

# MENSCHLICH

## „MEIN VATER IST EIN NAZI“

Paula war rechtextrem. Sie erzählt, wie ihr ein fremder Muslim aus dem Milieu geholfen hat

## „LAUFEN LOHNT SICH“

Was kostet Laufen heute, wenn aus Bewegung ein Markt wird?

## DIE ANTWORT HAT IHREN PREIS

Moritz schreibt mit KI über seine Diagnose. Warum vertraut er ihr trotz Bedenken so viel an?

## DAMAGE UND SOMMERSPROSSE

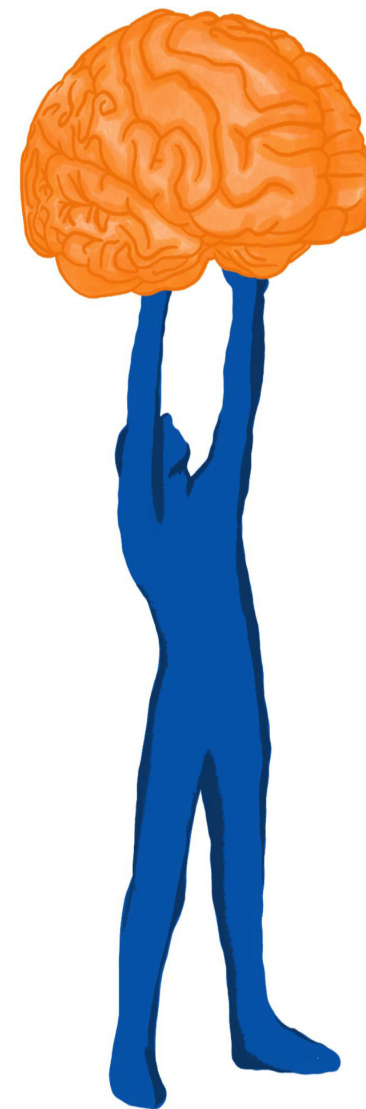
Poker ist männlich. Die professionellen Spielerinnen Damage und Sommersprosse wollen das ändern



Text  
Titelideen  
Feature  
Reportagen  
Hintergründe  
Kommikulas  
Bilderstrecke  
Experteninterview  
Redaktion  
Protagonisten  
Schreiber  
Layout  
Daten  
Kolumne  
Bericht  
Redigieren  
Journalismus  
Zusammenarbeit



# HERZLICH WILLKOMMEN



Gedanken werden zu Wörtern, Wörter zu Sätzen und Sätze zu einer Geschichte. Hinter jedem Menschen steckt eine Geschichte und hinter jeder Geschichte ein Mensch. Die haben wir gesucht. Wir nehmen euch beim Lesen unseres Magazins einerseits mit in intime menschliche Einblicke: Ein junger Mann sucht und findet psychische Hilfe in KI-Chatbots. Eine junge Frau war rechtsextrem. Sie erzählt ihre Geschichte, wie es so weit kommen konnte und wie ein fremder Muslim ihr half, dem Milieu zu entfliehen. Andererseits werfen wir einen Blick auf bestehende Systeme und Strukturen: Wie viele Schadstoffe nehmen wir unwissentlich zu uns? Was hilft wirklich, um länger gesund zu leben? Und was steckt hinter dem Laufboom? Diese und viele weitere spannende Geschichten erwarten euch in unserem Magazin „Menschlich“.

Die Textredaktion der Journalismus Masterclass 2026 möchte sich herzlich bei Elfi Heinke für die Betreuung dieses Magazins bedanken und wünscht euch nun viel Spaß beim Lesen!





|    |                                           |                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | <b>Rantasten</b>                          | Schnappschüsse unserer Redaktion                                                                |
| 14 | <b>Kurz &amp; Knapp</b>                   | Bedeutende Tattoos, richtige Sitzpositionen und Tipps                                           |
| 20 | <b>„Laufen lohnt sich“</b>                | Was kostet Laufen heute, wenn aus Bewegung ein Markt wird?                                      |
| 24 | <b>Weniger ist mehr</b>                   | Warum sich manche Menschen bewusst gegen Trends entscheiden – und andere genau dafür            |
| 30 | <b>Die Rechnung unseres Lebens</b>        | Wer länger leben will, braucht nicht alles – aber die richtigen Vorraussetzungen                |
| 42 | <b>Unsichtbare Feinde</b>                 | Tropenkrankheiten im Gepäck: Reisemediziner Günther Slesak über unsichtbare Risiken!?           |
| 48 | <b>Zwischen Blackbox und Klinikalltag</b> | Wie KI den Klinikalltag verändern wird und warum Ärzt:innen unverzichtbar bleiben               |
| 52 | <b>Die Antwort hat ihren Preis</b>        | Moritz schreibt mit KI über seine Diagnosen. Warum vertraut er ihr trotz Bedenken so viel an?   |
| 60 | <b>Damage und Sommersprosse</b>           | Poker ist männlich. Die professionellen Spielerinnen Damage und Sommersprosse wollen das ändern |



|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ein Tag im Dschungel                                                                              | 72  |
| Im Dickicht der Schadstoffe: Wo Gefahren lauern – und wer darüber entscheidet                     |     |
| „Verbraucher:innen werden nicht ausreichend geschützt“                                            | 75  |
| Dr. Kerstin Effers Tipps für weniger Schadstoffe im Alltag                                        |     |
| „Mein Vater ist ein Nazi“                                                                         | 78  |
| Paula war rechteextrem. Sie erzählt, wie ihr ein fremder Muslim aus dem Milieu geholfen hat       |     |
| Versteckte Vorurteile                                                                             | 82  |
| wie Rassismus die Drogenpolitik prägt                                                             |     |
| Durch KI entblößt                                                                                 | 88  |
| Neue Formen des Missbrauchs – Deepfakes mithilfe von KI und ihre gesellschaftliche Relevanz       |     |
| Mission Ernährung                                                                                 | 94  |
| Kaserne, U-Boot, Wald, Krieg: Die Verpflegung der Bundeswehr muss immer und überall funktionieren |     |
| Sogar Pippi wäre sprachlos                                                                        | 100 |
| Peter lebt in einer Welt voller Sprache – ohne sprechen zu können. Wie Teilhabe gelingt           |     |
|              |     |
| Ein Numbers Game                                                                                  | 106 |
| Herausforderungen beim Berufseinstieg – Was steckt hinter Job-Ghosting?                           |     |





**Gemeinschaft**

Zusammen feiern, zusammen lachen, zusammen tanzen: Gemeinschaft macht den Alltag aus und stärkt Körper und Geist.





### Zweierlei

Schwarze Lederjacke und pinke Blumen. Camouflagehose und Hollandrad. Gegensätze müssen nicht konkurrieren, sondern machen das Leben und individuelle Charaktere aus. Genau das hat dieser Schnappschuss eingefangen.





### Ein Alltagsakt der Menschlichkeit

Der Weg zur Uni oder zur Arbeit ist selten angenehm. Noch ärgerlicher ist es, wenn man nicht auf den Wetterbericht schaut und vom strömenden Regen erwischt wird. Umso besser, wenn man Freundinnen hat, die einem ihren Regenschirm geben.





### Ein Ort voller Austausch

Zweimal im Monat verwandelt sich die Innpromenade in Passau zu einem Wimmelbild. Antike Möbelstücke, Kleidung, Spielzeug und Geschichten werden auf dem Flohmarkt ausgetauscht. Die zusammengedrängten Stände und enge Straße laden Besucher:innen dazu ein, in Kontakt zu treten und „Menschlich“ zu sein.

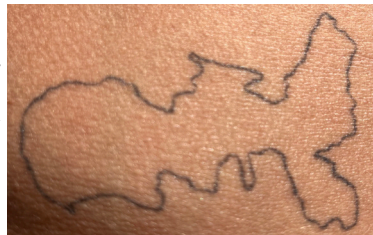


# Was bedeutet dir dein Tattoo?

Hinter jedem Tattoo steckt eine Geschichte –  
vier Menschen erzählen von den Bedeutungen dahinter

Protokolle und Fotos – Sami Girgin

Hi, ich bin David und studiere an der Universität Passau. Das Tattoo, das mir am meisten bedeutet, trage ich rechts unten am Bauch. Es zeigt die Insel Elba in der Toskana. Ein Ort, den ich mit Seelenfrieden verbinde. Zusammen mit meiner Familie sind wir viele Jahre dorthin in den Urlaub gefahren. Ich wollte mir dieses Tattoo stechen lassen, weil mir die Insel eine ganz besondere Energie ausstrahlt und ich es immer mit meiner Familie und innerer Ruhe verbinden werde.



Hallo, ich heiße Ben, bin 41 und wieder Student. Mir bedeutet das Tattoo an meinem linken Arm das Meiste. Es war mein erstes Tattoo und ist deshalb wertvoll. Es ist aber auch deswegen für mich so bedeutend, weil es eine Belohnung war. Ich habe es geschafft, sowohl mit dem Rauchen als auch mit anderen Drogen aufzuhören. Am Höhepunkt habe ich drei Schachteln Zigaretten pro Tag geraucht. Davon bin ich heute frei. Deshalb steht auch das ‚Free‘ vorne drauf. Das Tattoo war die Belohnung, die Bestätigung und meine tägliche Erinnerung. Deswegen steht es auch auf einer so prominenten Stelle. Ich bin dankbar und stolz darauf.



Ich heiße Michi und entwerfe alle meine Tattoos selbst. Darum sind mir meine Tattoos alle gleich wichtig. Das am Bein zeigt die Wege, die mein Leben so geht mit Sackgassen und Schritten zurück. Den Delfin habe ich meinem verstorbenen Vater gewidmet. Es ist ein Andenken an ihn. Als ich mit dem Tauchen angefangen habe, habe ich mir den Hai noch dazu stechen lassen. Der Hai ist mein Lieblingstier. Wichtig ist Authentizität. Man soll kein Tattoo bereuen. Tätowieren und Piercen ist Körperkunst und Körpergeschichte, deshalb soll es immer eine Bedeutung oder Erinnerung haben.



Ich bin Hannah und mein bedeutendstes Tattoo trage ich an meinem rechten Arm. Der ist durch eine Verletzung deformiert und ist seitdem eine große Unsicherheit von mir. Trotzdem wollte ich die Verletzung nicht überdecken und habe mich deswegen für ein Tattoo entschieden, dass drumherum geht und die Verletzung in den Vordergrund stellt. Seitdem sehe ich meinen Arm auch wieder gerne auf Bildern und fühle mich deutlich wohler.



MENSCHLICH

# Der Schreibtisch-Rücken

Text – Sami Girgin | Illustrationen – Anna Seeber



Jedes Semester ist es gleich. Die ersten drei Monate ist die Bibliothek so leer, dass Studierende sich den Platz aussuchen können und sogar die soziale Phobie befriedigt wird, indem der obligatorische „Zwei-Plätze-Abstand“ zur Sitznachbar:in eingehalten wird. Beginnt die Klausurenphase, wird die Platzsuche schwieriger. Was man aber findet, sind die typischen Sitzpositionen. Da ist der Katzenbuckel. Der Rücken ist so gerollt, dass er fast einem Ball ähnelt, und man sich schon panisch umschaut, ob nicht eine übermotivierte Sportstudent:in auftaucht, um das nächste Tor für die Uniliga zu schießen. Der Geierhals, der versucht, den Kopf so nah wie möglich an den Bildschirm zu bringen. Die Fötusstellung, die es schafft, die Beine und den Po auf die sowieso schon viel zu kleinen Stühle zu heben, aber die Wirbelsäule in eine Position bringt, in der sie sich fragt, ob sie überhaupt aufrecht konstruiert wurde. Und schließlich der Laptop-im-Bett-Modus, bei dem die Bibliothek mit dem eigenen Schlafzimmer verwechselt wird. Keine dieser Haltungen fühlt sich in dem Moment falsch an. Der Körper passt sich an, kompensiert, gibt nach, bis er es dann irgendwann nicht mehr tut.

Wenn wir sitzen, lastet besonders auf den unteren Bandscheiben deutlich mehr Druck. Studien sprechen teilweise von bis zu 40 Prozent mehr Belastung. Beugt



man sich zusätzlich noch nach vorne, wie es der Geier prominent macht, erhöht sich das Gewicht, das die Nackenmuskulatur tragen muss. Bei einem 30-Grad-Neigewinkel des Kopfes wirken 18 Kilogramm Haltekraft auf den Nacken. Üblich sind vier bis sechs Kilogramm. Die Folgen der Muskulatur bekommt man schnell zu spüren:

Verspannungen stehen an. Und das will niemand. Warum sitzen wir dann trotzdem so? Guter Sitzkomfort und ein gesunder Rücken schließen sich oft aus. Der



Katzenbuckel ist gemütlich. Sich regelmäßig selber zwingen, gerade zu sitzen, ist unbequem. Und sind wir mal ehrlich: Wer lernt, kämpft ohnehin mit anderen Baustellen. Der Rücken steht nicht oben auf der Prioritätenliste. Trotzdem gibt es kleine Gegenmaßnahmen, die tatsächlich helfen. Niemand muss sich einen höhenverstellbaren Schreibtisch ins eh schon



vielleicht zu kleine Zimmer stellen. Und auch ein ergonomischer Stuhl mit Lordosenstütze ist unbequem. Vom Coolness-Faktor ganz zu schweigen. Das Date kann man damit nicht beeindrucken. Ein paar kleine Dinge können schon überraschend viel wirken.

**Der 20-Minuten-Trick:** Alle 20 Minuten kurz aufstehen oder die Position wechseln. Der Körper mag Veränderung mehr als perfekte Haltung.

**Bildschirm auf Augenhöhe:** Notfalls mit einem Stapel Bücher unter dem Laptop und einer externen Tastatur

**Füße auf dem Boden,** nicht unter dem Körper überkreuz

**Aktive-Pausen:** Lernpausen sollten genutzt werden, um ein paar Schritte zu sammeln und den Körper wieder zu aktivieren.

Keiner dieser Tipps ist revolutionär, kann aber den Unterschied ausmachen, ob man mit Ende 30 noch schmerzfrei durch den Alltag kommt. Denn der Rücken merkt sich jeder Stunde in schlechter Haltung. Die Rechnung kommt erst mit Verzögerung. ■

MENSCHLICH





TRENDS



# LAUFEN LOHNT SICH

Text – Tim Mohieddine

Schuhe an, Tür auf, los. Kaum ein Sport wirkt so einfach wie Laufen. Doch der aktuelle Boom zeigt: Um die Bewegung herum ist ein Markt entstanden – mit Startplätzen, Ausrüstung, Apps, Events, Communities und Marken.

### Laufen ist Charity – aber auch Geschäft

Charity-Läufe wirken zunächst wie das Gegenteil eines Geschäftsmodells. Menschen laufen für einen guten Zweck, Helfende organisieren den Ablauf, Spenden werden gesammelt. Auch der INN HOUR SOULS in Passau erzählt diese Geschichte: ein studentischer Benefizlauf, getragen von Unterstützenden, Helfenden und einer starken Gemeinschaft. Das Format macht den Spendenmechanismus besonders sichtbar. Eine Runde misst 6,7 Kilometer, gestartet wird jeweils zur vollen Stunde, maximal sind zwölf Runden in zwölf Stunden möglich. Jede beendete Runde löst eine Spende aus. Damit wird aus sportlicher Ausdauer direkt ein messbarer Beitrag: Wer weiterläuft, sammelt mehr für den guten

Zweck. Gleichzeitig zeigt der INN HOUR SOULS, dass selbst ein lokaler Benefizlauf mehr erzeugt als Spendengeld. Livestream, Instagram und die gemeinsame Dramaturgie über zwölf Stunden machen aus dem Lauf ein kleines Medienereignis. Die Spende bleibt der Kern, aber rundherum entstehen Sichtbarkeit, Aufmerksamkeit und Gemeinschaft. Der Muddy Angel Run zeigt dieselbe Verbindung in größerem und kommerziellerem Maßstab. Nach Angaben des Veranstalters richtet sich das Format als Schlammlauf an Frauen aller Fitnesslevel und verbindet Hindernisse, Teamgefühl und Erlebnis mit einem Engagement gegen Brustkrebs. Der gute Zweck ist hier Teil des Angebots, aber nicht das einzige Verkaufsargument. Ver-



kauft werden auch Zielgruppe, Erlebnis und Identifikation. Charity und Geschäft schließen sich also nicht aus. Gerade weil solche Läufe emotional stark sind, erzeugen sie wirtschaftlich relevante Werte: Aufmerksamkeit, Bindung und Sichtbarkeit. Laufen bleibt hier solidarisch – aber es wird zugleich zu einem Raum, in dem Beteiligung messbar und Reichweite sichtbar wird.

### Laufen kostet nichts – bis man mitmacht

Laufen gilt als vielleicht einfachster Sport der Welt. Eine Strecke findet sich fast überall, feste Öffnungszeiten gibt es nicht, ein Trainingsplan ist schnell gesucht. Wer laufen will, kann loslaufen. Genau darin liegt die niederschwellige Einstiegschürde. Teuer wird es dort, wo aus dem eigenen Lauf ein offizielles Event wird. Dann kostet nicht die Bewegung selbst, sondern die Teilnahme: Startplatz, Zeitmessung, Streckensicherung, Versorgung, Medaille, App, medizinische Betreuung, Anreise oder Übernachtung.

Dass diese Eventlandschaft wieder wächst, zeigen Branchendaten aus den Vereinigten Staaten. Running USA meldete in seinem Top-Races-Report für die zweite Jahreshälfte 2024, dass die Finishezahlen der 100 größten Rennen über fünf Kilometer, zehn Kilometer, Halbmarathon und Marathon im Schnitt um 15 Prozent gegenüber dem Vorjahreszeitraum gestiegen sind. In Deutschland zeigt der BMW Berlin-Marathon, wie teuer ein einzelner Startplatz werden kann. Auf seiner Registrierungssei-

te nennt der Veranstalter einen Teilnahmebeitrag von 205 Euro. Enthalten sind unter anderem Startplatz, Zeitmessung, Nahverkehrsticket, App, Strecken- und Zielversorgung, Streckensicherung, Medaille, medizinische Betreuung, Duschen, Umkleiden und Rahmenprogramm. Laufen bleibt kostenlos, solange es beim eigenen Training bleibt. Der Laufboom verkauft aber mehr als Bewegung. Er verkauft organisierte Erlebnisse – und die haben einen Preis.

| BERLIN-MARATHON-WOCHENENDE 2026                                                          |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Beispielrechnung                                                                         |             |
| -----                                                                                    |             |
| EVENT                                                                                    |             |
| -----                                                                                    |             |
| Berlin-Marathon Startplatz                                                               | 205,00 Euro |
| Kleiderbeutel optional                                                                   | 5,00 Euro   |
|                                                                                          |             |
| ÖPNV, Medaille, Zeitmessung, App, Streckenversorgung, Duschen und medizinische Betreuung | inklusive   |
| -----                                                                                    |             |
| ANREISE UND AUFENTHALT                                                                   |             |
| -----                                                                                    |             |
| Bahn Passau - Berlin                                                                     |             |
| Hin und zurück                                                                           | 80,00 Euro  |
|                                                                                          |             |
| Hotel Berlin                                                                             |             |
| 2 Nächte à 195,00 Euro                                                                   | 390,00 Euro |
|                                                                                          |             |
| Verpflegung Berlin                                                                       |             |
| 2 Tage à 50,00 Euro                                                                      | 100,00 Euro |
| -----                                                                                    |             |
| AUSRÜSTUNG                                                                               |             |
| -----                                                                                    |             |
| Trainingsschuh                                                                           |             |
| Nike Pegasus 42                                                                          | 139,99 Euro |
|                                                                                          |             |
| Fueling                                                                                  |             |
| Maurten Gel 100 Mix Box                                                                  | 23,95 Euro  |
| -----                                                                                    |             |
| GESAMT                                                                                   |             |
| -----                                                                                    |             |
| ohne High-End-Ausrüstung und ohne Laufuhr                                                | 943,94 Euro |

Quelle: Eigene Beispielrechnung, Startgeld und Leistungen: BMW Berlin-Marathon; Hotel: Event Hotel Service; Produkte: Nike, Garmin, Amazon/Maurten. Reise und Verpflegung: eigene Annahmen. Stand Juli 2026.

### Laufen ist einfach – die Ausrüstung nicht

Der Markt rund ums Laufen beginnt oft dort, wo aus normalen Schuhen Performance-Produkte werden. Aus der Uhr wird ein Trainingssystem, aus Kohlenhydraten eine Technologie, aus Ausstattung ein Versprechen: schneller, effizienter, professioneller. Schon bei Laufschuhen ist die Spanne groß. Die Herstellerseiten zeigen, wie weit der Markt auseinandergeht: Asics führt den Novablast 6 für 160 Euro und den Superblast 3 für 220 Euro. Bei Nike kostet der Pegasus 42 auf der deutschen Website 139,99 Euro, während Wettkampfschuhe wie der Vaporfly 4 und der Alphafly 3 deutlich darüber liegen. Dazu kommt die Technisierung des Laufens. Garmin bewirbt seine Forerunner-Uhren nicht nur als Zeitmesser, sondern mit Trainings-, Erholungs-, Herzfrequenz-, Pace- und Schlafdaten. Der Körper wird dadurch nicht nur bewegt, sondern vermessen. Eine Studie aus dem Jahr 2021 zeigt, wie stark Sporttracker und Laufdaten in persönliche Zielsetzung eingebunden werden. Die Forschenden begleiteten dafür 22 Läufer:innen mit einer zweiwöchigen Tagebuchstudie und Interviews. Auch Ernährung wird zum Produkt. Maurten verkauft Gels, Drink Mixes und Bicarb-Systeme für Energiezufuhr und Belastungsverträglichkeit. Die Gel 100 Mix Box kostet je nach Anbieter circa 24 Euro; das Bicarb System wird als Produkt für intensive Belastungen beschrieben und umfasst vier Portionen. Die Bewegung bleibt simpel. Der Markt darum nicht. Er verkauft Messbarkeit, Optimierung, Tempo, Energie und das Gefühl, professioneller zu laufen.



Quellen: Eigene Veranstaltungsdaten INN HOUR SOULS 2026; schauinsland Muddy Angel Run, offizielle Veranstalterangaben und „Gutes tun“, Stand Juli 2026



## Laufen ist individuell – Geld fließt erst, wenn es organisiert wird

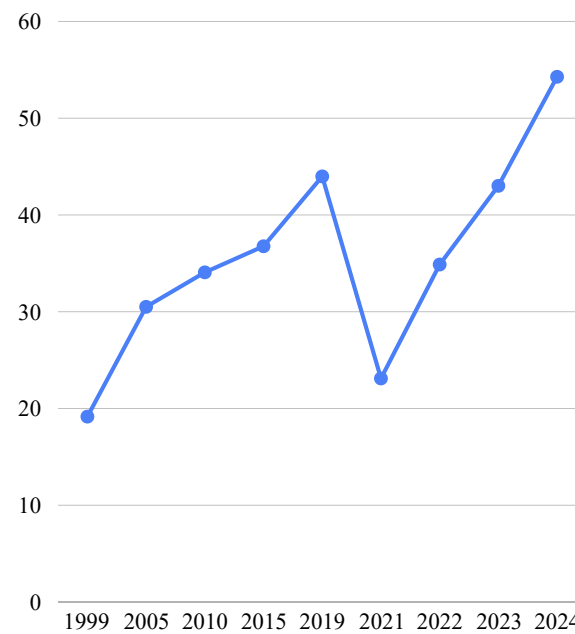
Wirtschaftlich interessant wird Laufen vor allem dann, wenn viele Menschen zur gleichen Zeit am gleichen Ort starten sollen. Dann braucht es Anmeldung, Strecke, Genehmigungen, Zeitmessung, Sicherheit, Versorgung, Kommunikation, Helfende, Sponsoren und eine Idee, warum Teilnehmende genau dieses Event buchen sollen. Die Größe dieser Eventwelt zeigen Daten von RunSignup. Die Plattform wertete für ihren Race-Trends-Report 2025 mehr als 97.000 Veranstaltungen und rund 12,2 Millionen Registrierungen aus. Nach eigener Schätzung deckt RunSignup damit mindestens die Hälfte des US-amerikanischen Marktes für Ausdauerveranstaltungen ab. Eine Studie zur Organisation großer Marathons in Spanien aus dem Jahr 2020 beschreibt Laufevents als Projekte mit vielen miteinander verbundenen Arbeitsbereichen: Verwaltung, Finanzen, Recht, Sicherheit, Logistik, Marketing, Infrastruktur, Technik, Kommunikation, Sponsoring und sportliche Durchführung. Wie groß dieser Organisationsapparat werden kann, zeigt der BMW Berlin-Marathon. 2024 meldete der Veranstalter 54.280 Finisher und bezeichnete den Lauf damit als größten Marathon der Welt. Hinter einer solchen Zahl stehen nicht nur Start und Ziel, sondern Anmeldung, Streckenplanung, Zeitmessung, Verkehrslenkung, Sicherheit, Versorgung, medizinische Betreuung, Kommunikation, Sponsoren und Dienstleistende. Der Markt entsteht also nicht beim Laufen selbst, sondern beim Organisieren. Veranstalter planen Strecken, holen Genehmigungen ein, sichern Wege, messen Zeiten, versorgen Teilnehmende und geben dem Lauf eine Bedeutung. So wird aus Bewegung ein Angebot – und aus einem Lauf ein Erlebnis, für das Menschen zahlen.

## Laufen ist Bewegung – aber auch Werbefläche

Für Marken ist Laufen interessant, weil sich kaum ein Sport so einfach erzählen lässt: Ausdauer, Disziplin, Gemeinschaft, Überwindung. Wer läuft, produziert Bilder, Daten, Emotionen und Geschichten. Besonders sichtbar wird das bei Red Bull. Der Wings for Life World Run ist ein Charity-Event für Rückenmarksforschung, aber zugleich eine globale Markeninszenierung: mit App, Flagship Runs, Catcher Cars, Livestreams und professioneller Bildsprache. Nach Angaben des Veranstalters nahmen 2026 insgesamt 346.527 Menschen in 173 Ländern teil; dabei kamen 9,2 Millionen Euro für die Rückenmarksforschung zusammen. Red Bull berichtet zudem von 648 App Run Events. Noch stärker tritt diese Logik bei Arda Saatçi hervor. Red Bull beschrieb das Projekt Ultra 600 als geplanten 600-Kilometer-Lauf von Death Valley bis zum Pazifik, mit 5.700 Höhenmetern und

einer Zielzeit von 96 Stunden. Ein begleitender Red Bull-Beitrag erklärte Schlaf, Hitze, Ernährung und Überleben während des Laufs. Aus einem Lauf wird so eine Serie von verwertbaren Themen. Die Forschung zu Charity-Sportevent-Sponsoring zeigt, warum das funktionieren kann – und wo die Grenze liegt. Eine Sponsoring-Studie aus dem Jahr 2022 kommt zu dem Ergebnis, dass Marken bei Charity-Sportevents zwar Aufmerksamkeit schaffen und Fundraising unterstützen können, aber glaubwürdig auftreten müssen. Teilnehmende können skeptisch werden, wenn Unterstützung nur wie Werbung wirkt. Laufen bleibt Bewegung. Aber im Boom wird diese Bewegung zur Oberfläche, auf der sich Werte erzählen lassen: Durchhalten, Helfen, Dazugehören, Grenzen verschieben. Für Teilnehmende kann das Motivation sein. Für Marken ist es Reichweite mit Gefühl.

Finisher BMW-Berlin Marathon  
Angaben in Tsd.



Der Berlin-Marathon meldete 2024 einen Finisher-Rekord und bezeichnete sich damals als größten Marathon der Welt. Quelle: BMW Berlin-Marathon

## Laufen verbindet – und genau das macht es wirtschaftlich interessant

Der Laufboom ist nicht nur sportlich, sondern auch sozial. Viele sammeln nicht mehr nur Kilometer, sondern suchen Gruppen, Rituale, Sichtbarkeit und Zugehörigkeit. Run Clubs und Plattformen machen aus einer individuellen Aktivität ein gemeinsames Erlebnis. Der Strava-Report 2024 zeigt diese Verschiebung deutlich. Die Plattform wertete dafür Aktivitätsdaten ihrer weltweiten Community sowie eine Befragung von mehr als 5.000 aktiven Menschen aus. Demnach wuchs die Teilnahme an Running Clubs stark. Zugleich gab ein großer Teil der Befragten an, über Fitnessgruppen neue Freundschaften geschlossen zu haben. Bei der Generation Z waren es sogar rund zwei Drittel. Mehr als die Hälfte dieser Altersgruppe nannte soziale Kontakte als Hauptgrund, einer Fitnessgruppe beizutreten.

„Die anderen pushen einen schon. Wenn man in der Gruppe läuft, hat man Leute vor sich, denen man hinterherläuft. Das holt einfach mehr aus einem heraus

– Erstmaliger Teilnehmer des Passau

“

Interessant ist dabei nicht nur, dass mehr Menschen gemeinsam laufen. Laut Strava waren Aktivitäten mit mehr als zehn Personen im Schnitt deutlich länger als Aktivitäten allein. Große Gruppenaktivitäten hatten außerdem mehr Pausenzeit. Das passt zum Bild des Run Clubs als sozialem Treffpunkt: Es geht nicht nur um Pace, Distanz und Leistung, sondern auch um Gespräche, Routinen und das Gefühl, irgendwo dazugehören. Für Marken und Plattformen ist genau das interessant. Wer in einem Run Club läuft, konsumiert nicht automatisch ein Produkt. Aber Gruppen schaffen Nähe, Wiederholung und Vertrauen. Sie bringen Menschen regelmäßig zusammen, erzeugen geteilte Bilder und machen sportliche Identität sichtbar. Laufen verbindet also wirklich. Aber diese Verbindung erzeugt auch wirtschaftlichen Wert. Aus gemeinsamen Kilometern wird ein sozialer Raum – und aus diesem sozialen Raum entstehen Aufmerksamkeit, Daten, Reichweite und Zielgruppen.





# Wenn Verzicht zur Entscheidung wird

---

Text – Vivian Ruppert

---





**Die eine besitzt kaum etwas, die andere alles, was sie will – und trotzdem, sagt ein Konsumforscher, treibt beide dasselbe Bedürfnis an. Ekaterina hat sich vor über zehn Jahren gegen den Konsum entschieden, Salma lebt bewusst für ihn. Wer von beiden sich wirklich der Trendgesellschaft entzieht, ist nicht so eindeutig, wie es scheint.**

Ekaterina steht morgens vor ihrem Kleiderschrank. Die Wahl fällt ihr leicht. Ihre aktuelle Alltagsgarderobe umfasst 20 Teile, dazu Unterwäsche und Sportsachen. Was gerade nicht Saison hat, liegt in einer Box auf dem Schrank. Ein unkomplizierter Morgen ohne langes Überlegen und ohne das Gefühl, nichts zum Anziehen zu haben. Für Ekaterina gehört das zum Alltag.

Bei Salma sieht das anders aus. Auch bei ihr ist alles sortiert, nach Farben und Jahreszeiten, mit klarem System. Wer in ihren Kleiderschrank blickt, findet eine bunte Farbpalette, mehrere Stilrichtungen



gen nebeneinander und für jeden Anlass die passende Tasche. Auf den ersten Blick wirkt es schwierig, die verschiedenen Kleider auseinanderzuhalten. „Viele Kleidungsstücke sehen erstmal identisch aus“, erzählt sie, „sind aber im Schnitt oder im Look ganz anders“.

Zwei Kleiderschränke, wie sie gegensätzlicher kaum sein könnten und zwei grundverschiedene Antworten auf dieselbe Frage: Wie geht man mit einer Welt um, die ständig neue Trends hervorbringt und zum Konsum anregt? Während eine von beiden sich bewusst dazu entschieden hat, diese abzulehnen, nutzt die andere sie als Chance. Minimalismus vs. Maximalismus.

**Ekaterina: Die ausgestiegen ist** Ekaterina Polyakova ist 37 Jahre alt, geboren in der Sowjetunion, aufgewachsen in Nordrhein-Westfalen und seit 16 Jahren in Berlin zuhause. Hauptberuflich ist sie Youtuberin und veröffentlicht unter ihrem Spitznamen „Mimi“ seit 2015 Inhalte zu einem Thema, welches damals in Deutschland auf Social Media noch kaum Aufmerksamkeit bekam: ein minimalistisches Leben, ein Leben mit möglichst wenig Ballast.

Unter Minimalismus wird eine Lebensweise verstanden, durch die man „sein Leben vereinfacht“, sagt Ekaterina. Das kann für jeden Menschen anders aussehen. Meistens beginnt es damit, den eigenen materiellen Besitz bewusst zu reduzieren, später weitet sich Minimalismus auch auf andere Lebensbereiche aus. Für die Youtuberin ist Minimalismus deshalb etwas Ganzheitliches: die immer wieder



kehrende Frage, ob man sich unnötigen Ballast auflädt, der einem im Grunde nur im Weg steht. Das Ziel dahinter ist unkompliziert, mehr Zeit und Geld für das zu haben, was einem wirklich wichtig ist. Der Konsumpsychologe Jan Landwehr definiert Minimalismus nüchterner: „eine allgemeine Präferenz für eine geringe Anzahl an materiellen Besitztümern“. Entscheidend sei, dass Besitz etwas kostet, und zwar nicht nur Geld. Besitz kostet Zeit, weil Dinge angeschafft, gepflegt und wieder weggeräumt werden müssen. Er kostet auch psychisch, weil man ständig an seinen Besitz denkt oder fürchtet, ihn zu verlieren. Wenn Menschen das erkennen, entscheiden sich laut Landwehr viele für weniger.

Laut eines Artikels im Journal of Cultural Economy von Miriam Meissner wurde die Bewegung erst nach der Finanzkrise 2008 richtig massentauglich. Aus persönlicher Sinnsuche wurde ein Mainstream-Narrativ: durch Formate wie „Aufräumen mit Marie Kondo“ auf Netflix und durch die mediale Aufmerksamkeit für „The

Minimalists“, zwei Ex-Angestellte großer US-Unternehmen, die unter diesem Namen Blog, Bücher und 2016 eine gleichnamige Dokumentation veröffentlichten.

Auch Ekaterina fielen in ihren frühen Zwanzigern zwei Dokumentationen auf, die sie dazu inspirierten, ihr Leben minimalistischer zu gestalten. Die erste Doku handelte direkt von Minimalismus, die zweite von japanischen Mönchen und deren radikal einfachem Leben. „Und dann habe ich einfach angefangen zu vereinfachen“, sagt sie. Bei ihr war der Kleiderschrank der erste Ort, an dem sie ansetzte: „Weil ich schon relativ wenig hatte, aber trotzdem noch einiges gefunden habe, was weg konnte.“ Und dabei blieb es nicht. Sie verschenkte alle Bücher, die sie besaß, weil sie diese nach einmaligem Lesen im Regal verstauen ließ. Möchte sie heute etwas lesen, greift sie zur digitalen Variante, als E-Book oder Hörbuch, oder leiht sich ein Buch aus der Bi-

bliothek aus. In der Küche besitzt die 37-Jährige ein Schneidebrett, ein Messer, zwei Töpfe und eine Pfanne. Nur beim Geschirr macht sie eine Ausnahme. Sie hält vier Sets bereit, damit auch Gäste versorgt werden können und sich ihre Spülmaschine lohnt. Mit dieser Entscheidung ist Ekaterina keine Ausnahme. Bei einer Befragung von 20 Minimalist:innen deutschlandweit, die die Wissenschaftlerinnen Adrienne Steffen und Susanne Doppler für ihre Forschung 2024 durchführten, gaben die Teilnehmer:innen an, im Schnitt 270 bis 400 Gegenstände insgesamt zu besitzen – ein deutlicher Kontrast zu den rund 10.000 Dingen, die ein durchschnittlicher deutscher Haushalt beherbergt.

Besonders deutlich wird ihre Haltung, wenn sie sich etwas Neues kaufen muss. Seit Monaten weiß Ekaterina, dass ihr weitere Sportkleidung fehlt, da sie mittlerweile fünfmal pro Woche zum Sport geht. Trotzdem fällt es ihr

schwer, sich zu dem Kauf durchzuringen. „Jede Kaufentscheidung fällt mir unglaublich schwer. Ich lasse mir da sehr viel Zeit“, erklärt sie. Einmal ließ sie sich zu einem Spontankauf hinreißen und merkte anschließend, wie schwer es ist, Dinge auch wieder loszuwerden, wenn sie sich doch als falsch herausstellen. Seitdem ist sie, wie sie selbst sagt, „vorsichtiger und noch bewusster geworden“.

Ekaterina steht somit auch für jemanden, der sich Trends nicht nur gelegentlich, sondern konsequent entzieht: „Trends gehen an mir vorbei. Sie interessieren mich nicht.“ Statt auf Aktualität achtet sie auf Funktionalität. Auch Einrichtungs- und Deko-Trends gehen an ihr vorbei. Zur Dekoration kauft sie lediglich Vergängliches wie Kerzen oder Schnittblumen. Ihr Zuhause besteht ausschließlich persönlichen Erinnerungsstücken.

Für die Youtuberin endet Minimalismus jedoch nicht mit materiellen



*Bilder aus Ekaterinas Wohnung  
Fotos: Ekaterina Polyakova*



riellen Dingen. Er zieht sich durch alle ihrer Lebensbereiche. In Freundschaften beispielsweise bezeichnet sie ihr früheres Ich als jemanden, der „es immer allen recht machen wollte“. Heute achtet sie bewusster darauf, wer ihr wirklich guttut. Auch in der Arbeit versucht sie, Dinge zu vereinfachen. Ihr gehe es sehr viel besser seitdem, denn sie verbindet mit ihrem Lebensstil in erster Linie „Gleichgewicht, Freiheit, Leichtigkeit. Und Ruhe“.

Nicht jeder in ihrem Umfeld konnte ihren Lebensstil von Anfang an nachvollziehen. Vor allem ihre Mutter tat sich lange schwer damit. Sie ist in der Sowjetunion aufgewachsen, in einer Zeit, in der es oft am Nötigsten fehlte, eine einzige Strumpfhose, die man jeden Abend waschen musste, weil man sie nicht einfach nachkaufen konnte, selbstgenähte Kleidung, weil es keine Alternative gab. Dass ihre Tochter freiwillig auf Konsum verzichtet, obwohl sie es sich leisten könnte, konnte sie lange nicht verstehen.

### Salma: Die Mode als Leidenschaft lebt

Salma tickt anders. Auf dem Instagram-Kanal der 18-jährigen Schülerin dreht sich alles um Mode, um immer neue Outfits, um das Ausprobieren von Trends. Mehrmals die Woche postet sie neue Hauls oder Shopping-Vlogs. „Mode ist für mich eine Möglichkeit, kreativ zu sein und mich jeden Tag anders auszudrücken. Es bereitet mir Freude und ist ein wichtiger Teil meines Contents“, erklärt sie. Trends inspirieren sie, allerdings übernimmt sie diese nicht unverändert, sondern kombiniert sie mit

ihrem eigenen Stil. Mit der Zeit wurde ihr bewusst, wie stark Kleidung als Kommunikationsmittel wirkt, dass fremde Menschen sie über ihr Aussehen einschätzen, bevor überhaupt ein Wort gefallen ist. Seitdem ist Mode für sie ein fester, bewusster Bestandteil ihres Lebens.

Ein Blick in ihren Kleiderschrank verrät ein durchdachtes System: Farben und Jahreszeiten geben die Struktur vor, für jedes Wetter stehen die passenden Schuhe bereit. Ihr Kleiderschrank ist für sie einerseits Sicherheit, für jeden Anlass sei etwas Passendes vorhanden, andererseits eine Art Archiv der eigenen Person. „Mein Kleiderschrank hält viele meiner Erinnerungen. Ein Oberteil aus letztem Sommer würde ich heute vielleicht nicht mehr anziehen, weil es nicht mehr zu meiner Persönlichkeit passt, aber das zeigt meinen Fortschritt und meine Entwicklung, und hält die Erinnerung an die Tage, an denen ich es anhatte.“

Ekaterinas minimalistischen Lebensstil kann Salma nachvollziehen, gerade weil auch sie spürt, wie überfordernd es werden kann, wenn Überkonsum aus dem Ruder läuft. Für sich selbst schließt sie diesen Lebensstil allerdings aus: „Ich könnte es mir nicht vorstellen, so zu leben, weil mir einfach die Vielfalt fehlen würde“. Shoppen ist für sie Auszeit, Hobby, ein kleines Abenteuer, vergleichbar mit dem, was andere Menschen in Kunst, Musik, Gaming oder Sport investieren. Kritik an ihrer Modebegeisterung begegnet sie entsprechend gelassen. „Wer eine Leidenschaft hat, investiert eben Zeit, Geld und Energie hinein. Deshalb finde ich

nicht, dass man das automatisch als etwas Negatives oder als Überkonsum bezeichnen sollte“, sagt Salma. Auch Social Media und aktuelle Trends spielen dabei eine Rolle: „Meine Kaufentscheidungen werden durch Trends sehr, sehr stark beeinflusst, weil man ein bestimmtes Kleidungsstück jeden Tag auf Instagram sieht, und es einen automatisch dazu verleitet, dieses Kleidungsstück zu mögen und es ebenso zu kaufen.“

Trotzdem reflektiert Salma ihren Konsum auch: „Natürlich sollte man bewusst einkaufen und sich Gedanken über seinen Konsum machen.“ Sie beschreibt einen Kreislauf: Wer ständig Neues kauft, dem gehen die alten Sachen im Schrank irgendwann unter, man verliert die Übersicht und hat am Ende trotzdem das Gefühl, eigentlich nicht viel zu besitzen, obwohl objektiv das Gegenteil der Fall ist. „Ich fand es anfangs überfordernd und frustrierend, aber meinen Kleiderschrank verkleinern konnte ich nicht, weil sonst ein großer Teil von mir fehlen würde.“ Ihre Lösung bestand nicht darin, weniger zu kaufen, sondern besser zu organisieren, „damit man sowohl alte als auch neue Teile anzieht“.

Damit steht Salma exemplarisch für ein Phänomen, das in den vergangenen Jahren unter dem Begriff Fashion-Haul bekannt geworden ist. Auf Instagram und TikTok präsentieren Creator:innen regelmäßig umfangreiche Kleiderlieferungen, häufig von Fast-Fashion- oder sogenannten Ultra-Fast-Fashion-Anbietern, deren Kollektionen sich mittlerweile im Wochen- oder gar Tagestakt ändern. Allein auf Instagram finden sich Millionen Beiträge unter dem Hashtag Haul, auf

TikTok reichen die Aufrufzahlen in die Milliarden. Eine Befragung von rund 500 deutschen Jugendlichen im Auftrag von Greenpeace unterstreicht diese hohen Aufrufzahlen: Über 80 Prozent der Teenager kaufen ihre Kleidung bei klassischen Fast-Fashion-Ketten wie H&M oder C&A. Der zur Schau gestellte Konsum ist längst ein eigenes Content-Format geworden.

### Gesehen werden wollen

Warum Trends eine Anziehungskraft ausüben, weiß Konsumpsychologe Landwehr. Laut ihm liegt die Antwort weniger in den Produkten selbst als in den Menschen, die sie vorleben. Trends würden heute vor allem durch Influencer:innen befeuert, „die häufig als erstrebenswerte Vorbilder gesehen werden, denen man nacheifern möchte“. Er verweist auf die Lerntheorie von Albert Bandura, das sogenannte „Lernen am Modell“. Menschen passen ihr eigenes Verhalten an das von Vorbildern an. Das erklärt recht anschaulich, wa-

rum ein Kleidungsstück, das man ständig auf Instagram sieht, irgendwann zum Kaufwunsch wird genauso wie Salma es selbst beschreibt.

Landwehr teilt eine weitere Beobachtung über beide Lebensformen. Für ihn sind sie Ausdruck derselben Gesellschaft. Nicht nur Minimalismus, auch Maximalismus. Hinter beiden vermutet er dasselbe Grundbedürfnis, gesehen zu werden. Nur der Ausdruck ist ein anderer. Einmal über sichtbaren Besitz, einmal über dessen demonstrative Reduktion. Der Unterschied zwischen Ekaterina und Salma liegt also nicht unbedingt darin, wie viel sichtbar gemacht wird, sondern was.

Derzeit prägen vor allem reduzierte, cremefarbene Räume und Capsule Wardrobes die Interior- und Modemagazine, weshalb sich die Frage stellt, ob Minimalismus nicht selbst auch als Trend gesehen werden kann. Landwehr bejaht dies ohne Zögern. Die deutlich gestiegene Zahl an Beiträgen und Influencer:innen zu diesem

Thema spreche eindeutig dafür. Ekaterina sieht das ähnlich, allerdings mit einer zeitlichen Einschränkung. „Trends verlaufen ja auch immer in Wellen“, sagt sie. Auf eine Phase, in der Minimalismus zum Trend wird, folge meist wieder eine Gegenbewegung Richtung Maximalismus und genau das beobachtet sie derzeit selbst: „Ich habe nicht das Gefühl, dass der Trend gerade Minimalismus ist.“

### Was bleibt

Was bleibt, ist die Frage: Wie viel braucht man eigentlich für ein gutes Leben? Für Ekaterina lautet die Antwort seit über 10 Jahren gleich: möglichst wenig, dafür mit möglichst viel Bedeutung. Für Salma liegt der Wert gerade in der Vielfalt, im täglichen Neu-Erfinden über Kleidung. Was beide dennoch verbindet: Sie haben ihren Konsum, ob durch Reduktion oder durch Sortieren, zu etwas Bewusstem gemacht, statt ihn einfach geschehen zu lassen. —————





# Die Rechnung unseres Lebens

*Longevity* wird derzeit wie ein Allheilmittel gehandelt. Werbung, Influencer:innen und vermeintliche Expert:innen beteuern, mit welchen Maßnahmen jeder lange und gesund leben kann. Die Versprechen sind groß, die Evidenz noch gering. „Langlebigkeit“, wie man den Trend einfach übersetzen kann, ist komplex und nur bedingt kontrollierbar.

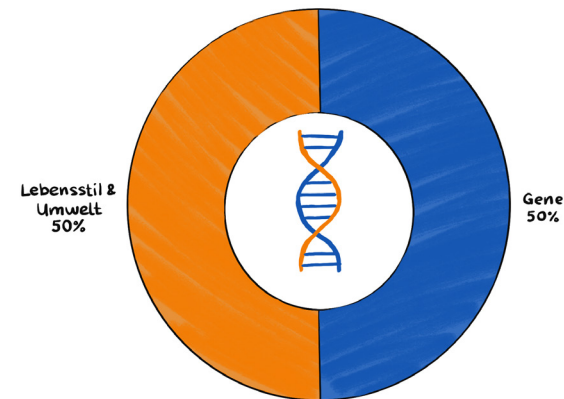
Text und Illustrationen – Anna Seeber

## Der genetische Bauplan = das Ablaufdatum?

Eine aktuelle skandinavische Studie zeigt: Gene können zu circa 50 Prozent bestimmen, wie lange wir leben – viel mehr als bisher angenommen. Biologie beschränkt dein Alter. Sie reicht aber nicht aus, um zu sagen, wie lang du gesund leben wirst. Denn: Altern ist mehr als reine DNA. Lebensstil, Einkommen, Bildung und Umweltbedingungen spielen auch eine Rolle. So ernüchternd es ist: Ein langes Leben ist weder universell noch gerecht. Alles hat seine Grenzen.

Das trifft auch auf das Altern zu – hier geht es nicht bis zur Unendlichkeit und noch viel weiter. Expert:innen schätzen die aktuelle Grenze des menschlichen Lebens auf circa 120 bis 130 Jahre.

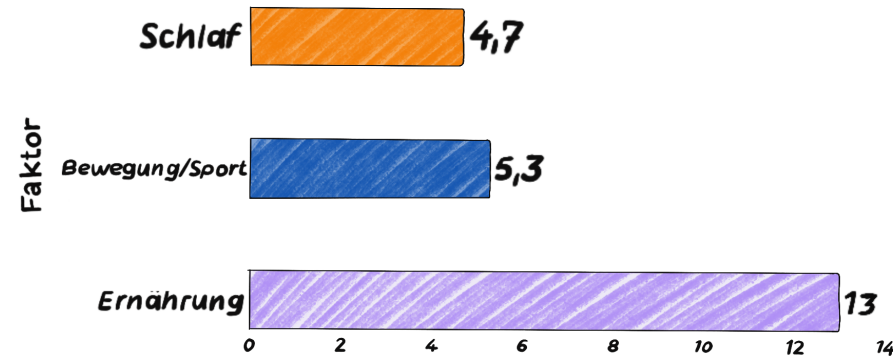
Limit des Lebens  
Das beeinflusst, wie alt du werden kannst:



Quelle: Shenhar et al. 2026

## Lebenszeitverlängerer

So kannst du Zeit in der Lebenslotterie gewinnen



Quellen: Fadnes et al., 2022; Veerman et al., 2024; Li & Qian, 2023

## Wie wir unser Leben verlängern können

Wie lange du lebst, kann dir niemand sagen. Vieles ist dem Zufall überlassen. Aber mit ein paar Kniffen kannst du deine Lebensspanne vielleicht verlängern. Drei Säulen sind besonders gut erforscht: Bewegung, Ernährung und Schlaf. Sie können beeinflussen, wie lang du lebst und noch wichtiger: wie du deine letzten Jahre erlebst. Agil und autonom oder krank und hilfsbedürftig. Eine Studie der *Griffith University* zeigt: Wer sich am Tag in einem Umfang bewegt, der circa zweieinhalb Stunden Gehen entspricht, kann seine Lebenserwartung ab 40 Jahren um etwa 5,3 Jahre erhöhen. Aber schon kleine alltägliche Entscheidungen machen den Unterschied. Treppe statt Aufzug. Fahrrad statt Bahn.

Langes Leben kommt zudem durch die richtige Ernährung: Iss gesund, pflanzlich und zugleich ausgewogen. Denn eine Studie der *Universität Bergen* zeigt: Longevity-Gamechanger sind Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und der Verzicht auf rotes

sowie hochverarbeitetes Fleisch. Fängst du mit 20 Jahren an, dich so zu ernähren, kannst du als Frau 10,7 Jahre und als Mann 13 Jahre an Lebenszeit herausschlagen.

Auch Teil der drei Säulen ist der Schlaf. Der sollte erholsam, fest und im Optimalfall sieben bis acht Stunden lang sein. Eine *Harvard-Studie* fand heraus, dass sich so die Lebenserwartung um 4,7 Jahre bei Männern und 2,4 Jahre bei Frauen steigern kann. Natürlich ist die Rechnung nicht so einfach. Die Zahlen zeigen aber, was möglich ist.

Was du für Longevity nicht vernachlässigen solltest: ein erfüllendes soziales Netzwerk. Gute Freund:innen oder eine liebende Familie verlängern nicht nur das Leben, sie machen es auch deutlich angenehmer. Es ist alles eine Sache der Einstellung. Wenn du positiv auf das Altern und dein Leben blickst, ist es wahrscheinlich, dass du lange etwas davon hast.

Älter wirst du nicht:

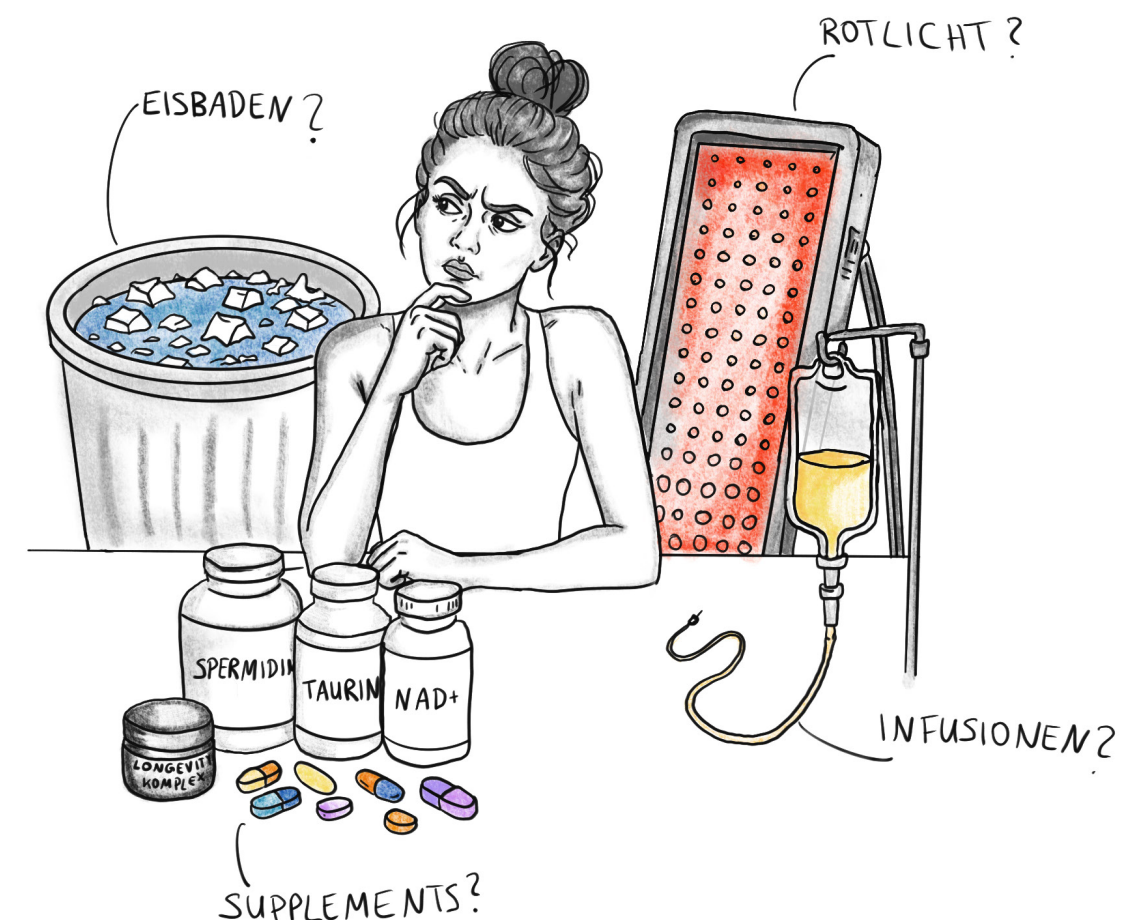
120 – 130 Jahre

Laut Expert:innen wie Hartmut Geiger liegt hier die **aktuelle Grenze menschlichen Lebens**. Das muss nicht so bleiben. Forschung kann diese Grenze vielleicht irgendwann verschieben.

## Longevity-Trends: Nichts als falsche Wundermittel?

Einmal in die Longevity-Bubble auf Social Media gerutscht? Dann kommst du nicht an Trends wie Eisbaden, Rotlichttherapien, Infusionen oder Supplements vorbei. Hartmut Geiger ist *Leiter des Instituts für molekulare Medizin* und Alternsforscher an der *Universität Ulm*. Er betrachtet die Trends skeptisch: „Also jedes dieser Teile kann positive Effekte haben. Ich kann nicht sagen, dass sie negativ sind. Bislang fehlen allerdings Daten, die einen längerfristigen Gesundheitseffekt beweisen.“ Ob die Produkte ihren

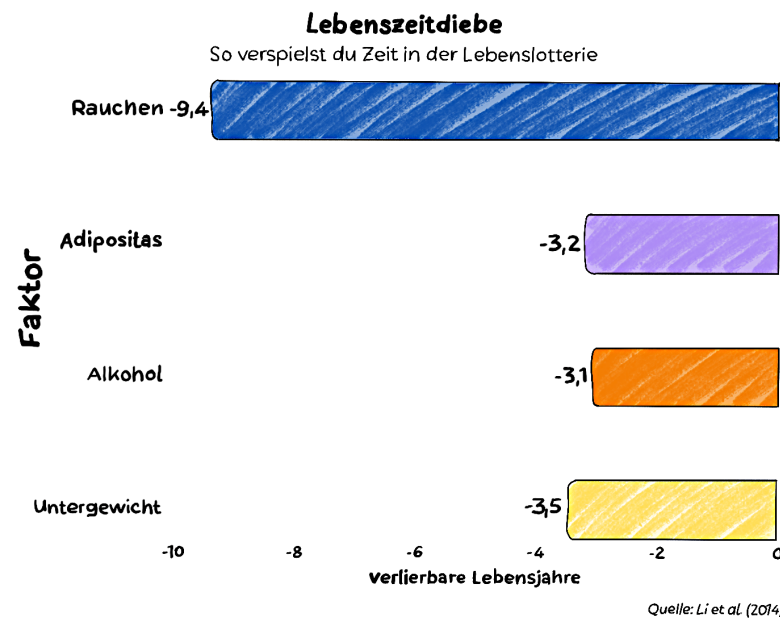
Hype wert sind und positive Auswirkungen auf Alterung haben, sei oft noch unklar. Das gilt besonders für Supplements – Stoffe, wie Taurin oder Spermidin. Sie werden aktuell auf Instagram und Co. beworben und sollen ein langes Leben fördern. Einzelstudien im Zusammenhang mit diesen Substanzen zeigen positive Ergebnisse, aber diese sind Geiger zufolge wenig belastbar. Es fehle an Forschung. Daher seien Nahrungsergänzungsmittel und Infusionen vor allem eines: teuer.





## Was uns Lebenszeit stiehlt

Es ist simpel: Tue Gutes, vermeide Schlechtes. Manche Parameter verlängern, andere verkürzen das Leben. Forschende des *deutschen Krebsforschungszentrums* ermittelten in einer Studie die Auswirkungen verschiedener Faktoren. Rauchen befördert dich direkt in den Minusbereich. Rauchst du mehr als zehn Zigaretten am Tag und bist dazu männlich? Dann verlierst du im Schnitt 9,4 Jahre. Bei Frauen sind es 7,4 Jahre. Du rauchst weniger? Prima. Aber auch hier verlierst du etwa fünf Jahre.



## Gesund altern – eine Frage des Geldes

Eine gesunde Lebensweise ist wichtig. Aber nicht jeder kann sie sich leisten. Zumindest hat nicht jeder die gleichen Voraussetzungen dafür. Eine Studie des *Robert Koch-Instituts (RKI)* legt nahe, dass Gesundheit und Lebenserwartung vom Einkommen abhängen. Dafür wurde die Bevölkerung in fünf Einkommensgruppen unterteilt. Frauen der niedrigsten Einkommensgruppe hatten eine mittlere Lebenserwartung von 78,4 Jahren. Bei Männern betrug sie 71 Jahre. Frauen in der höchsten Einkommensklasse wiederum leben voraussichtlich 82,8 und Männer 79,6 Jahre – ein Unterschied von 4,4 bis 8,6 Jahren je nach Geschlecht. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Oft heißen sie jedoch: Bildung, Wohnen und Arbeiten. Diese Faktoren sind von Mensch zu Mensch, aber auch von Region zu Region verschieden.

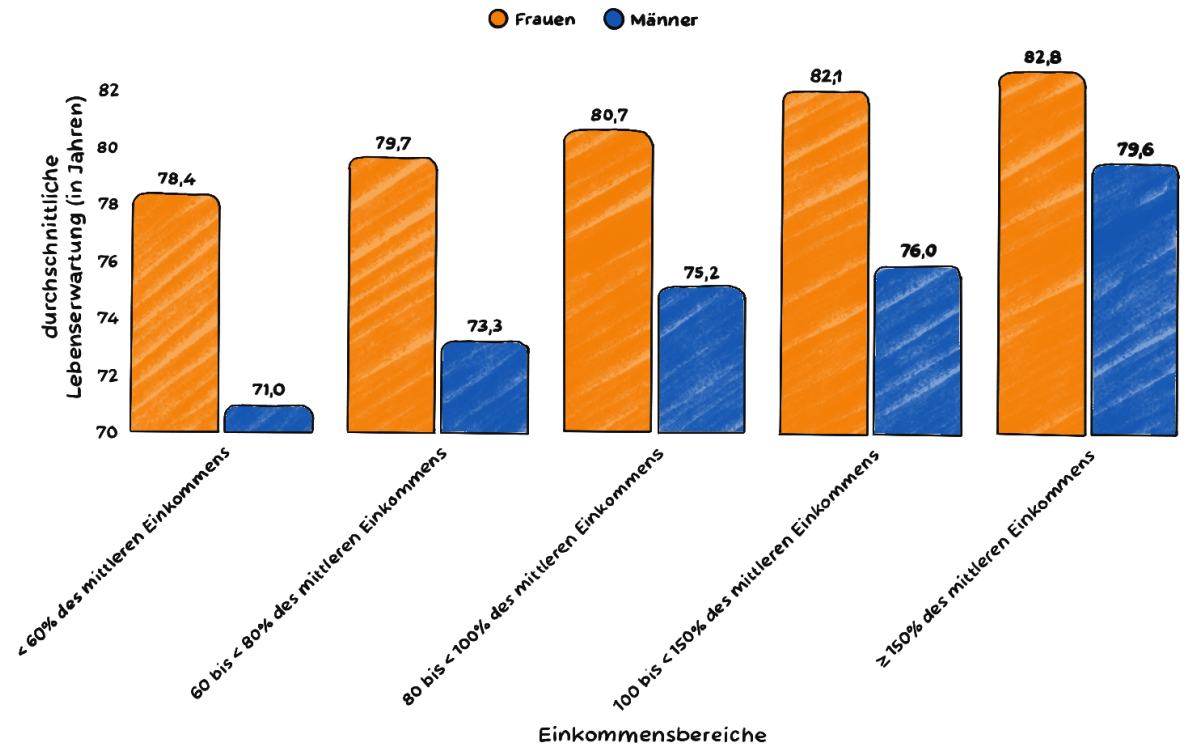
Schaust du regelmäßig zu tief ins Glas, sind schnell drei Jahre weg. Durch Adipositas verlieren Männer und Frauen ebenso drei Jahre Lebenszeit. Auch Untergewicht, also ein BMI geringer als 22,5 kg/m<sup>2</sup>, schadet. Als Mann büßt du 3,5 Jahre und als Frau 2,1 Jahre ein.

Rotes Fleisch im Übermaß stiehlt Männern 1,4 und Frauen sogar 2,4 Lebensjahre. Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* empfiehlt deshalb nicht mehr als 300 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche. Hast du dich beim Lesen in vielen Punkten wiedererkannt? Dann aufgepasst: Wenn dein Lebensstil ein einziges Bündel dieser Faktoren ist, verlierst du als Mann etwa 17 Jahre und als Frau im Schnitt 13,9 Jahre an Lebenszeit.

Lebensstil ist aber mehr als das. Was schwer vorstellbar klingt, ist dennoch wahr: „Einsamkeit ist schädlicher als Rauchen.“ Nicht nur physischer, sondern auch psychischer Stress belastet. Eine europäische Langzeitstudie zeigt: Dein Risiko, früh zu sterben, steigt bei Einsamkeit um 14 Prozent, beim Alleinleben um 21 und bei sozialer Isolation sogar um 35 Prozent an. Sicher ist: Du kannst nicht alles kontrollieren, aber manches liegt nur in deiner Hand.

Fabian Tetzlaff forscht zu Altern und sozialer Ungleichheit am RKI: „In sozioökonomisch benachteiligten Regionen, die im Bundesvergleich eingeschränkte Einkommens- und Erwerbschancen aufweisen, dominieren bestimmte Mortalitätsmuster.“ Gewisse Krankheiten, wie Krebs oder Diabetes, treten vermehrt dort auf, wo die Menschen weniger haben. Oft fehle das Wissen über Gesundheit oder die finanziellen Mittel, um sich beispielsweise eine gesunde und ausgewogene Ernährung leisten zu können. Um Langlebigkeit gerechter zu gestalten, müsse die allgemeine Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Tetzlaff denkt, Gesundheit solle Teil aller Politikfelder sein. Sie dürfe nie von Arbeit und Sozialem getrennt betrachtet werden. Sein Credo: Langlebigkeit sollte nicht nur eine individuelle, sondern vor allem eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe sein. —

**Zusammenhang Einkommen & Lebenserwartung**  
mittlere Lebenserwartung bei Geburt nach Nettoäquivalenzeinkommen 1992-2016



Quelle: Lampert et al., 2019

## Stimmen aus der Forschung



**Hartmut Geiger**  
– Altersforscher der  
Universität Ulm

### Wodurch erreichen wir wirklich Longevity?

„Wenn Sie sich vernünftig bewegen, um die 5.000 Schritte am Tag, können Sie im Alter gesünder sein. Dazu kommen soziale Kontakte, ausreichender Schlaf und eine ausgewogene Ernährung.“

### Würden Sie in Longevity-Trends investieren?

„Das sind eher von sozialen Medien getriebene Trends als wissenschaftlich fundierte Dinge. Bei den meisten Trendprodukten ist das Geld wahrscheinlich in den Sand gesetzt. Investieren Sie lieber in gute soziale Kontakte. Kaufen Sie sich ein Bahnticket und besuchen Sie Ihre Freunde, da haben Sie aktuell mehr davon.“

### Wie sieht die Zukunft der Altersforschung aus?

„Es ist realistisch zu denken, dass man Alterungsprozesse biologisch beeinflussen kann. Das ist kein Humbug – die Frage ist eher, wann es soweit ist und wer die beste Lösung findet.“

### Wie wissenschaftlich ist der Longevity-Begriff eigentlich?

„Das, was aktuell allgemein unter Longevity verstanden wird, ist oft eher ein Gesundheitstrend. In der Forschung meint Longevity aus demografischer Perspektive etwas anderes – nämlich die Entwicklung der Altersstruktur in der Bevölkerung hin zu mehr Personen in sehr hohem Alter und den gleichzeitigen Anstieg der Lebenserwartung.“

### Warum ist Longevity eine soziale Frage?

„Diejenigen, die diesen Trends folgen können, brauchen das entsprechende Kapital und die Ressourcen. Es fällt ihnen leichter, sich gesundheitsförderlich zu verhalten. Gleichzeitig erreichen neue Gesundheitstrends vor allem Menschen, die ohnehin schon dafür empfänglich sind – also eher Personen mit höherem sozioökonomischem Status. Präventive Maßnahmen, die direkt beim Individuum ansetzen, können die gesundheitliche Ungleichheit vergrößern.“

**Dr. Fabian Tetzlaff**  
– Demograf am Robert Koch-Institut







# Auszeit!

**Zeit für eine Pause. Auszeiten sind wichtig – nicht nur, wenn man 120 Jahre alt werden will. Stress reduzieren. Kopf freibekommen. Mate tanken. Gemeinsam lachen ist gesund und stärkt Körper und Geist!**



# Pssst...Stille!

A woman with long brown hair is lying on her back on a wooden bench. She is wearing a white tank top and a black skirt with white polka dots. She is holding a bright yellow book open with both hands. The book has a white label on the spine that reads "04 8 76". The bench is made of dark wood and is situated on a grassy area. The background is a paved surface with some fallen leaves.

**In der Ruhe liegt die Kraft.  
Gemeinschaft ist wichtig, aber  
manchmal braucht man Zeit für  
sich. Egal ob ein gutes Buch, die  
Lieblingsplaylist oder einfach nur  
sein. Sometimes you just need to  
touch grass!**



# Durchatmen!



**Kaffee und Sonne – besser kann man nicht in den Tag starten. Wenn man die Augen schließt und tief durchatmet, wirken die vermeintlich großen Probleme plötzlich ganz klein.**





MEDIZIN



# Unsichtbare Feinde

Text – Roman Haas

**Der Rucksack ist ausgepackt, die Urlaubsbräune verblasst – doch manche Mitbringsel zeigen sich erst Wochen später. Günther Slesak war fünf Jahre Entwicklungshelfer in Laos, heute leitet er die Reise- und Tropenmedizin am Tropenklinikum Tübingen mit. Er erzählt von seinen Erfahrungen und davon, wie sich die Bedrohung nach Europa verschiebt.**

Vor der Küste Malaysias, im Südchinesischen Meer, liegt die Insel Tioman – ein tropisches Paradies aus Regenwald, weißen Stränden und kristallklarem Wasser, wenn man den Bildern glauben mag. Längst haben auch Reisende aus aller Welt die Schönheit der Insel für sich entdeckt, fast 270.000 Besuchende verzeichnete die 3200 Einwohner:innen Insel im Jahr 2014, laut, der Tioman Development Authority (TDA). Zwischen Tauchspots, Palmenstränden und Dschungelpfaden schlängelt sich irgendwo im dichten Unterholz eine Netzpython durch die tropische Hitze. Auf der Suche nach einem kühlen Unterschlupf gelangt sie zu einem schlecht abgedichteten Wasserreservoir eines Hotels.

Wochen später erkranken Reisende aus verschiedenen Ländern an einer rätselhaften Krankheit. Sie leiden unter Fieber, Muskelschmerzen und Entzündungen. Beschwerden, die monatelang anhalten, manche sogar länger als ein Jahr. Die Fachwelt steht vor einem Rätsel. Was verbindet die Erkrankten? Erst die internationale Vernetzung von Forschenden, die Daten aus verschiedenen Ländern zusammentrugen, ließ sich schließlich die Quelle aufspüren. Die Spur führt zurück auf die kleine Insel im Südchinesischen Meer. Günther Slesak war einer der Forscher auf der Suche nach der Ursache. Der Tropenarzt erinnert sich: „Ein amerikanischer Kollege, der sich sehr intensiv mit dem Fall beschäftigt hatte, hat schließlich die entscheidende Publikation verfasst und dafür Daten aus verschiedenen Ländern zusammengetragen. So konnten wir zeigen, dass sich die Fälle auf wenige Orte beschränkten – darunter die Insel Tioman – und am Ende sogar die Quelle ausfindig machen.“



Dr. Günther Slesak ©Dvořák Photograph

Der Erreger: ein Parasit namens *Sarcocystis*, der eigentlich zwischen Tieren zirkuliert und den Menschen normalerweise gar nicht befallen sollte. Doch über die Ausscheidungen einer Schlange gelangte der Erreger in das Wasserreservoir und damit in die Nahrungskette. Das Reservoir wurde gesichert, der Ausbruch gestoppt. Aber der Ausbruch hinterließ eine Frage, die Günther Slesak bis heute beschäftigt: Was passiert, wenn der Mensch in Gebiete vordringt, oder in Kreisläufe gerät, die eigentlich nicht für ihn bestimmt sind? Slesak muss es wissen. Der Tropenmediziner ist seit 2025 Teil der Leitung für Reise- und Tropenmedizin am Tropenklinikum Tübingen. Fünf Jahre verbrachte er in Laos – nicht als Tourist, nicht als Forscher im klimatisierten Labor, sondern als Entwicklungshelfer in einem Provinzkrankenhaus, wo er einheimisches medizinisches Personal schulte, Laboruntersuchungen verbesserte und Krankheiten aufspürte, die niemand auf dem Zettel hatte. Was er dort erlebte, ist mehr als eine Ansammlung medizinischer Kuriositäten. Es ist eine Lektion über das, was passiert, wenn Wissen und Aufklärung fehlen.

## Die vergessene Bedrohung

Sie haben keine Lobby. Keine prominenten Gesichter, die auf Benefizabenden für sie werben. Keine

Pharmariesen, die Milliarden in ihre Erforschung stecken. Und trotzdem befallen sie über eine Milliarde Menschen. Die Rede ist von den sogenannten „vernachlässigten Tropenkrankheiten“ (*Neglected Tropical Diseases*, NTDs), die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit Jahren zu einer der dringlichsten, aber am wenigsten beachteten Krisen der globalen Gesundheit zählt.

1,7 Milliarden Menschen in 149 Ländern sind laut dem Deutschen Netzwerk gegen vernachlässigte Tropenkrankheiten (DNTD's) von NTDs betroffen, weitere zwei Milliarden gelten als gefährdet. Das ist mehr als ein Fünftel der Weltbevölkerung. Trotzdem kennen die meisten diese Krankheiten nicht.

Günther Slesak dagegen kennt sie sehr gut. Der Tropenmediziner sagt: „Die meisten Tropenerkrankungen sind keine besonderen Erkrankungen, sondern Armutserkrankungen.“ NTDs betreffen insbesondere den ärmsten Teil der Bevölkerung in ohnehin armen Ländern – Menschen, die meist keinen Zugang zu ausreichender medizinischer Versorgung haben, bei denen es oft auch an sauberem Trinkwasser und ausreichender Ernährung fehlt. Das Bundesgesundheitsministerium beschreibt es so: „Es bestehen kaum wirtschaftliche Anreize zur Entwicklung von Medikamenten und Impfstoffen gegen diese Krankheiten, da die Wirtschaftskraft in den betroffenen Ländern gering ist.“

Die Weltgesundheitsorganisation hat 21 Krankheiten offiziell als NTDs klassifiziert. Diese verursachen weltweit schätzungsweise 14 Millionen sogenannte *Disability-Adjusted Life Years* – also durch Krankheit und vorzeitigen Tod verlorene Lebensjahre. Fünf von ihnen tragen die Hauptlast: Die sogenannten „Big Five“ – lymphatische Filariose, Flussblindheit (Onchozerkose), Trachom, Bilharziose und durch Geohelminthen übertragene Darmwurmerkrankungen – sind für 90 Prozent aller NTD-Fälle verantwortlich. Dabei wird Malaria – die mit Abstand tödlichste parasitäre Erkrankung weltweit und jährlich für mehr als 600.000 Todesfälle verantwortlich – gesondert betrachtet und zählt nicht zu den vernachlässigten Tropenkrankheiten (NTDs).

Was all diese Krankheiten verbindet, ist mehr als ihre geografische Verbreitung. Sie „töten“ ihre Opfer oft nicht – sie erschöpfen sie. Jahrelang. Manchmal jahrzehntelang. Günther Slesak formuliert es so: „Der Parasit, der seinen Wirt tötet, hat als Parasit versagt.“ Ein toter Wirt nützt dem Parasiten nichts, denn: Stirbt der Wirt, stirbt auch der Parasit. „Das Ziel von Parasiten ist es, sich zu vermehren und das gelingt am besten, wenn der Wirt am Leben bleibt. Gehört ein Parasit aber gar nicht in den jeweiligen Wirt hinein, kann es zu ungewöhnlichen und schweren Symptomen kommen. Das ist eigentlich nicht im Interesse des Parasiten.“ Trotzdem bleiben sie, leben mit und schwächen ihren Wirt.

Gerade deshalb bleibt der tatsächlicher Schaden vom NTD's im globalen Bewusstsein häufig unsicht-

## Trachom

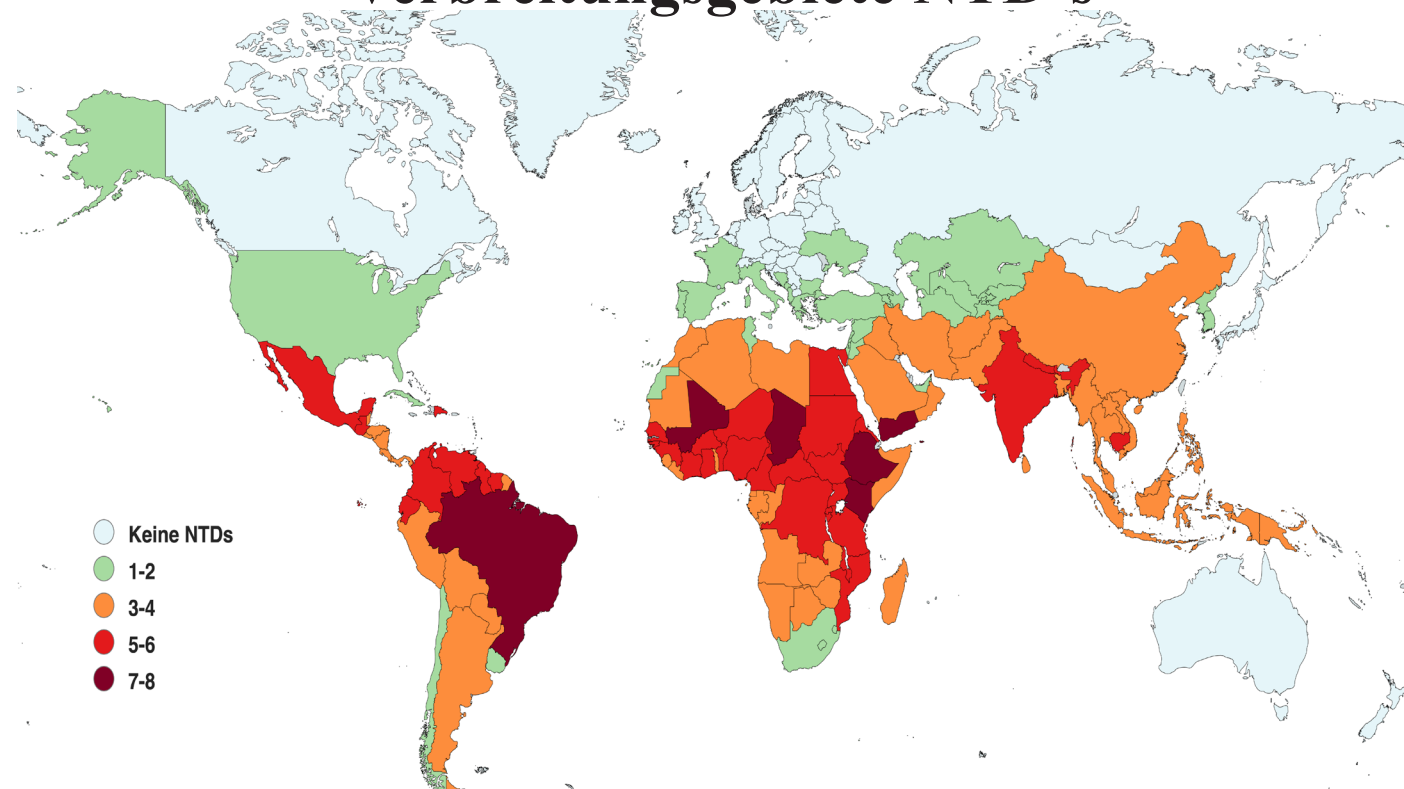
|             |                                                                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erreger     | Bakterium <i>Chlamydia trachomatis</i>                                                                                    |
| Übertragung | direkte Schmierinfektion, direkter oder indirekter Kontakt mit infektiösem Augensekret                                    |
| Ablauf      | Chlamydien dringen in die Bindehautzellen ein. Immunantwort führt zu Bildung von weissen Knötchen (Follikeln) am Augenlid |
| Symptome    | brennen der Augen, eitriges Sekret, geschwollene Augenlider                                                               |
| Weltweit    | 97 Mio. in Endemiegebieten, 2 Mio. mit Sehverlust                                                                         |
| Verbreitung | Endemisch vor allem in armen Regionen Afrikas, des Nahen Ostens, Südasiens und Mittel-/Lateinamerikas.                    |

## Flussblindheit/Onchozerkose

|             |                                                                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erreger     | Fadenwurm (Nematode), <i>Onchocerca volvulus</i>                                                                                                  |
| Übertragung | Stich der weiblichen Kriebelmücke ( <i>Simulium</i> ) – Brutplätze schnell fließenden Flüssen und Bächen                                          |
| Ablauf      | Larven entwickeln sich zu Fadenwürmern → setzen Mikrofilarien frei → diese wandern ins Auge → Immunreaktion führt zu Narbenbildung und Erblindung |
| Symptome    | Hautknoten und Veränderungen, Augenbeschwerden                                                                                                    |
| Weltweit    | 30–40 Mio. Infizierte, 1,2 Mio. mit Sehbehinderungen/Erblindung und 120 Mio. in Risikogebieten.                                                   |
| Verbreitung | 99 % in Subsahara-Afrika, Restvorkommen in Südamerika (Brasilien, Venezuela).                                                                     |



# Verbreitungsgebiete NTD's



bar, weil sie im Vergleich nicht sofort für hohe Opferzahlen sorgen. 2022 benötigten 1,62 Milliarden Menschen Interventionen gegen vernachlässigte Tropenkrankheiten. Aber es gibt Fortschritte. Die 2020 verabschiedete WHO-Roadmap 2021–2030 sieht vor, die Zahl der Menschen, die eine Behandlung gegen NTDs benötigen, bis 2030 um 90 Prozent zu senken. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die Zahl der Menschen, die von NTDs direkt betroffen sind, seit 1990 von 1,9 Milliarden auf gut eine Milliarde im Jahr 2021 gesunken. 2023 wurden 867 Millionen Menschen gegen mindestens eine NTD behandelt. Erzielte Erfolge die unter anderem durch internationale Zusammenarbeit und Austausch entstehen. Oder dadurch, was Günther Slesak fünf Jahre lang in Laos praktiziert hat: Wissen an den Menschen zu bringen, dass die Menschen erreicht. „Denn viele Tropenkrankheiten entstünden dort, wo Aufklärung, Hygiene und medizinische Versor-

gung fehlen“, sagt der Tropenmediziner.

## Fünf Jahre Einsatz

Die Patientin hustet Blut. Innerhalb weniger Wochen hat sie drastisch an Gewicht verloren. Sie ist erschöpft, geschwächt und kaum noch in der Lage zu arbeiten. Für die Ärzt:innen scheint die Diagnose eindeutig: Tuberkulose. Also bekommt sie eine Therapie. Dann eine zweite. Und schließlich noch eine dritte. Doch ihr Zustand verbessert sich nicht. Was damals in dem kleinen Provinzkrankenhaus in Laos noch niemand ahnt: Nicht ein Bakterium macht die Frau krank. Es ist ein Parasit. In ihren Körper gelangte er über eine lokale Delikatesse.

Günther Slesak war fünf Jahre genau in diesem Krankenhaus, zuständig für Unterstützung und Schulung einheimischer Ärzt:innen und Pflegekräfte. Was er erlebte, brachte gelernte Theorie in den Studien in die Praxis.

In den Dörfern rund um das Krankenhaus gehörte ein Salat aus gestampften Papayas zu den beliebtesten Gerichten. Wer ihn besonders schätzte, streute rohe Flusskrebse darüber – eine lokale Delikatesse. Was für die Bewohner Alltag war, wurde für manche von ihnen zur Infektionsquelle.

Mit den Krebsen gelangte ein Parasit in den Körper: der Lungenegel *Paragonimus*. Er siedelt sich in der Lunge an und verursacht Symptome, die einer Tuberkulose verblüffend ähnlichsehen. Die Erkrankten husten Blut, verlieren Gewicht und werden zunehmend schwächer. Viele von ihnen erhielten deshalb wiederholt Tuberkulose-Therapien. „Mit ein paar Wurmtabletten wäre die Krankheit gut behandelbar gewesen“, erinnert sich der Tropenarzt. Doch dazu hätte das Personal vor Ort wissen müssen, wonach sie überhaupt suchten.

Aus solchen Fällen hat er eine einfache Erkenntnis gewonnen: Nicht der Parasit ist oft das größte

Hindernis, sondern seine Unsichtbarkeit. Viele parasitäre Erkrankungen ließen sich mit wenigen Medikamenten behandeln – wenn sie erkannt werden. Ob das gelingt, hänge davon ab, ob die richtigen Fragen gestellt werden. Deshalb seien Bildung, Aufklärung und einfache Hygienemaßnahmen oft genauso wichtig wie die Medikamente selbst.

„Das ist das Schöne: Wenn man die Diagnose hat, kann man den Leuten eigentlich ganz einfach helfen“, sagt der Tübinger Mediziner.

## Das Malaria-Missverständnis

In dem Krankenhaus in Laos galt ein Gesetz, das kein Gesetz war, aber trotzdem alles regelte: Wer Fieber hatte, hatte Malaria. Diagnose fertig. Therapie verschrieben. Slesak beschreibt es so: „Jeder Fieberpatient hatte mehr oder weniger Malaria, das war die gängige Annahme. Im ersten Jahr, in dem ich dort war, habe ich das selbst auch geglaubt.“ Doch mit der Zeit kamen ihm Zweifel auf, denn Erkrankte wurden ohne Therapie wieder gesund, was bei Malaria nicht der Fall sein kann. Er begann, die Laborausstriche selbst zu prüfen. Mit Hilfe des einheimischen Personals und in Kooperation mit Kollegen aus Laos‘ Hauptstadt Vientiane begann er Blutproben systematisch auszuwerten.

„So konnten wir schließlich herausfinden, um welche Erkrankungen es sich wirklich handelte. Jahrzehntlang wurde falsch behandelt, weil man fälschlicherweise von Malaria ausging – tatsächlich steckten ganz andere Krankheiten dahinter“ erzählt der Entwicklungshelfer, etwa die Ja-

panische Enzephalitis, bakterielle Infektionen oder Viruserkrankungen. Manchmal führten diese Entdeckungen auch ins ganz Unerwartete. Gemeinsam mit einheimischen Kolleg:innen spürte Slesak Fälle von Darmverschlüssen auf, die niemand erklären konnte – ausgelöst durch wilde, unreife Bananen, die mangelernährte Feldarbeiter in der Erntezeit aßen.

## Veränderte Spielregeln

Noch vor wenigen Jahren galt Sansibar in der Reisemedizin als unkritisch. Kaum Malaria, kaum Risiko, keine Prophylaxe nötig. Slesak erinnert sich gut: „Mein früherer Chef, der hätte gesagt: ‚Sansibar, da braucht man nie Prophylaxe.‘ Das hat sich geändert.

Weil die Malariafälle auf der Insel vor Tansania seit 2022 kontinuierlich zunehmen, stuft das Auswärtige Amt sie inzwischen als ganzjähriges Malariarisikogebiet ein. In den vergangenen Saisons behandelte Slesaks Team in Tübingen mehrere Patient:innen aus Tansania – Tourist:innen, die keine Malaria Prophylaxe eingenommen hatten und schwer erkrankten.

Intensivere Regenzeiten, veränderte Übertragungswege und ein Erreger, der die Spielregeln neu schreibt: die Stechmücke *Anopheles stephensi*. Ursprünglich kommt sie aus Asien, ist inzwischen bis nach Subsahara-Afrika vorgedrungen und verändert dort alles, was Reisende bisher über Mückenschutz wussten. „Sie hat

## Hakenwurm/Ancylostomatidae

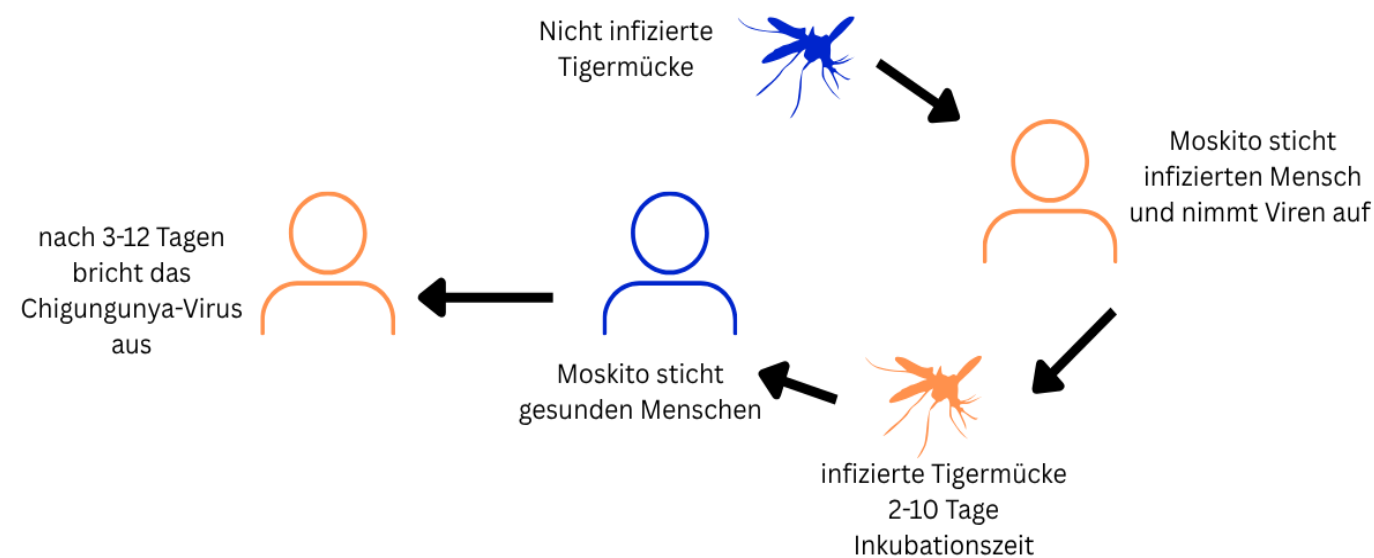
- Erreger** Necator americanus, Ancylostoma duodenale
- Übertragung** Larven im Boden dringen durch die Haut ein und gelangen in Blutkreislauf
- Ablauf** Ausgewachsene Würmer heften sich an Darmwand und saugen Blut ab
- Symptome** juckender Ausschlag, Husten und Atembeschwerden, Magen-Darm, Blutarmut/Anämie
- Weltweit** 400-480 Mio. Infizierte, Jährlich ca. 60.000 Todesfälle
- Verbreitung** Tropen/Sub-Tropen v.a. Sub-Sahara, Lateinamerika, Süd-/Südostasien

## lymphatische Filariose/Elephantiasis

- Erreger** Fadenwürmer (Nematoden)
- Übertragung** infizierte Stechmücke überträgt infektiöse Larven
- Ablauf** Larven gelangen in Lymphgefäße → entwickeln sich dort bis zu 10 cm langen Fadenwürmern.
- Symptome** Fieber, Entzündungen der Lymphgefäße, Chronisch: massive Flüssigkeitsansammlung, extreme Hautverdickung (Elefantiasis)
- Weltweit** 120 Mio. Infizierte, 40 Mio. mit dauerhaften Behinderungen und 650 Mio. Menschen in gefährdeten Gebieten.
- Verbreitung** alle Tropische und Subtropische Regionen



## Übertragungskreislauf am Beispiel Chikungunya



tatsächlich ein anderes Stech- und Brutverhalten. Sie ist viel besser an Städte angepasst und kann längere Trockenzeiten überstehen“, sagt Slesak. Früher galt: Mückenschutz ab Einbruch der Dunkelheit, Moskitonetz über dem Bett – fertig. „Das funktioniert jetzt nicht mehr so“, sagt der Tropenmediziner. Diese Mücke sticht bereits in den frühen Abendstunden, wenn Menschen noch draußen sitzen, essen, den Sonnenuntergang genießen.

Nicht nur Tourist:innen unterschätzen das Risiko. Es gibt eine Gruppe, die in der öffentlichen Debatte kaum vorkommt – und die dem Arzt zufolge besonders gefährdet ist: Migrant:innen, die nach Jahren in Deutschland ihre afrikanischen Heimatländer besuchen. Wer in einem Malariagebiet aufgewachsen ist, hat sich über Jahre eine Teilimmunität aufgebaut. Der Körper kennt den Erreger, hält ihn in Schach. Doch diese Immunität schwindet – schleichend und unbemerkt. Nach wenigen Monaten bis Jahre in Deutschland ist sie oft vollständig verschwunden. „Dass sie genauso gefährdet sind wie wir haben diejenigen nicht im Hinterkopf. Sie denken, es wäre wie früher mit ein bisschen Fieber getan“, erzählt Slesak.

Schwierig wird es, wenn weder Betroffene noch Hausärzt:innen an Malaria denken. „Zu fragen, ob ein Patient im Ausland war, das hat der Hausarzt manchmal nicht auf dem Schirm.“ Irgendwann, sagt Slesak, ist es halt dann zu spät zum Behandeln. Malaria ist nicht die einzige Krankheit, die sich verändert und näher rückt. Wer glaubt, Tropenkrankheiten seien ein Problem anderer Kontinente, wird spätestens im Blick ins Elsass in Frankreich vom Besseren belehrt.

## *Chikungunya* im Elsass – und was das für uns bedeutet

*Chikungunya* hat Europa erreicht. Ähnlich wie das Dengue-Fieber wird es durch Tigermücken übertragen. Viren lösen starke Gelenksmerzen und heftiges Fieber aus. Slesak beschreibt zuletzt fast 800 Fälle in Frankreich und rund 300 in Italien. Im Elsass, wenige Kilometer von der deutschen Grenze entfernt, gab es bereits nach Slesak einen lokal erworbenen Fall.

Das Muster ist dabei immer gleich: Reisende aus stark betroffenen Gebieten wie Südostasien oder Mittel- und Südamerika bringen den Erreger mit. Vor Ort sticht eine infizierte Tigermücke einen gesunden Menschen. Wird dieser erkrankte Mensch von einer europäischen Tigermücke gestochen verbreitet sich dieser Virus in der europäischen Mückenpopulation. Der Reisemediziner sagt: „Wenn dann Erkrankte gestochen werden, verbreitet sich der Erreger sehr schnell auch in der Mückenpopulation und kann vor Ort einen Ausbruch auslösen.“ Slesak erklärt die Ausbrüche in Frankreich unter anderem mit den Verbindungen zu den französischen Überseegebieten wie La Réunion: Kommt es dort zu größeren Ausbrüchen, bringen viele französische Tourist:innen die Erreger in der Sommerzeit mit zurück nach Frankreich. Deutschland hat vergleichbare Verbindungen in dieser Form nicht. Doch Die Tigermücke *Aedes albopictus* hat sich inzwischen bis ins Rheintal ausgebreitet und findet dort zunehmend geeignete Bedingungen.

Das Dengue-Fieber hingegen braucht höhere Temperaturen als Deutschland derzeit bietet. Begrenzte Ausbrüche in Sommern mit anhaltender Hitze hält

## Bilharziose/Schistosomiasis

-  **Erreger**  
Saugwürmer der Gattung Schistosoma (Pärchenegel)
-  **Übertragung**  
Larven (Zerkarien) dringen beim Baden/Waschen in die Haut ein
-  **Ablauf**  
Zerkarien gelangen über den Blutkreislauf in die Leber und entwickeln sich in den Venen von Darm oder Blase zu bis zu 1 cm langen Würmern
-  **Symptome**  
Frühphase: Hautausschlag, Akutphase: Fieber, Husten, geschwollene Organe, Chronische Phase: Organschäden, Entzündungen
-  **Weltweit**  
240 Mio. Infizierte, 779 Mio. Menschen in Risikogebieten, 200.000 Todesfälle/Jahr
-  **Verbreitung**  
Tropen/Sub-Tropen Süßwassergewässern, (90% Afrika), Ostbrasilien, Karibik, Teile Asiens (China, Philippinen)

Wer in Malariagebiete reist, sollte sich vorher beraten lassen – nicht pauschal, sondern konkret. Denn was vor fünf Jahren noch galt, gilt heute vielleicht nicht mehr. Sansibar hat das gezeigt. Komplizierter wird es dort, wo Strukturen fehlen. Kriege, Unruhen, wirtschaftlicher Zusammenbruch – sie alle sind laut Slesak Brandbeschleuniger für Tropenkrankheiten.

Der Tropenmediziner warnt: „Sobald es irgendwo Krieg gibt, kommen plötzlich wieder Menschen, die an Fleckfieber, an Cholera oder anderen Krankheiten erkrankt sind.“

Nicht weil die Erreger neu wären, sondern weil Impfprogramme zusammenbrechen und Kühlketten reißen würden, Hygiene unmöglich werden würde. Wer solche Regionen bereist – aus beruflichen Gründen, als Helfer, als Journalist – müsse damit rechnen, auf Krankheiten zu treffen, die der Hausarzt zu Hause nicht auf dem Schirm hat.

Slesaks Botschaft nach allem, was er gesehen hat – in Laos, in der Tropenambulanz in Tübingen, in fünf Jahren an der Grenze zwischen bekannter und unbekannter Medizin – ist keine dramatische. Sie ist nüchtern: „Mit relativ wenig Maßnahmen kann man schon sehr viel erreichen. Prävention, das ist einfach total wichtig.“ Parasiten wollen nicht töten. Sie wollen überleben. Meistens gelingt ihnen das nur dann, wenn der Mensch nicht aufmerksam ist. ■■■■■

Slesak aber für zunehmend wahrscheinlich: „Da kann es schon zu begrenzten Ausbrüchen kommen in der Sommerzeit, wo es ausreicht, dass die Mücken sich vermehren können“, sagt der Experte. Das alles ist kein Zufall und auch keine Neuheit. Wer in die Geschichte schaut, erkennt ein bekanntes Muster.

Was viele nicht wissen: Malaria und Dengue sind keine rein tropischen Phänomene – sie waren einmal auch in Europa zu Hause. Vor über 100 Jahren gab es Malaria bis hoch an die Nordsee, Dengue-Ausbrüche in Griechenland. Verschwunden sind sie nicht, weil der Erreger besiegt wurde, sondern weil man Sümpfe trockenlegte und die Mücke somit aus dem Lebensraum verdrängt wurde. Heute schaffen wärmere Sommer, mildere Winter und veränderte Landschaften wieder günstigere Bedingungen für Mücken und damit auch für die Erreger, die sie tragen. Das bedeutet laut dem Tropenmediziner noch nicht, dass Malaria morgen in deutschen Vorgärten auftaucht. Aber es bedeutet, dass der Puffer, der uns jahrzehntelang geschützt hat, dünner wird.

## Prävention ist keine Panikmache

Die gute Nachricht zuerst: Wer in Deutschland lebt, ist gut geschützt. Sauberes Trinkwasser, funktionierende Kanalisation, medizinische Versorgung auf hohem Niveau – das sind keine Selbstverständlichkeiten, sondern Strukturen, die die meisten Tropenkrankheiten nicht Fuß fassen lassen. Günther Slesak ist kein Panikmacher. Er ist jemand, der die Dinge so sieht, wie sie sind. Und so wie sie sind, brauche es vor allem eines: Aufmerksamkeit.

Für Reisende empfiehlt Slesak: Mückenschutz konsequent anwenden – nicht nur nachts, sondern auch in den Abendstunden. Nichts Rohes essen, was man nicht kennt. Nur sicheres oder abgekochtes Wasser trinken. Und vor allem dem Arzt nach der Reise aktiv sagen, wo man war. Slesak sagt, „Wenn man nach der Reise Beschwerden hat, muss man dem Arzt aktiv sagen, dass man im Ausland war. Sonst denkt kein Hausarzt daran.“ Ein Satz könne so im Zweifel eine lebensbedrohliche Fehldiagnose verhindern.



# ZWISCHEN BLACKBOX UND KLINKALLTAG

Text und Foto – Mika Kawalleck



## INTERVIEW

**Am Institut für Künstliche Intelligenz in der Medizin an der Charité forscht Julian Madrid zu Multiagentensystemen. Er erzählt, wie KI-Agenten entwickelt werden, was *Dirty Data* sind und warum Maschinen Ärzt:innen nicht ersetzen, sondern unterstützen sollen.**

**I**m Alltag vieler Menschen ist KI mittlerweile angekommen. Wie sieht das im medizinischen Alltag aus?

In der klinischen Praxis an der Charité ist Künstliche Intelligenz bislang nur begrenzt angekommen. Die ersten KI-basierten medizinischen Geräte aus dem Jahr 2015 werden bereits in Nischenbereichen eingesetzt und sind im Krankenhausbetrieb integriert. Insgesamt haben die Geräte aber noch nicht den Einfluss, den wir uns wünschen. Wir stoßen hier unter anderem auf das Problem, dass die Systeme nicht in jedem Krankenhaus gleich gut funktionieren. Auch *Dirty Data* und mangelnde Robustheit sind derzeit zwei große Hürden.

**Was können wir uns unter *Dirty Data* vorstellen?**

Klinische Daten sind häufig unvollständig, uneinheitlich und fehlerhaft. Das nennen wir *Dirty Data*.

**Wie versuchen Sie damit umzugehen?**

Unser Ziel ist es, KI-Systeme zu entwickeln, die heterogene Daten verarbeiten können. Würden wir nur sehr gute und saubere Daten verwenden, wäre dies nicht repräsentativ für den alltäglichen Krankenhausbetrieb. Genau dort sollen diese Systeme in Zukunft aber eingesetzt werden und zuverlässig funktionieren. Deshalb sollen sie dazu in der Lage sein, mit *Dirty Data* umzugehen und diese sicher in die Klinik zu integrieren.

**Und wie kann das funktionieren?**

Wir testen KI-basierte medizinische Geräte weiter, um robuste Systeme zu entwickeln. Das erreichen wir, indem wir sie mit vielen unterschiedlichen Datentypen und Krankenhaussystemen trainieren. Das schaffen wir, indem wir hier am Institut für Künstliche Intelligenz in der Medizin Expert:innen aus der Technik, Klinik, Mathematik und Verwaltung vereinen. Das ist wichtig, wenn man solche komplexen Systeme entwickeln möchte. Genau darin liegt die Stärke unseres Instituts: Diese interdisziplinäre Struktur ist in Deutschland und sogar in Europa selten.

**Nun ist in Deutschland der Datenschutz ziemlich streng durch die DSGVO geregelt. Wie bewerten Sie die Rahmenbedingungen mit Blick auf Innovationen?**

Ich befürwortete, dass sensitive Patientendaten gesetzlich klar reguliert werden, nichtsdestotrotz macht es die KI-Entwicklung schwieriger. Durch die europäischen Regulierungen sind wir gegenüber anderen Ländern im Nachteil. In den USA ist es anders geregelt: Der *Health Insurance Portability and Accountability Act* aus dem Jahr 1996 schreibt eine genaue Liste von Kriterien vor, um Daten benutzen zu dürfen. Hier bei uns in Europa sieht die Gesetzgebung eine zweckgebundene Verwendung von Daten vor. Es macht einen Unterschied, ob man Daten intern verwenden oder veröffentlichen möchte. Das Ganze hat aber auch Nachteile. Die Regulatorik ist wesentlich komplexer, da wir keine klaren Grenzen haben wie in den USA. Ich wünsche mir daher klarere Kriterien, sodass wir schneller arbeiten können.

**Welches Projekt würden Sie denn gerade schneller voranbringen wollen?**

Ich beschäftige mich mit Multiagentensystemen. Sie haben den Vorteil, dass wir nicht für jeden Zweck ein komplettes System ersetzen müssen. Die Schwierigkeit hierbei besteht darin, verschiedene Systemarten miteinander zu verknüpfen. Dabei sind drei Aspekte eine essenzielle Voraussetzung: eine große Menge an Daten, das Verarbeiten von Daten und ein Ingenieur, der versteht, wie diese Architekturen aufgebaut sind. 97 Prozent aller Daten konnten wir bisher nicht verwenden, weil diese persönliche Informationen über unsere Patient:innen enthielten. Um dieses Problem zu lösen, haben wir nun ein System entwickelt, um heterogene Daten aus der Klinik zu anonymisieren und sie benutzen zu dürfen. Das war ein Meilenstein, um mit diesen notwendigen Daten bessere und robustere medizinische KI-Systeme entwickeln zu können. Der zweite Punkt war das Verarbeiten von Daten. Wir haben nun die Möglichkeit, größere Modelle zu trainieren und gleichzeitig für die Inferenz zu verwenden. Das benötigt massive technische Infrastruktur, wie zum Beispiel eine riesige Speicherkapazität und fortschrittliche Grafikkarten. „Wir möchten keine Ärzt:innen ersetzen, sondern ihnen bei ihrer alltäglichen Arbeit unter hohem Druck eine Unterstützung bieten.“



„Wir möchten keine Ärzt:innen ersetzen, sondern ihnen bei ihrer alltäglichen Arbeit unter hohem Druck eine Unterstützung bieten“

Hardware ist das eine, Software und das Verständnis dazu das andere. Es gibt ja den Begriff „Explainable KI“? Was hat es damit auf sich?

Grundsätzlich möchten wir KI-Systeme entwickeln, die gut funktionieren. Wir möchten keine Ärzt:innen ersetzen, sondern ihnen bei ihrer alltäglichen Arbeit unter hohem Druck eine Unterstützung bieten. Hierbei stoßen wir auf folgendes Problem: Je leistungsfähiger die KI-Modelle werden, desto intransparenter werden sie häufig. Durch dieses Phänomen entstehen sogenannte Blackboxen. Wir können nicht mehr nachvollziehen, warum die KI was macht. Um Ärzt:innen eine Unterstützung bieten zu können, müssen sie verstehen können, warum eine Entscheidung getroffen wurde. Unser Anspruch ist nicht lediglich gute Systeme, sondern sichere und erklärbare Systeme zu entwickeln. Eine weitere Herausforderung für uns sind die Halluzinationen. Mittlerweile haben wir das Problem in den Griff bekommen, sehr selten kommt es dennoch vor. Um solche Halluzinationen früh aufzudecken, entwickeln wir Systeme.

Sie haben angesprochen, KI und Ärzt:innen sollen in Zukunft zusammenarbeiten. Wie gehen Sie mit dem möglichen Dilemma um, wenn die KI eine andere Diagnose stellt als die Ärzt:innen?

Die Frage stellt sich derzeit kaum, sie wird in Zukunft aber wichtiger werden. Ich denke, wir sollten in die Richtung gehen, dass wir auf keinen Fall versuchen, die Ärzt:innen zu ersetzen, sondern die Zusammenarbeit zwischen Ärzt:innen, Maschine und KI zu stärken. Es geht darum, eine bessere Schnittstelle zwischen Mensch und Maschine zu schaffen. Die Ärzt:innen sollten selbständig entscheiden können, ob sie sich einen Sachverhalt selbst anschauen möchten oder ob sie dort Arbeit abgeben können. Wichtig ist, Ärzt:innen müssen eigenständig Diagnosen stellen können. Wenn die KI nun zu einem anderen Ergebnis kommt, gilt es dieses kritisch zu hinterfragen und nicht zu übernehmen. Hierbei muss man darauf achten, dass Maschinen nicht klassisch denken. Es benö-

tigt viel Zusammenarbeit mit solchen Maschinen, um dafür ein grobes Gefühl entwickeln zu können.

Wie können wir uns das vorstellen? Wie denkt eine KI?

Im Detail wissen wir es nicht. Die entscheidende Frage ist, ob diese Systeme ein tieferes Verständnis entwickeln oder Muster lediglich reproduzieren. Das Ganze kann man sich am Menschen etwas veranschaulichen, denn ohne Forschung wüssten wir nicht, was in unserem Gegenüber vorgeht. Etwas mehr Einblick haben wir in die älteren Systeme. Dort können wir festhalten, dass effizient nicht-lineare Zusammenhänge erlernt und gespeichert werden können und ein sogenannter Raum der Möglichkeiten erkundet wird. Bei den neuen Systemen ist es so, dass man Systeme fordert, fehlende Informationen zu ersetzen. So können wir die Systeme zwingen, Zusammenhänge in den Daten aufzu-

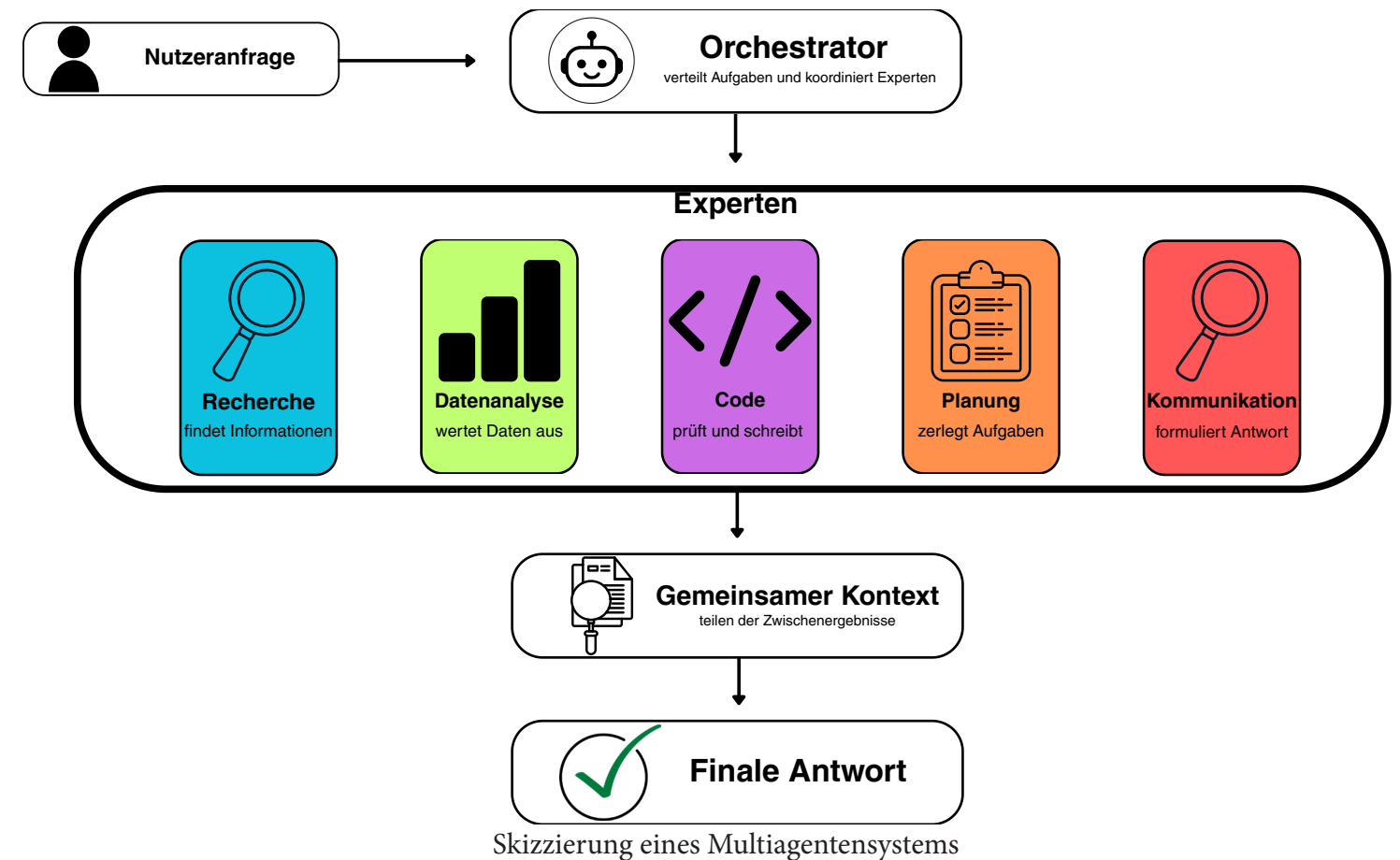
decken und so tiefere Konzepte zu erkunden. Irgendwann werden diese Modelle extrem gut und agieren ähnlich wie Menschen. Viele Forscher:innen sehen die Entwicklung, dass noch andere Architekturen entstehen werden, die vielleicht menschenähnlicher werden und sogar effizienter werden könnten.

Das birgt wiederum Gefahren. Es ist bereits bekannt, dass solche Systeme bestimmte Vorurteile entwickeln können. Wie stellen Sie sicher, dass diese Systeme neutral bleiben und somit eine gute Diagnose stellen können?

Die Thematik Robustheit von solchen Systemen ist sehr wichtig, denn letztendlich machen Daten diese aus. Wenn Systeme nur Daten aus einer Kategorie gesehen haben, dann werden diese Systeme schlecht in einer anderen Fachdisziplin funktionieren. Eine sehr große Menge an Daten macht die Systeme erst tatsächlich robust. Eine zweite große Frage ist die moralische Vorstellung. Wenn man nur männliche Proban-



Julian Madrid hat sich Multiagentensysteme spezialisiert  
Foto: Charité Berlin. Katharina Kiebacher



den aus westlichen Ländern mit stark repräsentierten Sprachen heranzieht, entstehen Vorurteile. Die Forschung hat gezeigt, dass Vorurteile, die wir in unserer Bevölkerung haben, auch die Systeme beeinflussen. So können veraltete moralische Vorstellungen wie Rassismus und Sexismus immer noch mit Latenz in den Systemen stecken. Um dieses Problem zu lösen, nutzen wir Human Reinforcement Learning. Bei diesem Verfahren bewerten Menschen die Antworten der KI, sodass wir die Systeme auf gleiche Wertvorstellungen bringen können. Ich denke, es wird wichtig sein, über eine Diversität von Modellen zu verfügen.

**Blicken wir zehn Jahre in die Zukunft: Welchen Stellenwert hat KI in der Medizin bzw. hier an der Charité?**

Zuerst werden diese Technologien in Bereiche integriert, die nicht stark reguliert sind. In der Informatik sind KI-Agenten bereits allgegenwärtig und die Arbeitsweise von Programmierern hat sich in den letzten fünf Jahren völlig verändert. Grundsätzlich ist es so, dass die Medizin einer der reguliertesten Bereiche ist und sie historisch gesehen immer einige Jahre mehr braucht, um Entwicklungen zu integrieren. Außerdem wird es in Zukunft unbedingt nötig sein, dass Menschen und KI-Agenten zusammenarbeiten. Wir werden in Zukunft einen enormen Mangel an Ärzt:innen

und Pflegenden haben. Bei der aktuellen Datenflut wird es für uns Menschen allein nicht mehr umsetzbar sein. Manche Patienten generieren pro Aufenthalt 500 Seiten an Daten.

**Welchen Mehrwert wird das haben?**

In erster Linie können so menschliche Fehler reduziert werden. Ärzt:innen haben mehr Zeit mit den Patient:innen und müssen weniger administrative Arbeiten übernehmen. In einem solchen Szenario könnten alle Beteiligten profitieren. Im Hintergrund wird man über ein komplettes Team an Künstlichen Intelligenzen verfügen, die die Daten aufbereiten und den Ärzt:innen dann so ausspielen, dass der Arzt die richtige Entscheidung treffen kann. Ärzt:innen werden in Zukunft nicht im Detail programmieren, sie werden aber verstehen müssen, wie diese Systeme funktionieren. Langfristig werden immer mehr Roboter als Unterstützung in die Pflege integriert werden.

**Wir sind gespannt, was uns in den nächsten Jahren erwartet. Vielen Dank für das Gespräch!**





# DIE ANTWORT HAT IHREN PREIS

Text – Elisabeth Eppel | Illustration – Franka Brand

Antworten in Sekundenschnelle auf Fragen, die ihn seit Jahren begleiten: Künstliche Intelligenz wird für Moritz zur Anlaufstelle, um seine eigene Psyche besser zu verstehen. Doch den Preis dafür zahlt er nicht mit Geld.

MENSCHLICH

52

Moritz sitzt in seinem Zimmer, das Handy in der Hand, die Nacht schon weit fortgeschritten. Das Licht des Displays fällt auf sein Gesicht, der Rest des Raums bleibt dunkel. Kein Gespräch, kein Gegenüber, nur das Chatfenster von ChatGPT. Er tippt, hält inne, löscht wieder. Dann schreibt er weiter. Er liest über ADHS und Bipolarität. Er vergleicht Beschreibungen von Traumata mit seinem eigenen Erleben und sucht nach einem Begriff für etwas, das ihn seit Jahren begleitet. Sekunden später erscheint die Antwort. Moritz liest, scrollt, stellt erneut eine Frage. Jetzt über Autismus und Panikattacken. „Wenn einem keiner erklärt, was nicht normal ist, kann man seine Filme nie erkennen“, sagt der 37-Jährige später. Genau das habe ihm die KI ermöglicht: Begriffe für Dinge zu finden, die er lange nicht einordnen konnte. „Das hat mir geholfen, Sachen besser hinterfragen zu können.“

In Moritz' Geschichte geht es um seine intimsten Daten. Seinen echten Namen möchte er nicht teilen. Nicht einmal die KI kennt ihn. „Hoffe ich“, schiebt er hinterher. Dafür weiß sie so viel mehr.

Was er in den Chat schreibt, sind nicht nur Suchanfragen. Es sind Diagnosen und persönliche Erfahrungen. Daten, die einen hohen wirtschaftlichen Wert haben. Genau an dieser Schnittstelle zwischen Selbsthilfe, Datenökonomie und psychischer Gesundheit beginnt die Debatte um KI und Körperkapitalismus. Gemeint ist damit die wirtschaftliche Verwertung intimster Gesundheitsdaten.

Moritz ist Forstwirt, kommt vom Land und ist seit fast acht Jahren in Therapie. Er war bereits mehrere Monate stationär in Behandlung. Über die Jahre erhielt er verschiedene Diagnosen. Zunächst Depressionen und soziale Phobie, später kam ADHS hinzu. Trotzdem blieben für ihn Fragen offen. Seine Therapeutin möchte er nicht schlechtreden. „Aber ich denke, ihr Wissensstand ist schon etwas veraltet.“ In der stationären Therapie habe er erlebt, wie viel schneller Entwicklungen sein können, wenn spezialisierte Fachkräfte beteiligt sind. Danach sei bei ihm ein Gefühl geblieben, selbst weiterdenken zu müssen. „Ich habe überlegt, ob nicht etwas anderes sein könnte“, erzählt Moritz, „Da hat mir KI am besten geholfen.“

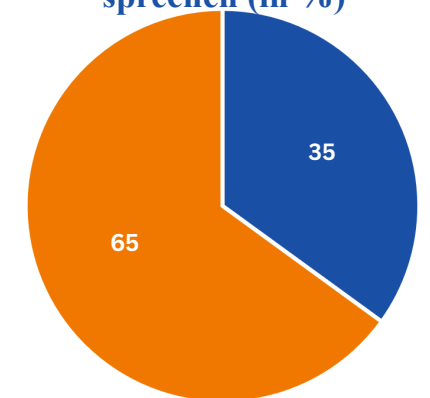
“*Das Schöne an KI ist, dass sie mir hilft, schnell zu recherchieren und Informationen zu holen*”

Vor zwei Jahren installierte er ChatGPT auf seinem Handy. Zuerst nutzte er die generative Künstliche Intelligenz für Alltagsfragen, vergangenen Sommer kamen psychologische dazu. „Mir ging es nicht unbedingt immer darum, eine Meinung zu haben, sondern einfach nur Fakten herauszuhören“, sagt er. Für ihn wurde die KI zu einem Werkzeug, um Informationen zu bündeln und Zusammenhänge sichtbar zu machen. „Das Schöne an KI ist, dass sie mir hilft, schnell zu recherchieren und Informationen zu holen“, sagt Moritz. In dieser Zeit nutzt er den Chatbot teilweise täglich. Er beschreibt die KI nicht als Gesprächspartnerin. „Ich habe das nie als Dialogpartner genutzt“, sagt er. „Für mich ist es ein Tool, um Informationen herauszufinden.“

Moritz begann, sich intensiver mit seiner ADHS-Diagnose auseinanderzusetzen. Er las über verschiedene Ausprägungen der Erkrankung und versuchte seine Erfahrungen einzuordnen. Dabei stieß er auf Themen, die in seiner bisherigen Therapie kaum eine Rolle gespielt hatten. Unter anderem brachte ihn die KI auf die Idee, dass neben ADHS auch Anteile aus dem Autismus-Spektrum eine Rolle spielen könnten. Später kamen Hinweise hinzu, die ihn über eine leichte Bipolarität nachdenken ließen. Die Antworten nahm der 37-Jährige mit in die Therapie. Dort sprach er mit seiner Therapeutin darüber. Die neuen Überlegungen wurden intern festgehalten, als feste Diagnose jedoch nicht dokumentiert. „Wir haben das für uns gemacht. Ich brauche das nicht professionell als harten Fakt und als Diagnose“, erzählt er.

Moritz ist kein Einzelfall. Immer mehr Menschen verwenden Künstliche Intelligenz als Gesprächspartnerin für ihre persönlichsten Probleme. Eine reprä-

Anzahl der Erkrankten, die mit KI über ihre Depression sprechen (in %)



■ Nutzen KI ■ Nutzen nicht KI

Quelle: Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention – Darstellung: Elisabeth Eppel



sentative Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention zeigt, dass 2026 35 Prozent der 16- bis 39-Jährigen bereits mit KI über ihre Depression gesprochen haben. Auf TikTok berichten Nutzende von nächtlichen Gesprächen mit ChatGPT. Sie lassen sich von KI bei Selbstzweifeln oder Beziehungsproblemen beraten, freuen sich über Zuspruch, Lob oder Trost von einer Maschine.



Heilpraktiker Klaus Bernhardt  
Foto: Katja Kuhl

Klaus Bernhardt sieht zwei Gründe, warum Menschen das tun. „Sie haben die KI sofort griffbereit, sie haben keine Kosten und sie haben auch niemanden, dem sie sich gegenüber rechtfertigen müssen“, sagt der Heilpraktiker.

Bernhardt sieht in modernen Sprachmodellen außerdem die Fähigkeit, Muster zu erkennen und zu erraten, was als nächstes gesagt wird. „Gute Therapeuten achten darauf, was nicht gesagt wird, was zwi-

schen den Zeilen steht“, sagt er., „und genau da hat die Maschine eine wahnsinnige Stärke.“

Für Bernhardt ist das mehr als eine technische Spielerei. Er glaubt, dass KI künftig eine feste Rolle in therapeutischen Prozessen einnehmen wird, der Mensch jedoch stets das Bindeglied bleiben muss. Sprachmodelle seien nicht auf eine einzelne Therapieschule beschränkt und könnten Wissen aus unterschiedlichen Bereichen miteinander verknüpfen.

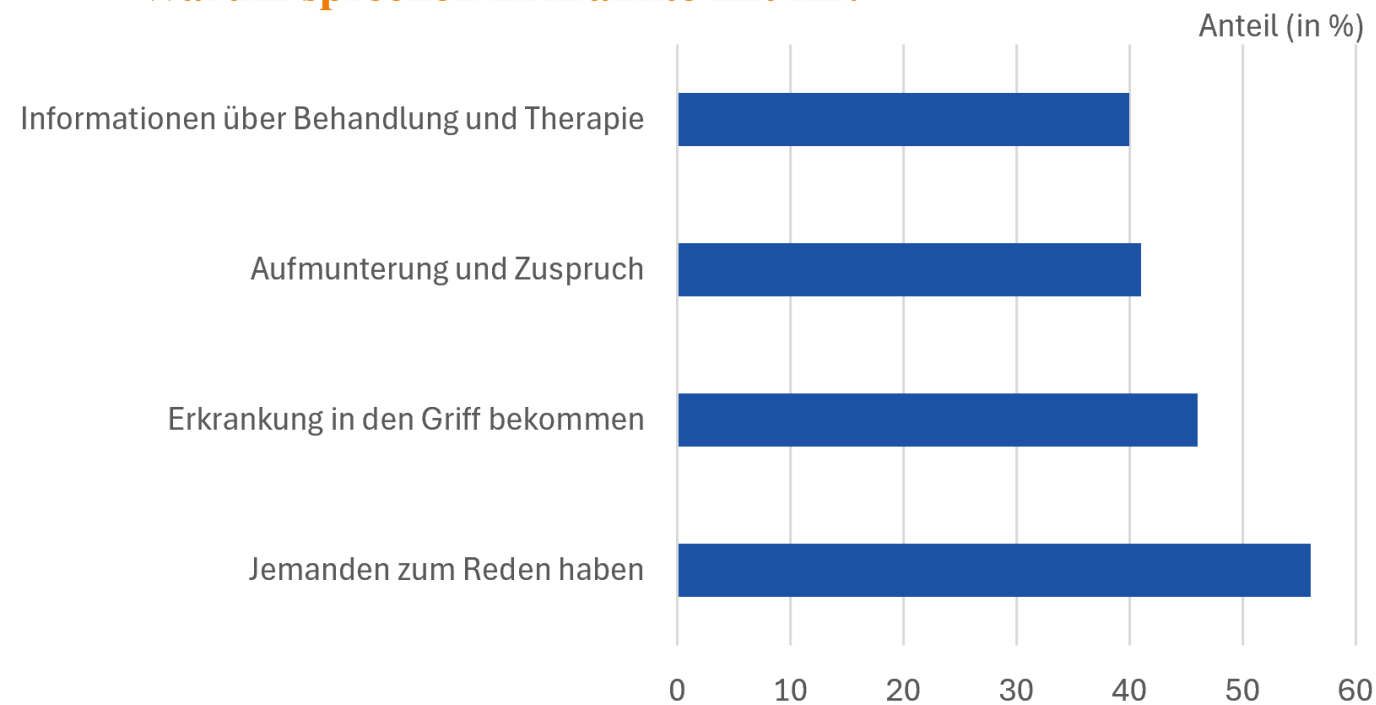
Diese Erfahrung hat auch Moritz gemacht. Er hatte das Gefühl, dass seine Therapeutin nicht über den aktuellen Wissensstand verfüge. Die KI habe ihm geholfen, Zusammenhänge zu erkennen und Fragestellungen zu entwickeln, die später in seine Therapie einfließen. „KI wird in Zukunft ein Sparringpartner sein in der Therapie“, ist sich Bernhardt sicher.

Doch an dieser Stelle beginnt der Konflikt. „Chatbots dürfen nicht mit therapeutischer Kompetenz verwechselt werden“, sagt Philipp Kellmeyer, Professor für Digitale Gesundheit und Künstliche Intelligenz.



Neurologe Philipp Kellmeyer  
Foto: Patrick Seeger

## Warum sprechen Erkrankte mit KI?



Quelle: Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention –Darstellung: Elisabeth Eppel

MENSCHLICH

Moderne Sprachmodelle seien darauf optimiert, Gespräche aufrechtzuerhalten. „Sie legen oft eine zugewandte, affirmative und freundliche Haltung an den Tag“, sagt der Neurologe. Das könne hilfreich sein, wenn Menschen Unterstützung oder Orientierung suchen. Es könne aber auch problematisch werden, wenn ein System vor allem bestätigt, statt kritisch zu hinterfragen. In psychisch belastenden Situationen bestehe die Gefahr, dass sich problematische Denkmuster verstärken, anstatt aufgelöst zu werden. „Die positive Verstärkung von negativen Gedanken kann zu einer Verstärkung von psychischen Symptomen führen bis hin zur Suizidalität“, sagt Kellmeyer.

“**Wer hat schon jemanden, den man Tag und Nacht jederzeit anrufen könnte?**“

Informatik-Professorin Katharina Zweig verweist ebenfalls auf das Phänomen der sogenannten „Sycophancy“: Chatbots neigen dazu, Nutzenden zuzustimmen, anstatt ihnen zu widersprechen. Wer nachts nicht schlafen kann, bekommt trotzdem eine Antwort. „Wer hat schon jemanden, den man Tag und Nacht jederzeit anrufen könnte?“, fragt sie. Sie sieht den Grund für das Vertrauen in eine KI in einer menschlichen Eigenschaft: Menschen neigen dazu, ihrem Gegenüber Absichten, Gefühle und Verständnis zuzuschreiben, selbst dann, wenn diese gar nicht vorhanden sind. „Menschen verorten zu viel Intelligenz bei Sprachmodellen“, sagt die SPIEGEL-Bestseller-Autorin. Diese Sprachmodelle berechnen lediglich, welche Antwort statistisch am wahrscheinlichsten auf eine Eingabe folgt. Ob diese Antwort therapeutisch sinnvoll ist, können sie selbst nicht beurteilen.

“**Wenn die falsche Person an Informationen aus meiner KI kommt, dann wissen die Dinge über mich, die ich vielleicht nicht will, dass sie wissen**“

Auch Moritz ist skeptisch. Obwohl er ChatGPT intensiv nutzt, begleitet ihn dabei ein ungutes Gefühl. „Sollte ich meine intimsten Gedanken eigentlich einer Maschine anvertrauen. Hat das Folgen für mich? Da habe ich schon ganz starke Bedenken“, sagt er. Von Symptomen über Diagnosen bis hin zu persön-

lichen Gedanken: All diese Informationen landen in den Servern eines privaten profitorientierten Unternehmens, dessen langfristige Datennutzung für ihn schwer durchschaubar bleibt.

„Wenn die falsche Person an Informationen aus meiner KI kommt, dann wissen die Dinge über mich, die ich vielleicht nicht will, dass sie wissen“, sagt der 37-Jährige.

Trotzdem hält ihn die Sorge nicht davon ab, die Technologie zu nutzen. „Momentan bin ich da in gewisser Weise in einer gefangenen Faulheit“, sagt er. Über Monate habe er einen Wissensstand innerhalb des Systems aufgebaut. Die KI kenne die bisherigen Gespräche, die Zusammenhänge und die Themen, die ihn beschäftigen.

Neurologe Kellmeyer beschreibt dieses Verhalten als Privacy-Paradoxon: Menschen kennen die Risiken für ihre Daten, entscheiden sich aber trotzdem für die Nutzung, wenn der unmittelbare Nutzen groß genug erscheint. Moritz bezahlt nicht mit Geld. Er bezahlt mit Informationen. Mit Diagnosen, Ängsten, Symptomen und Gedanken, die normalerweise nur im geschützten Raum einer Therapiesitzung ausgesprochen werden. Er fragt sich selbst: „Wer weiß, wie anonymisiert das wirklich ist?“

Der Heilpraktiker Bernhardt hält diese Datenschutzgefahr für deutlich überzogen. Die meisten Menschen hätten längst über Smartphones, Online-Einkäufe oder den sozialen Netzwerken umfangreiche digitale Spuren hinterlassen. Doch lässt sich das mit den intimsten Informationen der eigenen Psyche vergleichen? Bernhardt bezweifelt, dass der Unterschied so groß ist, wie viele annehmen. „Sie müssen gar nichts liken“, sagt er. „Wie lange die Aufmerksamkeit bei Beiträgen hängenbleibt, merkt sich der Algorithmus.“ Schon aus solchen Verhaltensdaten ließen sich Interessen, Vorlieben und Persönlichkeitsmerkmale ableiten. Die digitalen Profile, die auf diese



Informatikerin Katharina Zweig  
Foto: RPTU Kaiserslautern

MENSCHLICH



Weise entstehen, seien oft deutlich aussagekräftiger, als den meisten Menschen bewusst sei. „Wenn man da sein eigenes Datenprofil aufrufen könnte, würde man wahrscheinlich mehr erfahren als in zehn Stunden Psychotherapie.“ Einen Therapieplatz muss man allerdings erst einmal bekommen. Wartelisten sind lang und die Plätze begrenzt. Zudem steht die psychotherapeutische Versorgung finanziell unter Druck. Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) warnt auf ihrer Website, dass aktuelle Reformen der gesetzlichen Krankenversicherung die psychotherapeutische Versorgung erheblich verschlechtern könnten. Sie befürchtet weniger Therapieplätze, längere Wartezeiten und eine schlechtere Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Doch wer trägt im Ernstfall die Verantwortung, wenn eine KI im sensiblen Bereich psychischer Gesundheit falschliegt? Kellmeyer betont hier die strukturelle Verantwortungslosigkeit solcher Systeme: Wenn etwas schiefgeht, lasse sich kaum eindeutig festmachen, wer verantwortlich ist: Nutzende, Entwickelnde oder Unternehmen hinter den Systemen? Diese „Verantwortungsdiffusion“ sei ein zentrales gesellschaftliches Problem im Umgang mit KI. Die Debatte berührt jedoch noch eine größere gesellschaftliche Frage. „Grundsätzlich spiegelt sich in der Nutzung von ChatGPT die immer stärkere menschliche Einsamkeit wider“, sagt Informatikerin Zweig.

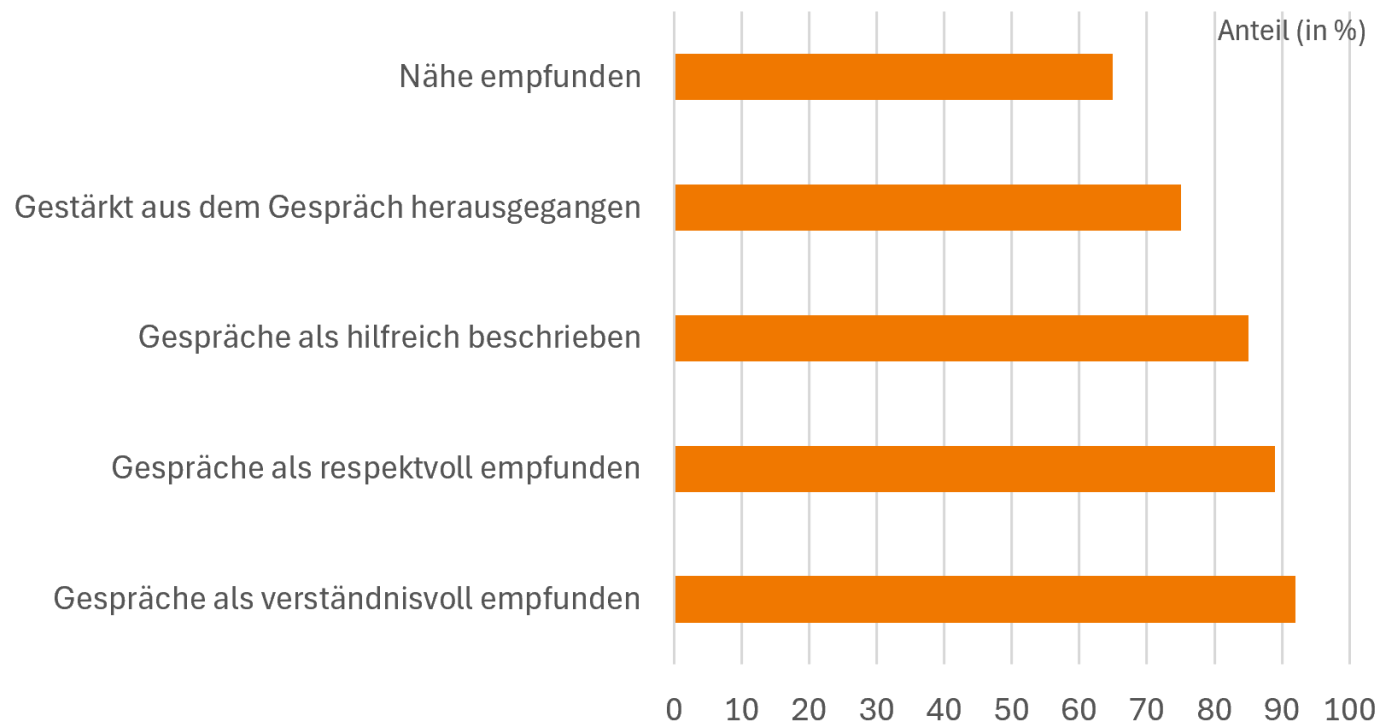
Wer nachts einen Chatbot öffnet, suche oft nicht nur Informationen, sondern Aufmerksamkeit und das Gefühl, gehört zu werden.

Moritz passt nur teilweise in dieses Bild. Er sucht weder emotionale Nähe noch künstliche Empathie oder einen Freund. Er sucht Antworten. Obwohl er weiß, dass die Maschine ihn auf emotionaler Ebene nicht versteht, vertraut er ihr Informationen an, die zutiefst persönlich sind. Nicht, weil sie menschlicher wirkt als Menschen. „Wenn ich was Menschliches will, dann gehe ich zur Therapeutin“, sagt er. Sondern weil sie auf ihn objektiver und allwissender wirkt. Auch Bernhardt sieht darin nur eine Ergänzung, keinen Ersatz für echte Beziehungen. „Menschen brauchen Menschen. Echte Empathie, also wirklich einem in die Augen schauen und Verständnis zeigen, das kann die KI nicht“, sagt er.

Die Ergebnisse der Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention zeigen, dass Menschen KI im Umgang mit Depressionen nicht nur nutzen, um Informationen zu erhalten. Für viele macht sie es möglich, über Belastungen zu sprechen und Unterstützung zu finden.

Die Fragen, die Moritz noch vor einigen Monaten in ChatGPT tippte, beschäftigen ihn heute seltener. Antworten hat er bekommen. Die Daten, die er dafür preisgegeben hat, bleiben. Trotzdem würde er die KI wahrscheinlich wieder fragen.

Wie Nutzende KI-Gespräche bewerten



Quelle: Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention –Darstellung: Elisabeth Eppel

MENSCHLICH

Welche:r KI-Nutzer:in bist du?





## QUIZ

# KI-QUIZ

### 1. Frage

Wie viel Wasser verbraucht KI bei einem Gespräch mit zehn bis 50 Anfragen?

- a) 0,5 Liter
- b) 5 Liter
- c) 0,05L

### 2. Frage

Wie hoch war der geschätzte Stromverbrauch von Rechenzentren 2024?

- a) etwa 40 Terrawattstunden
- b) etwa 415 Terrawattstunden
- c) etwa 4.000 Terrawattstunden

### 3. Frage

Wie viele Menschen wöchentlich nutzen weltweit ChatGPT?

- a) 800 Millionen
- b) 8 Millionen
- c) 800 Tausend

### 4. Frage

Wie viel Prozent der Antworten von KI verzerren die Wahrheit?

- a) 40 Prozent
- b) 50 Prozent
- c) 75 Prozent

### 5. Frage

Wie viel Prozent der Deutschen geben an, dass KI die Gesellschaft gefährdet?

- a) 32 Prozent
- b) 67 Prozent
- c) 43 Prozent

### 6. Frage

Wie viel Prozent der Deutschen haben Angst vor Datenmissbrauch?

- a) 13 Prozent
- b) 26 Prozent
- c) 39 Prozent

### 7. Frage

Wie viel Prozent der Deutschen waren 2024 der Meinung, dass Desinformation eine Gefahr für die Demokratie darstellt?

- a) 47 Prozent
- b) 81 Prozent
- c) 29 Prozent

### 8. Frage

Wie viel Prozent der Deutschen gaben 2023 an, Befürchtung vor Arbeitsplatzverlust durch KI zu haben?

- a) 38 Prozent
- b) 18 Prozent
- c) 28 Prozent

## QUIZ





# Damage und Sommersprosse

**Poker ist männlich. Anca Eggenberger und Yvonne Savary Taveras wollen das ändern. Unter ihren Pokernamen Damage und Sommersprosse wollen sie mehr Frauen für Poker begeistern und sich untereinander vernetzen. Dieses Mal in Tschechien.**

Text und Fotos – Clara Solf und Rebecca Preuß

„Alles Freaks!“ Yvonne lacht und Anca fügt hinzu: „Ich sag mal so: Niemand ist normal, der in ein Casino geht“. Die beiden Frauen sind bekannt hier, im King's Casino in Rozvadov, Tschechien. Küsschen links, Küsschen rechts: Inmitten der bunt blinkenden Spielautomaten ziehen sie Aufmerksamkeit auf sich.

Ancas pinkes T-Shirt sieht aus wie eine Spielkarte. Ein großes schwarzes Pik in der Mitte, links

darüber das Q für Queen. Ihre rot gefärbten Haare fallen ihr lockig über die Schultern und Glitzerohrringe rahmen ihr Gesicht. Yvonne trägt eine schwarz-weiße Jacke mit silbernen Schnallen, dazu ein Lippenpiercing und große Creolen im gleichen Farbton. Sie hat lange schwarze Haare und Poker-Tattoos schmücken ihren Handrücken. Damage und Sommersprosse – rein äußerlich sieht man ihnen nicht an, wer welchen Pokernamen trägt.

Ancas Armband verrät es.

Schwarze Perlen mit Buchstaben darauf bilden ihren Namen: Damage. Sie stammt gebürtig aus Rumänien. Ihr Vater sei Poker- und Glücksspieler gewesen, erzählt sie. Als sie neun war, habe er ihr das Pokern beigebracht. „Das war so unsere Schlecht-Wetter-Unterhaltung oder wenn wir mal keinen Strom hatten. So wie andere Monopoly gespielt haben, haben wir Poker gespielt“, erzählt Anca.

Yvonne spielt seit fast 20 Jahren Poker. 2024 hat sie die Poker-Eu-

ropameisterschaft der Frauen im österreichischen Velden gewonnen. Ihren Spitznamen Sommersprosse trägt sie schon seit ihrer Kindheit. „In meinem Leben gibt es nur Poker und meine Kinder“, sagt die 48-Jährige. Angereist sind die beiden schon gestern. Anca aus Liechtenstein, Yvonne aus der Schweiz – extra für das Ladies Event.

Das Herz des King's Casino präsentiert sich wie ein Palast. Säulen aus königsblau leuchtenden Ku-

geln mit goldenen Akzenten zielen den großen Raum, zu dem alle Wege hinführen. An den Tischen sitzen Männer zwischen 30 und 50 in dunklen Hoodies, T-Shirts oder Trainingsjacken. Manche tragen Basecaps, andere Sonnenbrillen. „Wenn man sich mal umschaut, sind die einzigen Frauen, die ich sehe, die Dealerinnen, die die Karten ausgeben“, sagt Yvonne.

Es ist 12.15 Uhr und die beiden machen sich auf den Weg zum Cash Desk, um sich für das heuti-

ge Ladies Pokerevent anzumelden. Der Kassenbereich liegt hinter einer Glasscheibe, die in dunkles Holz mit indirekter Beleuchtung eingelassen ist. Das Teilnahme-Ticket sieht aus wie ein Kassenbon. Anca legt es auf einen leeren Pokertisch und fotografiert das dünne weiße Papier, für den Fall, dass sie es verliert. „Table 39, Seat 5“ steht darauf. Für 150 Euro Teilnahmegebühr hat sie sich eingekauft, so nennt man das im Poker.



„Das ist wenig. Das Turnier das ich im April gespielt habe, hat 1.000 Euro Buy-in gekostet“, sagt die 46-Jährige. Die sichere Gewinnsumme, die am Ende über die Bestplatzierten aufgeteilt wird, beträgt heute 3.000 Euro. Wenn Teilnehmerinnen aus dem Turnier ausscheiden und sich neu einkaufen, steigt sie.

Das Haupt-Event des European Poker Festivals läuft ein paar Tische weiter bereits seit einer Stunde und füllt den größten Pokerraum Europas fast komplett – ausschließlich mit Männern. Der garantierte Preispool liegt hier bei einer Million Euro und fällt damit deutlich höher aus als für das Ladies Event. „Das ist ja das Problem. Wären wir mehr Spielerinnen, was wir hier fördern, wäre der Pool auch größer“, sagt Yvonne. Auch wenn es wenige seien, gebe es schon Frauen, die Poker spielen, sagt Anca. Vor einem Monat hat sie ihren bisher größten Erfolg, den Sieg der Ladies Championship der World Series of Poker Europe, in Prag gefeiert. Die zählt zu den größten Ladies Events Europas und hatte 197 Teilnehmerinnen. 40.000 Euro Preisgeld und ein Bracelet – die prestigeträchtigste Auszeichnung im Poker – konnte Anca mit nach Hause nehmen. Vor allem in größeren Turnierserien gebe es mittlerweile meistens auch ein Ladies Event, erzählt Yvonne. Für die nächsten zwölf Monate wird es laut dem Women's Poker Calendar weltweit 202 Pokerturniere für Frauen geben. In gemischten Turnieren ist der Anteil an Frauen immer noch verschwindend gering bei ungefähr drei bis sechs Prozent, schätzt Yvonne.



Anca Eggenberger, Charlene Hornig und Yvonne Savary Taveras (v. l.)

In der Mitte steht Charlie, eine Pokerkollegin von Anca und Yvonne. Seit sie ins Casino geht, sei sie großzügiger geworden, erzählt sie. Schon seit Jahren stehe in ihrer Bankfiliale ein Baum, an den Kinder aus schlecht situierten Familien ihre Wünsche hängen. „Und ich pflücke seit zig Jahren immer einen Zettel ab und mache ein Geschenk“, sagt Charlie. Seit sie viel Poker spielt und ins Casino geht, nehme sie gleich den ganzen Baum. „Aber nicht für mich. Ich gehe damit zu meinen Pokerleuten und sage: Hier, du arsch. Du bezahlst 50 Euro, um im Casino eine Karte zu sehen und du gibst mir jetzt 15 Euro, um diesem Jungen ein Geschenk zu kaufen.“

Die beiden Frauen gehören der Wicked Alliance an, einem Verein ambitionierter Pokerspielerinnen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit acht Mitgliedern sind sie eine kleine eingeschworene Gruppe. „Wir haben einen Gemeinschaftskalender und da kann man eintragen, welche Turniere man spielen will“, erzählt Yvonne. Als sie gesehen habe, dass Anca das Ladies Event spielen wird, habe sie sich entschieden, auch nach Tschechien zu kommen. Die Wicked Alliance möchte außerdem Frauen im Poker untereinander vernetzen und organisiert dafür Turniere. Im August veranstalten sie ein großes Ladies Event im Grand Casino in Liechtenstein –

The Wicked Bad Girl Poker Open. „Das ist für alle pokerbegeisterten Frauen aus der ganzen Welt“, erzählt Yvonne.

Ein Blick aufs Handy: 13.45 Uhr. Um 14.00 Uhr soll es losgehen, doch die Mindestanzahl an Anmeldungen für das Event ist immer noch nicht erreicht. In der Hoffnung, weitere Teilnehmerinnen zu mobilisieren oder zumindest eine Verlängerung der Anmeldefrist auszuhandeln, wuseln Anca und Yvonne durch das Casino.

„**Wenn man sagt, der Mann hat Eier, dann hat sie das Doppelte davon**“

Mittlerweile ist es 14.40 Uhr

und das Ladies Event hat noch nicht begonnen. Mit einem Aperol in der rechten Hand und einem neuen Teilnahme-Ticket in der linken läuft Anca von der Bar in Richtung Pokerraum: „Ist abgesagt. Ich spiel Main Event“, sagt sie. Es haben sich auch nach Anmeldeverlängerung nur sechs Frauen eingekauft. Anca und Yvonne hatten mit um die dreißig gerechnet. Mindestens zehn hätten es sein müssen. „Das ist echt traurig“, erwidert Yvonne. „Dafür bin ich hergekommen.“

Im King's Casino sei damit zum zweiten Mal ein Ladies Event abgesagt worden. Warum das hier passiere, können sie sich nicht erklären. „Vielleicht wollen die Frauen die Reise nicht auf sich

nehmen. Oder sie sind in Aš, da ist auch ein großes Turnier“, sagt Yvonne. Nur ein Prozent der ganzen Poker-Community sei weiblich, schätzt sie, deshalb möchten sie mehr Frauen für Poker begeistern. „Wir sind quasi die alten Hasen und sind da, um die jungen Spielerinnen zu ermutigen und immer wieder zu loben, wenn sie gut gespielt haben“, sagt Yvonne. Um die Frauen untereinander zu vernetzen, nutzen die beiden neben den Events auch WhatsApp-Gruppen und die sozialen Medien.

Während Anca nun also das „große“ Turnier gemeinsam mit den Männern spielt, lässt sich Yvonne auf die Warteliste fürs Cash Game schreiben. Dort hofft

sie, schnelles Geld zu machen, denn die Chips entsprechen, anders als im Turnierpoker, barem Geld und Gewinne werden direkt ausgezahlt. Anca hingegen muss sich im Turnier durch ihren verspäteten Einstieg erst hocharbeiten. Das war Yvonne für sich selbst zu riskant. Anca erhält nach dem Buy-in die gleiche Anzahl an Chips wie alle anderen. Der kostet diesmal 299 Euro, die sie bezahlt, ohne zu zögern – wie alle hier.

Eine Treppe führt hinunter in den großen Pokerraum, der im Kontrast zu dem prunkvollen Herzstück des Casinos bescheiden aussieht. Mit dicht aneinandergereihten Turniertischen, die von schmalen Stühlen mit steifer



Rückenlehne umringt sind, erinnert er eher an eine Messehalle. An einem der Turniertische sitzt Anca mit acht Männern. Einer von ihnen lehnt auf einem umgedrehten Stuhl mit dem Bauch an der Rückenlehne. „Er hat sich wahrscheinlich von einer Angestellten des Resorts eine Massage gebucht“, sagt Yvonne.

Die Zerstörung, die Anca mit ihrem Pokernamen Damage vorausseilt, sieht man ihr nicht an. Sie lächelt zu Yvonne hinüber, die an einem leeren Tisch wartet, bis ein Platz für sie im Cash Game frei wird. „Die schaut lieb, ist aber alles andere als lieb am Tisch. Eine richtige Raubkatze“, sagt Yvonne und schaut zu Anca, die mit den Männern an ihrem Tisch shakert. Ihr Lachen ist schwer zu interpretieren. Das mache sie gerne, um ihre Gegner zu verwirren, hatte sie vor Spielbeginn erzählt. Manchmal lohne es sich auch, ein bisschen zu sticheln. Sätze zu sagen wie „Soll ich dir helfen?“ und ganz locker mit seinen Gegnern zu reden – auch wenn sie schlechte

Yvones Spielstrategie ist genau das Gegenteil davon. „Man muss einfach extrem ruhig sein, man darf nicht reden“, sagt sie. „Ich bin nicht gern mit ihr am Tisch. Anca hat ein totales Pokerface, also es ist wirklich schwierig gegen sie zu spielen. Wenn man sagt, der Mann hat Eier, dann hat sie das Doppelte davon“, sagt Yvonne.

“  
**Wir sind das stärkere Geschlecht**  
”

15.10 Uhr. Auf der Warteliste fürs Cash Game steht Yvones Name gerade noch an vierter Stelle. Im Vorbeigehen dreht sich ein anderer Pokerspieler mit lockerer Jeans, Pulli und Kopfhörern um den Hals zu Yvonne. „Ich liebe dich!“, sagt er beiläufig zu ihr und grinst. Yvonne schmunzelt. „Ich sag ja, Freaks.“ Dann schiebt sich ihr Name in der Warteliste nach oben und sie macht sich auf zum Cash-Game-Tisch.

„Ich bin sehr bekannt für Bluffs. Ich bluffe bei jedem Spiel ext-

wann.“ Eine Sonnenbrille mit großen, dunklen Gläsern steckt auf ihrem Kopf. Ihre Hände hat sie auf den gepolsterten Rand des Pokertisches gestützt und lässt die Chips durch ihre manikürten Finger gleiten. Nur wer bewusst darauf achtet, hört das Klackern hunderter Chips im Casino nachhallen.

„Wir sind das stärkere Geschlecht, auch hier oben“, sagt Yvonne und tippt sich mit dem Finger an die Schläfe. „Weil wir Situationen viel feiner einschätzen können, das ist ja im richtigen Leben auch so. Wir wissen ganz genau, was der Typ vor zwei Wochen um 13.12 Uhr gesagt hat. Der weiß das nicht mehr. Das ist im Poker dasselbe, Poker kann man vergleichen mit dem wahren Leben.“

Die Dealerin verteilt an jeden Spieler zwei Karten, auf die sie einen flüchtigen Blick werfen, indem sie die rechte obere Kante einen Spalt breit heben. In die Mitte legt sie fünf verdeckte Karten, die sogenannten Gemeinschaftskarten. Nach der ersten Setzrunde dreht sie die ersten drei Karten auf: ein entscheidender Zeitpunkt im Poker, denn jetzt kann sich eine scheinbar schwache Hand in eine gute verwandeln und umgekehrt. Ziel ist es, am Ende aus den eigenen und den Gemeinschaftskarten die beste Kombination zu haben oder dies zumindest überzeugend vorzutäuschen.

„So ein Bluff ist ja auch nichts anderes als eine Lüge“, sagt Guy Overmann. Er hat als Profiler beim Spezialeinsatzkommando in Luxemburg gearbeitet und spielt auch selbst Poker: „Die Lüge ist nur anders eingepackt und der Kontext ist ein anderer.“



Die Zerstörung, die Anca mit ihrem Pokernamen Damage vorausseilt, sieht man ihr nicht an.

Karten hat. „Dann denkt er: Ach, jetzt redet sie, dann muss sie stark sein“, meinte Anca.

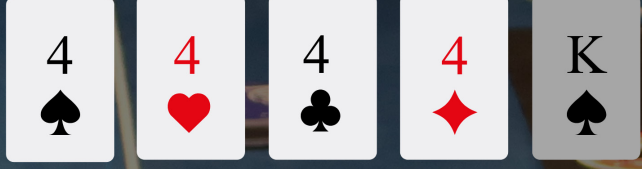
rem viel“, erzählt Yvonne. „Gute „Spieler müssen sehr gut täuschen können. Und zwar auch gewusst



Royal Flush



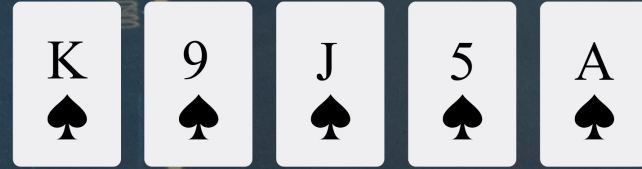
Straight Flush



Vierling – Four of a Kind



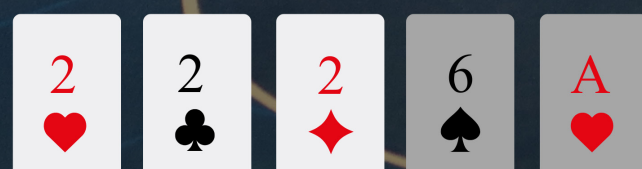
Full House



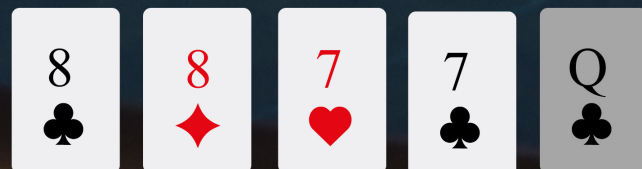
Flush



Straße – Straight



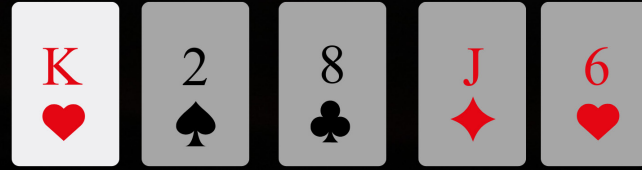
Drilling – Three of a Kind



Zwei Paare – Two Pair



Ein Paar – One Pair



Hohe Karte – High Card



Die Körpersprache und die Mimik bei Menschen, die nicht die Wahrheit sagen, die ähneln sich extrem – ob am Pokertisch oder im Verhör.

### “ *Stevie Wonder hätte das gespürt* ”

Wer beim Umdrehen der Gemeinschaftskarten nur auf das Board schaut, dem entgeht die Reaktion seiner Gegner. „Ich konnte schon zimal gute Calls machen, weil die Körpersprache alles verraten hat“, erzählt Yvonne. Vor allem Freizeitspieler seien einfach zu lesen. „Lecken die sich die Lippen, heißt das ‚Mjam mjam. Ich bin gut!‘ Wenn sie sich auf die Lippe beißen, sind sie eher weniger stark.“ Und wenn einer die Chips schon zählt, bevor er überhaupt dran ist, wisse sie: „Er hat was, da geht was.“

Aber selbst das beste Pokerface routinierter Spieler:innen ent-

gleise früher oder später, sagt Guy Overmann. Mikromimik sei nicht vorspielbar und dauere kürzer als ein Wimpernschlag. „Das passiert unbewusst und ist daher super-ehrlich“, erklärt er. Deshalb sei es auch so anstrengend, sowohl die Mimik als auch die eigene Körpersprache über lange Zeit im Griff zu haben. Ein minimales Anheben der Augenbraue, ein kurzes Zusammenziehen der Lippen oder ein kaum wahrnehmbares Spannen im Kiefer seien Beispiele für Mikroreaktionen im Poker.

„Am Pokertisch beginnt jede Analyse mit der Baseline“, erklärt Overmann. Die Baseline, also die neutrale Grundhaltung, sei jedoch kein einzelnes Bild, sondern der Mittelwert vieler Beobachtungen einer einzelnen Person im Zustand völliger Entspannung. Manchmal sogar über Tage und Turnierreihen hinweg. Situationen, in denen sich die Baseline analysieren lässt, sei-

en etwa vor dem Austeilen, während langer Denkpausen anderer oder bei belanglosen Gesprächen. „Eine Baseline ist kein Gefühl, sondern ein Referenzzustand. Wer ihn nicht kennt, sieht überall Emotionen – nur selten die richtigen“, sagt der ehemalige SEK-Beamte.

Um Mikroreaktionen überhaupt erkennen zu können, müsse das visuelle Gedächtnis geschult werden, erklärt er. Dazu müsse man sich die sieben Basisemotionen Freude, Trauer, Wut, Angst, Ekel, Überraschung und Verachtung in ihrer idealtypischen Form einprägen. Nicht, um sie eins zu eins wiederzufinden, sondern um ihre Fragmente zu erkennen. „Am Tisch begegnet man nie der Emotion selbst, sondern immer ihren Bruchstücken“, sagt Overmann.

Freude beispielsweise zeige sich nicht durch ein Lächeln oder Strahlen, sondern durch minimal angehobene Mundwinkel, einen

Hauch breiter geöffnete Augenlider und ein kaum kontrollierbares Ausatmen. „Freude zeigt sich nicht offen – sie entweicht“, sagt Overmann. Freude sei außerdem nicht gleichzusetzen mit einer guten Pokerhand, sie könne ebenso für das Ende von Anspannung oder die Akzeptanz eines Ergebnisses stehen. Universelle Tells, also Anzeichen, die Menschen zuverlässig verraten, gebe es jedenfalls nicht. Vielmehr müsse man Tells wie Puzzlestücke zusammenlegen und immer mit der Baseline abgleichen, erklärt Overmann. Da es häufig gar nicht zum Showdown, also zum Aufdecken der Karten, kommt, bleiben viele Bluffs auch unentdeckt, sagt er. Umso wichtiger sei es, die Informationen über Mimik und Körpersprache abzuspeichern und in anderen Turnieren wieder abrufen zu können.

Yvonne trägt oft eine Sonnenbrille, um ihre Emotionen zu verbergen. In risikoreichen Spielen könne selbst die Halsschlagader Hinweise auf Nervosität geben, sagt sie: „Da mach ich die Kapuze hoch. Manchmal geht dir der Puls, dass du das siehst.“ Mit einem trockenen Grinsen steht sie vom Spieltisch auf. „Das sieht ein Blinder, Stevie Wonder hätte das gespürt“, sagt Yvonne über einen Spieler, der es ihr besonders leicht gemacht hat. Er habe weder über seine Spielzüge nachgedacht noch darauf geachtet, sich seine Emotionen im Gesicht nicht anmerken zu lassen.

Noch besser als Gegner, die viele solcher Tells von sich geben, sei es, als Frau falsch gelesen zu werden. „Das ist Geburtstag und Neujahr!“ Yvannes Augen leuchten und sie lacht: „Das ist das



Ein Standard-Pokerdeck besteht aus 52 Karten.

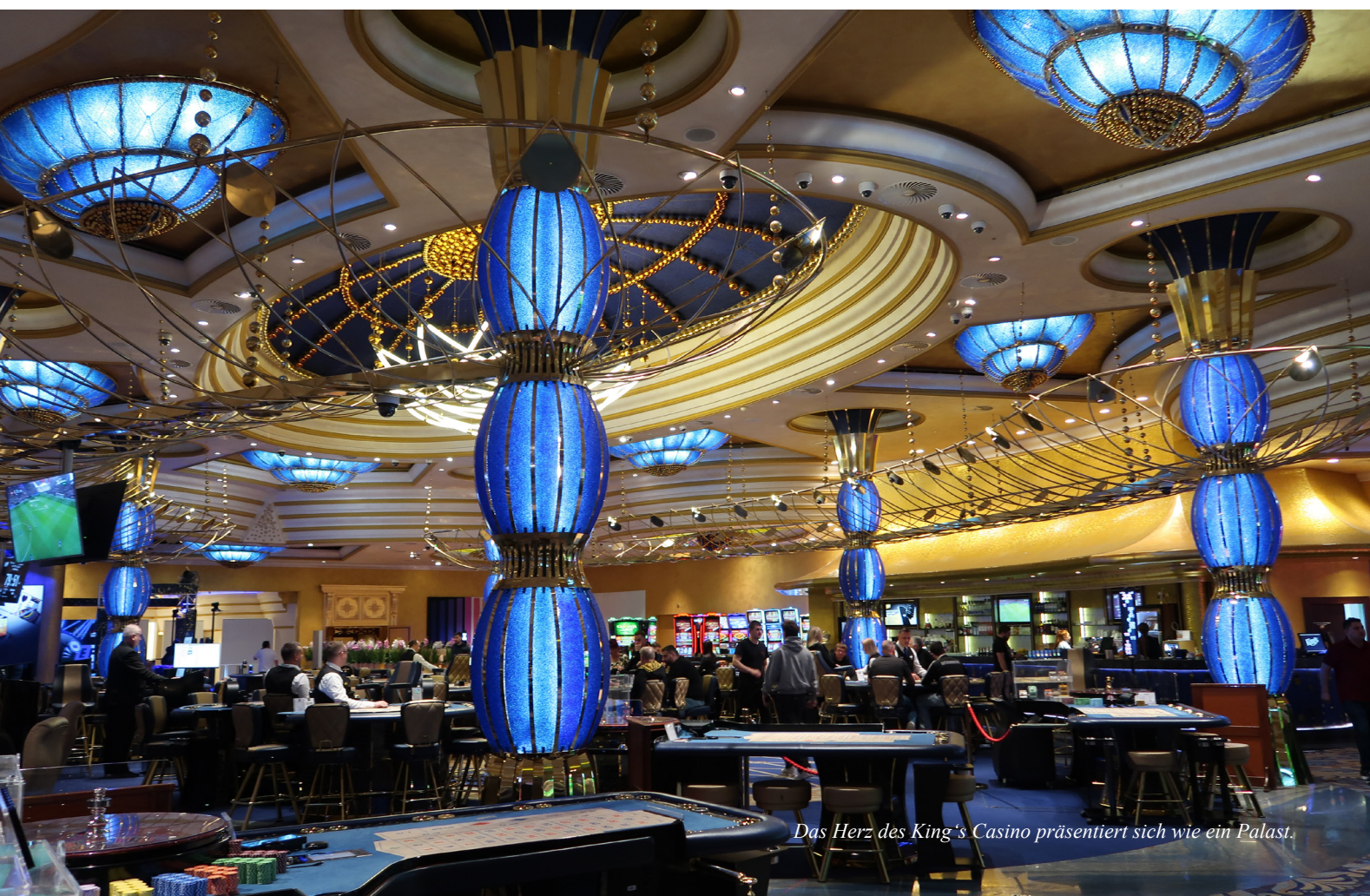
### “ *Die würden ihren Autoschlüssel auf den Tisch legen* ”

Geilste. Wenn man merkt, ich bin extrem gut dran und der denkt, die hat eh nix. Dann wird's teuer und dann wird's geil!“ Und wer richtig gut ist, nutzt Tells sogar zu seinem Vorteil und sendet dem Gegner bewusst falsche Signale. „Mit Reverse Tells willst du dem anderen etwas zeigen, was eigentlich gar nicht stimmt“, erklärt Overmann. „Sie gehören zur Meta-Ebene des Pokers, wo es nicht mehr um Karten, sondern Wahrnehmung geht“, führt er weiter aus. Typische Beispiele seien gespielte Nervosität bei einer extrem starken Hand oder Seufzen, Stöhnen oder Schulterzucken vor einem starken Einsatz. Der Unterschied zwischen echten und falschen Tells liege letztendlich in der Kontrolle der ausführenden Person.

Von der Runde mit ihren Mitspielern ist Yvonne enttäuscht. „Ich wollte ein bisschen cashen, aber da ging nichts“, sagt sie. Keiner von ihnen sei risikobereit gewesen und das Spiel langweilig.

Beim Cash Desk trifft sie Anca wieder, die sagt: „Ich bin busted, also raus“. In der Hand hält sie schon ein neues Teilnahme-Ticket für dasselbe Turnier – weitere 299 Euro. „Es lief erst gut und dann hab' ich ein paar Hände hintereinander verloren und hatte Pech“. Enttäuscht sei sie nicht: „Das ist eigentlich egal“, vor allem, wenn man mental stabil sei. „Der Pokergott will einfach nicht, dass du gewinnst, man kann auch sagen, es ist Schicksal, aber manchmal ist das halt so im Pokerturnier“, sagt Anca.

Für Turniere reserviert sie ein eigenes Budget, das nennt man im Poker Bankroll. „Man braucht eine gute Bankroll, sonst geht das nicht, wenn du mit deinem letzten Geld spielst. Du musst separates Geld haben nur fürs Poker und das andere fürs Leben“, erklärt Anca.



Das Herz des King's Casino präsentiert sich wie ein Palast.



Das sei wichtig, damit man gar nicht erst in Versuchung komme, sein Haushaltsgeld zu verzoeken. Außerdem hemme es einen, wenn man mit der Angst spielt, die nächste Rechnung nicht bezahlen zu können.

„Spielsucht darf man nicht unterschätzen“, warnt auch Yvonne, vor allem wenn man gerade anfangen. Am Ende sei es ein Geschicklichkeitsspiel mit Glücksfaktor: 80 Prozent Können, 20 Prozent Glück. Mittlerweile können die beiden gut mit den Höhen und Tiefen des Spiels umgehen. Sie sähen jedoch besonders im Cash Game immer wieder Spieler, „von hochjauchzend bis zu Tode getrübt“. Manche, „die würden ihren Autoschlüssel auf den Tisch legen“, erzählt Yvonne, „aber das darf man einfach nicht vergleichen mit dem Turnierpoker“.

## “Du kannst mit einem Obdachlosen spielen oder mit einem Anwalt”

Es ist 17 Uhr und das Haupt-Event des Pokerturniers ist in vollem Gange – auch Anca sitzt noch am Tisch. Yvonne wird an diesem Wochenende nicht mehr spielen. Anca tritt auch am Folgetag für die Fortsetzung des Events an.

„Du kannst mit einem Obdachlosen spielen oder mit einem Anwalt, das ist auch etwas Witziges. Jeder kann Pokerspielen lernen“, sagt Yvonne. Ihr Blick schweift durch den Raum. Dass sie pokern gelernt hat, war ein glücklicher Zufall. 2007, jedes Wochenende auf dem Holztisch einer Freundin. „Da hatte ich gesagt, wie langweilig, ich will ausgehen und ein bisschen Spaß haben“, doch als

sie einmal angefangen hatte, war sie sofort angefixt. Heute ist Poker nicht mehr aus ihrem Leben wegzudenken, sie hat sogar ihren dreißigsten Geburtstag in einem Casino in Las Vegas gefeiert.

„Dieses Hobby ist wunderschön. Man kann so ein Selbstbewusstsein entwickeln, man behauptet sich ja auch gegen diese ganzen Typen“, sagt Yvonne. „Mir ist wichtig, Frauen zu ermutigen, dass sie keine Angst haben müssen, in so einen Raum zu gehen. Wir lieben alle das Spiel, das Abenteuer, das Risiko, die Adrenalinstöße. Das verbindet uns.“



Anca trägt ein selbstgemachtes Armband mit ihrem Pokernamen Damage.

# MENSCHLICH IM SPEZIALEINSATZKOMMANDO

Text – Clara Solf und Rebecca Preuß

„Zwischen all den Waffen, Befehlen und Sperrungen war es kein technisches Mittel, das die Lage kippte, sondern etwas, das sich jeder Messung entzieht: Mimik, Körperspannung oder ein unauffälliger Augenkontakt.“ Das sagt Guy Overmann über seine Zeit beim Spezialeinsatzkommando in Luxemburg. 16 Jahre lang war er dort Verhandler in Krisensituationen wie Geiselnahmen oder Erpressungen. Die Zeit dort hat ihm eindrücklich gezeigt, dass die kleinsten Details eine Situation komplett wenden können. Er erzählt von einem Novemberabend. Die Hauptstraße in Düdelingen, Luxemburg, war gesperrt und von Blaulicht durchflutet. Ein Mann mit wirrem Haar und zitternden Händen bedrohte am Straßenrand eine Geisel mit einem Messer am Hals. Sein Opfer, ein Mann Anfang vierzig, hat er wahllos ausgesucht. Overmann löste die Streife ab und fing an, mit dem Geiselnnehmer zu sprechen. Er musste vorsichtig sein, denn solche Übergaben sind heikel. Ein falsches Wort genügt, damit die Situation eskaliert. Der Geiselnnehmer war in einer schlechten psychischen Verfassung. Er hatte seine Medikamente vor wenigen Tagen eigenmächtig

abgesetzt, wie sich später herausstellte. Immer wieder befahl er, man solle ihm seinen Vater holen. Als dieser abseits des Tatorts befragt wurde, erfuhren sie, dass der Geiselnnehmer in einem solchen Ausnahmezustand nur noch auf seinen Spitznamen hören würde. „Woher wissen Sie meinen Namen?“, habe der Geiselnnehmer verwundert gefragt, als Overmann ihn dabei nannte. Und der habe erwidert: „Jemand, der sich um Sie sorgt, hat ihn mir gesagt“. Der Täter sei sichtlich unruhig gewesen und habe das Messer sinken lassen, um eine Nummer auf seinem Handy zu wählen. Über einen flüchtigen Blickkontakt mit der Geisel habe Overmann signalisiert, dass jetzt der Moment war, das Messer in sichere Entfernung zu werfen. Diese sei dem Zeichen gefolgt und das Messer sei klirrend auf den Asphalt gefallen. Der Täter sei später vom SEK gefasst und der Einsatz als „schnell und sauber“ protokolliert worden. „Was dort nicht steht, ist der Moment vor dem Zugriff“, sagt Overmann. Wie allein ein Blickkontakt eine Geiselnahme entschärfen kann, zeigt für ihn, wie wichtig Menschlichkeit im SEK ist.

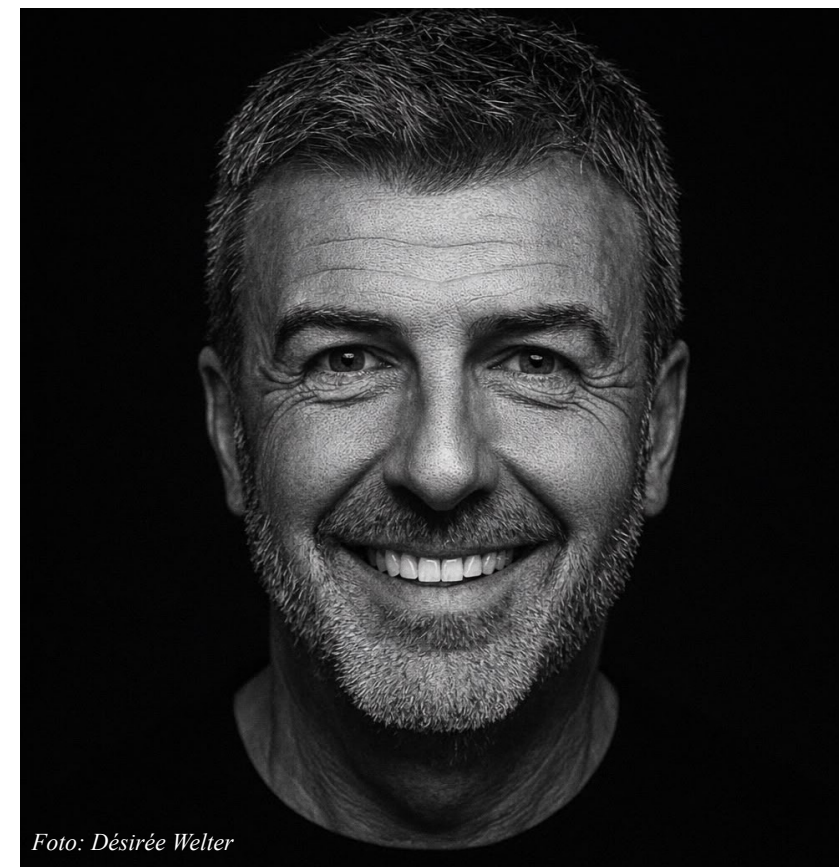


Foto: Désirée Welter

Guy Overmann ist pensionierter Polizist mit 35 Dienstjahren. Er hat 16 Jahre als Verhandler für das Spezialeinsatzkommando in Luxemburg gearbeitet und ist Spezialist für Vernehmungstechniken und Profiling. Heute arbeitet er als Coach für Mimik, Körpersprache und Verhandlungsdynamik mit besonderem Fokus auf Poker.



# POLITIK





# EIN TAG IM DSCHUNGEL

**Willkommen in der Welt der Schadstoffe! Sonnencreme, Schimmelbrot, Pfannenbeschichtung, Online-Bestellung und Mi-  
roplastik: Im Alltag begegnen uns ständig Stoffe, die mehr oder weniger bedenklich wirken können. Doch ab wann besteht  
ein echtes Risiko? Welche Rolle Produkte und gesetzliche Vorgaben spielen, zeigt ein fiktiver Tagesablauf.**

Text – Julia Würmseer

**7:30 Uhr**

## Der Stoff im Sonnenschutz

Es wird ein sonniger Tag, also greift die Studentin Lisa zur Sonnencreme. Sie schützt die Haut vor UV-Strahlung. Anfang 2024 fanden Labore in einigen Produkten jedoch Spuren von *Din-hexylphthalat*, kurz DnHexP. Der Weichmacher gilt als fortpflanzungsschädigend und ist seit 2019 EU-weit in Kosmetika verboten. Bei der Herstellung eines UV-Filters kann er unbeabsichtigt in kleinen Mengen entstehen.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung, kurz BfR, stuft die gefundenen Mengen als so gering ein, dass Gesundheitsrisiken äußerst unwahrscheinlich erscheinen. Gleichzeitig zeigen Urinproben von Kindern und Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen seit zehn Jahren eine steigende Belastung mit MnHexP, einem Abbau- produkt von DnHexP. Als mögliche Quellen gelten neben Kosmetika auch PVC-Spielzeug, Hausstaub und importierte Kinderkleidung. Das Umweltbundes- amt plant für 2027 einen Grenzwert für DnHexP in Sonnencremes.

Dass ein verbotener Stoff nachgewiesen wird, be- deutet nicht automatisch, dass von der gefundenen Menge ein hohes Risiko ausgeht.

Entscheidend ist der Unterschied zwischen Gefahr und Risiko.

### Gefahr ist nicht gleich Risiko

Eine Gefahr ist alles, was Schaden könnte. Ob daraus ein Risiko entsteht, hängt davon ab, wie intensiv, häufig und lange wir der Gefahr begegnen – das nennt sich Exposition.

Sonnenstrahlung ist eine Gefahr, riskant wird sie erst bei ungeschützter, langer Einwirkung. Auf Sonnen- creme zu verzichten, wäre die falsche Konsequenz.

„UV-Strahlung ist und bleibt die Hauptursache für Hautkrebs“, sagt Pressereferentin Karen Richterich von *ÖKO-TEST*. Die Verbraucherzentrale empfiehlt auf ihrer Website, die Haut zu bedecken, intensive Sonnenstrahlung zu meiden und Sonnencreme gezielt einzusetzen. In aktuellen Tests von Sonnenschutz- mitteln für Kinder fand *ÖKO-TEST* keine verbotenen Weichmacher oder kritischen UV-Filter.

**8:00 Uhr**

## Der Schimmel auf dem Brot

Noch verschlafen sitzt Lisa am Frühstückstisch und greift zum Brot. Das Problem ist mit bloßem Auge zu erkennen: Auf dem Brot wächst Schimmel. Schim- melpilze können giftige Stoffwechselprodukte, soge- nannte Mykotoxine, bilden. Wie ein Giftstoff wirkt, kommt laut Bundesinstitut für Risikobewertung auf die Art des Giftstoffs, die aufgenommene Menge, die Dauer der Aufnahme und den Gesundheitszustand an. Die möglichen Folgen reichen von Übelkeit, Erbre- chen und Durchfall bis zu Schäden an Leber, Nieren oder Nervensystem. Einige Mykotoxine können bei langfristiger Aufnahme Krebs auslösen und das Erb- gut schädigen, sagt das BfR.

Das schimmelige Brot zeigt: Auch natürliche Stof- fe können gefährlich sein. „Ein Stoff wird erst zum Schadstoff, wenn er in einer kritischen Menge aufge- nommen wird“, sagt Jürgen Thier-Kundke vom BfR. Entscheidend sei die Exposition eines Organismus gegenüber einem Stoff. Ob dieser synthetisch herge- stellt worden sei oder aus der Natur stamme, spiele für die gesundheitliche Bewertung zunächst keine Rolle. Chemiker Christian Unkelbach von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, kurz BAuA, ergänzt: „Man kann sich auch an Speisesalz vergif- ten“. Der Körper braucht Salz, aber in großen Men-

gen kann es gefährlich werden. „Salz wird aber nicht als Schadstoff bezeichnet – es gibt einfach Stoffe mit inhärentem Potential“, sagt Thier-Kundke. Manche Produkte enthalten somit von Natur aus Stoffe, die schaden können.

Doch das „Die Dosis macht das Gift“-Prinzip stößt an Grenzen: Hormonell wirksame Stoffe, wie Weich- macher in Plastik oder Parabene in Kosmetik, können schon in kleinsten Mengen Reaktionen auslösen, er- klärt Chemikerin Kerstin Effers von der Verbraucher- zentrale NRW. Zudem betrachten Risikobewertungen nur Einzelstoffe, nicht die Gesamtbelastung.

**12:30 Uhr**

## Die Beschichtung in der Pfanne

Es ist Mittag und in der Küche bereitet Lisa das Es- sen vor. Auf dem Herd steht eine beschichtete Pfanne. Viele Antihafbeschichtungen bestehen aus *Polytetra- fluorethylen*, kurz PTFE, bekannt als der Markenname Teflon. PTFE gehört zu den mehr als 10.000 per- und *polyfluorierten Alkylsubstanzen*, kurz PFAS.

Nach Einschätzung des BfR besteht bei sachge- mäßer Verwendung von PTFE-beschichtetem Koch- geschirr kein gesundheitliches Risiko. Problematisch kann es werden, wenn eine leere Pfanne stark erhitzt wird. Ab etwa 360 Grad Celsius können gesund- heitsschädliche Dämpfe entstehen. Kleine Partikel, die sich aus einer beschädigten Beschichtung lösen und in Lebensmittel gelangen, gelten nach aktuellem Kenntnisstand dagegen als gesundheitlich unbedenk- lich. Das Institut rät, beschichtetes Kochgeschirr nicht leer stark zu erhitzen und Öl nicht rauchen zu lassen. Alternativen sind Edelstahl, Gusseisen, Emaille oder Keramik.

PFAS werden auch Ewigkeitschemikalien genannt: Sie bauen sich kaum ab, gelangen in Böden und Ge-

wässer und reichern sich in Tieren und Menschen an. Untersuchungen des BfR zeigen, dass einige Bevöl- kerungsgruppen in Deutschland die tolerierbare wö- chentliche Aufnahme bestimmter PFAS überschrei- ten.

„Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir so schnell wie möglich aufhören, PFAS in der Umwelt zu ver- breiten“, sagt Chemikerin Effers. Sie kritisiert eine reine Risikobewertung: Für mehr als 10.000 PFAS müssten umfangreiche Daten erhoben und der gesam- te Lebenszyklus eines Produkts berücksichtigt wer- den. „So werden wir nie eine wirksame PFAS-Regu- lierung bekommen“, sagt sie.

Chemiker Unkelbach verweist auf den technischen Nutzen. „Die Industrie schmeißt ja nicht zum Spaß PFAS in ihre Produkte“, sagt er. In Löschschäumen, Schutzkleidung, Medizintechnik oder Technolo- gien der Energiewende seien manche Anwendungen schwer zu ersetzen. „Deshalb dauert eine Beschrän- kungsinitiative lange“, erklärt Unkelbach.

Chemikerin Effers plädiert für einen gefahrenba- sierten Ansatz und mehr Forschung an Alternativen: PFAS sollen nur dort eingesetzt werden, wo sie ge- sellschaftlich unverzichtbar sind und bislang kein Ersatz existiert, wie PTFE in Garnen für künstlichen Herzklappen: „Es soll natürlich kein Herzpatient ster- ben, weil es verboten wird“, sagt sie.

**16:00 Uhr**

## Die Ware aus dem Onlinehandel

Am Nachmittag klingelt es an der Tür: Ein Paket aus einem Onlineshop ist angekommen. Das Produkt kommt von außerhalb der Europäischen Union. Im- portierte Ware muss die europäischen Vorschriften erfüllen, wenn sie auf dem EU-Markt angeboten wer- den. Aber: „Wahrscheinlich wird nicht jeder Übersee-



container aufgemacht und durchgeprüft“, sagt Chemiker Unkelbach.

Ob importierte Ware tatsächlich alle gesetzlichen Grenzwerte einhält, lässt sich als Konsument:in meist nicht erkennen. Verbraucher:innen sind deshalb auf die Qualitätssicherung der Anbietenden, wirksame Importkontrollen und eine ausreichende Marktüberwachung angewiesen.

### Was die EU regelt – ein Einblick

Den rechtlichen Rahmen bilden unter anderem die europäischen Verordnungen REACH und CLP. Nach der REACH-Verordnung müssen Hersteller und Importeure chemische Stoffe ab bestimmten Mengen registrieren und Informationen über ihre Eigenschaften sowie mögliche Gesundheits- und Umweltrisiken vorlegen. Der Grundsatz lautet: „No Data, No Market“ – ohne Daten kein Markt.

Die CLP-Verordnung regelt die Einstufung, Kennzeichnung und Verpackung gefährlicher Stoffe und Gemische. Bei fertigen Gegenständen ist die rechtliche Einordnung differenzierter. Das Chemikalienrecht unterscheidet zwischen Stoffen, Gemischen und Erzeugnissen. Ein Reinigungsmittel gilt beispielsweise als Gemisch, ein Möbelstück, Kleidungsstück oder Spielzeug dagegen als Erzeugnis. Für die verschiedenen Kategorien gelten teilweise unterschiedliche Informations- und Kennzeichnungspflichten.

„Man sollte immer vorsorgeorientiert eine Regulierung treffen“, sagt Chemiker Unkelbach. Bis aus neuen Erkenntnissen Grenzwerte, Einschränkungen oder Verbote werden, können jedoch Jahre vergehen. ÖKO-TEST setzt nach eigener Aussage strengere Maßstäbe: „Häufig bewerten wir strenger als der Gesetzgeber, da viele gesetzliche Grenzwerte aus unserer Sicht zu lasch sind – wenn überhaupt welche existieren“.

### 20:30 Uhr

#### Gerüchteküche: Mikroplastik

Der Tag klingt langsam aus, man macht es sich gemütlich auf der Couch. Beim Scrollen durch TikTok bleibt man an einem Video über Mikroplastik hängen: Jede

Woche nehme ein Mensch etwa fünf Gramm davon auf – so viel wie eine Kreditkarte. Die Zahl ist eingängig, beruht aber laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung auf einer fehlerhaften Hochrechnung, die verschiedene Studien vermischte. Das BfR hält gesundheitliche Risiken durch Mikroplastik in Lebensmitteln nach aktuellem Stand für unwahrscheinlich. Die Datenlage bleibt jedoch begrenzt.

„Ich halte Mikroplastik für problematisch“, sagt Chemikerin Kerstin Efficers. „Partikel unter fünf Mikrometer und noch kleinere Nano-Plastikpartikel werden meist nicht berücksichtigt, weil das technisch derzeit nicht möglich ist“. Gerade diese Größen seien toxikologisch relevant, da sie die Darmbarriere überwinden können. „Es gibt Studien, in denen technische Fehler gemacht wurden. Aber daraus lässt sich nicht schließen, dass alle Studien völlig falsch sind und in keinem menschlichen Organ Mikroplastik nachgewiesen wurde“, sagt Efficers.

Seit September 2023 beschränkt die EU die absichtliche Zugabe von Mikroplastik zu Produkten. Für einige Kosmetika gelten Übergangsfristen von vier bis zwölf Jahren.

### 22:00 Uhr

#### Die Tagesbilanz

Der Tag neigt sich dem Ende entgegen und Lisa putzt ihre Zähne im Bad. Am Ende des Tages sind manche Entscheidungen einfach: Schimmelbrot gehört in den Müll, eine beschichtete Pfanne sollte nicht zu stark erhitzt werden. Komplexer wird die Bewertung dort, wo Belastungen unsichtbar sind, Lieferketten die Kontrolle erschweren oder Messmethoden an Grenzen stoßen. Dann müssen neben den gefährlichen Eigenschaften eines Stoffes auch die tatsächliche Belastung, mögliche Umweltfolgen, sein Nutzen und verfügbare Alternativen berücksichtigt werden.

Verbraucher:innen können zwar Risiken verringern, jedoch nicht Grenzwerte prüfen oder internationale Lieferketten kontrollieren. Verantwortung tragen deshalb auch Hersteller, Handel, Behörden, Forschung und Politik.

# „VERBRAUCHER:INNEN SIND NICHT AUSREICHEND GESCHÜTZT“

**Ein imprägniertes Sofa, ein Wimpernserum mit Hormonen, eine Brotdose unbekannter Zusammensetzung: Viele Produkte enthalten Chemikalien, deren Nutzen fraglich ist und die für Verbraucher:innen kaum erkennbar sind. Die Chemikerin Kerstin Efficers von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen erklärt, wo bewusster Konsum helfen kann – und warum er politische Regulierung nicht ersetzt.**



Dr. Kerstin Efficers

Foto: Verbraucherzentrale NRW

### Frau Efficers, muss man sich vor Schadstoffen im Alltag fürchten?

Man wird wahnsinnig, wenn man sich über alles Sorgen macht. Auf vieles haben wir keinen Einfluss. Deshalb sollte man sich fragen: Wo liegen die großen Stellschrauben? Was kann ich selbst verändern? Das funktioniert im Alltag ganz gut. Danach sollte man es aber auch gut sein lassen. Gerade Schwangere und junge Eltern machen sich häufig große Sorgen. Schadstoffe können nicht das Thema Nummer eins sein – wir haben schließlich noch andere Aufgaben.

### Wo lohnt es sich, genauer hinzusehen?

Bei Produkten mit Zusatzfunktionen. Die Industrie verführt Verbraucher:innen ein Stück weit dazu, Dinge mit bestimmten Eigenschaften zu kaufen, die sie oft gar nicht benötigen. Ein Beispiel ist ein mit PFAS imprägniertes Sofa, das wasser- oder schmutzabweisend sein soll. Untersuchungen haben gezeigt, dass PFAS-Imprägnierungen auf Polstermöbeln schnell abgenutzt werden und nur kurz Schutz besteht. Man sollte sich fragen: Brauche ich diese Funktion wirklich? Die entscheidende Frage müsste lauten, was die Gesellschaft tatsächlich benötigt – und ob sich diese Funktion mit gesundheits- und umweltverträglicheren Mitteln erreichen lässt. Wir brauchen eine „Chemie on demand“ – und keine Chemie, die versucht, ihren großen Gemischtwarenladen unter die Leute zu bringen.

### Bei welchen Produkten sind die Menschen zu sorglos?

Unter anderem bei Kosmetik. Viele Produkte sind nicht unbedingt notwendig. Bei einem medizinisch benötigten Infusionsschlauch aus PVC-Kunststoff ist die Risiko-Nutzen-Abwägung klar. Aber braucht man ein Wimpernserum mit hormonell wirksamen Stoffen? Da sollte man sich zweimal überlegen, was man verwendet.

### Ist Naturkosmetik die bessere Wahl?

Meistens schon. Ein Stoff ist zwar nicht unbedenklich, nur weil er natürlichen Ursprungs ist. Auch in der Natur gibt es starke Giftstoffe, aber diese werden in Naturkosmetik nicht eingesetzt. Zertifizierte Naturkosmetik stellt allerdings strengere Anforderungen als die Kosmetikverordnung. Dort sind fast alle Chemikalien ausgeschlossen, die immer wieder in der Kritik stehen – etwa bestimmte synthetische Polymere, organisch-synthetische UV-Filter oder umstrittene Konservierungsstoffe. Trotzdem kann auch Naturkosmetik die Haut reizen oder Allergien auslösen. Besonders Menschen mit Allergien müssen bei allen Kosmetikprodukten genau auf die Inhalts-



stoffe achten.

### Wissen Verbraucher:innen überhaupt, was in ihren Produkten steckt?

Oft nicht. Bei einer Brotdose ist häufig noch nicht einmal erkennbar, aus welchem Kunststoff sie besteht, von den Zusatzstoffen ganz zu schweigen. Ähnlich sieht es bei Bodenbelägen, Möbeln oder anderen Alltagsprodukten aus. Selbst wir bei der Verbraucherzentrale stoßen an Grenzen. Wenn jemand wissen möchte, welche Stoffe in einem Sofa verarbeitet wurden

### Der digitale Produktpass

QR-Code scannen,  
Produktinformationen abrufen:

Ab 2027 wird der digitale Produktpass in der EU schrittweise Pflicht - zunächst für bestimmte Batterien.

Weitere Produktgruppen wie Textilien und Verpackungen sollen folgen.

und ob sie problematisch sein könnten, lässt sich das häufig nicht zuverlässig herausfinden. Deshalb brauchen wir mehr Transparenz über die chemische Zusammensetzung von Produkten. Ich hoffe sehr, dass der digitale Produktpass in Zukunft für mehr Durchblick sorgt. Verbraucher:innen müssen die Namen der Stoffe nicht selbst beurteilen können. Sie könnten Apps nutzen oder sich beraten lassen. Dafür müssen die Informationen zur chemischen Zusammensetzung aber verfügbar sein.

### Könnte der Staat problematische Stoffe nicht einfach verbieten?

So einfach ist es nicht. Ein pauschales Verbot ohne Ausnahmen ist nicht immer sinnvoll. Entscheidend sind die Fragen, ob es geeignete Alternativen gibt und ob eine Anwendung gesellschaftlich notwendig ist oder ob sie nur zusätzlichen Komfort bietet. Die Politik sollte stärker gefahrenbasiert regulieren, die Forschung nach Alternativen fördern und nicht nur

Gefahr und Risiko:  
Was ist der Unterschied?

Alles, was Schaden  
könnte, ist eine Gefahr.  
Ob aus dieser Gefahr ein  
Risiko wird, hängt davon  
ab, wie intensiv, häufig  
und lange man der  
Gefahr ausgesetzt ist.

chemische, sondern auch technische Lösungen betrachten. Der gefahrenbasierte Ansatz ist auch eine notwendige Voraussetzung für eine schadstoffarme Kreislaufwirtschaft. Ein risikobasierter Ansatz führt dazu, dass Schadstoffe durch Recycling immer wieder in die Materialien gelangen.

### Sind Verbraucher:innen ausreichend geschützt?

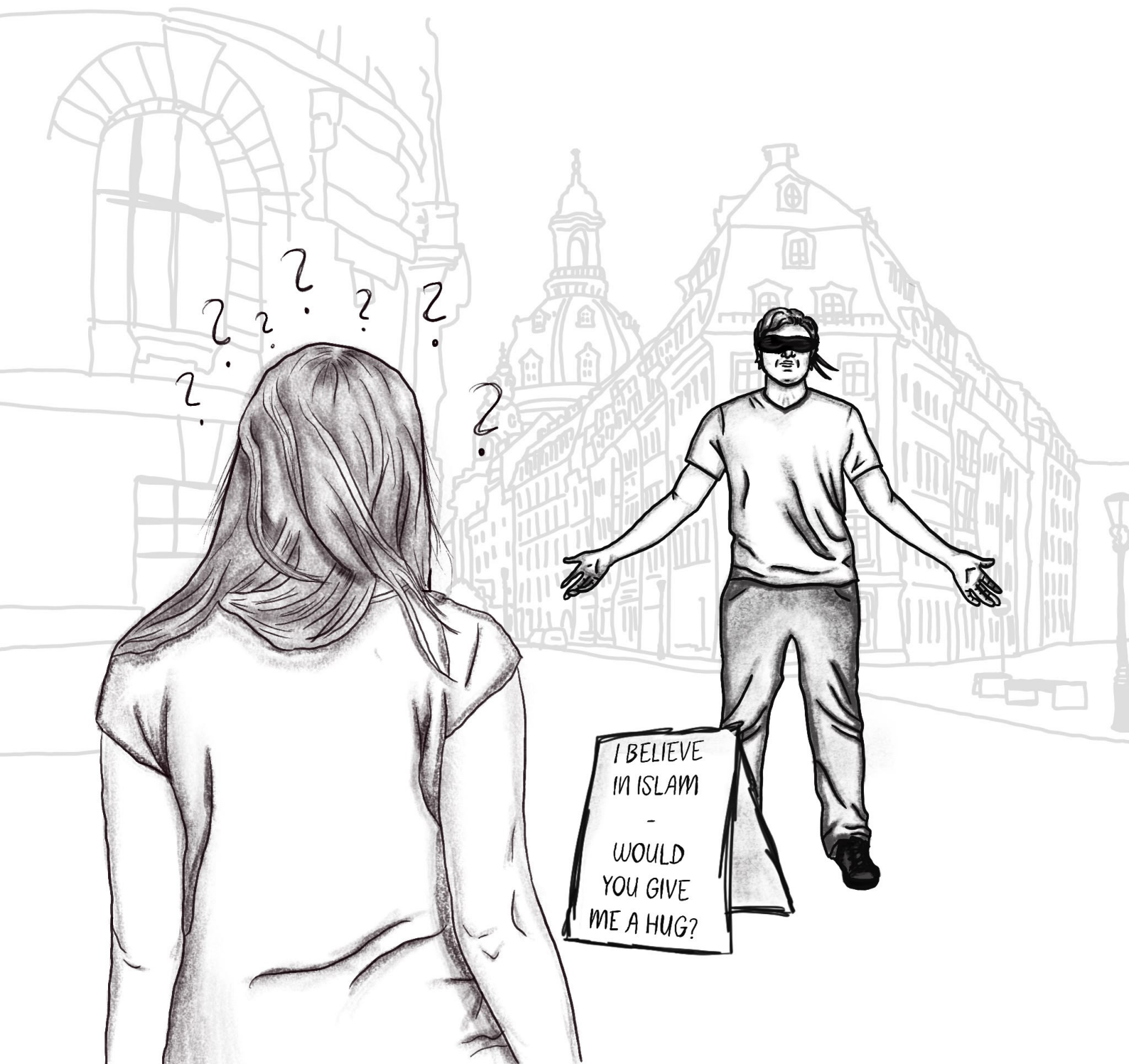
Nein, ich sehe noch sehr viel Luft nach oben. Human-biomonitoring-Untersuchungen zeigen, dass Verbraucher:innen mit mehreren Hundert Industriechemikalien belastet sind. Besorgniserregend finde ich unter anderem die Ergebnisse der LINA-Studie des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung. Dort wird untersucht, welchen Chemikalien Schwangere und Kinder ausgesetzt sind und wie sich solche Belastungen auf die kindliche Entwicklung auswirken können. Die Forschung liefert Hinweise darauf, dass nicht nur einzelne Stoffe, sondern auch Chemikaliengemische eine Rolle spielen. Das ist ein grundsätzliches Problem: Risikobewertung betrachtet meist nur eine einzelne Substanz. Im Alltag sind Menschen jedoch vielen Chemikalien gleichzeitig ausgesetzt. Solche Mischungseffekte werden bislang nicht ausreichend berücksichtigt.

**Danke für das Gespräch!**

## Effers' Tipps:

- frisch zubereiten: möglichst frisch kochen und Bio-Lebensmittel wählen
- Kunststoff reduzieren: Kunststoffe im Kontakt mit Lebensmitteln so weit wie möglich vermeiden
- Kosmetik bewusst auswählen: zertifizierte Naturkosmetik oder pflanzliche Öle in Lebensmittelqualität verwenden
- auf transparente Produkte achten: beim Bauen, Renovieren und Einrichten Produkte mit überschaubarer Zusammensetzung bevorzugen und mögliche Altlasten berücksichtigen
- PFAS und weiches PVC meiden: besonders bei Spielzeug, Bodenbelägen, Tapeten und Yogamatten kritisch hinschauen
- Spezialeffekte hinterfragen: Vorsicht bei Produkten, die wasser-, öl- oder schmutzabweisend, schimmel- oder geruchshemmend, flammhemmend oder mottengeschützt sind
- keine Biozide in Innenräumen: Biozide im Wohnbereich möglichst nicht einsetzen





# „Mein Vater ist ein Nazi“

Text – Sami Girgin  
Illustrationen – Anna Seeber

**Paula war rechts. Rechtsextrem sogar. Heute hat sie den Hass hinter sich gelassen. Sie erzählt davon, wie ihre Eltern ihre Einstellungen geprägt haben, wie sie Gewalt gegenüber Andersdenkenden relativiert hat und wie ein fremder Muslim ihr schlussendlich geholfen hat, die rechte Szene zu verlassen.**

**H**allo Paula, danke, dass du mit mir über deine rechtsgesinnte Vergangenheit sprichst. Mein Opa war türkischer Gastarbeiter und meine Mutter kam aus Finnland zum Studieren nach Deutschland. Hättest du dich vor zehn Jahren hier mit mir hingesezt und offen über dieses Thema gesprochen?

Ja, auf jeden Fall. Trotz allem ja.

**Wieso?**

Das wäre damals für mich in Ordnung gewesen. Mein Mindset war, dass alle, die hier arbeiten gehen, auch in Deutschland bleiben dürfen.

**Und wer nicht arbeiten gehen darf oder gehen möchte?**

„Raus damit.“ Das habe ich mir gedacht. Jeder der nicht arbeitet, hätte zurück in das Land gehen sollen, aus dem er gekommen ist. Heute sehe ich das anders. Ich war damals sehr uninformiert und habe das geglaubt, was meine Eltern mir beigebracht haben. Das waren die üblichen Narrative. Mir wurde erzählt, dass die nicht arbeiten gehen wollen und nur her kommen, weil es hier schön ist und die hier alles kriegen. Das denken meine Eltern bis heute noch.

**Wie oft war Politik bei dir zu Hause Gesprächsthema?**

Mehrmals täglich. Das ist und war bei mir zu Hause ein Riesenthema.

**Was haben dir deine Eltern über die Welt, über Menschen und Werte beigebracht?**

Ich habe nie gehört, dass jeder Mensch gleich ist. Sondern, dass wir in Deutschland was Besseres sind. Ausländer und Flüchtlinge würden uns alles wegnehmen. Die seien schlimm und hätten bei uns nichts zu suchen. Das wurde mir damals erzählt. Das habe ich geglaubt und verinnerlicht.

**Wann hast du das erste Mal gemerkt, dass du und deine Familie politisch anders denkt als andere?**

Es war nicht normal. Ich habe früh gemerkt, dass das anders ist. Aber genau das habe ich als toll empfunden. Ich habe mich dadurch cool gefühlt. Ich fand meine Meinung krass und wusste, dass nicht alle so denken. Alle die anders gedacht haben, fand ich lächerlich.

**Fällt dir eine Situation ein, in der du das erste Mal gemerkt hast, dass du die Werte, die deine Eltern dir beigebracht haben, ganz bewusst selbst vertreten hast?**

Das war noch in der Schulzeit. Ich bin damals auf die Realschule gegangen. Bei uns im Dorf in Brandenburg waren nur Deutsche auf der Schule. Ich bin im ländlichen Bereich aufgewachsen und hatte eigentlich kaum Kontakt mit Flüchtlingen, bis eine Familie in unsere Gegend gezogen ist. Die Kinder sind bei mir auf die Schule gekommen und ohne, dass ich meinen Eltern davon erzählt habe, ohne, dass die einen Einfluss auf mich nehmen konnten, habe ich mich geärgert, dass die da waren. Ich fand die scheiße und habe mich gefragt, was die hier zu suchen haben.

**Hast du den beiden auch direkt gezeigt was du von denen hältst?**

Ich habe sie nicht angegriffen oder so. Aber mir fällt trotzdem etwas dazu ein. Während der Schulzeit hatten wir einen Instagram-Account, auf dem Personen anonym Sachen beichten konnten. Dort hat jemand geschrieben, dass er eins der beiden Kinder aus der Flüchtlingsfamilie verprügelt hat. Unter dem Beitrag habe ich kommentiert „Richtig so. Verdient!“. Für mich war es in dem Moment richtig, dass er verprügelt wurde – nur weil er existierte.

**Wie hast du dich gefühlt, als du das jetzt gelesen hast?**

Krass. Ich habe mich geschämt. Dass ich damals so gedacht habe und, ohne zu überlegen, so etwas geschrieben habe. Das hat mich sehr beschäftigt. Den Kommentar habe ich sofort gelöscht, weil ich damit im Internet nicht mehr in Verbindung gebracht werden will.

**Wie war das politische Umfeld in deinem Freundeskreis?**

Meine Freundinnen vertraten oft keine starke politische Meinung. Meine männlichen Freunde haben alle gedacht wie ich. Wir teilten die gleichen Narrative in Bezug auf Ausländer, aber auch den Staat. Damals war noch Mama Merkel in der Regierung. Die haben wir groß verspottet und als Schuldige ausgemacht, die alle Ausländer reinbringt. Heute wünsche ich mir sie zurück.

**Gab es bei dir auf der Schule Personen, die politisch anders gedacht haben als die Mehrheit?**

Ja, wir hatten ein Geschwisterpaar auf der Schule, die man als „Punks“ betiteln kann. Die hatten bunte Haare, Ketten an ihren Hosen, haben sich nur Schwarz gekleidet und trugen Fuck-Nazis-Aufdrucke auf den Jacken. Die wurden gemobbt. Denen haben wir immer wieder dumme Kommentare an den Kopf gewor-



fen und beide nicht in Ruhe gelassen. Die haben sich daraus aber nichts gemacht. Das ging bei denen ins eine Ohr rein und durchs andere wieder raus. Aber wir haben uns cool gefühlt, die dumm anzumachen.

#### **Das waren die einzigen beiden?**

Denen man das so richtig angesehen hat, ja. Wer noch die linke Meinung vertreten hat, das wusste ich nicht so ganz. Die haben sich bestimmt auch zurückgehalten.

#### **Aus Angst?**

Ja, natürlich. Viele wollten einfach dazugehören. Unsere Schule war sehr hart, was Mobbing anging. Du wurdest gleich ausgeschlossen. Viele denen das passiert ist, haben schnell die Schule gewechselt.

#### **Mobbing ist eine Form der Gewalt, die oft psychisch beginnt. Wann hast du das erste Mal erlebt, dass physische Gewalt in der Szene akzeptiert wurde?**

Oft habe ich Gewalt-Geschichten nur von Freundesfreunden gehört. Wir als Gruppe waren oft verbaler unterwegs. Wenn wir unsere ländliche Region mal verlassen haben und in Städte gefahren sind, sind wir auch oft Migranten und Flüchtlingen über den Weg gelaufen. Die wurden von uns regelmäßig grundlos angepöbelt und dumm angemacht. Wenn ich daran jetzt zurückdenke, merke ich wieder, wie schlimm das war. Die existierten und ich störte mich an deren Existenz. Das war für mich normal und richtig so. Wenn ich heute darüber nachdenke, merke ich: Das ist ein reines Ich- Problem gewesen.

#### **Wann hast du begonnen an diesem Ich-Problem zu arbeiten?**

Da gab es einen bestimmten Moment. Meine Mutter und ich waren in Dresden shoppen. Während wir uns auf einer Bank ausgeruht haben, ist mir ein Mann aufgefallen, der sich auf die Straße stellte und sich die Augen verband. Vor sich hat er ein Pappschild aufgestellt, auf dem auf Englisch stand, dass er Muslim ist und trotzdem ein normaler Mensch wie du und ich. Darunter stand noch, ob man sich traut, ihn zu umarmen. Das hat in mir was ausgelöst. Warum soll ich ihn denn nicht umarmen? Was ist an diesem Mann anders als an mir? In dem Moment habe ich keinen Hass in mir gefühlt. Ganz im Gegenteil. Ich bin auf den Mann zugegangen und habe ihn umarmt. Ich weiß noch, wie er mir auf Englisch gesagt hat, dass es schön ist, dass es mich gibt und sich für die Umarmung bedankt hat. Das war für mich der Wendepunkt, der in mir aktives

Denken ausgelöst hat.

#### **Wie hat deine Mutter das aufgenommen?**

In dem Moment fand sie das nicht schlimm.

#### **Und dein Vater? Hast du ihm davon erzählt?**

Ja, habe ich. Er fand das überhaupt nicht gut. Mein Vater hat auch gemerkt, dass etwas in mir Klick gemacht hat. Eine seiner ersten Fragen war, was denn mit mir passiert sei. Warum ich jetzt auf einmal so denken würde. Über den Menschen, den ich umarmt habe, hat er sofort schlecht geredet. Obwohl er in diesem Moment gar nicht dabei war. Er hat die Situation nicht erlebt und hat es trotzdem schlecht geredet.

#### **Wie ging es dann für dich weiter? So ein Gedankenwechsel erfolgt sicher nicht über Nacht, oder?**

Nein, auf keinen Fall. Das hat bei mir bestimmt zwei Jahre gedauert. Ich war schon immer viel in den Sozialen Medien unterwegs, auf Instagram, Facebook, Musical.ly (heute TikTok). Dort habe ich mich mit der Zeit immer mehr auf Seiten wiedergefunden, die eher etwas Linkes vermitteln. Seien es amerikanische Influencer, die offen mit dem Thema Sexualität umgehen. Das war bei uns auch ein großes Thema. Sexualität durfte nicht sein, gab es nicht. Dafür wurde ich dann aber sehr offen, habe mich darüber informiert und bin immer mehr Seiten dieser Art gefolgt. Das hat mir geholfen, mein Weltbild zu überdenken und mir eine eigene Meinung zu bilden.

#### **Hattest du Angst, dass du deshalb den Kontakt zu Freunden oder Familie verlieren könntest?**

Nein, überhaupt nicht. Ich bin zwar ein introvertierter Mensch mit recht wenig Selbstbewusstsein, aber meine Meinung habe ich immer stark vertreten. Ich hatte das Glück, dass sich die Freundschaften nach der Schulzeit immer mehr verlaufen haben. Deshalb gab es diesen Moment, dass ich mich von denen distanzieren muss, nicht so richtig. Über Social Media bekomme ich noch manchmal was von denen mit. Die meisten denken leider noch immer gleich. Meine Eltern auch. Ich habe versucht beide mitzuziehen. Das hat nicht funktioniert. Das würde niemals funktionieren.

#### **Wieso?**

Die sind zu tief drinnen. Mein Vater ist ein Nazi, so würde ich ihn bezeichnen. Meine Mutter ist rechts. Weniger hardcore. Aber immer noch rechts. Ich kann mir nicht vorstellen, dass sie irgendwann nochmal umdenken werden.

#### **Wie ist das Verhältnis zu deiner Familie heute?**

Das Verhältnis ist gut. Ich habe noch einen großen Bruder. Von uns vieren bin ich die Einzige, die wirklich links ist. Bei meinem Bruder merke ich manchmal, dass er schon fast richtig denkt und kurz davor ist, es zu verstehen. Er wählt trotzdem die AfD. Ich habe ihn noch nicht überzeugt bekommen. Mit meinen Eltern telefoniere ich, seitdem ich ausgezogen bin, wöchentlich. Da geht es immer um Politik. Wir ecken an und sind sauer aufeinander, einer ist eingeschnappt und einer ist genervt. Wir verstehen uns aber trotzdem. Wir schaffen es, die Familie über unsere Ansichten zu stellen.

#### **Erwischst du dich heute manchmal noch, wie du in alte Gedankenmuster verfällst?**

Ja, ab und zu erwische ich mich dabei. Es schleicht sich immer mal wieder ein. Wenn ich eine Person auf der Straße sehe, die ein Flüchtling oder Migrant sein könnte, frage ich mich, warum die Person nicht arbeitet. Alle sind gerade am Arbeiten. Nur er ist gerade hier. Direkt danach denke ich mir, vielleicht hat er gerade Freizeit. Den ersten Gedanken versuche ich sofort zu reflektieren.

#### **Denkst du irgendetwas hätte damals verhindern können, dass du in die politisch rechte Richtung gerätst?**

Nein. Das hätte nicht verhindert werden können. Auf keinen Fall. Politik war dafür ein zu großes Thema bei uns zu Hause. Und die Meinung meiner Eltern war zu stark.

#### **Gab es damals schulische oder außerschulische Maßnahmen oder Projekte, die versucht haben, euch zu informieren?**

Tatsächlich kaum. Das Einzige, was mir hätte helfen können zu der Zeit, wäre der Besuch mit der Schule in Auschwitz gewesen. Jede zehnte Klasse ist damals

für drei Tage nach Auschwitz gefahren. Wir waren der erste Jahrgang seit Jahren, der nicht fahren durfte. Die Schule wusste, wie wir sind. Außerdem hatten wir Personen in der Parallelklasse, die sind frisch 18 geworden, sind so oft sitzengeblieben, dass sie noch in der zehnten Klassen waren, und hatten schon Anzeigen wegen Volksverhetzung am Hals.

#### **Denkst du die Fahrt nach Auschwitz hätte dir geholfen?**

Ja. Ich bin mir zu 100 Prozent sicher, dass die Fahrt nach Auschwitz der Denkanstoß für mich hätte sein können. Die Bilder und Videos, die es gibt, sind so hart und emotional. Das hätte an meinem Denken sicher etwas bewegt.

#### **Hättest du dir im Nachhinein generell mehr Aufklärung und Prävention gewünscht?**

Von der Schule hätte ich mir mehr Initiative gewünscht. Alle wussten, dass es ein großes Problem mit rechten Schülern gibt. Viel wurde da aber nicht gemacht. Ich hätte mir einen Vortrag von einer Person von außerhalb gewünscht, die unsere Bubble versucht aufzubrechen. Auf der anderen Seite waren viele von uns schon zu tief drinnen, dass es bei vielen nichts mehr gebracht hätte. Ich denke aber, dass es mir hätte helfen können.

#### **Helfen ist ein gutes Stichwort. Stell dir vor, du stehst heute deinem 15-jährigen Ich gegenüber. Was würdest du dir selbst sagen?**

Bitte fang an, Sachen zu hinterfragen. Hör‘ nicht nur auf eine Meinung, versuch‘ beide Seiten zu verstehen. Und vor allem: Stell nicht deine Meinung über Fakten. Du kannst Fakten nicht mit deiner Meinung widerlegen.

#### **Danke für das Gespräch!**



**ZWISCHEN  
DEN OHREN**

# Politisch motivierte Kriminalität

Wie geht der Staat damit um — und was kann er überhaupt leisten?

Die begleitende Podcastfolge







MY SKIN COLOR  
IS NOT  
A CRIME!

## Versteckte Vorurteile – oder wie Rassismus die Drogenpolitik prägt

Text – Emilia Binder  
Illustrationen – Anna Seeber

**Die Teillegalisierung von Cannabis wird von Expert:innen als „Zwei-Klassen-Legalisierung“ bezeichnet, weil sie marginalisierte Gruppen benachteiligt. Dass marginalisierte Personen von Drogengesetzen diskriminiert werden, ist keine Neuheit. Die Geschichte der Drogenverbote und -gesetze ist geprägt von rassistischen Narrativen und struktureller Diskriminierung.**

Seit 2021 dürfen Menschen in Deutschland legal kiffen – zumindest unter bestimmten Bedingungen. Während viele Menschen diesen Schritt begrüßten, kritisierten ihn andere als „Zwei-Klassen-Legalisierung“. Denn während Konsum und Handel in Privaträumen von der Polizei nicht mehr kontrolliert werden, verlagern sich polizeiliche Ressourcen auf die Straße. Davon sind insbesondere marginalisierte Gruppen betroffen, die aus verschiedenen Gründen keine Möglichkeit haben, innerhalb eines geschützten Raumes Substanzen zu konsumieren, etwa wenn sie nur begrenzten Wohnraum oder gar keinen Wohnort haben. Zu dieser Schlussfolgerung kommen das Fachnetzwerk für drogenpolitische Reformen *Schildower Kreis* und die Initiative *Justice Collective*, die die Regierung in einer Stellungnahme dazu auffordern, dass das Cannabis-Gesetz hinsichtlich der sozialen Gerechtigkeit verbessert wird.

Laut dem Drogenhistoriker Ferdinand Nyberg geht das zurück bis in die Zeit der amerikanischen Sklaverei. Damals durften

Sklav:innen etwa keinen Alkohol trinken. „Drogenauflagen waren schon damals sehr eng verknüpft mit der Kontrolle von schwarzen Körpern, von schwarzen Menschen“, sagt Nyberg. Auch andere marginalisierte Gruppen waren von Drogengesetzen betroffen: Die Opiumverbote, die bereits 1875 in San Francisco in Kraft traten, wurden stark von anti-chinesischen Narrativen geprägt. Laut der Drogenhistorikerin Helena Barop müssen die Opiumverbote im Kontext mit dem *Chinese Exclusion Act* und dem *Page Act* verstanden werden, die es Chines:innen verboten haben, in die USA einzuwandern. Die Menschen versteckten ihren Rassismus gegenüber Chines:innen hinter der Ablehnung des Opiumkonsums. Das rassistisch-stereotypische Bild der *Opiumhöhlen* verbreitete sich in der Gesellschaft und auch in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts. So waren beispielsweise Sherlock Holmes oder Dorian Gray mit diesem Stereotyp geschmückt – obwohl der Opiumkonsum ein Produkt der britischen Kolonialherrschaft über Indien und des imperialen Handels gewesen sei.

Auch der steigende Kokaingebrauch zu Beginn des 20. Jahrhunderts stand in Verbindung mit Rassismus. Afroamerikaner:innen

wurden im Kontext mit Kokain als gewalttätig dargestellt und kriminalisiert. Die strukturelle Diskriminierung, die dahinterstand, blieb unberücksichtigt. Zum Beispiel schlossen die *Jim-Crow-Gesetze* Afroamerikaner:innen von den Grundrechten aus und verboten ihnen unter anderem in Vorstädte zu ziehen. Dadurch entstanden isolierte Wohnviertel, die durch den strukturellen Rassismus verarmt waren. Dazu kam der wirtschaftliche Wandel in den 60er-Jahren, der bewirkte, dass viele Menschen ihre Arbeit verloren und keine neue mehr fanden. Der Drogenkonsum in den segregierten Vierteln wurde dadurch ebenfalls gefördert.

Der Psychopharmakologe Carl Hart sagt gleichzeitig, dass weiße Amerikaner:innen in den Sechzigern und Siebzigern genauso viele Drogen konsumiert hätten wie Afroamerikaner:innen, aber seltener kontrolliert wurden. Barop beschreibt dieses Phänomen in ihrem Buch so: „Eine ohnehin aus rassistischen Gründen marginalisierte Gruppe wird aufgrund ihres Drogenkonsums und mithilfe ihres Drogenkonsums diskriminiert, ausgegrenzt und stigmatisiert, und dann wird mit dem Drogenkonsum diese Marginalisierung begründet.“

### Jim Crow:

Die *Jim-Crow-Gesetze* entstanden nach dem Bürgerkrieg im 19. Jahrhundert. Sie setzten die Rassentrennung in Kraft und waren so verantwortlich für die Segregation von Wohnvierteln und Bildungseinrichtungen. Die Regel, dass schwarze Menschen in Bussen für weiße Menschen aufstehen mussten, entstand auch aus den *Jim-Crow-Gesetzen*. Rosa Parks schrieb Geschichte, als sie sich weigerte, für einen weißen Passagier aufzustehen. 1964 unterzeichnete Präsident Johnson den *Civil Rights Act*, der - zumindest auf dem Papier - die *Jim-Crow-Gesetze* abschaffte.



## Der gescheiterte Krieg gegen die Drogen

Der *War on Drugs* wurde 1971 von Richard Nixon ausgerufen. Später wurde er von Ronald Reagan übernommen und erweitert. Dabei handelt es sich um die innen- und außenpolitische Bekämpfung des Drogenkonsums und -handels, für den eine Vielzahl an Ressourcen und militärische Operationen eingesetzt wurde und wird. Nyberg beschreibt ihn als eine Neuausrichtung der Repression gegenüber schwarzen Menschen. „Der *War on Drugs* findet genau an dem Standpunkt statt, wo die Bürgerrechtsbewegung Erfolge erreichte. Durch die Drogenpolitik konnte man rhetorisch und politisch immer noch rassistische Stereotype verwenden und einen bevölkerungskontrolltechnischen Mechanismus nutzen, um die schwarze Bevölkerung trotz der neu erworbenen Rechte zu unterdrücken.“ Laut Barop war dieser Krieg gegen die Drogen nicht dazu gemacht, die Probleme rund um Drogen zu lösen oder Betroffenen zu helfen. Letztendlich kann der *War on Drugs* laut Barop keine messbaren Ziele aufweisen – sie schreibt ihm ganz im Gegenteil „verheerende Folgen“ zu. Ein Grund, warum er trotzdem so lange fortgeführt wurde, ist laut Nyberg, dass die Medien ein Teil der Politik waren und mediale Geschichten vor allem Horror-Szenarien über Drogenauswirkungen auf die Gesellschaft beinhalteten. Dadurch erschien die Drogenpolitik, die mithilfe von Polizeiarbeit, militärtechnischen Interventionen in anderen Ländern und Masseninhaftierungen agiert als gerechtfertigt und notwendig.

Die rassistischen Darstellungen in den Medien, zum Beispiel die Darstellung schwarzer Menschen als kokainabhängig, führten auch zu härteren Gesetzen. „In den Achtzigern, innerhalb Reagans War on Drugs, waren Hollywood und Washington sehr eng verbunden, fast wie ein gemeinsamer Militärmarsch“, sagt Nyberg.

## Der amerikanische Einfluss auf die internationale Gesellschaft

Die internationale Drogenpolitik ist seit der *Opiumkommission von 1909* geprägt. 1919 trat auf amerikanische Bemühungen das erste internationale Abkommen zur Drogenkontrolle in Kraft. Die Großmachtstellung der USA spielt laut Nyberg eine Rolle für die internationale Ausbreitung der Drogenpolitik, da Handelspartnerstaaten der USA dazu gezwungen waren und nach wie vor sind, die Verträge einzuhalten, um den Handel nicht zu gefährden. Die Abhängigkeit von diesen internationalen, und insbesondere amerikanischen Verträgen, führt laut Barop auch dazu, dass sich für Betroffene nichts ändert.

Auch auf Deutschland hatte und hat die amerikanische Drogenpolitik Einfluss. Laut Nyberg haben sich dabei insbesondere die media-

**Wie die Drogengesetze nach Deutschland kamen:** Deutschland war 1913 nicht bereit, die erste internationale Opiumkonvention zu ratifizieren. 1919 wurde die Konvention dann doch unterschrieben – nicht weil sich die deutsche Meinung geändert hat, sondern weil der Versailler Vertrag dazu verpflichtete.

len Darstellungen und die Rhetorik aus Amerika in Deutschland verbreitet. In den 70er-Jahren wurden türkische „Gastarbeiter:innen“ in Deutschland oft mit Bandenkriminalität in Verbindung gebracht. Barop beschreibt, dass selbst die Angehörigen der Opfer des Nationalsozialistischen Untergrunds (NSU) verdächtigt wurden, in Bandenkriminalität verwickelt zu sein und nach den Anschlägen von der Polizei kontrolliert wurden.

Die deutsche Drogengeschichte hat allerdings noch einen anderen Aspekt. Während des Nationalsozialismus wurden Drogenabhängige in Konzentrationslagern ermordet. Die Denkweise der Nazis, dass man nie wieder von Drogen loskommt, wenn man sie einmal genommen hat, wurde laut Barop

## Black Lives Matter:

Die Bewegung entstand in den 2010er-Jahren, als Reaktion darauf, dass schwarze Menschen von Polizist:innen getötet wurden. 2020 verbreitete sie sich global als George Floyd von einem Polizisten ermordet wurde. Die Polizisten, die Floyd kontrollierten, fragten ihn mehrmals, ob er auf Drogen sei, was Floyd verneint. Später verbreiteten sich Gerüchte, dass er high gewesen sei. Er wurde so von Opfer zu Täter instrumentalisiert.

nach dem Krieg in Institutionen wie Polizei, Politik oder Justiz getragen und hat somit die Drogenpolitik geprägt.

## Wie Trump alte Narrative nutzt

In den USA sind die Narrative der Vergangenheit heute noch zu sehen. So wurde das militärische Manöver in Venezuela mit Drogen-

**Das neue Jim Crow:** Laut der Bürgerrechtlerin Michelle Alexander entstand in den USA in den letzten Jahren insbesondere durch den *War on Drugs* ein neues *Jim Crow*. Schwarze Menschen wurden 2016 25-mal häufiger wegen Drogenkonsum und -handel inhaftiert – auch wenn sie nicht mehr konsumieren oder verkaufen als Weiße.

rhetorik gerechtfertigt und der venezolanische Präsident Maduro als Drogenhändler beschimpft. Das wurde teilweise auch in den Medien reproduziert. Donald Trump nutzt außerdem das Stereotyp der mit Drogen handelnden und drogenabhängigen Mexikaner:innen als rhetorisches Mittel, das seine Außenpolitik rechtfertigen soll.

In den letzten Jahren veränderte sich die amerikanische Drogenpolitik laut Nyberg trotzdem. Die Opioidkrise führte beispielsweise dazu, dass Polizist:innen Antidosen mit sich tragen und damit helfen können. Diese Entwicklung sei unter anderem dadurch entstanden, dass sich die Opioidkrise durch die gesamte Bevölkerung zieht und nicht mehr nur marginalisierte Be-

## Check Cannabis-Legalisierung:

- Erlaubte Besitzmenge: 25 Gramm im öffentlichen Raum, 50 Gramm + drei Pflanzen im privaten Raum
- Wer mehr als die erlaubte Menge besitzt, begeht eine Ordnungswidrigkeit
- Anbauvereinigungen dürfen 25 Gramm Cannabis am Tag oder 50 Gramm pro Monat & sieben Cannabisamen oder 5 Stecklinge für den Eigenanbau verkaufen
- Geschätzte Konsummenge 2024 (auch medizinischer Konsum): 670 bis 823 Tonnen
- 5,05 Millionen Erwachsene haben 2024 konsumiert

völkerungsgruppen betrifft. In der Geschichte der amerikanischen Drogengesetze zieht sich diese Logik durch: Marginalisierte Drogenkonsumierende sind kriminell und müssen bestraft werden, weiße Drogenkonsumierende sind Opfer der Drogen, denen geholfen werden muss.

## Deutsche Drogenpolitik heute

In einem zweiten Zwischenbericht nach der Teillegalisierung wurde festgestellt, dass Jugendliche seit 2019 weniger Cannabis konsumieren, Erwachsene dagegen mehr als zuvor. Der Schwarzmarkt sei zurückgegangen. Die CDU und CSU kritisieren die Teillegalisierung seit Beginn. Auch jetzt nach den Ergebnissen der ersten Forschung fordern Politiker:innen der Union, die Gesetze abzuschaffen oder zumindest zu reformieren. Alexander Dobrindt etwa bezeichnete das Cannabis-Gesetz als „richtiges Scheiß-Gesetz“. Judith Gerlach, die bayerische Gesundheitsministerin von der CSU fordert, dass ein nicht-medizinischer Konsum wieder verboten wird, auch wenn Forscher:innen eine andere Ansicht vertreten. Auch die Stadtbilddebatte um Kanzler Friedrich Merz

steht im Gegensatz dazu, was Expert:innen und Vereine versuchen zu erreichen.

## Racial Profiling: Verboten und trotzdem evident

Ein relevanter Punkt in der Drogenpolitik ist das *Racial Profiling*. Darunter versteht man ein polizeiliches Handeln, welches nicht nach Verhalten, sondern nach Aussehen urteilt. Auch wenn es sich dabei um einen rechtswidrigen Vorgang handelt, wird dieses Vorgehen durch empirische Evidenz belegt. Luise Klaus promoviert am Institut für Humangeographie an der Goethe Universität Frankfurt. Sie forscht zum Thema *Racial Profiling*. In einem früheren Projekt namens *DRUSEC (Drug Use and Urban Security)* hat sie die Polizei bei ihrer Arbeit in einem Frankfurter Partyviertel begleitet. Sie erzählt von einer Anekdote, die sie auf einer Streifenbegleitungen erlebt hat: „Vor einem Laden standen zwei weiße Männer zwischen 30 und 50 Jahren, die ziemlich offensichtlich einen Joint geraucht haben. Das war vor der Cannabislegalisierung und ich habe mich gewundert, dass die Polizisten die Männer nicht kontrollierten. Die Begründung war, dass es schwer zu bestimmen sei, woher der Cannabis-Geruch käme. Als wir weiter gingen, standen drei schwarze Männer auf der Hauptflaniermeile, ohne sonst etwas zu tun. Bei diesen schwarzen Personen, die nichts getan haben, außer zu stehen, führte die Polizei eine Personenkontrolle durch.“ Die Polizisten haben bei diesen drei Personen Cannabis gefunden. Laut Klaus kann *Racial Profiling* zu einem selbstverstärkenden Kreislauf werden, wenn



bei Kontrollen von schwarzen Menschen Substanzen gefunden werden. Klaus spricht in diesem Kontext von einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Klaus unterstellt den handelnden Polizisten keine explizit rassistische Einstellung, sondern ein Handeln nach Erfahrungswerten. „Andererseits haben sie einen Ermessensspielraum, eben nicht zu handeln und es in der anderen Situation nicht zu riechen, egal ob willentlich oder unwillentlich“, sagt die Humangeographin.

Dazu kommt Gewalt, die durch Polizeibeamt:innen ausgeübt wird. In Bezug auf Polizeigewalt hat Klaus innerhalb der Forschung *Körperverletzung im Amt durch Polizeibeamt:innen* herausgefunden, dass nichtweiße Personen oder Menschen mit Migrationshintergrund öfter Gewalt erfahren, wenn sie wegen eines Konflikts die Polizei rufen. Wenn sie diese Gewalterfahrung dann zur Anzeige bringen möchten, wird ihnen das häufiger verweigert als weißen Menschen. In der Wissenschaft wird das als *over-policing while under-protecting* bezeichnet: „Einerseits erfahren nichtweiße Personen höhere polizeiliche Kontrolle im Sinne von *Racial Profiling* und andererseits erfahren sie weniger Schutz, weil sie zum Beispiel eher als Bedrohung wahrgenommen werden oder ihnen nicht geglaubt wird. Das ist die andere Seite der Me-

daille des *Racial Profiling*“, sagt Klaus.

Laut Klaus ist die Polizeiausbildung in Deutschland sehr umfangreich und auch mit kritischem Wissen bestückt. „Es gibt Befragungen, bei denen man sieht, dass Stereotype zu Beginn und zum Ende der polizeilichen Ausbildung abnehmen. Und dann kommen die in den Polizeiberuf rein und erleben den Praxisschock, weil sie dann in sogenannten Problemvierteln eingesetzt werden und erstmal harte Straßenarbeit machen und viele Konflikte lösen müssen. Da verdichten sich die Stereotype wieder.“ Supervision und Kontrollzugriffe könnten gegen den Rassismus helfen. „Wenn die Polizei ein Ticket ausstellen müssten, gäbe es einen Kontrollmoment, in dem sich die Polizei rechtfertigen müsste. Gleichzeitig gäbe es idealerweise einen Moment der Selbstreflexion“, sagt die Humangeographin.

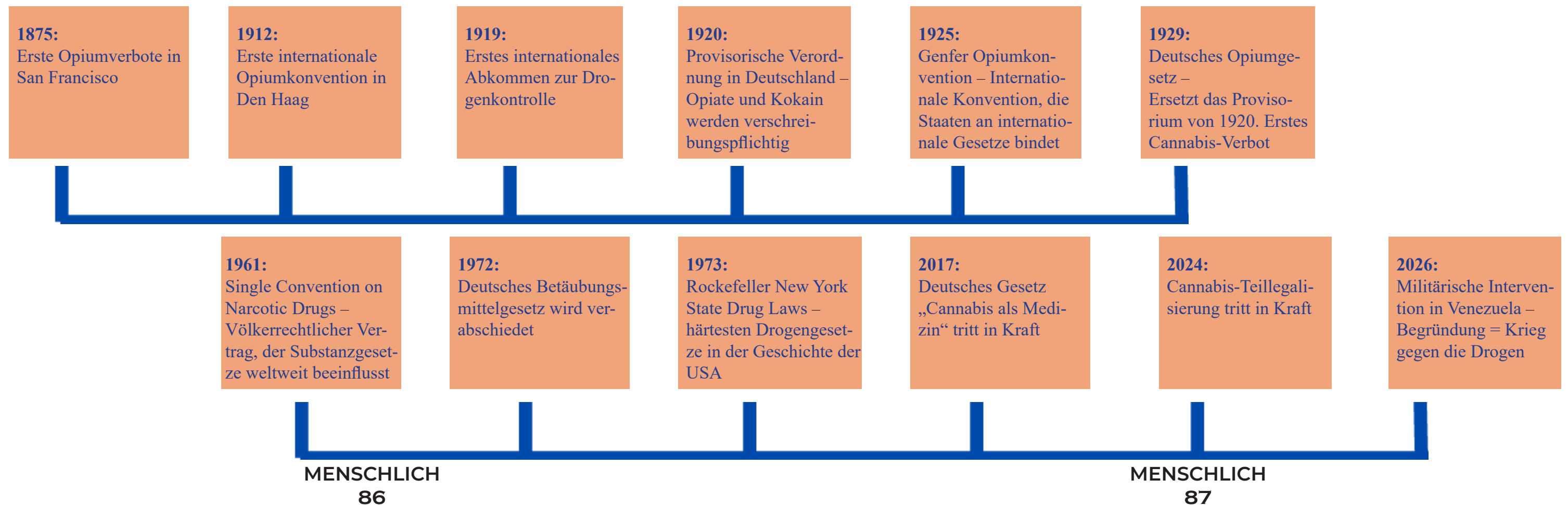
In Deutschland gibt es einige Initiativen, die sich für Betroffene von Rassismus in der Drogenpolitik einsetzen. Eine davon ist das *Justice Collective*. Dieses wurde vor fünf Jahren von Mitali Nagrecha gegründet und setzt sich mit dem Rassismus im deutschen Rechtssystem auseinander. Die Arbeit umfasst das politische Engagement, zum Beispiel rund um die Cannabis-Legalisierung. Daneben ist auch Aufklärung ein großer Bestandteil. Dies passiert hauptsäch-

lich durch die Prozessbeobachtung. Ungefähr 300 bis 400 Gerichtsprozesse wurden vom *Justice Collective* innerhalb der Kampagne *Racism on Trial* beobachtet und auf ihrer Website aufgearbeitet. Das soll zum einen der Öffentlichkeit einen Einblick in das deutsche Strafsystem geben, zum anderen aber auch die Dynamik innerhalb des Prozesses verändern. Betroffene werden außerdem mit Rechtsberatungsstellen vernetzt. Das ist relevant, da sie oft auf sich allein gestellt sind. Auch Nagrecha sieht die Medien als einen reproduzierenden Faktor an, wenn es um Rassismus geht: „Es gibt eine Million unterschiedliche Nachrichtensendungen über den Görlitzer Park und People of Color, die dort mit Drogen handeln. Man könnte mit irgendjemandem in irgendeinem deutschen Dorf reden und sie würden sagen, dass man im Görlitzer Park erschossen wird.“

Die Cannabis-Legalisierung wird von Mitali Nagrecha und vielen weiteren Expert:innen kritisiert. Denn während weiße Menschen oft Cannabis in Privaträumen konsumieren, werden die polizeilichen Ressourcen auf öffentliche Plätze konzentriert und die Kontrollen dahin verlagert. Durch die Legalisierung hätten marginalisierte Personen zwar einen Schutz vor der strafrechtlichen Verfolgung, aber „der Moment der Kriminalisierung passiert trotzdem: Eine

schwarze Person wird vor den Augen aller anderer von der Polizei kontrolliert und das Bild des schwarzen Dealers verfestigt sich“, sagt Klaus. Dabei wären Personen, die Drogen verkaufen würden, mehrheitlich junge, weiße, studierende Männer, die aus ihrer Wohnung heraus verkaufen.

Der Grund, warum sich Stigmatisierungen innerhalb von Drogenerzählungen durchziehen, ist laut Barop der Populismus. Dieser sei menschenfeindlich und finde auf dem Rücken der Betroffenen statt. Es müsse über Abhängigkeiten aufgeklärt werden. Außerdem ist sie der Ansicht, dass Drogen entkriminalisiert, wenn nicht sogar legalisiert werden müssten, um so der organisierten Kriminalität entgegenzuwirken und vor allem die Sicherheit der Konsumierenden zu steigern. Eine Legalisierung würde Nybergs Meinung nach nicht dazu führen, dass Personen, die mit Unrecht behandelt wurden, profitieren würden. Stattdessen würde es zu einem Wettbewerb von Unternehmen kommen. Seiner Meinung nach sollte die Drogenpolitik mit einer Gesundheitspolitik einhergehen, die rational und informiert agiert. Er sieht die Kriminalisierung der Drogen auch als problematisch an, weil man damit in die Entscheidungen über den eigenen Körper eingreift.







# GESCHENK



# Durch KI entblößt

Text und Fotos – Linda Fränken

## HINTERGRUNDBERICHT

**Der Fall Fernandes hat sexualisierten Deepfake-Missbrauch schlagartig in die öffentliche Debatte gerückt. Die Meinungen sind gespalten: Während einige lautstark protestieren, verharmlosen andere die Taten. Doch welche Folgen hat sexualisierter Deepfake-Missbrauch – und was bedeutet er für die Betroffenen?**

Wenige Klicks reichen. Auf Plattformen wie Reddit tauchen unter Beiträgen Angebote auf. Unauffällig, auf den ersten Blick leicht zu übersehen. Kommentare wie „Nudes/deepfakes? dm me!“. Wie selbstverständlich stehen sie neben ganz alltäglicher Kommunikation, etwa einem Lob des Stils oder einem Kompliment für ein Outfit. Solche vermeintlichen „Serviceangebote“ finden sich unter Beiträgen über Influencer:innen oder Prominente.

Und das ist erst der Anfang. Eine kurze Recherche auf Reddit genügt: Wer Begriffe wie „Deepfake“ in die Suchleiste eingibt, stößt schnell auf Beiträge, in denen die Erstellung von Deepfakes angeboten wird. Nutzende fragen außerdem nach Deepfakes bestimmter Personen oder suchen jemanden, der ihnen entsprechendes Material gegen Bezahlung erstellt.

### Was macht Deepfakes so gefährlich?

Deepfakes sind manipulierte Medieninhalte, die mithilfe von künstlicher Intelligenz erstellt werden. Hierbei ist es möglich, Stimmen, Gesagtes, Gesichter und Körper zu verändern oder einzelne Bereiche auszutauschen. Neuere Technologien sind in der Lage, täuschend echt erscheinende Inhalte zu erzeugen. Neben harmlosen Anwendungen im Unterhaltungsbereich können Deepfakes auch für sexualisierte Bild- und Videomanipulationen, Desinformation, Betrug oder Rufschädigung genutzt werden. Manipulationen und Betrügereien gibt es schon immer, doch moderne Technologien schaffen laut dem Sozialarbeiter Patrik Stemmer, neue Möglichkeiten. Veränderte Bildinhalte sollen sich schneller und einfacher erstellen lassen, während ihre Glaubwürdigkeit erhöht wird. Dies stellt die Strafverfolgung vor neue Herausforderungen. Auch Taten, die in die Persönlichkeitsrechte eingreifen, werden seiner Ansicht nach dadurch niederschwelliger und können leichter umgesetzt und verbreitet werden.

Die Rechtslage bezüglich des sexualisierten Deepfake-Missbrauchs entwickelt sich aktuell weiter, weist jedoch noch Lücken auf. Dies bestätigt auch die Bundesregierung auf einer Konferenz vom 20. März 2026. Ein wichtiges Beispiel ist die Tatsache, dass es in Deutschland bislang keinen eigenen Straftatbestand für sexualisierte Deepfakes gibt. Nach Angaben der Stadt Düsseldorf können in manchen Fällen gesetzliche Vorschriften, etwa aus dem Bereich der Beleidigungs- oder Verleumdungsdelikte, herangezogen werden. Diese Tatbestände passen jedoch nicht immer zu KI-generierten sexualisierten Bildern. Sie decken laut dem Bayerischen Staatsministerium der Justiz häufig nur Teilaspekte ab. Zivilrechtlich besteht die Möglichkeit, sich auf das allgemeine Persönlichkeitsrecht zu berufen. Doch auch hier ist es für Betroffene häufig schwierig, zu ihrem Recht zu kommen. Dies bestätigt auch Anna-Lena von Hoderberg, Mitgründerin von HateAid, gegenüber der *WELT*. Eine weitere Herausforderung besteht darin, dass Täter:innen auf Online-Plattformen häufig anonym agieren. Grundsätzlich bestehen weiterhin zahlreiche Herausforderungen, um sexualisierten Deepfake-Missbrauch wirksam zu bekämpfen. Das Bayerische Staatsministerium der Justiz sieht jedenfalls noch Anpassungsbedarf.

Auf bestimmten Plattformen wie Reddit entsteht der Eindruck eines fortlaufenden Zusammenspiels zwischen Angebot und Nachfrage. Da viele dieser Taten über Direktnachrichten begangen werden, bleibt ein Teil der Betroffenen möglicherweise lange unbemerkt. Sie wissen vielleicht gar nicht, dass sexualisierte Deepfakes mit ihrer Darstellung erstellt und verbreitet wurden.

### Verharmlosung des Missbrauchs

Die mittlerweile sehr reale Gefahr sexualisierter Deepfakes zeigt unter anderem der Fall Collien Fernandes. Dieser rückte die Problematik stärker ins öffentliche Bewusstsein und trug dazu bei, dass in sozialen Medien vermehrt über sexualisierte Deepfakes und ihre Folgen diskutiert wurde und wird. Scrollt man durch Kommentare auf Instagram unter Beiträgen von Collien Fernandes oder anderen Personen, die das Thema aufgreifen, stößt man immer wieder auf Verharmlosungen, Unglauben oder Täter-Opfer-Umkehr. Relativierungen des Schadens, der durch sexualisierte Deepfakes entsteht, finden sich auch in



Argumenten, die hervorheben, die Bilder seien schließlich nicht echt. Es entsteht der Eindruck, dass einige Menschen diese Form des Missbrauchs nicht als Problem wahrnehmen. Ähnliche Kommentare finden sich auch unter Beiträgen anderer Betroffener. Häufig wird ihnen nicht geglaubt und schlicht

Betroffenen zugeschrieben werden. Solche Behauptungen finden sich unter Posts von Collien Fernandes oder anderen bekannten Personen, die das Thema Deepfakes öffentlich behandeln. Hierzu passt die Kommunikation auf Reddit, wo sexualisierte Deepfakes so unaufgeregt und bei-

einem Bild zusammen, das darauf hindeutet, dass das Problembewusstsein für diese Thematik offenbar noch kein gesellschaftlicher Konsens ist. Diese scheinbare Banalität im Internet steht in einem harten Kontrast zu den Folgen eines solchen Übergriffs für Betroffene. Während die Inhalte online oft beiläufig behandelt werden, sind die Auswirkungen für Betroffene real und belastend.

Die Folgen sind real - die Forschung erst am Anfang

Deepfake-Missbrauch betrifft Körper und Geist: Der eigene Körper wird auf Bildebene verändert und bearbeitet, beispielsweise indem das eigene Gesicht auf einen fremden Körper gesetzt wird. Diese Veränderung der körperlichen Darstellung gegen den eigenen Willen kann starke Reaktionen auf psychischer Ebene auslösen. Da das Ausmaß und damit auch die Relevanz des Themas noch vergleichsweise neu sind, steht die Forschung hierzu noch am Anfang.

Diesen Mangel zu beheben, ist ein Anliegen von Frau Dr. Emma Halfmann. Sie forscht als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen mit Schwerpunkt im Bereich Sozialpsychologie. Sie und ihre Abteilung führen in Kooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität München eine Studie zu digitalen Gewalterfahrungen durch Deepfakes durch. Laut Frau Halfmann sind die psychologischen Konsequenzen für Betroffene von digitaler Gewalt in Form von Deepfakes bisher ein sehr unerforschtes For-

Originalkommentar auf Reddit

eine Lüge unterstellt. Besonders schwierig ist dies, wenn zusätzlich zur Unterstellung einer Lüge auch noch verschwörerische Motive der

läufig angeboten werden, als handle es sich um aussortierte Kleidung auf einem Online-Marktplatz. Diese Beobachtungen fügen sich zu

schungsfeld. Aus diesem Grund möchte sie mit ihrer Forschung aus sozialpsychologischer Perspektive insbesondere die psychoemotionalen und sozialen Effekte untersuchen. Dies beinhaltet beispielsweise die Fragestellung, ob

Angst, Scham und Stress. Soziale Effekte wie Mobbing oder Rufschädigung können eine zusätzliche Belastung sein. In einigen Fällen berichten Betroffene sogar von schwerwiegenderen Folgen wie Depressionen oder posttraumati-

pädagogische Bildung. Seit etwa zehn Jahren arbeitet er selbstständig, leitet Workshops und hält Vorträge aus diesem Themenbereich. Jüngeren Jahrgangsstufen wird zum Beispiel geholfen, ein ungutes Bauchgefühl bei Online-Chats

In search of someone who can make me a deepfake of my SIL

5

6

Teilen

Originalkommentar auf Reddit

der Selbstwert nach solchen Taten betroffen ist. Im Fokus steht dabei auch die erlebte Ungerechtigkeit. Halfmann erläutert auf Anfrage: „Erkenntnisse aus unseren Forschungsbemühungen werden helfen zu verstehen, welche Faktoren Personen gegebenenfalls resilienter gegenüber den negativen Effekten machen, welche Faktoren ein Coping begünstigen und gezielte Therapie-Angebote entwickeln zu können.“ Neue Forschungsprojekte, wie die Studie, an der Halfmann beteiligt ist, und weitere wie die *DEEP-PRISMA-Studie*, die die wachsenden Risiken missbräuchlicher Deepfakes untersucht, wollen Forschungslücken schließen.

Forschung zu bildbasiertem digitalem sexuellem Missbrauch existiert bereits. Eine systematische Übersichtsarbeit von Hellewick und Kolleg:innen aus dem Jahr 2025 zeigt: Diese Art von Missbrauch hat für Betroffene weitreichende soziale und psychische Folgen. Nach der Verbreitung intimer Bilder gegen ihren Willen leiden viele Betroffene unter einem Verlust des Sicherheitsgefühls,

schen Belastungen. Wie Übertragbar solche Auswirkungen auf sexualisierten Deepfake-Missbrauch sind, ist noch nicht ausreichend erforscht. Aufgrund der ähnlichen Verletzung der sexuellen Selbstbestimmung erscheint es jedoch plausibel, dass auch hier vergleichbare Belastungen auftreten könnten.

Prävention statt Reaktion

Ein Mensch, der versucht, sich solchen Problematiken entgegenzustellen, ist Patrik Stemmer. Der Sozialpädagoge und Jugendsozialarbeiter arbeitet seit vielen Jahren mit Kindern und Jugendlichen verschiedenen Alters. Ein Herzsthema ist für ihn die medien-



Sozialpädagoge Patrik Stemmer Foto: Stemmer

mit anderen besser einordnen zu können oder auch Gefahren durch das Preisgeben persönlicher Informationen besser einschätzen zu können. Kindliche Neugier und Arglosigkeit können bei Straftaten ausgenutzt werden. Seine Workshops mit älteren Kindern behandeln vermehrt auch Themen wie Deepfakes, KI und künstlich erstellte Inhalte. „Sexualisierte Deepfakes sind tatsächlich immer ein Teil, das kommt oft von den Schülerinnen und Schülern selbst. Es kommt in jedem Modul ein bisschen vor.“ Der Familienvater zeigt in diesen Workshops anhand harmloser Bilder, wie mühelos diese manipuliert werden können. Ein Kleidungsstück kann hierfür beispielsweise durch Befehle an die KI in ein Weihnachtskostüm verwandelt werden. Für eine Konfrontation mit der realen Gefahr erklärt Stemmer dann zum Beispiel: „Jetzt überlegt euch mal, ich würde hier jetzt kein Weihnachtskostüm draus machen, sondern ich sage: ‚Mach mir hier ein Kleid!‘ oder ‚Mach mir hier einen Bikini!‘ oder ‚Mach das Kleid weg!‘





*Originalkommentar auf Reddit*

oder ‚Mach den Bikini weg!‘ Das ist ja alles möglich.“ Die Teilnehmenden seien dann häufig sichtlich schockiert.

Um mit seiner Arbeit einen umfassenden Mehrwert zu schaffen, hält Stemmer auch Vorträge für Eltern. Dabei wird meist zu Beginn aufgezeigt, was heute mit KI schon alles möglich ist und welche Gefahren dies für ihre Kinder birgt. Dabei spielen auch sexualisierte Deepfakes eine wichtige Rolle. Durch diese verschiedenen Schwerpunkte seiner Arbeit kann Medienkompetenz umfassend gefördert werden.

Stemmer sieht digitalen Missbrauch durch neue technische Möglichkeiten als ein wachsendes Problem. Kinder und Eltern darüber aufzuklären, was sie tun können und wie sie im Ernstfall Unterstützung bekommen, ist da-

rum ein wichtiges Lernziel seiner Workshops und Vorträge. Häufig befinden sich Menschen laut



*Originalkommentar auf Reddit*

Stemmer in einer „erlernten Hilflosigkeit“. Wichtig ist ihm, aufzuzeigen, was erste Schritte sein können: Wo kann der Missbrauch gemeldet werden und wo gibt es Unterstützung für Betroffene? Dabei werden auch Organisationen wie HateAid oder der Weiße Ring vorgestellt, die unter anderem Beratungen für Betroffene anbieten.



*Originalkommentar auf Reddit*

Manchmal entstehen Taten oder Vorfälle zwischen Kindern. Dies geschieht meist ohne schädigende Absicht aus Unwissenheit. Bei älteren Kindern und Jugendlichen kommen bewusste Taten häufiger vor.

Ein weiterer wichtiger Teil der Arbeit von Patrik Stemmer sind verpflichtende Kurse für straffällige Jugendliche und junge Erwachsene. Bei diesen Veranstaltungen kommen verurteilte Straftäter:innen zusammen, die Delikte im di-

gitalen Raum begangen haben. Die Bandbreite an Straftaten, denen Stemmer in diesen Kursen begegnet, ist groß: „Da war bereits alles dabei. Es waren alles Straftaten im digitalen Raum. Da war alles dabei – von Kleinanzeigenbetrügereien bis hin zum Eindringen in den höchsten Persönlichkeitsraum, also zum Beispiel dem Filmen von Geschlechtsverkehr und dem anschließenden Verteilen in der Gruppe oder auch dem Photoshoppen einer Person.“

### Warum werden Menschen Täter:innen

Die Gründe für Deepfake-Taten und andere Bildmanipulationen sind in den Kursen sehr unterschiedlich. „Manche sind sich der Tragweite der Taten gar nicht be-

wusst“ Diese senden beispielsweise sexualisierte manipulierte Bilder als Sticker auf WhatsApp und denken, sie erlaubten sich einen Gag. Zwar einen verletzenden, doch in ihren Augen trotzdem nur einen Scherz. Eine tiefergehende bössartige Intention ist in einem solchen Fall nicht vorhanden. Es gibt jedoch auch Taten, hinter denen Böswilligkeit oder Arglist steckt. Stemmer beobachtet, dass Deepfakes häufig von dem Wunsch getrieben sind, das Opfer gezielt zu erniedrigen. Entgegen seiner ursprünglichen Vermutung sind Fälle, in denen die Täter:innen eigene Gewaltfantasien ausleben wollten, eher selten. Zumindest gab es nach seinem Wissen bislang in seinen Kursen keinen Fall, bei dem dies ein explizites Motiv war. Der Jugendsozialarbeiter betont jedoch, dass sein Arbeitsbereich ein sehr spezieller ist und seine Erfahrungen auf einer relativ kleinen Stichprobe beruhen. Noch seien sexualisierte Deepfakes, bei denen reale Personen in manipulierte Darstellungen eingefügt werden, ein vergleichsweise begrenztes Phänomen, das sich vor allem auf Pornoseiten und in einschlägigen Online-Foren abspielt. Doch Stemmer geht davon aus, dass dieses Phänomen künftig größere Ausmaße annehmen könnte.

### Die Grenzen der Strafverfolgung

Die Altersspanne der Teilnehmenden seiner Kurse für straffällige Jugendliche liegt bei etwa 14 bis 23 Jahren. Stemmer beschreibt die jungen Erwachsenen im Kurs als häufiges Resultat der langsamen Justiz. Wenn die Jugendgerichtshilfe erst vier Jahre nach

einer Tat vor der Haustür steht, um die Straffälligen zu verordneten Kursen einzusammeln, dann ist der Lerneffekt gering. Dies ist zumindest die Erfahrung des Sozialpädagogen.

Probleme in der Strafverfolgung haben auch Auswirkungen auf die Opfer eines solchen Missbrauchs. Nicht nur langsame Prozesse sind hier eine Erschwernis. Kinder und Jugendliche wissen häufig nicht, welche Rechte sie haben und wie sie ihre Rechte durchsetzen können. Oft wenden sie sich laut Stemmer noch nicht einmal an ihre Eltern. Aus Scham. Erwachsene kennen ihre Handlungsmöglichkeiten häufig besser, doch auch sie haben nach seiner Einschätzung oft Hemmungen. Auch gesellschaftliche Erfahrungen mit der Strafverfolgung und dem Justizsystem prägen das Verhalten von Betroffenen. Der Sozialpädagoge sieht darin einen möglichen Grund dafür, dass Betroffene selbst keine Anzeige erstatten, wenn sie häufiger von Fällen gehört haben, die eingestellt wurden oder bei denen der Strafverfolgungsprozess ein langer belastender Weg war. Auch wenn Täter:innen verurteilt wurden, aber kein ausreichender Schutz für Betroffene angeordnet wurde, kann dies verunsichernd wirken. Dies kann zum Beispiel sein, wenn Schutzmaßnahmen, Kontaktverbote, Annäherungsverbote oder andere Maßnahmen nicht erfolgen. Stemmer sieht die Strafverfolgungsbehörden und die Justiz als überlastet an. Vielleicht könnte hierbei die KI in Zukunft sogar helfen. Er glaubt jedoch, dass die Zustände eher noch schlimmer werden.

### Blick nach vorn

Das Thema sexualisierte Deepfakes, die mithilfe von KI erstellt werden, ist sehr relevant, wird aber nach Einschätzung von Herrn Stemmer noch deutlich an Bedeutung gewinnen. Gründe dafür sind die rasante Entwicklung von KI und die immer besseren Ergebnisse mit geringerem technischem Aufwand. Er sieht darin eine mögliche Gefahr: „Wenn es sehr einfach ist und sehr breit verfügbar ist, senkt das die Schwelle zur Bereitschaft zu einer Straftat.“ Positiv könnte hier das vom Europäischen Parlament am 16. Juni 2026 beschlossene Verbot bestimmter Apps wirken, die zur Erstellung sexualisierter Inhalte eingesetzt werden können.

Die Arbeit von Stemmer könnte dazu beitragen, die Zahl möglicher zukünftiger Taten bei seinen Teilnehmenden zu reduzieren und Kinder und Jugendliche für potenzielle Risiken zu sensibilisieren. Dies kann sie auch später noch schützen oder sie zumindest darauf vorbereiten, wie sie mit digitalem Missbrauch umgehen können. ■■■■■■



Text und Fotos – Carla Nyweide

„Eine Armee marschiert auf ihrem Magen“, soll schon Napoleon gesagt haben. Leistungsfähigkeit ist zentral für Soldat:innen bei der Bundeswehr und entsteht nicht zuletzt durch eine ausreichende und ausgewogene Ernährung. Wie das gesteuert wird, damit beschäftigt sich das Verpflegungsamt der Bundeswehr. Die Verpflegung muss jederzeit und weltweit funktionieren – in der Kaserne in Deutschland ebenso wie im Einsatz tausende Kilometer entfernt.

Die ersten Soldat:innen strömen in die Truppenküche des *Versorgungsbataillons 4* in Roding in der Oberpfalz. Die Masse wirkt homogen: Die Soldat:innen tragen den Feldanzug mit braun-grünem Flecktarn und braune oder schwarze Kampfstiefel. Auf den Oberarmen die eingestickte Bundesflagge, auf den Schultern das Dienstgradabzeichen. Es ist 11:00 Uhr. Sie reihen sich links in die Schlange zur Essensausgabe ein. An Buffet-Theken gibt es Salat und Obst, der Hauptgang wird vom zivilen Küchenpersonal frisch aufgefüllt. Oberstabsfeldwebel Franz Weber und Stabsfeldwebel Stefan Reiter nehmen die Nudeln mit Schinken-Sahne-Sauce. Die beiden heißen eigentlich anders. Die Vor- und Nachnamen aller Angehörigen der Bundeswehr wurden geändert. So fordert es die Bundeswehr aus Sicherheitsgründen.

Die Nudeln mit Schinken-Sahne-Sauce gibt es heute in allen Truppenküchen, deutschlandweit. Das wird 705 Kilometer entfernt von Roding entschieden: im Verpflegungsamt der Bundeswehr im niedersächsischen Oldenburg. Früher sei das Amt umgangssprachlich Wurst- und Käseamt genannt worden, erzählt Jesper Mensing während der Führung durch die *Regionalausstellung Verpflegung*. Er ist der Sammlungsleiter. Das Verpflegungsamt gibt den Verpflegungsplan vor, alle 13 Wochen wiederholt er sich. Ein Team aus Ökolog:innen, Diätassistent:innen, Küchenmeister:innen und Köch:innen plant die Verpflegung. Ziel ist eine leistungsfähige Truppe: Deshalb muss die Verpflegung bedarfsgerecht und gesundheitsfördernd

sein. Jedem Bundeswehrstandort wird eine der vier Energiestufen zugeteilt, zwischen 2.200 und 3.600 Kilokalorien sind angesetzt. Wer an der Universität der Bundeswehr beschäftigt ist, braucht etwa weniger als ein Heeresbergführer. „Die haben einen ganz anderen, höheren körperlichen Anspruch“, sagt Mensing. Die Standortärzt:innen legen den Kalorienbedarf fest. Gesteuert wird die Kalorienzahl vor allem über die Sättigungsbeilage – mehr Kartoffeln, Zartweizen oder Nudeln.

Zurück im *Versorgungsbataillon 4* in Roding. 4,57 Euro kostet das Mittagessen. Eine Pilzcremesuppe, bunter Salat, die Nudeln, Mousse au Chocolat, Obst, ein Kaltgetränk und Kaffee gibt es dafür. Oberstabsfeldwebel Weber und Stabsfeldwebel Reiter zahlen an der Kasse mit ihrer grünen Verpflegungskarte. Aus einzelnen Holztischen sind lange Tafeln zusammengestellt. Raumtrenner teilen den Speisesaal in kleinere Bereiche ab. Ab jetzt: 30 Minuten Mittagspause.

Zwischen der Truppenküche in Roding und der Lagerhalle der Verpflegungsgruppe liegt ein großer

Platz aus rauen Betonplatten. Verschiedene militärische Fahrzeuge sind darauf abgestellt. Die Lagerhalle ist das Refugium von Hauptfeldwebel Ole Jablonski, dem Verpflegungsgruppenführer. Anders als in der Truppenküche, in der zivile Mitarbeitende kochen, wird die Verpflegung im

Gelände von Soldat:innen sichergestellt. Hauptfeldwebel Jablonski kocht auf Truppenübungsplätzen, im Wald und im Einsatz.

Teil der Einsatzverpflegung, des 30-Tage-Vorrats, ist die Einpersonnenpackung, kurz EPA. In ei-



Mittagessen in der Truppenküche in Roding



nem Pappkarton, etwa so groß wie ein Schuhkarton, liegt die Ration für einen Tag. Insgesamt 4.000 bis



Inhalt EPA Typ 3

EPA Typ 3

- **Müsli Schweizer Art**
- **Roggenschrotbrot**
- **Brotaufstriche:** Leberwurst, Geflügellyoner, Chili-Brotaufstrich, Thunfisch mit Limette und Pfeffer, Aprikosen- und Johannisbeerenkonfitüre
- **Nassgerichte – fertig zum Verzehr:** Bohnentopf mit Kassler, Gemüsereis mit Cevapcici
- **Zwischenmahlzeiten:** Cranberry-Energieriegel, Sesamriegel, kleine Cookies mit Kakao, helle rechteckige Hartkekse – auch *Panzerplatte* genannt, Schokolade, Beef Jerky
- **Getränke:** Kaffee-Extrakt, Tee-Extrakt, Cappuccino, isotonische Getränkepulver, Gemüsebouillon
- **Zubehör:** Kaugummi, Zucker, Speisesalz, Kaffeeweißer, Wasserentkeimungstabletten, Streichhölzer, Erfrischungstuch, Mehrzwecktücher, Allzweckbeutel

4.400 Kalorien sammeln sich da. Zehn verschiedene Typen gibt es: vier vegetarische, vier mit und zwei ohne Schweinefleisch. Vier dieser zehn EPA-Typen sind dehydratisiert und wiegen deshalb weniger. Die Nassgerichte, wie der Bohnentopf, können in einem Wasserbad erwärmt werden. Im Rahmen moderner Aufklärung mit Wärmebildkameras kann ein warmes Essen im Gelände jedoch zum Sicherheitsrisiko werden. Die Hauptmahlzeiten sind daher auch kalt verzehrbar.

Die Lebensmittel für die Einzelpersonenpackungen werden von verschiedenen Unternehmen geliefert. Alle paar Jahre werden die Verträge neu vergeben. Gerade läuft die neue Ausschreibung. Die Lebensmitteltechnologin Linda Plöger, angestellt bei einem deutschen Lebensmittelunternehmen, setzt sich mit den Dokumenten zu den technischen Lieferbedingungen für die EPA auseinander. Auch Plöger heißt in Wirklichkeit anders und will anonym bleiben. Die Dokumente beschreiben, wie die einzelnen Produkte aussehen, schmecken und beschaffen sein sollen. Bohnenförmig, rösch – das heißt so viel wie knusprig und braungebacken – angenehm süß, mindestens 450 Kalorien pro 100 Gramm. Das sind die Vorgaben für die Cookies. „Als Firma, die das nicht herstellt, kannst du nicht einschätzen: „Ja gut, bohnenförmig? Heißt das jetzt, es soll aussehen wie eine Kaffeebohne? Oder heißt es, es soll aussehen wie eine Kidneybohne?“, erzählt Plöger. Der zeitliche Rahmen, von Ausschreibungsbeginn bis zur Abgabe der Muster an das Verpflegungsamt, sei eng gesteckt. Deshalb ist für die Lebensmitteltechnologin entscheidend, die Nährwerte einzuhalten und ein Produkt, das ihnen in der Firma schmeckt, zu entwickeln. Über den genauen zeitlichen Ablauf einer Ausschreibung gibt Plöger keine Auskunft. Auch in welchem Rhythmus die Einzelpersonenpackungen überhaupt ausgeschrieben werden, geben weder Plöger noch das Verpflegungsamt in Oldenburg preis.

Neben der schnellen Entwicklung sind auch die Anforderungen an die Haltbarkeit eine Herausforderung. Einer Lagerung für einen Monat bei über 49 Grad müssen die Produkte standhalten können, auch Schokolade. Spätestens bei 45 Grad schmilzt Vollmilchschokolade. Gerade Produkte mit einem hohen Milchfettanteil lange haltbar zu bekommen, sei schwierig, erklärt Plöger. Wenig Sauerstoff, wenig Feuchtigkeit, das sei zentral. Deshalb setzt das Unternehmen auf gefriergetrocknete Zutaten und Stick-

stoffbegasung beim Verpacken der Lebensmittel. Der Sauerstoff in der Verpackung wird durch Stickstoff verdrängt, damit das Fett langsamer oxidiert. So dauert es länger, bis das Produkt ranzig schmeckt.

Die eingegangenen Muster prüft eine Sensorik-Gruppe des Verpflegungsamtes. Alle Produkte, die verzehrfähig sind, also den Anforderungen der technischen Lieferbedingungen entsprechen, werden in die Vergabe der Aufträge einbezogen. Es bestehe dabei nicht der Anspruch, dass Form, Farbe und Geschmack dem Produkt des bisherigen Lieferanten entsprechen. Das Ergebnis des Prüfpanels der Sensorik-Gruppe fließe zu 50 Prozent mit in die Vergabe ein. „Die übrigen 50 Prozent macht dann der Preis aus“, erzählt Jesper Mensing vom Verpflegungsamt. Das wirtschaftlichste Angebot für ein Produkt wird angenommen.

Zurück in der Lagerhalle der Verpflegungsgruppe in Roding bei Verpflegungsgruppenführer Jablonski. Neben der EPA zählt die Gruppenverpflegung zum Bereich der Einsatzverpflegung. Je ein Karton für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Getränke reicht für 20 Soldat:innen. Der Hauptfeldwebel Jablonski braucht nur Wasser und eine Feldküche, dann können Rührei oder vegetarische Bolognese zubereitet werden.



Taktische Feldküche der Bundeswehr

Seit Ende der 1980er-Jahre nutzt die Bundeswehr die Taktische Feldküche, kurz TFK 250. In der Lagerhalle steht ein alter Mercedes 1017A, das Trägerfahrzeug der Taktischen Feldküche. Oben auf der Pritsche

bereitet eine Person die Speisen vor. Eine Treppe führt vom LKW direkt unter das Zeltdach der TFK 250. Dort kochen zwei Soldat:innen. Zwei Schnellkochtöpfe, zwei Bratpfannen und ein Backofen stehen ihnen zur Verfügung. Für 250 Soldat:innen kann Hauptfeldweibel Jablonski in der Taktischen Feldkü-



Gruppenverpflegung der Bundeswehr



Thermoporte der Bundeswehr

che kochen, am besten funktionieren Schöpfgerichte. Über die Jahre wurden auch Rezepte für die Feldküche entwickelt, die es ermöglichen frisch zu kochen, also ohne die Kartons der Gruppenverpflegung. Dann sei es allerdings sportlich 250 Soldat:innen zu versorgen, sagt Verpflegungsgruppenführer Jablonski. Nicht immer ist es im Gelände möglich, dass alle Soldat:innen für die Mahlzeiten an einem Ort zusammenkommen. Dann wird das Essen in isolierte Thermoporten gefüllt und an die einzelnen Standorte verteilt.

Die Einsatzverpflegung ist für die erste Zeit eines Einsatzes gedacht, wenn Soldat:innen an Orte gehen, wo es nichts gibt – keine Küchen oder andere Verpflegungsmöglichkeiten. Zwei bis drei Wochen EPA, dann zwei Wochen Gruppenverpflegung. Das heißt: kein frisches Obst oder Gemüse, immer wieder die gleichen Mahlzeiten. Das muss geübt werden. Sowohl die Verpflegungsgruppe, die das Essen zubereitet, als auch die Soldat:innen sollen mit diesen Verpflegungsbedingungen vertraut sein. EPA im Wald beim Biwak oder Kochen in der Feldküche bei Übungen: Das ist



kein Mittel zum Zweck, es ist Teil der Übung. Die Ernährung bei Übungen zeichnet sich durch Unregelmäßigkeit und Unplanbarkeit aus: „Du bist dann abhängig von den Außengegebenheiten“, sagt Hauptmann Paul Leißner, eingesetzt beim *Panzerartilleriebataillon 131*.

Zurück in Oldenburg in der *Regionalausstellung Verpflegung* bei Jesper Mensing. In einem der Ausstellungsräume sind die ABC-Maske und die ABC-Nährflüssigkeit ausgestellt. Auch die Verwendung der ABC-Nährflüssigkeit werde aufgrund der politischen Situation vermehrt geübt. ABC, das steht für atomar, biologisch, chemisch. Soldat:innen, die in solchem kontaminierten Gelände arbeiten, sind „schlimmstenfalls dem Tode geweiht“, wenn sie ihre Schutzmaske abnehmen, erzählt Mensing. Die Nährflüssigkeit kann über einen Schlauch direkt in die Maske geführt werden.

Die Anforderungen an die Einsatzverpflegung ha-



ABC-Nährflüssigkeit



ABC-Maske

ben sich geändert: Die Soldat:innen brauchen mehr Kalorien. Das beginnt beim Gewicht der Ausrüstung. Ging man früher von zehn bis 15 Kilo pro Soldat:in aus, müssen sie heute 30 bis 50 Kilo stemmen. Oberstabsfeldwebel Fred Nienburg vom Verpflegungsamt erzählt, dass Erfahrungen aus anderen Regionen der Welt im Moment deutlich zeigten, dass die bisherigen Energiestufen für den Grundbetrieb funktionieren.

„Für das, was jetzt auf uns zukommen könnte, und wo wir uns eben darauf vorbereiten, reichen die bei Weitem nicht aus und darum werden diese Energiestufen massiv erhöht“

„

Die Kalorien der Einpersonentpackung, rund 4.000, reichen für den Tagesbedarf im Kampfeinsatz nicht mehr aus. Der Bedarf der doppelten Kalorienzahl steht im Raum.

Einsatzbereit bis 2029, so lautet das gesteckte Ziel des Bundesministeriums für Verteidigung. Doch was ist, wenn Einsatz, wenn Krieg ist? 20 Jahre Afghanistan, das war der letzte große Einsatz der Bundeswehr. „In Afghanistan geht keiner nach draußen auf den Wochenmarkt und sagt: ‚Ich brauche hier mal fünf Kisten Tomaten‘. Wenn wir in einem Land sind, das uns nicht vollends wohlgesonnen ist, dann lässt man sich aus Deutschland beliefern“, sagt Jesper Mensing. Zu Beginn wurden die Lebensmittel meist mit zivilen Maschinen bis nach Usbekistan geflogen, dort die Umlagerung auf Militärmaschinen. Später wurde auf den Transport mit LKW gesetzt, die Wirtschaftlichkeit forderte es. Oldenburg, Polen, Litauen, Lettland, Russland, Kasachstan, Tadschikistan – dann Afghanistan. 7.400 Kilometer, 35 Tage.

Einmal dauerte es 100 Tage. Lebensmitteltransporte werden in Oldenburg verplombt, die Ladung ist genau dokumentiert. Beim Röntgen des LKW an der russischen Grenze fiel auf: Der Fahrer hatte unbemerkt eine zusätzliche leere Europalette geladen. Er wurde in Gewahrsam genommen „und dann ist es irgendwann, irgendwo, irgendwie geklärt worden. Keiner weiß genau wie, ob da eventuell Geld geflossen ist, um ihn wieder rauszukriegen“, erzählt Jesper Mensing. Die Lebensmittel waren, 65 Tagen zu spät angekommen, nicht mehr zu gebrauchen.

Im Auslandseinsatz bestehen verschiedene Möglichkeiten: Spezialisierte Unternehmen stellen Küchen, die Bundeswehr kann sich an die Küchen anderer Nationen anschließen oder eigene Küchen betreiben. Die letzte von der Bundeswehr betriebene Küche im Ausland war in Kundus, Afghanistan. In solchen Küchen kann auch ziviles Küchenpersonal aus Deutschland, dann in Uniform, arbeiten. Sobald sich ein Einsatz stabilisiert hat, sei die Infrastruktur mit der in deutschen Kasernen vergleichbar, erzählt der Verpflegungsgruppenführer Jablonski.

Truppenküche, Übung oder Einsatz – Ernährung ist immer ein entscheidender Faktor für die Erfüllung des Auftrags. Gerade im Gelände ist eine warme Mahlzeit von der Verpflegungsgruppe wichtig, erzählt Verpflegungsgruppenführer Jablonski:

„Wenn man was Ordentliches im Bauch hat, hat man auch mehr Bock“

„

Ideen haben, das sei wichtig. Im Winter gibt es bei der Verpflegungsgruppe des *Panzerartilleriebataillon 131* warmen Apfelsaft mit einer Prise Zimt. Hauptmann Leißner nennt das einen „Moral-Boost“ und ergänzt: „Du wirst im Gelände dankbarer für die Kleinigkeiten.“

Im letzten Raum der *Regionalausstellung Verpflegung* steht eine lange Tafel, an der sich die Besucher:innen nach Ende der Führung zusammensetzen

können. Der Sammlungsleiter Jesper Mensing sitzt an der Stirnseite des Tisches und zieht eine Resümee: Gemeinsam essen, ob im Feld oder in der Truppenküche, das fördere die Kameradschaft und Motivation. Nettes Beisammensitzen und nur nehmen, was einem schmeckt, reiche allerdings nicht. Soldat:innen müssen sich ausreichend und ausgewogen ernähren, um leistungsfähig zu bleiben. Das sei zentral, um den Auftrag erfüllen und Deutschland verteidigen zu können, sagt Mensing. „Ich habe als Soldatin und als Soldat den Eid geleistet, der Bundeswehr zu dienen. Und dazu gehört eben auch, meine Einsatzfähigkeit zu erhalten. Und da muss ich mich auch dementsprechend ernähren“, sagt er, ganz im Geiste von Napoleon. ■

## Sonderfall Verpflegung bei der Marine

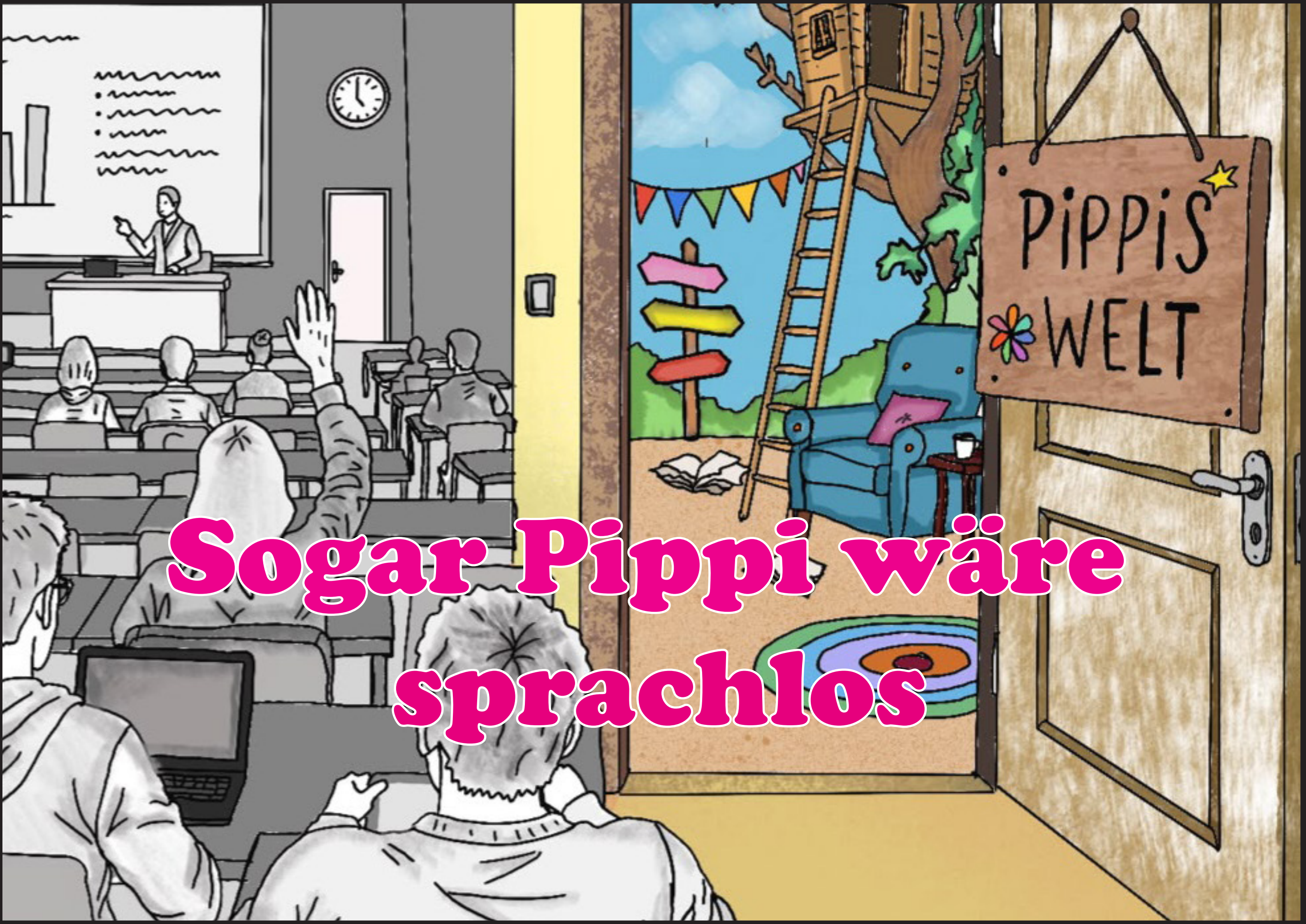
Die Marine hängt als einzige Organisation nicht am Verpflegungsplan des Verpflegungsamtes. Sie entscheiden unabhängig, was es bei ihnen zu essen gibt. Die Smuts, so nennt man die Schiffsköch:innen an Bord, sind fast rund um die Uhr im Einsatz. Denn es gibt noch eine vierte Mahlzeit bei der Marine, den Mittelwächter. Wegen des Schicht-

betriebs auf dem Schiff haben die Soldat:innen auch um Mitternacht Hunger. Und selbst in der sechs Quadratmeter großen Küche eines U-Boots backen die Smuts am *Seemannssonntag* Kuchen und Gebäck. Diese althergebrachte Tradition wird jeden Donnerstagnachmittag „zelebriert“, sagt Jesper Mensing vom Verpflegungsamt.



Küche eines U-Boots, Regionalausstellung Verpflegung





**Sogar Pippi wäre  
sprachlos**



Text – Lea Griesbeck  
Illustrationen – Anna Seeber,  
Jil Laureen Harder

**Peter kann nicht sprechen. Trotzdem ist er Teil einer Welt, die von Sprache lebt. Er sitzt im Hörsaal, diskutiert mit anderen Studierenden und findet eigene Wege, sich mitzuteilen. Seine Geschichte beginnt mit einer ungewöhnlichen Form der Kommunikation. Aber sie handelt von mehr.**

Er erzählt es beiläufig. Fast zu beiläufig. Als hätte er gerade nicht etwas erzählt, das einen stutzen lässt. „Wie bitte, was?“, frage ich. Ein Grinsen zieht sich über sein Gesicht. Das wissende Grinsen von jemandem, der diese Reaktion schon kennt. Er nickt langsam. Ja, wirklich. Peter – sein Name wurde auf Wunsch seiner Eltern zu seinem Schutz geändert – singt im Chor. Naja – also. Irgendwie passt das schon. Peter mag Gemeinschaft. Er ist einer, der gerne dabei ist – und den ich gerne dabei habe. Und trotzdem bleibt da dieser Widerspruch. Denn Peter kann nicht sprechen. Jedenfalls nicht so, wie es die meisten tun. Ganz früher, mit vier Jahren, hat es noch funktioniert. Schwer verständlich, aber flüssig. Im Laufe seiner Kindheit wurden die Worte dann weniger, bis sie irgendwann ganz ausblieben. Diagnose Sprachentwicklungsstörung.

Peter ist dennoch das, was man ein medizinisches Wunder nennt. Dreieinhalb Monate zu früh geboren. 30 Tage im künstlichen Koma. Ein Vierteljahr auf der Intensivstation. Ein Anfang, der vieles hätte

beenden können. Der Grundstein dafür, wer er 28 Jahre später sein wird: Niemand, der sich schnell aufhalten lässt.

Und dann bin da ich: Lea, die gerne spricht. Viel und über alles. Über mein Frühstück am Morgen, eine Begegnung auf dem Weg hierher, aber auch die großen Fragen. Freundschaft, Zukunft, Wünsche und das, was mich bewegt. Für mich gibt es kaum etwas, das nicht in Worte gefasst werden kann. Auch mit Peter spreche ich gerne. Ich stelle Fragen, erzähle, reagiere – so wie ich es gewohnt bin. Nur seine Antworten kommen nicht sofort zurück. Zwischen Frage und Antwort liegt manchmal ein kurzer Moment. Dann nimmt Peter sein iPhone. Seine Finger bewegen sich über das Display, bis aus einzelnen Buchstaben ein Gedanke wird. Erst dann dreht er den Bildschirm zu mir.

„Ja, wirklich. Singen geht noch“, steht nun auf seinem iPhone geschrieben. Singen und Sprechen laufen im Gehirn nicht über dieselben Bahnen, sagt seine Mutter. Deshalb funktioniert’s. Er zuckt lächelnd mit den Schultern. Eine kleine Geste, fast routiniert, als würde er damit sagen wollen: So ist es eben. Und so fiebert Peter der Chorprobe entgegen. Am Abend wird er zwischen den anderen stehen, den Blick auf die Chorleitung gerichtet, bereit für seinen Einsatz. Aber bis dahin liegt noch ein langer Tag vor ihm.

Es ist ein Dienstagvormittag. Die Zeiger der Uhr stehen auf kurz nach zehn. Langsam füllt sich der Vorlesungssaal, in dem Peter in einer der mittleren Reihen Platz genommen hat. Die schweren Türen fallen ins Schloss, Stühle klappen

nach unten, Rucksäcke rutschen von Schultern auf den Boden. Stimmen mischen sich. Studierende klappen ihre Laptops auf. Irgendwo kratzt ein Reißverschluss. Es riecht nach

„*Nicht, weil Pippi normaler wird, sondern weil Tommy und Annika offener werden*“

Kaffee, Mate und einer Nacht, die viel zu kurz war.

Der Professor mit dem zerzausten Haar klopft vorne gegen das Mikrofon. Ein dumpfes Pochen geht durch den Raum, dann ein kurzes Pfeifen aus den Lautsprechern. Er beugt sich etwas näher heran, begrüßt die Studierenden und klickt sich auf seinem Laptop in die heutige Präsentation. Narratologie in Filmen. Erzählperspektiven. Figurenrede. Begriffe stehen kurz im Raum, bevor die nächste Folie sie wieder ersetzt.

Für Peter ist der Stoff nicht neu. Einige dieser Folien hat er schon gesehen, manche Begriffe schon oft gehört. Seit fast zehn Jahren kommt er an die Uni. Als Gasthörer. Gegen einen Semesterbeitrag darf er Vorlesungen besuchen, ohne Prüfungen abzulegen und ohne auf einen Abschluss hinzuarbeiten. Stattdessen geht es ihm um das Dabeisein, um Wissen und um die Erfahrung, Teil des Hochschullebens zu sein. Im Wintersemester 2025/26 gab es laut Statistischem Bundesamt rund 36.000 Gasthörer in Deutschland, von denen Peter einer ist. Es war immer Peters Wunsch, das zu tun, was man in seinem Alter so tut. Und die, die ihn durchs Leben begleiten, haben nie daran gezweifelt, dass das

möglich ist. „Peter lässt keinen Platz für Hemmungen“, sagt seine Mutter. Er ging zur Grundschule. Ins Gymnasium. Mit Schulbegleitung, ohne Noten. Jetzt geht er an die Uni.

Sein Stundenplan füllt Tage von acht, manchmal zehn Stunden. Als Gasthörer kann er sich durch verschiedene Fachbereiche probieren: Journalistik, Informatik, Jura, Lehramt. Mediensemiotik gehört zu seinen Favoriten. „Weil der Professor meinen Humor hat“, schreibt er. Persönlichkeit hat für Peter Gewicht. Er blickt zu ihm nach vorne. Hinter seiner runden Brille sind seine Augen wach, gespannt, fast unbeweglich auf den Dozenten gerichtet. Anders als die meisten der Studierenden, die auf ihren Tablets Nachrichten beantworten oder durch Online-Shops scrollen, folgt Peter jedem Satz.

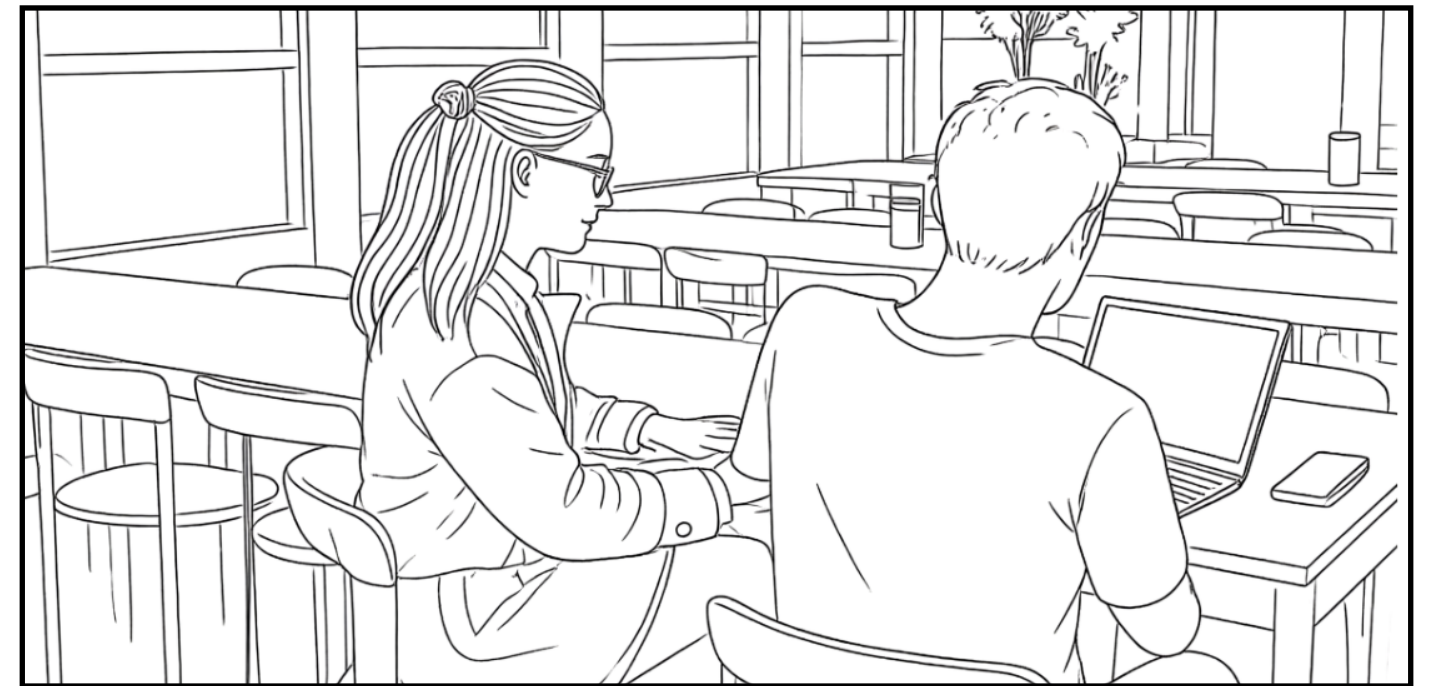
Ein Ereignis, erklärt der Dozent

des Beispiels Pippi Langstrumpf zu erklären“, fordert er sein Publikum auf, als er seinen minutenlangen Monolog beendet. Kurz ist es still. Dann beginnt es zu murmeln. Eine Hand geht nach oben, dann noch eine. Pippi, sagt eine Studentin, überschreite die Grenze, indem sie den Raum des Kindes verlasse und ein Leben führe, das eher dem eines Erwachsenen gleiche. Weitere Studierende werfen Gedanken in den Raum, ergänzen sich, diskutieren. Peter will zu seinem Handy greifen. Und lässt es dann doch.

Je länger die Debatte dauert, desto deutlicher wird, wie sehr dieser Raum beherrscht wird. Von schneller Sprache. Von lauter Sprache. Von der Fähigkeit, im richtigen Moment einzusteigen, einen Gedanken sofort auszuformulieren, sich gegen andere zu behaupten. Wer eloquent ist, wirkt

ein Kinderbuch geht.

Der Professor hört sich die Antworten an und schüttelt nun den Kopf. Keine überzeugt ihn. Vielleicht, sagt er, sei nicht Pippi diejenige, die eine Grenze überschreitet. Sondern Tommy und Annika. Denn Pippi tritt nicht in eine andere Ordnung – sie ist eine andere Ordnung. Sie lebt außerhalb der Vorstellung davon, wie ein Kind zu sein hat. Sie kann sich nicht vollständig anpassen. Nicht, weil sie sich verweigert, sondern weil ihre Welt nicht anders funktioniert. Annika und Tommy können hingegen ihre Grenze verlassen und in Pippis Welt eintauchen. Dadurch wird ihr Leben größer. Nicht, weil Pippi normaler wird, sondern weil Tommy und Annika offener werden. Peter sitzt da, hört zu, versteht, denkt mit. Vorlesung für Vorlesung. Es braucht Mut, dort zu sein, wo vieles nicht auf



lang und breit, finde in einem Film immer dann statt, wenn eine Figur die Grenze ihres gewohnten Lebensraumes überschreite und in einen anderen versetzt werde. „Versuchen Sie, diese Regel anhand

intelligent. Wer schnell antwortet, wirkt kompetent. Wer sich ständig beteiligt, wird wahrgenommen. Und je länger ich lausche, desto mehr habe ich den Eindruck, dass es hier längst nicht mehr nur um

einen zugeschnitten ist. Und noch mehr Mut, es jeden Tag wieder zu tun.

In Peters Familie wird nicht verlangt, dass alle gleich sprechen, um gleich gehört zu werden. Er hat



einen großen Bruder, zwei große Schwestern. Ob Peter mitkommt, war für sie nie eine Frage. Er war einfach dabei. „Statt Probleme zu suchen, haben wir Lösungen gefunden. Peter hat sich nie anders fühlen müssen. Für uns ist er normal. Weil er er selbst ist“, erzählt seine Schwester Hannah von ihrer gemeinsamen Kindheit.

„Wir waren gerade erst gemeinsam im Urlaub“, schreibt Peter nun auf dem Weg zum Mittagessen. Später, tippt er, würde er gerne einmal nach Florida reisen. Die Gebäude der Stadt faszinieren ihn, und er schreibt von amerikanischen Supermärkten, durch die er gern einmal schlendern würde. Kurz darauf sitzt er vor einem Essenstabelet. Links ein Teller mit Schweinebraten und Klößen. Rechts Apfelstrudel in Vanillesauce. Eine kleine, freundliche Frau mit lilagefärbten Haaren hat ihm beim Tragen geholfen. Sie kennt ihn, weiß um die Feinmotorik, die Kraft in den Händen, die nicht reicht. Etwas, das sich durch den Alltag zieht. Und doch hat Peter sich Dinge erschlossen, die genau daran zu scheitern schienen, es aber nicht sind: Skifahren. Oder den Führerschein. „Obwohl keiner damit gerechnet hat“, sagt seine Mutter.

Das Quietschen der Kreide reißt uns aus dem Mittagstief. Peter hat nach dem Essen keine Zeit verstreichen lassen. Eine halbe Stunde war geplant, um vom Hörsaal zur Mensa zu gelangen, zu essen und zum nächsten Hörsaal zu laufen. Vorlesungen ausfallen zu lassen, kommt für ihn nicht infrage. Studieren hat Priorität. „Weil ich immer gute Laune habe, wenn ich an der Uni sein darf“, sagt er

auf dem Weg zum nächsten Vorlesungssaal. Jetzt steht Ökonomie auf Peters Stundenplan. Seit gut einer Viertelstunde erklärt der Professor, die Augenbrauen streng zusammengezogen, wie ein Unternehmen kalkulieren muss, damit sich Arbeit lohnt. Vorne kämpft er gegen die Müdigkeit im Raum an, hinten ist der Kampf verloren. Köpfe sinken leicht nach unten. Peters Kopf nicht. Er hört sich diese Vorlesung an, weil er später mal in einem Café arbeiten möchte. Zwar schreibt er nicht von Kalkulationen, die ihn daran reizen. Sondern von einem Ort, an dem Menschen zusammenkommen. Ob es funktionieren würde, weiß er nicht. „Das müsste ich ausprobieren. Aber ich stelle mir es schön vor“, tippt er in sein Handy.

Langsam wird der Professor etwas ungeduldig. Die Antworten der Studierenden kommen ihm zu langsam, die Blicke ins Tablet dauern ihm zu lang. „Gibt es denn Fragen?“, sagt er, sehr scharf im Ton. Die Studierenden schütteln die Köpfe.

Peter sitzt zwischen ihnen, als wäre es das Normalste der Welt. Und eigentlich ist es das auch. Er besucht Vorlesungen, führt Gespräche, diskutiert mit anderen Studierenden. Und trotzdem wirkt die Geschichte, wie Peter seinen Platz findet, immer noch wie eine besondere. Obwohl sie längst selbstverständlich sein sollte.

Wir verbinden Teilhabe oft nur mit dem Sichtbaren. Mit Wegen, Türen und Stufen. Das ist wichtig. Weil es vielen Menschen den Alltag erleichtert. Und doch darf unsere Vorstellung von Teilhabe nicht dort enden. Denn Teilhabe entsteht nicht bereits, wenn ein Weg

frei gemacht wurde. Sie entsteht erst dort, wo wir von Anfang an mitdenken, dass Menschen unterschiedlich sind – und Räume nicht nur zugänglich machen, sondern so gestalten, dass jeder Mensch Teil von ihnen werden kann.

Peters Geschichte zeigt, dass Teilhabe möglich ist, wenn eine Gesellschaft Raum dafür schafft. Und sie zeigt auch: Nicht Peter muss beweisen, dass er hierhergehört. Die Gesellschaft muss zeigen, dass sie ihn – und viele andere, unabhängig von ihrer Einschränkung – längst selbstverständlich dazugehören lässt.

Es ist mittlerweile spät geworden, die letzten Minuten des Uni-tages laufen. Zwischen den angehenden Jurist:innen sitzt Peter neben einer guten Freundin in einer Vorlesung für Baurecht. Noch vor wenigen Minuten haben sie sich unterhalten: Sie sprach, Peter tippte. Jetzt sind die Worte zwischen ihnen verstummt. Beide blicken nach vorne, aufmerksam und konzentriert, längst eingetaucht in die Diskussion über einen langen Paragraphen.

Peter wirkt glücklich, wie er es den ganzen Tag hinweg gewesen ist. Er schreibt, hätte er sich nicht an sein Schicksal gewöhnt, hätte er viele schöne Momente verpasst. Als würde das eine das andere ausschließen. Pessimismus passt nicht zu ihm. Er spricht lieber davon, dass das Leben viel zu bieten hat, wenn man es lässt. Peter strahlt in die Welt hinein. Und dieses Strahlen bleibt, auch wenn die Welt es nicht immer erwidert. Wer ihm begegnet, merkt, wie es sich weiterträgt. Zumindest dann, wenn man den Mut hat, ein bisschen mehr wie Tommy und Annika zu sein. ■

# Wohnen mit Behinderung



**Ein eigenes Zuhause sollte kein Privileg sein.  
Warum müssen Menschen mit Einschränkungen  
trotzdem dafür kämpfen?**

**Die  
begleitende  
Podcastfolge**







# EIN NUMBERS GAME

Text – Sarah Schwabe  
Illustrationen – Anna Seeber

**Viele Arbeitssuchende stoßen bei der Bewerbung momentan auf ein Phänomen – Ghosting. Gleichzeitig erschweren Entwicklungen am aktuellen Arbeitsmarkt jungen Job-suchenden den Berufseinstieg. Während der Ghosting-Trend nicht neu ist, stehen viele Bewerbende vor neuen Herausforderungen.**

Jannik sitzt am Tisch vor seinem Laptop. Die weiße Steinhalskette, die er trägt, hebt sich deutlich von seinen dunklen Haaren und dem schwarzen T-Shirt ab. Er wirkt ruhig, dennoch angespannt. Seine Sorgen versucht er mit einem Lächeln zu überspielen. Er klappt den Laptop auf und öffnet eine Datei. „Übersicht Bewerbungen“ hat er sie genannt. Auf dem Bildschirm erscheint eine große vierspaltige Tabelle. In der ersten Spalte stehen Unternehmensnamen, in der Mitte Berufsrollen wie „Junior Sales Manager“ oder „Supply Chain Consultant“, daneben Ortsnamen. Ganz rechts wechseln sich rot und orange markierte Kästchen ab. „1. Gespräch, Absage“, „Absage“ und „Kein Lead“ steht da. Mit „kein Lead“ meint Jannik keine Spur – Bewerbungen, die ins Leere laufen.

Vor einem Jahr hat Jannik seinen Master in International Business abgeschlossen. Seitdem ist der 27-jährige Erlanger auf Jobsuche. Genannt werden möchte er hier nur beim Vornamen. Ungefähr 70 Bewerbungen hat Jannik seither geschrieben, schätzt er. Einige davon hält er in einer Excel-Tabelle fest. Rückmeldungen auf seine Bewerbungen bleiben oft aus. „Es ist häufig der Fall, dass die Bewerbungen ins Leere gehen“, sagt Jannik. Damit ist er nicht allein. So wie Jannik geht es aktuell vielen Jobsuchenden.

Ein Großteil der deutschen Jobsuchenden erhält keine Rückmeldung auf ihre Bewerbung. Das geht aus einer Umfrage (des Marktforschungsinstituts Appinio) im Auftrag des Jobportals Indeed, die Anfang März 2026 unter 1.000 Erwerbstätigen zwischen 16 und 66

Jahren durchgeführt wurde, hervor. Demnach gaben 63,5 Prozent der Befragten an, in den letzten zwölf Monaten keine Rückmeldung vom Arbeitgeber nach einer Bewerbung erhalten zu haben. Knapp ein Viertel sei davon regelmäßig betroffen. Ghosting nennt sich dieses Phänomen. Für 78,3 Prozent der Betroffenen hat das laut der Umfrage in den vergangenen zwölf Monaten zugenommen.

Auch Sonja stößt mit ihren Bewerbungen häufig auf Ghosting. Mit ihrem richtigen Namen möchte sie nicht genannt werden. Sie ist besorgt, dass sich das negativ auf weitere Bewerbungen auswirken könnte. Die 24-jährige Berlinerin hat Geografie studiert. Ihren Master hat sie im Frühjahr abgeschlossen. Seit September 2025 ist sie bereits auf Jobsuche. Seither habe sie etwa 250 Bewerbungen geschrieben. Auch Vorstellungsgespräche habe sie schon einige geführt. Zu einem Vertragsschluss sei es bisher nicht gekommen, mehrheitlich von Seiten der Arbeitgebenden, zweibis dreimal von ihrer Seite. Bei ungefähr 80 Bewerbungen habe sie bisher keine Rückmeldung erhalten. „Weil das teilweise noch laufende Bewerbungsverfahren sind, könnte ich mir vorstellen, dass sich bei maximal 20 noch jemand melden wird, aber Ghosting ist auf jeden Fall ein Ding“, sagt sie.

Das Wort Ghosting stammt aus dem Englischen. Im Digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache wird es mit „plötzlicher, unangekündigter Kontaktabbruch in einer (potenziellen) Beziehung“ übersetzt. Ghosting ist vor allem aus dem Dating- und Beziehungskontext bekannt. Eine Person beendet den Kontakt schweigend, ohne

jegliche Erklärung und verschwindet wie ein Geist (engl. Ghost). Aber auch bei Freundschaften und in der Arbeitswelt kann Ghosting stattfinden. Zum sogenannten Job-Ghosting kommt es vor allem im Bewerbungsprozess. Etwa wenn Arbeitssuchende auf ihre Bewerbung oder im späteren Bewerbungsprozess keine Rückmeldung vom Arbeitgebenden erhalten. Einseitig ist das Phänomen allerdings nicht. Auch auf Seiten der Bewerbenden kann Ghosting stattfinden und der Kontakt zum potenziellen Arbeitgebenden schweigend beendet werden. Momentan scheint jedoch gerade das Ghosting auf Seiten der Arbeitgebenden wieder zu einem Trend zu werden. Das sagt auch Jutta Rump.

## Ist Job-Ghosting ein neuer Trend?

Sie ist Professorin für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt Internationales Personalmanagement und Organisationsentwicklung sowie Direktorin des Instituts für Beschäftigung und Employability (IBE) in Ludwigshafen. Das Ghosting auf Seiten der Arbeitgebenden sei kein neuer Trend, in den letzten Jahren des Arbeitnehmermarktes habe man sich das nur nicht leisten können und es sei zu einer Pause gekommen, sagt sie. „Man kommt jetzt zu einem Verhalten zurück, das man über Jahrzehnte hinweg praktiziert hat. Es ist nur mal zu einer Pause gekommen, weil sich die Machtverhältnisse verändert haben“, erklärt Rump. Ghosting habe auch immer etwas mit Macht zu tun, ob man es könne oder nicht. In der Zeit des Arbeitnehmermarktes hätten vor allem Bewerbende die



Arbeitgebenden geghosted. „Das hat es in den letzten fünf Jahren sehr häufig gegeben“, sagt Rump.

Machtlos fühlen sich hingegen momentan die Bewerbenden. Sowohl Jannik als auch Sonja bekommen in ihrem Umfeld einige Ghosting-Fälle mit. Sonja erzählt von einem Fall, wo nur noch die Unterschrift gefehlt und der Bewerber auf den Vertrag gewartet habe. Gehört habe er danach nichts mehr. Weder nach Anrufen noch nach mehreren Mails. „Das ist für mich der am meisten schockierende Ghosting-Fall gewesen, den ich so in meinem näheren Umfeld mitbekommen habe“, erzählt sie. Selbst sei sie schon ein paar Mal nach einem Bewerbungsgespräch geghosted worden. Warum es dazu kommt, kann unterschiedliche Gründe haben.

### Warum kommt es zum Ghosting auf Seiten der Arbeitgebenden?

Ein schlechter Prozess oder eine Unterbesetzung in der Personalabteilung können zum Ghosting führen. Auch dass Personalabteilungen unter Druck stehen und von Bewerbungen überschüttet werden, kann ein Grund für fehlende Rückmeldungen sein

„Wenn sie das digital automatisiert haben, müsste die Bewerbung normalerweise über einen Algorithmus laufen, der zumindest eine automatische Empfangsbestätigung schicken wird“, sagt Rump. Dennoch könne es durchaus passieren, dass in Personalabteilungen, die unter Druck stehen, etwas durchgehe. Für eine Professionalität in dem Prozess spreche das nicht, sagt sie. Auch schlichtweg Schludrigkeit sei ein möglicher Grund, warum Arbeitgebende

ghosten. Es könne auch sein, dass es im laufenden Prozess vergessen werde. „Manchmal ist das auch wirklich nichts Böses, sondern einfach, dass es im operativen Tagesgeschäft schlichtweg untergeht“, sagt Rump. „Das entschuldigt nicht, dass das ein schlechter Prozess ist, aber nicht immer ist wirklich eine Absicht dabei.“

Was beim Ghosting ebenfalls eine Rolle spielen könne, sei das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz, glaubt Rump. „Wenn Sie jemandem absagen, dann müssen Sie das heutzutage begründen und wenn Sie es begründen, dann kann es durchaus sein, dass Sie es vielleicht nicht professionell begründen und wenn Sie es nicht professionell begründen, dann kann derjenige klagen“, erklärt sie. Keine Antwort bedeute also auch keine Basis für eine Klage. „Unsere Gesetzgebung trägt manchmal auch erheblich dazu bei, dass Betriebe aus reiner Unsicherheit ghosten und weil sie den Prozess nicht komplizierter machen wollen“, sagt Rump.

Ghosting solle eigentlich nicht vorkommen, sagt Oliver Plank, Personalleiter der Stadtwerke München. „Das hat ja was mit Prozesssicherheit zu tun“, sagt er. Dass Fehler in seltenen Fällen vorkommen können, sei nicht auszuschließen, aber im Normalfall werde dies durch saubere Prozesse vermieden.

Womit man aber auch immer rechnen müsse, sei, dass E-Mails im Spam-Filter landen können, die man nicht sieht oder Buchstaben- oder Zahlendreher in Rückmeldeadressen enthalten sein können. Manchmal können Prozesse auch länger dauern. „Speziell jetzt, wo

die wirtschaftliche Situation ein bisschen angespannter ist, sind Entscheidungsprozesse im Hintergrund auch ein bisschen länger“, erklärt Plank. Wenn Bewerbende dann nach zwei Wochen schon nervös werden, sei es auch immer eine Interpretationsfrage, was wirklich Ghosting ist und was nicht.

„Bei einer Rückmeldung zum konkreten Prozess, also ob jemand eingeladen wird oder nicht, spielen ja im Hintergrund ein paar Sachen zusammen“, sagt Plank. Dabei könne es auch mal vorkommen, dass jemand im Urlaub sei. Innerhalb von vier Wochen solle aber schon eine Rückmeldung kommen.

### „Dann fühlt es sich so an, als wäre das einfach verlorene Zeit“

Egal ob mit Absicht geghosted wird oder nicht, Bewerbende bleiben mit Fragen und Frust zurück. „Es ist ein bisschen ärgerlich, weil man ja auch Zeit und Mühe in die Bewerbung steckt“, erzählt Jannik. „Ich verstehe, dass die viele Bewerber haben, aber es ist auch ein bisschen respektlos gegenüber der Zeit von den Leuten, die sich Mühe geben.“ Außerdem wisse man nicht, ob ein Bewerbungsprozess abgeschlossen ist oder noch irgendwie läuft, wenn man keine Rückmeldung erhalte, sagt er. Das Bewerben habe Jannik ein bisschen damit gleichgesetzt, wie wenn er für eine Klausur lerne. Wenn er zum Beispiel für eine Matheklausur zehn Stunden am Tag Aufgaben mache, dann könne er das irgendwann. Wenn er zehn Stunden Bewerbungen schreibe und keine Antworten bekomme, wirke es, als wäre es umsonst gewesen. „Dann fühlt es sich so an,

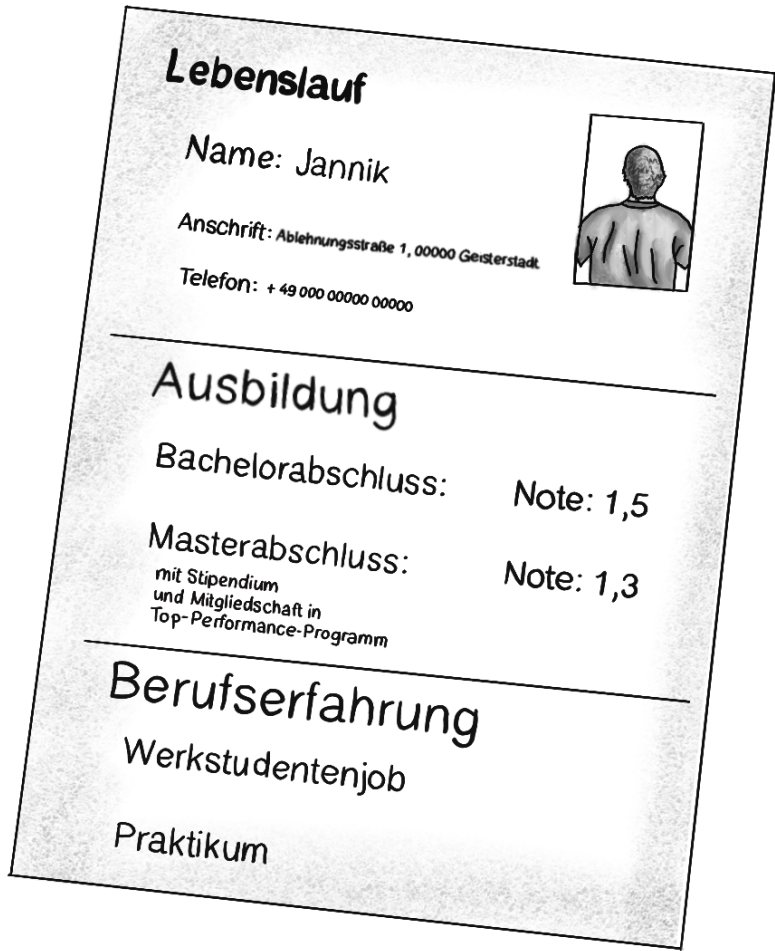
als wäre das einfach verlorene Zeit und wenn es vor allem dann so ist, dass man sehr wenig Antwort bekommt, dann ist es schon frustrierend“, sagt er.

Auch Sonja geht es ähnlich. Zu Beginn habe sie immer gedacht, dass sie vielleicht noch etwas hört. Inzwischen sei sie ein wenig abgebrüht. „Je nachdem, wie gerne ich die Stelle gehabt hätte, bin ich mehr oder weniger betroffen. Mittlerweile ist es nicht mehr so, dass ich enttäuscht bin, sondern einfach nur noch sauer“, sagt sie.

### Schlechtes Timing für Young Professionals am Arbeitsmarkt

Nicht nur das Ghosting erschwert Jannik und Sonja aktuell den Berufseinstieg. Auch Bewerbungen, die nicht ins Leere laufen, bleiben bisher erfolglos. Jannik hat seinen Bachelor mit einem Notenschnitt von 1,5 und seinen Master mit 1,3 abgeschlossen. Er hatte einen Werkstudentenjob und hat ein Praktikum absolviert. Während seiner Zeit im Masterstudium habe er ein Stipendium bekommen und sei Mitglied von Top-Performance-Programmen gewesen. Auch Sonja hat einen Bachelor- und Masterabschluss. Während ihres Studiums war sie als wissenschaftliche Hilfskraft tätig. Auch ein Praktikum hat sie bereits absolviert. Zu Beginn ihres Studiums seien sich beide sicher gewesen, einen Job zu finden. Aber der aktuelle Arbeitsmarkt erschwert vielen jungen Bewerbenden den Berufseinstieg.

*Young Professionals* haben einen wesentlichen Konkurrenten für den Einstieg in den Arbeitsmarkt bekommen, erklärt Rump. Das sei nicht in allen, aber in vielen Berei-



chen der Fall. Jobbeschreibungen für den Einstieg sehen häufig wie folgt aus: „Daten sammeln, Daten ordnen, Daten auswerten, Muster erkennen, Texte und Entscheidungen vorbereiten“, sagt sie. Wer das auch könne, sei die KI. „Wir befinden uns in einer wirklich interessanten Phase, in der viele Betriebe beginnen, digitale Automatisierung und künstliche Intelligenz als Assistenzsysteme zu entdecken, ihre Prozesse zu analysieren und zu schauen, wo das möglich ist“, erklärt Rump. Damit sei die Situation gerade mit einem großen Fragezeichen verbunden. Das führe dazu, dass erstmal abgewartet werde, wie sich diese Arbeitsprozesse hinterher gestalten und zurückhaltend eingestellt werde. Zudem komme eine wirtschaftliche Turbulenz hinzu. Als dritten Aspekt nennt Rump, dass viele Unternehmen in den letzten fünf Jah-

ren aufgrund der demografischen Entwicklung und der bisher diskutierten Nachwuchs- und Fachkräftemangelsituation über Bedarf im Vorgriff auf die vermeintliche demografische Entwicklung eingestellt haben. „Jetzt habe ich über Bedarf eingestellt, bin nun aber mitten in dieser technologischen und prozessualen Veränderung, hinzu kommt eine Rezession, also werde ich nicht einstellen“, erklärt Rump. Die Suchzeiten für Young Professionals lägen daher aktuell zwischen neun und 15 Monaten, sagt sie.

Auch Jannik ist seit einem Jahr und Sonja seit elf Monaten auf Jobsuche. Die aktuelle Situation ist für beide frustrierend. In der Schule bekomme man vermittelt, dass Noten alles seien, erzählt Jannik. „Dann ziehe ich das während des Studiums weiter durch, um dann bessere Chancen am Arbeits-



markt oder einen guten Einstieg zu haben. Das ist dann jetzt schon ein bisschen ein Dämpfer gewesen“, sagt er. Auch Sonja gehe es in der aktuellen Situation nicht gut. Sie habe immer das Glück und Gefühl gehabt, dass ihr Studium sie erfülle und hätte sich sehr gewünscht, etwas in der Richtung zu finden. „Ich denke aber inzwischen auch über Umschulung, Ausbildung oder Wohnortswechsel nach und das sind Sachen, die ich mir so gar nicht vorgestellt hatte“, sagt sie. Wie sie am besten mit der Situation umgeht, habe sie noch nicht herausgefunden. „Ich bin es gewohnt, mich über meine Arbeit zu definieren. Da ist arbeitslos sein nicht gut“, sagt sie.

„**„Sie haben angefangen zu studieren, da war der Arbeitsmarkt ein Eldorado für sie und sie hören auf zu studieren und es ist ein Desaster.“**

– Jutta Rump

#### **Bewerbende können die Zeit des Suchens nutzen**

Der Ansicht, dass junge Akademiker:innen das, was sie studiert haben, nicht machen können, ist Rump nicht. „Ich glaube schon, dass sie eine Alternative haben und dass sich das auch alles wieder beruhigen wird“, sagt sie. Allen, die gerade mit dem Studium fertig werden, rät sie, die Zeit des Suchens zu nutzen. „Geht, macht Kurse und macht euch fit, was digitale Anwendungskompetenz betrifft. Überlegt euch, wie sich euer Themenfeld entwickeln könnte. Schaut rein, denkt proaktiv, was

eure Rolle sein wird und nutzt diese Zeit aus“, appelliert sie.

Dass sich der Arbeitsmarkt gerade dreht, werde sich auch in Zukunft wieder ändern. „Wenn sich die wirtschaftlichen Turbulenzen gelegt haben und das Thema digitale Transformation ins Rollen gekommen ist, wirkt die demografische Entwicklung trotzdem noch. Das heißt, auch dann wird es sich wieder drehen“, erklärt Rump. Es sei immer ein Hin und Her. „Im Prinzip gilt, dass immer der, der auswählen kann, Forderungen stellen und seine Position der Stärke auch ausspielen wird.“ Ghosting sei eben eine Ausgestaltungsform dessen.

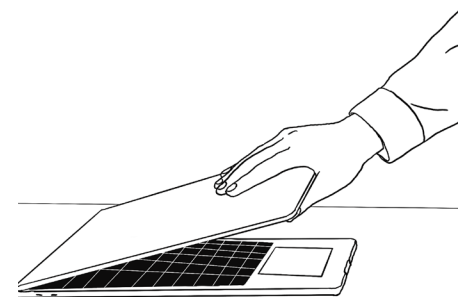
Sich als Unternehmen jetzt in der Position der Stärke zu glauben, halte Plank für nicht gut beraten. „Für die Profile, die ich dringend brauche, kämpfe ich immer noch am Markt“, erklärt er. Im Hinblick auf das Ghosting sieht er die Gefahr, dass es für Unternehmen imageschädigend sei. „Vielleicht brauche ich genau den Kandidaten später. Wenn ich dem nicht schreibe, dann wird er sich nicht mehr melden, das ist natürlich auch damit verbunden“, sagt Plank. Für Bewerbende sei es demotivierend: „Es ist auch wichtig, eine gewisse Rückmeldung zu erhalten, um zu sehen, warum es nicht funktioniert. Insofern ist das schon ein Hygieneprozess.“

Ist man vom Ghosting durch Arbeitgebende betroffen, empfiehlt Rump, einmal anzurufen. Komme dann keine Antwort, rät sie, es zu lassen. „Tun Sie sich das nicht an, das ist ein Zeichen. Nehmen Sie es so, wie es ist: Er möchte nicht“, sagt sie. Auswirkungen und zukünftige Folgen habe der

Ghosting-Trend nicht. „Es ist ein menschliches Phänomen“, sagt die IBE-Direktorin. Weder für Arbeitgebende noch für Bewerbende fühlt es sich gut an, geghosted zu werden und vielleicht würden ein paar aus der Erfahrung heraus lernen. Am Ende des Tages bleibe es aber ein menschliches Phänomen.

Sowohl für Jannik als auch Sonja ist es eine komische und schwierige Situation, in der sie sich gerade befinden. „Es klingt vielleicht ein bisschen gemein, aber es beruhigt schon ein bisschen, dass es anderen genauso geht, sonst würde ich mir Gedanken machen, ob es nur an mir liegt“, sagt Jannik. Auch Sonja geht es ähnlich. Auch wenn geteiltes Leid nichts besser mache, tue es trotzdem gut, dass es vielen ähnlich gehe, sagt sie.

Jannik und Sonja bewerben sich weiter und versuchen, Geduld zu haben. „Das ist aktuell einfach ein Numbers Game, irgendwann klappt es schon“, sagt Jannik. Er schließt die Datei mit der Excel-Tabelle und klappt seinen Laptop zu. Er hofft, dass er seiner Tabelle schon bald ein grünes Kästchen mit dem Wort „Zusage“ hinzufügen und in die Arbeitswelt einsteigen kann.



# GUT ZU WISSEN!

## Ist eine Lücke im Lebenslauf problematisch?

Natürlich ist es am schönsten, wenn der Lebenslauf linear durchgeht, aber es gibt 1000 Gründe, warum das eben oft nicht so ist. Ich halte es grundsätzlich für kein Problem, wenn jemand mal eine kleine Lücke hat. Wenn ich alle zwei Jahre zwei Jahre Lücken im Lebenslauf habe, dann sieht es irgendwann blöd aus. Aber im Grunde genommen ist der Übergang vom Studium in die Arbeit eine schwierige Phase, das ist eigentlich das Schwierigste. Wenn man dann mal Erfahrung hat, wird es leichter.

– Oliver Plank – Personalleiter der Stadtwerke München



# Impressum

**Das Magazin *Menschlich* ist ein Produkt der Textredaktion der Journalismus Masterclass der Universität Passau unter Leitung von Elfi Heinke.**

## **Herausgeber:innen**

*Elfi Heinke, Michael Harnischmacher, Maria-Lisa Schiavone, Sabine Simon*

## **Chefredaktion**

*Rebecca Preuß*

## **Redaktionsleitung**

*Sami Girgin*

## **Redaktion**

*Emilia Binder, Elisabeth Eppel, Linda Fränken, Sami Girgin, Lea Griesbeck, Roman Haas, Mika Kawalleck, Tim Mohieddine, Carla Nyweide, Sarah Schwabe, Anna Seeber, Clara Solf, Vivian Ruppert, Julia Würmseer*

## **Illustrationen**

*Anna Seeber, Franka Brand*

## **Fotografien**

*Emilia Binder, Linda Fränken, Sami Girgin, Clara Solf, Rebecca Preuß, Carla Nyweide*

## **Layout**

*Sami Girgin, Anna Seeber, Emilia Binder*

*An der JMC, dem Abschlussprojekt des Studiengangs Journalistik und Strategische Kommunikation, haben neben dieser drei weitere Redaktionen mitgewirkt. Auf dem Instagram-Kanal @jmc\_passau findet ihr Recherchen und Einblicke in die Entstehung des gesamten Projekts. Auf dem YouTube-Kanal @PAblish seht ihr die Beiträge der Video-Redaktion und eine Dokumentatiom zum Backyard-Lauf INN HOUR SOULS. Und auf dem Spotify-Account @PAblish hört ihr spannende Features, Reportagen und Gespräche mit Expert:innen.*

*Viel Spaß beim Entdecken!*

