

Polykum

N° 8 | Kontrolle

Verband der Studierenden an der ETH
2017/2018 14. MAI

Studienkrise?
Beratung kann helfen

Unser Uf
Ein rundes Jubiläum

VSETH-IT
Ein Projekt mit Zukunft

veth





Unsere Software bewegt die Schweiz.

Am Anfang einer neuen Software steht meist eine Geschäftsidee. In enger Zusammenarbeit mit unseren Kunden entwickeln wir diese Idee weiter und realisieren daraus eine massgeschneiderte Softwarelösung: für den Supermarkt, die Bank, die Fabrik, die Verkehrsbetriebe oder das Handgelenk. Als leidenschaftliche Softwareingenieure bringen wir unser Fachwissen, unsere Präzision und Kreativität in die tägliche Arbeit ein. Denn unseren Kunden wollen wir eine Arbeit abliefern, die ihnen Wettbewerbsvorteile bringt und auf die wir alle stolz sein können.

Interessiert? Bewirb dich bei Claudia Zirn, Ergon Informatik AG, jobs@ergon.ch.

Ergon Informatik AG
Merkurstrasse 43
CH-8032 Zürich

smart people – smart software
+41 44 268 89 00
www.ergon.ch/jobs

ergon



Präsi-Kolumne 4

Wie der VSETH funktioniert

In der Welt der Zahlen 5

Die Herrschaft über die Finanzen

VSETH Pin-up Board 6

Was war, was ist und was sein wird

Willkommen im VSETH 8

Der neue Vorstand stellt sich vor

IT-Projekt 10

Eine dringend notwendige Reform

Fachvereine & Kommissionen 11

Schau doch mal vorbei!



Editorial

Vertrauen ist gut...

Liebe ETH-Studierende,

... Kontrolle ist besser! Von diesem Standpunkt aus betrachtet macht auch das aufwendige Prüfungsprozedere im Basisjahr des Informatikstudiums Sinn, über dessen Vor- und Nachteile unser Autor Julian Croci mit Professor Doktor Thomas Gross spricht (S. 12-14).

Ob eine Fitness-App selbigen Autor dann noch von der Couchpotato zum Fitnessfreak transformieren kann, erfahrt ihr auf den Seiten 20-21.

Zudem berichtet VSETH-Präsident Lukas Reichart über ein Projekt, das den ganzen Verband verändern wird (S. 10-11) und Cartoonist und noch viel mehr – Thom Grüninger – hat die besten Ideen unter Zeitdruck und feiert damit erfolgreich seinen 100. Ulf in dieser Ausgabe – für euch auf S. 16-17 in Postergrösse.

Ich wünsche euch viel Spass beim Lesen des Maipolykum!

Julia Ramseier, Redaktionsleitung Polykum
julia.ramseier@polykum.ethz.ch

 **ETH CAMPUS**

Digitale Prüfungen 12

Wo und wie es Sinn macht



 **DOSSIER: KONTROLLE**

Ulf wird 100 15

Wenn Kultur zum Kult wird

Der innere Schweinehund 20

Von der Couch in die Laufschuhe

Versagensängste 22

Wenn auf einmal alles zu viel wird



 **EXTRAS**

Musiktip 27

Muzak - I

Singapur-Kolumne 28

Lernend durch die Nacht

Horoskop 29

Wenn Neptun auf Venus trifft

Kruxerei 31

Der neuste Fall der drei Sonderzeichen



Das Polykum ist ein Magazin des

Präsi-kolumne

Wie der VSETH funktioniert



Liebe Studierende

Ich schreibe diese Kolumne, während ich mich auf den Mitgliederrat des VSETH am 2. Mai vorbereite. Das gibt mir Gelegenheit, euch einen Einblick in die VSETH-Strukturen zu geben, der auch meine eigene Geschichte aufgreift.

Im Frühlingssemester 2017 habe ich an meinem ersten Fachvereinsrat teilgenommen. Ich war damals noch Vorstand im Fachverein der Informatikstudierenden, dem VIS. Die Präsidentin berichtete jeweils in den Vorstandssitzungen aus dem Fachvereinsrat. Irgendwann fragte sie mich mal, ob ich Lust hätte, am nächsten Abend teilzunehmen. Ich fühlte mich geehrt, zu dieser Aufgabe auserkoren zu werden. Meine Stimmung wurde aber etwas gedämpft, als ich erfuhr, dass sie mich hauptsächlich als Unterstützungen mitgenommen hatte, da unser Fachverein an diesem Abend das Protokoll führen

musste. Nach vier Stunden protokollieren und einer relativ langen Nachbearbeitungszeit war diese glorreiche Aufgabe erledigt. Trotz dieses leicht anstrengenden Einstiegs in die Welt des VSETH-Fachvereinsrats ging ich von nun an regelmässig zu den Sitzungen.

Nun fragt ihr euch sicher, was der Fachvereins- und der Mitgliederrat genau sind: Der VSETH hat ähnlich dem Schweizer Bund zwei legislative Kammern: den Fachvereinsrat und den Mitgliederrat. Im ersteren sind die 17 Fachvereine des VSETH mit je einem stimmberechtigten Delegierten vertreten – dieser ist das Pendant zum Ständerat. Im Mitgliederrat hat jeder Fachverein drei feste Delegierte und vierzig weitere werden nach Anzahl Mitglieder auf die Fachvereine verteilt. So hat der grösste Fachverein, der *amiv*, 13 Delegierte im Mitgliederrat und der kleinste, der *BSA*, nur drei. Die Kommissionen des VSETH haben im Mitgliederrat je eine Stimme. Der Mitgliederrat ist somit das Pendant zum Nationalrat.

Im Gegensatz zum Schweizer Politiksystem sind die beiden legislativen Kammern nicht gleichberechtigt: Der Mitgliederrat ist das höchste Gremium im VSETH. Der Fachvereinsrat übernimmt jedoch gewisse Aufgaben vom Mitgliederrat, da er häufiger tagt.

Im Fachvereinsrat werden die strategischen Entscheide des Verbands diskutiert. Hochschulpolitisch Interessierte aus allen Studiengängen treffen sich hier, um bis spät in die Nacht verschiedenste Themen zu diskutieren. Was sie verbindet, ist die Motivation, die Studierenden bestmöglich zu vertreten und das Studium und Studierendenleben an der ETH zu verbessern. Die Diskussionen im Fachvereinsrat waren eine grosse Motivation für mich, in den VSETH-Vorstand zu gehen.

Der Mitgliederrat entscheidet über das Budget und die Rechnung des VSETH und wählt den VSETH-Vorstand. Ebenfalls entscheidet er über Änderungen an den Statuten und Reglementen. Hier kommen über hundert Delegierte zusammen und entscheiden, was im nächsten halben Jahr passiert und wie der VSETH in Zukunft aussehen wird.

Falls du mehr über die Strukturen und die Mitwirkung im VSETH erfahren möchtest, melde dich sehr gerne bei deinem Fachverein oder per Email an hello@vseth.ethz.ch. Ich helfe dir gerne weiter.

Liebe Grüsse
Lukas Reichart

Wer schaut im VSETH eigentlich auf das Geld?

Unser Quästor berichtet aus seinem überraschend spannenden und abwechslungsreichen Alltag.

von Daniel Westholm

Als Studierender an der ETH mögen Finanzen und Buchführung nicht nach dem Thema klingen, das man sich als erstes aus allen möglichen Sparten des Studierendenlebens herauspicken würde. Mich packte trotzdem das Interesse, als ich über Ecken angefragt wurde, ob ich nicht die Quästur des VSETH übernehmen wolle. Mir schwebte nach alledem, was mir zu Ohren gekommen war, allerdings eine recht anspruchsvolle und zeitintensive Tätigkeit vor. Nach einem netten Austausch mit meiner Vorgängerin glaubte ich, den sich anbahnenden Herausforderungen gewachsen zu sein und stellte mich somit letzten September zur Wahl.

Genauso wie bei KMU?

Mit etwas abstraktem Grundwissen über Buchführung bestückt, wurde ich also in die Welt der VSETH-Finanzen hineingeschleudert und erkannte zusehends, dass der VSETH im Umsatz einem kleinen bis mittleren Unternehmen in nichts nachsteht und in Komplexität wohl sogar teils darüber hinausgeht. Neben verschiedenen Vorstandsressorts gibt es 17 Kommissionen, die sich alle verschiedenen Dingen widmen und alle in die Buchführung miteinbezogen werden müssen. Über das Jahr gerechnet müssen zudem an etwa 200 verschiedene Personen Löhne ausgezahlt werden. Gleichwohl arbeitet der VSETH natürlich nicht mit derselben Professionalität wie ein Unternehmen. Der stetig wechselnden, von Studierenden besetzten Quästur steht allerdings die Geschäftsleitung bei, die einen Grossteil des Tagesgeschäfts übernimmt. Sprich Rechnungen stellen, zahlen und verbuchen. Die Quästur sorgt indessen unter anderem für das Erstellen des Budgets sowie Jahresabschluss, die Auszahlung der Löhne, die Verwaltung der Konten und der Buchhaltungssoftware.

Wachsende Anforderung an die Buchführung

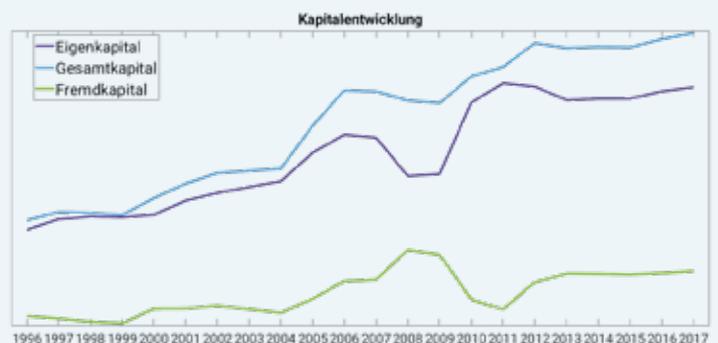
Im Laufe der letzten zehn Jahre hat sich in der VSETH-Buchführung jedoch vieles professionalisiert. Dennoch hat sich unser Gesamtkapital seit 2004 etwa verdoppelt, unsere Umsätze haben sich in diesen Jahren fast verdreifacht. Dies liegt

neben steigenden Studierendenzahlen zu grossen Teilen auch an verschiedenen Projekten, die der VSETH inkorporiert hat. Zugleich steigen auch die Anforderungen an die finanzielle Kontrolle durch die Legislative. Die Delegierten des Mitgliederrates (grosstes Legislativ-Organ des VSETH, kurz MR) stehen vor der immer stärker wachsenden Herausforderung, die Details des Budgets und der Erfolgsrechnung zu durchblicken.

Erfahrungswerte wie in der freien Wirtschaft

Es stellt sich natürlich die Frage, wieso man sich überhaupt für Finanzen begeistern sollte und ob das Thema nicht ungemein trocken ist. Natürlich kommt man um das Starren auf Tabellen und das >Zahlen übertragen< nicht herum, muss dies aber als notwendiges Übel sehen. Die Finanzplanung in einem Verband unserer Grösse zu übernehmen, fordert aber neben einem gewissen Verantwortungsbewusstsein auch ein ausgeprägtes analytisches Denken und einen scharfen Blick für systematische Mängel im Betrieb und für Optimierungsmöglichkeiten; Qualitäten, die oft auch auf dem Arbeitsmarkt gefordert sind.

Wenn ihr euch für die Finanzen des VSETH interessiert, dann kommt gerne an den MR, oder lasst euch an der Mitgliederversammlung eures Fachvereins als Delegierte aufstellen.



ETH +

Der VSETH hat dieses Semester die Chance erhalten, Projektvorschläge für >ETH+< einzureichen. Gemeinsam mit Studierenden haben wir acht Projekte ausgearbeitet. ETH+-Projekte sollen die ETH nachhaltig verbessern und weiterentwickeln. Unter anderem engagieren wir uns für eine bessere digitale Plattform, einen attraktiveren Campus,

mehr Praxiserfahrung und Interdisziplinarität im Studium durch eine ETH-weite Projektwoche sowie die Förderung der Wissenschaftskommunikation durch Kurse und Veranstaltungen. Nun liegt es an der ETH, zu entscheiden, welche Projekte weiterverfolgt werden. Wir halten euch auf dem Laufenden.



VSETH PIN-UP BOARD

Texte von Celina Rhonheimer, Lars Sturm und Medea Fux

HOPO-STAMM

Hochschulpolitik – was ist das? Eigentlich umschreibt es der Begriff schon ganz gut. Die Hochschulpolitik dreht sich um alles Studienrelevante an der ETH. Und wir als Studierende dürfen, ob du's glaubst oder nicht, ganz schön viel mitreden. Wir haben Sitze in verschiedensten Gremien wie der Departements-Konferenz, der Unterrichtskommission oder sogar der Hochschulversammlung. Diskutierst du also gerne? Oder möchtest du gleichgesinnte Studis aus anderen Studiengängen kennenlernen? Interessierst du dich für hochschulpolitische Themen und möchtest mitreden? Dann komm am 15. Mai um 18 Uhr im HWB E001 vorbei – gemeinsames Essen und Bier sind natürlich inklusive! Schick uns doch schnell eine Mail an: hopo@vseth.ethz.ch, falls du interessiert bist, damit wir abschätzen können, für wie viele Teilnehmer wir Verpflegung besorgen müssen.



EXTERNAL RELATIONS- STAMM

Der VSETH ist der Dachverband von 17 Fachvereinen. Diese vertreten 23 verschiedene Bachelor- und ein Vielfaches dieser Zahl an Masterstudiengängen. Viele Absolventen aus diesen Studienfächern werden nach ihrem Abschluss bei den unterschiedlichsten Firmen arbeiten. Damit die Studierenden eine ideale Arbeitsstelle finden, organisieren zahlreiche Fachvereine Firmenmessen, Exkursionen oder Vorträge von Firmen oder lassen sogar ganze Events von Unternehmen sponsern. Bis heute macht das jeder Fachverein selbständig und der Austausch zwischen den einzelnen findet nur sehr sporadisch und eher zufällig statt. Wir sind der Meinung, dass wir das ändern sollten, denn die Fachvereine, auch wenn sie oft sehr unterschiedlich sind, können viel voneinander lernen. Der erste *External Relations*-Stamm wird Anfang HS18 stattfinden. Das genaue Datum wird noch bekannt gegeben. Und natürlich sind nicht nur Fachvereinsvertreter willkommen, sondern jeder, der sich für den frühen Austausch mit potenziellen Unternehmen interessiert!

NEUE VORSTÄNDE GESUCHT

Bald ist es wieder soweit: Das Semesterende steht vor der Tür, der Sommer naht und damit auch die Lernphase. Wie wir alle wissen, ist diese immer viel zu kurz, die darauffolgenden Ferien sowieso und ehe wir uns versehen, sind wir schon im neuen Semester. Ein Jahr mehr an der ETH, ein Jahr älter, ein Jahr länger gilt es, sich durch ein Studium zu schlagen. Vielleicht ist es an der Zeit, das Gewohnte etwas aufzulockern; der VSETH-Vorstand bietet einen perfekten Kontrast zum sonst relativ trockenen Studienalltag. Im Vorstand gibt es acht verschiedene Ressorts, somit ist für jeden bestimmt etwas dabei – ja, auch für dich! Ob dich nun die Hochschulpolitik, bei der du am Geschehen an der ETH mitwirken kannst oder die Bereiche IT, Projekte, Internal Affairs, Kommunikation (unter anderem auch für diesen Text zuständig) interessieren oder sogar die Quästur, wo du mit den ganz grossen Zahlen hantierst: Du findest garantiert den richtigen Tätigkeitsbereich. Wenn du interessiert bist, bei uns mitzumischen oder mehr Infos brauchst, schreib uns eine Mail an: hallo@vseth.ethz.ch

Ach ja, und wie du vielleicht dem Foto entnehmen kannst, sind wir auch immer für eine ganze Menge Spass zu haben!



Willkommen im Vorstand!

Hier stellen wir euch unsere Neuzugänge vor. Allen ist gemein: Sie brennen für eure Anliegen.



Patrick Iff

Ressort: Projekte

Alter: 23

Studiengang: Informatik

Herkunft: Schweiz (Luterbach, SO)

Heyooo: Ich bin Pädu, der neue *Projekti* beim VSETH. Pädu – dies ist ein geläufiger Spitzname für Patrick im schönen Solothurn – da komme ich nämlich her! Doch was treibt mich nach Zürich? Nachdem ich meine vierjährige Lehre als Elektroniker abgeschlossen habe, hatte ich Lust auf etwas Neues. Deshalb habe ich nach zwei Zwischenjahren im Militär und der Passerelle ein Informatikstudium an der ETH angefangen. Nach drei Semestern Informatik hatte ich wiederum Lust auf etwas Neues, weshalb ich mich nun im VSETH engagiere, um mit der tollsten Arbeitskollegin, die man sich vorstellen kann, => Dreamteam <3 <=, Events für die Studierenden zu organisieren. Wie mein guter Kollege F. Ginnold zu sagen pflegt: »Mein Lohn ist es, das Lächeln in den Gesichtern der Studenten zu sehen«. Mein grösstes Projekt ist momentan die *Summerbar*, die vom 14. Mai bis zum 1. Juni auf der Polyterrasse stattfindet. Es bereitet mir grossen Spass, zusammen mit Profis (denn *Summerbar*-OK = bestes OK) auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten. Wenn ihr Lust habt, mal mit mir zu quatschen, schaut ungeniert im Vorstandsbüro vorbei – oder noch besser: Kommt zur *Summerbar*, denn die *Summerbar* wird toll!

Lewin Könemann

Ressort: Internal Affairs

Alter: 22

Studiengang: Physik

Herkunft: Deutschland (Bergisch Gladbach)

Ich habe zu Beginn meines Studiums den VSETH kaum wahrgenommen, als ich dann aber begann, mit *MUN* auf Konferenzen zu fahren und daraufhin, damals noch als IT, in den Vorstand gewählt wurde, entdeckte ich, was für ein fantastischer Apparat hinter einem Grossteil der scheinbar unzusammenhängenden ETH-Studierendenkultur steckt. Nachdem ich über Jahre mein Bestes gab, die Kommission vorwärts zu bringen und damit immer weiter in den Verband hineingesogen wurde, habe ich mich kürzlich entschieden, aktiver daran mitzuarbeiten, die nächste Generation Projekte und Strukturen auf den Weg zu bringen. Am Ressort Internal Affairs sehe ich diese Möglichkeit besonders, weil viele Fäden zusammenlaufen und es einen immer wieder in andere Ressorts verschlägt. In dieser Rolle kann man sich nicht nur an konkreten Projekten beteiligen, sondern auch ganz grundlegend die Zusammenarbeit im Verband und seine Strukturen weiterentwickeln. Im nächsten Jahr erwarte ich – neben unseren besten Kollegen Party, Party, Party – eine gut geölte Ausschussmaschinerie, einen konstruktiven Eintritt in die Chancengleichheitsbemühungen der ETH und die Reichart'sche Beflügelung des Verbandes durch IT und Kommunikation. Wenn die Entwicklung der Zusammenarbeit nicht nur innerhalb der gewählten Gremien, sondern auch verstärkt mit den Mitgliedern stattfindet, wird es nicht nur immer neue Möglichkeiten für Projekte geben, sondern hoffentlich bei den Wahlen der Zukunft auch mehr Kandidierende, die für verschiedene Zukunftspläne eintreten.



Celina Rhonheimer

Ressort: Kommunikation

Alter: 22

Studiengang: Maschinentechnik

Herkunft: Schweiz (Hämikon, LU)

Direkt nach meiner Matura kam ich im Sommer 2014 an die ETH. Mir war schon lange klar, dass ich hier Maschinenbau studieren wollte. Als ich dann mein Studium begann, habe ich den Anschluss an meinen Fachverein jedoch nicht direkt gefunden. Es dauerte ein ganzes Jahr, bis ich erste Babyschritte im *AMIV* machte. Diese Schritte wurden schnell sehr viel grösser und schon bald organisierte ich das erste Event für über 500 Studierende. Darauf folgten ziemlich schnell das Vize-Präsidium und das Präsidium der *AMIV Kontakt* (Firmenmesse) sowie weiteres Engagement in verschiedenen Kommissionen des *AMIV*. Als ich im Herbst 16 meine Basisprüfung ein zweites Mal nicht bestanden hatte, entschied ich mich für ein Praktikum und danach für ein Teilzeitstudium an der ZHaW. Als Folge meiner Position als *Kontakt*-Präsidentin war der nächste logische Schritt der Vorstandsposten für External Relations im *AMIV*. Ich war noch nicht lange Vorstand, da hat mich der neu gewählte VSETH-Präsident Lukas darauf angesprochen, ob ich nicht Vorstand werden wolle. Da ich an diesem Punkt schon seit einigen Jahren mit dem VSETH verbunden war, praktisch alle meine Freunde aus dem CAB kamen, und ich einige Anliegen an die Beziehungen zwischen den Fachvereinen und dem VSETH hatte, wurde schnell klar, dass der VSETH auch nach dem Hochschulwechsel im Zentrum meines Engagements stehen würde. Weiter lag und liegt mir dieses gute Heft hier sehr am Herzen und ich wollte es retten und verbessern. Somit entschied ich mich, mich am 20. Februar als Interim-Vorstand für das Ressort Kommunikation zur Wahl zu stellen.



Micha Bigler

Ressort: Kommunikation

Alter: 20

Studiengang: Bauingenieurwissenschaften

Herkunft: Schweiz (Lyss, BE)

Im Sommer 2016 habe ich endlich an der ETH mit meinem Studium anfangen können. Schon nach zwei Wochen liess ich mich als Vertreter in den Mitgliederrat des VSETH wählen. Danach war es um mich geschehen und ich rutschte immer tiefer in die Fänge des VSETH. Im September wurde ich in das Vizepräsidium des *AIV* gewählt. Ich bin dann im FR als ungemütlicher Fragensteller aufgefallen, der insbesondere den *SPOD* ins Visier genommen hat. Das Thema der Studiengebühren hat mich im Verlauf des Semesters immer mehr beschäftigt und so habe ich schlussendlich ziemlich intensiv an der Vernehmlassungsantwort für den ETH-Rat mitgeschrieben. So war ich definitiv zu oft im Vorstandsbüro anzutreffen und habe mich schliesslich entschieden, meine Ämter im *AIV* niederzulegen und für den VSETH-Vorstand zu kandidieren. Ich bin seit Mitte März als Trainee tätig und habe bereits im Profil minimal Mühe, genug für das Studium zu machen, was auch mit der mangelnden Motivation für die Bauingenieurvorlesungen zu tun hat. Das ist umso ärgerlicher, weil ich eigentlich seit der fünften Klasse immer wusste, was ich studieren wollte. Im Vorstand bin ich eigentlich für Kommunikation zuständig, arbeite aber gelegentlich auch in der Hochschulpolitik mit. Mir liegt dabei insbesondere der *VSS* (der Verband der Studierenden in der Schweiz) am Herzen, obwohl ich mich alles andere als politisch links einstuft. Sonst bin ich im VSETH insbesondere für die *Erstibags* und das *HowToETH* für die neueintretenden Studierenden zuständig.

VSETH-IT

– ein Projekt, das den Verband verändern wird

Warum bei der Informatik-Infrastruktur
dringende Reformen anstehen

von Lukas Reichart

Der VSETH ist gemessen an der Anzahl seiner aktiven Mitglieder vergleichbar mit einem mittelgrossen Unternehmen: Insgesamt hat er über tausend aktive Studierende bzw. Mitglieder. Ein Unternehmen mit so vielen Angestellten läge in der Schweiz umsatzmässig im zwei- oder dreistelligen Millionenbereich. Beim VSETH sind es aber Studierende, die auf freiwilliger Basis einige Stunden pro Woche mitarbeiten und nicht fest angestellt sind. Dies stellt die Informatik-Infrastruktur im VSETH

vor ein Dilemma: Gemessen an der Anzahl Nutzer wäre der VSETH den KMU ebenbürtig, gemessen an seiner Finanzstärke ist er es aber nicht.

In den letzten zwanzig Jahren ist die Informatik-Infrastruktur des Verbands organisch gewachsen: Neue Funktionen und Dienstleistungen für die aktiven Mitglieder wurden hinzugefügt und erneuert, wenn sie nicht mehr funktionierten. In diesem stückweisen Ansatz geriet die Informatik-Infrastruktur mangels fehlender Ressourcen im Ver-



band immer mehr in Misstand und ist mittlerweile in einem nicht mehr tragbaren Zustand. Der Vorstand hat sich deshalb im Herbst 2017 dazu entschieden, ein umfassendes Projekt zu starten, um die IT im ganzen Verband neu aufzusetzen. Diese Entscheidung bezieht sich einerseits auf die strukturellen Mängel, die auch die IT-Sicherheit betreffen, andererseits auf die Vision, dass eine funktionierende IT-Infrastruktur den Verband beflügeln kann.

Die Anforderungen an die IT wachsen...

Die unter dem Dach des VSETH zusammen gefassten 17 Kommissionen, 17 Fachvereine und über zwanzig assoziierten und anerkannten Organisationen haben alle eine ähnliche interne Funktionsweise und damit ähnliche Anforderungen, was ihre IT-Lösungen angeht: Alle brauchen die Möglichkeit, eine Website zu hosten, eigene Software-Applikationen schnell, günstig und zuverlässig verfügbar zu machen sowie Email-Accounts. Zudem müssen allen eine gewisse Design-Software und Programme zur Verfügung stehen, die für die tägliche Arbeit der verschiedenen Nutzergruppen im Verband benötigt werden. Obwohl alle Gruppen des VSETH sehr ähnliche IT-Anforderungen haben, wurde bisher an jeder Stelle

das Rad immer wieder neu erfunden. Hier liegt das erste grosse Ziel des IT-Projekts: Alle Ressourcen sollen zusammengelegt und eine funktionierende Informatik-Infrastruktur entwickelt werden, die dann von allen verwendet werden kann.

...doch die Informatik-Infrastruktur ist mangelhaft

Gleichzeitig gibt es in einer Organisation der Grösse des VSETH auch eine grosse Zahl administrativer Prozesse. Ein Beispiel: Der VSETH macht die gesamte Lohnbuchhaltung und Administration aller PVK-Assistierenden für die Fachvereine. Man kann sich gut vorstellen, dass dies mit über hundert Assistierenden ein ziemlicher Aufwand ist, wenn man deren persönliche Daten manuell verwalten muss. Hier wäre es nützlich, gewisse Dinge zu automatisieren, sobald es ein angenehmes IT-Umfeld gibt, in dem das überhaupt möglich ist. Dies wäre das zweite grosse Ziel des IT-Projekts: Wir wollen es den aktiven Studierenden ermöglichen, möglichst einfach IT-Lösungen zu entwickeln, um bestehende Aufgaben zu automatisieren und verbessern.

Falls du mehr Infos zum VSETH IT-Projekt haben möchtest oder motiviert bist, mitzuarbeiten, dann kannst du dich sehr gerne unter it@vseth.ethz.ch bei uns melden.

FACHVEREINE & KOMMISSIONEN

Texte von Carlota Gorosabel, Marcello Rechberger und Antonia Hürlimann.



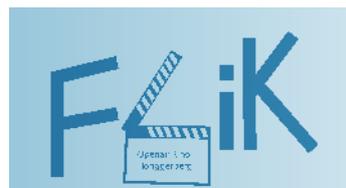
NIGHTLINE

Prüfungsstress? Liebeskummer? Probleme zuhause? Egal, um was es geht, die Nightline ist für dich da! Wir hören zu, vermitteln Fachstellen und bieten dir hilfreiche Informationen. Du kannst die Nightline täglich von 20 - 24 Uhr per Mail, Chat (nightline.ch) oder telefonisch (044 633 77 77) erreichen – vertraulich und anonym.

Fotolabor kommission

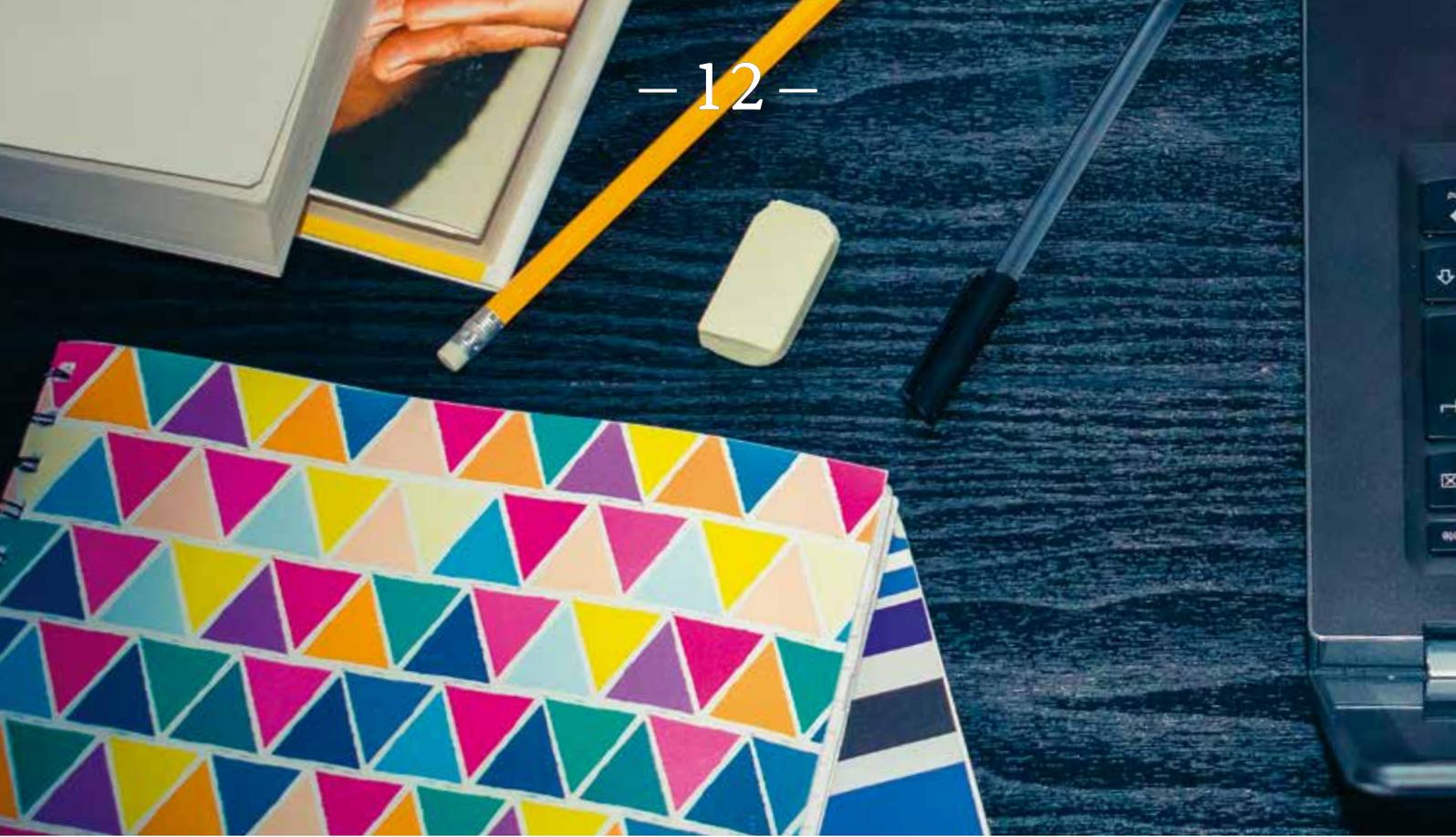
FOTOLABOR- KOMMISSION

In den chemischen Labors der Polyterrasse kannst du in die Welt der analogen Schwarz-Weiss-Fotografie eintauchen. Inbegriffen sind sämtliche Geräte und Chemikalien. Spiegelreflex-Kameras und eine Blitzanlage können gemietet werden. Im CAB steht zudem ein Digitallabor zur Verfügung. Noch nicht genug? Die Fotolaborkommission ist im Moment auf der Suche nach neuen Mitgliedern!



FLIK

Schon bald ist es wieder so weit! Vom 23. - 25. Mai 2018 findet das Openair-Kino auf der Piazza am Höggerberg statt. Auch dieses Jahr werden wieder drei spannende Filme für jeden Geschmack gezeigt. Dazu gibt es eine Bar mit Grill, Popcorn und ein tolles Rahmenprogramm mit Live-Musik! Für mehr Infos schaut doch auf unserer Webseite <https://freiluft.vseth.ethz.ch/> oder auf Facebook vorbei.



Die Krux mit den Leistungskontrollen am Computer

Seit zwei Jahren werden drei Fächer im Basisjahr des Informatikstudiums am Computer geprüft. Fast keine der Prüfungen lief problemlos ab.

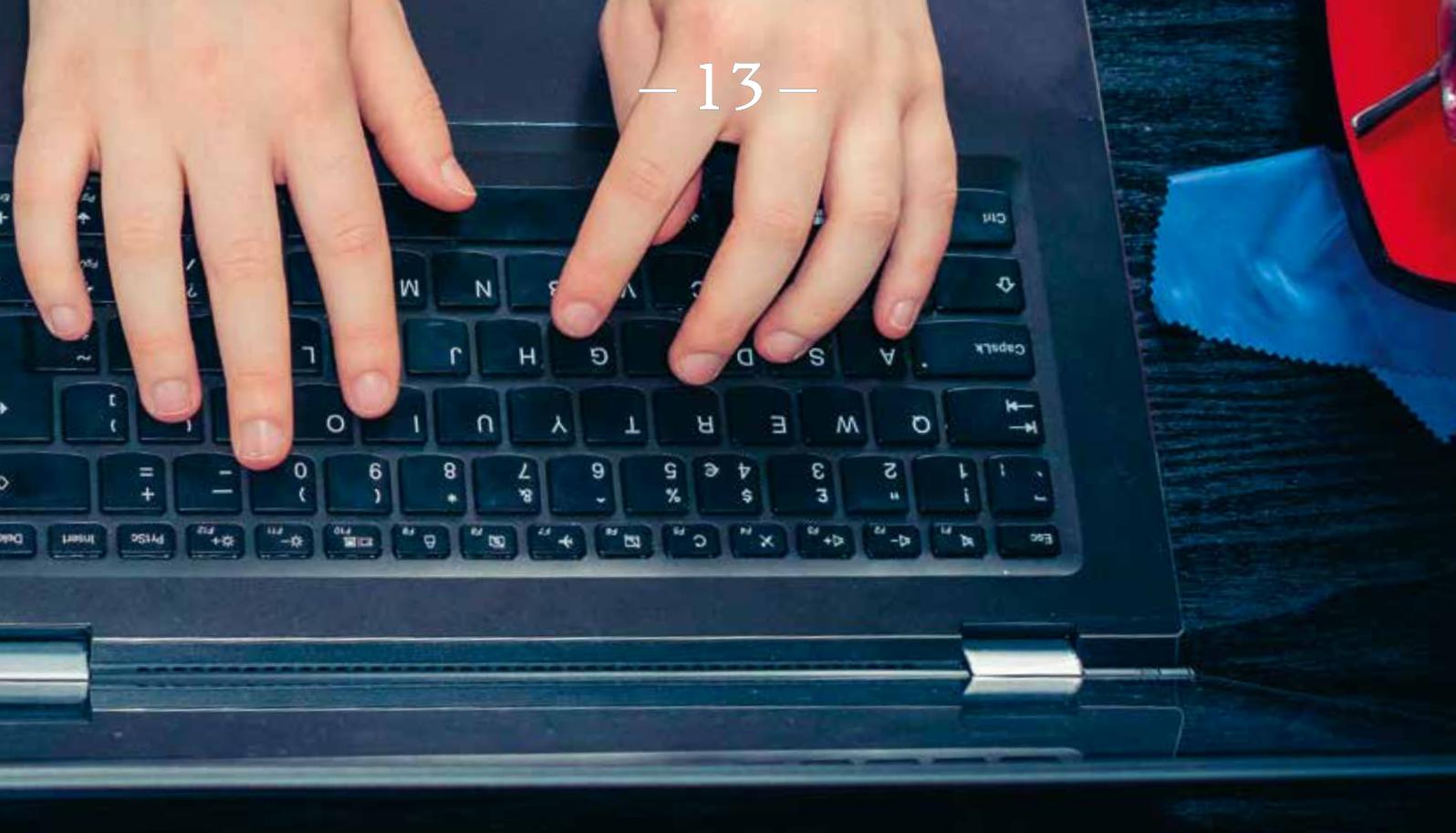
von Julian Croci

Mit der Bachelorreform des Informatikstudiums im Jahr 2016 wurden bei den zwei Fächern »Algorithmen und Datenstrukturen« (A&D) und »Algorithmen und Wahrscheinlichkeit« (A&W) Leistungskontrollen am Computer eingeführt. Ein Jahr später folgte »Einführung in die Programmierung« (EProg). Alle drei Prüfungen testeten Erstsemestriger darin, Programmcodes zu schreiben. Diese können während der Prüfung von den Studierenden ausgeführt und getestet werden. Weil die ETH nicht genug Computerräume für alle Studierenden während der Prüfungssession bereitstellen kann, müssen die Prüfungen in zwei Tranchen durchgeführt werden.

In anderen Departementen, die schon länger Computerprüfungen durchführen, funktioniert dies. In der Prüfungssession des Herbstsemesters lief für die Erstsemestriger keine der beiden Computerprüfungen problemlos ab. Sowohl in A&D als auch in EProg mussten die Studierenden teils Wartezeiten von bis zu zwei Stunden vor oder nach der Prüfung über sich ergehen lassen.

Langwieriger Prüfungsprozess

Für die A&D Prüfung wurden die Erstsemestriger in zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe sammelte sich am Morgen in einem Hörsaal. Dort mussten alle Prüflinge ihre Taschen samt Inhalt



deponieren. Für Dinge, die während der Prüfung erlaubt waren wie Stifte und Verpflegung wurden den Studierenden durchsichtige Plastiksäcke zur Verfügung gestellt. Danach gingen die Studierenden zusammen mit den Plastiksäcken unter strenger Bewachung, auch durch Sicherheitspersonal, in den Computerraum. Dort hatten sie dann vier Stunden Zeit, die Prüfung am Computer zu lösen. Es war nicht möglich, die Prüfung vorzeitig abzugeben. Nach der Prüfung wurden die Studierenden zurück in den Hörsaal geführt. Währenddessen sammelte sich die zweite Gruppe in einem anderen Hörsaal, wo sie wie die erste Gruppe ihre Taschen und Rucksäcke deponierte und die erlaubten Utensilien in transparente Plastiksäcke abfüllte. Bis hierhin lief alles wie geplant, auch wenn die ganzen Sicherheitsmassnahmen doch sehr bizarr anmuteten und bei keiner anderen Prüfung, die ich bisher schrieb, ähnliche Bedingungen herrschten.

Ausharren im Hörsaal

Der zweite Durchgang verzögerte sich aber. Den Erstsemestrigen beider Gruppen wurde kommuniziert, dass es Studierenden aus der zweiten Gruppe gelungen sei, den Hörsaal zu verlassen. Bevor es weitergehen konnte, mussten die beiden Gruppen jeweils durchgezählt und sichergestellt werden, dass es zu keinem Informationsfluss zwischen den »Flüchtigen« über die Prüfung kam. Erst nach zwei Stunden durfte die erste Gruppe den Auffangraum verlassen und die zweite Gruppe die Prüfung beginnen.

Julian Croci im Gespräch mit Professor Doktor Thomas Gross, Dozent der EProg-Vorlesung, über Sinn und Unsinn von Leistungskontrollen am Com-

puter, Pannen bei der Durchführung und was man aus diesen für die Zukunft lernen kann.

Welche Stellen der ETH sind involviert in die Durchführung einer Computerprüfung?

Neben der Prüfungsplanstelle sind bei der Durchführung einer Prüfung am Computer neben uns noch zwei weitere Stellen involviert: Die Abteilung »Lehrentwicklung und -technologie« (LET) und die Informatikdienste (ID) der ETH. Das LET kümmert sich um die Durchführung und die Informatikdienste stellen die Plattform bereit. Wir schreiben die Prüfung.

Dieses Jahr schrieben etwa 350 Studierende die Prüfung. Wie lief die Prüfung aus Ihrer Sicht ab?

Die Prüfung bestand aus zwei getrennten Teilen, einem am Computer und einem mit Stift und Papier, der direkt nach der Computerprüfung absolviert wurde. Wir teilten die Studierenden in zwei Gruppen ein, da es nicht genug Raum gab, alle gleichzeitig die Prüfung absolvieren zu lassen. Die erste Gruppe begann am Morgen um 9 Uhr und sollte um 12.15 Uhr mit der gesamten Prüfung fertig sein. Die zweite Gruppe sollte mit der Prüfung am Computer um 11.45 Uhr beginnen und um 15.30 Uhr fertig sein. Nun erbrach sich ein Student im ersten Teil, was zu einer Verzögerung führte, wodurch die erste Gruppe erst um 12.45 Uhr mit allem fertig war.

Da es LET/ID nicht schafften, den Computerraum für die zweite Gruppe vorzubereiten, während die erste Gruppe den schriftlichen Teil löste, konnte die zweite Gruppe erst um 13.30 Uhr mit der Prüfung beginnen. Fertig waren sie um 17 Uhr

mit allem. Diese Verzögerung von neunzig Minuten im Ablauf ist gegenüber den Studierenden definitiv unfair.

Wie können Sie dies in Zukunft vermeiden?

Ich möchte, dass alle Studierenden die Prüfung gleichzeitig ablegen können. Es ist schon schwer genug, gleiche Bedingungen mit mehreren Räumen zu garantieren. Wenn wir noch zeitlich versetzte Durchgänge machen müssen, ist dies fast unmöglich. Am Ende beschweren sich die Studierenden bei uns. Solange die ETH aber nicht genügend Räumlichkeiten zur Verfügung stellt, sind uns die Hände gebunden.

Abgesehen von mehr Raumkapazität, was müsste in Zukunft sonst noch verbessert werden?

Insgesamt können wir die Prüfung nicht so durchführen, wie wir es gerne hätten. Die Probleme beginnen beim *eDoz*, dem Äquivalent zu *MyStudies* für Dozierende. Es ist über die Plattform mühsam, Studierende individuell via Mail über den konkreten Ablauf ihrer Prüfung zu informieren, weil sie für Fehler anfällig ist.

Während der Prüfung können sich Studierende nicht richtig an den Maschinen authentifizieren. Sie geben zwar beispielsweise ihr NETHZ-Kürzel ein, es wird aber nicht überprüft, ob die Angaben korrekt sind. Im Nachgang der Prüfung meldeten sich Studierende, die im Stress aus Versehen falsche Angaben gemacht haben. Zusätzlich müssen wir nach der Prüfung händisch die Maschinen und damit auch die Abgaben den Studierenden zuordnen. Bei sechzig Studierenden mag dies funktionieren, bei 360 können hier durchaus Fehler passieren. Dabei wäre es technisch durchaus möglich, dies alles zu automatisieren. Leider sind das LET und die Informatikdienste dazu noch nicht in der Lage.

Ausserdem würden wir während des Semesters gerne ein Midterm unter den gleichen Bedingungen durchführen, um Studierende besser auf den Stress während der Prüfung vorzubereiten. Die Prüfungslokale für Computerprüfungen werden aber nur während der Prüfungssession aufgestellt. Die Serien und Bonusaufgaben während des Semesters können den Stress nicht richtig simulieren, da man wesentlich mehr Zeit zur Verfügung hat. Natürlich ermuntern wir die Studierenden immer wieder dazu, für die Prüfungsvorbereitung realistische Bedingungen nachzustellen, sprich, sich



Thomas R. Gross ist Professor für Informatik an der ETH Zürich. Davor war er Associate Professor an der *School of Computer Science* (Carnegie Mellon) und erhielt seinen PhD in Elektrotechnik von der *Stanford University*. Thomas Gross erforscht Techniken und Abstraktionen für die Software Entwicklung und war selbst an der Entwicklung vieler Software- und Computersystemen beteiligt.

zwei Stunden hinzusetzen und zu versuchen, die Aufgaben aus alten Prüfungen zu lösen ohne sie vorher anzuschauen.

Was sind denn die Vorteile davon, die Prüfung am Computer durchzuführen?

Es gibt verschiedene Gründe, die Prüfung am Computer durchzuführen. Der Hauptgrund ist, dass wir hin und wieder erleben, dass Studierende im Master nicht auf dem Niveau des Programmierens sind, welches wir erwarten. Darum müssen wir die Programmierfähigkeiten im Bachelor prüfen, schliesslich gehört dies zu unserem Lehrauftrag. Es schadet auch dem

Ruf der ETH, wenn Abgänger nicht in der Lage sind, zu programmieren.

Zweitens können wir den Stoff der Vorlesung »Einführung in die Programmierung« besser abfragen. Wenn wir eine schriftliche Prüfung durchführen, sehen wir uns häufig dazu gezwungen, für kleine Fehler, die bei der Ausführung des Programmes sofort gefunden werden würden, Punktabzug zu geben, da die Aufgabe nicht gelöst wurde. Bei der Prüfung am Computer können wir grössere Aufgaben geben und dementsprechend für kleine Fehler auch weniger Punkte abziehen. Drittens ist es realistischer: Ausser in einer künstlichen Prüfungssituation würde man nie auf die Idee kommen, nur auf Papier zu programmieren. Zu guter Letzt ist es auch einfacher zu korrigieren. Die Korrektur der rein schriftlichen Prüfung letztes Jahr ging sehr lange, weil wir unter anderem die Korrektheit einzelner abgegebener Programme am Computer prüfen mussten, da einige Studierende sehr komplexe Codes schrieben.

Wäre es denkbar auch Prüfungen, die keinen direkten Computerbezug haben, am Computer durchzuführen. Werden sich Prüfungen am Computer an der ETH grossflächig durchsetzen?

In anderen Departementen werden Prüfungen ja schon am Computer durchgeführt, es kann dann natürlich je nachdem auch automatisiert korrigiert werden. Diese Prüfungen lassen sich auch einfacher durchführen, da nicht das gesamte Betriebssystem den Studierenden zur Verfügung stehen muss, sondern die Prüfung in einem abgeschlossenen Programm absolviert werden kann. Für viele Vorlesungen lässt sich aber keine Prüfung schreiben, bei der es Sinn machen würde, sie am Computer zu lösen. Auch in Zukunft werden noch Prüfungen auf Papier stattfinden.

Die vielen Gesichter hinter dem Ulf

Der 100. Ulf hat es in die Maiausgabe des Polykum geschafft. Ein beachtliches Jubiläum für den kreativen Kopf, der unseren Kultcomic einst ins Leben rief: Thom Grüninger ist ein Künstler mit Humor, der sich nach der Pensionierung am liebsten mit Lego ins Delirium basteln würde. Unser Autor hat ihn in Thalwil besucht.

von Sebastian Wagner

Sebastian Wagner im Gespräch mit
Thomas Grüninger

Herzliche Gratulation zu deinem hundertsten Ulf im Polykum! Wie hat er denn überhaupt seinen Weg ins Polykum gefunden?

Das ist weit über zehn Jahre her. In den Neunzigern hatte ich den Ulf schon für das *Zürcher Tagblatt* gemacht. Da war der Ulf ein Ausserirdischer.

Im Polykum ist Ulf dann zu einem schmalbrüstigen ETH-Studenten geworden, den seine Freundin – eine wahre Sexbombe – immer zum Sex benötigt hat. Das war eine scharfe Zeit.

Was ist denn aus dem Ulf über die Jahre geworden?

Ich kann keine Figur über längere Zeit am Leben erhalten. Mir fallen je



Thom Grüninger

bekam 1974 die Lego-Raketenstation Nr. 358 vom Nikolaus geschenkt, und seither verlief sein Leben in absonderlichen Bahnen: Er wurde Jazzpianist, Cartoonist, Heilpädagoge, Ornithologe, Extrem-Modellbauer und – ach ja – Spielzeugsammler. Das Ungewöhnlichste dabei ist die Tatsache, dass er in einer durchaus funktionsfähigen Beziehung steckt mit einer Dame, die einerseits als überaus bezaubernd beschrieben wird, andererseits Nerven aus Drahtseil besitzt. Thom Grüninger wird im stolzen Alter von 102 Jahren von uns gehen und uns das bedeutendste europäische Lego-Museum hinterlassen.

nach Thema andere Figuren ein. Es gab ein paar Sketches und dann ist der Ulf wieder verschwunden.

Wie kommst du auf die Ideen für den Ulf?

Sie entstehen nur unter Zeitdruck, sonst inspiriert mich nichts. Wenn es dann soweit ist, sitz ich vor einem leeren Blatt Papier, schau zum Fenster raus, denk an das Dossierthema und sag mir: »Grüninger, die Ärmel nach oben gekrempelt und etwas einfallen lassen!«

Das erfordert Disziplin. Was brauchst du dafür?

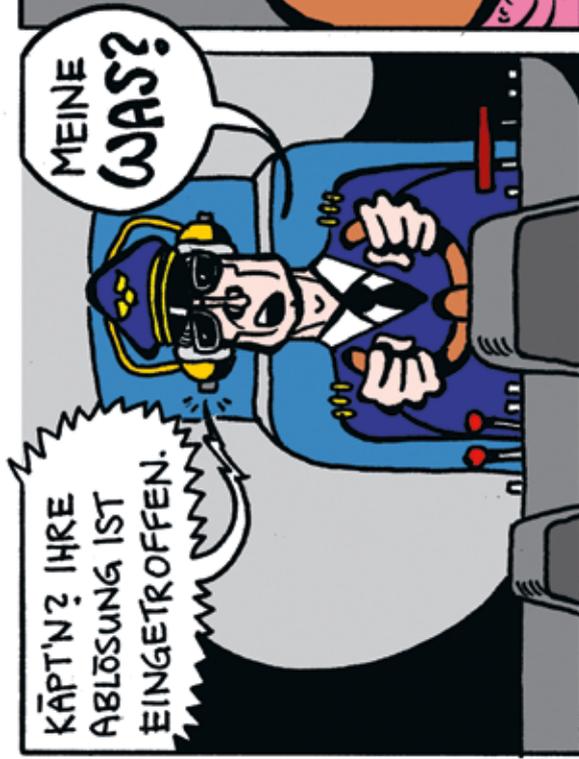
Absolute Stille. Musik darf dann bei der Ausführung in Massen laufen. Aber wenn ich denken muss, geht Musik gar nicht.

Fällt es dir denn leicht, diese Ideen umzusetzen?

Wenn ich das Polykum nicht hätte, würde ich schon lange keine Comics mehr zeichnen. Aber einmal im Monat macht es mir Spass. Zwar frag ich mich zuerst immer, was ich mir da antue. Wenn ich dann aber im Kreativprozess bin, dann fließt es. Ich muss immer etwas machen: mit den Händen, mit dem Kopf oder mit den Füßen.

DOSSIER

ALF VON GRÜNINGER



KAPT'N? IHRE
ABLÖSUNG IST
EINGETROFFEN.



WER ZUM TEUFEL
SIND SIE? UND WAS
MACHEN SIE IN MEINEM
COCKPIT?

ICH BIN
KAPT'N TERON.
TESTOS, FÜR MEINE
FREUNDE.

TESTOS...
TERON?

GENAU! UND
AB HEUTE
ÜBERNEHME
ICH DAS RUDER
HIER...

KEINESFALLS!!

ICH KANN AUCH
GEWALT.

DAS WÜRDEN
SIE NI...



11118



Was machst du sonst im Leben?

Ich bin neben Heilpädagoge vor allem Primar- und Sekundarlehrer an einer ganz kleinen Privatschule, die meine Mutter aus dem Boden gestampft hat und an der ich nach meiner Verlegenheitsausbildung zum Primarschullehrer angefangen habe. Eigentlich wollte ich in den Jazzbereich.

Gleich neben deinem Schreibtisch steht ein Klavier. Wie wichtig ist Musik jetzt für dich?

Für mich war eigentlich immer klar: Ich mache Musik. Ich hatte mich sogar schon an der Jazzschule eingeschrieben. Aus der Musikerkarriere wurde dann aber doch nur am Rande etwas, als ich in der Schule zu arbeiten anfing. Aber es stimmt für mich. Die Musik mache ich nun zur Freude in verschiedenen Formationen und auch ein bisschen als zweites Standbein.

Fällt es dir manchmal schwer, alles unter einen Hut zu bringen?

Ach, sag nichts. Es kommen ja noch die ganzen anderen Leidenschaften dazu. Würde man aber an einem gewissen Punkt in mein Leben reinzoomen, sähe man mich sehr wahrscheinlich beim Rumhängen. Erst, wenn ich etwas anfangen will, dann mach ich das sehr intensiv. Die meiste Zeit aber liege ich da und gönne mir den Luxus, die Zeit totzuschlagen. Ich bin froh, nur Teilgetriebener zu sein.

Hier stehen verdächtig viele Legoschachteln herum. Hat das mit dem ganzen Anderen zu tun?

Ich bin Spielzeugsammler. Der Dachboden ist ein einziger Lagerraum

für Vintage-Lego. Von 1966 bis 1977 habe ich über 90% des Legosortiments im Neuzustand und original versiegelt. Vor zwanzig Jahren habe ich damit angefangen, und vieles sehr günstig bekommen. Mittlerweile wird das als Wertanlage gehandelt, ich würde es aber nie veräußern.

Die Begeisterung für Lego leuchtet mir ein. Aber baust du es denn nicht zusammen?

Ich habe noch eine Zweitsammlung, eine Bausammlung. Wenn ich dann mal ein bisschen mehr Platz hab in der Pension, dann will ich einer von den AFOLs werden, den »adult fans of Lego«, die auch eigene Kreationen schaffen.

Würdest du das als dein Lebensziel bezeichnen?

Ich lebe ganz gezielt auf meine Pensionierung hin. Dann will ich mich im Bastelkeller mit meinen Legoprojekten und meinen grossen Karton-Modellbau-Projekten ins Delirium basteln. Ausserdem will ich einen Musikraum haben, in den ich regelmässig Freunde zum Jammen einlade und dann will ich noch eine grosse Küche haben, in der ich grosse Gelage gebe. Ich brauche zwei Leben und bete jeden Tag, dass ich genug Zeit habe, um all das zu verwirklichen.

Du baust also auch Kartonmodelle – wie bist du darauf gekommen?

Nach der Kindheit fragt man sich, ob es da nicht noch mehr gibt. Die letzten zwanzig Jahre sind unglaublich spannend gewesen für den Karton-Modellbau. Das hat dazu geführt, dass das Know-how besser wurde und die Polen und Tschechen entdeckt wurden. Dort wurde das Hobby schon viel länger

bewirtschaftet als im deutschsprachigen Raum. Vor dem Internetzeitalter warst du einfach ein Nerd.

Das erste Modellbauer-Treffen fühlte sich an als hätte ich eine Familie entdeckt, die ich mein Leben lang vermisst habe.

Was machst du mit deinen fertigen Modellen?

Die verschwinden in irgendeiner Schachtel. Die Sachen, die du fertig hast, die sind nicht mehr bedeutend. Das liebste Modell ist entweder das, an dem du dran bist, oder das nächste.

Gibt es denn noch mehr Dinge, die du betreibst?

Ach, ja, da gibt es noch die Ornithologie, aber das würde jetzt zu weit führen.

Deine Hobbies widerstreben ein bisschen dem Zeitgeist der Virtualität, birgt die keinen Reiz für dich?

Das Virtuelle ist mir eigentlich ein Gräuel.

Auch im Ulf setzt du dich immer wieder mit schwierigen Themen wie häuslicher Gewalt oder dem Konsumzeitalter auseinander. Ist es dir



wichtig, zum Nachdenken anzuregen?

Unbedingt. Einerseits fühle ich mich recht gut verankert in der Gegenwart, andererseits schau ich oft mit Kopfschütteln auf meine Artgenossen. Manchmal möchte man einfach schreien. Wenn ich durch eine belebte Fussgänger-Zone schlendere, in der sich nur noch grosse Brands angesiedelt haben, macht das etwas mit mir. Was man dort sieht, zieht einem das Leben aus den Adern: so viel Blindheit, Taubheit, Stumpfsinn. Aber das ist auch in der Musik so.

Ich habe alles gern: Jazz, Klassik, Oper, ich liebe Funk und Fusion, bin gross geworden mit *Status Quo*.

Völlig egal, welcher Stil, es muss aber packend sein. Die *Sex Pistols* haben eine ähnliche Liebe zur Musik wie *Stevie Wonder*. Du merkst der jeweiligen Musik an, ob der Künstler mit vollem Herzen dahintersteht. Wenn ich heute aber das Radio aufdrehe, hör ich die Liebe nicht mehr, nur noch lila Lollipop-Pop voller Plagiate, Wiederverwurstetem und Selbstreferenzen. Ganz schlimm ist Deutschpop geworden. Da gab es wirklich gute, starke Popmusik, aber die moderne, verxaviernaidoosierte Variante finde ich schrecklich einfältig. Es nervt mich grauenhaft, dass man es geschafft hat,

die Menschen dermassen zu desensibilisieren.

Woran liegt das?

Die Musikindustrie weiss, dass der Musikgeschmack der meisten Menschen eine sehr bequeme Angelegenheit ist. Du kannst am meisten Verkaufszahlen lukrieren, wenn du an Bekanntes anknüpfst. Es ist ein Nullsummenspiel in der Musik.

Das liegt aber auch ein bisschen an der Sozialisierung oder nicht?

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Desensibilisierung hinter jedem Eck lauert. Sie hat ja auch meine Schüler ergriffen. Ich singe viel mit ihnen, und sie dürfen sich die Songs aussuchen. Das funktionierte vor 25 Jahren wunderbar. Seit fünf Jahren kann ich keinen einzigen Vorschlag mehr umsetzen. Zum einen ist die Musik extrem geschwätzig geworden, »Hello« von *Adele* ist ein gutes Beispiel. Zum anderen siehst du, wenn du die ganze komprimierte Soundsauce nicht hast und den Song auf Melodie und Klavierbegleitung skelettierst, dass er nicht mehr funktioniert. Der Sound mäandert pseudo-soulig im Bereich Improvisation dahin und ist für sich allein keine richtige Melodie mehr. Du darfst aus meiner Sicht die musikalische Entwicklung eines Kindes nicht der Musikindustrie überlassen, das ist ein Verbrechen. Klar, wenn das Kind findet, ihm gefällt *Shakira* einfach besser, super. Aber wenigstens weiss das Kind, dass es andere Musik gibt.

Schlussendlich schaffst du es im Ulf, all die frustrierenden Absurditäten in Humor aufzulösen. Fällt

dir das leicht?

Humor ist so eine gute Art, das zu verarbeiten. Wenn du über eigentlich schlimme Dinge auch lachen kannst, wird vieles erträglicher.

Ist es immer gut über alles zu lachen?

Ich wünschte, ich könnte über mehr lachen. Manchmal schramm ich haarscharf am Kulturpessimisten vorbei, da ist der Humor lebensrettend. Wer weiss, ob der Ulf mir nicht dabei hilft. Du darfst einfach nicht zynisch werden und dich auf einem anderen Planeten einrichten, um mit Spott und Häme auf die Welt zu schauen. Wenn dir alles egal ist, bist du innerlich tot. Humor verbindet auch. In dem Moment, in dem du denkst, du bist der einzige, der die Wahrheit noch kennt, ist die Nervenheilanstalt nicht mehr weit.

DOSSIER

Durch das Lachen nimmt man sich gegenseitig ein bisschen Frust weg und dafür ist der Ulf mein kleiner Beitrag.

Darf ich dich um ein Schlusswort bitten?

Die Studierenden an der ETH haben ja schon bewiesen, dass sie ein neugieriges Naturell haben. Wenn sie sich das erhalten können, dann ist auf dem Weg zum Glück schon viel erreicht.

Von der Couch zum Marathon?

Wie eine App hoffentlich langfristig dafür sorgt, dass ich wieder regelmässig Sport treibe.

von Julian Croci

Ich gehe den Feldweg entlang, der sich wie der Fluss zu meiner Rechten gemächlich durch die Zürcher Agglomeration schlängelt. Die letzten Sonnenstrahlen brechen durch das noch zarte Blätterdach und geben dem Weg etwas Mystisches. Aus meinen Kopfhörern schallt *Kendrick Lamar*, *Franz Ferdinand* oder sonst etwas. Der Gong in einem Ohr und die künstliche weibliche Computerstimme geben mir den Befehl: »Start Running«.

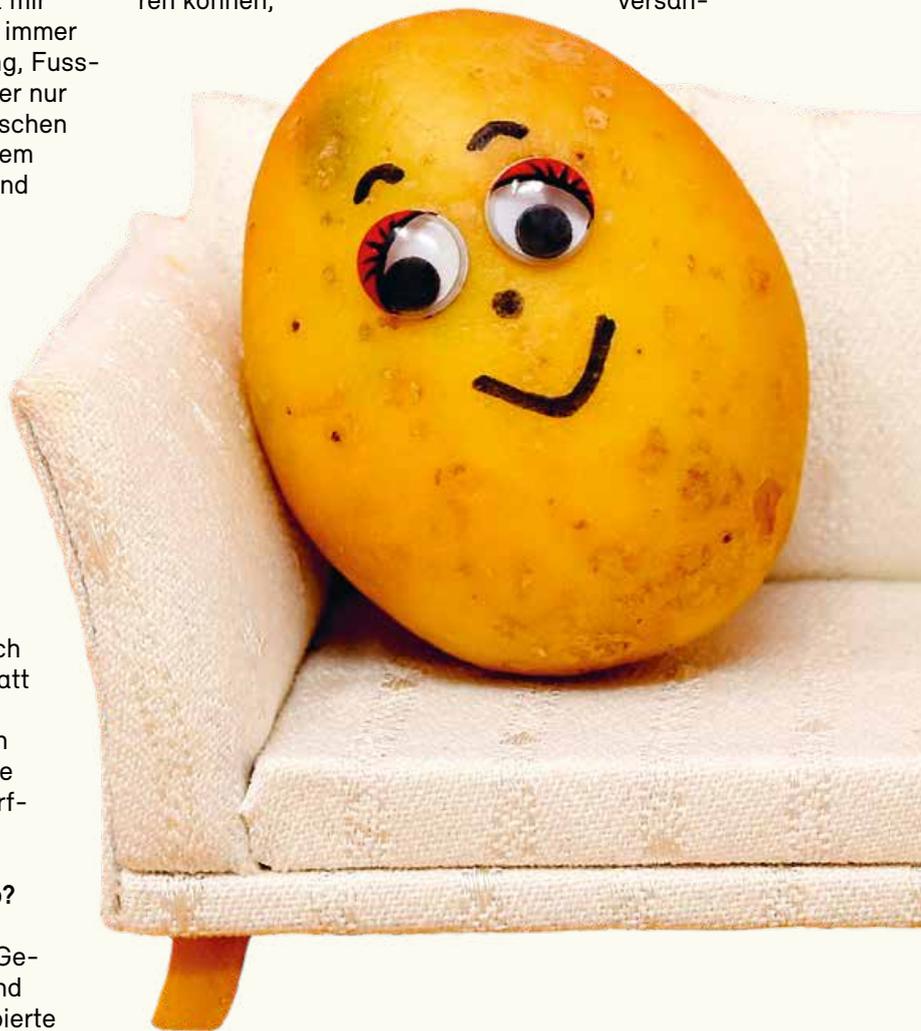
Schon mein ganzes Leben lang macht mir Sport keinen Spass. In der Schule war ich immer leidenschaftlich dabei, wenn es darum ging, Fussball oder Völkerball zu spielen. Ging es aber nur um Bewegung ohne einen starken spielerischen Charakter, war meine Laune schnell auf dem Nullpunkt. Darum habe ich in meiner Jugend nie wirklich lange und konsequent einen Sport durchgezogen. Für mich war es immer zu viel *Pain* und zu wenig *Gain*.

Seit fünf Minuten renne ich jetzt schon, langsam komme ich ausser Puste und warte sehnsüchtig darauf, den erlösenden Gong in meinen Kopfhörern zu hören. Ich beginne, wieder zu gehen. Meine Atmung entschleunigt sich. Zum Glück ist noch ein bisschen Zeit, bis die Dämmerung einsetzt. Vor drei Tagen hatte ich im Halbdunkeln ziemlich schnell den Mund voller kleiner Insekten, was meine sportlichen Ambitionen zwar nicht vereitelte, mich aber zum Ändern meiner Route zwang. Statt weiter dem Wasserlauf zu folgen, der mal Fluss, mal Bach zu sein scheint, lief ich an Sportplätzen vorbei, wo sich die zukünftige fussballerische Elite Zürichs im Scheinwerferlicht abrackerte.

Einmal Couchpotato, immer Couchpotato?

Der Beginn meines Studiums tat meiner Sport-Aversion keinen Abbruch. Ganz im Gegenteil, der Schulsport viel einfach weg und wurde durch nichts ersetzt. Natürlich probierte

ich das eine oder andere Angebot des ASVZ aus, allerdings merkte ich schnell, dass ich mit dem Studium und anderweitigem Engagement keine Zeit habe, wöchentliche Sportangebote wahrzunehmen. Ein paar Wochen probierte ich allerdings, wenigstens zweimal wöchentlich in den Krafraum zu kommen und die Crosstrainer des ASVZ zu benutzen. Obwohl ich meine Sportzeiten flexibel wählen konnte und sie damit theoretisch in meinen flexiblen Alltag hätte integrieren können, versan-



dete mein sportliches Engagement relativ schnell. Gescheitert ist es an meiner Einstellung wie auch daran, dass durch Umziehen vor und Duschen nach dem Training sehr viel Zeit verloren geht. Aus eineinhalb Stunden Training werden bei mir gerne zwei Stunden Zeitaufwand.

Langsam gehe ich nach Hause, mein Personal Trainer bezeichnet dies als Cool-Down. Verschwitzt trete ich durch die Eingangstür und bin ganz zufrieden. Zumindest so lange, bis ich vor der Frage stehe, ob ich den Lift oder die Treppe nutzen soll, um in den fünften Stock zu kommen. Meistens ist es der Lift. Wenn ich die Tür zu meinem Zimmer aufstosse, hat mich das Lauftraining inklusive Umziehen etwa 35 Minuten gekostet.

Dann entdeckte ich Sport Apps. Letzten Sommer habe ich damit begonnen, beim Fahrradfahren immer die Distanz, Geschwindigkeit und meinen Kalorienverbrauch mit einer App aufzuzeichnen. Zu Beginn war es recht spannend, zu sehen wie schnell ich um den Greifensee flitze. Gerade als Informatikstudent findet man technische Spielereien ja immer cool, zumindest solange man nicht sein gesamtes Leben irgendeiner Firma preisgeben muss. Im Herbst habe ich das regelmässige

Fahrradfahren nur um der Bewegung willen leider wieder aufgegeben, im Regen geschweige denn Schnee macht es keinen Spass.

Nach einem extrem inaktiven Winter zog der Frühling ins Land. Etwas musste getan werden. Da ich wiederum eine Bewegungsmöglichkeit suchte, die ich unabhängig von anderen Menschen und Öffnungszeiten von Fitnesscentern ausführen kann und ich zufälligerweise meine Laufschuhe aus der Kantizeit in die Hände bekam, entschied ich mich, mal Joggen auszuprobieren. Gesagt – getan, leider musste ich schnell feststellen, dass neunzig Minuten am Stück Fahrrad fahren gut gehen, neun Minuten rennen bei mir aber schnell mit Gehen endeten. Einknickt schleiche ich nach Hause.

Die Wunder-App?

Ein paar Tage später stosse ich im Internet zufällig auf die App, die mich zur läuferischen Hochform führen soll. Das Programm verspricht, dass jede Couch-Potato in acht Wochen in der Lage sei, fünf Kilometer rennend am Stück zurückzulegen. Um dies zu erreichen, legt die App einen Trainingsplan vor, der zu Beginn noch aus viel Laufen und wenig Rennen besteht, mit jeder Woche aber mehr anzieht. Während dem Joggen stellt man die App ein und macht einfach, was diese sagt.

Zuerst war mir das alles ein bisschen suspekt. Sollte ich mich wirklich von einer App herumkommandieren lassen? Mit der Zeit verflüchtigten sich meine Bedenken aber. Es fühlt sich sogar gut an, die Leine für den inneren Schweinehund an sein Smartphone abzugeben. Das einzige, was zählt, ist den Anweisungen der App für die Dauer des Trainings zu folgen. Da die ersten paar Wochen relativ gemütlich sind, besteht nicht die Gefahr, dass man das Handtuch wirft, bevor man überhaupt anfängt. Schliesslich fühlt es sich gut an, wenn nach dem ersten Training der erste Tag in der App abgehakt ist. Man ist motiviert, auch den zweiten, dritten, vierten und die restlichen Tage zu trainieren.

Die Verpackung des Trainings in ein Spiel, in welchem man Fortschritte macht, und ist wohl auch ein Grund, warum mich die App besser motiviert, mich zu bewegen als alles, was ich bisher versuchte. Verpackt in kleine Häppchen, die sich gut bewältigen lassen und die bei Bewältigung sofort eine kleine Belohnung bereithalten, macht es sich das gleiche Prinzip zu Nutze, welchem sich auch Videospiele bedienen. Und das Konzept hat ja schon in anderen Bereichen Einzug gehalten.





An der Plattenstrasse 28 finden Studierende immer Gehör

DOSSIER

Ein bisschen Lebenskontrolle schadet nicht

Die Psychologische Beratungsstelle der UZH/ETH hat einiges an Erfahrung mit den kleinen und grossen Sorgen Studierender und Lehrender im Universitätsalltag vorzuweisen. Zeit für ein intensives Gespräch mit der Leiterin, Cornelia Beck.

von Hannes Hübner

Warum wurde die Psychologische Beratungsstelle vor 44 Jahren gegründet?

Man hatte schon damals gemerkt, dass es sich bei der Studienzeit um einen entwicklungspsychologisch sensiblen Zeitraum handelt. Dieser geht von der Pubertät, die in der Schulzeit liegt, bis hin zur Spätadoleszenz, die sich bis

ins Studium erstreckt. Also eine Zeit, in der sich junge Menschen sehr viele Fragen stellen, die die eigene Identität, die Zukunft und das eigene Leben betreffen. Sie sind hier mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert – das kann bei nicht wenigen Personen zu einer Krise führen, die sich rasch negativ auf die Studierfähigkeit auswirken kann. Die

Bereitstellung eines psychologischen Beratungsangebots innerhalb der UZH und ETHZ ist daher notwendig, um frühzeitig ungünstigen Entwicklungen im Hinblick auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden vorzubeugen. So wurde die Psychologische Beratungsstelle für genau diese Zielgruppe als Anlaufstelle geschaffen.



Unaufgeregte Atmosphäre im Wartezimmer

Wie viele Studierende sind von derartigen Krisen betroffen?

Das ist eine gute Frage, denn Krise ist eben nicht gleich Krise. Manchmal melden sich Personen, die sich sehr belastet fühlen, es sich aber im Gespräch zeigt, dass eine Lösung überraschend schnell auf der Hand liegt. Und das Gespräch hilft zu erkennen, dass sie mehr Spielraum haben, als sie anfangs dachten. Manchmal melden sich jedoch auch Personen und sagen, ihr Problem dränge nicht, bei denen wir dann aber dringenden Handlungsbedarf sehen. So kann ich die Frage abschliessend nicht beantworten.

Änderten sich Art oder Schweregrad der Fälle über die Zeit?

Nein, gar nicht. Wie ich auch von meinem Vorgänger gehört habe, beschäftigen die Studierenden immer die gleichen Themen. Ich denke, das hat damit zu tun, dass sich der Mensch insgesamt nicht so schnell ändert. Die Umgebung ändert sich natürlich, also das Aufkommen von Internet oder Handy. Die damit verbundenen Fragen der Studierenden ändern sich aber nicht. Beispielsweise: Was fange ich in meinem Leben an? Was mache ich im Beruf, in meiner Freizeit? Fragen der Sinnhaftigkeit und so weiter.

Auch wenn man gemeinhin den Eindruck hat, dass unsere heutige Welt immer schneller und komplexer wird?

Ja, denn ich denke, dass die Studierenden schon in der Schulzeit vermehrt an die Komplexität herangeführt werden, um dort mehr Ressourcen zu schaffen. Studierende von heute sind mit Komplexität und Vernetzung grossgeworden. So gesehen hat sich der Schweregrad nicht verändert, höchstens die Richtung der Fragen. Beispielsweise lastete früher ein enormer Druck auf jungen Menschen, die eben studieren und keinen »handfesten« Beruf erlernen wollten.

Wie steht die Hochschulleitung zu Ihrer Fachstelle?

Meines Wissens ist sie froh, eine Beratungsstelle gegründet zu haben, die sich mittlerweile so gut etabliert hat, dass sich Studierende und Doktorierende zunehmend an sie wenden. Auch werden wir oft um Einschätzungen oder Hilfe gebeten. Wir arbeiten ausserdem sehr effektiv. Nach unseren Zahlen fühlen sich sechzig Prozent derer, die sich hier beraten lassen, bereits nach einem einzigen Gespräch wieder leistungsfähig. Den anderen vierzig Prozent empfehlen wir, weitere Angebote, teils von uns, teilweise

aber auch eine weiterführende Therapie aufzusuchen. Über diese sechzig Prozent der Besucher, die anschliessend wieder funktions- und leistungsfähig sind, ist die Hochschule, denke ich, schon erfreut.

Sie führen Gruppencoachings zur »Prüfungsrepetition« durch. Was muss man sich darunter vorstellen?

Je nach Teilnehmenden findet dieses Coaching fünf bis sechs Mal statt. Am Anfang geht es darum, zu evaluieren, welche Lernstrategien ich habe und wie sinnvoll sie sind. Zum einen für mich selbst, zum anderen auch für die kon-

Die Psychologische Beratungsstelle der Uni und ETH Zürich berät Studierende nicht nur bei studienbezogenen Problemen, sondern auch bei persönlichen Belastungen, Arbeitshemmungen, Stresssituationen oder Konflikten in Beziehung oder Familie. Ausserdem finden regelmässig Gruppenkurse zu Prüfungsangst und Prüfungsrepetition statt. Die Gespräche sind vertraulich und kostenlos. Anmeldung für Termine: 044 634 22 80 oder per Mail an pbs@uzh.ch. Weblink: www.pbs.uzh.ch

krete Prüfung. Wenn man beispielsweise aus Schüchternheit gehemmt ist und eine mündliche Prüfung hat, bringt es weniger, den Stoff bis ins kleinste Detail zu lernen, als bereits vorher zu üben, wie man ihn vor Prüfern präsentiert.

Im Kurs geht es zu Beginn um den Erfahrungsaustausch in der Gruppe zu oben genannten Themen, am Ende auch um Auseinandersetzung mit Motivations- und Konzentrationsmangel oder aufkommenden Ängsten. Für die Teilnehmenden sind der Austausch und die Diskussionen in der Gruppe wichtig, jedoch kommt auch ein grosser Input von uns, wenn wir konkrete Strategien und Bewältigungsmassnahmen vorstellen.

Haben Sie gerade einen super Tipp dazu?

Das Wichtigste ist, den Überblick zu haben und zu behalten. Was muss ich wann und wie können? Dies kann zum Beispiel gut in einem Lernplan umgesetzt werden.

DOSSIER


Hatten Sie selbst früher Prüfungsangst?

Ich glaube jede Prüfung löst Nervosität aus, das gehört dazu. Da müssen wir auch immer etwas Verständnisarbeit leisten; dass selbst bei bester Vorbereitung eine Restunsicherheit bleibt. Prüfungen sind immer eine spezielle Situation. Der zu Prüfende kann nicht genau einschätzen, was ihn erwartet, wie er darauf reagiert. Es sind einige Variablen vorhanden, die nervös machen und auch Angst auslösen können. Das sind Eindrücke, die ich auch kenne.

Können Kontrollzwänge Folgen von Versagensängsten sein?

Grundsätzlich schon, allerdings nicht direkt im linearen Zusammenhang. Ängste können dazu führen, dass jemand Zwänge entwickelt in der Hoffnung, dass die Zwänge die Angst lindern bzw. nicht steigern lassen. Zwänge können das Gefühl suggerieren, dass eben diese Versagensängste handhabbarer sind und sie alles im Griff haben. Je nachdem ergeben sich aus diesen Zwängen dann aber andere Probleme. Aber erst einmal können sie ein Gefühl von Halt und Kontrolle suggerieren.

Könnte man also sagen, ein bisschen zwanghaftes Verhalten ist schon ok?

Es geht immer darum zu fragen, inwieweit das Verhalten hilfreich ist. Es ist sehr schwierig zu bestimmen, dieses Mass an Kontrolle ist »gut«, dieses andere Mass an Zwang aber schon zu viel und daher »krankhaft«. Jeder Mensch braucht zur Bewältigung seines Alltags ein bestimmtes Mass an Kontrolle und Ritualen. Wenn sie jedoch ein Ausmass annehmen, das den Alltag erschwert bzw. jemand seinen Alltag nicht mehr bewältigen kann (Prokrastination, Herd, Waschen), dann machen innere Zwänge krank. Oder wenn das Umfeld darunter zu leiden beginnt. D.h., sobald der Betroffene oder sein Umfeld beginnen, darunter zu leiden. Wenn man also, wie bei einem schweren Kontrollzwang, alle zehn Minuten schauen muss, ob der Herd wirklich ausgestellt ist, dann leidet der Alltag darunter und eine Behandlung ist nötig.



Cornelia Beck

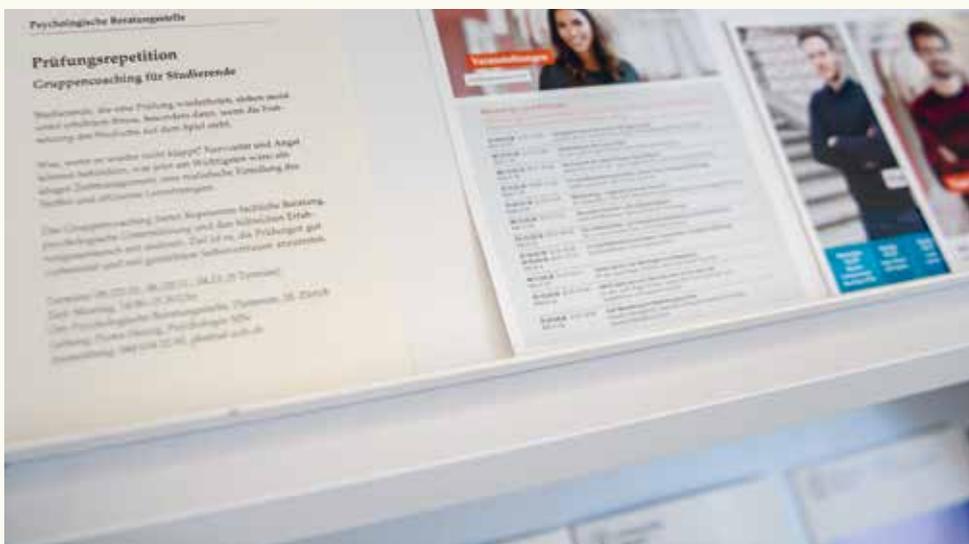
Wie viele ihrer Besucher leiden an Zwangsstörungen?

Wie erwähnt ist das schwierig festzuhalten. Es gibt zwar eine international gebräuchliche Klassifikation der WHO, dieses »ICD-10« wird jedoch eher in der Psychiatrie als in der Beratung eingesetzt. Wir haben hier meist keine schweren psychiatrischen Fälle. Die Besucher zeigen eher leichte Symptome. Deshalb erheben wir die Zahlen etwas anders. Wir kategorisieren die Zwänge zu den neurotischen Leiden. Ein neurotisches Leiden liegt dann vor, wenn zeitüberdauernde Mühen das Leben erschweren und offensichtlich psychisch begründet sind, bspw. Selbstwertprobleme, dysfunktionales Verhalten oder einige der Ängste und Zwänge. Die einzelnen Diagnosen sind in unserem kurzzeitigen Setting oftmals schwer zu trennen.

Ist hoher Leistungsdruck generell schlecht oder kommt es nur auf die Bewältigungsstrategien an?

Wenn hoher Leistungsdruck auf einen hohen Eigenanspruch trifft, kann dies für den Betroffenen sehr belastend werden. Er wird dann mit aller Kraft versuchen, diesem Druck gerecht zu werden, um ja nicht zu scheitern. Wenn diese Person Versagen als etwas sehr Schlimmes und nicht als den Weg zu neuen Zielen sieht, kann eine ernste Krise entstehen.

Generell ist es jedoch eine Frage der Qualität und Quantität, es kommt auf die



Das Beratungsangebot liegt aus

Art und Dauer des Leistungsdrucks an. Permanenter Leistungsdruck kann hinderlich sein, kurzzeitiger Druck kann auch motivierend wirken. Gleichzeitig ist es eben auch wichtig zu lernen, mit Versagen umzugehen, und dass dies nicht das Ende ist. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und sie zu akzeptieren.

Im letzten Jahr fand bei ihnen ein Workshop zum Thema »Wenn Beziehungsprobleme den Studienfortschritt beeinträchtigen« statt. Was geben Sie Studierenden mit Frühlingsgefühlen mit auf den Weg?

Spontan würde ich sagen: Geniessen

Sie es! Schwieriger wird es dann, wenn die Gefühle nicht erwidert werden. Mit verständnisvollen Freunden zu reden, kann sicher bei der Bewältigung helfen. Wenn nicht, würde ich dieser Person ein professionelles Gespräch bei uns nahelegen.

AutorInnen gesucht!

Du schreibst gerne Texte und möchtest dich gerne durch konstruktives Feedback verbessern?
Du möchtest deine Meinung kundtun?
Du recherchierst und teilst dein neues Wissen gerne mit anderen?
Du möchtest gerne Teil eines tollen Teams werden?
Du wünschst dir eine Leserschaft von 20'000 Personen?
Du meinst, dass das Polykum zu wenig studentisch ist?

Wenn du auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, so solltest du unbedingt beginnen, für das Polykum Texte zu schreiben!

Wenn du gerne Texte fürs Polykum schreiben möchtest, dann schicke eine Mail an: polykum@vseth.ethz.ch oder komm an die nächste Redaktionssitzung!

Die Daten für die Redaktionssitzungen findest du hier:
www.vseth.ethz.ch/polykum

aktuell im
vdf



**Quantified Self –
Schnittstelle zwischen
Lifestyle und Medizin**

Ursula Meidert et al.

TA-SWISS
2018, 276 Seiten
zahlreiche Abbildungen, z.T. farbig
Format 16 x 23 cm, broschiert
CHF 44.–, ISBN 978-3-7281-3891-0
auch als eBook erhältlich
Open Access – Gratis-Download!

Kleine Sensoren in Tracking-Geräten und Smartphones machen es möglich: die ständige Überwachung von Fitness und Gesundheit. Die Daten sind auch für die Forschung von Interesse: Es sollen Erkenntnisse gewonnen werden für die Früherkennung von Krankheiten und verbesserte Therapien. Zudem wollen verschiedene Akteure von den Auswertungen profitieren. Der Umgang mit den heiklen Angaben muss dabei dem Datenschutz genügen.

Die interdisziplinäre Studie untersucht Chancen und Risiken des Quantified Self. Sie zeigt auf, welche Geräte und Dienstleistungen es gibt und welche künftigen Entwicklungen zu erwarten sind. Neben medizinischen und technischen Aspekten werden auch gesellschaftliche, ethische, rechtliche und ökonomische Fragen analysiert und Empfehlungen formuliert.

**25% Rabatt
für Studierende
(Printversion)**

vdf Hochschulverlag AG
an der ETH Zürich
VOB D, Voltastrasse 24
CH-8092 Zürich
www.vdf.ch

Bestellungen unter:
verlag@vdf.ethz.ch
Tel. 044 632 42 42
Fax 044 632 12 32

„Innovation und eigene
Ideen werden bei Sensirion
grossgeschrieben“

Alfredo Soto,
Key Account Manager



„Become Part of the Sensirion Story.“ Wollen Sie sich neuen Herausforderungen stellen? Dann sind Sie im technischen Verkauf bei Sensirion richtig. Internationalität, Spitzenleistungen und neue Technologien – der technische Verkauf bei Sensirion ist vielseitig und das Arbeitsumfeld international, kreativ und interdisziplinär.

Bei Sensirion arbeiten Sie an Innovationen von morgen. Sie realisieren verrückte Projekte, treiben neue Ideen voran und leisten mit Ihrem Team Grosses für die Welt. Schreiben Sie Ihre eigenen Kapitel der Sensirion Erfolgsgeschichte und übernehmen Sie Verantwortung in internationalen Kundenprojekten.

www.sensirion.com/technical-sales

SENSIRION
THE SENSOR COMPANY

Summerbar
auf der Polyterrasse

täglich bei gutem Wetter

14. Mai – 1. Juni
14.00 – 22.00 Uhr

vseth Summerbar

Impressum

Herausgeber:

VSETH, Verband der Studierenden an der ETH,
Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB,
8092 Zürich, Telefon: 044 632 42 98,
Mail: vseth@vseth.ethz.ch,
Link: vseth.ethz.ch

Redaktion:

Polykum, Zeitung des VSETH,
Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB,
8092 Zürich, Telefon: 044 632 56 94
Mail: redaktion@polykum.ethz.ch
Link: www.polykum.ch

Redaktionsleitung:

Julia Ramseier (jr)

Redaktion:

Julian Croci (jc), Leif-Thore Deck (ld), Philipp
Gautschi (pg), Hannes Hübner (hh), Lukas
Reichart (lk), Sebastian Wagner (sw), Daniel
Westholm (dw), die drei Sonderzeichen

Titel:

Kontrolle

Lektorat:

Cornelia Kästli (ck)

Comic:

Thom Grüninger

Grafik Konzept:

Lorena La Spada

Layout & Gestaltung:

Lorena La Spada

Administration:

Cornelia Kästli,
Telefon: 044 632 57 53,
Mail: info@polykum.ethz.ch

Wettbewerbe und Verlosungen:

Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den
Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.
Die Mitarbeiter und deren Partner sind von
Wettbewerben und Verlosungen ausgeschlossen.

Adressänderungen:

Adressänderungen müssen selbständig unter
www.adressen.ethz.ch vorgenommen werden.
Sollte kein Postversand mehr erwünscht sein,
kann dies ebenso unter www.adressen.ethz.ch
angegeben werden (Versendungen > per Post an:
keine Postzustellung).

Anzeigenmarketing:

Haben Sie Interesse daran, im Polykum ein
Inserat zu schalten? Kontaktieren Sie uns über
info@polykum.ethz.ch – wir würden uns freuen,
Sie im Heft zu haben!

Druck:

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

Auflage:

Druckauflage 20 759 Exemplare, Mitglieder-
auflage 20 366 Exemplare (WEMF bestä-
tigt 2017). Das Polykum erscheint 9-mal jährlich

Leserbriefe:

Das Polykum-Team freut sich über Anregungen,
Kritik und Lob. Kürzere Leserbriefe haben
eine grössere Chance veröffentlicht zu werden.
Die Redaktion behält sich vor, Kürzungen
vorzunehmen. Mail: redaktion@polykum.ethz.ch

Wanted:

Schreibtalente für die Polykum-Redaktion
gesucht! Hast du bereits erste journalistische
Erfahrungen gesammelt und möchtest du dein
Taschengeld mit Schreiben aufbessern? Dann
fehlst genau du in unserem kreativen Team!
Bewerbung an: julia.ramseier@polykum.ethz.ch

Korrektur Polykum 1718-7:

Thema »Zufall«, Artikel »Gott ist gnädiger als
die Verkehrsordnung«: Der Hare Krishna Tempel
in Zürich ist einer der grössten in Europa, nicht
der Grösste, wie im Artikel erwähnt. Ausserdem
ist die Hare-Krishna-Gemeinschaft eine
hinduistische Glaubensgemeinschaft, und nicht
wie im Editorial erwähnt buddhistisch.

printed in
switzerland



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C012018

Musiktip

MUZAK – I

LUZERNER VIELFALT

VON PHILIPP GAUTSCHI



EXTRAS



Progressive Rock. Die ersten Gedanken, die mir als bekenndenden Geniesser von Death-, Doom- oder Black Metal durch den Kopf schwirren, sind angemessen klischiert. »Das sind doch diese langhaarigen, in den 70ern hängen-gebliebenen, auf endlosen Soli rumreitenden, rhythmusbrechenden Post-Hippies«, meint meine nicht ganz vorurteilsfreie innere Stimme. Nun sitz ich hier, höre mir das Werk »I« der Luzerner Band *Muzak* relativ konzentriert an und alle Vorurteile liegen nach kurzer Zeit zerdeppert am Boden.

Was Sängerin Lena Greber und ihre drei Männer hier aufzeichneten, verdient höchstes Lob. Gut, das Konzept von »endlosen Soli und Rhythmus-Brechen« kann im Ansatz

bestätigt werden. Aber: *Muzaks* Sound ist unglaublich vielschichtig, in den richtigen Momenten komplex, im Aufbau bis ins Detail durchdacht sowie technisch schlicht brillant vorgetragen. Die zehn Songs des Konzeptalbums benötigen ihre Zeit, wollen nicht nur zur Kenntnis genommen, sondern intensiv gehört werden. Die Songs schaffen den mutigen Spagat zwischen der Eingängigkeit des anspruchsvollen Pops, flächig-wuchtigem Rock und eher abstraktem Gitarren- und Rhythmus-Gefrickel. Lena Grebers Stimme ist gleichermassen zerbrechlich wie druckvoll, pointiert und lieblich. Klanglich wird – auch dank teilweise ausufernder instrumentaler Kreativität (im Sinne von Samples, Trompeten, Keyboards und / oder Piano) – mit grosser Kelle angeführt, womit wir wieder beim Prog-Rock-Klischee angelangt wären. Die Balance zwischen balladesken Passagen, sowie angemessen wahnhaften, leicht hektischen Durchbrüchen wird gehalten. Als Referenzen und Inspiration erkenne ich *Porcupine Tree*, *Pink Floyd*, vielleicht *Muse* und manchmal sogar eine kleine Spur *Tool* oder gar *Dolores O'Riordan*. Insgesamt sehr spannende Musik aus der Zentralschweiz!

Singapur-Kolumne

Leif-Thore Deck

Lernend durch die Nacht

Während sich meine Kommilitonen an der ETH noch durch allerlei Vorlesungen quälen dürfen, habe ich es bereits geschafft, mein Semester an der NUS in Singapur ist zu Ende. Zumindest die Vorlesungszeit, denn jetzt kommt – man ahnt es – die Prüfungsphase. Hier werden die Klausuren nämlich direkt nach dem Semester geschrieben und man hat nur eine Woche Vorbereitungszeit. Viele von euch werden Semesterend-Prüfungen kennen, doch ich habe bislang nur Sessionsprüfungen geschrieben. Da ich aufgrund diverser Midterms und regelmäßiger Aufgaben den Stoff schon gut kannte, wusste ich auch gar nicht, was ich überhaupt lernen sollte, um mich vorzubereiten.

Denn Lernen muss man anscheinend viel; Noten werden ausschliesslich mittels Normalverteilung vergeben. Es geht also nicht darum, den Stoff wirklich zu verstehen oder um die eigene Leistung: Besser als die anderen, das muss man sein. Schade eigentlich, denn diese Herangehensweise führt zu vielen negativen Konsequenzen. Während bei uns am Höggerberg spätestens um Mitternacht in den letzten Lernräumen das Licht ausgeht, geht es dann an der NUS gerade erst los. Manche Studenten lernen tatsächlich ganze Nächte durch und teilweise die gesamten Vorlesungsunterlagen auswendig. Um dem schwülen Wetter tagsüber zu entgehen, lernen viele ohnehin lieber in der Nacht. Mein Wohnheim ist bis zum frühen Nachmittag völlig still – die meisten schlafen da noch beziehungsweise erst.

Nachhaltigkeit durch Schlafmangel?

Diese Lernphase ist einer der Momente, an denen ich die ETH besonders vermisse. Denn dass man auf diese Art nachhaltig Wissen erwirbt, das glaube ich einfach nicht. Vielmehr arbeiten sich manche Studierende regelrecht kaputt, sogar Gerüchte von Suiziden machten mehrfach die Runde. Währenddessen hatte ich regelmässig ein schlechtes Gewissen – ich lernte bei Weitem nicht so viel wie die *Locals* und fühlte mich dennoch sehr gut vorbereitet.

Bei den ersten Klausuren war ich dann tatsächlich überrascht: Ich hatte mit äusserst schwierigen Aufgaben gerechnet – dem Lernaufwand entsprechend. Doch das war nicht der Fall, im Vergleich zur ETH empfand ich die Klausuren grösstenteils als einfacher. Wenn das jedoch bei allen Studierenden so war, werden viele trotz sehr guter Resultate schlechte Noten bekommen – und der enorme Einsatz mancher war vergebens. Was ich bekommen werde, kann ich überhaupt nicht einschätzen. Aber ich bin erleichtert, dass sich diese Prüfungsphase bald ihrem Ende nähert.

Nun kann ich die letzten Wochen des Semesters noch in Ruhe geniessen und all das tun, wofür ich bisher noch keine Zeit fand. Bald geht es wieder zurück nach Zürich und ich bin mir sicher, dass ich diese einmalige Erfahrung gut in Erinnerung behalten werde – auch wenn nicht immer alles perfekt war, wie eben gerade beschrieben. Denn auch das gehört zu einer Kolumne: Nicht nur die positiven Seiten zu erfassen, sondern ein realistisches Bild zu geben und die Leser zum Nachdenken anzuregen. Bis zum nächsten Mal!. Euer Leif

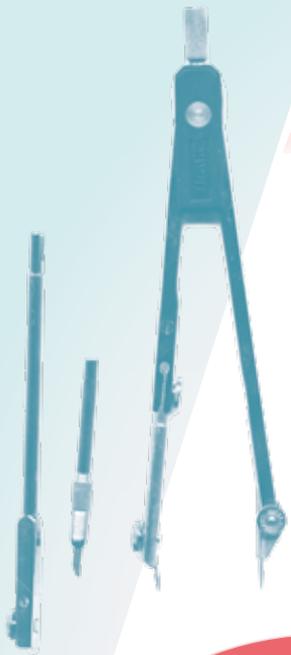


Leif-Thore Deck studiert im dritten Jahr im Bachelorstudiengang Chemieingenieurwissenschaften an der ETH und verbringt derzeit ein Semester an der NUS in Singapur.

A&B

ARCHITEKTUR UND BAUWISSENSCHAFTEN

Aufwachen! Auch wenn du eine architektonische Meisterleistung vollbracht haben magst, sie bleibt nur eine Ansammlung von Gedanken in deinem Geist. Ein Gedächtnispalast ist hervorragend, um Wissen zu sammeln und zu strukturieren – doch darin verlieren solltest du dich nicht. Daher plane in Zukunft besser und denke auch an Wegweiser und Rettungswege. Dann wirst du dein volles Potential ausschöpfen können und alle anderen – wie ihre Modellbauversuche im ersten Semester – etwas fad dastehen lassen!



INGENIEURWISSENSCHAFTEN

Bei strahlendem Sonnenschein denkst du nicht ans Baden im See, nein, als Ingenieur erinnert dich das vielmehr an die verschiedenen Wege des Wärmetransports. Das ist auch echt faszinierend! Dennoch ein Rat: Verlier dich nicht in den Unmengen an Fachwissen, das du während dieses Semesters erwirbst, sondern behalte immer einen klaren Blick auf die Realität. Denn das ist, was wirklich zählt. Dein gesunder Menschenverstand zeichnet dich aus und wird dich sicher durch alle Zeiten und Vorlesungen führen.

Horoskop

Wenn Venus auf Neptun trifft

Der Sommer naht und in der Maisonnee erscheint auch deine Zukunft eine Spur klarer.

TEXT VON Hagia Chelonia Sacrale

N&M

NATURWISSENSCHAFTEN UND MATHEMATIK

Du fühlst dich lebensfroh und energiegeladener wie noch nie zuvor. Die Venus steht auf dem Induktionsfeld des Neptuns und das wirkt sich auf jede Faser deines Körpers aus. Wenige Wochen zuvor noch war dein Akku leer, doch jetzt erreichst du wieder deine volle Leistungskapazität. Momentan kannst du alles erreichen, doch sei gewahr, dass mit jedem neuen Zyklus auch ein irreversibler Kapazitätsverlust einhergehen wird – also nutze deine Energie weise, du lebst nur einmal.



EXTRAS

M&S

MANAGEMENT UND SOZIALWISSENSCHAFTEN

Aus grosser Macht folgt grosse Verantwortung. Wie ein Schneekorn aus dem vergangenen Winter bei steigenden Temperaturen unweigerlich zu schmelzen beginnt, wirst auch du von Handlungen aus der Vergangenheit eingeholt werden. Überlege dir also bei all deinen Entscheidungen genau, welche Auswirkungen sie haben werden und agiere stets umsichtig. Dann wirst du auch in diesem Semester noch Vieles erreichen können und brauchst am Ende nichts zu bereuen.



SN

SYSTEMORIENTIERTE NATURWISSENSCHAFTEN

Ein ETH-Seismograph ist auf dem Weg zum Mars. Schon bald wird das System demnach um ein neues Fach erweitert, zur Geologie kommt die Aresologie. Auch wenn dich das nur indirekt betreffen mag, so hat es doch einen grossen Einfluss auf dein Schicksal und bietet einen Einblick in deine Zukunft. Denn es zeigt: Alles ist im Wandel, sogar Konstanten beginnen zu variieren. Auch du musst dich weiterentwickeln und stetig neu erfinden, um deinen Weg erfolgreich zu gehen.





Milch ist ein Figurschmeichler, Schoggimilch ein idealer Recovery Drink.

Milch nach dem Training Regeneration einfach gemacht

Milch als Regenerationsgetränk? Ja, natürlich. Für eine gute Erholung nach dem Sport sind Eiweiss, Wasser und Energie ausschlaggebend – alles Nährstoffe, die in Milch enthalten sind. Somit ist Milch ein natürliches und günstiges Erholungsgetränk. Und sie macht erst noch eine gute Figur.

Das Frühjahr und der Sommer sind für viele die sportliche Hochsaison. Egal ob man in der Einstiegsphase ist oder schon zu den ambitionierten Sportlern gehört: Neben dem Training ist die Erholung ein wichtiges Thema. Denn wer nach dem Training richtig isst und trinkt, ist für die nächste Sporeinheit besser vorbereitet und tut seiner Figur viel Gutes. Milch hat grosses Potenzial als Recovery Drink – der Geheimtipp ist Schoggimilch – und ist ein Figurschmeichler.

Milch punktet gleich dreimal

Wer Sport treibt, beschädigt seine Muskeln, verliert Flüssigkeit und Energie. Nach dem Training muss also repariert und aufgefüllt werden. Und hier kommt Milch beziehungsweise Schoggimilch zum Zug: Wurden in Untersuchungen Milch oder Schoggimilch mit anderen Sportgetränken verglichen, schnitten sie entweder gleich gut ab oder hatten die Nase sogar etwas weiter vorn. Kuhmilch kann locker mit den teuren Regenerationsgetränken mithalten und ist zudem noch 100% natürlich.

Ausschlaggebend für die Regeneration sind drei Faktoren: Muskeln reparieren, Flüssigkeit ersetzen, Energie auffüllen. Die Milcheiweissbestandteile Molke und Kasein reparieren die Muskeln und bauen sie wieder auf. Milch gibt dem Körper die verlorene Flüssigkeit zurück: Sie wird, im Vergleich zu Sportgetränken und Wasser, besser im Körper

gespeichert und gleicht somit die im Training verlorene Flüssigkeit effektiver aus. Mit Schokoladenzusatz gibt Milch zudem neue Energie. Um den grösstmöglichen Effekt auf die Regeneration zu erzielen, sollte Schoggimilch unmittelbar nach dem Sport getrunken werden.

Kalzium und Eiweiss für eine gute Figur

Auch wer figurbewusst lebt oder die Figur noch für den Bikini respektive die Badehose fit trimmen möchte, kann von den guten Milcheigenschaften profitieren. Eine besondere Rolle spielt dabei das Kalzium, das den Fettaufbau sowie die -einlagerung hemmt und die Fettverbrennung ankurbelt. Zudem bindet Kalzium einen Teil des Nahrungsfetts im Darm, worauf es ungenutzt ausgeschieden wird. Unterstützend wirkt auch das Eiweiss, das gut und langanhaltend sättigt und zudem dafür sorgt, dass die Muskeln erhalten bleiben.



Schoggimilch als Sportgetränk?

Schoggimilch trägt nach dem Training optimal zur Regeneration bei. Infos dazu gibt es im Blog-Video auf stadtland.swissmilk.ch

.....
Mehr erfahren?
 Weitere Informationen und Tipps zur Sporternährung und Regeneration unter swissmilk.ch/sport

.....

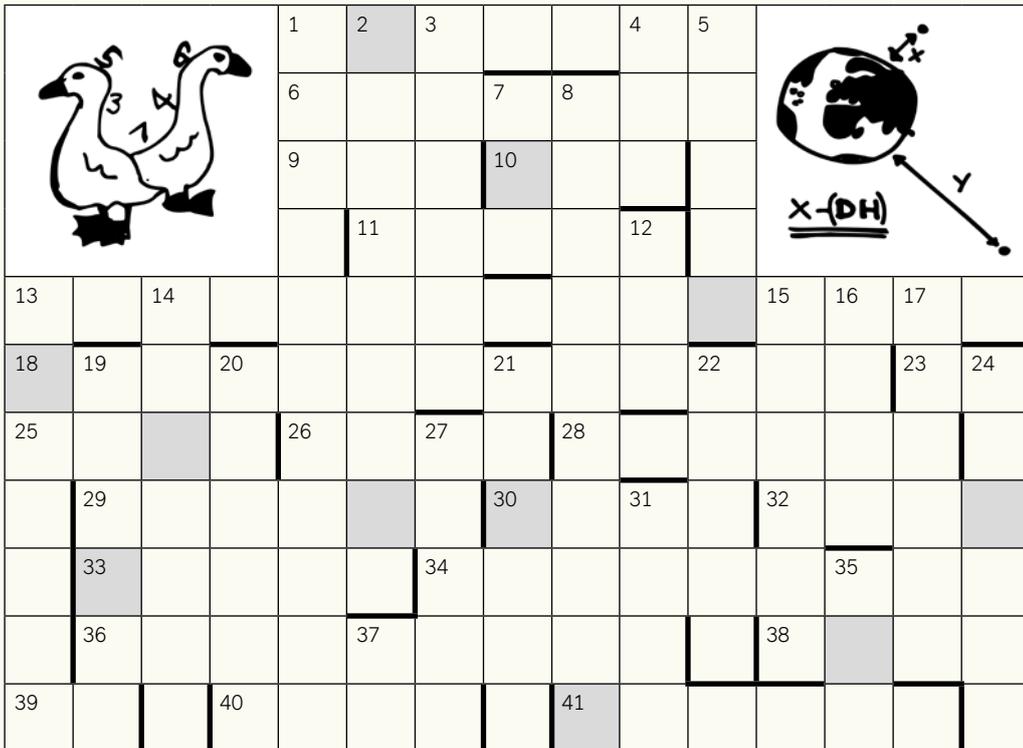
 Nach dem Sport Schoggimilch: Sie liefert neue Flüssigkeit und repariert die Muskeln, ausserdem gibt sie neue Energie.


 Milch für eine gute Figur: Eiweiss sättigt, Kalzium mindert die Fetteinlagerung und kurbelt die Fettverbrennung an.


 Täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte: Sie sind nährstoffreich bei wenig Energie und tragen zum ausgewogenen Essen bei.

.....
swissmilk

Bei diesem Beitrag handelt es sich um Werbung.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kruxerei

Ein neuer Fall von den drei Sonderzeichen

Von &, ∞ und # (Rätsel, Bilder und Text)

Waagrecht

- 1 Das ums Serum drum herum.
- 6 Es hilft kein Ziehen und kein Pushen, war dies in den Kartuschen.
- 9 Fehlt dir den zur Lücke, ganz viel Ritalin schlucke.
- 10 Hans oder Sophie, hast die Wahl; Dada, dada und surreal.
- 11 Nicht nichts ist's.
- 13 Da wirken expulsive Kräfte auf deine Körpersäfte.
- 18 Es krabbelt viel im Stocher-Ziel.
- 23 Die verkohlte Lehre hinter Drogen und Polymere.
- 25 Schnell hält 's Poster an der Wand, doch auf ewig bleibt der Rückstand.
- 26 Ave Senator, sag mir vor.
- 28 Für 'ne rhombische Einheitszelle Atome in seine Ecken stelle.

- 29 Beginnt an Hecken und endet mit Blutflecken.
- 30 Der Billag-Agent sie nur geschlossen kennt.
- 32 Was ime bärner Gring vorgeiht, wenn ä Zürcher »Charre« seit.
- 33 siehe Bilderrätsel links
- 34 Mehr noch als pralle Brüste, befriedigt die Sicht Kim Jongs Gelüste.
- 36 Hast du die Finanzen, kommst so zu deinen Toleranzen.
- 38 Bekämpft das Böse und kriegt jede Möse.
- 39 In der Serie ist Clooney Internist.
- 40 Dank ihm sind Bar und Bordell nachts farbenfroh und hell.
- 41 Jeder anständige Ringgeist damit um Mittelerte reist.

Senkrecht

- 1 Masturbieren - Für Pfund oder Liren.
- 2 Den Riemen ans Licht, dann ist diese nicht.
- 3 Statt Kissen Geflecht wie Korb, nicht schlecht!
- 4 Mach die Daten klein, so passen sie ins E-Mail rein.
- 5 Seinetwegen Spekulanten manch Labor einrannten.
- 7 Halber Job vom Cop.
- 8 Hält die Frisur nicht mehr, ruft sie die Feuerwehr.

- 12 Anlaufstelle für Student der brennt.
- 13 Nur das CERN hat die »Anti-« gern.
- 14 Dieser Schnee ist passé.
- 15 Wie ein aber: Relativiert Gelaber.
- 16 Die Obergeilen ihn auf dem Asphalt verteilen.
- 17 Jack O'Neill hindurch ging und sich scharfe Alienbräute fing.
- 19 Stumpfer Griff, scharfer Schliff.
- 20 Solch Vokabular ist für Fachfremde unklar.
- 21 Dieses Coming-Out das Village-Peple-Casting versaut.
- 22 Ayatollah und Rohani sagen: »Das verschtahni«.
- 24 Bei dem Blick aufs Gleisfeld, geht das Essen einfach ins Geld.
- 27 An die, wo Schlager losen: Woher die weissen Rosen?
- 31 siehe Bilderrätsel rechts
- 35 Viel, und es kann geschwind zum Schlachthof, das Rind.
- 37 Wenn der Egoist Italiener ist.

Setze das **Lösungswort** aus den grauen Feldern zusammen. Die schnellste Einsendung an cruxereien@polykum.ethz.ch wird mit einem **50-Franken-Gutschein** des ETH Store belohnt. Unter allen weiteren Einsendungen bis zum 08.06.2018 wird ein zweiter Gutschein verlost.

