine Form psychologischer Machtausübung.**

Der französische Philosoph Michel Foucault weitete diese Idee auf die gesamte Gesellschaft aus. Demnach bewirkt die wahrgenommene Präsenz einer Autorität, dass wir uns auf eine bestimmte Art und Weise verhalten.

Laut Foucault ist dieser Prozess in erster Linie dafür verantwortlich, dass soziale Normen immer wieder reproduziert werden und nur schwer überwindbar sind. Doch was hat das nun mit dem Male Gaze zu tun? Im "klassischen" Film ist die Rollenverteilung klar: Die männliche Figur ist der Beobachter und das weibliche Gegenüber die Beobachtete. Unter dem männlichen Blick werden bei weiblichen Figuren oft Körper und Aussehen als ausschlaggebende Merkmale hervorgehoben, sei es durch die engen, für ihre Rolle eigentlich völlig unpassenden Anzüge weiblicher Superheldinnen oder Close-Up-Shots von bestimmten Körperteilen. Die Liste an Beispielen ist lang: Bond-Girls, Harley Quinn in "Suicide Squad" oder zahlreiche Disney-Prinzessinnen. Sie alle entsprechen dem, was wir uns als "Type" des heterosexuellen Cis-Mannes vorstellen.

Der Male Gaze äussert sich jedoch bei weitem nicht nur durch die Objektivierung des weiblichen Körpers. Verglichen mit den männlichen Protagonisten haben weibliche Charaktere in Filmen oft erschreckend wenig Persönlichkeit. Ihre Charakterisierung bleibt oberflächlich, gestaltet sich nach wiederkehrenden Archetypen und nicht selten liegt die einzige Aufgabe einer weiblichen Figur lediglich darin, dem Protagonisten beim Erreichen seiner Ziele beizustehen. Dadurch werden die bereits bestehenden, patriarchalen Machtstrukturen immer wieder neu umgesetzt. Dies passiert nicht nur auf der Leinwand, sondern hat ebenso direkte Konsequenzen im realen Leben. Der internalisierte Male Gaze beeinflusst unser Verhalten, unser Denken, unsere (Selbst-)Wahrnehmung.

**Nicht selten liegt die einzige Aufgabe einer weiblichen Figur lediglich darin, dem Protagonisten beim Erreichen seiner Ziele beizustehen.**

Zugegeben, die Darstellung weiblicher Figuren hat sich seit dem letzten Jahrhundert deutlich verändert. Immer öfter sind auch weibliche Protagonistinnen auf der Leinwand zu sehen, welche ihren eigenen Aufgabe zu erfüllen haben und nicht nur in ihrer Beziehung zu einer männlichen Figur charakterisiert werden. Eben zum Beispiel Barbie in Greta Gerwigs Film. Nicht umsonst gilt der Film als ein Beispiel für den Female Gaze. Denn ja, diesen gibt es auch, jedoch ist das Konzept weniger stark theoretisch verankert als der Male Gaze.

Barbie (2023) als Beispiel für den Female Gaze zu sehen, fällt mir irgendwie schwer. Schliesslich ist "Barbie" als Kunstfigur die Verkörperung aller westlicher Schönheitsideale, welche den Präferenzen eines heterosexuellen Cis-Mannes entsprechen.

**"Barbie" ist als Kunstfigur die Verkörperung aller westlicher Schönheitsideale, welche den Präferenzen eines heterosexuellen Cis-Mannes entsprechen.**

Die Theorie des Male Gaze beschäftigt mich immer wieder. Umso mehr gefällt mir die Idee, dass das Konzept umgekehrt werden kann und somit eine andere Perspektive (welche auch mehr meiner eigenen entspricht) in den Mainstream-Medien repräsentiert ist. Doch eine einheitliche Definition des Female Gaze scheint es nicht zu geben. Stattdessen finden sich drei verschiedene Ansätze, welche sich teilweise doch stark unterscheiden:

### 1. Der Female Gaze als Umkehrung des Male Gaze.

Sprich, die Rollen werden getauscht und die männlichen Charaktere objektiviert. Wirklich konkrete Beispiele gibt es dazu wenige,

am deutlichsten ersichtlich ist diese Idee wohl in den "Magic-Mike" Filmen. Zufrieden geben will ich mich damit nicht. Schliesslich ist die Objektivierung nicht das einzige Problem des Male Gaze. Abgesehen davon ist es diskutabel, ob die "Magic-Mike" Filme tatsächlich den Präferenzen heterosexueller Cis-Frauen entsprechen. Aus eigener Erfahrung würde ich das nämlich verneinen. Vielmehr ähneln die Charaktere ebenfalls dem, was für viele dem Idealbild von Männlichkeit entspricht. Womit wir wieder beim Male Gaze wären.

### 2. Der Female Gaze als Darstellung der Konsequenzen des Male Gaze.

Dass der Male Gaze Auswirkungen auf uns alle, unabhängig vom Geschlecht, hat, ist wohl unbestritten. Doch inwiefern sich diese Auswirkungen äussern, ist ein weiterer Ansatz, der unter dem Begriff Female Gaze verstanden wird. Das beste Beispiel hierfür ist schon wieder Greta Gerwigs "Barbie". Als Margot Robbies Charakter die heile Barbiewelt verlässt und in unsere Realität reist, wird sie mit den harten Tatsachen eines vorherrschenden Patriarchats konfrontiert. Und Gloria, welche ihr gesamtes Leben in dieser Realität verbracht hat, kann Barbie ein Lied davon singen, welche Konsequenzen die Erwartungen des Patriarchats für weiblich gelesene Personen haben. Nicht umsonst resonierte ihr Monolog im Film mit unzähligen Menschen und wurde vielfach zitiert.

### 3. Der Female Gaze als realistische Darstellung vielschichtiger Figuren.

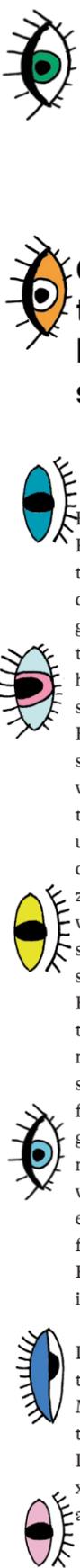
Die mit Abstand geläufigste "Definition" des Female Gaze versucht die einseitige Charakterisierung von Figuren ALLER Geschlechter zu untergraben. Ziel vieler Filmemacher\*innen ist es, vielschichtige Charaktere zu erschaffen, welche ihre eigenen Ziele und Wünsche haben, tief fühlen und das auch zeigen können. Charaktere, welche die Realität von uns so gut wie möglich repräsentieren sollen. Dazu gehört auch, dass Figuren nicht makellos sind und Fehler machen. Das Ziel dieses Female Gaze ist es, mit den Figuren zu empathisieren, anstatt sie zu romantisieren.

Harley Quinns Entwicklung zwischen "Suicide Squad" und "Birds of Prey" könnte das nicht deutlicher machen: Bereits der Vergleich ihrer Outfits oder ihrer Frisur zeigt auf, dass unterschiedliche Ansätze bzw. ein geschärftes Bewusstsein für den Gaze ihre Darstellung beeinflusst haben. Es ist nicht verwunderlich, dass hinter "Birds of Prey" eine Regisseurin steckt, denn so vollzieht sich die Umkehrung des Male Gaze am wirkungsvollsten: Wenn sich auch nicht-männlich gelesene Personen hinter den Kulissen einbringen können.

"Mustang" (2015), ein Film der türkisch-französischen Regisseurin Deniz Gamze Ergüven, taucht bei meiner Suche als weiteres Beispiel auf. Der Film begleitet fünf Schwestern aus einem abgelegenen türkischen Dorf, die ihren Alltag in einer Gesellschaft bewältigen, in welcher sie selbst kaum etwas zu sagen haben. Dabei wird kein Detail ausgelassen, der Film zeigt schonungslos die Konsequenzen, welche die Mädchen aufgrund der ausgeprägten patriarchalen Strukturen aushalten müssen. Ich selbst war vierzehn Jahre alt, als ich den Film zum ersten Mal gesehen habe. Dass er mir dennoch bis heute klar im Gedächtnis geblieben ist, führe ich unter anderem darauf zurück, dass der Film und seine Charaktere sich von all den vielen Filmen abheben, welche die männliche Perspektive zentrieren und damit nicht nur meine, sondern auch die vieler anderer aussen vor lässt.

**Die Umkehrung des Male Gaze vollzieht sich am wirkungsvollsten, wenn sich auch nicht männlich gelesene Personen hinter den Kulissen einbringen können.**

Vielleicht hätte ich den Mann im Bus besser angesprochen, anstatt nichts zu sagen. Denn welche andere Möglichkeiten haben wir, als Nicht-Filmemacher\*innen, ausser uns und unser Umfeld, *accountable* zu halten? Denn trotz Greta Gerwigs "Barbie" (und einiger anderer Filme ihrerseits), müssen wir uns trotzdem eingestehen, dass wir wohl erst am Anfang einer möglichen Veränderung stehen.



# Zitrussoft und Marmeladenglas

Text: Anna Ebner und Desirée Draxl  
Illustrationen: Lucy Kopp

## Triggerwarnungen:

Panik, Selbstverletzung, Häusliche Gewalt, Sexualisierte Gewalt, Rassismus

Liebe, liebe Désirée

Ich möchte Dir von einem Buch erzählen, das ich kürzlich zum zweiten Mal gelesen habe. *Bad Fruit* ist ein Coming-of-Age-Thriller, der mir vor einem Jahr derart in Herz und Knochen gefahren ist, dass ich immer noch regelmässig an ihn denke.

Lily, die britisch-singapurische Ich-Erzählerin, klettert regelmässig in ein Versteck unter den Dielen ihres Zimmerbodens. Dort bewahrt sie – im Schein der Lichterkette – ihr etymologisches Wörterbuch, die Efeupflanze eines Freundes und andere Schätze auf. Dort bewahrt sie sich selbst: «Here is where I keep me». Sie wohnt noch bei ihren Eltern, bevor sie im Herbst an die Uni geht. Lily braucht den geheimen Ort unter dem Boden, weil er das Einzige ist, was ihr und nicht ihrer Mutter May gehört. Denn May kontrolliert Lilys Leben ununterbrochen: Lily kocht das Essen, das sich May wünscht, Lily sortiert Mays Kleiderschrank, Lily bereitet May deren «spoilt juice» vor. May trinkt liebend gerne verdorbenen Saft aus Zitrusfrüchten, «[s]he likes the fizz in it, the sour tang.» Doch nicht bloss der Saft scheint verdorben zu sein. May zwingt Lily beispielsweise, dass sie sich die Haare färbt und Make-up trägt, damit sie mehr wie ihre Mutter aussieht. Und Lilys Vater scheint seiner ehemaligen Schwiegertochter Gedichte zu schicken. Warum?

## Doch nicht bloss der Saft scheint verdorben zu sein.

Mit der anbahnenden Spannung möchte ich Dich aber vorwarnen, denn King schildert sämtliche Trigger auf sehr unmittelbare Weise. Teils explizit, teils in wirkungsvollen Metaphern erzählt Lily ihren Kampf im verzweifelten Alltag. Was in Lilys Psyche vor sich geht, löste bei mir am meisten Unbehagen aus. Im Sommer beginnt sie, Flashbacks zu erleben. Der erste ist kurz und wirkt zunächst harmlos. «*Milk spreading between toes.*» Er macht Lily jedoch panisch, weil sie sich nicht an diese Erinnerung erinnern kann. Immer mehr Grauenhaftes braut sich zusammen, was mich schnell in den Bann zog. So wirft May eine Cola-Flasche durch einen Supermarkt und schlägt Lilys Schwester bei einem Geburtstagsessen vom Stuhl. In diesem Geflecht aus Bedrohungen, das für Lily anfangs ungreifbar ist, dringen Traumata von ihr und ihrer gesamten Familie langsam an die Oberfläche. Bis zur Eskalation.

King spinnt ein verworrenes Netz aus Gewalt, das durch Generationen geht. Wie kompliziert die Erfahrung von Gewalt ist, wird vor allem an Lilys Hin- und Hergerissenheit spürbar. Zum einen will sie auf keinen Fall wie ihre Mutter sein, zum anderen ohrfeigt sie ihren grossen Bruder, kurz nachdem dieser unter einer Bettdecke geweint hat. Ob Lily der tief verankerten Gewaltbereitschaft entkommt, stellt sich erst am Ende des Romans in einem aufregenden Finale heraus.

Der Roman ist aber nicht bloss Belastung, sondern eine sprachliche Gefühlslandschaft. King schreibt mit einer Sprache, die mich mehrfach zum Weinen brachte. Eines der zahlreichen Beispiele, die ich dir nennen könnte, ist ein Moment, in dem Lily mit der Hand Regentropfen fängt, mit der sie ihren Bruder geschlagen hat.

«I turn my hand up to catch the drops, the same hand that slapped my brother.»

Wow.

Diese Feinheit, mit Worten umzugehen, teilt King mit Lily, die von Etymologie fasziniert ist. Mehrfach entflieht sie in Wörter und deren Geschichte, um Erlebtes einzuordnen. Sie verpackt Gefühle in einem Wort, wie in einer Schachtel, um eine Situation (wieder) kontrollieren zu können. Für mich steckt im Buch ganz viel Widersprüchliches, vor allem die Verknüpfung von Schönheit und Gewalt. Das musste ich ertragen. Das Aushalten von Widersprüchen scheint mir aber – spätestens nach dem Lesen von *Bad Fruit* – unumgänglich, wenn Zuneigung und Verzweiflung nahe beieinanderliegen. Obwohl das Buch auf diese Weise sehr poetisch und komplex ist, wird es dennoch nicht abstrakt. Die Spannung bleibt erhalten und dank der kurzen Kapitel konnte ich es gut während des Semesters lesen, wenn ich von all den theoretischen Texten eigentlich keinen Satz mehr sehen möchte.

Aus all den Gründen würde ich dir *Bad Fruit* empfehlen und es würde mich unheimlich interessieren, wie du dich in diesem Durcheinander an Emotionen, Spannung und Melancholie gefühlt hast.

Warme, nach zerfleddertem Buch riechende Umarmung,

Anna

Missbrauch und Fantasie, Gewalt und Schönheit treffen in zwei sehr unterschiedlichen Coming-of-Age-Romanen aufeinander. Verschmelzen gar miteinander, sodass die Bücher *Bad Fruit* (2022) von Ella King und *Betty* (2020) von Tiffany McDaniel auf erstaunliche Art doch sehr ähnlich sind. Wir haben Freundschaftsbriefe über sie oder Liebesbriefe an sie geschrieben.



## Ergänzungen für Triggerwarnungen:

Suizid, Rassismus

Liebe Anna,

Genau wie «*Bad Fruit*» ist «*Betty*» eine schrecklich schöne Coming-of-Age Geschichte. Sie hat mir gezeigt, wie sehr Worte heilen können. Der Missbrauch, den Betty in ihrer Familie bezeugt, ist so brutal, dass sie ihre Erlebnisse aufschreibt, den Zettel faltet und diesen an einem weit entfernten Ort in einem Marmeladenglas im Boden vergräbt. Der weit entfernte Ort ist eine kleine Plattform im Gemüsegarten der Familie Carpenter, die im ländlichen Ohio der 60er und 70er Jahre lebt. Dort verbringt Betty am liebsten Zeit mit ihren beiden älteren Schwestern, Fraya und Flossie und dorthin rettet sie sich, wenn ihr eigener Schmerz, oder der ihrer Familie, zu schwer auf ihr lasten:

«*What exactly were you doing today, Betty Carpenter? Back there, on the lane no one drives down?*» I reached into my pocket and squeezed Flossie's story. «*I wanted to see if no still meant somethin'.*» I turned and walked home slowly. When I got there, I went to A Faraway Place and crawled under the stage. Next to Fraya's and Mom's stories, I dug another grave. I took Flossie's story from out of my pocket and laid it in the hole. I didn't have a jar with me, so the dirt touched the paper, as I buried it alive.»

Betty schreibt Geschichten, gesponnen zuerst im Herzen und in der Tradition ihres Vaters Landon, einem Cherokee. Dieser verkauft im Städtchen Kräutermedizin und bei Nacht auch gerne mal ein Glas «Moonshine», also Alkohol. Seine geflügelten Worte sind Teil der Inspiration seiner jüngsten Tochter, die ihm auch physisch am meisten gleicht. Ihre dunkle Haut wird ihr aber vor allem im Schulalltag zum Verhängnis. Als «Affe» beschimpft und auch vom Lehrpersonal ständig aus rassistischen Motiven ausgegrenzt, findet sie Zuflucht in Worten, die sie in Gedichten oder Geschichten verwebt, in welchen sie selbst entscheiden kann, wie sie ausgehen. Und doch sind auch ihre geschriebenen, unausgesprochenen Worte eine Art Schweigen, ein Ausdruck des «Nicht-Gehört-Werdens», des Missbrauchs, welchen sie im Marmeladengrab vergräbt. «*This fear silenced me.*», sagt sie im inneren Monolog, kurz und treffend.

## «Anna, warst du schon einmal Betty?»

Warst du schon einmal Betty? Hast du schon einmal Worte zu einer schützenden Decke über deiner Seele verwoben? Ich habe das Buch in zwei Wochen verschlungen und trotzdem war ich wütend, so wütend, Anna, dass viele Figuren niemals aus ihren gewaltvollen Situationen herauswachsen, sondern einfach stehen bleiben - und das kann ich irgendwie sogar verstehen. Es ist die Hilflosigkeit, die so nahe geht. Und obwohl die Geschichte gegen Ende immer tragischer wird, scheint sich Betty immer mehr zu befreien. Anna, ich bin ehrlich gesagt etwas frustriert, wütend, traurig über diese Geschichte. Und das macht sie wahrscheinlich so fantastisch gut. Wunderbar geschrieben strotzt sie nur so von farbigen, poetischen Bildern, die riechen, schmecken und fühlen lassen. Diese Bilder brauchen jedoch Zeit und Kraft, um einzusinken, denn sie reichen von wunderschön bis zu abgrundtief hässlich: «*Betty*» balanciert ihr junges Leben in all ihren Facetten zwischen den Zeilen und zwar auf gesamter Bandbreite. Was denkst du, liebe Anna?

Ich umarme dich!

In Liebe, Désirée



# Eine Lobeshymne über den Herbst

Text: Lucy Kopp  
Illustration: Lucy Kopp



Ach, der Herbst.

Ich weiss, er ist schon vorbei dieses Jahr, die farbige Blätterlandschaft bereits überdeckt vom Schnee, das herbstliche Rascheln unter unseren Füssen ersetzt durch nasses Schuhwerk und die Finger zu Eiszapfen erstarrt.

Auch wenn mir das Schreiben schwerfällt mit meinen Eiszapfenfingern, möchte ich euch gerne zu einem kurzen Schwelgen in meiner Lieblingszeit einladen.

Herbst bedeutet: Den Pulli anziehen, der schon seit dem Kauf im Juni auf sein grosses Debüt wartet. Endlich wieder die vielen Teesorten trinken, welche den Rest des Jahres im Küchenschrank warten und all die Bücher lesen, welche bisher im Regal verstaubten. Und das alles in flauschige Decken eingekuschelt. Kürbissuppe zum Zmorge, Zmittag und Znacht (kleiner Spass, aber Kürbissuppe, ja bitte). Und nicht zu vergessen, Maroni und Pilze!

Nun zu meinem absoluten Herbsthighlight: Sobald die ersten Blätter fallen, der Kalender endlich wieder September anzeigt und ich mit meinem neuen Lieblingspulli in den Coop gehe, lacht mir das beste Getränk der Welt entgegen: Sauser.

Nur im Herbst käuflich, das Upgrade vom Traubensaft, im Gegensatz zu Wein mit und ohne Alkohol erhältlich, das herbstliche Geschmackserlebnis sondergleichen. Das ist Sauser. Sauser macht, dass ich den ersten Wintertag, an dem das Getränk aus den Coop-Regalen ver-

schwindet, fürchte und den Sommer nur absitze, bis der Herbst wieder kommt.

Früher wäre dieser Text wohl eine Lobeshymne über den Frühling geworden, aber das Kämpfen mit den Jahreszeiten hat mich ernüchert. Frühlingshaftes Erwachen? Ja, aber da erwachen nicht nur hübsche Blumen und Kräuter, sondern auch alles, was drin kriecht und fluecht (zum Beispiel Spinnen, die plötzlich in deinen Schuhen wohnen).

Ein, um es in den Worten meiner Mitbewohnerin auszudrücken, typisches Summergirlie bin ich leider auch nicht. Ich finde, da gibt es schon einige Sachen, die angenehmer sind als Schweissflecken auf meinem T-Shirt, das ständige Bedürfnis aller Leute, Eis zu essen (unpopuläre Meinung, ich weiss), blendende Sonne, und mich am lebendigen Leibe von Mücken essen zu lassen. Über den Winter wollen wir gar nicht erst reden. Oder vielleicht nur ganz kurz: Eisige Strassen, Autounfälle, Vitamin-D Mangel (wo ist all das Tageslicht hin?) und Weihnachten, das einzig Gute im Winter, ist leider auch viel zu schnell vorbei.

Mein Fazit: Herbst ist toll, denn auch für die Studis bedeutet der Herbst Hoffnung: Da waren wir noch entspannt von den Ferien und der ganze Kram mit dem Prüfungsstress kommt auch erst im Winter. Ha! Herbst: 1, Winter: 0. Und auch 0 Grad draussen. Passt auf, dass ihr nicht ausrutscht und übersteht die Jahreszeiten gut, bis der Herbst wieder kommt.

Julius (19) vom Bärner Golfclub fragt:

## Liebe Expertin, bist du Kapitalist?

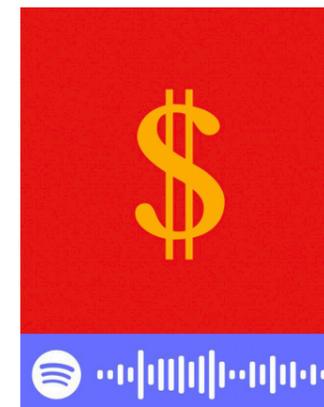
Lieber Julius

Nein, du kleiner Dagobert Duck! Wenn schon wäre ich Kapitalist\*in. Verschone mich mit deinem neoliberalen Gelaber von Effizienzsteigerung und Gewinnmaximierung. Natürlich hat die unsichtbare Hand des Kapitalismus auch mich fest im Griff. Morgens der kritische Blick in den Spiegel und der kritische (Selbst-)Vergleich ist nicht weit: Auf meinem Display lächeln mir die Insta-Kapitalist\*innen und Digital Nomads entgegen. Sie versprechen mir, ich sei nur noch ein Kilo und 10 Klimmzüge von Rooftop-Cocktail-Parties sowie schillernden Balenciaga-Handtuchröcken entfernt. Die Waage und der Blick auf mein E-Banking sagen etwas anderes... Nachtwächter\*in bin ich von *Tacktvoll* und keinem Staat. Ich danke jeden Tag Adam Smith - Vater des Kapitalismus und mein Idol (niicht) - der uns die liberale Marktwirtschaft beschert hat und den Wohlstand, in dem ich lebe. Dass die andere Hälfte nicht auf der Sonnenseite geboren wurde und nicht von der effizienten Güter-Allokation profitiert, kümmert mich nicht. Effizienz hat halt nichts mit Gerechtigkeit zu tun, darauf wurde ich freundlich hingewiesen. Die Trading-Tips von irgendwelchen Bitcoin-Maximilians aus irgendwelchen Kryptowährungspodcasts können mir den Buckel runter rutschen. Produktivitätssteigerung und Selbstoptimierung ist mir zu anstrengend, da chill' ich lieber noch ne Runde in meiner fair-trade Hängematte und mache Burnoutprävention und lass mein kleines aber feines Kapital für mich auf dem Konto arbeiten (ohne Zinsen meiner alternativen Bank wohlgemerkt). Besonders jetzt in der ach so antikapitalistischen Weihnachtszeit, in der es ja nur um Nächstenliebe geht (hust hust) fällt es mir nicht immer leicht, dem Konsum zu widerstehen. Du siehst, ein bisschen Kapitalist\*in bin ich dann schon...

Und somit freue ich mich auf die Osterhasen im Januar und wünsche dir eine genössische Weihnachtszeit.

Dein\*e Expert\*in - noé & mzs

Auf der Suche nach einer neuen Playlist, um den Kapitalismus wegzutanzan? Dann scanne den unterstehenden Spotify-Code:"



Auch wenn es die Dozierenden seit Semesterbeginn kollektiv und repetitiv abstreiten – es gibt sie, die dummen Fragen! Unser Expert\*innenteam nimmt sich ihrer an; eloquent, sachkundig und auch durchaus verständnisvoll. Sende deine Frage bis zum 23. Februar an [frage@studizyig.ch](mailto:frage@studizyig.ch)

### «Mensch, werde wesentlich!»

#### Lebensweg gestalten - Persönlichkeit entfalten

Ein Kurs für Studierende im Frühjahr 2024



Bist du interessiert an Fragen wie:

- Wer bin ich (geworden)?
- Wie bin ich in der Welt?
- Woran orientiere ich mich?
- Was ist mein Call?

dann komm zum Infoabend, Mi 24. Januar 2024, 18.15 Uhr

Kursprospekt:



**forum<sup>3</sup>**  
ein Raum für Studierende

# Winterwunderland

Text: Lisa Linder

• So haben sie den Supermarkt mit dem grossen Tannenbaum genannt.  
 Da gab es einen Plastikweihnachtsmann auf einem Schlitten, mit  
 Plastikrentieren davor,  
 darüber leuchtete grell ein aus Neonröhren halbherzig geformter  
 Weihnachtsstern.

• Doch die Kinder waren gerne dort,  
 • in der grossen Halle vor den Fenstern klebten sie,  
 schauten sich die bunten Süssigkeiten an,  
 oder die vielen verschiedenen weissen Sneakers, alle weiss, alle nice,  
 Adidas, Puma und eben Nike.

• Sie streichelten die Plastikrentiere, als hätten sie Mitleid mit den  
 armen Tieren, die hier nur rumstehen durften, anstatt durch die Lüfte  
 zu kurven.

• Die Eltern waren einfach froh, waren die Kinder für eine Weile abge-  
 lenkt, sie besorgten in der Zwischenzeit für den Schwiegervater ein  
 Geschenk – wohl wieder Socken, was denn sonst – die brauchen eh alle,  
 unpersönlich, jeder kennt's.

• Bis eines der Kleinen anfängt zu quengeln, doch noch eine Lebkuchen-  
 schokozimtuckerwaffel mit extra Sahne will und weil die Mutter es  
 verbietet, den Zuckerschock danach als deutlich schlimmeren Terror  
 einkalkuliert als das mühsame Gejammere hier und jetzt, dann legt es  
 sich an den Boden, droht mit Schreikampf und Tobsuchtsanfall  
 schmeisst fast den mit leeren Schachtelgeschenken drapierten Ge-  
 schenkesack des Plastikweihnachtsmannes um und kickt so hart an  
 den Kinderwagen, dass es nun tatsächlich wahren Schmerzes wegen  
 weint, da erbarmt sich der Vater, der gerade mit den beiden anderen  
 Lümmeln aus dem Nintendoladen kommt, die neue Switch unter dem  
 Arm, mehr ein Geschenk an sich selbst, denn an die Jungs, aber sie  
 muss es ja nicht gleich so sehen.

• Er hebt den kleinen Schreihals auf, und spaziert mit ihm zum Super-  
 marktclown, der saisongerecht in ein viel zu heisses, unbelüftetes  
 Pinguinkostüm gequetscht dasteht und geistesabwesend Luftballons  
 in Dackel- und Schwertform vor sich hinbiegt.

• Ach du frohe Weihnachtszeit – bitte mach, dass es endlich vorbei geht.  
 Amen.

von Joel Sivakumaran und Ylva Streilein



Wieder einmal verlosen wir heissbegehrte Tickets von Bühnen Bern. Schickt uns bis zum 31. Dezember das ausgefüllte Sudoku an [info@studizytig.ch](mailto:info@studizytig.ch) und macht beim Wettbewerb mit. Zu gewinnen gibt es 2 Tickets für «Eurotrash» am Sa, den 13. Januar 2024.

**Willkommen bei Students4Sustainability!**

Du möchtest dich im Bereich Nachhaltigkeit engagieren?

Mit Students4Sustainability bieten wir dir **inhaltliche und finanzielle Unterstützung** um dich mit Gleichgesinnten auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und deine Ideen in die Tat umzusetzen.

Offen für Studierende aller Berner Hochschulen!

Mehr Infos auf [www.students4sustainability.ch](http://www.students4sustainability.ch)





« Fehler liegen nicht drin »

Text: Noëlle Schneider  
Foto: Noëlle Schneider

**NEUAUFLAGE**

Alexander W. Hunziker  
**Spass am wissenschaftlichen Arbeiten**  
So schreiben Sie eine gute Semester-, Bachelor- oder Masterarbeit

**Neu: KI-Tools**



VERLAG:SKV

**Dein praktischer Leitfaden für erfolgreiche Semester-, Bachelor- und Masterarbeiten**

Gut verständlich und amüsant geschrieben, mit hilfreichen Checklisten, sodass du endlich verstehst, was von dir erwartet wird.



**Bestelle jetzt dein Exemplar mit 25% Rabatt.**  
Rabatt-Code: **bsz2312** – einlösbar bis am 31.01.2024.



**VERLAG:SKV**

**BÜHNEN BERN**  
**SCHAUSPIEL**



Ab **16.12.23**  
Vidmar 1  
Schweizer Erstaufführung

**EUROTRASH**

nach dem Roman von **Christian Kracht**  
Regie: Armin Petras

Anfang November dieses Jahres erschien die Auswertung der SUB Umfrage 2023. Die Resultate sind desillusionierend – den Studierenden der Universität Bern geht es alles andere als gut.

Alle drei Jahre führt die Studierendenschaft der Universität Bern (SUB) eine Umfrage durch, welche die Lage der Studierenden ermitteln soll. In diesem Jahr hatte die Umfrage erstmals zum Ziel, einen Überblick über die mentale Gesundheit Studierender zu schaffen.

### Erschreckend tiefe Werte

Um die psychische Gesundheit der Studierenden zu ermitteln, wurde im Rahmen der Umfrage der WHO-5 Index herangezogen, der durch fünf Fragen Aufschluss über das Wohlbefinden geben soll und auf Depressionen oder Burnouts hinweisen kann. Ein Wert von kleiner oder gleich 50 von 100 deutet dabei auf ein schlechtes Wohlbefinden hin und fordert weitere Untersuchungen.

Der Durchschnittswert unter allen befragten Studierenden der Universität Bern erreichte gerade einmal 50,8. Dieses Resultat sorgte nicht nur auf den Gängen der Universität für Gesprächsstoff, sondern erregte auch die mediale Aufmerksamkeit. 20 Minuten folgerte, die Uni Bern sei wohl keine Wohlfühloase. Berner Zeitung und Bund schrieben nüchtern, den Berner Studierenden könnte es besser gehen und hoben dabei insbesondere hervor, dass es den Studierenden der theologischen Fakultät der SUB Umfrage zufolge deutlich besser gehe als dem Schnitt, Studierenden der Vetsuisse-Fakultät dagegen schlechter. Auffallend ist nebst den grossen Unterschieden zwischen den Fakultäten insbesondere, dass der Wert betreffend die mentale Gesundheit bei den weiblichen und nicht-binären Studierenden mit 48,6 respektive 43,1 deutlich tiefer liegt als bei den männlichen mit 55,5.

**« Auffallend ist, dass der Wert bei den weiblichen und nicht-binären Studierenden mit 48.6 respektive 43.1 deutlich tiefer liegt als bei den männlichen mit 55.5. »**

### Nicht nur unter Studierenden geht es den Frauen schlechter

Das gleiche Bild bezüglich der Unterschiede in der mentalen Gesundheit bei den Geschlechtern kristallisierte sich in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 heraus, welche durch das Bundesamt für Statistik alle fünf Jahre durchgeführt wird und die Gesundheit der ständigen Wohnbevölkerung der Schweiz ab 15 Jahren abbildet: Während 21 Prozent der Frauen über eine hohe oder mittlere psychische Belastung berichteten, waren es bei den Männern nur 14 Prozent.

Laut der im Herbst 2022 durchgeführten *Omnibuserhebung Psychische Gesundheit*, welche vom Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan) herausgegeben wird, hat sich die psychische Gesundheit im Vergleich zur Situation vor der Pandemie in der Bevölkerung ebenfalls eher verschlechtert und nicht erholt. So sind die Einsamkeitsgefühle bei jungen Frauen (15- bis 24-jährig) von 14 Prozent im Jahr 2017 auf 32 Prozent im Jahr 2022 gestiegen, bei jungen Männern von 5 auf 22 Prozent.

Laut der *Omnibuserhebung* kann ausserdem festgestellt werden, dass die psychische Gesundheit mit dem Alter steigt. Bezüglich der Geschlechter zeigen sich auch in dieser Studie deutliche Unterschiede: Während nur 34,7 Prozent aller Befragten in den letzten zwölf Monaten ein psychisches Problem erlebten, waren es bei den Frauen zwischen 15 und 24 Jahren 61 Prozent. Der Begriff «psychisches Problem» wurde dabei als negative Empfindungen oder Gedanken, wie beispielsweise psychische Belastung, Stress oder psychische Erkrankungen, beschrieben. Auch Selbstverletzungen kommen bei jungen Frauen zwischen 15 und 24 Jahren mit elf Prozent deutlich häufiger vor als beim Rest der Bevölkerung. Bei den gleichaltrigen Männern, die sich von allen befragten Gruppen am zweithäufigsten selbst verletzen, sind es 5,2 Prozent.

Zu sagen, dass junge Frauen in der Schweiz psychisch in jeder Hinsicht stärker belastet sind als junge Männer, wäre trotz den obigen Zahlen zu undifferenziert. So ist beispielsweise zu beobachten, dass Männer häufiger Suizid begehen als Frauen und weniger über ihre psychischen Probleme sprechen. Die zuvor erwähnte *Omnibuserhebung* ergab, dass 85 Prozent der jungen Frauen mit psychischen Problemen Hilfe in irgendeiner Form suchten, während es bei jungen Männern nur 69 Prozent waren.

### Umstrittene Aussagekraft der SUB Umfrage

Was die Frage der Repräsentativität der SUB Umfrage angeht, gehen die Meinungen an den Fakultäten auseinander. Die Rücklaufquote der SUB Umfrage beträgt knapp 11,1 Prozent. Wie die Berner Zeitung berichtete, kritisierte der Dekan der Veterinärmedizinischen Fakultät, David Spreng, die Rücklaufquote als zu tief, die Resultate seien nicht repräsentativ. Benjamin Schliesser, der Vizedekan der theologischen Fakultät hingegen, finde die Umfrage durchaus repräsentativ: Eine Rücklaufquote von 10 Prozent bei sozialwissenschaftlichen Umfragen sei üblich. Bemerkenswerterweise wird damit die Umfrage von der Seite kritisiert, welche die schlechtesten Resultate aufweist und von der Seite anerkannt, die gute Resultate erzielt hat.

Vergleiche mit den Statistiken der Universität Bern zeigen, dass die Umfrage die Studierendenschaft der Universität Bern grundsätzlich gut repräsentiert. Eine Rücklaufquote in diesem Bereich ist ausserdem branchenüblich. So hat beispielsweise das Bundesamt für Statistik in der oben erwähnten Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 21'930 Personen befragt, während die Schweiz in diesem Jahr bereits weit über acht Millionen Einwohner\*innen zählte.

### Doppelbelastung setzt vielen Studierenden zu

Dass junge Menschen sich in einer bewegten Lebensphase befinden und es eine Herausforderung ist, ein Studium zu absolvieren, ist kein Geheimnis. Über die Faktoren, welche in der SUB Umfrage zu derart schlechten Ergebnissen bezüglich der psychischen Gesundheit unter Studierenden führten, lässt sich jedoch nur spekulieren.

Gründe wie Klimaängste, Druck durch soziale Medien, finanzielle Ängste, Leistungsdruck und damit verbundener Stress, Prüfungsängste, emotionale Erschöpfung und lange Bildschirmzeiten sowie Care- und ehrenamtliche Arbeit könnten das tiefe Wohlbefinden begründen.

Die SUB Umfrage liefert einzelne Anhaltspunkte, woran die missliche Lage der Studierenden allenfalls liegen könnte. So scheint die Doppelbelastung von Arbeit und Studium vielen Studierenden zuzusetzen: Mehr als 80 Prozent der Umfrageteilnehmenden gaben an, neben dem Studium erwerbstätig zu sein und sich mehrheitlich damit den Lebensunterhalt zu finanzieren. Von fast einem Drittel der Umfrageteilnehmenden, welche neben dem Studium arbeiten, wird die Arbeit dabei

als Belastung für das Studium wahrgenommen.

Auch könnte einen Einfluss haben, dass in den Fächern Veterinärmedizin, Biochemie und Molekularbiologie, Mathematik und Pharmazie mehr als die Hälfte der Umfrageteilnehmenden das Anspruchsniveau des Studiums als zu hoch oder sogar viel zu hoch einschätzen.

### Grosse Unterstützung an der theologischen Fakultät

Bei den Resultaten zur psychischen Gesundheit der SUB Umfrage fallen besonders die Werte zweier Fakultäten ins Auge: Der Wert der theologischen Fakultät liegt mit 63,8 weit über dem Durchschnitt und derjenige der Vetsuisse Fakultät mit 44,7 klar darunter.

Joana Mayer, die Mitglied der Fachschaft der theologischen Fakultät und Studentin im fünften Semester ist, zeigt sich über die Resultate der Umfrage wenig überrascht. «Die gegenseitige Unterstützung unter Studierenden und durch die Dozent\*innen ist gross, deshalb geht es vielen Studierenden der theologischen Fakultät in der Regel gut», meint Joana Mayer.

**« Die gegenseitige Unterstützung unter Studierenden und durch die Dozent\*innen ist gross, deshalb geht es vielen Studierenden der theologischen Fakultät in der Regel gut. »**

**- Joana Mayer**

Hinzu komme, dass Studierende der theologischen Fakultät sich von ihren Professor\*innen und Dozent\*innen gehört fühlen, nicht zuletzt, weil die Fachschaft sich für die Anliegen der Studierenden stark mache. «Wenn einem etwas nicht passt, ist die Chance gross, dass das früher oder später auch bei der Fakultätsleitung ankommt.», so Joana Mayer. Hinzuzufügen sei aber, dass auch in der theologischen Fakultät nicht immer alle Anliegen umgesetzt würden, teilweise auch, weil gar nicht alle umsetzbar seien. An Personen mit

Einfluss zu gelangen, sei aber einfach. Joana Mayer kann sich gut vorstellen, dass es auch anderen Fakultäten helfen könnte, wenn niederschwellige Anlaufstellen zur Meldung von psychischen und anderen Problemen oder Herausforderungen zur Verfügung stünden.

Es gibt an der theologischen Fakultät zudem viele Begegnungsorte, wo sich Studierende austauschen können und Veranstaltungen, wie der *Kleinkunstabend*, an dem nebst den Studierenden sogar Angestellte der Universität anwesend sind. Dadurch werde die Stimmung an der Fakultät aufgelockert und der Zusammenhalt und der Austausch der gesamten Fakultät gefördert.

### Hohe Ansprüche an die eigene Arbeit

Gefasst auf die Resultate der Umfrage reagiert auch Alea Fiechter, ehemalige Präsidentin der Fachschaft Vetsuisse. Sie befindet sich im letzten Studienjahr an der Vetsuisse-Fakultät. Es sei allgemein bekannt, dass die Gesundheit in der Tiermedizin ein grosses Problem darstelle. Das Studium sei von Anfang an fordernd; in den unteren Jahren stellen die Prüfungen die Herausforderung dar, später im Studium machen die Nacht- und Wochenenddienste und die hohe Arbeitslast den Studierenden zu schaffen. «Es muss immer sichergestellt werden, dass es den Tieren, mit denen schon früh im Studium gearbeitet wird, gut geht. Das ist eine grosse Verantwortung – Fehler liegen da nicht drin.», meint Alea Fiechter. Dazu komme, dass viele angehende Tierärzt\*innen eine von Grund auf hohe Leistungsbereitschaft hätten und daher ambitionierte Ansprüche an sich selbst und ihre Arbeit stellen.

Dass die Arbeit in den Kliniken während des Studiums nicht entlohnt werde, setzt vielen Studierenden zusätzlich zu. Weil das Praktikum insbesondere in den letzten eineinhalb Jahren des Studiums viel Zeit einnimmt, müssen, falls einem etwas an Freizeit und sozialen Kontakten liegt, sämtliche Nebenjobs gekündigt werden. Dies kann zu finanziellen Problemen führen, wenn nicht die Eltern einspringen.

Schon bei ihrem ersten Praktikum wurde Alea Fiechter gefragt, ob sie sich eigentlich bewusst sei, auf was sie sich da einlasse. Über die Jahre konnte sie eine gesunde Selbstfürsorge entwickeln. Sich nicht zu viel Druck zu machen und nicht zu streng mit sich zu sein, rät sie auch anderen angehenden Tierärzt\*innen. Die Universität bemühe sich zunehmend, unterstützende Angebote und Strukturen zu schaffen.

«Es ist gut, dass im Vergleich zu den vorgängigen Generationen von Tierärzt\*innen allmählich ein Umdenken stattfindet und die Studierenden auch bereit sind, über psychische Probleme zu sprechen und nicht einfach arbeiten, bis sie tot umfallen», sagt die angehende Tierärztin.

**« Es ist gut, dass im Vergleich zu den vorgängigen Generationen von Tierärzt\*innen allmählich ein Umdenken stattfindet. »**  
**- Alea Fiechter**

Sie beschreibt ihr Studium, welches sich nun allmählich dem Ende zuneigt, als eine Lebensschule. Gerade deshalb findet sie es schade, beobachten zu müssen, wie andere Studierende sich von negativen Erfahrungen oder der hohen Arbeitslast verunsichern oder gar entmutigen lassen und mit psychischen Problemen kämpfen.

Auch wenn weder im Studium noch später im Beruf alles rosa sei, bleibe Tierärztin respektive Tierarzt für Viele ein Traumberuf seit dem Kindesalter, der einem auch viel zurückgibt. Im Studium helfe besonders der Austausch mit anderen Studierenden.

### Vorhandene Hilfsangebote

Die Universität Bern nimmt die psychische Gesundheit Studierender ernst, denn es bestehen bereits professionelle Angebote, die unterstützen sollen. So bietet die Beratungsstelle der Berner Hochschulen Einzelsprechstunden und Workshops an, welche sich mit der psychischen Gesundheit befassen.

Was die Psyche der Studierenden angeht, besteht aber noch immer Handlungsbedarf das belegen die Zahlen der SUB Umfrage in aller Deutlichkeit.

Ein Tropfen auf dem heissen Stein stellt ausserdem der Verein Mindbalance dar, der sich für die mentale Gesundheit Studierender einsetzt, hierbei aber primär präventiv und aufklärend arbeitet.



# Vom Sexismus in Spitälern und einer Initiative, die CLASHt.

Text: Florian Rudolph  
Foto: Sandro Arnet

**Wie hast du dich vor deinem ersten Praktikum gefühlt? „Machtlos“ ist die Antwort von Anuschka Arni, Gründungsmitglied bei der Berner Fraktion von CLASH – einem schweizerischen Kollektiv gegen Sexismus und Sexuelle Belästigung in Spitälern. Doch die Machtlosigkeit zu überwinden, ist komplex.**

## Mutmacher #2: CLASH

In der Mutmacher-Reihe geht es um inspirierende Initiativen von Studierenden hinter dem Berner Tellerrand. Denn: Gemeinsam sind wir stark. Und wir sind mehr, als wir dachten! Im Rampenlicht in dieser Ausgabe: CLASH - Collectif de Lutte contre les Attitudes Sexistes en milieu Hospitalier

Angenommen, du assistierst als Praktikantin bei einer Untersuchung und plötzlich sagt ein dir vorgesetzter Arzt: „Michel kennt sich gut mit Vaginas aus, jede\*r würde gerne von Michel gefingert werden.“ Oder du bist im Pflegepraktikum und ein Patient, den du gerade rasierst, sagt: «Sie müssen nicht so zimperlich sein bei der Gesichtsraser, sie sind ja sicher geübt, oder rasieren sie Ihren Intimbereich etwa nicht?» Was würdest du tun?

Wahrscheinlich würde es dir erstmal die Sprache verschlagen (besonders wenn es die Realität ist, wie bei den beiden genannten Beispielen). Danach könntest du es entweder mit dir selber verhandeln und bestenfalls in einem gedanklichen Mülleimer entsorgen, oder du wehrst dich. Wenn du dich für die zweite Option entscheidest, wirst du merken: Sich zu wehren, ist gar nicht so einfach.

Eine Studie der National Academy of Medicine aus Washington zeigte, dass 45 % der Studentinnen in der Medizin Opfer von Belästigung wurden, verglichen mit 25 % in Ingenieurwissenschaften und 17 % in Naturwissenschaften. Inzwischen ist vielen Medizinstudierenden das Problem bekannt. Anuschka Arni, Gründungsmitglied und Vorstand bei CLASH Bern beschreibt ihre Gefühle vor dem ersten Praktikum wie folgt: „Die Atmosphäre, die in vielen Spitälern vorherrscht, ist von starken Hierarchien geprägt. Du hast also Angst, dich zu wehren, da die Qualität der Ausbildung und die späteren Karrierechancen darunter leiden könnten.“

*„Die Atmosphäre, die in vielen Spitälern vorherrscht, ist von starken Hierarchien geprägt.“ – Anuschka Arni, Vorstand bei CLASH Bern*

### Vom Schweigen und Schweigenlassen

2021 wurde in Genf eine Studie veröffentlicht, die Zeug\*innenaussagen zu 34 Belästigungsvorfällen enthielt. Die Studie war das Resultat einer Umfrage unter Medizinstudierenden zwischen dem zweiten und sechsten

Studienjahr an der Universität Genf. Die grosse Mehrheit der gemeldeten Belästigungen waren verbaler Natur, doch Belästigungen können auch nonverbaler oder physisch sein. Es gab auch einen Vorfall, bei dem ein Student begrabscht wurde und in einem anderem Fall berichtete eine Studentin, dass ihr Vorgesetzter ihr unangenehm nahe kam. Von den Personen, die auf die Umfrage antworteten, hatten bis dahin 84 % über den Vorfall Stillschweigen gewahrt. Die Verfasserinnen der Studie vermuten ausserdem, dass auch ihnen sehr wahrscheinlich Vorfälle nicht gemeldet wurden. Denn dazu brauche es Mut.

Die grosse Frage, die sich stellt: Warum passieren solche Belästigungen? Und warum braucht es Mut, sich zu wehren?

### *Warum passieren die Belästigungen? Und warum braucht es Mut, sich zu wehren?*

Möglicherweise finden sich die Gründe bei den in Spitälern vorhandenen Machtgefällen und bei der Intimität der Arbeit. Hinzu kommt, dass Praktikant\*innen Schwierigkeiten haben, im Team Fuss zu fassen, da sie alle 1-2 Monate die Stelle wechseln. Letzten Endes steckt hinter dem Schweigen oft ein Gefühl der Machtlosigkeit, wobei das Schweigen die Machtlosigkeit verstärkt. Doch haben betroffene Personen nicht viele Handlungsoptionen? Annina Burgherr ging in einem bsz-Artikel bereits letztes Jahr die Möglichkeiten der von Übergriffen betroffenen Spitalpraktikant\*innen durch:

Erste Option: Sich an die Direktion des Spitals wenden. Viele Betroffene, insbesondere Praktikant\*innen, haben davor Angst, da die verantwortliche Person meistens schon länger im Betrieb arbeitet und so bei Vorgesetzten mehr Vertrauen geniesst. Immerhin wurde der oder die Verantwortliche ja von der Direktion eingestellt. Besonders erfahrene Ärzt\*innen haben für Spitäler ausserdem einen grossen monetären Wert. Dies könne Institutionen dazu bewegen, beschuldigte Personen zu schützen, so swissinfo. Und das wiederum stärkt deren Machtposition.

Zweite Option: Eine E-Mail an die zuständige universitäre Stelle senden. Dies ist zwar möglich, bringt aber leider wenig. Rechtlich kann die Universität gegen die externen Lehrbetriebe nicht vorgehen und verweist oft auf Option 1.

Dritte Option: Sich an die neutralen Schlichtungsstellen oder spezifische Anlaufstellen für sexuelle Belästigung wenden. Sicherlich können sie helfen? Die Antwort ist Jein. Viele Betroffene schrecken vor einer Meldung zurück, da sie Angst davor haben, ihre Anonymität zu verlieren. Und damit wären wir wieder beim Anfang des Problems: Die Macht- und Hierarchiegefälle in Spitälern, welche die Angst, sich zu wehren, schüren und Grenzüberschreitungen möglich machen.

### Dem Sexismus an den Kragen – von Lausanne nach Bern

Die Idee, gegen Sexismus in schweizer Spitälern vorzugehen, findet ihren Anfang 2018 in Lausanne: Während zwei Medizinstudentinnen gerade ihr Praktikumsjahr absolvierten, erzählten ihnen Studienkolleginnen wiederholt von Sexismusvorfällen und Belästigungen, welche sie während ihren Praktikas in medizinischen Einrichtungen erfahren hatten. Es waren diese Erzählungen, die zum Entschluss führten, einen Verein zu gründen und sich dagegen zu wehren: CLASH war geboren.

Ein wichtiger Meilenstein war das Einrichten einer Hotline. Hier konnten sich Zeugen und Opfer von Sexismus und sexueller Belästigung melden – und können es noch heute: Die Hotline ist Dienstags und Donnerstags von 17



bis 20 Uhr besetzt. Die gemeldeten Vorfälle werden zwar nicht verfolgt, aber dafür garantiert die Hotline Anonymität und bietet Unterstützung. Jede Meldung sei wichtig, so Anuschka, da sie zur Sichtbarkeit von Sexismus und sexueller Gewalt im Spital- und Unialltag beitrage.

In Form von regionalen Fraktionen breitete sich CLASH auch in andere Städte aus: Fribourg, Genf, Lugano, Zürich... 2022 gelangte die Initiative nach Bern. Lena Woodtli, die mit Anuschka Arni CLASH Bern mitgründete und ebenfalls im Vorstand ist, erzählt über die Anfänge: „Bei KRIME, den kritischen Medizinstudierenden, gab es bereits 2020 eine Arbeitsgruppe, die eine Meldeplattform auf die Beine stellen wollte. 2 Jahre später kam schliesslich der Vorschlag, auch in Bern eine CLASH-Gruppierung zu gründen.“

So bildete sie sich CLASH Bern aus den KRIME-Treffen heraus und wuchs. Inzwischen engagieren sich 7 Student\*innen. Eine Meldeplattform, bei welcher Betroffene und Zeug\*innen Vorfälle melden können, steht

kurz vor der Vollendung. Und Kampagnenarbeit ist an der Tagesordnung. Es gehe darum, sichtbar zu werden, sagt Anuschka. Einen besonderen Erfolg feierte die junge Gruppe, als sie diesen November mit dem Prix Lux der Universität Bern ausgezeichnet wurde.

„Das Preisgeld ermöglicht es uns, mehr Menschen zu erreichen“, sagt Lena. Geplant sei zum Beispiel eine Plakatkampagne. „Wir möchten die Menschen erreichen, durch die es zu Grenzüberschreitungen kommt. Es geht darum, zu einem gemeinsamen Verständnis zu kommen, was okay ist und was nicht.“ Auf der anderen Seite möchten sie aber auch zukünftige Praktikant\*innen stärken und das Thema effektiv in die Lehre integrieren. Kom-

**„Wir wollen über Symptombekämpfung hinauswachsen und uns dafür einsetzen, dass es grundsätzlich zu weniger Grenzüberschreitungen kommt.“**

**– Lena Woodtli, Vorstand bei CLASH Bern**

munikationstrainings seien dafür eine gute Möglichkeit, sagt Lena und ergänzt: „Wir wollen über Symptombekämpfung hinauswachsen und uns dafür einsetzen, dass es grundsätzlich zu weniger Grenzüberschreitungen kommt.“

Wird CLASH Medizinstudierenden zukünftig mehr Sicherheit geben? Für Anuschka bietet das Engagement bei CLASH bereits jetzt einen Perspektivenwechsel: „Den aktuellen Strukturen gemeinsam Widerstand zu leisten und sie nicht als Gegeben zu akzeptieren, gibt mir sehr viel. Für mich ist es die beste Option, die ich im Moment sehe, um Angst und Machtlosigkeit anzugehen.“

# Einblick in meinen Studiengang

Text: Julie Heusler

Für mich bedeutete der zweisprachige Bildungsgang eine Kontinuität, aber auch eine Herausforderung. Da ich Deutsch nur in der Schule gelernt habe, hatte ich zugegebenermassen ein wenig Angst vor diesem Abenteuer. Aber ich kann schlussendlich sagen, dass die Entscheidung für einen zweisprachigen Studiengang an der HEP BEJUNE und der PHBern eine einzigartige Erfahrung ist, bei der man nicht nur zwei Institutionen, sondern auch eine Vielzahl von Lehrmethoden kennenlernen kann.

**Für mich bedeutete der zweisprachige Bildungsgang eine Kontinuität, aber auch eine Herausforderung.**

Dieser Mix zwischen Delémont und Bern hat es mir insbesondere ermöglicht, dieselben Konzepte auf verschiedene Arten zu betrachten, neue Lehrmittel, Lernmethoden und Lehrmethoden zu entdecken, die sich von den mir bekannten unterscheiden, und sogar neue Arten zu studieren und sich weiterzubilden. All diese Entdeckungen haben es mir ermöglicht, meine Palette an sprachlichen und pädagogischen Kompetenzen zu erweitern und mein eigenes Gepäck mit "ein bisschen von allem" für meinen zukünftigen Unterricht und meine zukünftigen Klassen zu erstellen. Ins-

besondere wurde mir die Bedeutung von Sprachen für das Lernen bewusst. Aus persönlicher Sicht hat mir dieser Studiengang ermöglicht, meine Komfortzone zu verlassen und ins Unbekannte einzutauchen, indem ich die Einrichtung in Bern, die Stadt und vor allem das Leben auf Deutsch kennengelernt habe. Dieser Sprung ins Ungewisse hat mich wachsen lassen und mein Selbstvertrauen sowohl in beruflicher als auch in persönlicher Hinsicht gestärkt.

**Insbesondere wurde mir die Bedeutung von Sprachen für das Lernen bewusst.**

Schliesslich ist es meiner Meinung nach sehr wichtig, sich vor Augen zu halten, dass man, auch wenn es sich um eine Ausbildung handelt, unbedingt Spass daran haben sollte, Spass am Lernen, am Entdecken neuer Dinge und an der Weiterentwicklung. Dieser zweisprachige Kurs war für mich viel mehr als nur eine Ausbildung, er bot mir die Möglichkeit, mich beruflich weiterzuentwickeln und viel über mich selbst zu lernen. Ich denke, dass eine solche Erfahrung nur von Vorteil sein kann, nicht nur aus persönlicher Sicht, sondern vor allem auch als zukünftige Lehrkraft, man muss nur den Mut haben, den ersten Schritt zu machen.

**B** - Begebe mich auf eine Reise zwischen den Sprachen,  
**I** - In Delémont und Bern, eine Erfahrung, die mich prägt.  
**L** - Lehren und Lernen, ein bunter Mix,  
**I** - In zwei Welten, entfaltet sich mein Geschick.  
**N** - Neue Methoden, ein Tanz durch das Unbekannte,  
**G** - Gewachsen, selbstbewusst, ein Abenteuer, das mir Mut schenkte.  
**U** - Unterricht und Unterricht, ein breites Spektrum,  
**A** - Als zukünftiger Lehrer, ein Gewinn, ein Traum.  
**L** - Lust am Lernen, Entdecken, meine Reise ist noch nicht zu Ende.



