

3

Quarantäne ...
...ist das Dauerthema. Warum sie wichtig und Panik unangebracht ist einen Safe Space.

2

kann ...
...man etwas gegen Schlafstörungen unternehmen? Ein Guide für Erste Hilfe.

4

Spaß ...
...haben mit Drugs? Warum einige für die Legalisierung sind.

7

machen...
... könnt Ihr auch zuhause viel! Ein paar Denkanstöße für den Hausarrest.



Das Nachtleben könnte aktuell besser aussehen: Hier am Beispiel der Stadt Dortmund. #keepsafe

Bild: fufu

NIGHT TIME, MY TIME

Die dunkle 1243

Hier ist die Ausgabe für die Nachteulen und -schwärmer*innen, die Schlaflosen, die Vampir*innen, Romantiker*innen und die Partypeople.

Die besten Dinge passieren bei Nacht. Zumindest tun sie das oft. Auch wenn sich das Programm für die späten Abendstunden in den kommenden Wochen leider etwas verändern wird. Das wirkt sich aber auch auf den Alltag aus, beispielsweise wird es diese Ausgabe nur digital geben, da auch unsere Redaktion über die nächste Zeit geschlossen bleibt.

Doch trotzdem ist es schön, von den Dingen und Situationen zu berichten, die aus den wildesten Ausgeh-Abenden erwachsen sind. Aber auch die stillen Nächte daheim können poetisch beruhigend sein. Doch nicht alles ist Romantik pur, die Nacht kann auch Gefahren bergen. In der Dunkelheit ist das Leben einfach anders. Diese Ausgabe ist für Dich, wenn du den Mond anheulst, wach im Bett liegst und wieder mal zu lange vor der Streamingmaschine abgeschimmelt bist. Was auch immer die Nacht für Dich bereit hält, hier sind ein paar Einblicke und Geschichten, die uns beschäftigt haben. Themen der Nacht.

Beste Grüße,
:Die Redaktion

➔ MEHR IN DIESER AUSGABE

BEGLEITUNG

Sicher unterwegs

Des Nachts fühlt man sich häufig nicht ganz wohl. Hier ein paar Tipps, was ihr dann machen könnt.

„Die Nacht ist dunkel und voller Schrecken“ – spätestens seit Game of Thrones ist das bekannt. Doch was machen wir im realen Leben, wenn wir im Dunkeln auf dem Weg sind und uns irgendwie nicht ganz wohl bei der Sache ist? Ganz ohne konkreten Verdachtsmoment gibt es Wege, die uns womöglich unangenehm sind, weil sie viele dunkle Ecken haben, wir durch einen Park müssen, in dem keine Laternen sind, oder sich dort genau auf dem Heimweg immer eine Gruppe Menschen aufhält, die uns irgendwie nicht geheuer ist. Für das Gefühl von „Da ist jemand der mitbekommt, wenn etwas nicht stimmt“ kennen manche den Trick, einfach jemanden anzurufen. Manchmal möchte man aber niemanden stören, es ist spät, am nächsten Tag müssen alle zur Arbeit oder man

hat vielleicht auch schlicht niemanden, den man anrufen kann oder möchte.

Für solche Fälle gibt es beispielsweise das heimwegtelefon e. V. . Unter der Woche zwischen 20 und 24 Uhr, freitags und samstags zwischen 22 und 4 Uhr morgens können alle die Berliner Nummer: 030 / 120 74 182 anrufen und sich den Heimweg telefonisch begleiten lassen. Die Berliner Nummer gilt deutschlandweit.



Speziell an der RUB könnt ihr nicht nur telefonisch, sondern persönlich vom Wachdienst zum Auto oder zur Bahn eskortiert werden. Dafür wählt ihr einfach die Nummer des Wachdienstes 0234 / 32 27001. Für generelle Notfälle ist die Leitwarte erste Anlaufstelle. Diese erreicht ihr unter 0234 / 32 23333. Gerade bei Erste-Hilfe-Einsätzen ist sie Ansprechpartner*in. Mehr zum RUB Begleitschutz findet ihr unter tinyurl.com/RUBbegleitschutz

:Kendra Smielowski

:bszank – Die Glosse

oh hey ich bins kannst du mir kurz Dein ohr leihen? oder Deine augen? jaa Duu hmmm ach weißt Du ich will Dir einfach was erzählen hmm *streichel streichel* hmm sei ganz entspannt das ist für Dich *piep* aber was mache ich hier eigentlich? *knister* ich bin ein asmr und ich streichel zärtlich über die seiten der :bsz, *swisch swisch* zumindest würde ich das wenn es diese Ausgabe als printversion geben würde -hauch- aber aufgrund der schwierigen zeiten gibt es diese ausgabe nur online -pust- nur im virtuellen raum -ocarina- wir wollen einerseits gerade kein überträgermedium sein und andererseits wird wahrscheinlich in den kommenden wochen niemand in der mensa sitzen weil die erstmal gesperrt ist aber keine not auszurasten hör Dir ein paar nette asmr an und lass die seele baumeln schalte mal ab -pust- UND WENN DICH HIER BEI WER ANPUSTET MUSST DU NICHT GLEICH IN PANIK AUSBRECHEN!

:fufu

➔ BESUCHE UNS IM NETZ

Alle Artikel und mehr im Internet unter:	
Website	bszonline.de
Facebook	:bsz
Twitter	@bszbochum
Instagram	@bszbochum

PSYCHOLOGIE

Schlafstörungen im Studium: Erklärungen, Tipps und Anlaufstellen

Probleme beim Schlafen bis hin zu einer Schlafstörung sind weit verbreitet und dabei oftmals Nebensymptome zu anderen Krankheiten. Wir klären auf, nennen Anlaufstellen und geben erste Tipps.

„Oft ist es so, dass gerade abends und nachts, wenn wir zur Ruhe kommen und keine äußeren Ablenkungen haben, Sorgen, Zweifel und Ängste in den Vordergrund treten, denen wir am Tag aufgrund von Terminen oder anderen Tätigkeiten keine bewusste Aufmerksamkeit geschenkt haben. Da nachts aber kein geeigneter Zeitpunkt ist, sich aktiv und konstruktiv mit der Lösung von Problemen zu beschäftigen, weil wir eigentlich schlafen wollen, führt es oft dazu, dass wir in Grübelschleifen geraten, in denen wir weder konstruktiv das Problem lösen, noch richtig abschalten. Auch wenn dies meist zunächst irgendeine bestimmte Ursache hat, zum Beispiel eine Belastungssituation, eine Prüfung oder ähnliches, kann sich das nächtliche Grübeln verselbständigen und zur Gewohnheit werden und über die akute Belastungssituation hinaus anhalten“, erklärt Christina Kuhlmann. Als Psychologin und Psychotherapeutin ist sie bei der psychologischen Studienberatung der Ruhr-Universität Bochum tätig. Die psychologische Studienberatung bietet unter anderem private Beratungstermine sowie Coachings an und steht unter Schweigepflicht.

Zur Studienberatung kommen unter anderem häufig Studierende, die unter Schlafproblemen leiden. Kuhlmann erklärt jedoch: „Es ist eher selten, dass Schlafstörungen das einzige oder das Hauptsymptom sind, aber im Zusammenhang mit Prüfungsstress, Ängsten, Depression oder privaten Krisen leiden viele Studierende, die zu uns kommen, unter Schlafstörungen.“

Generell können Schlafstörungen individuell sehr unterschiedlich ausfallen. Laut dem Schlafzentrum Ruhrgebiet seien Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus extrem vielgestaltig; so gäbe es bis heute über „100 bekannte Veränderungen“ des Schlafs und etwa „jeder fünfte Mensch gibt an, mehr oder weniger häufig einen schlechten Schlaf aufzuweisen“. Die meisten Studierenden, die aufgrund von Schlafproblemen zur psychologischen Studienberatung kommen, klagen über Probleme beim Ein- oder Durchschlafen sowie frühes Aufwachen, so Kuhlmann.

Doch inwieweit kann die psychologische Studienberatung helfen? Kuhlmann erklärt: „Wir können für Studierende einerseits ein erster Ansprechpartner für die Belastungssituation selbst sein, wenn es

sich zum Beispiel um Prüfungsängste handelt, starkes Aufschiebeverhalten, extremen Leistungsdruck, geringes Selbstvertrauen, soziale Unsicherheiten oder private Schwierigkeiten, die sich negativ auf das Studium auswirken. Im Beratungsprozess können wir dann zum Beispiel an günstigen Problemlösestrategien arbeiten, wir können schauen, welche konkreten Gedanken oder Gefühle belastend sind und was die Person daran verändern kann.“



Unruhige Nächte, schlechtes Ein- oder Durchschlafen, frühes Erwachen: ein Problem vieler Studierenden.
Symbolbilder, Bearbeitung: Ieda

Bei Schlafstörungen sowie bei anderen psychologischen Problemen gibt es jedoch viele Ansprechpartner*innen. Wann solltet Ihr also, wenn Ihr selbst unter Schlafproblemen leidet, welche Anlaufstelle aufsuchen? Generell könnt Ihr natürlich immer Eure*n Hausarzt oder Hausärztin ansprechen, die Euch dann gegebenenfalls an jemand anderen überweist. Die psychologische Studienberatung kann für Studierende „als Anlaufstelle dienen, wenn die Schlafstörungen das Studium negativ beeinflussen oder das Studium Ursache für die Schlafproblematik ist“, so Kuhlmann. Hier könnte man dann schauen, ob in diesem Rahmen geholfen werden kann oder den Betroffenen bei chronifizierten Schlafstörungen zur Psychotherapie geraten wird. Ansonsten empfiehlt Kuhlmann das Schlafzentrum Ruhr oder die Abteilung für Schlafstörungen des Klinikums Bergmannsheil als Anlaufstellen.

Ein paar Tipps zur ersten Selbsthilfe gibt Frau Kuhlmann auch: „Es gibt sogenannte Regeln zur Schlafhygiene, die dazu beitragen, die Bedingungen für einen erholsamen Schlaf zu verbessern. Sie sind im Prinzip für die meisten Menschen hilfreich. Allerdings ist es für Menschen mit Schlafstörungen besonders wichtig, für möglichst gute Schlafbedingungen zu sorgen. Dabei geht es vor allem darum, einen regelmäßigen Rhythmus zu schaffen mit festen Zeiten, zu denen man ins Bett geht und aufsteht.“

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) empfiehlt in einem Ratgeber als Maßnahmen der Schlafhygiene beispielsweise, die Schlafumgebung anzupassen: So wäre ein beque-

mes Bett in einem abgedunkelten, kühlen, ruhigen Raum, der frisch gelüftet wurde, ideal. Zudem zählt die Gesellschaft einige Regeln der Schlafhygiene auf: Beispielsweise solle man möglichst immer zur selben Zeit aufstehen, nur schlafen gehen, wenn man wirklich müde ist und „entspannungsfördernde Schlafrituale vor dem Zubettgehen“ ausüben (andere Seiten empfehlen hier Aktivitäten wie Lesen oder Meditation). Generell sollte man Koffein, Alkohol, und Zigaretten zumindest vor dem Schlafengehen meiden – die DGSM empfiehlt, vier Stunden vor Schlafbeginn vom Koffeinkonsum abzusehen und zumindest kurz vorher nicht zu rauchen. Generell könnten extremer Kaffee- und Nikotinkonsum zu anderen Zeiten jedoch auch zu Schlafproblemen führen. Bei Alkohol sieht es ähnlich aus: „Alkohol setzt die Hirnaktivität herab. Der ungewohnte und übermäßige Genuss von Alkohol vor dem Schlafengehen hilft zunächst beim Einschlafen, führt aber im weiteren Verlauf zu Schlafunterbrechungen und Früherwachen“, heißt es im Ratgeber der DGSM.

Falls all diese Möglichkeiten nicht helfen, solltet Ihr jedoch nicht stundenlang im Bett liegen und Euch Sorgen machen. Kuhlmann erklärt: „Man sollte vermeiden, lange grübelnd im Bett zu liegen, weil dabei klassische Konditionierungsprozesse stattfinden, bei denen der Organismus langfristig das Bett mit Unruhe und negativen Gefühlen verbindet, die es noch schwerer machen, einzuschlafen. Daher ist es ratsam, aufzustehen, wenn man bemerkt, dass man in einer Grübelschleife gefangen ist, das Bett zu verlassen und sich mit ruhigen Tätigkeiten beschäftigen. Zum Beispiel Musik hören, lesen, meditieren. Bestenfalls sollte man dabei kein allzu helles Licht anmachen und, wenn man merkt, dass man wieder müde wird, erneut ins Bett gehen und probieren, ob es mit dem Einschlafen klappt.“

Zuletzt sei aber nochmal anzumerken, dass es sich bei all diesen Tipps nur um möglicherweise hilfreiche Ratschläge zur Selbsthilfe handelt. Schlafstörungen können sehr verschieden ausfallen und auch unterschiedlich stark bei Betroffenen auftreten. Sollten Tipps zur Schlafhygiene nicht helfen, ist es immer sinnvoll, eine der genannten Anlaufstellen aufzusuchen – besonders wenn das Schlafproblem zu einer starken physischen oder psychischen Belastung wird.

:Charleena Schweda



REPORTAGE

Bib after dark – Was geht da ab?

Nur ein Gerücht oder Liebeleien wie im Groschenroman? Die Uni-Bib und ihr heißer Ruf am späten Abend. Was hat es damit auf sich?

„Hey?! Schon mal nach 22 Uhr in der RUB-Bib gewesen? Da soll es in den oberen Etagen echt heiß hergehen!“ So oder so ähnlich habt Ihr es vielleicht schon mal von dem oder der einen Studierenden an der Ruhr-Universität gehört. Nachts soll es in der Bibliothek kuschelig und wuschelig werden, so zumindest köchelt die Gerüchteküche. Ein guter Grund für einen investigativen Journalisten, sich das ganze mal persönlich anzuschauen! Außerdem steht ja über die Semesterferien sowieso auch noch die ein oder andere Hausarbeit an, also vielleicht lässt sich das in diesem Falle ja sogar gut kombinieren ...

Bevor zweimal darüber nachgedacht werden konnte, schnell daheim den Laptop eingepackt, einen Collegeblock, zwei, drei Stifte (Kugelschreiber und Textmarker) gegriffen und auf ins Getümmel! Angekommen an der Universitätsbibliothek wirkt die sonst so volle Bücherleihstelle an diesem ausgewählten Donnerstagabend eher verloren. Es scheint als wären mehr Spinde in



Benutzung, als Studierende hier anwesend. Doch von Geisterstadt ist auch noch nicht so ganz die Rede. Die meisten einsamen Seelen halten sich aber zumindest direkt im Untergeschoss auf. DOCH OBEN SOLL ES JA HEISS HER GEHEN! Irgendwie sehen hier unten alle so aus, als würden sie arbeiten wollen. Unterwegs nach ganz oben, laufe ich weiter an vereinzelt Studierenden vorbei, die tröstlos auf PDFs schauen. Entweder ist es Corona-Vorsicht oder hier liegt doch nicht so viel Liebe in der Luft wie mir versprochen wurde. Egal, weiter hoch bis in die fünfte Etage, weil ich feststellen muss, dass die Treppe zur sechsten Etage auf den ersten Blick nicht zu finden ist. Ist dort vielleicht der geheime Ort für Techtelmechtel? Muss ich den Fahrstuhl nehmen? Oder alles nur Gerüchte?

Ich denke nach über „gute“ Sprüche, die die Stimmung kippen könnten: „Hey, bist du hier zum Lernen? Oder zum Kennenlernen?“ Und stelle mir Fragen wie: „Gibt es in der Bib eigentlich Bücher übers Flirten?“ Naja, Flirtsprüche sollten in der Regel nicht mehr als kitschig-peinliches Kopfkino sein und wirken in der Realität häufig cringy. Doch hier geht es heute um Enthüllungstheorien! Aber wo ich auch suche, kein Anzeichen von Bib-Flirts. Vielleicht zwischen den Bücherregalen? Fehlanzeige. In den hintersten Ecken? Auch nichts ... In den bequemen Liegesesseln mit Sichtschutz? Ist heut niemand ...

Knapp 22:30 Uhr: Einsam mit drei weit verteilt sitzenden, mitleidenden Student*innen habe ich



So dunkel so leer: Doch geht da mehr?

Bilder: fufu

mich nun auf der vierten Etage eingefunden, öffne meinen Laptop und möchte damit beginnen, mir die Dokumentation zu Ende anzuschauen, die ich daheim für eine Hausarbeits-Recherche angefangen habe. Kaum habe ich mich hingesetzt, ertönt auch schon der Gong und eine Durchsage: „Die Bibliothek schließt in einer halben Stunde, bitte begeben Sie sich zum Ausgang.“

Shit ... aber `ne halbe Stunde lass ich es noch krachen! Spaß beiseite, sollte Euch wirklich mal jemand ungefragt in der Bib unangenehm zu Nahe kommen, sagt dem*derjenigen, dass ihr nicht am Flirt interessiert und hier zum Lernen seid. Wendet Euch zur Not an den Sicherheitsdienst. „Die Bibliothek schließt in fünfzehn Minuten, bitte begeben Sie sich zum Ausgang“. Und noch einmal auf Englisch: „The library closes in 15 minutes, please go to the exit. Don't forget your personal belongings“ Hey! Dashamse so garnicht gesagt!

:Christian Feras Kaddoura

GLOSSE

Welches Universum?

Das CoVid-19 Virus hat mittlerweile den kompletten Uni-Alltag lahmgelegt. Jetzt ist es wichtig, sich keine Horrorszenarien auszumalen, sondern sich bewusst zu machen, warum diese Maßnahmen getroffen werden.

Seit letzter Woche ist es nun offiziell: Die Uni schließt, Studierende können nicht mehr an Klausuren oder sonstigen Veranstaltungen teilnehmen und werden gebeten, Zuhause zu bleiben. Dass die Situation mittlerweile sehr ernst ist, müsste jetzt auch die letzte Person verstanden haben. Das kann viele verunsichern und sehr plötzlich wirken. Doch muss man sich im Klaren darüber sein, dass viele dieser

Maßnahmen bewusste Entscheidungen sind, um die Verbreitung des Virus so gut es geht einzudämmen. Feststeht, dass die meisten Studierenden nicht direkt vom Virus betroffen sind, aber Träger sein können und somit eine Gefahr für die Personen darstellen, deren Risiko wesentlich höher ist, schwerere Folgeerkrankungen zu bekommen. Zuhause bleiben ist somit sowohl ein ziemlicher Einschnitt ins eigene Leben als auch ein Zeichen der Solidarität mit einer Minderheit von Personen, die direkt von Corona betroffen sind.

Angst sollte man deswegen vor diesem Ausnahmezustand aber nicht haben. Als Gesellschaft sollten wir uns immer öfters überlegen, inwiefern wir als die Mehrheit denen helfen können, die sonst schnell in Vergessenheit geraten. Die durchgesetzten Maßnahmen dienen zur Eindämmung der möglichen Ausbreitung des Virus, um das Gesundheitssystem so gut wie möglich zu entlasten und die Infektionszahlen so gering wie möglich zu halten. Es heißt nicht, dass jede Person, mit der Du ab dieser Woche in Kontakt bist, automatisch das Virus hat oder dass wir kurz vor dem Weltuntergang stehen. Viel mehr müssen wir uns im Klaren darüber sein, dass durch dieses neue Virus die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass Menschenleben davon direkt negativ betroffen sein könnten und dies durch drastischere Maßnahmen verhindert werden könnte. Wird einem Menschen auf der Straße Gewalt angedroht, rufen wir die Polizei. Herrscht eine Pandemie, bleiben wir alle Zuhause, um die Verbreitung einzudämmen. Alles Maßnahmen, um die Sicherheit aller zu fördern. Alles Maßnahmen, die ihre Berechtigung haben.



Quarantäne = Lovetime

Auch ein mögliches Szenario: Rotwein aufmachen und ein wenig die Isolation genießen.

Bilder: kiki

Mach es Dir also gemütlich und versuche die nächsten Wochen so entspannt wie möglich zu verbringen, ohne dabei aus den Augen zu verlieren, informiert zu bleiben und angemessen auf zukünftige Maßnahmen zu reagieren. Vertraue auf das, was angemessene Medien an Informationen bereithalten und auf die Aussagen von Expert*innen zu dem Thema. Gerüchte und andere Arten der Falschinformation helfen Dir überhaupt nicht. Diese Krise ist nicht die Erste der Menschheit und wird auch nicht die Letzte sein und somit wirkt das vielleicht alles relativ drastisch für Dich, aber das, was wir im Moment erleben, sind alles dafür vorgesehene Maßnahmen.

:Gerit Höller



OBDACHLOSIGKEIT

Die Unsichtbaren zählen

Das steigende Ausmaß von Obdachlosigkeit bringt Hilfsstellen vielerorts an ihre Grenzen. Bereits seit vielen Jahren fordern Verbände genaue Zählungen, nun schreiten Bund und Länder zur Tat.

Wie viele Menschen von Obdachlosigkeit betroffen sind, ist nicht einfach zu beziffern. Ein Grund dafür liegt in dem Unterschied zwischen Obdachlosigkeit und Wohnungslosigkeit. Wer obdachlos ist, lebt auf der Straße und nimmt für die Übernachtung häufig Angebote von Kommunen und freien Wohlfahrtsverbänden, wie der Caritas oder der Diakonie Ruhr in Anspruch. Über das Aufkommen bei diesen Einrichtungen können ungefähre Zahlen erfasst werden. Doch bundesweite Erhebungen gibt es bisher nicht. Basierend auf einer Erhebung des Landes Nordrhein-Westfalen aus dem Jahr 2017 schätzt die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe (BAGW) die Zahl der Obdachlosen bundesweit auf 48.000. Weitaus größer ist jedoch die Zahl der Wohnungslosen mit rund 600.000 Betroffenen. Das sind Personen, die beispielsweise in Kellern, auf Dachböden und per Couchsurfing bei Freund*innen oder Familienmitgliedern unterkommen. Diese sind jedoch deutlich schwieriger zu erfassen, da sie häufig „versteckt“ sind. Als Ursache für Obdachlosigkeit gelten häufig steigende Mietpreise, insbesondere in Großstädten. Daher fordern Expert*innen den Bau neuer Wohnungen, insbesondere im Bereich des Sozialwohnungsbaus. „Benötigt werden pro Jahr 80.000 bis 100.000 neue Sozialwohnungen und weitere 100.000

bezahlbare Wohnungen“ so der BAGW.

Um das Problem der Obdachlosigkeit besser beziffern zu können und Aufschlüsse darüber zu erlangen, welche Personengruppen von Obdachlosigkeit betroffen sind, plant die Regierung ab 2022 eine Obdachlosenzählung, die im Januar beschlossen wurde. Allerdings: Bei dieser Zählung werden nur die Obdachlosen in Unterkünften gezählt. Diejenigen, die auf der Straße leben oder Wohnungslose, die andere Unterkünfte haben, fallen dabei raus.

Einen ersten Ansatz lieferte ebenfalls im Januar die Stadt Berlin. Dort sind 2.601 Freiwillige in der „Nacht der Solidarität“ ausgezogen, um die Zahl der Obdachlosen zu erfassen. 1.967 Obdachlose wurden dabei gezählt – Schätzungen gingen zuvor von 6.000 aus. Die Differenz ist unter anderem aus der Erhebungsmethode zu erklären. Die Freiwilligen waren beispielsweise angewiesen, nur an öffentlich zugängliche Orte und solche, die von der Senatsverwaltung als nicht gefährlich eingestuft wurden, zu gehen. Dabei wurden einige Gebiete, wie der innere Bereich des Tierparks, der für sein hohes Aufkommen von Obdachlosen bekannt ist, nicht aufgesucht. Einige Obdachlose hätten sich zudem versteckt, um einer Zählung zu entgehen. Die Initiator*innen der Zählung verteidigen deren Aussagekraft: „Wir konnten mit der Zählung nur die sichtbar im öffentlich zugänglichen Raum lebenden Menschen an einem Stichtag erfassen. Subjektive Einschätzungen, wie viele Menschen sich womöglich versteckt haben, um nicht gezählt zu werden, sind sozialwissenschaftlich nicht haltbar.“ so die Armutsforscherin und Mitinitiatorin Susanne Gerull, Professorin für Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin. Erkenntnisse hat die Zählung zudem über die Hintergründe der Obdachlosen



Symbolbild: stem

geliefert. Damit könne man Hilfsprogramme zukünftig besser ausrichten.

In Bochum stieg die Zahl der Obdachlosen in den vergangenen Jahren deutlich an. Während sich 2016 noch 75 Personen in Bochumer Einrichtungen befanden, waren es 2018 273 Personen. Auch die Bleibedauer ist gestiegen. „Aber die durchschnittliche Unterbringungsdauer beträgt mittlerweile mehr als sechs Monate, genauer gesagt 186 Tage“, erklärte Friederike Hüther vom Sozialamt den Mitgliedern des Ausschusses für Arbeit, Gesundheit und Soziales.

:Stefan Moll

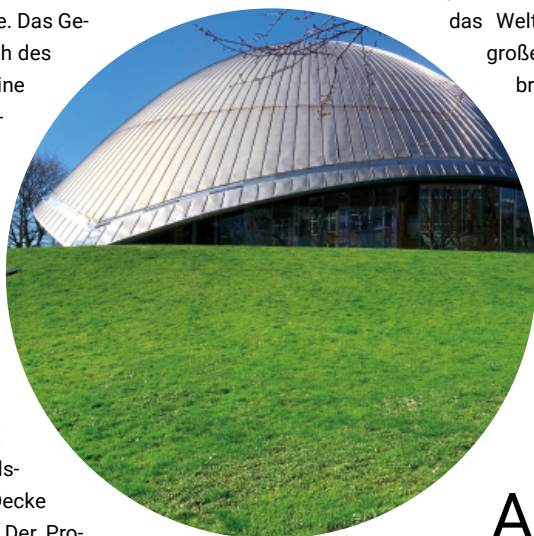
KUPPELROMANTIK

To infinity and beyond

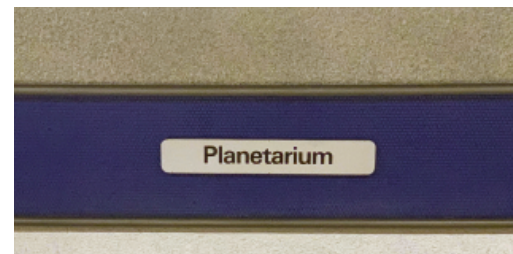
Sie holen uns die Sterne vom Himmel und das fast zum Anfassen nah! Die Kuppel, die den Tag zur Nacht macht, gehört zur Stadt wie das Blau zum VfL Bochum. Was das Planetarium so besonders macht und was es zu bieten hat, lest ihr hier.

So können Besucher*innen in einem der 260 Sessel den Tag zur Nacht werden lassen. Doch wer denkt, dass das Planetarium nur schöne Sternbilder zeigt, der irrt. Ferne Galaxien und Zusammenhänge der Astronomie werden auf 600 Quadratmetern bebildert und erklärt. Aus diesem Gedanken heraus entstehen immer wieder neue Shows, die meist aus dem eigenen Haus kommen. Hierfür sorgt ein engagiertes Team aus Astronom*innen, Techniker*innen und Grafiker*innen, damit das Publikum sich immer neu faszinieren lassen und Einblicke in den Kosmos gewinnen kann. Für groß und klein ist immer etwas Passendes dabei. Für Kinder ab vier Jahren gibt es unterschiedliche Shows, die mit gezeichneten Figuren und märchenhaften Geschichten das Weltall nahebringen. Aber auch große Kinder können aus einem breiten Angebot wählen, denn nicht nur Astronomie-Shows finden im Planetarium statt, sondern auch Musik-Shows, Konzerte oder Live-Veranstaltungen. Letztere sind sehr vielfältig gestaltet, sodass interessierte eine Tour durch das Planetarium buchen oder eine Technikführung mitmachen können.

Alle, die sich weiterbilden wollen, haben die Möglichkeit zu den Vorträgen im Planetarium zu gehen oder an einem Astronomiekurs teilzunehmen, die von Planetariumsleiterin Prof. Susanne Hüttemeister ange-



Am 27. März 1962 gab es den ersten Spatenstich an der Castroper Straße 67, um das Zeiss Planetarium in Bochum zu bauen, ehe es am 6. November 1964 fertiggestellt wurde. Das Gebäude auf dem Hügel südlich des Stadtgartens ist seitdem eine Kulturstätte, die die Bochumer Stadt prägt und steht seit 2005 unter Denkmalschutz. Seitdem hat sich bis auf die technische Ausstattung kaum etwas verändert, doch seit 2000 befindet sich dort der modernste Planetariumsprojektor der Welt: Der Zeiss Universarium IX projiziert alltäglich Himmelsbilder, die naturnah auf die Decke des Planetariums strahlen. Der Projektor kann genauso viele Sterne abbilden wie sie das menschliche Auge unter besten Beobachtungsbedingungen und im freien Weltraum sehen kann.



Das Planetarium: Seit fast 60 Jahren Bestandteil des Bochumer Lebens.

Bilder: bena

boten werden. Wer einen Vorgeschmack darauf haben möchte, was ihn*sie erwartet, kann auf dem Instagramkanal des Planetariums in den Highlights wissenswertes von Prof. Hüttemeister zu verschiedensten Space Facts bekommen.

:Abena Appiah

INFO:BOX

Aktuell sind das Planetarium sowie andere öffentliche Einrichtungen der Stadt bis auf weiteres geschlossen. Wie die Stadt am Donnerstagabend den 12. März beschloss, werden alle städtischen Veranstaltungen bis Ende der Osterferien (19. April 2020) vorsorglich abgesagt. Mit dieser Maßnahme wolle die Stadt Bochum dazu beitragen, die Ansteckungsmöglichkeiten zu minimieren und eine Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen.

Auf planetarium-bochum.de bekommt ihr Updates, wann die Kuppel wieder geöffnet ist.

KONSUM

Die Sucht nach Glück

Drogen: Eine Kompensation der Akzeptanz und Zufriedenheit? Die Beweggründe scheinen verschieden. Doch sollte es nicht unlängst ein Umdenken gegenüber Betäubungsmitteln in der Gesellschaft geben?

„Das Bedürfnis nach Rausch scheint ein Menschliches zu sein“, sagt Diplom-Sozialarbeiterin, Sucht- und Sozialtherapeutin Claudia Reuter-Spittler von der Drogenberatungsstelle die Krisenhilfe e.V. Bochum. Dort arbeitet sie mit Konsument*innen illegaler Drogen und deren Bezugspersonen zusammen. Sie fügt an: „In der Menschheit gab es immer mal Phasen, in denen ‚rauschhaftes Erleben‘ innerhalb einer Gesellschaft möglich war, was aber dann auch heißt, dass es immer wieder Phasen neben der Feierei gibt, wo auf Konsum und Rausch verzichtet wurde,“ sodass es gesellschaftlich in irgendeiner Form immer eingebunden gewesen und auch noch heute präsent sei. Dies spiegle sich heute noch an Karneval oder ähnlichen Festivitäten wider, an denen Substanzen „legal“ zu sich genommen werden. Konsum ist nicht gleich Konsum und Droge nicht gleich Droge. Hierbei sei es wichtig zu unterscheiden, sagt die Sozialarbeiterin. Denn zum einen gebe es den Konsum von Substanzen und zum anderen den Missbrauch. Von dem spreche man dann, wenn Drogen dazu eingesetzt



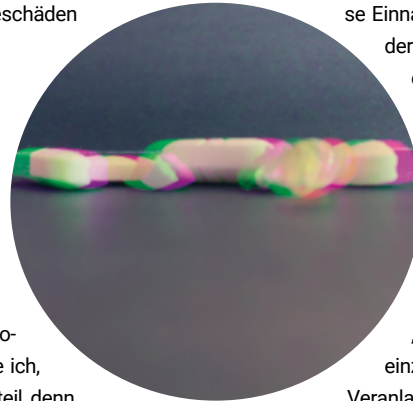
würden, weil es Probleme oder Konflikte gebe oder um etwas zu kompensieren, dass man ohne Rausch gar nicht mehr bewältigen könne. Sie fügt an, dass die Abhängigkeit sich dann entwickle, wenn letztendlich auf die Droge nicht mehr verzichtet werden könne und soziale, körperliche und/oder psychische Folgeschäden erduldet werden würden.

Aus ihrer Sicht müsse die Gesellschaft dahin erzogen werden, dass man mit Konsum und Drogen, die präsent in unserer Gesellschaft sind, einen vernünftigen Umgang hinbekomme und diese nicht zu verteufeln. „In meiner Rolle als Sucht- und Sozialtherapeutin sage ich, es wäre von Vorteil, denn man hätte einen Einblick als

Gesellschaft auf die Drogen. Genauer gesagt, was wird den Substanzen, die auf dem Markt sind, beigemischt“, so Reuter-Spittler. So fände man aktuell in einigen Cannabissorten Spuren von Blei, um die Dosis ohne das Wissen der Konsument*innen künstlich schwerer machen zu können. Dies könne nur geschehen, da diese Substanzen in Deutschland illegal gehandelt würden, sodass keine Kontrollen aktuell stattfänden. Dies sei in anderen Ländern wie den Niederlanden nicht der Fall. Dort ist der Cannabisverkauf legal und das brächte nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern

auch finanzielle für den Staat. „Ich fände es gut, wenn die Öffentlichkeit akzeptieren würde, dass einige Substanzen, die wir nicht mehr aus der Bevölkerung herausbekommen, legalisiert werden und besteuert werden könnten.“, ist sich Reuter-Spittler sicher. Auf diesem Wege könne man die

se Einnahmen für Prophylaxe oder Aufklärung der Substanzen nutzen. Natürlich gäbe es auch Menschen, die in diesem Falle nicht mit dem Konsum verschiedener Substanzen zurechtkommen könnten, hierfür könne man die zusätzlichen Einkünfte des Staats für Therapien einsetzen. Sie fügt an: „Grundsätzlich ist das auch immer von verschiedenen Fragen abhängig, ‚Wie sind die sozialen Bedingungen der einzelnen Person?‘, ‚Welche biologische Veranlagungen sind gegeben?‘ oder ‚Ist die Person traumatisiert, belastet oder gar depressiv?‘“



In Bochum können Menschen schon kontrolliert mit Ersatzstoffen in einer integrierten medizinisch-psychosozialen Behandlung konsumieren.

„Die Methadonsubstitution ermöglicht es, für opiatabhängige gesellschaftlich ein ‚integriertes Leben‘ führen zu können“, so Reuter-Spittler. Deswegen befürworte sie das Projekt an der Viktoriastraße, denn mit dem Medikament könnten Menschen ihrer Arbeit nachgehen und in der Allgemeinheit wieder Fuß fassen. Abschließend sagt sie: „Mit Opiatmedikationen kann man durchaus alt werden, da Folgeerkrankungen verhindert werden könnten.“ Zudem könne die Beschaffungskriminalität der Konsument*innen gestoppt werden.

:Abena Appiah

ERFAHRUNGSBERICHT

Die Sicht eines Drogenhändlers

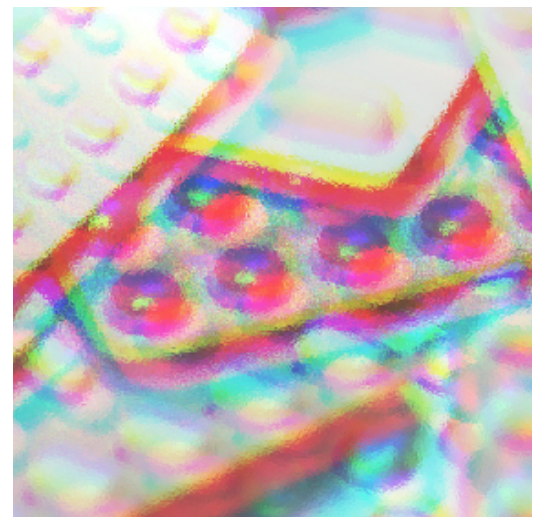
Illegaler Drogenkonsum ist vielschichtig. Auf der einen Seite gibt es die Konsument*innen und auf der anderen die Händler*innen. Wie sieht diese andere Seite aus?

Es ist Sonntagnachmittag und ich telefoniere mit einem Drogendealer. Anfangs wirkt das ganz schön komisch, mit einer Person zu reden, die Designerdrogen sowie Cannabis handelt und zwar so viel, dass diese Person davon leben kann. Trotz allem kommt man schnell ins Gespräch über den Alltag, Corona und generell das Leben. Nach einigen Minuten des Plausches wird es dann ernster. Ich frage die Person als erstes, ob es moralische Bedenken gibt, in Bezug auf den Handel mit Drogen. Zumindest unterstützt man in manchen Fällen Suchtverhalten von bestimmten Personen. Die Antwort sei schwierig, meint die Kontaktperson. Zum einen wisse man natürlich, was man da mache, jedoch schwindet schnell die Angst vor der Substanz an sich, wenn man jeden Tag damit konfrontiert ist. Zum anderen handle man ja nicht mit härteren Substanzen und man merke auch nicht wirklich Suchtverhalten bei seinen Konsumenten. Auf die Frage, wie er reagieren würde, wenn er merkt, dass jemand süchtig ist, ist es für eine Weile still. Es gäbe schon Kund*innen, die sehr oft vorbeikommen würden, aber es sei nicht die Aufgabe des Dealers zu hinterfragen, wer da gerade einkauft. Ein*e Kneipenbesitzer*in würde auch nicht seinen*ihren Stammgäst*innen sagen, dass sie weniger konsumieren sollten, zumindest ist das nicht ihre Aufgabe.

Es scheint schwierig zu sein, zu fragen, welche Moral hinter dem illegalen Drogenhandel steckt und schnell wird klar, dass eine definitive Antwort darauf bei einem*einer Händler*in auf eine Art Verharmlosung stößt. Offensichtlicherweise kann man sich als Dealer*in nicht selbst verurteilen, denn dann müsste das Geschäft schnell eingestellt werden.

Wie steht man eigentlich als Drogendealer*in zur aktuellen Drogenpolitik in Deutschland? Meine Kontaktperson lachte über die Frage und antwortete, dass es in Deutschland mit der Drogenpolitik komisch sei. Die vielen Grauzonen machen es einem tatsächlich sehr einfach. Zum Beispiel verkaufe er auch legal erhältliche Produkte wie Kratom, das ähnlich wirkt, wie manche Opiate. Auch wäre die Regelung zu Cannabis sehr entspannt. Ein Freund von ihm hätte vor ein paar Jahren versucht, 300 Gramm Cannabis aus Holland nach Deutschland im Zug zu schmuggeln und wurde dabei erwischt. Nachdem dann vom Zoll Anzeige gegen ihn erstattet wurde, hätte sein Kumpel noch nicht mal eine Haftstrafe bekommen. Solange man nicht direkt bei der Tat erwischt werden würde, kann man sogar unter Verdacht stehen und es würde nichts passieren. Mein Kontakt fügte hinzu, dass er auch schon öfter unter Beobachtung stand und dann einfach eine Pause gemacht hätte bis er sich sicher war, nicht mehr unter Verdacht zu stehen. Generell sei es überraschend einfach, große Mengen an Drogen über das Darknet zu bestellen und an eine Paketabholstation liefern zu lassen. Wenn man die Abholstationen häufig genug wechsle, würde niemandem auffallen was man da macht.

Es bleibt für mich nach dem Gespräch weiterhin fragwürdig, den Handel mit illegalen Drogen so auf die leichte



Drogen: Ein nicht so ganz einfaches Thema.

Bild:kiki

Schulter zu nehmen. So etwas wie eine Garantie für die Sicherheit der Konsument*innen gibt es nicht in einem Markt, der nur aus Eigeninteressen besteht. Witzig finde ich das Ganze nicht wirklich, wenn man bedenkt, wie viele suchtkranke Menschen in Deutschland leben und welche Arbeit hinter den vielen sozialen Einrichtungen steckt, die versuchen mit dem Thema Sucht umzugehen. Auf der anderen Seite kann ich eine*n Dealer*in nicht wirklich verurteilen für das, was sie tun. Schließlich gibt es verschiedene Gründe mit so etwas anzufangen und alle Personen über den gleichen Kamm zu scheren, erscheint mir nicht produktiv. Fest steht, dass Deutschland an seiner Drogenpolitik etwas ändern muss und am besten im engen Kontakt mit Personen, die sich mit so etwas auskennen.

:Gerit Höller

KOMMENTAR

1.000 Nadelstiche in die Luft

Im Deckmantel der Nacht schreitet Innenminister Herbert Reul gegen sogenannte Clankriminalität vor. Doch seine Razzien treffen nicht da, wo sie Wirkung aufzeigen.



Der Innenminister Herbert Reul (CDU) genießt es, sich als Kämpfer gegen die organisierte Kriminalität zu inszenieren. So wurden alleine in den vergangenen

einhalb Jahren über 1.000 Razzien in Shisha-Bars durchgeführt. „Herbert Reul – der Mann, der sich mit den Clans anlegt“ betitelt die WAZ, der focus umjubelte den Innenminister als „Herr der 1.000 Razzien“. Lobgesänge an das Bild eines starken Mannes, das der Innenminister zu Genüge von sich präsentiert haben will, indem er in Begleitung der Presse in US-Polizeishow-Manier bei den Einsätzen fotografiert wird – beide Hände am Revers seines Mantels, grimmige Miene, Tatbereitschaft.

Die Razzien, die sogenannte Clankriminalität bekämpfen sollen, sind dabei jedoch denkbar erfolglos. Der einzige Erfolg, der regelmäßig erzielt wird, ist die Sicherstellung von einigen Gramm unverzolltem

Die Razzien, die sogenannte Clankriminalität bekämpfen sollen, sind dabei jedoch denkbar erfolglos. Der einzige Erfolg, der regelmäßig erzielt wird, ist die Sicherstellung von einigen Gramm unverzolltem Tabak.

Tabak. So auch bei einem Einsatz im vergangenen November, wie die WAZ berichtete: „Die Gesamtbilanz des mehrstündigen Einsatzes: Es wurden vier leere und zehn mit offenbar unverzolltem Tabak gefüllte Dosen sichergestellt, außerdem weitere 500 Gramm Tabak, die vermutlich ebenfalls der Steuer vorenthalten werden sollten – Fälle, die das Zollamt nun weiterbearbeitet. Außerdem klickten bei einem mit Haftbefehl gesuchten Besucher die Handschellen. Zusätzlich wurden 16 Parkvergehen und sechs Verstöße gegen das Nichtrauchergesetz geahndet. Eine Person ist ein Fall fürs Ausländeramt.“ Das wird relativiert und damit geprahlt, dass die „vielen kleinen Polizeiaktionen“ genau so gewollt seien – denn schlussendlich muss auch er zugeben, dass große Fänge nie gemacht wurden.

Mit 1.000 Razzien kommt man anscheinend nicht weit.

Mit dem Terroranschlag in Hanau, bei dem neun Personen aufgrund rassistischer Motivationen umgebracht wurden, gerieten Shisha-Bars erneut in den Fokus der Gesellschaft. Der Täter wählte als Ort seines Anschlags gezielt zwei Shisha-Bars, um möglichst viele Menschen mit Migrationshintergrund töten zu können.

Es geht hier nicht um eine direkte Linie, die den Innenminister für die rassistischen Gräueltaten verantwortlich macht. Das wäre zu kurz gedacht. Aber ebenso wie Reuls Razzien aus einem stereotypisierenden Bild von Clankriminalität schöpfen, schöpfte der Täter von Hanau aus



Symbolbild: stem

den gleichen Erzählungen von Clankriminalität, Brennpunkten und Rechtlosigkeit.

Diese maßlose Verschwendung von Ressourcen und Prioritäten – die mehr als 1.000 Razzien gegen Shisha-Bars – wurde noch deutlicher, als wenige Tage vor dem Terroranschlag in Hanau Razzien gegen rechte Terrorzellen unternommen wurden. Weit entfernt von ein paar Gramm Tabak und Parkvergehen, zerschlugen vier Razzien in NRW eine Terrorzelle bestehend aus zwölf Personen, die Anschläge auf Politiker*innen, Asylsuchende und Moslems planten, um bürgerkriegsähnliche Zustände auszulösen. Einer der Männer war Verwaltungsbeamter und ehemaliger Polizist bei der Polizei NRW in Hamm, der vor einigen Jahren für die Erteilung von Waffenscheinen zuständig war. Große Fänge können also auch mit kleinem Aufwand erzielt werden.

:Stefan Moll

GLOSSE

Das Unwort des Studiums

Er ist berühmt berüchtigt: der Powernap. Nur für Euch wage ich den Selbsttest.



Viel Wasser trinken. Oder Kaffee. Oder Energy Drinks. Nebenbei Nüsse essen. Oder Schokolade. Oder Chips. Und auch an regelmäßige, gesunde Mahlzeiten denken. Also quasi jede Nacht um zwei eine 5-Minuten-Terrine. Immerhin regelmäßig.

Wir kennen sie alle: die Mythen, Legenden und Sagen rund um das perfekte Lernverhalten. „So kommst Du erfolgreich durch die Klausurphase.“ „10 Tipps, die dir das Lernen erleichtern – mit Nummer 5 hätten wir nicht gerechnet!“ Und wir kennen es auch (fast) alle: die Versuche, diese Tricks auszuprobieren, die dann doch mehr oder weniger scheitern.

Der vielleicht beliebteste Trick unter den Study-Life-Hacks? Der Nap. Der Mythos. Die Legende ... es ist das Powernap. Ob Klausur- oder Hausarbeitsphase oder einfach nur das lang aufgeschobene

ne Essay. Wenn Ihr nach der Uni oder Arbeit einen kurzen Powernap einlegt, soll das Wunder bewirken. Ihr kriegt dadurch ... naja, die nötige POWER eben.

Aber stimmt das? Nur für Euch habe ich mich dem Selbstexperiment unterzogen. Es waren zwei harte Wochen, in denen ich jeden Tag, noch neben dem Studium, eine Arbeitsschicht einlegte. Was man nicht alles für seine Leserschaft macht!

Nach meiner sorgfältigen Recherche (also ... der ersten Seite der Google-Ergebnisse) dauert ein Powernap maximal 20 Minuten. So machte ich mich also auf den schwierigen Weg, jeden Mittag 20 Minuten zu schlafen. Was ich vorher natürlich NIE getan habe!



Das Ergebnis? Immer noch müde. Erstaunlicherweise haben die 20 Minuten powernapen auch nichts gebracht, wenn man die Nacht davor nur zwei Stündchen geschlafen hat. Also hieß es weiter testen. Eine Stunde am Tag. Zwei. Drei! Ach, direkt vier! Und irgendwann kam ich zu dem Ergebnis: Wenn man nur lange genug schläft (halt so, dass man auf seine generellen acht Stunden am Tag kommt), dann bringt der Powernap was! Na ja, Zeit zum lernen hatte ich dann allerdings nicht mehr...

:Charleena Schweda

KOMMENTAR

In den Sternen...

Deine Laune ist so typisch Jungfrau! Ach? Biste nicht? Das hätte ich jetzt aber nicht gedacht – Eine Ode an die Sternleser*innen unter uns Astrologiefans.



Hallo! Ich bin Bena. Mein Sternzeichen? Skorpion. Es muss das Arschloch unter den Sternzeichen sein, denn oftmals bekomme ich Komplimente dafür, dass ich ja gar kein typischer Skorpion sei. Wirklich nett. Wenn ich mir die vermeintlichen Schwächen meines Sternzeichens anschau, findet man unter anderem Charaktereigenschaften wie unversöhnlich, eifersüchtig, rechthaberisch, misstrauisch und kompromisslos. Brigitte sei Dank! Und wenn das nicht reicht, wird direkt auf den Stachel verwiesen, der Schrecken und Angst macht. Toll! Im Nachsatz bekommen dann ALLE Skorpione* bestätigt, dass deswegen viele Menschen Respekt und Furcht davor haben, mit Menschen, die vom 24. Oktober bis zum 22. November Geburtstag haben, in Kontakt zu treten.

Ja ne, ist klar! Sternzeichen und Astrologie sind eigene Wissenschaften.

Wenn Du Deinen Aszendenten nicht kennst, dann kennst du deine Persönlichkeit nicht richtig. Denn jeder Mensch hat mehr als nur ein „Sternzeichen“.



Um diese auszurechnen kannst Du auf Seiten wie [schicksal.com](https://www.schicksal.com) Deine Daten eingeben. Als Überraschung bekommst Du dann zu Deinem Sternzeichen Deinen Aszendenten und noch viel mehr. Für jeden Planeten von Jupiter zu Venus bekommst Du Dein Sternzeichen genannt, sodass am Ende doch jedes Sternzeichen Deinen Charakter widerspiegelt. Nun bin ich für die nächste WG-Party gut ausgestattet, denn wo, wenn nicht da, wird übers Leben philosophiert? Und das Beste? Mein Verhalten und Benehmen kann ich getrost auf eins von den Sternzeichen schieben.

Astrologie ist der neue „Vegetarismus“. Ach mein, wenn Ihr das richtig toll findet, cool! Aber Ihr müsst es nicht jede*m auf die Nase binden, dass das Eure neue Religion ist. Für nicht Jünger*innen der Astrologie ist es meist ein verwirrendes Konstrukt. Aber keine Sorge! Warten wir einfach ein paar Monate oder Jahre, dann sind auch Aszendenten im Mainstream und der Hype darum, Charaktereigenschaften nach dem Stand des Mondes zu beurteilen, nicht mehr fancy.

:Abena Appiah

QUARANTÄNEBESCHÄFTIGUNGEN DER :BSZ REDAKTION

Nadel und Faden!

In Zeiten, in denen Nachhaltigkeit nicht nur an Wichtigkeit sondern auch an Beliebtheit gewinnt, kann es wirklich nicht schaden, ein paar grundsätzliche handwerkliche Fähigkeiten zu besitzen. Kleidung Secondhand zu kaufen ist schön und gut, aber was, wenn bei deiner Vintage-Trainingsjacke eine Naht reißt? Oder dem Blümchenhemd ein Knopf fehlt? In den nächsten Wochen werde ich mir also das vornehmen bei dem ich erst „muss ich mal nähen“ und dann sehr schnell „mach ich irgendwann anders“ dachte. Nun ist genügend Zeit, sich mal mit den wichtigsten Handstichen auseinanderzusetzen, damit man auch für jede Situation den richtigen Stich kennt. Mit ein wenig Übung ist auch eine etwas zu enge Hose oder ein etwas zu weites Hemd irgendwann kein Hindernis mehr. Ein gutes Hörspiel im Hintergrund hilft gegen die Monotonie ohne zu sehr abzulenken (Eure Fingerspitzen werden Euch danken). Isaac Newton hat in Quarantäne während der Pest seine Theorien zu Mathematik und Physik ausgearbeitet. Ein paar Socken zu stopfen sollte also auch machbar sein.

:kjan

Musik machen!

Lange ist es her, dass ich mich mal wieder an mein Klavier gesetzt habe und vernünftig geübt habe. Mein Verhältnis zum Noten lesen und vernünftigen Üben war immer schon etwas – sagen wir mal so – vorbelastet. Jetzt gibt es endlich die Möglichkeit in Quarantäne, in mäßiger Ruhe, das verstaubte Notenbuch rauszuholen und Best of Frederic Chopin vor sich hin zu klimpern. Die Tools Logic Pro X, Fruity Loops oder Ableton verdienen auch mal wieder ein paar neue YouTube-Tutorials, damit auch der letzte Handgriff sitzt. Wie Mama früher immer gesagt hat: fünf Stunden am Tag Klavier üben gehört sich einfach. Jetzt ist die Chance, der Held auf der nächsten Hausparty zu werden, indem man die Gäste mit den feinen Klängen aus dem Atomschutzbunker beeindruckt und die Liebe zu einem längst vergessenen Instrument wiederentdeckt. Wenn Du kein Instrument spielst, dann nutze den Tag (Carpe Them Diems) und tobe Dich musikalisch neu aus! Viel Glück und bleib gesund.

:kiki



Handygames!

Quarantäne suckt – und wem das ganze Reallife-Geschehen gerade zu langweilig ist, der kann sich mit dem **Sieben – Endgame** über Wasser halten. Das free-to-play Handygame ist quasi so etwas wie ein interaktiver Horrorfilm. Für Horrorfans wie mich eine ganz nette Abwechslung zur kunterbunten fröhlichen CandyCrush-Welt. Zu Anfang werden die Charaktere eingeführt. Das Ganze passiert in Form von WhatsApp-Chats. Man selbst ist Überlebender einer Horrorstory. Der eigene Religionslehrer hat seine Schüler*innen umgebracht und das mit Bibelziten und ähnlichem dekoriert. Doch der Mörder – Trommelwirbel! – ist scheinbar gar nicht tot. Oder doch? Ich weiß es noch nicht! Jedenfalls bekommt das Ingame-Ich plötzlich Nachrichten von einer unbekannten Nummer, sogar merkwürdige Anrufe (ja, tatsächlich kann man die annehmen oder ablehnen). Die Story ändert sich, je nachdem wie man sich entscheidet, welche Antwort man gibt, ob man Anrufe annimmt oder ablehnt, oder vorzeitig beendet. Rundum – bisher – ganz gut.

:ken



NACH:GEHÖRT

Aus dem Nichts in der Nacht: **Donald Glover Presents.** Scheinbar nicht mehr unter seinem Alias Childish Gambino bringt der Alles-Könner Glover (auch als Schauspieler, Regisseur, Autor, Comedian und mehr tätig) ein neues Album heraus. Oder doch nicht? Über einen Livestream konnte man kurz reinhören, bevor fast jedes Lebenszeichen dieses Releases wieder aus dem Internet verschwunden war. War es nur eine Vorab-Version? Jedenfalls hatten wir einen kleinen Einblick. Und das was da zu hören war, ist wieder ganz große Kunst. Stimmgewaltig, soulig und experimentell macht Glover da weiter, wo sein „Awaken, my Love“-Ausflug aufgehört hat. Im Geiste von catchy 70s-80s und 90s Pop, Rock und Soul-Songs erfindet sich hier ein ganz eigener Sound: Depressiv-rebellisch und überrollend hoffnungsvoll.

Und so fühlt sich das Album auch an vielen Stellen an. Features gibt es dabei von Ariana Grande und 21 Savage. Besonders zu empfehlen: „Under the Sun“ & „Sweet Thang (Thank You)“

:fufu

Take a Walk!

Sich schützen, heißt die ganze Zeit zu Hause bleiben und allein „Netflix and Chill“ betreiben? Das geht einem irgendwann auf die Leier. Zum Glück kannst Du ja raus gehen. Und wenn es nur eine Runde um den Block ist, frische Luft und die Beine vertreten tut gut. Das kann man auch ganz allein machen, mit Musik in den Ohren oder den Vögeln lauschend. Denn die hört man nun auch viel lauter, seitdem es weniger Flugzeuge am Himmel gibt. Allgemein wird das Wetter sonniger und UV-Strahlen tun deiner Gesundheit gut. Und wenn du eh in einer WG oder mit Deinem*Deiner Partner*in zusammenlebst, hast Du auch direkt eine Begleitung dabei. Und vielleicht hast Du ja ältere Nachbar*innen, die einen Hund haben und der muss ja auch mal vor die



Tür. So kannst Du nicht nur Sauerstoff tanken, sondern auch deinen Nachbar*innen einen gefallen tun und helfen. Dennoch lass dir gesagt sein: Auch wenn Du dich Gut fühlst, könntest Du andere Menschen anstecken und solltest deswegen vorsichtig agieren! Denn diese Art von Wirt mögen wir nicht! :bena

Filme gucken, kaufen, machen!

Wann soll ich denn dazu kommen in Ruhe 'nen Film zu gucken? Genau jetzt! Quarantänezeit ist Entspannungszeit. Nicht wütend im Kreis laufen, sondern ganz ruhig auf's Sofa, Bett oder den alten Sitzsack schmeißen und einfach mal durch die bunte Filmlandschaft reisen. Und wenn Ihr Netflix nach zwei Tagen schon leer geguckt habt? Dann kommt in 'ner Woche auch schon der Streaming-Dienst von der Maus raus. Also der amerikanischen! Die deutsche Maus (Die Sendung mit der Maus) läuft aber auch ab sofort täglich, damit es für die Kleinen was Gescheites im Fernsehen gibt. Und ansonsten: Kramt die verstaubten DVDs raus, digitalisiert die alten Familienvideos oder guckt sie zumindest mal wieder in angenehmer Runde und shoppt nach Raritäten auf Online-Trödelmärkten. Alles, was Ihr tun könnt, ohne das Haus verlassen zu müssen. Und für die, die sich kreativ austoben wollen? Macht doch einfach selbst einen Film! Quarantäne-bottle up Videos machen nicht nur Spaß, sondern helfen Euch auch, Euren Wahnsinn mit anderen zu teilen! Und die Zeit Euch ein bisschen in Videobearbeitungsprogramme einzulernen ist auch endlich gekommen. :fufu

Sprache(n) lernen!

In Zeiten, in denen man sich (je nach Homeoffice-Möglichkeit des Jobs und/oder Studiums) kolossal unterbeschäftigt fühlen kann, und nebenher von einer Welt träumt, in der man (wieder) frei reisen kann ... warum da nicht gleichzeitig das Hirn anstrengen und quasi provisorisch für eine zukünftige Reise planen! Beispiel 1: Ich möchte schon seit Jahren mein Schulfranzösisch verbessern (also: fehlerfrei mehr sagen können als meine Kaffeebestellung) – was ich manchmal mehr und manchmal weniger regelmäßig neben Job(s), Studium und so weiter mache. Beispiel 2: Ich würde unglaublich gerne mal eine Sprache lernen, die nicht das lateinische Alphabet benutzt sowie nicht europäisch ist – vielleicht koreanisch oder russisch? Es gibt viele Angebote, um eine Sprache zu lernen. Apps, YouTube Channels, ... oder mal ein eBook in einer Fremdsprache lesen! Wie wär's mit Netflix und Chill ... und Untertitel? Es gibt viele Möglichkeiten, von der Couch aus Sprachen zu lernen und wer jetzt grad die Zeit dafür hat – warum sie nicht sinnvoll nutzen? :leda



IMPRESSUM

:bsz – Bochumer Stadt- und Studierendenzzeitung

Herausgeber: AstA der Ruhr-Universität Bochum – der Vorstand: Yara Mattes, Max Schomann u. a.

Redaktion dieser Ausgabe:

Abena Appiah (bena), Christian Feras Kaddoura (fufu), Kendra Smielowski (ken), Gerit Höller (kiki), Jan-Krischan Spohr (kjan), Charleena Schweda (leda), Marlen Farina (mafa), Stefan Moll (stem),

V. i. S. d. P.: Gerit Höller

Anschrift:

:bsz
c/o AstA der Ruhr-Universität Bochum
SH Raum 081
Universitätsstr. 150
44780 Bochum
Fon: 0234 32-26900
E-Mail: redaktion@bszonline.de

Im Netz: www.bszonline.de,
facebook.com/bszbochum
twitter.com/bszbochum
instagram.com/bszbochum

Auflage: 2.500
Druck: Megadruck Essen

Bildnachweise: S. 1. Rund: ken, S. 5. Rundbilder: bena, S. 6. Rund: leda, S. 6. Rund: bena, S. 7. Bühne: kik, S. 7. Baum: bena, S. 7. Laptop: leda

Die Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion wider, sondern sind in erster Linie Werke ihrer Verfasser*innen.

DARKNET

Das Internet der Zukunft

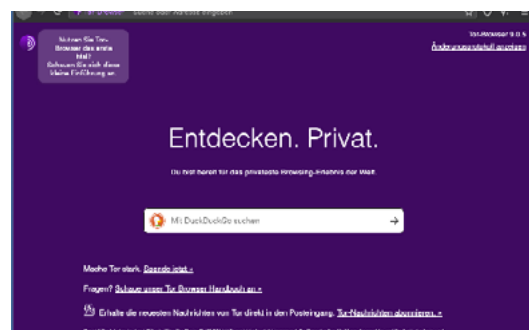
Das versteckte Internet gewinnt immer mehr an Popularität. Schon jetzt treiben sich auch größere Firmen in den „hidden parts of the internet“ rum.

Die Meisten kennen das Darknet wahrscheinlich nur aus zwei Szenarien. Das Erste wäre der viel mystifizierte Drogenerwerb im dunklen Netz, wo die Hacker-Elite dieser Welt ihr Zeug herbekommt, a la „Mr. Robot“. Das Zweite wäre das nicht wirklich greifbare Thema, das immer mit grünen Binärcodes durch Medien dargestellte Bilder, wenn mal wieder ein Brennpunkt zum Thema Schattenseiten des Internets kommt. Tatsächlich ist es relativ einfach ins Darknet zu kommen und meistens beschränkt sich das Ganze nur auf ein paar Internetseiten, die nicht auf einem einzigen Server gehostet werden, sondern sich auf mehrere Server im Tornetzwerk verteilen und somit anonym bleiben. Damit sind sie nicht auf einzelne Nutzer*innen und Betreiber*innen zurückzuführen.

Heutzutage versammeln sich im Darknet verschiedene Formen politischer Strömungen, die für viele Arten von Protesten essentiell sind. In Ländern, in denen Literatur zensiert wird und Bildung kein allgemeines Gut ist, lässt sich durch verschiedene Seiten, wie zum Beispiel die „Tor Library“, Zugang zu Bildung finden, die sonst verborgen bleiben würde. Auch die Enthüllungsplattform Wikileaks benutzt Tor-verschlüsselung, um auf Themen aufmerksam zu machen, die sonst keine Plattform haben, um

Wie komme ich ins Darknet?

Das sagenumwobene Internet der Dunkelheit ist nur was für Fachleute? Nichts da, das Darknet ist für alle da! Es ist ganz einfach.

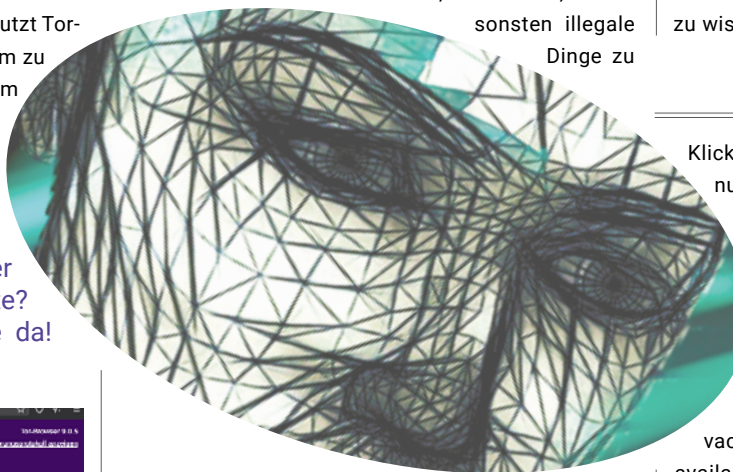


Willkommen beim Torbrowser: Auch wenn Ihr Erstuser*innen seid, ist das alles gar nicht so schwierig. Screenshot: fufu.

Okay, Darknet. Wie komme ich dahin? Es handelt sich dabei natürlich nicht um einen Ort. Aber es klappt auch nicht einfach mit alternativen URLs, sondern Ihr braucht einen speziellen Browser. Den findet Ihr indem Ihr per Internetsuche schnell mal den Tor Browser sucht oder dem Link torproject.org/download/ folgt. Dort könnt Ihr für Euer gewünschtes Betriebssystem die passende Installationsdatei finden.

thematisch behandelt zu werden. Mittlerweile lassen sich auch Unternehmen wie Facebook und die New York Times im Tornetzwerk finden. Alles ein Zeichen dafür, dass das Darknet immer mehr in den Mainstream rückt.

Mit einer Generation, die das Internet immer mehr als etwas versteht, das greifbar ist und in der Datenschutz ein immer größeres Thema wird, wird es wahrscheinlich, dass auch immer mehr Unternehmen das Tornetzwerk als eine Möglichkeit verstehen den Handel mit persönlichen Daten kritischer zu beäugeln. Natürlich finden sich im Darknet auch alle möglichen Dinge, die viele Personen sehr abschreckend finden – man denke an alle verbotenen Formen der Pornographie, Austausch rechtsextremer Gruppierungen und so weiter. Entscheidend bleibt aber, dass diese Möglichkeiten so oder so bestehen bleiben, solange das Tor-Netzwerk bestehen bleibt. Fest steht auch, dass durch ein immer größeres Wachstum an Nutzer*innen im Darknet automatisch auch eine größer werdende Vielfalt an Themen abgedeckt werden kann. Das Prinzip von Tor ist Open Source, also für jeden zugänglich, und lässt somit auch ein Internet formen, das frei von Einzelinteressen und für seine Konsument*innen ist, anstatt diese als ein Produkt wahrzunehmen. Wenn sich zurzeit nur die Leute im Tor Netzwerk aufhalten, die das tun, um ansonsten illegale Dinge zu



(Solltet Ihr Euch allerdings über ein iOS-Gerät anmelden, müsst Ihr dafür nach dem Onion Browser suchen). Schnell downloaden und doppelklicken. Nach der Installation müsst Ihr auswählen aus welchem Land Ihr Euch gerade anmeldet. Falls Ihr Euch beispielsweise gerade in einem Land aufhaltet, in dem der Torbrowser eigentlich gesperrt ist, wird Euch quasi eine Server-Brücke gebaut, um Euch beim Setup Prozess dennoch freizuschalten. Anschließend werdet Ihr in einem sieben Punkte Tutorial begrüßt und über die Vorteile und Dienste des Torbrowsers aufgeklärt. Hier könnt Ihr auch Eure Privatsphäre-Einstellungen anpassen.

Euer Google heißt jetzt DuckDuckGo und sammelt nicht länger jegliche Daten von Euch, um Euch personalisierte Werbung anzuzeigen und Euer



Grüne Ziffern auf schwarzem Bildschirm: Für viele sieht hacker so aus. Das stimmt jedoch nicht. Bild:kiki

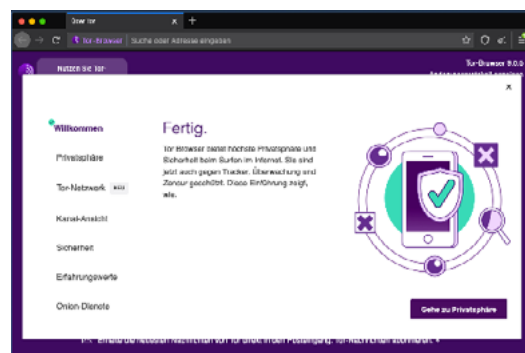
machen, wird das Darknet auch nur mit illegalen Dingen voll sein. Versteht man das Darknet aber als etwas, das von tatsächlichem Nutzen ist, wird sich mit Sicherheit auch die Vielfalt an den Dingen ändern, auf die man im Netzwerk Zugriff hat. Dass man dazu kein Hacker sein muss, ist dabei das i-Tüpfelchen.

Als Konsument*in muss man sich heutzutage die Frage stellen, wie mit persönlichen Daten umgegangen wird. Das Tor-Netzwerk bietet dabei die Möglichkeit, frei von personalisierter Werbung und „Popup-Ads“ das Internet zu nutzen. Ein Internet, das weder gut noch böse ist, sondern seine Konsument*innen in der Verantwortung hält, zu wissen, was diese machen.

:Gerit Höller

Klick-Verhalten zu studieren. Außerdem findet Ihr nun Seiten, die Ihr mit den herkömmlichen Internetbrowsern nicht erreicht hättet. Sogenannte .onion-Domains sind durch mehrere Abwehrschichten gesicherte Websites. Die Entwickler*innen des Tor Browsers sehen ihre Mission wie folgt: „To advance human rights and freedoms by creating and deploying free and open source anonymity and privacy technologies, supporting their unrestricted availability and use, and furthering their scientific and popular understanding.“ Also nutzt es nicht einfach für irgendwelchen illegalen Scheiß, doch fühlt Euch etwas freier und unbewacht im Netz.

:Christian Feras Kaddoura



Sieben Punkte für den Anfang: Ein erster Überblick und die wichtigsten Einstellungen. Screenshot: fufu.