

Mental Health • Diversity • Kritisches Denken • Demokratie

Mental Health Coffee Break





Neue Impulse, bekannte Gesichter

📍 Ort: **PlanB – Campus Albstadt**

🕑

👥 Eingeladen: Alle Hochschulangehörigen

Austausch • Begegnung • Solidarität

gemeinsam für mentale Gesundheit & Inklusion



"It is vitally important that we continue to walk in solidarity, compassion and care for one another."

Michael D. Higgins, former President of Ireland



Fakultät Informatik • SIA Studenteninitiative Albstadt e. V



In Bewegung kommen – Stadt, Sport und bewegen

„Bewegung verbindet – nicht nur Muskeln, sondern Menschen.“

Kulturelle und sportliche Angebote in Albstadt
sind wertvolle Orte der Begegnung, des Ausgleichs und der Gemeinschaft.
Damit Studierende diese Möglichkeiten besser wahrnehmen können, braucht es
Sichtbarkeit, Offenheit und Dialogräume.

Impulse zur Diskussion:

- Wie sichtbar sind kulturelle und **sportliche Angebote** für Studierende wirklich?
- Welche Formen von **Bewegung außerhalb klassischer Vereinsstrukturen** fördern Zugehörigkeit und mentale Gesundheit?
- Wie kann die **Kooperation zwischen Stadt und Hochschule** gestärkt werden – um Bewegung, Sport und Kultur als verbindendes Netzwerk zu gestalten?

Gemeinsam in Bewegung bleiben.

Bewegung ist mehr als Training. *Sie ist Rhythmus, Resonanz und Teilhabe.*







Stark sein heißt nicht: immer funktionieren.

Vom Autopilot zurück zu Grenzen, Bedürfnissen und Kräften.



FUNKTIONSMODUS

Kurzfristig effizient

- Erwartungen erfüllen, Bild aufrechterhalten
- Warnsignale übergehen
- Emotionen wegdrücken

KIPPPUNKT

Wenn Erholung nicht mehr ankommt

- Erschöpfung trotz Schlaf Reizbarkeit oder Taubheit
- Gedanke: „nur noch durchhalten“

STARK SEIN

Langfristig gesund

- Grenzen wahrnehmen und ernst nehmen
- Hilfe bitten und annehmen
- Entscheidungen treffen, die gut tun

Check-in

Wie geht es mir körperlich, emotional, mental?

Mini-Grenze

Klein beginnen: später melden, überlegen, Nein dosieren.

Energie managen

Was gibt Kraft, was raubt Kraft?

Selbstgespräch

Vom „ich muss“ zu: „ich darf Pause machen“.

Funktionieren hält den Alltag am Laufen. Stärke hält den Menschen im Blick.

Mentah Health Coffee Break #11

BLACKOUT WAR GESTERN

Mentale Strategien gegen Prüfungsangst

Nach dem Impuls von Michael Keppler (keppler institut)

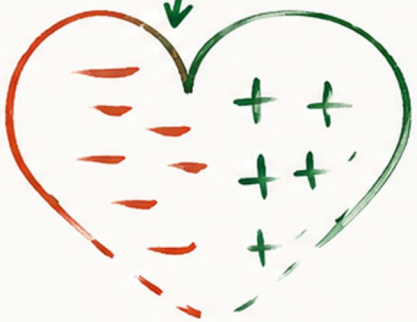
Ziel:
anstatt im Stress zu reagieren, bewusst und selbstwirksam handeln.

Austausch • Begegnung • Solidarität
gemeinsam für mentale Gesundheit & Inklusion

1. Was passiert im Stress?



Zeit- & Stressdruck nach (z.B. Blackout in der Prüfung)



Drohmodus aktiviert:
Unser Körper schaltet auf Alarm.

Denkfähigkeit sinkt:
Tunnelblick, Blackout, Konzentration weg.

Gefühle übernehmen:
Angst, Panik, Selbstzweifel.

Erkenntnis:
Blackouts sind keine Zeichen von Schwäche, sondern eine normale Stressreaktion.

Was im Stress hilft:

Brille + Trinken
= Fokus auf das, was jetzt hilft.

Minze
= beruhigt, erfrischt, bringt dich zurück in den Moment.

Selbstfreundlichkeit
= freundlich zu dir sein, statt dich zu verurteilen.

Kleine Schritte. Bewusste Tools. Große Wirkung.

2. Wie komme ich da raus?



Mit Übungen das Gehirn wieder in Balance bringen.

1. **Den Körper beruhigen**
Atmung, Bewegung, kurze Pause.

2. **Gedanken ordnen**
Fokus lenken, eine Sache nach der anderen angehen.

3. **Neues ausprobieren**
Mit Tools arbeiten, reflektieren, üben – immer wieder.

Ergebnis:
Mehr Klarheit, Ruhe und Selbstvertrauen – auch in herausfordernden Situationen.

Fragen sind erlaubt. Niemand muss etwas erklären.
Entlastung beginnt oft mit einem Gespräch.

Unterstützt durch: Career Center | Verfasste Studierendenschaft

Mental Health Coffee Break #12

Reden hilft?

Unterstützung finden im Studienalltag

Austausch • Begegnung • Solidarität
gemeinsam für mentale Gesundheit & Inklusion

„Der erste Schritt zur Hilfe ist oft der schwerste. Deshalb ist er auch der wichtigste."



Im Mittelpunkt:

- Wann kann psychologische Beratung im Studium hilfreich sein?
- Welche Belastungen erleben Studierende besonders häufig?
- Wie können Gespräche dabei helfen, Druck und Unsicherheiten zu bewältigen?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es vor Ort?

Gemeinsam mit Annika Boss und Pauline Klöden von der Ökumenischen Psychologischen Beratungsstelle Albstadt-Ebingen sprechen wir darüber, wann Unterstützung entlasten kann – und warum sie nicht erst in schweren Krisen wichtig wird.

Die Beratungsangebote werden in Kooperation mit dem Studierendenwerk Tübingen-Hohenheim angeboten.

Freitag,
19. Juni 2026

ab 14:00 Uhr
(mit offenem Ende)

PlanB –
Campus Albstadt

Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen.

Fragen sind erlaubt. Niemand muss etwas erklären.
Entlastung beginnt oft mit einem Gespräch.

Von Dublin nach Albstadt

Räume für Begegnung, mentale Gesundheit und Vielfalt

Wie aus einer internationalen Idee eine eigene Hochschulinitiative wurde



DUBLIN CITY UNIVERSITY

Connect Café

HOCHSCHULE ALBSTADT-SIGMARINGEN

Mental Health Coffee Breaks

NEUE MENTAL-HEALTH-CAFÉS AN DEUTSCHEN HOCHSCHULEN





BE KIND.
BE YOU.
BE PART OF THE COMMUNITY.



Mentale Gesundheit beginnt oft nicht mit Beratung – sondern mit Zugehörigkeit.

Austausch · Respekt · Vielfalt · Gemeinschaft · Kaffee verbindet

Offen für alle.
Stark im Miteinander.
Gemeinsam für einen lebendigen Campus.

BEGEGNEN | VERSTEHEN | VIELFALT LEBEN | MENTAL HEALTH STÄRKEN

#MHCB #ZUGEHÖRIGKEIT #VIELFALT #GEMEINSAM

💚 *„Verstehen entsteht im Dialog – und manchmal beginnt Veränderung bei einer Tasse Kaffee.“*



Gedanke zum Mental Health Coffee Break

Gemeinsam für mentale Gesundheit und Vielfalt

„Gelassenheit & Verantwortung – eine psychologisch-philosophische Perspektive auf mentale Gesundheit “

Mentale Gesundheit entsteht nicht nur durch Stressreduktion oder Selbstoptimierung, sondern durch die Balance zwischen innerer Sinnorientierung und äußerer Verantwortung.

Gelassenheit & Verantwortung
Mentale Gesundheit im Spannungsfeld von Sinn und Alltag

Zentrale Annahme
Mentale Gesundheit entsteht dort, wo Menschen **innerlich orientiert bleiben** und zugleich **äußerlich verantwortlich handeln**.

Wissenschaftliche Bezugspunkte

1. Salutogenese (Aaron Antonovsky)
   Mentale Gesundheit ist ein Kontinuum
   Schutzfaktoren: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit
   Sinn wirkt stabilisierend – nicht leistungssteigernd

2. Existenzielle Psychologie (Viktor Frankl)
   Verantwortung = Antwortfähigkeit auf das Leben
   Sinn wird gefunden, nicht gemacht: Gelassenheit entsteht **durch bewusste Begrenzung von Verantwortung**

3. Philosophische Perspektive
   Henologie: Orientierung an einem übergeordneten Zusammenhang
   Ontologie: Handeln im Konkreten, im Alltag
   Mentale Stabilität entsteht im **Gleichgewicht**, nicht im Entweder-oder von Sinn und Alltag.

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. DGVT.

Salutogenese beschreibt Gesundheit als Prozess. Menschen bleiben mental stabil, wenn sie ihr Leben als **verstehbar, handhabbar und sinnvoll** erleben.

Frankl, V. E. (1946). ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Jugend & Volk.

Existenzielle Psychologie versteht mentale Gesundheit als Fähigkeit, Sinn zu finden –
durch verantwortliches Handeln im eigenen Leben.

Mentale Stabilität entsteht nicht durch ein Entweder-oder, sondern durch die Balance zwischen innerem Sinnbezug und äußerem Handeln.

Mentale Gesundheit zeigt sich dort,
wo Sinnorientierung und verantwortliches Handeln **dauerhaft** miteinander verbunden bleiben

Leitidee
Gelassenheit bedeutet nicht, nichts zu tragen - Verantwortung bedeutet nicht, alles zu tragen.
Mentale Gesundheit zeigt sich dort, wo Menschen **bei sich bleiben**, ohne sich zu entziehen.

„Balance im japanischen Denken – Orientierung für mentale Gesundheit “

Werde nicht ein Projekt. Werde ein Mensch, der in Beziehung zu sich und zur Welt steht.



Japanische Konzepte im Rahmen Mental Health

Leitidee	Japanisches Konzept	Wirkung
Bei sich bleiben	**Kansei**	innere Stimmigkeit
Verantwortung tragen — in Grenzen	**Gemba + Kaizen**	geerdetes, sanftes Handeln
Balance halten	**Mura vermeiden**	Rhythmus finden, statt Daueranspannung
Nicht alles schultern	**Muri reduzieren**	Überforderung vermeiden
Sinn statt Zwang	**Muda vermeiden**	Energie schützt Würde

Gesundheit wächst dort, wo wir Muda, Muri und Mura reduzieren — und im Alltag in kleinen Schritten unserer inneren Stimmigkeit folgen.

(nach: „Japanische Erfolgskonzepte“, Brunner, Hanser Verlag)

MUDA — Sinnlose Belastung
- ✓ Energieverbrauch ohne Sinn
- ✓ z. B. Grübeln, falscher Perfektionismus, blinder Aktionismus

👉 *Energie schützt Würde — Sinn schützt Energie.*

MURI — Überforderung
- ✓ Zu viel Verantwortung
- ✓ unrealistische Erwartungen — von außen oder innen

👉 *Gesundheit braucht Grenzen.*

MURA — Unausgeglichenheit
- ✓ Unrhythmischer Alltag
- ✓ Chaos → Stress → Erschöpfung

👉 *Stabilität braucht Rhythmus, nicht Daueranspannung.*

KANSEI – Innere Stimmigkeit

👉 **Sinn und Resonanz spüren**

Das ist die **innere Antwort**:
- ✓ Fühlt sich das richtig an?
- ✓ Entspricht das mir?
- ✓ Bleibe ich dabei noch ich selbst?

Also **Qualität aus dem Inneren heraus**.

GEMBA – Der Ort des wirklichen Lebens

👉 **Dort sein, wo das Leben tatsächlich passiert**

Wörtlich heißt Gemba: **„Der reale Ort“ – der Ort, wo Wert entsteht.**

Übertragen auf mentale Gesundheit heißt das:
- ✓ nicht nur über Leben nachdenken
- ✓ **sondern im echten Alltag sein**
- ✓ Beziehungen, Arbeit, Natur, Gespräche, Praxis

Also **nicht Theorie – sondern gelebte Wirklichkeit.**

KAIZEN – Freundliche, kleine Schritte

👉 **Achtsame Entwicklung im Alltag**

Kaizen ist **nicht Selbstoptimierung**, sondern:
- ✓ nicht stehenbleiben
- ✓ nicht sich hetzen
- ✓ **sondern wach und aufmerksam kleine, machbare Schritte gehen**

Kaizen fragt:
- ➢ Was könnte morgen **ein bisschen** besser, stimmiger, gesünder sein?
- ➢ Ohne Druck. Ohne „Du musst“.
- ➢ Mit Respekt vor Grenzen.

Oder in einem Satz: **„Ich bleibe in Bewegung – aber ohne mich zu verlieren.“**

Mentale Stabilität entsteht dort, wo wir Sinnloses, Überforderung und Unruhe reduzieren und im echten Leben in kleinen Schritten unserer inneren Stimmigkeit folgen.

🌍 Fünf Stimmen für Vielfalt, Demokratie und Menschlichkeit

🕊️ **Hannah Arendt** *(Philosophin des Denkens und Handelns)*
„Freiheit ist nichts, was man besitzt, sondern etwas, das man tut.“
(Erinnert daran, dass Demokratie gelebte Verantwortung bedeutet.)

💚 **Michael D. Higgins** *(ehemaliger Präsident von Irland und humanistischer Denker)*
„Words matter. Words can hurt. Words can heal. Words can empower. Words can divide. “
(Erinnert daran, dass Sprache Brücken bauen oder Mauern errichten kann – eine Einladung zu achtsamem Dialog.)

🌈 **Desmond Tutu** *(Erzbischof und Friedensnobelpreisträger)*
„My humanity is bound up in yours, for we can only be human together.“
(Verbindet Diversität und Empathie zu einem universellen Gedanken.)

☕ **Karl Popper** *(Philosoph des kritischen Rationalismus)*
„Optimismus ist eine Pflicht. Denn wer nicht an die Zukunft glaubt, wird sie niemals gestalten.“
(Mut zur Hoffnung – eine Haltung, nicht nur ein Gefühl.)

💬 **John Hume** *(Friedensnobelpreisträger, Nordirland)*
„Difference is the essence of humanity. Difference is an accident of birth and it should therefore never be the source of hatred or conflict.“
(Perfekt als Brücke zwischen Demokratie, Frieden und Vielfalt.)

“When a Child Is Born“ – Ein Moment der Hoffnung

Ein Lied über Neuanfang, Stille und die Möglichkeit, die Welt neu zu sehen.



"Ein stiller Funken Hoffnung reicht manchmal,
um eine ganze Welt heller zu machen."

When a Child Is Born **– Johnny Mathis, 1976 * (Music by Ciro Dammicco & Pierluigi Giombini, Lyrics by Fred Jay)**



Dieses Lied erzählt von einem stillen Moment,
in dem die Welt für einen Augenblick weicher wird –
und alles möglich scheint.

Es erinnert daran,
dass Hoffnung nicht laut ist,
sondern leise entsteht:

dort, wo Menschen sich begegnen,
zuhören und miteinander spüren, dass sie nicht allein sind.

Genau dafür sind die Mental Health Coffee Breaks da.

Und manchmal hält die Welt den Atem an –
als würde sie warten auf etwas, das größer ist als wir.

Vielleicht wartet sie auf ein Leben,
das in all seinen Farben gesehen wird:
schwarz, weiß, braun, golden,
und in jedem Ton dazwischen.

Auf ein Herz, das genug Mut hat,
anders zu sein.

Auf eine Seele, die weiß,
dass Vielfalt kein Gegensatz zu Frieden ist,
sondern seine Quelle.

Vielleicht wartet die Welt auch auf uns –
darauf, dass wir einander halten,
damit Hoffnung leise wachsen kann.

Gemeinsam für mentale Gesundheit, Vielfalt & Menschlichkeit.



“Vertrauen ist langsam, leise und klein – und Verlust ist laut, schnell und groß“

Vertrauen – Tropfen & Eimer





Vertrauen wird in Tropfen verdient…

- durch konsequente kleine Handlungen
- durch Zuhören, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit
- durch Wiederholung: „Ich zeige dir, dass ich es ernst meine.“
- durch Fehlerfreundlichkeit und Transparenz
- durch das Gefühl: *Ich darf hier sein, wie ich bin.*

Warum das für mentale Gesundheit wichtig ist

- Vertrauen ist psychologische Sicherheit
- Ohne Vertrauen entsteht Stress, Selbstschutz, Rückzug
- Mit Vertrauen entsteht Lernen, Offenheit, Klarheit, Verbundenheit
- Vertrauen ist kein „nice to have“ – es ist ein Schutzfaktor, erzeugt Druck und Angst



… und in Eimern verloren.

- ein verletzender Satz
- ein gebrochenes Versprechen
- nicht gesehen, nicht gehört, nicht ernst genommen zu werden
- fehlende Klarheit, fehlende Haltung
- plötzliches Wegducken, wenn es unbequem wird

Was Führung & Teams daraus lernen können

- Kleine Gesten zählen mehr als große Worte
- Fehlerkultur bedeutet: Der Eimer muss nicht überlaufen
- Konsistenz schlägt Charisma
- Wer Vertrauen gibt, stärkt mentale Gesundheit
- Wer Vertrauen zurückhält, erzeugt Druck und Angst

„Das Vertrauen eines Menschen zu verlieren, dauert nur einen Augenblick – es zurückzugewinnen manchmal ein Leben.“

Ernest Hemingway

🌈 Voices for Freedom and Humanity

Across generations, voices remind us that freedom is more than politics – it's the courage to remain human.

"Give us the future… we've had enough of your past."

*(*Michael Collins)

Freedom begins when we reclaim the right to live, to grow, to love – not just as a nation, but as human beings.

- To understand each other, we must speak. (*Hannah Arendt*)
- To grow, we must question. (*Karl Popper*)
- To heal, we must walk together in compassion. (*Michael D. Higgins*)

Mental health and diversity are not separate causes – they are the shared heartbeat of a free, humane society.

💚 ***Together, we are stronger.***

💚 ***Zerfall* – Ein Gedicht über das Ringen mit Dunkelheit**

(verfasst von Josua Wolber, einem Studierenden unserer Hochschule)

Dieses Gedicht entstand aus einer persönlichen Erfahrung mit langanhaltender Depression.
Es beschreibt das allmähliche Verschwinden von Farbe, Freude und Kraft – und den stillen Kampf, sich selbst nicht zu verlieren.

„Der Himmel grau,
der Wind weht lau…“

Die Zeilen spiegeln einen inneren Zustand, den viele kennen, aber selten aussprechen.
Das Werk erinnert uns daran, wie wichtig es ist, über psychische Gesundheit zu sprechen – ohne Scham, ohne Maske.

💭 *Manchmal ist schon das Teilen eines Gedankens ein erster Schritt zurück ins Licht.*

Zerfall

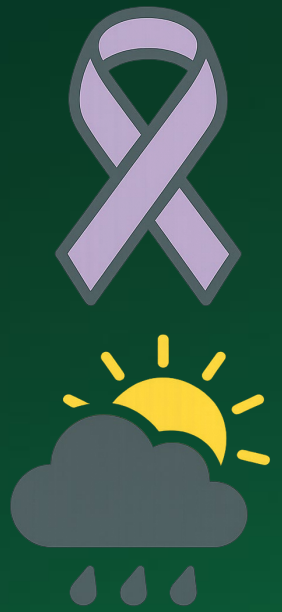


Der Himmel grau,
der Wind weht lau.
Heute kommt der Regen,
wann wird er sich wieder legen?
Finstre Wolken am Horizont,
ein Sturm an der Himmelsfront.

Der erste Tropfen fällt
in dieser **kalten** Welt.
Der zweite Tropfen fällt
in dieser **dunklen** Welt.
Der dritte Tropfen fällt
in dieser **toten** Welt.

Von nun an herrschen Wind und Wetter,
durch die Wälder schneiden tausend Blätter.
Donner brüllen überall,
Blitze schneller als der Schall.
Bäume bersten immer mehr,
nichts mehr setze sich zur Wehr.

Nach Wochen lang der Tyrannei
zieht der große Sturm vorbei.
Was nun? Was hat sich jetzt verändert,
wenn man durch diese Welt schlendert?
Noch der Himmel grau,
noch der Wind weht lau.



Bedeutung

Lang anhaltende Depressionen sind mehr als nur schlechte Tage oder Trauer. Schritt für Schritt verändern sie die betreffende Person. Der Alltag wird monotoner, die schönen Dinge des Lebens mit der Zeit bedeutungslos. Man verlernt, Freude zu empfinden, ohne die auch der Antrieb immer weiter verloren geht, bis man schließlich dauerhaft erschöpft ist. Dazu kommen immer wieder von vorn beginnende Grübeleien, die Tage, wenn nicht Wochen lang anhalten können. Diese gehen von Gedankenschleifen bis zum totalen Verlust der Kontrolle der eigenen Gedankenwelt. Dies kann so weit gehen, dass der Betroffene physischen Schmerz empfindet.

Das Gedicht handelt von eben diesem quälenden, schwer zu beschreibenden Zustand und ist ein Spiegel der eigenen Gedanken und Gefühle.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit für mein kleines Werk genommen hast. Wenn du selbst betroffen bist, wünsche ich dir viel Kraft, dazu, deinen Weg zu finden und zu beschreiten. Als kleinen Lichtblick möchte ich jedoch hinterlassen, dass Depressionen mit genug Aufwand und Entschlossenheit bekämpfbar sind. Nach über 10 Jahren habe ich es raus geschafft.

Was ist eine Depression – und warum ist es wichtig, darüber zu sprechen?

🧠 1. Wissenschaftliche Einordnung (Faktenebene)

Depression ist eine psychische Erkrankung, die Stimmung, Denken, Antrieb und Körperfunktionen tiefgreifend beeinflusst. Laut *Weltgesundheitsorganisation (WHO, ICD-11)* zählt sie zu den häufigsten Erkrankungen weltweit und ist eine der Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit und Lebensbeeinträchtigung.



Kernmerkmale:

- anhaltende gedrückte Stimmung (mindestens 2 Wochen)
- Interessen- und Freudverlust
- verminderter Antrieb oder erhöhte Ermüdbarkeit

Zusatzsymptome:

- negative Selbstwahrnehmung, Schuldgefühle
- Konzentrations- und Entscheidungsprobleme
- Schlafstörungen, Appetitverlust, körperliche Schmerzen ohne organische Ursache

Wichtig: Depression ist **keine Schwäche des Charakters**, sondern eine **multifaktorielle Erkrankung** – bedingt durch neurobiologische, psychologische und soziale Faktoren.

🧩 Quellen:

- World Health Organization (2022): *International Classification of Diseases – 11th Revision (ICD-11).*
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (DGPPN, 2023): *S3-Leitlinie Unipolare Depression.*
- Caspi et al. (2003): *Influence of Life Stress on Depression: Moderation by a Polymorphism in the 5-HTT Gene. Science.*

💚 2. Psychologische Erklärung (Erleben und Funktion)

Eine Depression verändert, **wie das Gehirn Reize bewertet**. Dinge, die früher Freude auslösten, verlieren ihre emotionale Resonanz. Der Stoffwechsel im limbischen System (v. a. Amygdala, Hippocampus, präfrontaler Cortex) ist verändert – das „emotionale Netzwerk" arbeitet gedämpft oder überaktiv.

Dadurch entsteht ein Gefühl der **inneren Leere, Verlangsamung und Sinnlosigkeit**. Betroffene erleben sich, als wären sie von der Welt getrennt – als Beobachter des eigenen Lebens.

Neurobiologisch zeigen Studien, dass sich bei Besserung der Symptome auch **die neuronale Plastizität** und **Konnektivität** im Gehirn wieder erholen können.

🧩 Quellen:

- Drevets, W. C. et al. (2008): *Neuroimaging and Pathophysiology of Depression. Nature Reviews Neuroscience.*
- Sheline, Y. I. (2011): *The default mode network and self-referential processes in depression. Biological Psychiatry.*

🌿 3. Menschliche Dimension (Haltung & Bedeutung für Mental Health)

Depression ist kein Zeichen mangelnder Stärke, sondern Ausdruck einer **Erschöpfung der inneren Systeme** – oft durch Überforderung, dauerhafte Belastung oder unerfüllte emotionale Bedürfnisse. Sie fordert dazu auf, neu zu lernen:



- **Wahrzunehmen**, was fehlt, statt es zu verdrängen.
- **Anzunehmen**, dass Hilfe keine Schwäche ist.
- **Zuzulassen**, dass Heilung Zeit braucht.

Über Depression zu sprechen bedeutet, **Sichtbarkeit** zu schaffen – und damit **Scham in Mitgefühl** zu verwandeln. Sprache, Kunst und Begegnung – wie im Gedicht *„Zerfall"* – können Brücken schlagen zwischen innerer Dunkelheit und äußerer Resonanz.

Wissenschaftlicher Rahmen: Gleichheit im Spannungsfeld von Differenz und Gerechtigkeit

1. Sozialphilosophischer Ansatz – Hannah Arendt

Arendt unterscheidet klar zwischen *Gleichheit als Menschenrecht* und *Gleichheit als Ergebnis sozialer Angleichung*:

„Menschen werden nicht gleich geboren, sondern sie werden es, indem sie in einer Gemeinschaft Gleichberechtigter handeln." (*Vita activa, 1958*)

→ Gleichheit ist **politisch hergestellt**, nicht biologisch oder kulturell gegeben.

→ Gleichmacherei zerstört die Grundlage des politischen Handelns, weil sie die Einzigartigkeit der Person negiert.

2. Gesellschaftstheoretischer Ansatz – Jürgen Habermas

In seiner *Theorie des kommunikativen Handelns (1981)* formuliert Habermas

Gleichheit als **Bedingung dialogischer Verständigung**:
Gleichheit bedeutet gleiche Chance, gehört zu werden und Einfluss zu nehmen – nicht, dass alle dieselbe Meinung, Erfahrung oder Ausdrucksform haben müssen.

→ Gleichheit wird also **kommunikativ hergestellt** – durch Sprache, Diskurs und gegenseitige Anerkennung.

3. Gerechtigkeitstheorie – John Rawls

Rawls (*A Theory of Justice*, 1971) führt das Prinzip der **„Fair Equality of Opportunity"** ein:

Alle Menschen sollen **gleiche Ausgangsbedingungen** haben, aber nicht gezwungen werden, das Gleiche zu tun oder zu sein.
→ Soziale Ungleichheit ist nur dann gerechtfertigt, wenn sie den *am wenigsten Begünstigten* nützt (*Differenzprinzip*).

Das bedeutet wissenschaftlich:
Gleichheit ist **prozedural**, nicht **strukturell** –
sie verlangt faire Rahmenbedingungen, keine Nivellierung individueller Unterschiede.

4. Diversitäts- und Inklusionsforschung (neurowissenschaftlich & sozialpsychologisch)

Aktuelle Studien betonen, dass **Diversität nur dann wirksam ist**, wenn sie **nicht durch erzwungene Homogenität** unterlaufen wird:

- **Deci & Ryan (2000)** – *Self-Determination Theory*:
  Psychisches Wohlbefinden entsteht durch **Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit** –
  Gleichmacherei schwächt Autonomie und führt zu innerer Entfremdung.
- **Thomas & Ely (1996)** – *Harvard Business Review*:
  „Diversity Paradigms" zeigen, dass echte Gleichstellung nur durch **Anerkennung von Differenz** entsteht, nicht durch kulturelle Neutralisierung.

„Wahre Gleichheit achtet die Unterschiede, weil sie versteht, dass Vielfalt der Ursprung von Menschlichkeit ist."

Gleichheit bedeutet nicht Gleichmacherei

🧠 Philosophischer Bezug

- **Hannah Arendt** betont, dass Freiheit erst dort lebendig wird, wo Menschen sich in ihrer Verschiedenheit begegnen. Gleichheit meint nicht, gleich zu sein, sondern gleich behandelt zu werden – als Träger*innen der gleichen Menschenwürde.
- **Karl Popper** sieht darin ein Prinzip der offenen Gesellschaft:„Gleichheit vor dem Gesetz“ schützt die Vielfalt der Lebensentwürfe – sie ist kein Angriff auf Individualität.

🌈 Bedeutung für Hochschule und Gesellschaft

- Gleichstellung ist **kein Angleichungsprozess**, sondern **ein Ermöglichungsprozess**:
  Sie öffnet Wege, damit Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen *gleiche Chancen* haben.
- Vielfalt braucht **Rahmen, nicht Schablonen.**
  Wenn Gleichheit falsch verstanden wird, droht Konformität – wenn sie richtig verstanden wird, entsteht Gerechtigkeit.

Gleichheit ≠ Gleichmacherei

💬 Mental-Health-Bezug

Wo Unterschiede gewürdigt werden, entsteht Resonanz. Wo Menschen gezwungen werden, gleich zu sein, entsteht Entfremdung.

Inklusion heißt nicht, Unterschiede zu beseitigen – sondern Räume zu schaffen, in denen sie Bedeutung haben dürfen.

💡 Kernaussage (wissenschaftlich verdichtet):

*Gleichheit in modernen Demokratien bedeutet **gleiche Rechte und Chancen**, nicht die Aufhebung von Individualität.*
*Sie ist ein **dynamisches Gleichgewicht zwischen Gerechtigkeit und Freiheit**, nicht ein Zustand der Uniformität.*



HOPE

Mental Health Ribbon Awareness

Am 10. Oktober, dem *World Mental Health Day*, fand am Campus Albstadt der Auftakt der neuen Veranstaltungsreihe **„Mental Health Coffee Breaks“** statt.

Die Veranstaltung wurde gemeinsam getragen von der **Studenteninitiative Albstadt e. V. (SIA)** und der **Fakultät Informatik**.







Mental Health Coffee Break am 7. November – „Innenstadt als Lebens- und Seelenraum“

Die Techniker





Sinn als Kompass für unser Tun

Mentale Stärke

- Halt
- Ja/Nein Entscheidungen
- Richtung Kreativität
- Easy



Fragen, die bewegen:

- Wofür stehe ich? auch ohne äusseren Erwartungen?
- Was würde ich tun, wenn Angst keine Rolle spielt?
- Wann fühle ich mich lebendig?

„Nicht warten – starten. Sinn ist Motivation.

Technik kann unterstützen – aber Sinn entsteht im Menschen."

Michael Keppler führte mit einem klaren und zugleich offenen Impuls in die Mental Health Coffee Break ein.



Mit einem Impuls von Michael Keppler („keppler institut" Winterlingen):

SINN(VOLL LEBEN), mein Schutzschild für die Zukunft –
Mein Ich, mein Umfeld, meine Ziele = mein Kompass für mein Tun.



Fr 20 März

Mental Health Coffee Break #7

Freitag, 20. März
ab 14 Uhr
PlanB – Campus Albstadt

Eine gemeinsame Initiative *der Fakultät Informatik und der Studenteninitiative* Albstadt e.V. (SIA)



Mental Health • Diversity • Demokratie



Prüfungsstress & Überforderung

Impulsvortrag von Michelle Müllner, Psychologin (M.Sc.)
Universitätsklinikum Tübingen

16. Januar 2026

Heute besuchte uns Michelle Müllner (M. Sc. Psych.) vom **Universitätsklinikum Tübingen** mit ihrem Impulsvortrag zum Thema **Prüfungsangst, Überforderung** und den Umgang mit Leistungsdruck.



Gemeinsam für mentale Gesundheit & Solidarität

Prüfungsangst –
verstehen, einordnen und bewältigen

Impulsvortrag an der Hochschule Albstadt



Michelle Müllner (M. Sc. Psych)
Psychologische Psychotherapeutin
Hochschule Albstadt

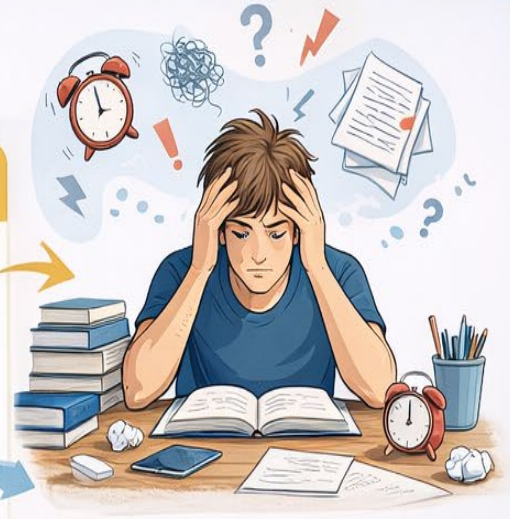
- Prüfungsangst ist weit verbreitet
- Keine Schwäche sondern normale biologische Reaktion

Prüfungsangst verstehen

- Was ist Prüfungsangst?
- Wie äußert sich Prüfungsangst?
- Warum entsteht Prüfungsangst?
- **Auswirkungen auf Lernen und Leistung**

Strategien gegen Prüfungsangst

- **Vor der Prüfung:** Planung & Zeitmanagement verbessern
- **Kurz vor der Prüfung:** Entspannungstechniken erlernen
- **In der Prüfung:** Praktische Tipps gegen „Blackout"



Prüfungsangst

- **Vor der Prüfung:** Planung & Zeitmanagement verbessern
- **Kurz vor der Prüfung:**
- Entspannungstechniken erlernen

Take-Away

- Prüfungsangst ist **normal** – aber beeinflussbar
- Gute Vorbereitung = 80% Stressabbau
- Methoden müssen trainiert werden

Take-Away

- Prüfungsangst ist normal - aber beeinflussbar:
- Methoden müssen trainiert werden



Danke für eure Aufmerksamkeit!

MENTAL HEALTH MATTERS

"It is vitally important that we continue to walk in solidarity with those who are vulnerable, to create spaces for open and inclusive conversations about mental health, and break down the stigma."

—Michael D. Higgins
former President of Ireland

WHAT DOES MENTAL HEALTH MEAN TO YOU?

Vulnerability is the birthplace of connection.

Brené Brown

WHAT HELPS YOU TO COPE?

YOU ARE NOT ALONE

IT'S OK TO ASK FOR HELP

MENTAL HEALTH MATTERS

YOU ARE NOT ALONE

TALK ABOUT YOUR FEELINGS

🎓 **An unserer Hochschule starten wir die Mental Health Coffee Breaks** – einen Raum für ☕ **Dialog**, 💚 **Solidarität** und 🌈 **Inklusion**.

Wir lassen uns dabei von internationalen Initiativen inspirieren – etwa dem *Connect Café* des University College Dublin (UCD) und dem *Care & Connect / DCU Healthy*-Programm der Dublin City University (DCU). Beide zeigen, wie **mentale Gesundheit und Vielfalt Hand in Hand gehen können** – und wie **kleine Rituale des Zuhörens große Veränderungen bewirken**.

✨ **Stimmen, die uns leiten:**
„Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir weiterhin in Solidarität, Mitgefühl und Fürsorge füreinander gehen.“ *Michael D. Higgins, Präsident von Irland*
„Verstehen entsteht im Dialog.“ *nach Hannah Arendt*

💬 **Lasst uns reden. Lasst uns zuhören. Lasst uns verstehen.** Gemeinsam für mentale Gesundheit und Vielfalt. 💚

At our university we will launch the Mental Health Coffee Breaks – a space for ☕ dialogue, 💚 solidarity and 🌈 inclusion.

We are inspired by international practices – like the Connect Café at University College Dublin (UCD) and the Care & Connect / DCU Healthy programme at Dublin City University (DCU). Both show how mental health and diversity can go hand in hand – and how small rituals of listening can create big change.

✨ Voices that guide us:
“It is vitally important that we continue to walk in solidarity, compassion and care for one another.”
Michael D. Higgins, President of Ireland
“Understanding comes into being through dialogue.”
paraphrasing Hannah Arendt

💬 Let’s talk. Let’s listen. Let’s understand.
Together for mental health and diversity. 💚

Kritisches Denken als Superkraft

- ✓ Macht unabhängig von Manipulation.
- ✓ Fördert bessere Entscheidungen.
- ✓ Ist ein zentraler Skill in Wissenschaft, Technik und Alltag.

Kritisches Denken – Warum ist es wichtig?

- ✓ Wir leben in einer Welt mit einer Flut an Informationen.
- ✓ Nicht alles, was gesagt oder geschrieben wird, ist wahr.
- ✓ Kritisches Denken hilft uns, Fakten von Meinungen zu trennen.
- ✓ Es verhindert, dass wir Manipulation oder Fehlinformationen zum Opfer fallen.

Grundprinzipien des kritischen Denkens

1. **Fragen stellen:**
   Wer sagt das? Warum? Mit welcher Absicht?
2. **Quellen bewerten:**
   Ist die Quelle vertrauenswürdig und fundiert?
3. **Beweise prüfen:**
   Gibt es Fakten oder nur Meinungen?
4. **Alternativen in Betracht ziehen:**
   Gibt es andere Perspektiven?
5. **Schlussfolgerungen hinterfragen:**
   Ist die Argumentation logisch?

Kritisches Denken in der Wissenschaft und Technik

- ✓ **Experimente und Daten analysieren:** Ist die Methodik solide?
- ✓ **Code und Algorithmen prüfen:** Funktioniert der Code oder sieht er nur gut aus?
- ✓ **Simulationen bewerten:** Was ist realistisch, was eine Modellvereinfachung?
- ✓ **KI-generierte Inhalte hinterfragen:** Ist die Information korrekt oder fehlerhaft?

Fallstricke und Herausforderungen

🏳 **Bestätigungsfehler (Confirmation Bias):**

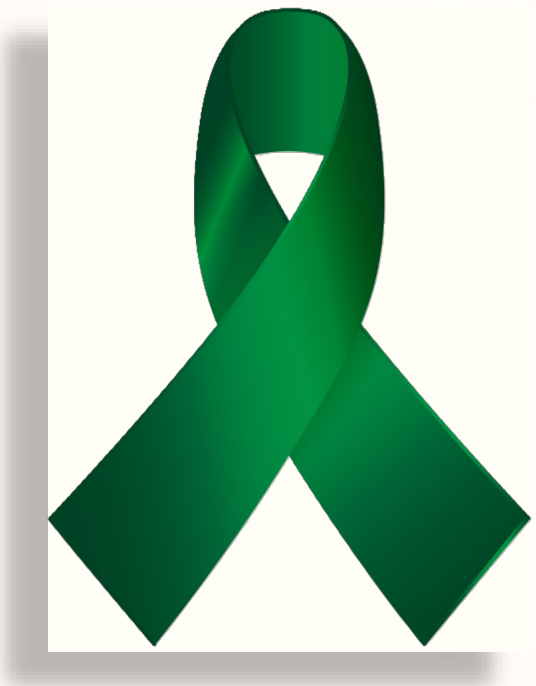
Wir neigen dazu, nur das zu glauben, was unsere Meinung bestätigt.

🏳 **Autoritätshörigkeit:** Nur weil es ein "Experte" sagt, muss es nicht wahr sein.

🏳 **Emotionale Manipulation:** Angst, Wut oder Euphorie können das Urteilsvermögen trüben.

🏳 **Fehlende Selbstkritik:** Kann ich mich irren? Wo sind meine blinden Flecken?

"Zweifle an allem, aber denke selbst – und verzweifle nicht!"



FREIHEIT BEDEUTET AUCH INNERE FREIHEIT: SICH SELBST ERNST NEHMEN, ZWEIFEL ZULASSEN, GEFÜHLE ANERKENNEN. ZWISCHEN ARENDT, POPPER UND MENTAL HEALTH LIEGT DERSELBE KERN — VERANTWORTUNG FÜR UNS UND FÜREINANDER.

„Born to Fly“
ein Lied, das uns begleitet 🎶 ☕ 🌈

In *Born to Fly* singt Dan McEntegart über dunkle Gedanken, innere Kämpfe und den Schmerz, nicht perfekt zu sein – aber auch über das, was rettet: einen einzigen Freund, der nicht loslässt und immer wieder sagt *„You were born to fly“*.

Genau das möchten die **Mental Health Coffee Breaks** sein:
👉 Ein Ort, an dem wir einander halten, zuhören und spüren, dass wir nicht allein sind.
👉 Ein Raum für **Diversität und Inklusion**, in dem jede*r willkommen ist – unabhängig von Herkunft, Identität oder Lebenssituation.
👉 Ein sichtbares Zeichen dafür, dass wir gemeinsam stärker sind als unsere inneren Dämonen.

So wie Dan in seinem Lied zeigt, dass ein Mensch den Unterschied machen kann, so wollen wir mit den Coffee Breaks eine Kultur schaffen, in der wir uns gegenseitig bestärken – im Gespräch, in der Vielfalt, in der Solidarität.

“Born to Fly”
a song that resonates with us 🎶 ☕ 🌈

In *Born to Fly*, Dan McEntegart sings about dark thoughts, inner struggles, and the pain of not feeling perfect – but also about what saves: a single friend who doesn’t let go and keeps saying *“You were born to fly.”*

This is exactly what the **Mental Health Coffee Breaks** aim to be:
👉 A place where we support each other, listen, and realize we are not alone.
👉 A space for **diversity and inclusion**, where everyone is welcome – regardless of background, identity, or life situation.
👉 A visible sign that together we are stronger than our inner demons.

Just as Dan shows in his song that one person can make the difference, the Coffee Breaks want to create a culture where we empower each other – through conversation, through diversity, through solidarity.





@dan.mcentegartmusic



Wunsch- & Gedankenbox

🕊️ *Your Voice Matters – Deine Stimme zählt*

Schreibe auf, was Du Dir für unsere Hochschule wünschst – für mehr Verständnis, Offenheit und Miteinander.

💭 Das kann ein Gedanke, ein Wunsch oder auch eine Idee für zukünftige *Mental Health Coffee Breaks* sein.

💌 Lege Deinen Zettel einfach in die Box, anonym oder mit Namen.

Gemeinsam gestalten wir einen Ort, an dem es selbstverständlich ist, über mentale Gesundheit und Vielfalt zu sprechen.

„Verstehen entsteht im Dialog.“

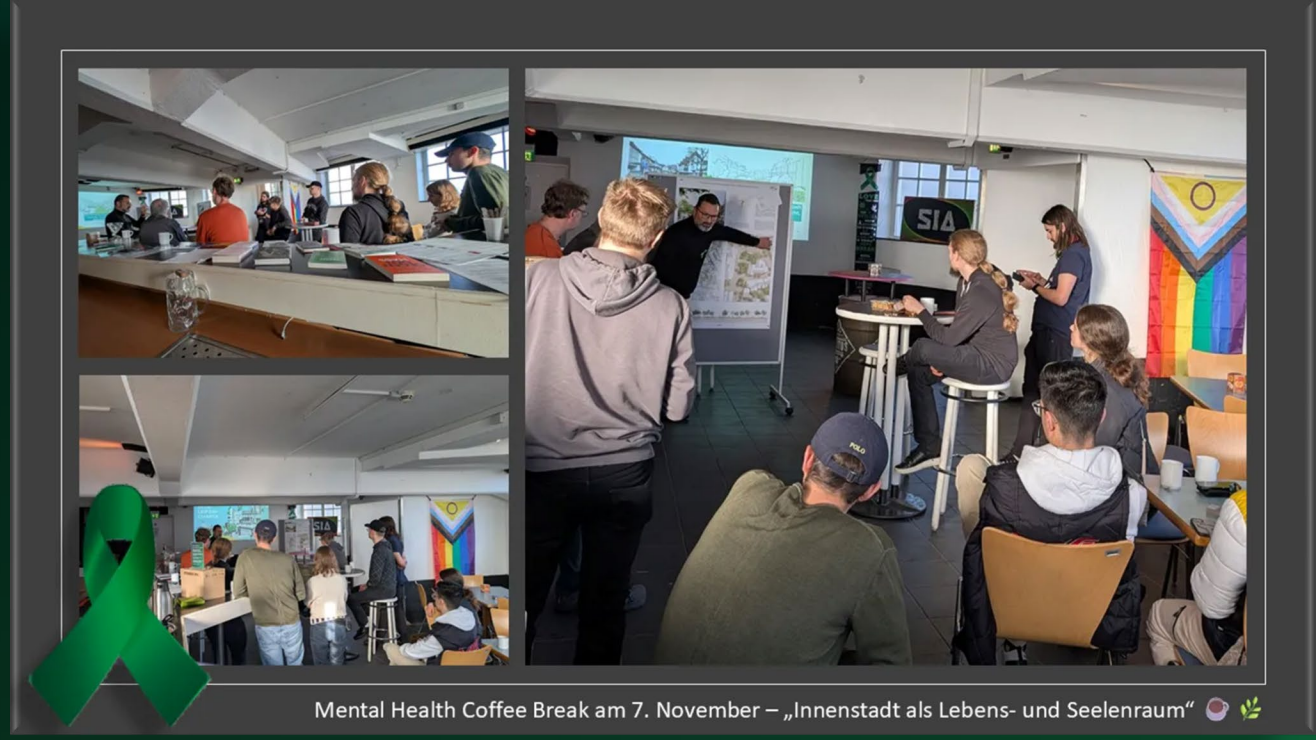
🌿 Mental Health Coffee Break – Stadt, Raum & Gemeinschaft ☕💚

Diskussion über die Innenstadt von Albstadt-Ebingen stand im Mittelpunkt – als Lebens- und Seelenraum.

Axel Mayer vom Stadtplanungsamt eröffnete mit einem Blick in die Geschichte der Stadtplanung: Er stellte die **Charta von Athen (1933)** und die **Leipzig-Charta (2007/2020)** gegenüber – zwei Leitbilder, die zeigen, wie sehr sich das Verständnis von Stadt verändert hat.

🏙️ **Früher – Charta von Athen:**
Stadt war funktional gedacht – getrennt in Wohnen, Arbeiten, Freizeit und Verkehr. Der Mensch war Teil der Struktur, aber nicht ihr Mittelpunkt.

🌿 **Heute – Leipzig-Charta:**
Die Stadt wird als Raum für Teilhabe, Vielfalt und Lebensqualität verstanden.
Der Mensch steht wieder im Mittelpunkt – mit dem Ziel sozialer Integration, Nachhaltigkeit und Begegnung.
So entsteht Stadtgestaltung als *Beziehungsraum*, nicht als Verkehrsraum.



Mental Health Coffee Break am 7. November – „Innenstadt als Lebens- und Seelenraum“ ☕🌿

💬 **In der anschließenden Diskussion** ging es um viele Facetten des Zusammenlebens:

- ✓ Barrierefreiheit im öffentlichen Verkehr 🚌
- ✓ Altersgerechtes Wohnen 🏠
- ✓ Sichtbarkeit kultureller und sportlicher Angebote
- ✓ Bessere Vernetzung zwischen Campus und Stadt
- ✓ Vereinheitlichte Bezahlmöglichkeiten & Live-Tracking im ÖPNV 📺🧮

So wird Stadtplanung zu einem **Dialog über Menschlichkeit, Inklusion und Resonanz – zwischen Kopf, Herz und Raum.**

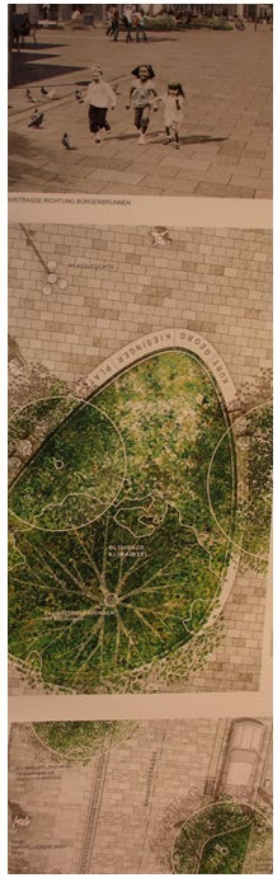
ALBSTADT
Leben. Weit über normal.





https://youtu.be/jCC6M5JmcPs

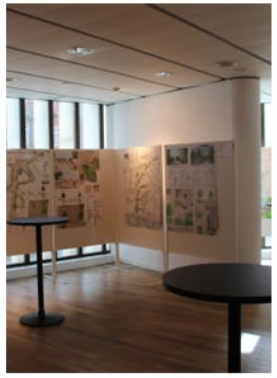
















Zwischen Gleichheit und Unterschied

„Jeder Mensch denkt anders – aber nicht jede Unterschiedlichkeit ist Neurodivergenz.“

1. Menschliche Grundvielfalt

- Biografie prägt Wahrnehmung
- Kultur prägt Aufmerksamkeit
- Erfahrungen verändern neuronale Muster
- Kein Gehirn gleicht einem anderen

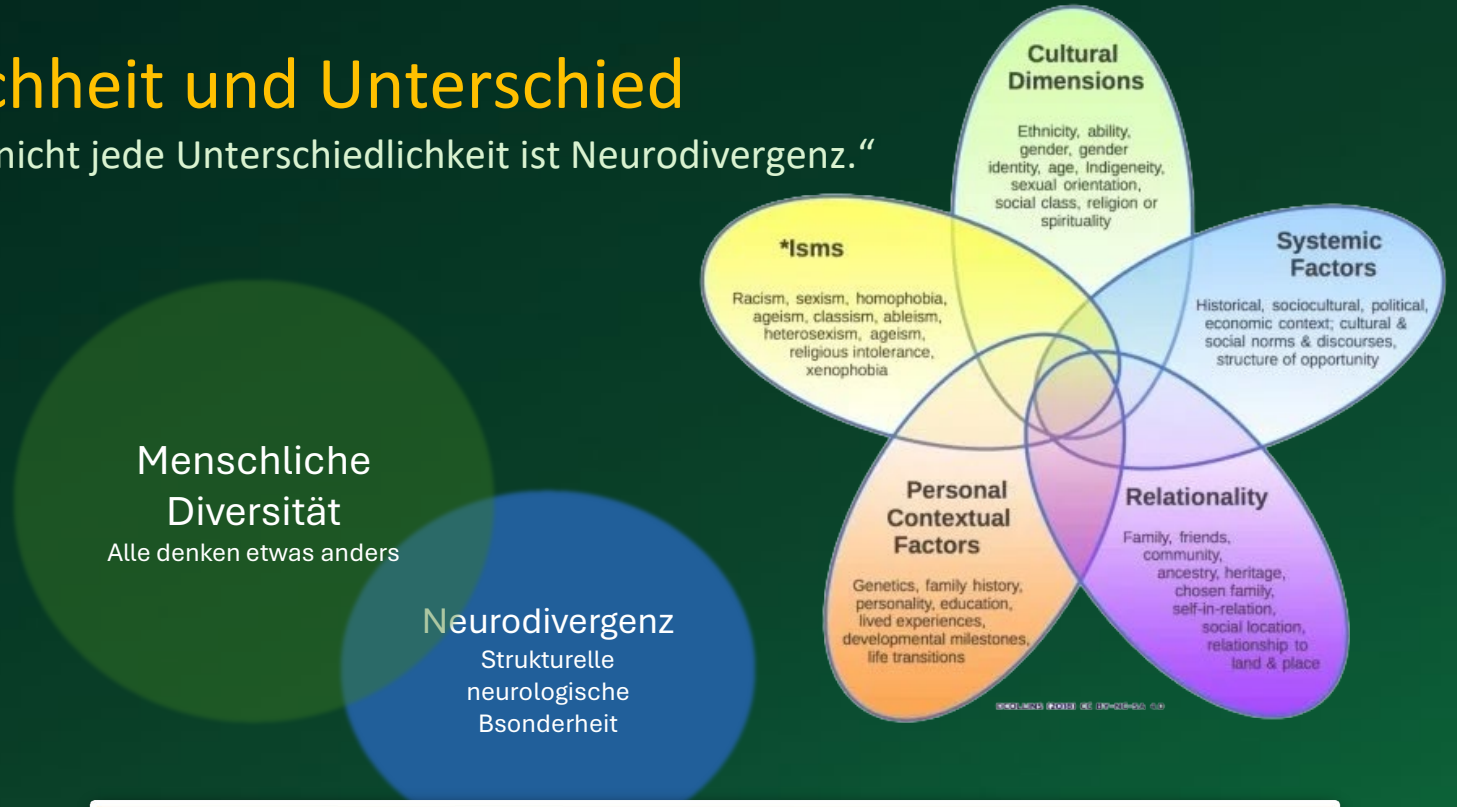
→ Kognitive Diversität ist die Grundbedingung des Menschseins.

2. Neurodivergenz im engeren Sinn

- Beschreibt stabile neurologische Muster
- Mit klarer Alltagsrelevanz
- z. B. Autismus, ADHS, Dyslexie
- Nicht „mehr Diversität“, sondern „anders strukturiert“

3. Warum diese Unterscheidung wichtig ist

- Um reale Belastungen nicht zu relativieren
- Um Unterschiede nicht zu pathologisieren
- Um Umgebungen passender zu gestalten



Neurotypisch	Neurodivergent
❖ Statistisch häufige neurologische Muster ❖ Umwelt meist passend ❖ Anpassung meist implizit	❖ Signifikant vom Durchschnitt abweichende Muster ❖ Umwelt oft nicht passend ❖ Anpassung oft bewusst & energieintensiv

Unterschiede im Denken sind normal – Neurodivergenz beschreibt jedoch eine strukturell anders aufgebaute neurologische Verarbeitung.

Neurodivergenz ist keine Frage von „mehr oder weniger“, sondern von strukturell anderer neuronaler Organisation.

Neurowissenschaft, Psychologie und Humanität.

Vielfalt des Menschseins – verschiedene Wege, die Welt zu erleben

„Neurodiversität umfasst viele Formen menschlicher Wahrnehmung, Beziehung und Identität."

Bereich	Bedeutung	Symbol
ADHS	Aufmerksamkeit folgt Begeisterung – Energie sucht Resonanz.	
Autismus	Wahrnehmung in Mustern – strukturiert, tief und ehrlich.	
Dyslexie / Dyspraxie	Sprache oder Bewegung in anderen Rhythmen – kreative Verbindungen.	 
Dyskalkulie	Zahlen werden visuell, nicht abstrakt verstanden – anderes Rechnen, nicht weniger.	
Hochsensibilität	Feinfühligkeit für Reize und Emotionen – Stärke in Empathie.	 
Gleichgeschlechtlichkeit	Liebe ist Vielfalt, nicht Abweichung.	 
Transidentität	Identität folgt dem inneren Erleben, nicht der äußeren Norm.	  
Psychische Vielfalt	Emotionale Tiefen sind Resonanzräume – verletzlich, aber weise.	 

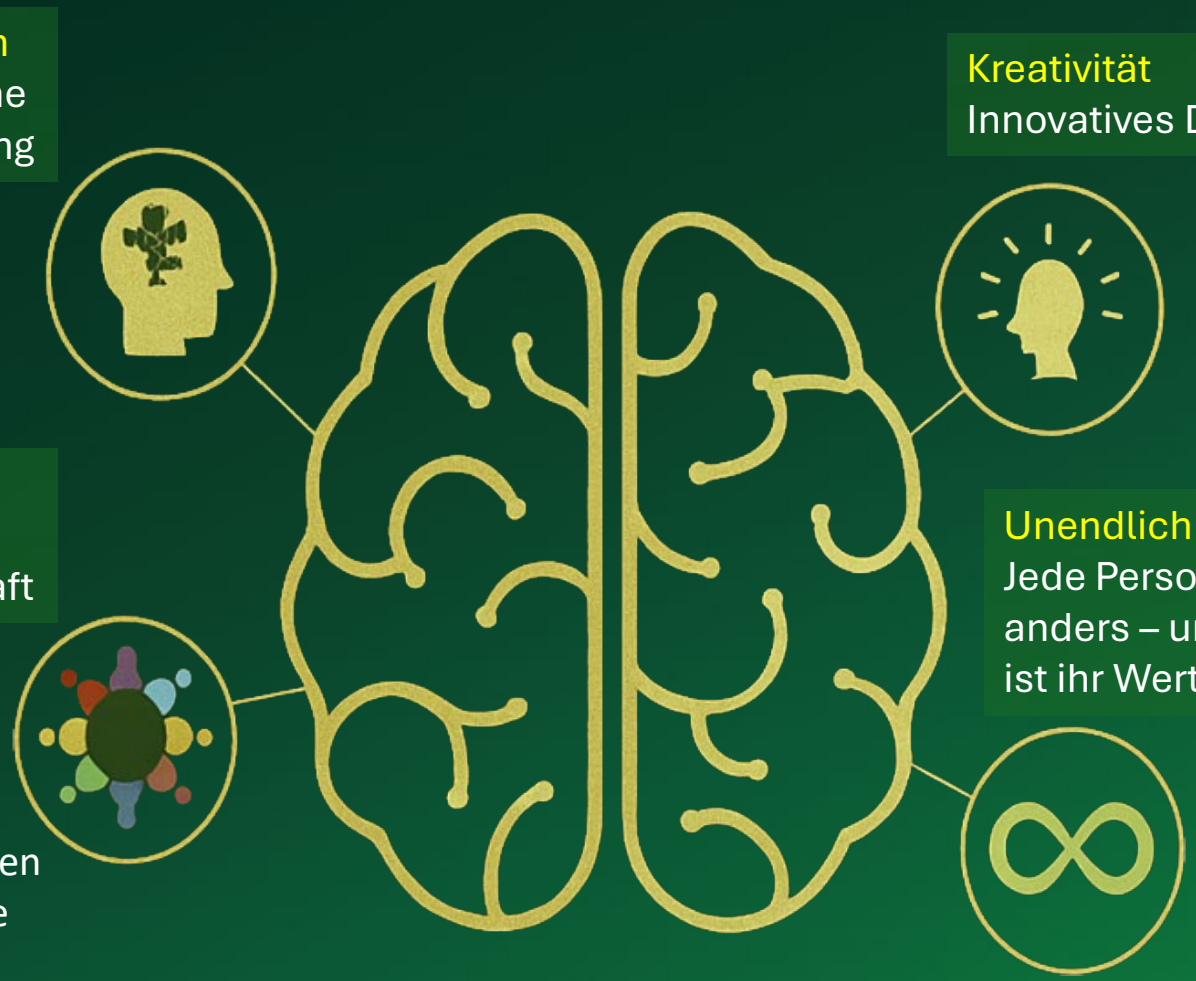
Jeder dieser Bereiche erzählt eine eigene Geschichte davon, wie das Gehirn und die Seele die Welt erleben.

*„Vielfalt ist kein Sonderfall – sie ist der Beweis, dass **Menschlichkeit** viele Formen hat."*

Neurodiversität – Vielfalt beginnt im Gehirn

Gedanke:
Menschen unterscheiden sich darin, wie ihr Gehirn Informationen verarbeitet, denkt, fühlt und lernt – und diese Unterschiede sind Teil der natürlichen Vielfalt des Menschseins.

Neurodiversität bedeutet:
Unterschiedliche Gehirne → unterschiedliche Perspektiven
Unterschiedliche Wahrnehmungen → unterschiedliche Stärken
Unterschiedliche Reaktionen → unterschiedliche Bedürfnisse



Nicht das Gehirn muss sich anpassen – die Umgebung muss Vielfalt ermöglichen!

Was bedeutet Neurodiversität?



🧩 Begriff und Ursprung:

- Geprägt von Judy Singer (1998) – Soziologin und selbst Autistin.
- Idee: neurologische Unterschiede sind Teil der menschlichen Vielfalt – kein Defizit.

💬 Kernprinzip:

- Nicht „defekt“, sondern „anders verdrahtet“.
- Ziel: Akzeptanz statt Anpassung.

🧠 Bedeutung heute:

- Neurodiversität betont, dass psychologische und neurologische Unterschiede wie ADHS, Autismus, Dyslexie etc. natürliche Varianten menschlicher Existenz sind.

🪶 Judy Singer (geb. 1951)

- Australische Soziologin, Aktivistin und selbst Autistin.
- Prägte 1998 den Begriff **„Neurodiversität“** in ihrer Abschlussarbeit.
- Ziel: gesellschaftliche Anerkennung neurologischer Unterschiede – weg von Pathologisierung, hin zu **Wertschätzung neuronaler Vielfalt**.
- Ihr Denken beeinflusste u. a. die Disability Studies und moderne Inklusionsforschung.

„Neurodiversität ist kein Trend, sondern ein Menschenbild.“

📚 Wissenschaftliche Definition

Der Begriff **Neurodiversität** beschreibt die natürliche Vielfalt neurobiologischer Konfigurationen des menschlichen Gehirns.
Er basiert auf der Annahme, dass Unterschiede in Wahrnehmung, Kognition, Aufmerksamkeit und sozialer Interaktion keine Störungen sind, sondern Teil des evolutionären Spektrums menschlicher Entwicklung.

→ Ziel ist ein Perspektivwechsel: von der Defizit- zur Differenzorientierung.

Quelle:

- Singer, J. (1999). *Why Can’t You Be Normal for Once in Your Life? From a “Problem with No Name” to the Emergence of a New Category of Difference.*
- In: M. Corker & S. French (Hrsg.), *Disability Discourse*. Open University Press.
  vgl. auch: Armstrong, T. (2010). *The Power of Neurodiversity.* Da Capo Press.

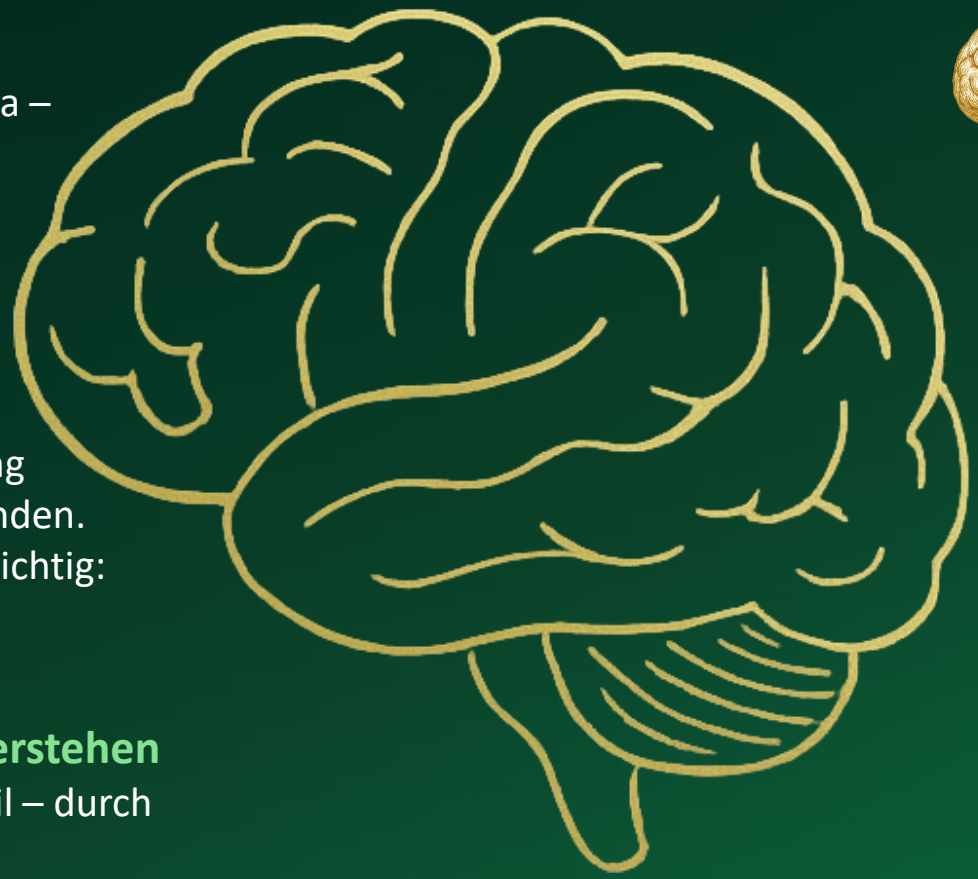
„Neurodiversität ist das, was uns verbindet, weil wir alle unterschiedlich denken.“

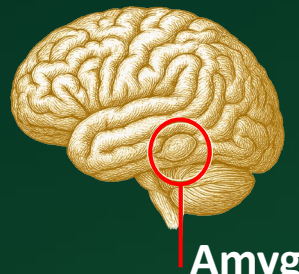
Vom Gehirn zum Bewusstsein-
Wie Lernen und Begegnung uns verändern

Emotionen öffnet das Tor
Lernen beginnt in der Amygdala –
wo Emotion entscheidet,
ob etwas Bedeutung hat.

Verbindung schafft Erinnerung
Im Hippocampus wird Erfahrung geordnet und Bedeutung gefunden.
Darum sind Begegnungen so wichtig:
Sie machen Lernen lebendig.

Wiederholung festig das Verstehen
Im Cortex werden Muster stabil – durch Wiederholung und Beziehung.





Amygdala
emotional.

Verbindung schafft Erinnerung
Im Hippocampus vernetzend.





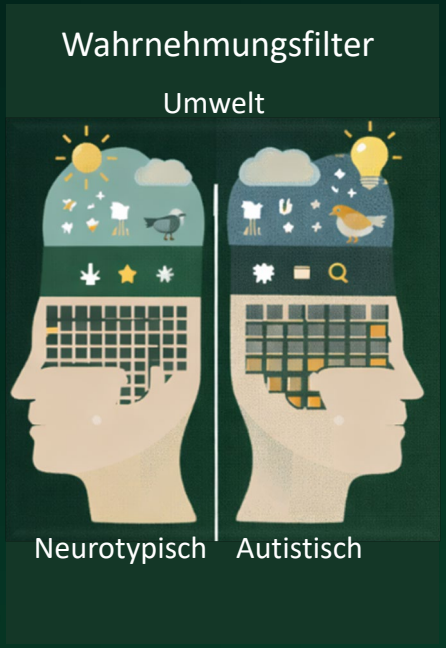
Neurogenese
Das Gehirn bleibt offen wachsend.

Mentale Gesundheit als Resonanz!

Das Gehirn lernt, was das Herz berührt – und erinnert,
was im Dialog Bedeutung bekommt.

Autismus im Kontext von Neurodiversität

Eine andere Art, Reize, Beziehungen und Bedeutung wahrzunehmen.



Autismus / Autismus-Spektrum
Eine konkrete Form von Neurodivergenz.
Heute spricht man bewusst vom **Spektrum**, weil:

- Autismus sehr unterschiedlich ausgeprägt ist
- es **keine „eine“ Form** gibt
- Stärken und Belastungen individuell sind

Autismus bedeutet:
Das Gehirn filtert, ordnet und verarbeitet die Welt anders.
Konkret heißt das oft:

- Reize (Licht, Geräusche, Gerüche) können stärker oder ungefilterter ankommen
- Soziale Signale sind weniger automatisch, mehr bewusst
- Struktur, Klarheit und Vorhersehbarkeit geben Sicherheit
- Smalltalk kann anstrengend sein – Inhalt oft nicht
- Tiefes, fokussiertes Denken ist häufig eine Stärke

Autistische Menschen erleben dieselbe Welt – auf eine andere Art. **Nicht besser. Nicht schlechter. Anders.**

Autismus ist keine Abweichung vom Menschsein, sondern eine Variation innerhalb menschlicher Vielfalt.

Neurodiversität bezeichnet die natürliche Vielfalt neurologischer Entwicklungsweisen. Autismus wird dabei nicht als Defizit verstanden, sondern als Teil menschlicher Vielfalt.
(nach Singer, 1999)

Empfohlene Literatur

- **Singer, Judy (1999):** Why Can’t You Be Normal for Once in Your Life? From a Problem with No Name to the Emergence of a New Category of Difference.In: Corker, M.; French, S. (Hrsg.): Disability Discourse. Buckingham: Open University Press, S. 56–67.
- **Grummt, Marek (2023):** *Neurodiversität. Perspektiven auf Vielfalt neurologischer Entwicklungsweisen. Weinheim: Beltz Juventa.*
- **Grandin, Temple (2006):** *Thinking in Pictures. My Life with Autism. New York: Vintage Books.*

Nicht jede Unterschiedlichkeit ist Autismus –
Autismus beschreibt ein stabiles Muster mit Alltagsrelevanz.

Autismus ist kein anderes Menschsein – sondern eine andere neurobiologische Ausgangslage, die andere Passungen zur Umwelt erfordert.



Hannah Arendt kritisch lesen

„Denken ohne Geländer“ heißt auch, die eigenen Grenzen zu erkennen.

Hannah Arendt – „Reflections on Little Rock“ (1959)
Ein blinder Fleck im Denken über Freiheit und Verantwortung

a. Ausgangspunkt:

Arendt reagierte auf die **erzwungene Integration Schwarzer Kinder in „weiße“ Schulen in *Little Rock, Arkansas*** (1957). Sie kritisierte, dass der Staat Kinder zu Werkzeugen politischer Veränderungen mache – anstatt Erwachsene in die Verantwortung zu nehmen. Für sie war das eine Grenzüberschreitung zwischen Politik und Pädagogik.

b. Philosophische Perspektive:

Arendt sah in der Schule einen *geschützten Raum* der Erziehung, in dem Kinder vor der „öffentlichen Arena“ bewahrt werden sollten. Ihr Ansatz war universalistisch und idealistisch – sie argumentierte aus einer Theorie der Freiheit, nicht aus einer Perspektive sozialer Realität.

c. Problematische Verkürzung:

- Sie **übersah**, dass Schwarze Kinder bereits Teil einer gewaltsamen öffentlichen Realität waren – Rassismus ließ ihnen keinen geschützten Raum.
- Sie **verlagerte Verantwortung** auf Schwarze Eltern, die sie beschuldigte, ihre Kinder einem „gefährlichen Experiment“ auszusetzen.
- Ihre Begriffe („the Negro question“, „social equality“) verraten ein **eurozentrisches und paternalistisches Denken**.
- Rassismus ließ ihnen keinen geschützten Raum – der öffentliche Raum war für sie von Gewalt geprägt.

d. Reaktionen:

Zeitgenössische Intellektuelle wie **Ralph Ellison** und **Robert Penn Warren** warfen Arendt vor, das Leid Schwarzer Familien zu verkennen und eine unangebrachte moralische Neutralität zu vertreten. Ellison schrieb sinngemäß, Arendt sehe das Problem aus der Distanz einer Beobachterin, nicht aus der Notwendigkeit des Überlebens.

e. Selbstkorrektur:

In späteren Briefen an Ellison und andere zeigte Arendt Einsicht. Sie räumte ein, dass sie die Situation nicht verstanden habe, weil sie als europäische Jüdin mit anderer Erfahrung von Diskriminierung aufgewachsen war. Ihre Haltung blieb theoretisch – aber sie begann, **Erfahrung als Erkenntnisquelle** stärker zu würdigen.

✨ Philosophische Lehre:

„*Denken ohne Geländer*“ bedeutet nicht nur, unabhängig zu urteilen, sondern auch, die Grenzen des eigenen Denkens zu erkennen. Arendts Irrtum in *Little Rock* erinnert daran, dass moralische Urteilsfähigkeit ohne Empathie, Kontextverständnis und die Bereitschaft zum Lernen unvollständig bleibt.

„Verstehen ist ein unendlicher Prozess.
Es endet nie, und es kann jederzeit scheitern.“
(Aus: Hannah Arendt, Vita activa, 1958)



Was wir von Hannah Arendt heute lernen können

Freiheit beginnt im Denken – Verantwortung im Handeln.



1. Denken als moralische Praxis

Arendt erinnert uns: Denken ist mehr als Wissen.
Es ist die Fähigkeit, sich selbst Rechenschaft zu geben – und innezuhalten, bevor man handelt.
„Das Denken unterbricht das Handeln – und genau darin liegt seine menschliche Würde."

Mental Health-Bezug:
In einer Welt ständiger Reize schützt Nachdenken vor impulsiven Reaktionen und Burnout durch Überforderung.
Es ist ein Akt innerer Selbstsorge.

2. Freiheit braucht Urteilskraft

Echte Freiheit ist nicht Beliebigkeit, sondern die Fähigkeit, das Richtige zu erkennen – selbst wenn es unbequem ist.
„Freiheit ist nicht, zu tun, was man will, sondern zu wollen, was man tun soll."

Mental Health-Bezug:
Wer urteilen kann, statt nur zu reagieren, erlebt mehr innere Stabilität und Selbstwirksamkeit.

3. Menschlichkeit ist kein Ideal – sie ist eine Entscheidung

Arendt sah im Handeln den Kern des Politischen: das Miteinander in Vielfalt.
„Das Politische entsteht, wo Menschen sich in ihrer Verschiedenheit begegnen."

Mental Health-Bezug:
Inklusion und Dialog sind Grundlagen psychischer Gesundheit.
Wer sich gesehen fühlt, bleibt handlungsfähig – auch in Krisen.

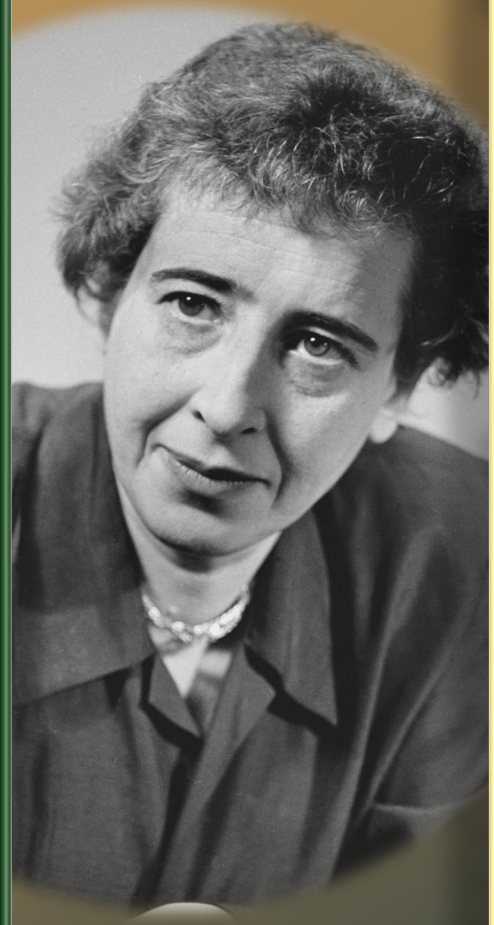


Schlussgedanke:
Arendt lehrte, dass Denken und Menschlichkeit untrennbar verbunden sind.
Wo wir aufhören zu denken, beginnt Entfremdung – wo wir denken und fühlen, entsteht Hoffnung.

Hannah Arendt – Denken ohne Geländer

Kurzbiografie

- *Geboren:* 14. Oktober 1906 in Linden (Hannover)
- *Gestorben:* 4. Dezember 1975 in New York
- *Studium:* Philosophie bei Martin Heidegger und Karl Jaspers
- *Exil:* 1933 Flucht aus Deutschland – Paris, später USA
- *Bekannt durch:* „Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft“, „Vita activa“, „Eichmann in Jerusalem“
- *Zentrale Themen:* Freiheit, Macht, Verantwortung, Urteilskraft



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß Quelle: Wikimedia Commons, CC BY 4.0

Gedanken & Haltung

🧠 **„Denken ohne Geländer“**
Arendt fordert, eigenständig zu denken – ohne sich an Dogmen, Ideologien oder Konformität zu klammern.

🌍 **„Das Böse ist die Abwesenheit des Denkens.“**
Ihr Konzept der *Banalität des Bösen* erklärt, wie Menschen durch Gedankenlosigkeit und Anpassung Unrecht ermöglichen.

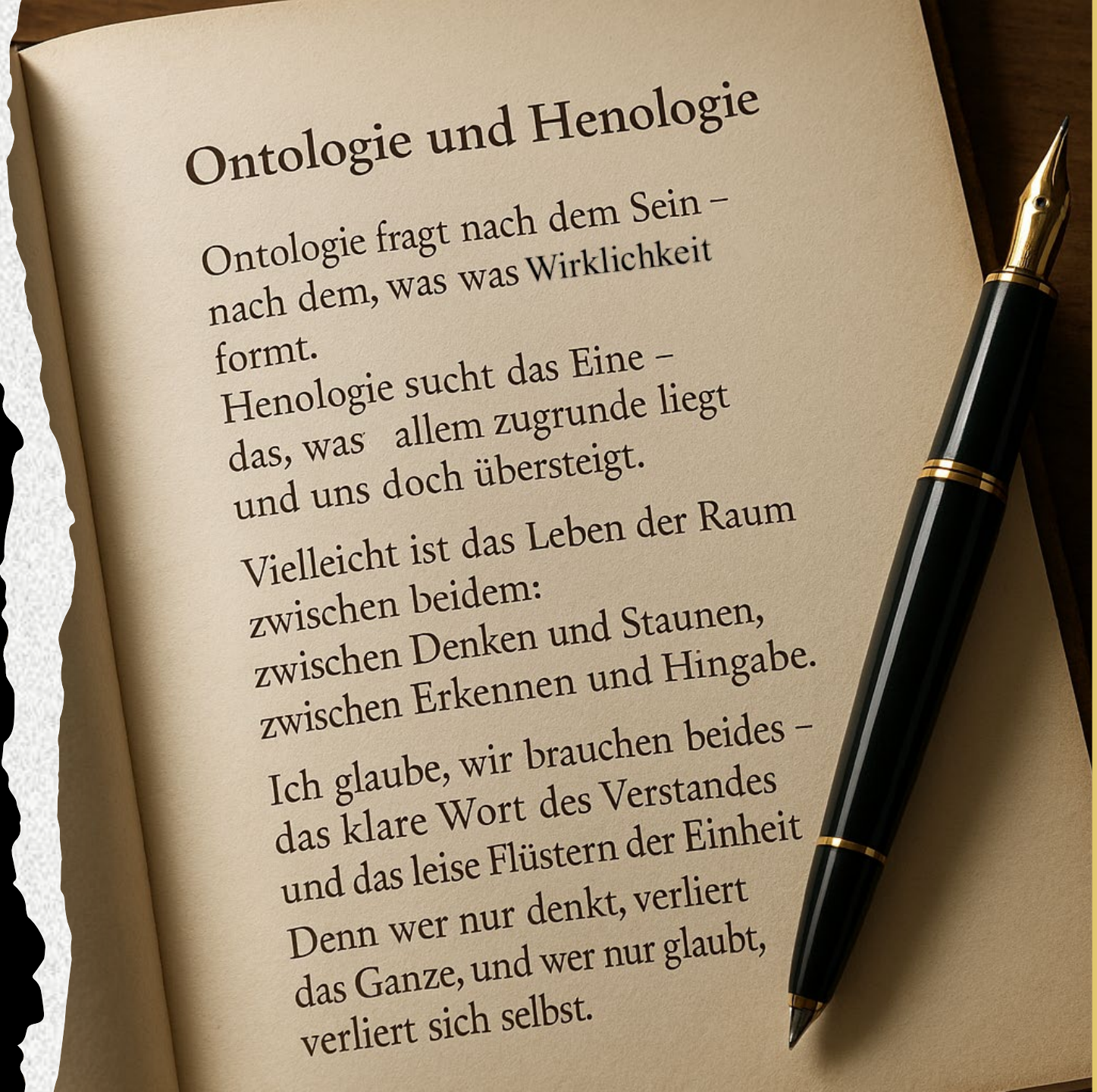
💭 **„Niemand hat das Recht zu gehorchen.“**
Dieser Satz aus ihren Reflexionen über moralische Verantwortung zeigt: Gehorsam ohne Gewissen zerstört Menschlichkeit.

Zur Kritik:
Arendt wurde zuweilen missverstanden, weil sie in Eichmann in Jerusalem (also in ihrem Buch) eine differenzierte Sicht auf den Eichmann-Prozess vertrat. ***Doch ihre Schriften, Briefe und ihr Engagement für Flüchtlinge zeigen klar:***
Sie kämpfte zeitlebens gegen jede Form von Entmenschlichung – sei sie politisch, bürokratisch oder rassistisch.
Sie verstand Freiheit immer als universell menschliche Würde.


Niemand
hat das Recht
zu gehorchen.
HANNAH ARENDT

Vielleicht ist unser Leben selbst ein Dialog zwischen Ontologie und Henologie – zwischen der Sehnsucht, zu begreifen, und dem Bedürfnis, verbunden zu sein.

- *Wer nur fragt, verliert das Staunen.*
- *Wer nur glaubt, verliert die Freiheit.*
- *Wer beides wagt, findet Sinn.*



Vom Wissen zum Bewusstsein - Warum Zuhören Intelligenz sichtbar macht



Gedanke:
Wissen allein macht noch keinen klugen Menschen.
Kluge Menschen zweifeln, hören zu und reflektieren.
Dumme Menschen glauben, sie wüssten bereits alles –
und verwechseln Lautstärke mit Wahrheit.



Bewusstsein bedeutet, innezuhalten:

- ✓ nicht sofort zu urteilen, sondern zu verstehen,
- ✓ nicht zu reagieren, sondern wahrzunehmen,
- ✓ nicht zu missionieren, sondern in Verbindung zu bleiben

„Dummheit ist kein Mangel an Intelligenz – sie ist ein Mangel an Bewusstsein."
(frei nach Carlo Cipolla und Erich Fromm)

☕ Jeder Coffee Break lädt ein, Bewusstsein zu üben:
durch Zuhören, Mitgefühl und das Teilen von Erfahrungen.
So wird Denken zu Begegnung – und Wissen zu Menschlichkeit. 💚

Vom Wissen zum Bewusstsein – das ist der eigentliche Schritt, der uns als Menschen wachsen lässt.

Wir leben in einer Welt voller Meinungen, aber selten voller Bewusstsein.

Die Coffee Breaks sind unser Gegenentwurf: Ein Raum, in dem Zuhören wichtiger ist als Urteilen – und wo Denken Menschlichkeit wird.

Werte & Prinzipien – Was uns leitet

1. Was sind Werte?

Werte sind innere Kompassnadeln.
Sie beschreiben, was wir als erstrebenswert empfinden – z. B. Gerechtigkeit, Respekt, Achtsamkeit, Verantwortung.
Werte:

- ✓ motivieren Verhalten
- ✓ verbinden Denken mit Fühlen
- ✓ schaffen Orientierung in komplexen Situationen
- ✓ bilden den Ursprung von Rechten, Normen und moralischen Erwartungen

→ Werte beantworten: „Was ist mir wichtig?“

2. Was sind Prinzipien?

Prinzipien sind abgeleitete Regeln des Handelns.
Sie machen Werte konkret und beschreibbar: *Wie* setze ich Respekt, Fairness oder Verantwortung im Alltag um?
Prinzipien:

- ✓ sind anerkannte Grundsätze
- ✓ sind klarer, greifbarer, oft handlungsleitend
- ✓ ziehen eine Grenze zwischen „so sollte man handeln“ und „so nicht“
- ✓ bilden das Fundament von Strukturen (z. B. Grundrechte, Gruppenregeln, Teamnormen)

→ Prinzipien beantworten: „Wie handle ich richtig?“

3. Beziehung zwischen beiden

Werte → Fühlen → Handeln → Prinzipien

- Werte wirken *innen*: Sie aktivieren Motivation.
- Prinzipien wirken *außen*: Sie gestalten Verhalten und Interaktion.
- Werte ohne Prinzipien bleiben abstrakt.
- Prinzipien ohne Werte werden starr und verlieren Menschlichkeit.

Kurzform: *Werte inspirieren. Prinzipien stabilisieren.*

4. Relevanz für Mental Health & Hochschule

Warum gehört das zum Coffee Break?

- Werte schaffen Resonanzräume
- Prinzipien schaffen Sicherheit und Orientierung
- Der Unterschied hilft, Missverständnisse in Debatten über Gleichheit, Inklusion und Diversität zu vermeiden
- Wir brauchen beides: innere Orientierung + äußere Klarheit

Besonders heute wichtig:

- ❖ **Achtsamkeit:** Selbstfürsorge statt Überforderung
- ❖ **Respekt:** Grundlage für inklusives Miteinander
- ❖ **Toleranz:** Unterschiedlichkeit ohne Angst
- ❖ **Autonomie:** Kritisches Denken statt Anpassungsdruck
- ❖ **Selbstwirksamkeit:** „Ich kann etwas bewirken.“
- ❖ **Zivilcourage:** Haltung statt Schweigen

Agile Werte leben:

Das Buch zeigt, dass Werte erst dann Wirkung entfalten, wenn sie im gemeinsamen Handeln sichtbar und erlebbar sind.

Psychologie der Werte:

Das Werk erklärt Werte als psychologische Grundorientierungen, die Motivation, Verhalten und Miteinander prägen.

„Werte sind der innere Kompass, Prinzipien der Weg unter den Füßen.“

[1] Wiechmann, Robert; Paradiek, Laura: Agile Werte leben. Mit Improvisationstheater zu mehr Selbstorganisation und Zusammenarbeit. dpunkt.verlag, Heidelberg, 2020.
[2] Frey, Dieter (Hrsg.): Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie. Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg, 2016.

Zehn Gesten – zwei Wege: zu dir und zur Welt.

Nicht immer braucht die Seele große Antworten.
Manchmal reicht ein leiser Impuls – ein Moment, der uns daran erinnert,
dass wir mehr sind als das, was uns drängt

Ebene 1: Kleine Gesten der Selbstfürsorge

1 – Atme.
Der Atem ist die leise Stimme des Lebens.
Mit jedem Einatmen kehrt ein Stück Welt zurück.

2 – Trink Wasser.
Ein Schluck ist eine Umarmung für das Nervensystem.

3 – Halte inne.
Stille ist kein Fehlen von Worten –
sie ist der Raum, in dem wir uns selbst begegnen.

4 – Such das Licht.
Ein warmer Strahl genügt,
um dem Inneren zuzuflüstern: „Du bist nicht allein."

5 – Bewege dich.
Damit erinnert der Körper den Geist daran,
dass nichts endgültig festgefahren ist.

(Kern: Stabilisieren, Erden, Sortieren)

Ebene 2: Kleine Gesten der Verbundenheit

6 – Schreib einen Satz.
Sprache sortiert das Innere –
und macht das Unsagbare berührbar.

7 – Melde dich bei jemandem.
Verbindung ist das älteste Gegenmittel gegen Dunkelheit.

8 – Setze eine kleine Grenze.
„Nicht jetzt" ist manchmal der tiefste Akt der Selbstfürsorge.

9 – Hör ein Lied.
Musik erinnert uns daran,
dass Gefühl und Hoffnung Geschwister sind.

10 – Sei freundlich.
Zu dir.
Zu anderen.
Freundlichkeit ist der kürzeste Weg zur Menschlichkeit.

(Kern: Verbinden, Austauschen, Ko-Regulation)

Warum kleine Gesten wirken

Kleine Gesten haben Kraft, weil sie das berühren, was Fakten allein nicht erreichen: unsere innere Resonanz.
Sie holen uns aus dem Kopf zurück ins Gefühl, öffnen einen Moment der Ruhe und erinnern uns daran, dass wir Teil von etwas Größerem sind.

Sie schaffen Verbindung – zu uns selbst und zu anderen.
Nicht durch große Entscheidungen,
sondern durch stille Impulse,
die das Nervensystem entlasten und das Herz weiten.

Mentale Gesundheit beginnt genau dort:
wo ein Atemzug, ein Lichtstrahl, ein Satz oder ein Lied uns wieder spüren lässt, dass wir lebendig sind.

[1] Kabat-Zinn, Jon:, *Gesund durch Meditation. Die große Buch der Selbstheilung.* dtv, München, 2019.

Serendipity – Die Kunst, das Unerwartete zu finden

Ursprung:
Das Wort stammt aus der alten persischen Erzählung *„The Three Princes of Serendip“*.
Die Prinzen machten Entdeckungen, die sie nicht suchten – durch Zufall, Aufmerksamkeit und Neugier.

Gedanke:
Serendipity bedeutet, dass Sinn nicht planbar ist.
Das Wertvolle entsteht oft dort, wo wir *zuhören*, *offen bleiben* und *keine Ergebnisse erwarten*.

Verbindung zu den Mental Health Coffee Breaks:

- Jeder Coffee Break ist ein Raum für Serendipity:
  - ✓ Begegnungen, die zufällig beginnen – und wichtig werden.
  - ✓ Gespräche, die unerwartet guttun.
  - ✓ Momente, in denen das Leben Antwort gibt, ohne dass man gefragt hat.



„Serendipity beginnt dort, wo wir aufhören zu suchen – und anfangen, wirklich zu begegnen.“

Der innere Begegnungsraum – unser gemeinsamer Ort

Zwischen Kopf und Herz – Raum für Menschlichkeit

Gedanke:

- ✓ Es gibt einen Raum, den keine Karte zeigt.
- ✓ Er entsteht, wenn Menschen einander zuhören – ohne zu urteilen.
- ✓ Wenn Freiheit nicht laut ist, sondern respektvoll.
- ✓ Wenn Verantwortung nicht Druck bedeutet, sondern Fürsorge.

In diesem Raum gilt:

Unterschiedlichkeit ist kein Problem, sondern ein Reichtum
Zweifel dürfen da sein
Sprache kann heilen
Humor ist erlaubt
Würde ist unantastbar

Für uns bedeutet das:

Die Mental Health Coffee Breaks schaffen einen geschützten Raum – zwischen Kopf und Herz, zwischen Wissenschaft und Menschlichkeit. Einen Raum, in dem wir uns gegenseitig stark machen.

„Der Mensch soll Gott in allen Dingen suchen –
und in sich selbst zuerst.“
(Meister Eckhart)

Meister Eckhart (ca. 1260–1328)
Mystiker, Prediger und Philosoph.
Er verstand Spiritualität als innere Haltung: zuhören, still werden, bewusst leben, Verantwortung tragen.
Für ihn begann Sinn nicht im Außen — sondern im Menschen selbst.
Dieser Gedanke verbindet sich stark mit Achtsamkeit, Mental Health und innerer Freiheit.



„Zwischen „Welt“ und „Innerem“ gibt es keinen Widerspruch:
Sinn entsteht dort, wo wir still werden, bewusst leben und Verantwortung übernehmen.“
„There is no contradiction between the outer world and the inner life:
meaning unfolds where we become still, live with awareness, and take responsibility.”

Stimmen, die tragen — Gedanken für innere Freiheit und Menschlichkeit

Zwischen „Welt“ und „Innerem“ gibt es keinen Widerspruch.
Sinn entsteht dort, wo wir still werden, bewusst leben und Verantwortung übernehmen.

Impulse für Mental Health, Achtsamkeit und menschliche Begegnung

Meister Eckhart
„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen, und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

Baruch de Spinoza
„Der freie Mensch denkt über nichts weniger als über den Tod; seine Weisheit ist eine Meditation über das Leben.“

Johann Wolfgang von Goethe
„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut.“

Martin Buber
„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

Søren Kierkegaard
„Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.“

Thich Nhat Hanh
„Atme ein — und komm zu Hause an.
Atme aus — und lächle der Welt zu.“

Hannah Arendt
„Niemand hat das Recht zu gehorchen.“

Albert Camus
„Inmitten des Winters entdeckte ich in mir einen unbesiegbaren Sommer.“

Karl Popper
„Wir irren uns voran.“

Dag Hammarskjöld
„Demütig ist nicht, sich klein zu machen — sondern offen zu bleiben für das Größere.“

Sie stehen in einer langen Tradition von Menschen, die Verantwortung, Freiheit und Menschlichkeit zusammengedacht haben.

Stimmen, die tragen — Gedanken für innere Freiheit und Menschlichkeit

Meister Eckhart (ca. 1260–1328)
Mystiker der Innerlichkeit
Dominikanerpater, Prediger und Philosoph.
Er sah Sinn und Gottesnähe nicht in äußeren Formen,
sondern im Inneren des Menschen — in Stille, Bewusstsein
und verantwortlichem Handeln.
Seine Gedanken verbinden Spiritualität mit innerer Freiheit.

Baruch de Spinoza (1632–1677)
Philosoph der stillen Freiheit
Er verstand Gott nicht als Person „da oben“,
sondern als das Ganze des Seins — Natur und Wirklichkeit.
Frei wird der Mensch, wenn er versteht, was ihn bewegt,
und bewusst, friedlich und vernünftig handelt.
Seine Ethik verbindet Klarheit mit innerer Gelassenheit.

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)
Dichter und Freund der Natur
Für Goethe gehörten Menschlichkeit, Verantwortung
und innere Entwicklung untrennbar zusammen.
Er sah den Menschen als Teil der lebendigen Natur
und suchte Harmonie zwischen Gefühl, Vernunft und Handeln.
Spinoza prägte sein Denken stark.

Martin Buber (1878–1965)
Philosoph des Dialogs
Er sah den Menschen im lebendigen Zwischenraum
zwischen „Ich“ und „Du“.
Echtes Leben entsteht dort,
wo Menschen einander wirklich begegnen —
mit Respekt, Offenheit und Würde.
Beziehung ist für ihn der Kern des Menschseins.

Hannah Arendt (1906–1975)
Denkerin der Verantwortung
Sie beschäftigte sich mit Freiheit, Macht und Gewissen.
Freiheit bedeutet für sie, verantwortlich zu handeln
und nicht gedankenlos Strukturen zu bedienen.
Sie glaubte an die Würde jedes Menschen
und an die Kraft des selbständigen Denkens.

Søren Kierkegaard (1813–1855)
Philosoph der Innerlichkeit
Für ihn ist Wahrheit nicht abstrakt,
sondern etwas zutiefst Persönliches.
Der Mensch steht vor der Aufgabe,
zu sich selbst zu werden —
ehrlich, mutig, ohne sich zu verstellen.
Glaube und Existenz sind für ihn innere Wege.

Albert Camus (1913–1960)
Humanist im Angesicht des Absurden
Er sah, dass die Welt oft widersprüchlich und sinnlos wirkt
— und suchte dennoch nach Menschlichkeit.
Seine Antwort war:
Würde bewahren, solidarisch sein, das Leben bejahen —
trotz allem. Sanfter Widerstand gegen Zynismus.

Thich Nhat Hanh (1926–2022)
Lehrer der achtsamen Präsenz
Er verband Achtsamkeit, Mitgefühl und Frieden.
Seine Praxis lädt ein,
im Atem, im Gehen, im Zuhören
bei sich und zugleich bei den anderen zu sein.
Sanfte, nicht-missionarische Spiritualität.

Karl Popper (1902–1994)
Philosoph der offenen Gesellschaft
Er sah Wahrheit als einen Weg —
wir nähern uns ihr, indem wir Fehler erkennen
und daraus lernen.
Offenheit, Dialog und Kritikfähigkeit
sind für ihn Grundpfeiler von Freiheit und
Demokratie.
Demut vor der eigenen Fehlbarkeit.

Dag Hammarskjöld (1905–1961)
Diplomat der Stille und Verantwortung
Als UN-Generalsekretär verband er
tiefe Spiritualität mit weltlicher Verantwortung.
In seinem inneren Weg sah er
Demut, Dienst und Wahrheit
als Formen gelebter Würde.

Zwischen „Welt“ und „Innerem“
gibt es keinen Widerspruch:
Sinn entsteht dort, wo wir still
werden, bewusst leben
und Verantwortung übernehmen.

Innere Freiheit – äußere Verbundenheit

🌿 Selbstbestimmung statt Abhängigkeit

Wer seine Bedürfnisse kennt, kann sie lenken – statt von ihnen gelenkt zu werden.

🧠 Kritisches Denken braucht innere Distanz

Nur wer nicht alles glaubt, was er „muss“, kann Neues erkennen und gestalten.

💫 Gelassenheit ist keine Schwäche

Sie ist die Haltung eines Menschen, der mitten im Leben steht und dennoch frei bleibt.

1. Psychologische Ebene – innere Freiheit statt Bedürfnislosigkeit

Carl Jung würde sagen: Es geht nicht darum, keine Bedürfnisse zu haben, sondern sie **bewusst zu integrieren**. Wer seine Bedürfnisse kennt, aber nicht von ihnen regiert wird, ist frei. Das ist der entscheidende Unterschied zwischen Unterdrückung (Askese) und Selbstbestimmung (Individuation).

→ Für Mental Health heißt das: **Selbstwirksamkeit statt Selbstverleugnung.** Man darf fühlen, wünschen, streben – aber man bleibt handlungsfähig, wenn äußere Bestätigung oder materielle Sicherheit einmal wegfallen.

2. Gesellschaftliche Ebene – kritisches Denken und Autonomie

Nur wer sich **nicht völlig abhängig macht vom System**, kann es auch **reflektieren**, statt es unbewusst zu reproduzieren.
Diese Haltung ist für Studierende enorm wichtig – gerade im Spannungsfeld zwischen Leistungsdruck, Anpassung und Selbstwert.

→ Für Mental Health bedeutet das: **Reflexion statt Rebellion.**
Man muss nicht „gegen das System“ sein, um frei zu denken – man muss nur die Mechanismen durchschauen, die einen sonst in unbewusste Loyalitäten zwingen (z. B. Noten, Status, Zugehörigkeit, Karriere).

3. Philosophische Ebene – Gelassenheit als Stärke

Hier ließe sich an Machiavelli und auch an stoische Philosophie anknüpfen:
Wer *nichts unbedingt braucht*, kann souverän bleiben.
Das ist kein Rückzug, sondern eine Haltung: **Gelassenheit** im Sinne von Meister Eckhart oder Seneca – also frei zu bleiben, obwohl man mitten im Leben steht.

→ Mental Health: **Innere Ruhe trotz äußerer Unruhe.**
Diese Haltung schützt vor Burnout und Sinnleere, weil sie das Ich zentriert und das Selbst stärkt.

Warum der Mensch, der nichts braucht, die größte Kraft besitzt.
„Frei ist nicht, wer nichts fühlt –frei ist, wer sich von Gefühlen nicht treiben lässt.“
(nach C. G. Jung)

Burnout: Formen – Erkennungsmuster - Was kann man tun?

Was ist Burnout?

Burnout ist ein **multidimensionales Erschöpfungssyndrom**, das aus einer **chronischen Überlastungssituation** entsteht – durch eine Kombination aus beruflichen, akademischen **und privaten Anforderungen**.
Burnout ist keine eigenständige medizinische Diagnose, sondern ein klinisch relevanter Belastungszustand, der unbehandelt in psychische oder körperliche Erkrankungen übergehen kann.

Drei wissenschaftliche Kernkomponenten (Maslach-Modell)

1. **Emotionale Erschöpfung** – dauerhafte Müdigkeit, Überforderung, Gefühl der inneren Leere
2. **Depersonalisation / Distanzierung** – Zynismus, emotionale Abkopplung, „funktionieren statt fühlen“
3. **Reduziertes Kompetenzgefühl** – Gefühl, weniger wirksam, leistungsfähig oder belastbar zu sein

Formen des Burnouts



Burnout zeigt sich nicht bei allen Menschen gleich.
Häufige Muster sind:

- **Überforderungs-Burnout**
  (zu hohe Dauerbelastung, zu wenig Pausen)
- **Perfektions-Burnout**
  (überhöhte eigene Ansprüche, chronische Selbstkritik)
- **Helfer*innen-Burnout**
  (ständig für andere da sein, zu wenig für sich selbst)
- **Desorientierungs-Burnout**
  (Unklarheit über Ziele, Rollen, Lebensweg)

Erkennungsmuster



Frühe Warnsignale:

- **Körperliche Warnsignale:** Schlafprobleme, Erschöpfung trotz Erholung, Gereiztheit, Überempfindlichkeit, Kopf- oder Rückenschmerzen
- **Emotionale Warnsignale:** Verlust von Freude, Interessen und Motivation, Gefühl innerer Leere oder Überforderung, Stimmungsschwankungen, steigende Frustration
- **Kognitive & Leistungsbezogene Warnsignale:** Konzentrationsprobleme, Grübeln - „ständiges Kopfkino“, sinkende Leistungsfähigkeit, Gefühl von „Ablenkung durch alles“ oder „Nichts geht mehr rein“

Späte Warnsignale:

- körperliche Beschwerden (Herzrasen, Magen, Tinnitus, etc.)
- emotionale Leere
- Zynismus und emotionale Distanz
- völlige Erschöpfung

Was kann man tun?

Kurzfristig (Selbstfürsorge):

- Pausen ernst nehmen (micro-breaks)
- Schlafhygiene verbessern
- Grenzen setzen & „Nein“ üben
- Gespräche mit vertrauten Personen

Strukturell / langfristig:

- Belastungsanalyse (Studium, Arbeit, Privat)
- realistische Zielsetzung
- Ressourcen aufbauen (soziale Unterstützung, Bewegung)
- Nutzung professioneller Angebote (PBS, TK, Hausarzt, Therapie)

Prävention im Hochschulkontext:

- ❖ flexible Lernräume
- ❖ soziale Unterstützung
- ❖ Awareness für neurodiverse Belastungsprofile
- ❖ Entstigmatisierung

[1] Maslach, C., Jackson, S.E., Leiter, M.P.: **Maslach Burnout Inventory Manual.** 3. Aufl. Consulting Psychologists Press, Palo Alto (1996).

[2] Schaufeli, W.B., Enzmann, D.: **The Burnout Companion to Study and Practice.** Taylor & Francis, London (1998).

Lebkuchen & Menschlichkeit – was uns verbindet



Lebkuchen stehen seit Jahrhunderten für Wärme, Fürsorge und Gemeinschaft. Sie wurden verschenkt, geteilt, gebacken – **nicht für Profit, sondern aus Verbundenheit.**

So wie ein Stück Lebkuchen, das man teilt, entsteht auch psychische Gesundheit aus **Teilen, Zuhören und gegenseitiger Achtung.**

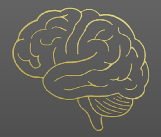


In Vielfalt, mit Respekt und einem offenen Herzen.

Das ist gelebte **Demokratie im Alltag** – nicht laut, sondern menschlich. 💚

Emotionale Erschöpfung – der unterschätzte Warnruf

Was bedeutet emotionale Erschöpfung?



Emotionale Erschöpfung beschreibt einen Zustand dauerhafter innerer Leere und Überlastung. Sie entsteht, wenn das eigene emotional-mentale „Energiereservoir“ über längere Zeit verbraucht wird, ohne sich regenerieren zu können.
Typisch ist nicht nur Müdigkeit, sondern ein Gefühl von „Ich kann nicht mehr fühlen.“

Kernmerkmale

- Gefühl innerer Leere oder „Abgeschaltet-Sein“
- Erschöpfung trotz Schlaf oder Ruhe
- Schwierigkeit, sich zu konzentrieren oder empathisch zu reagieren
- Kleine Aufgaben wirken überwältigend
- Das eigene Leben wird als „zu viel“ erlebt

Wissenschaftlicher Kontext (Maslach)
Emotionale Erschöpfung gilt als erste und zentrale Phase im Burnout-Prozess. Sie ist kein Burnout, aber häufig dessen Beginn.

Frühe Alarmzeichen



Körperlich

- Schlaf hilft nicht mehr
- Anspannung, Kopfschmerzen, Stresssymptome
- Erschöpfung trotz Erholung

Emotional

- Verlust von Freude und innerer Motivation
- Reizbarkeit, Traurigkeit, Gereiztheit
- Gefühl von „innerer Leere“

Kognitiv

- Grübeln, „Kopfkino“
- Konzentrationsprobleme
- Überforderung durch Kleinigkeiten

Wie Betroffene es häufig beschreiben

„Ich bin nicht nur müde – ich bin innerlich leer.“
„Ich funktioniere, aber ich fühle nicht mehr.“
„Ich kann nicht mehr abschalten, egal wie sehr ich es versuche.“

Was sie NICHT ist:



- keine „Faulheit“
- kein „Unwillen“
- kein rein körperliches Problem

→ sondern ein Warnsignal des Nervensystems.

Was kann helfen? (vorbeugend & alltagstauglich)

- **Schlafhygiene & Pausen** stärken
- **realistische Leistungsgrenzen setzen**
- **sozialen Kontakt pflegen** (Isolation vermeiden)
- **Natürliche Regeneration:** Bewegung, Natur, Atempausen
- **Gefühle wahrnehmen statt wegdrücken**

👉 *Emotionale Erschöpfung ist ein Signal – kein Persönlichkeitsmerkmal.*

Wann Unterstützung suchen?

Wenn Erschöpfung …

- länger als 2–3 Wochen anhält
- Alltag, Studium oder Arbeit beeinträchtigt
- mit Zynismus, innerer Distanz oder Angst einhergeht



→ dann ist professionelle Hilfe sinnvoll (z. B. Psychologische Beratung, TK-Beratung, Hausarzt).

„Erschöpfung ist kein Versagen, sondern ein Signal, das gehört werden möchte.“

[1] Maslach, C. (1997). The Maslach Burnout Inventory.
[2] Maslach, C., & Leiter, M.P. (2016). Burnout. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. Elsevier.
[3]Bosse, S. & Renner, B. (2015). Studierende im Stress.
[4] Pines, A. (2002). Burnout: An existential perspective.
[5] WHO (2020). ICD-11 Burnout Definition.

Learning Space





„Michel Friedman erinnert daran, dass die Gesundheit einer Gesellschaft auch eine Frage des Mutes ist, menschlich zu bleiben."

Michel Friedman – „Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten" (2025)

„Demokratie ist kein Zustand – sie ist eine tägliche Zumutung, die wir annehmen müssen, wenn wir Mensch bleiben wollen."
— Michel Friedman

Michel Friedman ist Philosoph, Jurist, Publizist – und eine der markantesten Stimmen im öffentlichen Diskurs über Verantwortung und Menschlichkeit.
Er weiß, was es heißt, **Verletzlichkeit und Stärke zugleich zu leben**: als Sohn jüdischer Überlebender des Holocaust, als streitbarer Intellektueller, der sich immer wieder neu der Öffentlichkeit aussetzt.

In *„Mensch!"* verbindet er persönliche Erfahrung mit politischer Analyse.
Er schreibt über die **Erschöpfung der Demokratie**, über den Verlust von Empathie und das Schweigen, das sich ausbreitet, wenn Menschen aufhören, miteinander zu sprechen.
Doch er bleibt nicht bei der Diagnose stehen – er ruft auf, die Demokratie **als seelische Haltung** zu begreifen: als tägliche Übung in Zuhören, Denken, Fühlen und Verantwortung.

Dieses Buch passt in den Kontext des *World Mental Health Day*, weil es zeigt:
Auch Demokratien brauchen seelische Gesundheit.
Wo Angst, Zynismus und Rückzug überhandnehmen, beginnt die innere Erosion des Gemeinwesens.

Friedmans Appell ist klar: **Menschlichkeit ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für Freiheit.**

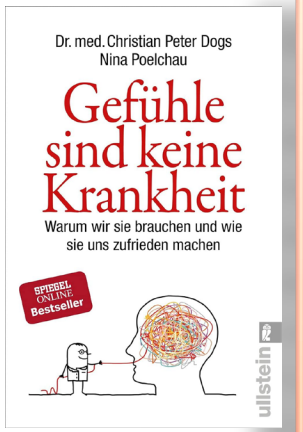


Brené Brown: Verletzlichkeit macht stark

Erscheinungsjahr: 2012 (deutsche Ausgabe 2013); Verlag: Kailash

Abstract: Brené Brown, Professorin für Sozialarbeit an der University of Houston, verbindet in diesem Buch ihre langjährige Forschung zu Scham, Mut und Empathie mit zahlreichen Beispielen aus dem Alltag. Ihr zentrales Argument: Verletzlichkeit ist keine Schwäche, sondern die Voraussetzung für echtes Vertrauen, Kreativität und zwischenmenschliche Nähe. Menschen, die den Mut haben, ihre Unsicherheiten zu zeigen, öffnen den Raum für Authentizität und gegenseitige Unterstützung.

Für die *Mental Health Coffee Breaks* ist das besonders wertvoll, weil Brown dazu ermutigt, „perfekt sein zu müssen“ loszulassen und stattdessen mit der eigenen Menschlichkeit präsent zu sein. Das Buch bietet eine leicht zugängliche Sprache, die Studierende unmittelbar anspricht, und liefert Impulse, wie Offenheit im Alltag gelebt werden kann – in Lerngruppen, in Freundschaften oder im Austausch bei einem Kaffee.



Christian Peter Dogs: Gefühle sind keine Krankheit

Erscheinungsjahr: 2019; Verlag: C. Bertelsmann

Abstract: Christian Peter Dogs, Psychiater und Psychotherapeut, räumt in diesem Buch mit einem weit verbreiteten Missverständnis auf: Gefühle wie Angst, Trauer, Wut oder Scham sind keine Störungen, die „wegtherapiert“ werden müssen, sondern Signale, die zum Leben dazugehören. Er schildert anhand seiner jahrzehntelangen Erfahrung in Klinik und Beratung, wie Menschen lernen können, Gefühle als Wegweiser und Kraftquelle zu verstehen. Psychische Gesundheit bedeutet für ihn nicht die Abwesenheit von unangenehmen Emotionen, sondern die Fähigkeit, sie anzunehmen und konstruktiv zu nutzen.

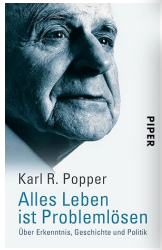
Für die *Mental Health Coffee Breaks* eröffnet das Buch eine entlastende Perspektive: Studierende, die mit Prüfungsstress, Selbstzweifeln oder Zukunftsängsten konfrontiert sind, finden hier die Botschaft, dass diese Gefühle legitim und Teil des Menschseins sind. Dogs plädiert für eine neue Kultur der Ehrlichkeit im Umgang mit Emotionen – eine Haltung, die im geschützten Raum eines Coffee Breaks konkret erfahrbar werden kann.



Carolin Emcke: Gegen den Hass
Erscheinungsjahr: 2016
Verlag: S. Fischer
Abstract: Essay über die Gefahren von Rassismus, Fanatismus und Ausgrenzung. Emcke plädiert für Empathie, Pluralität und eine offene Gesellschaft. Im Zentrum steht die Verantwortung des Einzelnen, Hass nicht unkommentiert stehen zu lassen.

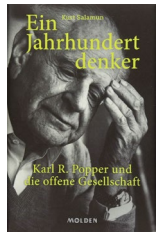
Winfried Kretschmann: Der Sinn von Politik ist Freiheit. Warum Hannah Arendt uns Zuversicht in schwieriger Zeit gibt
Erscheinungsjahr: 2025; Verlag: Herder
Abstract: Politische Reflexion des baden-württembergischen Ministerpräsidenten. Anhand von Hannah Arendts Denken zeigt Kretschmann, dass Politik nicht nur Verwaltung, sondern Ermöglichung von Freiheit und gemeinsamer Gestaltung ist. Ein Plädoyer für Zuversicht in Zeiten von Krise und Polarisierung.





Karl Popper: Alles Leben ist Problemlösen. Über Erkenntnis, Geschichte und Politik
Erscheinungsjahr: 1994 (posthum veröffentlicht); Verlag: Piper
Abstract: Sammlung von Essays, in denen Popper sein erkenntnistheoretisches Prinzip verdeutlicht: Wissen entsteht durch Hypothesen, Fehler und deren Korrektur. Anwendung auf Politik, Wissenschaft und Geschichte. Betonung von kritischem Denken und Lernbereitschaft.

Kurt Salamun: Ein Jahrhundertdenker. Karl R. Popper und die offene Gesellschaft
Erscheinungsjahr: 2002**;** Verlag: Molden Verlag
Abstract: Der österreichische Philosoph Kurt Salamun porträtiert Karl Popper als einen der bedeutendsten Denker des 20. Jahrhunderts. Im Mittelpunkt steht Poppers Idee der „offenen Gesellschaft“ – eine Gesellschaft, die auf kritischem Denken, wissenschaftlicher Rationalität und demokratischen Prinzipien beruht. Salamun zeigt, wie Poppers Philosophie von Wissenschaft und Politik bis heute Orientierung geben kann.





Ulrich Gierse: Vorbild Hannah Arendt – Aktive Politik gegen den Hass
Erscheinungsjahr: 2020; Verlag: Tectum Wissenschaftsverlag
Abstract: Gierse stellt Hannah Arendt als Vorbild für eine aktive, verantwortungsbewusste Politik dar. Er zeigt, wie ihre politischen Gedanken – insbesondere die Betonung von Pluralität, öffentlichem Handeln und Freiheit – ein Gegenmodell zu Hass, Spaltung und autoritären Tendenzen bilden. Das Buch versteht sich als praktische Aufforderung, Arendts Denken in aktuelle Debatten zu übersetzen.


WINFRIED KRETSCHMANN
Der Sinn von Politik ist Freiheit
Warum Hannah Arendt uns Zuversicht in schwieriger Zeit gibt
PATMOS
CAROLIN EMCKE
GEGEN DEN HASS
Der SPIEGEL Bestseller erstmals als Taschenbuch
Karl R. Popper
Alles Leben ist Problemlösen
Über Erkenntnis, Geschichte und Politik
PIPER
Brené Brown
Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden
The New York Times BESTSELLER Nr. 1
Verletzlichkeit macht stark
GOLDMANN
VORBILD
HANNAH ARENDT
AKTIVE POLITIK GEGEN DEN HASS
ULRICH GIERSE
Kurt Salamun
Ein Jahrhundert denker
Karl R. Popper und die offene Gesellschaft
MOLDEN
Dr. med. Christian Peter Dogs
Nina Poelchau
Gefühle sind keine Krankheit
Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen
SPIEGEL ONLINE Bestseller
ullstein

Das 3-Stufen-Modell des kulturellen Verstehens

Ein Weg vom Erkennen zur gemeinsamen Kultur

1. Kognitive Ebene – Wissen und Wahrnehmen

Schlüsselgedanke: „Ich verstehe, was ihr meint."
Auf dieser Stufe geht es um das **Erkennen von Unterschieden und Bedeutungen**.

- Menschen lernen Symbole, Werte und Verhaltensweisen einer anderen Kultur kennen.
- Sie können erklären, *was* andere denken oder tun – aber noch nicht unbedingt *warum*.
- Diese Ebene ist der erste Schritt: Man hat **Wissen**, aber noch keine innere Beziehung.

Beispiel: Jemand weiß, dass die Regenbogenflagge für Vielfalt steht – empfindet sie aber noch nicht als etwas, das mit dem eigenen Leben zu tun hat.

2. Emotionale Ebene – Empathie und Mitgefühl

Schlüsselgedanke: „Ich verstehe, was euch bewegt."
Hier beginnt **Verstehen durch Mitfühlen**.

- Menschen erkennen die **inneren Motive** und **Gefühle** anderer Kulturen.
- Sie erleben, dass Werte wie Gleichheit, Würde oder Gemeinschaft universell sind – nur unterschiedlich ausgedrückt.
- Diese Ebene bringt Menschen näher, weil sie **Resonanz** schafft statt Distanz.

Beispiel: Jemand versteht, warum Menschen für Gleichberechtigung kämpfen – auch wenn die eigene Lebenswelt anders geprägt ist.

3. Integrative Ebene – Teilhaben und Gestalten

Schlüsselgedanke: „Ich kann mit euch leben – und ihr mit mir."

- In dieser Phase entsteht **gegenseitige Integration**.
- Menschen behalten ihre Wurzeln, öffnen sich aber zugleich für neue Einflüsse.
- Kulturelle Unterschiede werden nicht mehr als Bedrohung gesehen, sondern als **Bereicherung**.
- Ziel ist ein gemeinsamer Raum, in dem Vielfalt selbstverständlich wird.

Beispiel: Jemand lebt in einer anderen Kultur, fühlt sich dort zu Hause, gestaltet mit – ohne die eigene Identität aufzugeben.

Ebene	Haltung	Ziel
1. Kognitiv	Wissen, Beobachten	Andere Kultur erkennen
2. Emotional	Mitfühlen, Respekt	Verständnis aufbauen
3. Integrativ	Teilhaben, Mitgestalten	Gemeinsame Kultur leben



Die drei „Geister“ – Ein Reflexionsmodell für Mental Health

(frei nach Charles Dickens)



Geist der Vergangenheit – Was prägt mich?

- Erinnerungen, Erfahrungen, Verletzungen und Ressourcen
- Was darf ich würdigen?
- Was darf ich loslassen?



Geist der Gegenwart – Was brauche ich jetzt?

- Achtsamkeit: Wo stehe ich wirklich?
- Welche Bedürfnisse übersehe ich?
- Wo brauche ich Unterstützung?



Geist der Zukunft – Wohin will ich?

- Welche Möglichkeiten sehe ich – realistisch und hoffnungsvoll?
- Welche kleinen Schritte verändern meine Richtung?
- Was möchte ich für mein Morgen gestalten?

Die drei Geister – ein Weg zu mir und zu uns

Inspiriert von Charles Dickens

Manchmal begegnen wir ihnen leise, fast unbemerkt: den drei Geistern, die uns durchs Leben begleiten – nicht nur zur Weihnachtszeit, sondern an jedem Tag, an dem wir den Mut finden, uns selbst zu betrachten.

Der Geist der Vergangenheit tritt an meine Seite und spricht:
„Sieh hin, was dich geformt hat. Nicht alles war leicht, doch alles hat dich stärker gemacht.“ Im Licht seiner Laterne erkenne ich nicht nur alte Wunden, sondern auch Menschen, die mir Halt gaben. Und ich begreife: **Ich stehe nicht allein – wir tragen Geschichte miteinander.**

Der Geist der Gegenwart neigt sich zu mir und fragt: „Wie geht es dir wirklich – jetzt, in diesem Moment?“ Er zeigt mir das, was ich im Lärm des Alltags oft überhöre: mein Bedürfnis nach Ruhe, nach Austausch, nach Nähe. Und er erinnert mich daran: **Wenn ich gut auf mich achte, können wir füreinander da sein.**

Der Geist der Zukunft hüllt mich in stilles Erwartungslicht. Er zeigt mir Wege, die ich wählen könnte, und solche, die ich meiden darf.
Er sagt: „Nichts ist festgeschrieben. Du darfst gestalten, und wir können gemeinsam verändern, was uns morgen begegnen soll.“ So werden aus drei Geistern keine Mahner, sondern Begleiter: für mein Werden, für unser Miteinander, für ein Leben, das wir mit Hoffnung füllen.

„Every traveler has a home of his own, and he learns to value it the more from having wandered.“

Charles Dickens

Transformation und Identität – Kafka & Pelevin als zwei Wege der Selbsterkenntnis

- Gregor Samsa erwacht eines Morgens als ungeheures Ungeziefer.
- Die äußere Verwandlung legt schonungslos seine innere Entfremdung offen.
- Seine Familie sieht in ihm zunehmend nicht mehr den Menschen, sondern die Last.
- Gregor erkennt erstmals, welche Rolle – und welchen Wert – er für andere hatte.
- Der körperliche Wandel enthüllt das wahre, verletzte Innere ohne jede Maske.
- Am Ende steht nicht das Monströse, sondern die Tragik eines Menschen, der ungekannt blieb.

- Die Hauptfigur schwankt zwischen Revolution und spiritueller Erleuchtung.
- Realität und Wahn verbinden sich zu einem spielerischen, bewusstseinsöffnenden Chaos.
- Das eigene Ich erscheint als Konstruktion – flüchtig, formbar, humorvoll hinterfragt.
- Identität löst sich nicht auf, sondern weitet sich zu neuen Perspektiven.
- Pelevin zeigt einen Weg, das Ego nicht zu verlieren, sondern zu durchschauen.
- Am Ende bleibt ein stilles Lächeln: Ich bin mehr – und weniger – als das, was ich denke zu sein.

✓ **Kafka – *Die Verwandlung***

Gregor verliert seine äußere Form – doch innerlich geschieht das Entscheidende:
Er erkennt, vielleicht zum ersten Mal, **was er für seine Familie wirklich war**:
ein Rädchen, ein Lastenträger, eine Funktion.

Seine Verwandlung macht sichtbar, was längst in ihm angelegt war.
Sie ist weniger ein Zerfall als eine **radikale Enthüllung**.

Das Innere wird unübersehbar. Er sieht sich selbst – und wird gesehen – **ohne Maske**.

Es ist kein Auflösen des Ichs, sondern ein schmerzhaftes **Begreifen des Eigentlichen**.

✓ **Pelevin – *The Finger from the Little Buddha***

Hier geht es nicht um Verlust, sondern um **Öffnung**.
Die Figur erkennt: „Ich bin mehr – und gleichzeitig weniger – als dieses Ego, das ich für mich halte."

Es ist kein Verschwinden, sondern:
- ein **Erweitern der Perspektive**,
- ein **spielerisches Bewusstwerden**,
- ein inneres Lächeln über die eigene Konstruktion von „Ich".

Pelevin zeigt: Wer sich selbst erkennt, **muss sich nicht mehr an der äußeren Form festhalten**.

- [Kafka, Franz]: Die Verwandlung. Kurt Wolff Verlag, Leipzig 1915.
- [Pelevin, Viktor]: Buddha's Little Finger. Übers. Andrew Bromfield. Faber & Faber, London 2000.

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht."
Franz Kafka

„Everything is delusion, but some delusions are more useful than others."
Viktor Pelevin

Beobachten statt bewerten im Sinne Jiddu Krishnamurti

Krishnamurti, J.: *Was machst du aus deinem Leben?* FinanzBuch Verlag, München, 2001.

An Hochschulen wird **ständig bewertet**:
- Leistungen
- Verhalten
- Engagement
- Tempo
- Vergleich mit anderen

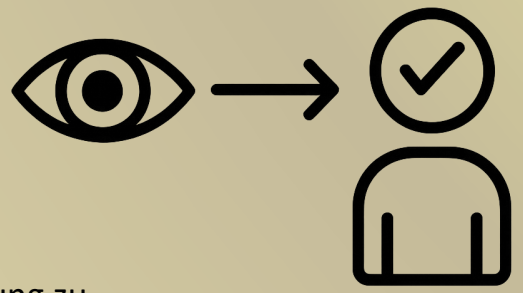
Was fast fehlt, sind **bewertungsfreie Räume**:
- zum Sprechen ohne Ziel
- zum Denken ohne Lösung
- zum Zweifel ohne Rechtfertigung

- ✓ Eine Hochschule sollte ein Ort sein, an dem Studierende lernen, das Leben in seiner ganzen Breite zu verstehen. Gute akademische Leistungen sind wichtig – aber sie sind nicht alles.
- ✓ Hochschule ist auch ein Raum, in dem nicht nur Fachwissen und Methoden vermittelt werden, sondern in dem Studierende und Lehrende ihr eigenes Denken, Handeln und ihre inneren Maßstäbe reflektieren können.

Wir sind es gewohnt, sehr schnell zu bewerten: uns selbst, andere, Situationen. Oft geschieht das automatisch – noch bevor wir wirklich wahrgenommen haben, was ist.

Beobachten bedeutet etwas anderes:
wahrnehmen, ohne sofort ein Urteil zu fällen.
Nicht richtig oder falsch.
Nicht gut oder schlecht.

Krishnamurti lädt dazu ein,
einen Moment zwischen Wahrnehmung und Bewertung zu lassen.
In diesem Moment entsteht Freiheit – und oft auch Verständnis.



Wenn das ‚Ich' alles bestimmt
Wir sind oft stark auf uns selbst fokussiert:
auf Leistung, Wirkung, Bewertung, Vergleich.

Auch gut gemeintes Engagement
kann dabei trennend wirken,
wenn es nur aus dem eigenen Müssen entsteht.

Manche kennen andere Momente:
wenn kein Druck da ist,
kein inneres Antreiben,
kein ständiges Sich-selbst-Beurteilen.

In solchen Momenten wird Denken leichter – und Begegnung möglich.

„Beobachtung ohne Bewertung ist die höchste Form der Intelligenz."
Jiddu Krishnamurti

Innere Freiheit und Selbstverantwortung

Horney, K.: *Selbstanalyse.* 4. Aufl., Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 1984.

Im Hochschulkontext geht es immer um die Frage:

*Dient das der Bildung, der **Persönlichkeitsentwicklung** und der Studierfähigkeit?*

- ✓ Hochschulen haben ausdrücklich den Auftrag zur Persönlichkeitsbildung, nicht nur zur Wissensvermittlung
- ✓ Selbstverantwortung ist **Grundlage von Studierfähigkeit**, nicht ihr Gegenteil
- ✓ Innere Freiheit ist Voraussetzung für
  - kritisches Denken
  - wissenschaftliche Urteilskraft
  - ethisch reflektiertes Handeln

Karen Horney wird hier nicht als Therapeutin gelesen, sondern als Bildungs- und Selbstverständnisautorin.

Mentale Gesundheit entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Selbstannahme.

Innere Freiheit entlastet vom Zwang, immer richtig sein zu müssen.

Selbstverantwortung stärkt die Fähigkeit, mit Fehlern konstruktiv umzugehen.

Mentale Gesundheit entsteht dort, wo Menschen sich selbst ernst nehmen – nicht als Ideal, sondern als Mensch.

Innere Freiheit bedeutet, das eigene Leben nicht ausschließlich nach fremden Erwartungen zu gestalten.

Selbstverantwortung heißt, Entscheidungen zu treffen – auch mit dem Wissen, dass Irrwege dazugehören dürfen.

Reife beginnt dort, wo Menschen sich zugestehen, Fehler zu machen, ohne ihre Würde zu verlieren.

- ➢ Reife bedeutet auch, das Recht zu haben, eigene Fehler zu machen.
- ➢ Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern aus Verantwortung für das eigene Leben.
- ➢ Wer dieses Recht anerkennt, muss sich weniger anpassenund weniger gegen sich selbst kämpfen.
- ➢ Selbstverantwortung heißt nicht, immer richtig zu handeln, sondern bereit zu sein, die Folgen der eigenen Entscheidungen zu tragen und aus ihnen zu lernen.
- ➢ Innere Freiheit entsteht dort, wo Menschen sich zugestehen, nicht perfekt sein zu müssen, um wertvoll zu sein.

Mentale Gesundheit beginnt dort, wo Menschen sich selbst nicht zum Gegner machen.

Bertolt Brecht – Fragen eines lesenden Arbeiters (1935)



Urheber & Lizenz: Yuma, CC BY-SA 3.0

Zitat (reduziert)

- Wer baute das siebentorige Theben?
- In den Büchern stehen die Namen von Königen. Haben die Könige die Felsbrocken herbeigeschleppt?.

Tomaschewski, Katina: *Die Suche nach dem richtigen Wissen – „Fragen eines lesenden Arbeiters“*

Fragen als Akt von Würde – nicht von Unwissen
Tomaschewski zeigt, dass der Arbeiter bei Brecht **nicht naiv** fragt. Seine Fragen sind **kritische Kompetenz**.

Fragen zu stellen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck von Selbstachtung.

Wer fragen darf, muss nicht alles wissen – das entlastet.

Primärliteratur: Brecht, Bertolt (1939):
Fragen eines lesenden Arbeiters.
In: **Svendborger Gedichte.**
Universität Karlsruhe (TH), Institut für Literaturwissenschaft, Proseminar: *Bertolt Brecht: Svendborger Gedichte*.

Sekundärliteratur: Tomaschewski, Katina (2008):
Bertolt Brecht: Die Suche nach dem richtigen Wissen – „Fragen eines lesenden Arbeiters“. München: GRIN Verlag GmbH.

Dieses Gedicht stellt eine einfache, aber befreiende Frage:

- Warum erzählen wir Geschichte – und Erfolg – fast immer über Einzelne, wenn sie in Wirklichkeit von vielen getragen wird?
- Brecht gibt dem arbeitenden, zweifelnden Menschen eine Stimme.
- Er erinnert daran, dass niemand allein verantwortlich ist

Bezug zur Mental Health Coffee Break

- *Gerade in einer leistungsorientierten Umgebung wirkt diese Perspektive entlastend: Nicht alles liegt auf deinen Schultern. Nicht alles ist dein persönliches Versagen.*
- *Mentale Gesundheit beginnt dort,wo Menschen aufhören, sich selbst als Einzelkämpfer zu betrachten– und sich wieder als Teil eines Ganzen verstehen dürfen.*

Vielleicht ist Stärke nicht, alles zu tragen – sondern zu wissen, dass man nicht allein ist.

Der Zweifel ist kein Mangel an Wissen – sondern der Anfang von Verantwortung.
Bertolt Brecht (sinngemäß)


LOVE
YOUR MIND
FIGHT
THE
STIGMA
KNOW
SCIENCE
NO STIGMA
NOT
EVERY
DISABILITY
IS VISIBLE
HOPE
BREAK
THE STIGMA
MENTAL
HEALTH
AWARENESS
THINK
ABOUT IT!


HOPE
HOPE


HOPE
Mental Health Ribbon Awareness




HOPE
HOPE


BREAK
THE STIGMA
STOP
THE
STIGMA
THINK
ABOUT IT!
MENTAL
HEALTH
AWARENESS
KNOW
SCIENCE
NO STIGMA
HOPE
LOVE
YOUR MIND



Mental Health Coffee Break

Mental Health • Diversität • Demokratie

studicafe-albsig.de

Termine, Impulse und Materialien online

Fakultät Informatik • SIA Studenteninitiative Albstadt e. V.



Mental Health

Diversität

Kritisches Denken

Demokratie

Ein offener Raum für **Austausch, Orientierung** und **mentale Gesundheit** im Studium.

Der Mental Health Coffee Break verbindet **Gespräch, Begegnung** und **neue Perspektiven.**

Ohne Anmeldung.
Offen für Studierende und Hochschulangehörige.

Mehr erfahren: **studicafe-albsig.de**

Literaturliste – mit Folienzuordnung

[1] Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. 2. Aufl. Tübingen: DGVT-Verlag (Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie). (Folie 3)

[2] Arendt, H. (1959). Reflections on Little Rock. (Folie 30)

[3] Armstrong, T. (2010). The Power of Neurodiversity. Da Capo Press. (Folie 27–28)

[4] Bosse, D.; Kersten, M. (2015). Burnout und Beanspruchung im Studium – Eine multidimensionale Analyse. (Folie 45)

[5] Brunner, F. J. (2014). Japanische Erfolgskonzepte: KAIZEN, KVP, Lean Production Management, Total Productive Maintenance, Shopfloor Management, Toyota Production System, GD3 – Lean Development. 3., überarb. Aufl. München: Carl Hanser Fachbuchverlag. ISBN 978-3-446-44010-4. (Folie 4)

[6] Emcke, C. (2016). Gegen den Hass. S. Fischer. (Folie 48–49)

[7] Frankl, V. E. (1946). …trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Wien: Jugend & Volk. (Folie 3)

[8] Friedman, M. (2025). Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten. (Folie 47)

[9] Gierse, U. (2020). Vorbild Hannah Arendt – Aktive Politik gegen den Hass. Tectum Wissenschaftsverlag. (Folie 48–50)

[10] Higgins, M. D. – Zitat. (Folie 1)

[11] Hume, J. – Zitat „Difference is the essence of humanity“. (Folie 5)

[12] Kafka, F. (1915). Die Verwandlung. Kurt Wolff Verlag. (Folie 53)

[13] Kretschmann, W. (2025). Der Sinn von Politik ist Freiheit. Herder Verlag. (Folie 49)

[14] Krishnamurti, J. (2001). Was machst du aus deinem Leben? FinanzBuch Verlag. (Folie 55)

[15] Maslach, C.; Jackson, S. E.; Leiter, M. P. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual. 3. Aufl. Consulting Psychologists Press. (Folie 42–44)

[16] Maslach, C. (1997). The Maslach Burnout Inventory. (Folie 44–45)

[17] Maslach, C.; Leiter, M. P. (2016). Burnout. In: Stress: Concepts, Cognition, Emotion and Behavior. Elsevier. (Folie 44–45)

[18] Mathis, J. (1976). When a Child Is Born. (Folie 6)

[19] Pelevin, V. (2000). Buddha’s Little Finger. Faber & Faber. (Folie 53)

[20] Pines, A. (2002). Burnout: An Existential Perspective. (Folie 44–45)

[21] Popper, K. R. (1994). Alles Leben ist Problemlösen. Piper. (Folie 48–50)

[22] Salamun, K. (2002). Ein Jahrhundertdenker. Karl R. Popper und die offene Gesellschaft. Molden Verlag. (Folie 48–50)

[23] Schaufeli, W. B.; Enzmann, D. (1998). The Burnout Companion to Study and Practice. Taylor & Francis. (Folie 42–44)

[24] Singer, J. (1999). Why Can’t You Be Normal for Once in Your Life? From a “Problem with No Name” to the Emergence of a New Category of Difference. In: Corker, M.; French, S. (Hrsg.): Disability Discourse. Open University Press. (Folie 27–28)

[25] WHO (2020). ICD-11 Burnout Definition. (Folie 44–45)

[26] Wikimedia Commons, Lizenz: CC-BY-4.0 – Foto Hannah Arendt. (Folie 32)

[27] Wikimedia Commons, Lizenz: CC-BY-SA 3.0 – Foto Bertolt Brecht. Urheber: Yuma. (Folie 56)

Mental Health Coffee Break



Fakultät Informatik • SIA Studenteninitiative Albstadt e. V