

# Campus HD

0408

++++ Stressfaktor: Leistungsdruck und Überforderung im Studienalltag +++  
Nachtschicht: Das Zuhörtelefon Nightline +++  
Weltreise: Veranstaltungsreihe zum Thema Auslandsaufenthalt +++  
Trip nach China: Ausstellung youngchina im Zeughaus +++  
Mittagessen in Heidelberg: Der aktuelle Mensa-Speiseplan



## So erreichen Sie uns ...

### INFORMATION & BERATUNG

**InfoCenter Triplex-Mensa am Uniplateau**  
Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr, Fr 9.00 - 14.00 Uhr

**InfoCenter Zentralmensa, INF 304**  
Mo - Do 11.00 - 18.00 Uhr, Fr 11.00 - 15.00 Uhr  
bis 05.04.2008: Mo - Fr 11.30 - 14.30 Uhr

**InfoCafé International – ICI**  
Triplex-Mensa am Uniplateau  
Mo - Do 10.00 - 15.00 Uhr, Fr 10.00 - 14.00 Uhr

**Psychotherapeutische Beratung (PBS)**  
Gartenstraße 2  
Tel: 06221. 54 37 50  
E-Mail: pbs@stw.uni-heidelberg.de

Anmeldung und Terminvereinbarung  
Mo - Do 8.30 - 12.00 Uhr, 13.00 - 15.00 Uhr  
Fr 8.30 - 12.30 Uhr

Offene Sprechstunde (ohne Voranmeldung)  
Mo - Do 11.00 - 12.00 Uhr

**Sozialberatung**  
Inge Rehling  
DG im Studihaus (über dem Marstallcafé)  
Tel: 06221. 54 35 39  
E-Mail: sozb@stw.uni-heidelberg.de  
Mi 12.30 - 15.30 Uhr

**Rechtsberatung**  
Marstallhof 1, EG Zi. 004  
Di 14.30 - 16.00 Uhr

**STUDENTISCHES WOHNEN**  
Marstallhof 1, 1. OG  
Tel: 06221. 54 27 06  
E-Mail: wohnen@stw.uni-heidelberg.de  
Mi 12.30 - 15.30 Uhr, Fr 9.00 - 12.00 Uhr

**STUDIENFINANZIERUNG**  
Marstallhof 1 (über der zeughaus-Mensa)

**Bafög**  
Tel: 06221. 54 37 31  
E-Mail: foe@stw.uni-heidelberg.de

Offene Sprechstunde im Foyer der Abteilung  
Mo + Di 10.00 - 15.00 Uhr  
Do 10.00 - 17.30 Uhr, Fr 10.00 - 12.00 Uhr

Sachbearbeiter-Sprechstunde  
Mi 12.30 - 15.30 Uhr

Kurzberatung InfoCenter Zentralmensa, INF 304  
Mo - Mi 11.00 - 15.00 Uhr

**KfW-Studienkredit**  
Tel: 06221. 54 37 34  
E-Mail: studienkredit@stw.uni-heidelberg.de  
Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr

**KINDERBETREUUNG**  
Ulrike Hollerbach  
Humboldtstraße 21  
Tel: 06221. 58 55 15  
E-Mail: kita@stw.uni-heidelberg.de

Auskunft und Beratung  
Mi 15.00 - 18.00 Uhr, Fr 9.00 - 12.00 Uhr, n. V.

**RAUMVERGABE STUDIHAUS & ICI**  
Bianca Fasiello  
Tel: 06221. 54 26 57  
E-Mail: pr@stw.uni-heidelberg.de

**VERANSTALTUNGEN INF**  
Andreas Krauth  
Tel: 06221. 54 46 60  
E-Mail: sp@stw.uni-heidelberg.de

## Studenten aufgepasst!

## Internet Flatrate überall und ohne Vertrag!

**The Phone House**

Hauptstraße 102  
69117 Heidelberg  
**Telefon:** (01805) 138 138 - 144  
**Fax:** (01805) 138 137 - 144  
**E-Mail:** [shop144.Heidelberg@phonehouse.de](mailto:shop144.Heidelberg@phonehouse.de)

### Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 10:00 - 19:00  
Samstag: 10:00 - 18:00

## web`n`walk DayFlat

Vorteile im Überblick:

NEU!

Nur **4,95 € Tagesnutzungspreis**  
Mit DSL-Geschwindigkeit online  
Keine Volumenbegrenzung  
Kein Vertrag - bei Bedarf  
aufladen und surfen!



Aktion  
bis 30.04.08

..T.. Mobile ..



„Etwas Stress gehört zum Studieren dazu und kann die Produktivität ankurbeln. In Extremsituationen merkt man oft erst, was man eigentlich leisten kann. Zu viel Stress sollte man allerdings vermeiden, denn der kann ungesund sein.“

Ulrike Leiblein  
Geschäftsführerin Studentenwerk Heidelberg

## Inhalt

### 02/03\_einstieg

So erreichen Sie uns

Editorial | Inhalt | Impressum

### 04/05\_servicezeit

Günstig wohnen in HD | In 8 Tagen um die Welt

Kursangebot des ZSW | BAföG

Reihe Studentische Initiativen: Nightline Heidelberg

### 06/07\_lesezeit

Warum sind wir so im Stress?

„Persönliche Krisen bejahren“

Interview mit Rainer M. Holm-Hadulla

### 08/09/10/11\_mahlzeit

Öffnungszeiten der Mensen & Cafés

Der Mensa-Speiseplan für April

Ran ans Buffet! | Bayerische Wochen @ Zentralmensa

### 12/13\_auszeit

youngchina – Meisterschüler im Zeughaus

Tanz in den Mai | Buchtipp: Die Tore der Welt

Kulturkalender & Fußballtermine

### 14/15\_redezeit

Was machst du jetzt so? Die Kolumne

Alles Stress oder was?! Die Campus-Umfrage

## Impressum Campus HD

Ausgabe 04/08, Auflage: 7.500

**Herausgeber:** Studentenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, [www.studentenwerk.uni-heidelberg.de](http://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de) | **Redaktion:** Ilona Dyck (id), Cornelia Gräf (cog), Julia Stoye (oye), Steffi Unsleber (su), Sarah Wüst (saw | verantwortlich) [campushd@stw.uni-heidelberg.de](mailto:campushd@stw.uni-heidelberg.de) | **Layout-Konzept:** Silvia Brandmeier, [silbran@silbran.de](mailto:silbran@silbran.de) | **Gesamtherstellung:** DER PLAN OHG, [www.derplan-online.de](http://www.derplan-online.de) | **Fotos und Abbildungen:** Studentenwerk Heidelberg (Seiten 3, 4, 7, 12, 13), Inci Bosnak (inc | Seite 15), Nightline Heidelberg (Seite 5), istockphoto.com (Titel, Seiten 4, 6) | **Campus HD** wird in den Mensen, Cafés, Wohnheimen und Verwaltungsabteilungen des Studentenwerks kostenlos verteilt.

boomerang – eine Marke der United Ambient Media AG – unterstützt den Druck des Magazins. United Ambient Media AG, Theodorstr. 42-90, Haus 6a, 22761 Hamburg, Tel. 040. 31 99 20 25, [www.unitedambient.de](http://www.unitedambient.de)





## Günstig wohnen in HD

### Wohnheim: Was erwartet mich? Wie komme ich rein und was muss ich wissen?

Vom funktionellen Einzelappartement bis zur Altbau-WG: Wohnheimzimmer in Heidelberg sind nicht nur heiß begehrt, sondern auch sehr individuell. Sie kosten je nach Größe und Ausstattung zwischen 168 und 280 Euro und sind gerade für Studienanfänger ein guter Ausgangspunkt, um sich in der neuen Stadt einzuleben. Wie kommt man zu seinem Zimmer und was sollte man sonst noch wissen? Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema Wohnheim:

► **Wie bewerbe ich mich um ein Zimmer?**

Einfach vor Ort im InfoCenter in der Triplex- bzw. Zentralmensa ein Antragsformular abholen und ausfüllen. Noch unkomplizierter geht's mit der Online-Bewerbung auf der Studentenwerks-Webseite. Wer aufgrund sozialer Kriterien vorrangig aufgenommen werden möchte, reicht die entsprechenden Nachweise ein.

► **Wie lange darf ich im Wohnheim wohnen?**

Zunächst vier Semester – das ist die „Grundwohnzeit“. Wer aber beispielsweise bereit ist, soziale Aufgaben zu übernehmen, kann eine Verlängerung für bis zu sechs weitere Semester bekommen.

► **Kann ich mich direkt für mein Wunschhaus bewerben?**

Vorlieben für bestimmte Häuser werden so gut es geht berücksichtigt. Allerdings sollte man, gerade wenn man die Altstadt präferiert, für Alternativen offen sein: Nur 380 der 3.200 Zimmer liegen dort.

► **Wie sind die Zimmer ausgestattet?**

Fast alle Wohnheim-Zimmer sind möbliert mit Bett, Schreibtisch, Kleiderschrank und Bücherregal und haben TV-Kabelanschluss. Etwa die Hälfte der Zimmer verfügt über einen Internetzugang. Die Einzelappartements sind mit einer Kochnische und eigener Nasszelle ausgestattet, in den WGs teilen sich die Bewohner Küche und Bad.

► **Wie finde ich ein privates Zimmer?**

Sollte es mit dem Platz im Wohnheim nicht klappen, kann man sein Glück bei der Zimmerbörse des Studentenwerks versuchen, die jährlich etwa 5.000 Angebote privater Vermieter bietet. Reinschauen lohnt sich: Die Angebote hängen im ICI in der Triplex-Mensa und im InfoCenter in der Zentralmensa aus und stehen auf der Homepage des Studentenwerks. Dort gibt es außerdem jede Menge Infos rund ums Thema Wohnen samt Checkliste für Ein- und Auszug. (id) ■



*Ideal, um günstig zu wohnen und viele Leute kennen zu lernen: Die Wohnheime des Studentenwerks.*

[www.studentenwerk.uni-heidelberg.de](http://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de) → Wohnen

## In 8 Tagen um die Welt

### Veranstaltungsreihe zum Thema Auslandsaufenthalt

Endlich raus und ab in die Welt. Aber soll ich wirklich? Was nützt mir das? Welche Möglichkeiten gibt es und wohin überhaupt? Am 29. April startet eine Veranstaltungsreihe im Rahmen der Kampagne „Go out – studieren weltweit“, organisiert vom Akademischen Auslandsamt der Uni Heidelberg. Ob Auslandssemester, Praktikum, Sprachkurs oder Recherchearbeit – im Hörsaal 15 der Neuen Uni werden ab 17.00 Uhr alle Fragen rund ums Thema Auslandsaufenthalt beantwortet.

„In 8 Tagen um die Welt“ heißt die Veranstaltungsreihe: An acht Dienstagen im Sommersemester wird je eine Ländergruppe vorgestellt. Besonderheiten der Länder, unterschiedliche Arten von Aufenthalt und Finanzierungsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Kommilitonen berichten über ihre Zeit im Ausland, während ausländische Studierenden über ihre Erfahrungen in Heidelberg Auskunft geben.

Bei der Eröffnungsveranstaltung am 29. April gibt es eine Diskussion des Debattierclubs zum Thema „Pro-Contra Auslandsaufenthalt“, außerdem werden Neuseeland und Australien vorgestellt. Beim abschließenden Quiz im Info Café International – ICI in der Triplex-Mensa kann man nicht nur sein Wissen rund um Auslandsaufenthalte testen, sondern gleich den einen oder anderen „internationalen Kontakt“ knüpfen. (oye) ■

[www.zuv.uni-heidelberg.de/aaa](http://www.zuv.uni-heidelberg.de/aaa)  
[www.go-out.de](http://www.go-out.de)



*Wohin soll die Reise gehen? Vor dem Auslandsaufenthalt ist Informieren angesagt.*

## Kursangebot des ZSW

Anmeldeschluss für die Kurse am Zentrum für Studienberatung und Weiterbildung ist zwei Wochen vor Beginn, bei freien Kursplätzen ist auch eine kurzfristige Anmeldung möglich.

**Informationen und Online-Anmeldung:**

Zentrale Beratungsstelle: [www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn/fitimstudium.html](http://www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn/fitimstudium.html)  
Career Service: [www.careerservice.uni-hd.de](http://www.careerservice.uni-hd.de)

- |              |   |
|--------------|---|
| 15.04.       | <b>Die professionelle Bewerbungsmappe</b>                   |
| 17.04.       | <b>Interkulturelle Kommunikation</b>                        |
| 20. + 25.04. | <b>Ihr Bewerbungsprofil (65 Euro)</b>                       |
| 23.04.       | <b>Umgang mit Lernschwierigkeiten und Prüfung (10 Euro)</b> |
| 23.04.       | <b>Case Studies in Bewerberauswahlverfahren</b>             |
| 26.04.       | <b>Wissenschaftliches Schreiben (10 Euro)</b>               |
| 27.04.       | <b>Rhetorik (10 Euro)</b>                                   |
| 28. + 29.04. | <b>Know-How der Prüfungsvorbereitung (10 Euro)</b>          |
| 29.04.       | <b>Das Bewerbungsgespräch</b>                               |
| 30.04.       | <b>Umgang mit Lernschwierigkeiten und Prüfung (10 Euro)</b> |

Reihe Studentische Initiativen: Die Nightline Heidelberg

## Zuhören, wenn andere schlafen

Wenn alle Beratungsstellen schon lange geschlossen haben, wird die Nightline aktiv. Das Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende ist während des Semesters montags bis freitags von 21.00 bis 2.00 Uhr zu erreichen. „Gerade nachts fangen die Gedanken an zu kreisen und die Menschen, mit denen man darüber reden könnte, schlafen vielleicht schon“, sagt Katrin\*. Sie engagiert sich seit einem Jahr bei der Nightline.

Ob Beziehungsprobleme, Prüfungsangst oder der Tod von nahen Verwandten: Thematische Einschränkungen gibt es bei der Nightline kaum. „Hauptsächlich wenden sich die Anrufer mit alltäglichen, kleinen Problemen an uns. Wenn wir das Gefühl haben, dass der Betreffende professionelle psychotherapeutische Hilfe braucht, vermitteln wir die Ansprechpartner“, erklärt Katrin. Sechs Mal im Semester hört sie sich nachts die Probleme fremder Menschen an.

Zu Anfang jedes Semesters werden die Studierenden von Nightline von drei Psychologen auf ihre Arbeit vorbereitet. Dabei lernen sie, dem Anrufer mit Verständnis zu begegnen und ihn mit Fragen selbst auf eine Lösung zu bringen. „Man entwickelt viel zu schnell ein Bild vom Problem des Anderen und präsentiert ihm Lösungen, obwohl es in Wirklichkeit vielleicht ganz anders ist“, erklärt Katrin. „Deshalb halten wir uns mit Ratschlägen zurück. Wir hören zu,

egal ob der der Anrufer weint, schweigt oder redet. Am Anfang war es ganz schön schwer, auch die Stille zu ertragen.“

Auch in anderer Hinsicht ist es nicht immer einfach, sich für Nightline zu engagieren: Die studentischen Mitarbeiter verpflichten sich zur Anonymität. Selbst Katrins Mitbewohner dürfen nicht wissen, dass sie bei Nightline arbeitet. „Wenn bekannt wird, wer am Telefon sitzt, dann wird die Hemmschwelle größer, anzurufen und sich uns anzuvertrauen.“ Und wenn dich jemand anruft, der dir bekannt vorkommt? „Dann gebe ich ihn an meinen Dienstpartner weiter.“

Die Anonymität ist auch ein Vorteil, den die Nightline gegenüber regulären Beratungsstellen hat. „Es kostet weniger Überwindung, bei uns anzurufen, als zu einer Beratungsstelle zu gehen, bei der man einer Person von Angesicht zu Ange-

sicht gegenübersteht“, meint Katrin. „Bei uns fällt die Maske, weil die Anrufer nicht versuchen müssen, eine Rolle zu spielen.“

Im Moment engagieren sich bei der Nightline rund 30 Studierende

Kopflös?

Wir hören zu.

Nightline 06221/184708

Eine telefonische Anlaufstelle von Studierenden für Studierende  
Montag bis Freitag von 21 Uhr bis 2 Uhr (im Semester)  
#nightline-heidelberg | www.nightline-heidelberg.de

Anruf genügt: Die Nightline bietet Studierenden anonyme Gespräche.

aus allen Fachbereichen. Wer Lust hat mitzuarbeiten, findet im Internet alle wichtigen Informationen. (su) ■

[www.nightline-heidelberg.de](http://www.nightline-heidelberg.de)

\* Name geändert.

## BAföG

Wo bleiben die Anträge auf Weiterförderung? Das fragen sich die Sachbearbeiter der Abteilung Studienfinanzierung derzeit häufig. Denn der „Bewilligungszeitraum“ (BWZ) für das BAföG läuft bei vielen Studierenden im März oder April ab. Liegt kein Antrag auf Weiterförderung vor, heißt das: kein Geld! Wann genau die Frist endet, steht auf dem Bewilligungsbescheid unter A. Nrn. 1 u. 2. Den Weiterförderungsantrag reicht man am besten zwei Monate im Voraus beim BAföG-Amt ein, spätestens aber innerhalb von vier Wochen, nachdem der BWZ abgelaufen ist.

Studierende sollten grundsätzlich abklären, ob sie Anspruch auf BAföG haben. Günstiger kommt man im Studium nicht an Geld: Die Hälfte der monatlichen Förderung gibt der Staat als Zuschuss, die andere Hälfte als zinsloses Darlehen. Auch hier gilt: Je früher die Antragstellung, desto besser, denn die Förderung wird nicht rückwirkend geleistet. Wer die monatlichen Zahlungen möglichst bald auf seinem Konto haben möchte, sollte sich deshalb spaten!

Fragen zum BAföG und zum Weiterförderungsantrag beantworten die Berater im Foyer der Abteilung Studienfinanzierung. (saw) ■

BAföG-Formulare

[www.studentenwerk.uni-heidelberg.de](http://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de) → Finanzielles

Informationen

[www.das-neue-bafoeg.de](http://www.das-neue-bafoeg.de)  
[www.bafoeg-rechner.de](http://www.bafoeg-rechner.de)

**vb computers**  
Notebooks und Zubehör

**Neueröffnung in Heidelberg am  
19 April 2008**

Bergheimer Str. 121  
69115 Heidelberg  
Tel.: 06221/7355150

Eröffnungsangebot:  
bis 30.04.08 5% auf alles! [www.vb-computers.de](http://www.vb-computers.de)

## LATINUM & GRAECUM

Intensivkurse während der Semesterferien oder semesterbegleitende Kurse

erf. Dozenten – soz. Unkostenbeiträge – seit über 38 Jahren

**HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM**

Schröderstr. 22a, Tel. (0 62 21) 45 68-0 / [www.heidelberg-paedagogium.de](http://www.heidelberg-paedagogium.de)

## Copy-Quick Kopierladen GmbH

Sandgasse 4a  
69117 Heidelberg  
Telefon 062 21/18 35 97

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr  
und Samstag von 9 bis 13 Uhr



# Warum sind wir so im Stress?

Zwischen Uni, Nebenjob und Leben – Wie der Alltag uns heraus- und manchmal überfordert

Vor einem Jahr schmiss Britta\* ihr Mathe-Studium. Aus Angst, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, war sie ständig am Lernen, hatte kaum noch Freizeit. Nach zwei Semestern entschloss sie sich, die Notbremse zu ziehen und das trotz sehr guter Prüfungsergebnisse.



*Leistungsdruck, Lernschwierigkeiten, persönliche Krise: Stress im Studium kann viele Ursachen haben.*

„Ich habe den Leistungsdruck nicht mehr ausgehalten“, sagt die 22-Jährige. Mittlerweile hat sie mit einer handwerklichen Ausbildung am Theater begonnen und ist glücklich über ihre Entscheidung. So wie Britta geht es vielen Studierenden. Jeder Fünfte verlässt laut einer Umfrage des Hochschul-Informations-Systems (HIS) die Uni ohne Abschluss. Dabei treffen nicht alle Studienabbrecher diese Entscheidung so zeitig. Manche schleppen ihre Studienprobleme und Ängste über Jahre mit sich oder verdrängen sie.

## Es gibt viele Gründe für eine Exmatrikulation

Nicht immer ist der bestandene Abschluss Anlass für die Exmatrikulation. Oft finden sich andere, weniger erfreuliche Gründe: Motivations- und Leistungsprobleme, Prüfungsangst, persönliche Krisen oder gesundheitliche und finanzielle Schwierigkeiten sind nur einige Beispiele. Finanzielle Engpässe stellen sich oft gegen Ende des Studiums ein, also in der Zeit, in der man volle Konzentration für den Lernstoff aufbringen sollte.

## Ein Viertel der Studierenden in Deutschland studiert faktisch in Teilzeit

Wie das Deutsche Studentenwerk (DSW) in seiner jüngsten Sozialerhebung feststellte, ist eine 41-Stunden-Woche bei Studierenden die Regel. Dabei werden durchschnittlich 34 Stunden für das Studium und nochmals sieben Stunden für den Nebenjob aufgebracht. Fast ein Viertel der Studierenden hat sogar einen gesamten Arbeitsaufwand von über 50 Stunden in der Woche. Viel Freizeit bleibt da nicht. Immer mehr Studierende fühlen sich überfordert. Der andauernde Stress wird zur seelischen Überbelastung, Symptome wie Depressionen, Angstattacken, Versagensängste, Schlafstörungen oder Magenkrämpfe treten laut DSW immer häufiger auf. Man spricht vom Burn-out-Syndrom.

## „Der Stress, unter dem Studierende stehen, hat zugenommen“

sagt Rainer M. Holm-Hadulla, Leiter der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) des Studentenwerks Heidelberg. „Zum Teil liegt dies an der gesellschaftlichen Stimmung und der Unsicherheit unter den Studierenden, später einen Arbeitsplatz zu finden.“ Dass man die Symptome, mit denen die Studierenden zur Beratung kommen, unter dem Begriff Burn-out zusammenfassen sollte, bezweifelt er jedoch: „Das ist ein Begriff, den man für Arbeitnehmer gefunden hat, die 30 oder 40 Jahre im Betrieb waren und z. B. für Lehrer, die immer den gleichen Routinen ausgesetzt sind und sich langweilen.“ Wichtig für Studierende sei, den Umgang mit Stress zu lernen. Hilfe bietet die Psychotherapeutische Beratungsstelle, an die sich jährlich etwa 1.500 Studierende mit sowohl studienbezogenen Problemen als auch mit persönlichen Schwierigkeiten wenden.

## Mehr Lernstruktur durch Bachelor

Im Bereich Lernschwierigkeiten arbeitet die PBS intensiv mit dem Psychologischen Institut zusammen. Das student2student-Coaching, das seit 2005 existiert, richtete sich ursprünglich an Germanisten. Aufgrund der hohen Abbruchquoten, die in der geringen Struktur des Studienganges vermutet wurden, sah man dort den größten Bedarf. Mittlerweile ist das Coaching, in dem Psychologie-Studierende höherer Semester ihre Klienten vor allem in Zeitmanagement, Arbeitstechniken und Stressbewältigung trainieren, für alle Studiengänge offen. Und obwohl vor allem Studierende aus verschulten Studiengängen wie Medizin und Jura das Angebot nutzen, sieht Holm-Hadulla bei den Geisteswissenschaftlern weiterhin den größeren Bedarf: „In traditionell eher unterstrukturierten Fächern wie Germanistik merken viele erst sehr spät, dass sie nicht zurechtkommen. In gewisser Weise kann die Einführung des besser strukturierten Bachelor-Studiengangs für diese Fächer deshalb von Vorteil sein. Es ist jedoch wichtig, sich dabei ein gewisses Maß an intellektueller Freiheit, die ja von Hochschulabsolventen verlangt wird, zu bewahren.“ ■ Ilona Dyck

\* Name von der Redaktion geändert



*Den eigenen Weg finden: Beratungsstellen bieten Unterstützung.*

# „Persönliche Krisen bejahren“

Campus HD traf sich mit Rainer M. Holm-Hadulla, dem Leiter der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS).



Rainer M. Holm-Hadulla

► **Herr Professor Holm-Hadulla, wer nimmt Ihr Betreuungsangebot in Anspruch?**

Es besteht immer noch das Vorurteil, dass die studentischen Beratungsstellen vorwiegend von Studierenden mit fraglicher Studieneignung konsultiert würden. Vielmehr wird die Beratungsstelle jedoch häufig von überdurchschnittlich Begabten aufgesucht. Gerade diese Studierende geraten oftmals in Krisen, weil sie unter dem Druck der eigenen Leistungsansprüche den Bezug zu sich, ihrem Körper und ihren sozialen Beziehungen verlieren.

► **Kommen mehr Frauen oder Männer zu Ihnen?**

Zwei Drittel unserer Klienten sind Frauen. Allgemein konsultieren Frauen häufiger Psychotherapie-Zentren, aber ob sie wirklich mehr psychische Probleme haben, bezweifeln wir stark. Sie sind nur eher bereit, darüber zu sprechen. Männer artikulieren psychische Probleme seltener als Frauen, ihre Suizidrate ist allerdings dreimal so hoch.

► **Mit welchen Problemen kommen die Studierenden zu Ihnen?**

Manche haben nur eine flüchtige Krise, zum Beispiel ein aktuelles Beziehungsproblem oder Anpassungsschwierigkeiten in einer neuen Stadt. Andere kommen mit Arbeitsstörungen und Prüfungsängsten. Ein Drittel unserer Klienten leiden unter ausgeprägten psychischen Problemen, die längeren Psychotherapien bedürfen. Depressionen sowie Ess- und Angststörungen sind sehr häufig.

► **Wie läuft eine Beratung ab?**

Jedem Klienten bieten wir zunächst die ausführliche Abklärung seiner Probleme im Rahmen eines Erstgesprächs an. Häufig werden in der ersten Beratung schon Perspektiven sichtbar, die den Klienten erste Lösungswege vermitteln.

► **Was raten Sie Studierenden, die aufgrund einer persönlichen Krise ihr Studium vernachlässigen?**

Versuchen Sie gerade, wenn es Ihnen schlecht geht, sich in ihr Studium zu vertiefen. Entwickeln Sie kreative Freiräume und suchen Sie sich gute Berater! Wenn man persönliche Krisen bejaht, können sie auch ein Entwicklungspotential enthalten. ■

*Der Psychiater und Psychotherapeut Prof. Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla leitet seit 1986 die Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS) des Studentenwerks. Sieben therapeutische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten den Heidelberger Studierenden streng vertrauliche Beratungsgespräche. Das Angebot ist kostenlos; es wird unter anderem aus dem Semesterbeitrag, den die Studierenden an das Studentenwerk entrichten, finanziert.*

Die Fragen stellten Ilona Dyck und Steffi Unsleber.

## Richtig lernen

„Stress und Erholungsphasen sollten ausgeglichen sein, auch im dicksten Lernstress. Man sollte sich belohnen, sich immer wieder Ruhezeiten und Erholung gönnen und etwas unternehmen. Stellen Sie sich eine Waage vor, die in eine Richtung kippt: Ob es nun ist, dass man zuviel arbeitet und sich gar nicht mehr erholt oder dem inneren Schweinehund zu viel Raum lässt und fast gar nichts mehr lernt – es wird einen immer irgendwie unzufrieden machen. Balance ist wichtig!“

**Miriam Stein**

Diplom-Psychologin und Leiterin des Projektes student2student-Coaching

## Kontaktdaten

Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)

Gartenstraße 2

Tel: 06221. 54 37 50

E-Mail: pbs@stw.uni-heidelberg.de

Offene Sprechstunde (ohne Voranmeldung)

Mo - Do 11.00 - 12.00 Uhr

**student2student-Coaching**

Dipl.-Psych. Miriam Stein

Psychologisches Institut der Uni Heidelberg  
Hauptstraße 47-51

Tel: 06221. 54 77 47

E-Mail: miriam.stein@psychologie.uni-heidelberg.de

### Leonardas Frisörsalon

**Damen 15,00 €**  
(waschen, schneiden)

**Herren 10,00 €**  
(waschen, schneiden)

**Top-Angebot:**

Haarverlängerung  
Echthaar + Keratin

Weitere Angebote bei Anfrage!

**Bergheimer Str. 87a,  
69115 Heidelberg**

Tel. 06221/163879

Geöffnet:  
Mo.-Fr. 9-18, Sa. 9-13 Uhr

### Hotel Goldener Hecht

an der Alten Brücke



Steingasse 2 69117 Heidelberg  
Telefon 0 62 21 / 16 60 25 0 62 21 / 53 68 0  
Telefax 0 62 21 / 53 68 99  
E-mail: hotel.goldener.hecht@t-online.de  
www.hotel-goldener-hecht.de

## Korn to be wild!

Ihre Vollkornbäckerei - 4 x in Heidelberg

# MAHL ZAHN

Märzgasse 2 · Gaisbergstraße 74  
Mühltalstraße 2 · Ladenburger Straße 15

Tel. 06221/ 160997

www.mahlzahn.de

## Waschtrommel

**Der etwas andere Waschsalon**  
Kaffee, Waschen, Internet, Musik ...

**6 kg Wäsche € 4,30**

**Waschen & Trocknen € 6,90**

Rohrbacher Straße 10  
69115 Heidelberg  
Tel-Nr. 06221/ 48 57 75  
Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr  
Sa 8.30-19.00 Uhr  
www.waschtrommel.com

## Öffnungszeiten April 2008

### Mensen

<b>zeughaus im Marstall</b> geschlossen bis 04.04.2008	Mo - Sa	11.30 - 22.00 Uhr	<b>Zentralmensa INF 304</b>	Mo - Fr	11.30 - 14.00 Uhr
<b>Triplex-Mensa am Uniplatz</b>	Mo - Sa	11.30 - 14.00 Uhr	<b>Mensa Alte PH Keplerstraße</b> geschlossen bis 05.04.2008	Mo - Do Fr	11.45 - 14.00 Uhr 11.45 - 13.45 Uhr

### Cafés

<b>zeughaus-Bar im Marstall</b> geschlossen bis 04.04.2008	Mo - Sa	11.30 - 01.00 Uhr	<b>InternetC@fé INF 304</b> bis 05.04.2008	Mo - Do Fr Mo - Fr	11.00 - 18.00 Uhr 11.00 - 15.00 Uhr 11.30 - 14.30 Uhr
<b>Marstallcafé &amp; Lesecafé</b> bis 05.04.2008	Mo - Fr Sa Mo - Fr Sa	9.00 - 23.00 Uhr 14.30 - 23.00 Uhr 10.30 - 23.00 Uhr 12.00 - 23.00 Uhr	<b>Café Alte PH Keplerstraße</b> bis 05.04.2008	Mo - Do Fr Mo - Fr	9.00 - 16.30 Uhr 9.00 - 15.00 Uhr 9.00 - 15.00 Uhr
<b>„eat &amp; meet“ am Uniplatz</b> bis 05.04.2008	Mo - Do Fr Mo - Fr	8.00 - 15.00 Uhr 8.00 - 14.00 Uhr 8.00 - 19.00 Uhr	<b>PH-Cafeteria INF 561</b>	Mo - Do Fr	8.30 - 16.30 Uhr 8.30 - 13.00 Uhr
<b>InfoCafé International – ICI (Triplex-Mensa am Uniplatz)</b>	Mo - Do Fr	10.00 - 15.00 Uhr 10.00 - 14.00 Uhr	<b>Café Juristisches Seminar</b> geschlossen bis 05.04.2008	Mo - Do Fr	10.00 - 15.00 Uhr 10.00 - 14.00 Uhr
<b>Café Botanik INF 304</b>	Mo - Do Fr	8.00 - 24.00 Uhr 8.00 - 22.00 Uhr			

## April 08 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>DI 01</b>	Suppe, 5 Cannelloni, Tomatensauce, Reibekäse, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Grünes Kartoffel-Gemüseragout, Salat 2,05   3,10   5,15 	Schweinerückensteak, Pfefferrahmsauce 1,70   2,55   4,25	Gebackene Champignonköpfe in Knusperpanade, Cocktailsauce 2,00   3,00   5,00 	Suppe, Reis, Spätzle, Blumenkohl, Salat, Karottensalat, Kartoffelrösti, Frischobst, Karamellecreme 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>MI 02</b>	Suppe, Schweinegeschnetzeltes, Süß-Saure Sauce, Reis, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, 2 Eierpannkuchen gefüllt mit Quark & Rosinen, Vanillesauce, Kompott, Milkriegel oder Salat 2,05   3,10   5,15 	Maultaschen-Gemüse-Pfanne 1,60   2,40   4,00	1 Champignonstasche, Petersiliensauce 1,60   2,40   4,00 	Suppe, Reis, Nudeln, Möhren, Rotkrautsalat, Salat, Frischobst, Mandarinencreme 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>DO 03</b>	Suppe, Fleischkäse, Zwiebelsauce, Pommes frites, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Paprikagemüsepfanne auf Nudeln, Parmesankäse, Salat 2,05   3,10   5,15 	Geflügelspieß mit Paprikasauce 1,70   2,55   4,25	1 Blätterteigrolle mit Blattspinat, Kräutersauce 1,80   2,70   4,50 	Suppe, Reis, Nudeln, Broccoli, Blattsalate, Farmersalat, Pommes frites, Frischobst, Apfelcreme 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>FR 04</b>	Suppe, Spaghetti Carbonara, Parmesankäse, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Bratkartoffelpfanne mit Ei und Balkangemüse, Salat 2,05   3,10   5,15 	Gegrilltes Lachssteak, Weißweinsöße mit Champignons 1,80   2,70   4,50	2 Kartoffeltaschen mit Frischkäse und Kräutern, Joghurt Dip 1,40   2,10   3,50 	Suppe, Nudeln, Erbsen-Reis, Gemüseauswahl, Kartoffeln, Salat, Frischobst, Fruchtjoghurt 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof, Triplex-Mensa & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,78 | 0,84 | 1,25)  
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, Belegte Brötchen, Kuchen uvm.  
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.





## April 08 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>MO 07</b>	Suppe, Hühnerfrikassee auf Reis, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Bandnudeln mit Broccoligemüse in Rahmsauce, Salat 2,05   3,10   5,15	Schweineschnitzel paniert Wiener Art mit Zitrone 1,70   2,55   4,25	Spätzle-Gemüse-Pfanne, würzige Tomatensauce, Parmesan 1,70   2,55   4,25	Suppe, Spätzle, Risotto, Blattsalate, Pommes frites, Rotkrautsalat, 2 halbe Birnen, Frischobst 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>DI 08</b>	Suppe, Nürnberger Rostbratwürstel, Kartoffelpüree, Sauerkraut 2,05   3,10   5,15	Suppe, Frühlingsrolle, Reis, Salat 2,05   3,10   5,15	Rindergoulasch mit Paprika und Zwiebeln 1,80   2,70   4,50	4 Mozzarella-Nuggets, Joghurt Dip 1,60   2,40   4,00	Suppe, Reis, Bohnengemüse, Knöpfe, Salat der Saison, Schupfnudeln, Weißkrautsalat, Frischobst, Schokocreme 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>MI 09</b>	Suppe, Lachsnudelpfanne, Blattsalate 2,05   3,10   5,15	Suppe, 1 Weckschnitte Armer Ritter, Vanillesauce, Pflaumenkompott, Milkariegel oder Salat 2,05   3,10   5,15	Reispfanne Kebab 1,80   2,70   4,50	5 Gemüse-Taler, Petersiliensauce 1,60   2,40   4,00	Suppe, Nudeln, Erbsen und Karotten, Reis, Blattsalate, Karottensalat, Vanillepudding, Kirschenkompott, Frischobst 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>DO 10</b>	Suppe, Hacksteak, Paprikasauce, Spätzle, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Schwäbische Knöpfelpfanne mit Gemüsestreifen, Salat 2,05   3,10   5,15	Putengeschnetzeltes, Currysahnesauce 1,50   2,25   3,75	2 Eierpfannkuchen mit frischem Gemüse und Champignonköpfen in Sahnesauce 1,60   2,40   4,00	Suppe, Erbsen-Reis, Karotten, Spätzle, Herzoginkartoffeln, Pußtasalat, Salat der Saison, Frischobst, Grießpudding 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>FR 11</b>	Suppe, Bauernbratwurst, Portion Senf, Pommes frites, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, 2 Semmelknödel mit feinem Pilzragout, Salat 2,05   3,10   5,15	Schollenfilet paniert, Dillmayonnaise 1,50   2,25   3,75	2 Mais-Lauch-Rösti, Mangosauce 1,40   2,10   3,50	Suppe, Reis, Nudeln, Balkangemüse, Kartoffeln, Blattsalate, Frischobst, Götterspeise 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof, Triplex-Mensa & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,78 | 0,84 | 1,25)  
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, Belegte Brötchen, Kuchen uvm.  
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.

## April 08 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>MO 14</b>	Suppe, Rinderragout mit Pilzen und Zwiebeln, Reis, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Kaiserschmarrn, Vanillesauce, Pflaumenkompott, Milkariegel oder Salat 2,05   3,10   5,15	Geflügelsteak, Champignonsahnesauce 1,60   2,40   4,00	Allgäuer Schupfnudelpfanne 1,40   2,10   3,50	Suppe, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Blattsalate, Kartoffelrösti, Weißkrautsalat mit Lauchstreifen, Frischobst, Müslijoghurt 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>DI 15</b>	Suppe, Schweinebraten, Kartoffelpüree, Apfelrotkohl 2,05   3,10   5,15	Suppe, Käsetortellini, Tomatensauce, Parmesankäse, Salat 2,05   3,10   5,15	Käsespätzle mit Schinkenwürfeln, Röstzwiebeln 1,60   2,40   4,00	1 Blumenkohl-Käse-Medaillon, Sauce Mornay 1,20   1,80   3,00	Suppe, Buttererbsen, Eiernudeln, Kräuterreis, Karottensalat, Salat der Saison, Birne Helene, Frischobst 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>MI 16</b>	Suppe, Schinkenspaghetti, Tomatensauce, Reibekäse, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Frühlingsquark mit frischen Kräutern, Dampfkartoffeln, Salat 2,05   3,10   5,15	Hähnchen-Nuggets, Barbecuesauce 1,60   2,40   4,00	Vegetarische Bolognese auf Spaghetti, Parmesan 1,30   1,95   3,25	Suppe, Reis, Nudeln, Mais, Blattsalate, Bohnensalat, Kartoffeln, Frischobst, Pfirsichquark 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>DO 17</b>	Suppe, Alaska-Seelachsfilet, Remouladensauce oder Ketchup, Pommes frites, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, 1 Germknödel, Vanillesauce, Kompott gemischt, Milkariegel oder Salat 2,05   3,10   5,15	Pfannengyros, Tsatsiki 1,80   2,70   4,50	2 Camembert gebacken mit Preiselbeeren 2,00   3,00   5,00	Suppe, Nudeln, Reis, Kaisergemüse, Blattsalate, Farmersalat, Pommes frites, Pfirsichwürfelkompott, Frischobst, Milkariegel 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>FR 18</b>	Suppe, 3 Maultaschen mit Zwiebelschmelze, Kartoffelsalat, Salat 2,05   3,10   5,15	"Suppe, Mediterrane Broccoli-Tomaten-Spaghettipfanne, Parmesankäse, Salat 2,05   3,10   5,15	1 Pangasiusfilet auf Gemüsebeet 1,60   2,40   4,00	5 Knusperkroketten, Quarkkräuterdip 1,40   2,10   3,50	Suppe, Nudeln, Reis, Broccoli, Kartoffeln, Salat der Saison, Frischobst, Fruchtjoghurt 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof, Triplex-Mensa & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,78 | 0,84 | 1,25)  
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, Belegte Brötchen, Kuchen uvm.  
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.

## April 08 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>MO</b> <b>21</b>	Suppe, Spaghetti Bolognese, Reibekäse, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, 1 Frühlingsrolle, Reis, Salat 2,05   3,10   5,15 	Geflügelschnitzel Cordon Bleu 1,60   2,40   4,00	Broccoli-Klößchen auf Tomatenspaghetti, Parmesan 1,80   2,70   4,50 	Suppe, Kartoffelpüree, Reis, Nudeln, Apfelrotkohl, Rote Bohnen-Mais-Salat, Salat der Saison, 2 halbe Pfirsiche, Frischobst 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>DI</b> <b>22</b>	Suppe, Hausgemachte Bratwurst, Portion Senf, Pommes frites, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Ravioli, Sahnesauce, Reibekäse, Salat 2,05   3,10   5,15 	Zwiebel-Fleisch-Spieß Westerwald, Paprikasauce 2,00   3,00   5,00	2 Karotten-Sesam-Knusperschnitzel, Joghurt Dip 1,70   2,55   4,25 	Suppe, Reis, Nudeln, Bohnengemüse, Amerikanischer Krautsalat, Blattsalate, Pommes frites, Schokocreme, Frischobst 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>MI</b> <b>23</b>	Suppe, gegrillte Hähnchenkeule, Reis, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, 5 Kartoffelpuffer, Apfelmus, Salat 2,05   3,10   5,15 	Rindfleischstreifen mit Chop Suey-Gemüse, Bandnudeln 1,90   2,85   4,75	1 Grieb-Käse-Schnitte, Petersiliensauce 1,70   2,55   4,25 	Eiernudeln, Karotten gewürfelt, Paprikareis, Salat der Saison, Frischobst, Birnenkompott 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>DO</b> <b>24</b>	Linsengemüse auf Spätzle, Bockwurst, Brötchen 2,05   3,10   5,15	Suppe, 2 Eierpfannkuchen natur, Champignonsauce, Salat 2,05   3,10   5,15 	Schweinerückensteak, pikante Sauce 1,70   2,55   4,25	2 Polentaschnitten gefüllt, Tomatensauce 1,40   2,10   3,50 	Suppe, Erbsen-Reis, Blumenkohl, Schwäbische Knöpfe, Blattsalate, Herzoginkartoffeln, Karottensalat, Frischobst, Apfelcreme 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>FR</b> <b>25</b>	Suppe, 2 Fischfilet im Backteig, Dillmayonnaise oder Ketchup, Pommes frites, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Rührei, Rahmspinat, Salzkartoffeln 2,05   3,10   5,15 	4 Geflügelmaultaschen mit Gemüsesauce 1,60   2,40   4,00	1 Indische Reisschnitte, Mangosauce 1,60   2,40   4,00 	Suppe, Reis, Nudeln, Gemüseauswahl, Kartoffeln, Pußtasalat, Salat der Saison, Frischobst, Ananaskompott 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof, Triplex-Mensa & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,78 | 0,84 | 1,25)  
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, Belegte Brötchen, Kuchen uvm.  
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.

## April 08 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
<b>MO</b> <b>28</b>	Suppe, Serbische Reispfanne, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Gemüsebratling, Joghurt Dip, Reis, Salat 2,05   3,10   5,15 	Putencevapcici, Tsatsiki 1,60   2,40   4,00	Balkan-Pfanne mit Feta und Reis 1,30   1,95   3,25 	Suppe, Reis, Möhren, Nudeln, Amerikanischer Krautsalat, Blattsalate, Pommes frites, Frischobst, Vanillepudding 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>Di</b> <b>29</b>	Suppe, 5 Cannelloni, Fleischsauce, Reibekäse, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Bauernfrühstück mit Gemüse, Ei, Zwiebeln und Kräutern, Salat 2,05   3,10   5,15 	Lammgeschnetzeltes, Kräutertomatensauce 1,60   2,40   4,00	Pfälzer Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut 1,40   2,10   3,50 	Suppe, Reis, Nudeln, gebackene Kartoffeln, Bohnengemüse, Karottensalat, Salat der Saison, Frischobst, Mandarinenquark 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25
<b>Mi</b> <b>30</b>	Suppe, Seelachs gedünstet, Dill-Sauce, Reis, Salat 2,05   3,10   5,15	Suppe, Paprikagemüse auf Bandnudeln, Parmesankäse 2,05   3,10   5,15 	Geflügelsteak mit Honig, Ananas und rotem Paprika 1,60   2,40   4,00	China-Knusperschnitte 1,30   1,95   3,25 	Suppe, Nudeln, Buttererbsen, Reis, Blattsalate, Kartoffelkroketten, Frischobst, Fruchtjoghurt 0,20 - 0,50   0,30 - 0,75   0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof, Triplex-Mensa & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,75 | 0,80 | 1,20)  
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, Belegte Brötchen, Kuchen uvm.  
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.

# Ran ans Buffet!

Drei lange Monate war das Zeughaus wegen Renovierungsarbeiten geschlossen. Damit trotzdem alle hungrigen Studierenden zu ihrem Essen kamen, hatten sich die Teams in der Triplex-Mensa und im „eat & meet“ mächtig ins Zeug gelegt. Endlich nun ist es soweit: Das Warten und die sehnsüchtigen Blicke ins dunkle Innere der Marstall-Mensa haben ein Ende! Pünktlich zum Start des neuen Semesters öffnet das Zeughaus am 5. April seine Pforten. Dann kann wieder unter der hohen Gewölbedecke und, sobald es die Temperaturen zulassen, draußen auf den Bierbänken nach Herzenslust geschlemmt und geplaudert werden.

Das Zeughaus, eben erst von der Zeitschrift Unicum als „Shooting-Star“ im bundesweiten Mensa-Ranking ausgezeichnet, erstrahlt nach der Renovierung in neuem Glanz. Die Wände wurden gestrichen, Tische und Stühle aufbereitet und der gesamte Mensa- und Barbereich noch einmal verschönert. Hinter der Bar wurde eine neue Sitzbank angebracht, von der aus man freie Sicht über die Theke hat. Die wichtigste Veränderung gab es „backstage“: Die gut dreißig Jahre alte Küche wurde seit Dezember komplett saniert und mit neuester Technik ausgestattet. Den Zeughaus-Mitarbeitern erleichtert das die Arbeit enorm, sodass sie wieder voller Schwung Köstlichkeiten für das Buffet zaubern werden. Natürlich warten sie auch im Sommersemester mit besonderen Highlights auf.

Den Anfang macht eine kulinarische Reise ins Reich der Mitte: Während die Werke chinesischer Meisterschüler bei der Ausstellung youngchina die hohen Wände schmücken (siehe Seite 12), serviert das Mensa-Team von Dienstag, 8. April, bis Donnerstag, 10. April, Frühlingsrollen und Glasnudelsalat, Geflügel süß-sauer und verschiedene Fischspezialitäten, leckeres Gemüse und täglich wechselnde asiatische Suppen-Spezialitäten. (cog) ■



**Freie Hochschule  
für anthroposophische Pädagogik**

### Wie wird man Lehrer an Waldorfschulen?

*Wir bilden Sie aus:*

**Fortbildungs- und Umschulungskurse für**

- Lehrer aller Fächer
- Interessierte mit abgeschlossenem wissenschaftlichem oder künstlerischem Studium
- pädagogisch Interessierte mit abgeschlossener Berufsausbildung

**Fortbildungs- und Umschulungskurse zum Lehrer an heilpädagogischen Schulen**

- für Heilpädagogen
- für Diplom- und Sozialpädagogen
- für Erzieher

- **Grundständige Ausbildung** für beide Ausbildungsgänge  
- **berufsbegleitende Kurse**

**Info-Veranstaltungen 2008:**  
**Samstag, 12.04.**  
**Samstag, 31.05.**  
**Samstag, 21.06.**  
**jeweils 14.00 – 17.00 Uhr**  
**Anmeldung erbeten.**



**Freie Hochschule für anthroposophische Pädagogik**  
 Zielstraße 28 • 68169 Mannheim • Tel (0621) 30948-0 • Fax (0621) 30948-50  
 E-Mail: hochschule-mannheim@t-online.de • Internet: www.freie-hochschule-mannheim.de

## StudiCom

**Das BASF-Portal für Studierende der Metropolregion Rhein-Neckar**

**Nutzen Sie unser Workshopangebot für Studierende:**

- 9. April 2008: Innovationen entwickeln und auf dem Markt vermitteln
- 24. April 2008: Nachhaltiges Wirtschaften im Dienste des Klimaschutzes
- 08. Mai 2008: Gesellschaftliche & ethische Verantwortung von Unternehmen
- 20. Mai 2008: Mergers & Akquisitionen
- 5. Juni 2008: HR: Wie machen Personaler Unternehmen fit für die Zukunft?
- 19. Juni 2008: Unternehmenskommunikation: Die Marke BASF erleben



**BASF**  
The Chemical Company



Mehr Informationen finden Sie unter [www.basf.de/studicom](http://www.basf.de/studicom)

## Bayerische Schmankerl @ Zentralmensa

Da läuft selbst gestandenen Bayern das Wasser im Munde zusammen: Von Dienstag, 15. April, bis Donnerstag, 17. April, steht die Ausgabe A der Zentralmensa im Neuenheimer Feld ganz im Zeichen blau-weißer Gaumenfreuden.

In den Töpfen und Pfannen werden jede Menge zünftige Gerichte schmurzeln – frisch aus der Hausmetzgerei in der Zentralmensa: Ochsenfleisch aus dem Wurzelsud, Schweinshaxe aus dem Rohr und Bayerischer Krustenbraten, der am Stand tranchiert wird. Auf die hungrigen Gäste warten außerdem die bayerischen Klassiker wie Weißwürstel, Nürnberger Rostbratwürste und Leberkäse mit Senf. Dazu gibt es Kartoffel- und Semmelknödel, Kartoffelpüree, Schwammerl und Blaukraut, Bayerischen Krautsalat, Radi und Rapunzelsalat mit Schmand-Speckdressing.

Auch bei den Vorspeisen geben die Gerichte des Freistaats den Ton an: Ob Blockkäse, angemachter Camembert, Regensburger Wurstsalat mit roten Zwiebeln oder Waginger Kartoffelsalat: blau-weiß ist Trumpf! Fischfreunde kommen mit dem Seehecht nach Müllerin Art auf ihre Kosten, die Vegetarier erwartet eine zünftige Portion Käsespätzle. Und die Freunde süßer Gaumenfreuden aus dem Alpenvorland dürfen sich auf Bayrisch Creme, Apfelstrudel mit Vanillesoße und Zwetschgenknödel freuen. (saw) ■




### Hochschulteam - nächste Infoveranstaltungen

- 22. 4. Das Hochschulteam in der Agentur für Arbeit**  
Hans-Joachim Böhler, Hochschulteam  
Neue Universität, HS 4, 18:00 Uhr
- 29. 4. Berufsfeld hochschulnahe Weiterbildung**  
Tobias Blank, Projektleiter Akad. wiss. Weiterbildung PH HD  
Neue Universität, HS 4, 18:00 Uhr
- 6. 5. Workshop Selfmarketing**  
Martina Hampel, Betriebspädagogin  
Anmeldung erforderlich!

BU-Check am 16. und 23.4. - Anmeldung per E-Mail!

**Agentur für Arbeit Heidelberg**  
Tel.: 01801-555 111  
E-Mail: Heidelberg.Hochschulteam@arbeitsagentur.de  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)



## Bundesagentur für Arbeit



# Von Hunden, Automobilen und Menschen

youngchina zeigt vier Monate lang Werke aus der Meisterklasse von Professor Hong Yi aus Chengdu. Präsentiert wird die Ausstellung im Zeughaus von Loft 224 und Studentenwerk Heidelberg.

Ein Lieferwagen bahnt sich den Weg durch die Nacht. In einem Seerosenteich lassen sich drei Menschen treiben. Hunde bestimmen die Szenerie in den Straßen, mal im Auto wartend, mal auf dem Skateboard unterwegs. Ein Riesenkopf sitzt auf einem hageren Körper, gefesselt durch ein Holzkorsett und gestützt von zwei Pfählen. Ein Mann in grün steht Kopf.

„The world will be what we make out of it.“  
Huang Taiyao

youngchina eröffnet eine Innenansicht des heutigen China aus dem Blickwinkel fünf junger Maler: Huang Taiyao, Huang Xiaoming, Jin Jian, Luo Chao und Wu Chen. Ihre Themen reichen vom psychologisch bestimmten Portrait über das Spiel mit der traditionellen Kalligraphie bis zur verfremdeten Verarbeitung von Landschaften und neorealistischen Streifzügen durch die chinesischen Megacities.

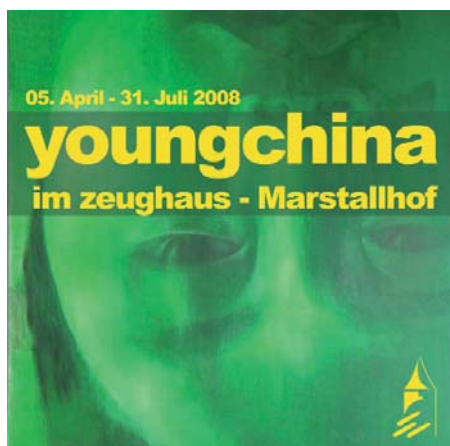
„Die Gemälde entfalten eine ausgeprägte Individualität. Sie zeugen von einer virtuoson Beherrschung malerischer Mittel“, sagt die

„I look on things happening nearby.“  
Huang Xiaoming

Kuratorin der Ausstellung, Dr. Gabriele Kiesewetter von der Universität Mainz. Die Kunsthistorikerin hatte während eines Aufenthalts in Chengdu Gelegenheit, die Künstler in ihren Ateliers zu besuchen und über ihre Arbeit und Motive zu diskutieren. Die Malweise der Meisterschüler folge nicht dem bekannten „China-Pop“ der 80er und 90er Jahre oder dem Trend einer vordringlich auf Objektkunst oder Videokunst orientierten Kunstüberberung. „Die Werke zeigen Reaktionen auf individuelle Erfahrungen in ihrer Umwelt. Realistische Elemente mischen sich mit traditionellen Grundzügen und einer ‚Youngchina-Ästhetik‘“, erläutert Kiesewetter.

„Cars are the boundary line between agricultural and industrial civilisation.“ Jin Jian

Die Werke lassen das Leben in dem fernen Land von fünf künstlerischen Standpunkten aus lebendig werden. Im Zeughaus – gleichzeitig Mensa, Bar und kultureller Treffpunkt –



treten die Werke der fünf Meisterschüler unmittelbar in den Alltag der Studierenden und Gäste, die im Marstall ein und aus gehen.

„Das Zeughaus bietet Kunstwerken ein ungewöhnliches und interessantes Forum – raus aus dem Museum, rein ins Leben“, erklärt Jennifer Weisz, die beim Studentenwerk für die Kulturarbeit verantwortlich ist. Initiiert wurde das Projekt von Architekturprofessor Dr. Thilo Hilpert, der Gastprofessor in Chengdu ist. Er gehört wie Kuratorin Kiesewetter Loft 224 an, einem internationalen Zusammenschluss von Kunsthistorikern und Architekten, der junge und nicht-konformistische Kunst fördert.

„I analyze myself to reveal the general character of society.“ Luo Chao

Für die fünf Studenten der Fakultät Art and Communication an der Jiaotong Universität

verbindet sich mit der Ausstellung im Zeughaus die erste Reise in den Westen. „Die Generation, geboren in den 80er Jahren, ist im heutigen China etwas ganz Besonderes, weil sie sehr eigenständig, sehr energisch und sehr schöpferisch ist“, sagt Professor Hong Yi über seine Schüler. „In ihren Zielen und Träumen haben sie einen eigenen Blick und eigene Perspektiven auf die Welt.“ Davon zeugen die Werke, die youngchina zeigt: Menschen und Landschaften erscheinen zerbrechlich wie gebrannte Tongefäße. Automobile haben die Fahrräder längst verdrängt. Das traditionelle Rollbild bildet den Hintergrund für ein Graffiti. Erotische Motive, die in der chinesischen Gesellschaft immer noch

„My paintings are not traditional Chinese paintings.“ Wu Chen

Tabus berühren, brechen auf. Hunde sind die Protagonisten in der bildnerischen Erzählung vom Leben zwischen Werkstatt und Bürohochhaus und von der Orientierungssuche in den Metropolen. (saw) ■

## Ausstellung

5. April bis 31. Juli 2008

## Vernissage mit Jam Session

5. April 2008 | 20.00 Uhr

## Führungen

jewe. 1. Samstag des Monats, 15.00 Uhr

## Ausstellungskatalog

im Zeughaus, 2 Euro Schutzgebühr

Die Werke stehen zum Verkauf. Die Studenten wollen damit Flug und Aufenthalt finanzieren. Preise auf Anfrage.

[www.loft224.eu](http://www.loft224.eu)

[www.zeughaus-hd.de](http://www.zeughaus-hd.de)

Luo Chao, O.T., 2007 | Jin Jian, To advance!, 2007 | Wu Chen, Article picture revolution 1, 2007 (Detail) (von links)



# Tanz in den Mai

## „Aktion Heimvorteil groovt“

Tanz ja, Hexen nein: Mit Hokuspokus auf dem Blocksberg wird es in der Walpurgisnacht nichts. Der Feierlaune beim traditionellen „Tanz in den Mai“ im Marstallhof dürfte das allerdings keinen Abbruch tun. Im Gegenteil. Studentenwerk und Aktion Heimvorteil schicken am 30. April mit „Soulfish“ eine Band auf die Bühne, die den Groove im Blut hat und im Ruf steht, für fulminante Live-Performances zu sorgen. Im Gepäck haben die elf Musikerinnen und Musiker die Crème de la Crème des Soul und Funk: Von James Brown über Aretha Franklin bis Right Said Fred lassen sich nichts aus, was für ausgelassene Stimmung sorgt. Für Essen und Trinken sorgt das Team der zeughaus-Mensa. Und: Party bis in die Nacht ja, Eintritt nein.

Neben Live-Musik unter freiem Himmel locken auch Gewinne in den Marstallhof. Am Gewinnspiel der Aktion Heimvorteil können alle Studierenden teilnehmen, die mit erstem Wohnsitz in Heidelberg angemeldet sind und die Vorteilskarte besitzen. Damit kommen sie übrigens in den Genuss vieler Vorteile bei Heidelberger Geschäften, kulturellen Einrichtungen und gastronomischen Betrieben. (saw) ■

[www.marstall-hd.de](http://www.marstall-hd.de)  
[www.heimvorteil.heidelberg.de](http://www.heimvorteil.heidelberg.de)



## Buchtipps aus der Studentebücherei

# Ken Follett: Die Tore der Welt

Kingsbridge – allein der Name dieses Ortes löst bei vielen Erinnerungen aus. Erinnerungen an stundenlanges Schmöckern, ganz versunken in die Welt des englischen Mittelalters. Die „Säulen der Erde“, längst ein Klassiker der historischen Roman-Literatur, erzählt die Geschichte eines jungen Prior, der eine neue Kathedrale als Symbol für den Frieden errichten möchte, von blutigen Auseinandersetzungen, Widersachern und Machtbesessenen. Sage und schreibe 18 Jahre nach Erscheinen des über 1000 Seiten dicken Wälzers kann sich die große Fangemeinde auf eine Rückkehr in das südeingliche Städtchen freuen: Mit „Die Tore der Welt“ entführt Follett seine Leser wieder in eine faszinierende Epoche voller Wandel.

Mittlerweile schreibt man das Jahr 1327, es sind gut zwei Jahrhunderte seit der Erbauung der Kathedrale ins Land gezogen. Das Leben rund um die monumentale Kathedrale ist immer noch geprägt von Gewalt und Liebe, Armut und Reichtum, Rache und Stolz. Erzählt werden die Abenteuer der Nachkommen der bekannten Charaktere aus dem ersten Buch, und wieder geht es um das Streben nach Glück – was auch immer das für den einzelnen bedeuten mag. Für die junge Caris ist es der Traum, Ärztin zu werden. Gwenda, die Tochter eines Tagelöhners, möchte nur ihrer großen Liebe folgen und der ruhmstüchtige Godwyn will Prior von Kingsbridge werden – koste es, was es wolle. Die „Tore der Welt“ – das perfekte Buch, um bei launischem Aprilwetter eine spannende – und auch lehrreiche – Reise in die Vergangenheit zu unternehmen. (cog) ■

### Studentenbücherei des Studentenwerks

Schulgasse 6, 2. OG (Gebäude des Philosophischen Seminars)  
 Mo - Do 13.00 - 17.00 Uhr, Fr 10.00 - 13.00 Uhr

## Veranstaltungen im April

- Di 01.04. | 20.45 | Marstallcafé**  
Champions League Viertelfinale
- Mi 02.04. | 20.45 | Marstallcafé**  
Champions League Viertelfinale
- Do 03.04. | 18.30 | Marstallcafé**  
Uefa-Cup Viertelfinale
- Fr 04.04. | 21.00 | ICI am Uniplatz**  
AEGEE-Erasmus-Party (3 Euro)
- Sa 05.04. | 20.00 | Zeughaus**  
Vernissage youngchina & Jam Session
- Sa 05.04. | 22.00 | Marstallcafé**  
Kick off-Marstallparty (3 Euro)
- Sa 05.04. | 15.30 | Marstallcafé**  
27. Spieltag Bundesliga
- Mo 07.04. | 20.00 | Marstallcafé**  
KinoCafé: 300 (1 Euro)
- Di 08.04. | 20.45 | Marstallcafé**  
Champions League Viertelfinale
- Mi 09.04. | 21.00 | ICI am Uniplatz**  
Sprachcafés: Engl.; Frz.; It.; Sp.; Schw.
- Mi 09.04. | 20.45 | Marstallcafé**  
Champions League Viertelfinale
- Do 10.04. | 20.00 | Marstallcafé**  
Live-Bühne: Beispielwelt – Rock Pop
- Do 10.04. | 20.00 | ICI am Uniplatz**  
Sprachcafés: Poln.; Tsch.; Russ.
- Do 10.04. | 20.45 | Marstallcafé**  
Uefa-Cup Viertelfinale
- Fr 11.04. | 20.00 | Zeughaus**  
Jam Session: Internat. Jazz-Quartett
- Sa 12.04. | 15.30 | Marstallcafé**  
28. Spieltag Bundesliga
- Mo 14.04. | 20.00 | Marstallcafé**  
KinoCafé: Born to be wild (1 Euro)
- Mi 16.04. | 21.00 | ICI am Uniplatz**  
Sprachcafés: Engl.; Frz.; It.; Sp.; Schw.
- Mi 16.04. | Marstallcafé**  
29. Spieltag Bundesliga
- Do 17.04. | 20.00 | Marstallcafé**  
Live-Bühne: Borelli Trio – Jazz
- Do 17.04. | 20.00 | ICI am Uniplatz**  
Sprachcafés: Poln.; Tsch.; Russ.
- Mo 21.04. | 20.00 | Marstallcafé**  
KinoCafé: Zodiac – die Spur des Killers (1 Euro)
- Di 22.04. | 20.45 | Marstallcafé**  
Champions League Viertelfinale
- Mi 23.04. | 20.45 | Marstallcafé**  
Champions League Halbfinale
- Mi 23.04. | 21.00 | ICI am Uniplatz**  
Sprachcafés: Engl.; Frz.; It.; Sp.; Schw.
- Do 24.04. | 20.00 | Marstallcafé**  
Live-Bühne: Schnappsiede – Rock Pop
- Do 24.04. | 20.00 | ICI am Uniplatz**  
Sprachcafés: Poln.; Tsch.; Russ.
- Do 24.04. | 20.45 | Marstallcafé**  
Uefa-Cup Halbfinale
- Fr 25.04. | 20.00 | Zeughaus**  
Jam Session: Internat. Jazz-Quartett
- Sa 26.04. | 15.30 | Marstallcafé**  
30. Spieltag Bundesliga
- Mo 28.04. | 20.00 | Marstallcafé**  
KinoCafé: Nachts im Museum (1 Euro)
- Mi 30.04. | 21.00 | ICI am Uniplatz**  
Sprachcafés: Engl.; Frz.; It.; Sp.; Schw.
- Mi 30.04. | 19.00 | Marstallhof**  
Tanz in den Mai – Soulfish
- Mi 30.04. | 20.45 | Marstallcafé**  
Champions League Halbfinale

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30





Berliner Festspiele

rem  
Reiss-Engelhorn-Museen

**MUMIEN**  
Der Traum vom ewigen Leben  
Beide Ausstellungen  
bis zu 50 % Rabatt

**Große rem-Sonderausstellung  
URSPRÜNGE DER SEIDENSTRASSE  
Sensationelle Neufunde aus Xinjiang, China  
Reiss-Engelhorn-Museen Mannheim, D5  
9. Februar bis 1. Juni 2008**

Die Ausstellung wird realisiert von M&K Partner, Berlin und vom Staatlichen Archäologischen Institut Xinjiang, Urumqi, China  
© Landes-Museum für Technik und Arbeit Mannheim, 2008

STADT MANNHEIM



**macht  
musik**

28. Februar – 27. Juli 2008

Das Landesmuseum für Technik und Arbeit  
in Mannheim  
präsentiert die interaktive Ausstellung der DASA

Museumsstraße 1, 68165 Mannheim  
Mail: lta@lta-mannheim.de  
www.macht-musik.de

Öffnungszeiten  
Di., Do., Fr. 9.00 – 17.00 Uhr  
Mi. 9.00 – 20.00 Uhr  
Sa., So., Feiertage 9.00 – 18.00 Uhr  
Mo. geschlossen

Eintrittspreise  
Erwachsene 3,00 €  
Ermäßigte 2,00 €

Landesmuseum  
für Technik und Arbeit  
in Mannheim

: casa

Was machst du jetzt so?

„Hey, schon ewig nicht mehr gesehen! Was machst du jetzt so?“ Oh nein, schon wieder diese Frage. Ich bin in meiner Heimatstadt auf Besuch. Und wie es Besuche dieser Art so an sich haben - ich treffe viele alte Bekannte, die längst nicht mehr über meine Lebensführung Bescheid wissen.

Eigentlich sind solche Gespräche nett. Und auch die „Was machst du jetzt?“-Frage ist nur dann schlimm, wenn man keine gute Antwort parat hat. Sätze wie: „Um meine Mitte zu finden, lebe ich in der Schweiz mit einer Schafherde zusammen“, kommen eben nur schwer über die eigenen Lippen. Mein Fall ist nicht ganz so exotisch, dafür um einiges komplizierter.

Im Januar hatte ich beschlossen, Islamwissenschaften und Ethnologie in Heidelberg zu studieren. Für Ethnologie bewarb ich mich und erhielt bald darauf meinen Zulassungsbescheid. Die Islamwissenschaften sind zulassungsfrei. Für das Sommersemester schreibt man sich einfach Anfang März ein. Dachte ich.

Am 12. Februar beschloss der Senat der Universität Heidelberg, die Islamwissenschaften für das Sommersemester 2008 zu streichen. Ich wusste davon nichts. Zufällig war der 12. Februar auch der Tag, an dem ich gutgelaut in meine neue Heidelberger Wohngemeinschaft einzog.

Als ich Ende Februar die Beschreibung für das Fach Islamwissenschaft auf der Internetseite der Universität öffnete, traute ich meinen Augen kaum. Etwas Entscheidendes hatte sich geändert. Ich las: „Studienbeginn Wintersemester.“ Und schluckte.

Mein Mitbewohner betrat das Zimmer, als ich leicht abwesend auf die erst kürzlich frisch gestrichenen Wände starnte. Der erste Gedanke: Es konnte sich nur um einen Fehler handeln. Auf der Suche nach weiteren Informationen fanden wir heraus, dass das Erstsemesterfrühstück der Fachschaft Islamwissenschaft am 8. April stattfinden sollte. Das war ein Anfang. Ich legte mich schlafen.

Am nächsten Tag verbrachte ich Stunden damit, mit mehreren Sachbearbeitern der Universität Heidelberg zu sprechen und dank widersprüchlicher Informationen alle Facetten zwischen Hoffnung und Resignation auszukosten. Manchmal war ich kurz davor, die Nerven zu verlieren. Etwa, als ich erfuhr, dass die Fachvertreter der Islamwissenschaften schon seit Ende letzten Jahres wussten, dass der Studienbeginn erst im Wintersemester sein würde. Oder als eine Sachbearbeiterin schulterzuckend meinte, dass es wohl ein Kommunikationsproblem mit den Verantwortlichen der Webpräsenz gegeben habe. Allen Widersprüchen zum Trotz war am Ende des Tages zumindest eines klar: Im Sommersemester konnte ich definitiv nicht mit dem Studium der Islamwissenschaft beginnen.

Wenn mich inzwischen jemand danach fragt, was ich denn gerade so mache, antworte ich, ohne mit der Wimper zu zucken: „Gartenarchitektur“. Vielleicht ist Realitätsverweigerung nicht der eleganteste Weg aus dieser Misere, aber die Wahrheit möchte ich den Menschen in meiner Umgebung erst dann wieder erläutern, wenn ich selbst weiß, was ich jetzt machen werde.

Steffi Unsleber

Die Campus HD-Autoren erzählen jeden Monat abwechselnd aus ihrem Leben.



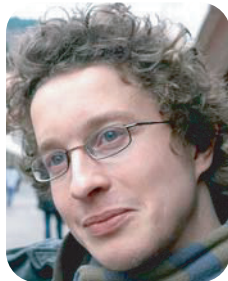
# Alles Stress oder was?

Campus HD wollte wissen: Wie gestresst fühlt ihr euch? Und wie schaltet ihr ab?

„Meine Hausarbeiten stressen mich momentan definitiv. Aber ich weiß, dass mein Studium im Vergleich mit anderen Studiengängen nicht so wahnsinnig stressig ist. Als Ausgleich zum Unistress gehe ich zweimal pro Woche reiten. Ich habe Glück, dass mich meine Eltern finanziell unterstützen können, sodass ich nicht noch nebenher arbeiten muss, um mir das Studium zu finanzieren.“  
Sarah Hüther – Germanistik & Philosophie



„Ich finde mein Fach schon sehr stressig, gerade jetzt, da es auf das Ende zugeht. Aber ich habe damit gerechnet, bevor ich mein Studium begonnen habe: Es ist ja bekannt, dass Jura anstrengend ist. Leider fürchte ich, dass es nach dem Studium noch schlimmer wird, da auf dem Arbeitsmarkt ein großer Konkurrenzkampf herrscht. Zum Entspannen mache ich Musik oder treibe Sport.“  
Maxim Eifinger – Jura



„Ich stecke gerade im Examen. Es stehen 18 Prüfungen an, da ist der Stress schon ordentlich, aber das bin ich gewohnt. Zahnmedizin ist von Anfang an sehr zeitintensiv. Nach dem Physikum ist man von acht bis fünf Uhr in der Klinik. Trotzdem mache ich viel Sport und feiern muss natürlich auch mal sein. Generell gewöhnt man sich irgendwann an den Stress und wächst auch mit den Aufgaben.“  
Maximilian Schmidt-Breitung – Zahnmedizin

„Stress im Studium kenne ich gut. Es ist einfach eine große Herausforderung, da man ganz auf sich alleine gestellt ist. Mir war vorher klar, dass ich bei Jura viel lernen muss, aber ich hätte nicht gedacht, dass man so wenig Unterstützung von Seiten der Uni bekommt. Ich hoffe, dass es besser wird, wenn mein Studium vorbei ist und ich mir meine Zeit selber einteilen kann.“  
Ayten Bulut – Jura



Text: cog, Fotos: inc

hukelum®

## Schockt eure Eltern – kauft Bücher!

<b>Buchhandlung</b> Inh. Tatjana Scheuerer Hauptstraße 21 69469 Weinheim Telefon 0 62 01. 133 26 Telefax 0 62 01. 18 29 15	<b>Öffnungszeiten</b> Montag, Dienstag und Freitag 9:00 – 18:00 Uhr Mittwoch 9:00 – 13:00 Uhr Donnerstag 9:00 – 20:00 Uhr Samstag 9:00 – 13:00 Uhr
---	--

>> SIE LESEN VON UNS!

**UNISHOP HEIDELBERG**  
 UniShop Studentenkarzer  
 Augustinergasse 2  
 D 69117 Heidelberg  
 T. +49.6221.54 35 54

aktuell unishop heidelberg  
[www.unishop.uni-hd.de](http://www.unishop.uni-hd.de)

AKTION HEIMVORTEIL

Heimvorteil

Sommersemester 2008

1 Hauptwohnsitz im Bürgeramt anmelden!

2 Vorteilskarte abholen!

3 Über 111 Vorteile genießen!

Alle Infos unter » [www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) oder » [www.heimvorteil.heidelberg.de](http://www.heimvorteil.heidelberg.de)

in Kooperation mit  
 Universität Heidelberg, Studentenwerk, FH Heidelberg, Hochschule für Jüdische Studien, Pädagogische Hochschule

**Stadt Heidelberg**

Sponsoren

**H + G BANK**  
– Die Bank mit dem Plus –

**umwelt.plus.karte**  
Güterer günstiger genießen

**SEMESTER-TICKET**

# Mit dem VRN zur Vorlesung

Fahrgast-  
wunsch

Tarif ab WS 07/08

**Einfach hin und weg.**

Für wenig Geld on Tour. Exklusiv für Studierende. 6 Monate kreuz und quer durchs ganze VRN-Gebiet für 110 Euro. Mehr unter [www.vrn.de](http://www.vrn.de) oder 01805 – 876 4636

(14 Cent je angef. Minute aus dem Festnetz, aus Mobilfunknetzen ggf. abweichende Preise)



**Verkehrsverbund Rhein-Neckar**