

POLYKUM

A close-up photograph of a ladybug on a blue, textured surface. The ladybug is positioned on the left side of the frame, facing right. The background is a vibrant blue with a mottled, organic texture, possibly a leaf or a piece of fabric. The lighting is soft, highlighting the ladybug's red and black spots.

GLÜCK

MACH MAL PAUSE

Mehr lernen
mit weniger Aufwand?

STOA FÜR STUDIS

Nemo liber est
qui corpori servit.

THE RESEARCH BEHIND HAPPINESS

Can we Define and
Quantify Happiness?

Dein kostenloses Bankpaket: Eröffnen und profitieren!



Mit
Geschenk
im Wert von
50.- CHF

Mit ZKB student erhältst Du die wichtigsten Bankprodukte von Konto bis Kreditkarte in Einem. Alle Studierenden zwischen 18 und 28 Jahren profitieren von attraktiven Vergünstigungen, dem ZKB Nachtschwärmer, der STUcard und dem kostenlosen Druck der Diplomarbeit. Die nahe Bank. zkb.ch/student

150 JAHRE



**Zürcher
Kantonalbank**



Folge uns
auch auf
Instagram
& Facebook
@polykum.
vseth

EDITORIAL

Mit Maske und Glück ins neue Semester

Liebe Leser*innen

Als wir uns Inspirationen zum Thema Glück suchen wollten, wurden wir in den Weiten des Internets fast erschlagen von der Fülle an Sprichwörtern, Tipps und guten Ratschlägen. Auch wenn die Definition schwierig scheint, wie Rossella in ihrem Artikel feststellt (S. 24), ist es doch allgegenwärtig. Glück lässt sich nämlich messen, wie ihr im Interview mit einem Glücksforscher auf Seite 20 nachlesen könnt. Zudem sinniert Marina darüber, ob es Glück ist, wenn man seine Passion findet (S. 22), während uns Patrizia auf Seite 13 erzählt, wie ihre neu entdeckte Leidenschaft sie glücklich macht. Da passt doch auch unser neu entdecktes Lieblingspruchwort dazu:

«Glück entsteht oft durch die Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch die Vernachlässigung.»

Damit wünschen wir euch allen - insbesondere den Erstis - einen erfolgreichen Start in ein etwas ungewöhnliches Semester, dass euch viel Erfreuliches widerfährt und ihr euch auch Zeit für die schönen Dinge im Leben nehmen könnt. Bleibt gesund und munter!

Viel Spass mit der Lektüre wünschen euch
Céline und Manuel

Céline Jenni und Manuel Torko,
Redaktionsleitung Polykum
redaktionsleitung@polykum.ethz.ch

Das Polykum ist ein Magazin des

vseth Verband der Studierenden an der ETH

VSETH

PRÄSIKOLUMNE	4
Jedes Ende ist ein neuer Anfang	
HOPO-KOLUMNE	5
Chronik eines Wiedereinstiegs	
PIN-UP BOARD	6
Was war, was ist und was sein wird	

ETH WELT

MACH MAL PAUSE	8
Mehr lernen mit weniger Aufwand?	
PEOPLE OF ETHZ	10
Are you happy or lucky?	

GLÜCK

ÜBER DAS GLÜCK	12
Eine Einleitung	
DIE PURE PASSION	13
Tanzen aus Leidenschaft	
HOW HAPPY IS SWITZERLAND?	14
Stress, Drugs & Academic Pressure	
STOA FÜR STUDIS	16
Von Seelenruhe und anderen Zielen	
SUCCESS	18
Based on Luck or Preparation?	
THE RESEARCH ...	20
... behind Happiness	
FINDING YOUR PASSION	22
Exploring the Myriad of Thoughts	
WOHER KOMMT DAS GLÜCK?	24
Der Versuch einer Definition	

EXTRAS

WG-KOMMUNISMUS	26
Meins, deins, unseres?	
WOW VS. UGH	29
Cashless Payment	
POLYKULINARISCH	30
Sonnenschein auf dem Teller	
KRUXEREI	31
Der neueste Fall der 3 Sonderzeichen	

Zum Titelbild

Wer einen Marienkäfer tötet, soll neun Tage lang den Zorn Marias spüren. Doch nicht nur in den sogenannten Marienkäferkulten gelten sie als Glücksbringer – ob in Schoggiform, als Glückwunschkarte oder als Plüschtier – die krabbligen Sechsfüsser sind allgegenwärtig.

PRÄSIKOLUMNE

Abschluss und Anfang



Liebe Studis

Die letzte Präsikolumne liegt inzwischen wieder vier Monate zurück und währenddessen hat sich im VSETH viel getan. Während normalerweise der Betrieb im Sommer deutlich herunterfährt, lief es bei uns im Vorstand dieses Jahr fast unter gleichem Arbeitsdruck weiter. Die Situation um COVID-19 erfordert fast täglich Reaktionen vom Vorstand. So konnten wir beispielsweise während der Lernphase im CAB ein paar Lernplätze für euch bereitstellen. Die regelmässigen Lockerungen der ETH auf das Herbstsemester 2020 ermöglichten es uns zudem, langsam wieder in die Büros zurückzukehren und somit eine stetige, aber kontrollierte Rückkehr in den gewohnten Arbeitsalltag zu erreichen. Auch unsere Musikzimmer sind inzwischen wieder alle geöffnet, nachdem wir sie bereits seit ein paar Monaten teilweise vermieten konnten (wofür der Vorstand täglich eigenhändig die Instrumente gereinigt hatte).

Doch das Thema Corona ist noch lange nicht vorbei. Mit der Lockerung planten wir ursprünglich auch, dass wir ab dem Herbstsemester wieder vereinzelt Veranstaltungen durchführen könnten. Doch als die Fallzahlen im August wieder zu steigen begannen, verflogen diese Hoffnungen wieder. Für das ESF war ursprünglich ein Spezialkonzept für die Begrüssung der Erstsemestrigen im kleineren Rahmen vorgesehen, dafür über eine gesamte Woche verteilt. Doch nicht nur die grossen, zentralen Veranstaltungen des VSETH waren betroffen. Auch unsere Fachvereine und Kommissionen hatten sich gemeinsam Gedanken dazu gemacht, um euch, konform zu sämtlichen Auflagen, wieder ein angemesseneres Sozialleben zu ermöglichen.

Uns bereitet dies einige Sorgen für das neue Semester. Schnell fragt man sich, wie die neuen Erstis überhaupt Kontakte knüpfen und ausbauen können? Wie wirkt sich ein zweites Semester mit stark begrenztem Sozialleben auf die bereits problematische psychische Verfassung der Studierenden aus? Andererseits freut es uns, dass die ETH einen Grossteil des Unterrichts wieder in Präsenz stattfinden lassen kann. Dadurch werden die grössten Sorgen abgedeckt. Doch jeder Mensch benötigt neben der Arbeit seine Pausen, in welchen er sich bewusst erholen kann. Und genau das zu ermöglichen, wird eine der grössten Herausforderungen sein, die uns im kommenden Semester beschäftigen werden.

Nun vergehen bereits meine letzten Tage als VSETH-Präsident und wenn diese Ausgabe bei euch im Briefkasten liegt, ist vermutlich bereits jemand Neues im Amt, um euch zu vertreten. Die letzten Tage verlangen, dass der Vorstand seine Arbeit abschliesst und sich auf die Übergabe an den neuen Vorstand vorbereitet. Gleichzeitig blickt man immer häufiger auf das Amtsjahr zurück. Auch wenn ich vor einem Jahr noch überzeugt war, dass mich wenig überraschen kann, so hätte ich trotzdem niemals mit allem gerechnet, was passiert ist. Auch wenn zwei Amtsjahre im Präsidium nie vergleichbar sind, war meine wohl trotzdem derart ausserordentlich wie kaum eine andere. Nun kann ich von Tausenden neu gewonnenen Erfahrungen profitieren, welche mich ein Leben lang begleiten werden.

Vielen Dank an euch alle für diese riesige Lebensschule.

Liebe Grüsse
Tierry

HOPO-KOLUMNE

Chronik eines Wiedereinstiegs

Vor kurzem hat die ETH ihre Pforten für die Studierenden wieder geöffnet – doch bis zu diesem Schritt war es ein langwieriger und komplexer Weg, auf dem es einige anspruchsvolle Aufgaben zu meistern gab. von Corentin Pfister

An einem Donnerstagvormittag im März sass ich noch im Hörsaal in einer Vorlesung. Am selben Abend war es offiziell: Die Schulleitung hat entschieden, dass es bis Semesterende keinen Präsenzunterricht mehr an der ETH geben wird. Doch, wie konnte es nur soweit kommen?

Die COVID-19-Pandemie hatte Konsequenzen, welche drei Monate zuvor undenkbar gewesen wären. Und das war nur der Anfang! Bis heute blieb eine herausfordernde Frage im Vordergrund der Hochschulpolitik: Wie kann die ETH ihre Bildungsaktivitäten möglichst gut fortsetzen, ohne die Gesundheit der Hochschulangehörigen zu gefährden? Im Folgenden möchte ich euch schildern, wie der VSETH eure Interessen im Kontext der COVID-19-Krise gegenüber der ETH vertreten hat.

Frühlingssemester – Gemeinsamer Dialog

Das Aufrechterhalten des Vorlesungs- und Prüfungsbetriebes war neben dem Schutz der Gesundheit der ETH-Angehörigen zum Glück nicht nur unsere oberste Priorität, sondern auch diejenige der ETH. Dabei sollten aber auch Benachteiligungen jeglicher Art vermieden werden. Zu diesem Zweck war die Corona-Weisung der Rektorin wichtig. Während wir uns für die Annullierung der nicht bestandenen Prüfungsversuche bedankten, haben wir gleichzeitig bemängelt, dass nur die maximale Studienzzeit von Erstjahr- und Letztsemesterstudierenden automatisch verlängert wird. Fristverlängerungen von anderen Studierenden sollten auf einer individuellen Basis von Fall zu Fall beurteilt werden. Uns wurde zumindest versprochen, dass die Sache grosszügig gehandhabt wird. Als die Semesterendprüfungen näher rückten und die Pandemie immer noch keine Anwesenheit von Studierenden an der ETH zuließ, haben wir uns für die Durchführung von Fernprüfungen ausgesprochen und bei deren Durchführungsmodalitäten mitgewirkt. Aber nicht nur akademische Aspekte standen im Mittelpunkt unserer Anfragen. Wir haben der ETH nahegelegt,

dass sich die finanzielle Situation einiger Studierenden langfristig verschlechtern wird. Auch wenn die Erhöhung des Darlehensfonds eine gute Notlösung aufgrund der schnellen Bearbeitungszeiten war, ist sie nicht genügend, insbesondere weil viele Studierende Angst vor einer Verschuldung haben. Die in diesem Semester in Kraft tretende Studiengebührenerhöhung hilft in diesem Kontext sicherlich auch nicht.

Herbstsemester – Vorbereitung als wichtiger Grundsatz

Früh schon hat die ETH angefangen, sich Gedanken über die Durchführung des Herbstsemesters zu machen. Wir haben angeregt, dass Chancengleichheit und die psychische Gesundheit der Studierenden im Mittelpunkt der Überlegungen stehen sollen. Dafür ist Präsenzunterricht wichtig. Insbesondere haben wir deutlich gemacht, dass die Präsenzlehre für den Einstieg an der ETH so gut wie unabdingbar ist. Das Rektorat hat sich schlussendlich für ein Konzept bestehend aus Präsenz- und Fernunterricht entschieden. Für die Erstsemestrigen wurde das sogenannte Bubble-Konzept entwickelt, welches ihren speziellen Bedürfnissen Rechnung trägt. Wir haben dem Rektorat zusätzlich nahegelegt, dass sich Unterricht am Samstag sowie nach sechs Uhr abends kontraproduktiv auswirken würde. In diesem Kontext ist es mir wichtig zu betonen, dass die Pandemie keine Daseinsberechtigung für die aktuelle Stundenplanung-Reform sein darf, und dass die Reform und ihre Auswirkungen grundlegend und mit offenem Ausgang evaluiert werden müssen.

Ihr seht es, die Pandemie löste viele Diskussionen aus. Und sie wird sicherlich noch viele weitere auslösen. Dabei sollen eure Bedürfnisse und vor allem auch ihr selbst als Studierende der ETH im Zentrum der Überlegungen stehen. Der VSETH kann, soll und wird sich dafür einsetzen. Ich habe keine Zweifel, dass auch meine Nachfolger*innen selbstbewusst und proaktiv daran arbeiten werden.

ETH MUN



If reshaping the political landscape in Europe while discussing the Kosovo Conflict combined with subsidized trips to Oxford, Madrid and Tokyo sounds like your cup of tea, this is the commission for you: ETH's very own Model-UN society is having its Kick-Off on Thursday, 24. September at 7pm in the Audi Max where you will find out about our myriad of activities. During the semester we meet on a weekly basis and discuss interesting global political issues, provide you with fun, simulate debates, as well as present you with the opportunity to improve your debating and public speaking skills in English. You can find us on Facebook, Instagram or at ethmun.org.

VSETH PIN-UP BOARD

TEXTE VON FLORIAN MOSER, ANNA KNÖRR,
DANIEL STEINMANN, ISABELLE MERZ, FABIAN HESS,
JAN-PHILIPP KIRSCH & ADRIAN SEITERLE

VISCON

Come on a digital journey through the universe of computer science, engineering and entrepreneurship. Visit interesting talks and exciting workshops by engineers, researchers and business leaders. Don't want to travel to ETH? Don't worry, almost everything will be happening online simultaneously! Checkout the schedule and register for talks or sign up for announcements and join online: viscon.ethz.ch



GECO



The Gaming and Entertainment Committee (GECO) was created to connect all fans of gaming – be that online or offline. It organises events for both video- and board games, its biggest event being the PolyLan Zürich. This LAN-Party happens once every semester and attracts hundreds of students for days of gaming and fun. Additionally, the GECO organises monthly board game days and various social gaming events. The board game days provide a day full of board and card games and often offer special events like "Magic: The Gathering"-Tournaments or "Dungeons and Dragons"-events. The social gaming events provide a lively opportunity to play video games in bigger groups and find new friends. All in all, there's something for everyone!

AKADEMISCHES ORCHESTER ZÜRICH

Das Akademische Orchester Zürich bringt Musik und Studium unter einen Hut, und das seit über 120 Jahren. Unsere Mitglieder der ETH und UZH bilden zusammen ein voll besetztes Sinfonieorchester. Das Konzert in der Tonhalle ist der Höhepunkt des Semesters, und nach den Proben jeden Montag kommt auch das Bier nicht zu kurz. Bei über 80 Musiker*innen suchen wir jedes Semester nach Nachwuchs: Die offenen Positionen werden auf der Website ausgeschrieben, und zweimal pro Semester finden Probespiele statt. Wir freuen uns, mit dir noch viele unvergessliche Konzertmomente zu erleben! Erfahrt mehr unter aoz.ethz.ch



THE ALTERNATIVE

We help you with Linux, the operating system used by most (all?) serious scientists and normal users alike. Come to our LinuxDays; a series of talks for beginners and advanced users alike. Learn what Free Software & Open Source is and why it matters. Make your first steps with Linux at our Install Events, and get used to the console & bash at our workshops. For advanced users we organize Spotlights where we discuss a FOSS themed topic with some more depth. Are you also interested in FOSS, and want to help us bring the topic closer to other students? Come visit us in the CAB E 14, or at one of our events. For course dates & location visit us on thealternative.ch



SSC – STUDENT SUSTAINABILITY COMMISSION

Nope, ETH is not just full of nerds studying formulas and machines at unearthly hours. Instead, we are a bunch of students who also love turning our university into a more sustainable community and campus. Our University Development Team works on topics ranging from food and flying to infrastructure and divestment. Our Communications Team provides you with the latest news and tips for your sustainable everyday life at ETH and connects with unis across Switzerland and Europe. Our Events Team organizes talks with researchers and spinoffs, workshops on cooking and gardening or social events with great apéros! Whether you're an eco-warrior or simply looking for new friends - SSC welcomes you to ETH with open arms!



CHALLENGE EPFL-ETHZ

Die Challenge der beiden ETHs ist nicht nur ein einfaches Wochenende mit Ski- und Snowboardwettkämpfen. Seit 1991 vereint sie jährlich mehr als 400 Studierende aus beiden Schulen, der EPF Lausanne und der ETH Zürich, in sportlichem und freundschaftlichem Geist. Auf dich warten Spass, Abenteuer und Freundschaften fürs Leben. Die Teilnehmer*innen qualifizieren sich bei verschiedenen Veranstaltungen innerhalb beider Schulen aufgrund ihrer sportlichen Leistungen sowie ihrer Geschicklichkeit und ihres Teamgeistes. Je 50 Studierende der ETHZ und der EPFL repräsentieren ihre Schule in einem noch geheimen Skiessort und kämpfen 4 Tage lang intensiv um den Sieg. Unterstützt werden sie dabei von mehr als 300 ehemaligen Teilnehmer*innen, Alumnis, Professor*innen und Sponsoren.



Mach mal Pause!

Wir haben einen ständigen Drang zur Optimierung und gönnen uns deshalb selten Zeiten, in denen wir einfach mal «nichts» tun. Warum jedoch Ruhepausen genauso wertvoll sind wie aktives Lernen, und Erholung für unser Gedächtnis essenziell ist, erklärt euch unsere Autorin. von Alisha Föry

Wir kennen es alle – der Terminplan ist voll und jede Minute ist verplant. Während sich alle Lebensbereiche beschleunigen, ist «einfach mal nichts tun» in unserer Gesellschaft mittlerweile zur Seltenheit geworden, oft sogar als verlorene Zeit empfunden oder gar verpönt. Insbesondere kurz vor der Prüfungsphase muss die Zeit optimal genutzt werden, damit der Stoff sitzt und somit die Prüfungen gelingen. Soziale Kontakte und Hobbies dürfen natürlich auch nicht fehlen und deshalb muss in die verbleibenden Zeit, in welcher nicht gelernt wird, noch möglichst viel Freizeit hineinpassen. Dieser Drang (oder Zwang) zur Optimierung kommt also in vielen Lebensbereichen zum Ausdruck. Der Eindruck wird geweckt, dass Studieren einem Hochleistungssport gleicht. Doch ist ständige Optimierung tatsächlich die effektivste Methode, um das

Informationen. Beim oben beschriebenen «effizienten» Zeitmanagement liegt der Schwerpunkt hauptsächlich auf dem ersten Stadium, der Enkodierung, ganz nach dem Motto «möglichst viel rein in kurzer Zeit». Dabei wird die zweite Stufe, die Konsolidierung, leider oft vergessen. Die Gedächtniskonsolidierung umfasst jene Prozesse, die frische Gedächtnisspuren stabilisieren und somit im Langzeitgedächtnis abspeichern. Neu erlernte Fähigkeiten gelingen deshalb nach einer erholsamen Nacht oft besser. Verantwortlich dafür ist ein Mechanismus, der während des Schlafens zu einer Reaktivierung von labilen Spuren im Hippocampus und Kortex führt. Diese Reaktivierung festigt frische Gedächtnisspuren, sodass diese nachfolgend einfacher abzurufen sind. Es ist mittlerweile relativ bekannt, dass Schlaf von höchster Bedeutung für unser tägliches Leben ist. Vielen ist jedoch nicht bewusst, dass diese Reaktivierung nicht nur im Schlaf beobachtet werden kann, sondern interessanterweise auch im ruhigen Wachzustand.

«Nehmt euch doch ein paar Minuten am Tag Zeit, legt das Handy weg und macht einfach mal nichts.»

Studium erfolgreich zu meistern? Die Gedächtnisforschung zeigt uns, dass diese Auffassung möglicherweise nicht ganz stimmt.

Wie behalten wir Informationen im Gedächtnis?

Um neue Informationen zu verstehen und diese für längere Zeit im Gedächtnis zu behalten, durchlaufen wir drei Phasen: die Enkodierung, die Konsolidierung und schliesslich das Abrufen der

Ruhepausen helfen

In diesem Zusammenhang wurde in den letzten Jahren intensiv untersucht, wie sich Erholung auf das Gedächtnis auswirkt. Dabei stellten Forscher fest, dass bereits eine 10-minütige Ruhepause, in der Studienteilnehmer*innen nichts machen und dabei nicht einschlafen, das Erinnerungsvermögen bemerkenswert verbessern kann. Proband*innen konnten sich signifikant besser an gelernte Wörter, Fakten, oder räumliche Informationen erinnern. Hierbei handelt es sich nicht um einen kurzweiligen Effekt, diese Steigerung konnte auch noch nach sieben Tagen gemessen werden.

Nichtstun erlaubt

Mehr lernen durch weniger Aufwand? Das klingt ja toll! Aber jetzt kommt der Haken an der ganzen Sache: Haben wir Momente in unserem alltäglichen Leben, in denen wir nichts machen? Nicht durch die neuen Nachrichten auf WhatsApp scrollen, keine Mails lesen, nicht die neusten Bilder

Alisha Föry, 23,

schreibt momentan ihre Masterarbeit in Kalifornien im Bereich Neurowissenschaften und Psychologie und untersucht, wie sich Ruhe und Erholung auf das Gedächtnis auswirken. Mit ihrem ersten Artikel hofft sie, Studierende anzuregen, im Alltag einen Gang zurückzuschalten.



auf Instagram anschauen? Ehrlich gesagt habe zumindest ich nicht viele solcher Augenblicke. Vielleicht wäre es besser, wenn wir uns mehr von diesen bewussten Pausen ohne jegliche Störung gönnen würden. Somit hätte unser Gehirn mehr Kapazität, um die wirklich wichtigen Informationen zu verarbeiten. Ruhige achtsame Pausen wirken sich nicht nur positiv aufs Gedächtnis aus,

«Neu erlernte Fähigkeiten gelingen deshalb nach einer erholsamen Nacht oft besser.»

sondern reduzieren auch Stress und geben uns die Möglichkeit durchzuatmen. Viele von uns könnten dies nur zu gut gebrauchen. Deshalb: Nehmt euch doch ein paar Minuten am Tag Zeit, legt das Handy weg und macht einfach mal nichts. Falls es euch schwerfällt, einfach zu «sein», könnt ihr versuchen, euren Körper zu fühlen und eure Umgebung

wahrzunehmen. Manchen Menschen hilft es auch, wenn sie die Augen dabei schliessen. Ihr werdet sehen, wie gut das tut.

Glossar

Enkodierung:

Aufnahme und Einspeicherung von Information

Konsolidierung:

Festigung und Speicherung von Information

Abruf:

Erinnerung und Nutzung gespeicherter Information

Hippocampus:

Eine tieferliegende Struktur des Gehirns, die wesentlich an der Gedächtnisbildung beteiligt ist

Kortex:

Die äussere Schicht des Grosshirns, welche eine wichtige Rolle in der Wahrnehmung von sensorischer Information, der Sprache, dem Bewusstsein und dem Gedächtnis spielt

Many people study and work at ETH Zurich. On a busy day at university, you'll come across countless people on campus, but you hardly know any of them. Most of the time, you walk past them without thinking about what they're up to or what's on their mind. One thing is clear though, all of them have their own experiences, opinions, and stories that deserve to be heard. We'd like to introduce our own version of the blog "Humans of ..." to help bring the people at ETH Zurich a little closer. While the idea or the format of this blog isn't new or unique, the stories of the people of ETH Zurich are.

Would you like to share your thoughts in English or German on the topic "emptiness/void" («Leere») in the next Polykum edition? Send an email to: redaktion@polykum.ethz.ch

Happiness in the sense of 'being happy' is familiar to everyone and yet very difficult to define. It is often a feeling or a moment that appears suddenly and passes by just as suddenly. I do not believe that happiness can be brought about in a targeted manner. But you can create circumstances that make it more likely to be happy are more likely to bring happiness. Of course, these circumstances are different for everyone. For me in my studies this means: to set goals realistically, but then to also reward the achievement of the goals properly and not to neglect friendships, not even during the study period!

SANNE, 23
MSC HEALTH SCIENCES AND TECHNOLOGY

Manuel Torko, 27,

studiert Lebensmittelwissenschaften im Bachelor. Als Tagträumer kann er sich immer schnell in Geschichten und Erzählungen anderer hineinversetzen und fragt weiter nach, bis alle Details geklärt sind.

Rossella Sala, 22,

studiert Gesundheitswissenschaften und Technologie im Master. Als Abwechslung zum wissenschaftlichen Studium diskutiert sie gerne mit Mitmenschen über abstraktere Themen wie die Frage nach dem Glück.



SANNE

PEOPLE OF ETHZ



SEVERIN

For me, happiness is basically the predominance of positive moments for a lasting, satisfied and fulfilled attitude towards life. I think you can find examples of happiness every day, even if they are only small. I am convinced that one can strongly influence one's happiness and work for it. Therefore, the saying "Every man is the architect of his own fortune" («Jeder ist seines Glückes Schmied») has a very true core. Yes, I am happy, because a particularly valuable aspect of my professional environment is the enriching collaboration with very different people at ETH.

SEVERIN, 28 – PHD FOOD SCIENCES

Ich würde Glück als einen Zustand oder ein Gefühl definieren, das auftritt, wenn etwas Positives entgegen der Erwartung passiert. Das klingt ein bisschen nach der Definition von Zufall, aber für mich ist die Bedeutung dieser beiden Begriffe gar nicht so weit auseinander. Sagen wir, in einer Situation, in der etwas Negatives passiert, vielleicht sogar unausweichlich scheint, und sich dann doch irgendwie zum Positiven wendet.

Wenn ich so darüber nachdenke, tritt Glück in meinem Leben eigentlich täglich auf. Nur schon, wenn ich am Morgen den Wecker überhöre, dann doch wegen irgendwas aufwache und noch immer rechtzeitig bin. Ich schliesse nicht aus, dass Glück für Personen und Situationen vorbestimmt ist, ich kann es mir jedoch nicht wirklich vorstellen und glaube nicht daran. Vielleicht kann in einigen Fällen durch Eigenaufwand zum Glück beigetragen werden. Ich denke aber, dass Glück primär Zufall ist.

Alles in allem würde ich sagen, dass ich glücklich bin – auch während der Lernphase. Es gibt immer wieder Abwechslung dank Freund*innen, die sich in derselben Situation befinden, sei es nun Tichu, Ping-Pong oder ein Sprung in die Limmat. Ohne diese kleinen Dinge wäre ich vermutlich weniger glücklich während der Lernphase.

JEREMIAS, 22 – BSC UMWELTNATURWISSENSCHAFTEN



JEREMIAS



KARISHMA

Ich möchte zu meiner Definition von Glück gerne ein Beispiel machen. Wie jedes Jahr seit Beginn meines Studiums an der ETH durfte ich auch letzten Sommer meine Zeit mit Lernen verbringen und verzichtete auf unsere jährliche Familienreise nach Indien. Meine Familie war so lieb und wollte Indien zu mir bringen – und was ist indischer als eine Mango? Voller Freude und Nostalgie ergriff ich die Mango und schnitt sie auf. Was mich erwartete, war ein grosser Käfer. Ich bin mir sicher, er hat sich bewegt. Die Mango war nicht geniessbar. Ich hatte kein Glück. Um käferfreie indische Mangos zu essen, braucht man also Glück. Ich denke, man spricht von Glück, sobald das bestmögliche Ereignis eintritt, welches man selbst nicht steuern kann.

Meine Eltern sind in den 1990er-Jahren in die Schweiz migriert. Meine Geschwister und ich sind hier geboren und aufgewachsen. Ich hätte genauso gut irgendwo sonst auf der Welt bei einer anderen Familie geboren werden und nicht so privilegiert sein können. Ich denke, ich habe Glück, das Leben zu haben, das ich jetzt führe – unabhängig und frei.

KARISHMA, 24 – MSC GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN UND TECHNOLOGIE

über das glück

Eine Einleitung

von Irene Ma

leise kommt leise geht

ein wesen so beliebt jeder kennt's
bloss erkannt wird es von vielen nicht
manchmal erst zu spät
wenn es schon wieder weiterzieht

seine gestalt ist infinit
so vielfältig wie es menschen gibt
seine präsenz ein zufallsprinzip
doch immer und allen lieb

schätze es wenn es dich besucht
denn seines weg es ist sich keiner bewusst
das wesen ein reiner genuss
ohne welches bleibt nur verdross

Irene Ma, 27,

studiert im BSc Erd- und Klimawissenschaften im 5. Semester an der ETH. Glück ist Wahrnehmungssache – je aufmerksamer du also bist, desto mehr wirst du davon haben!

Die pure Passion

Warum mich das Tanzen nicht mehr loslässt.

von *Patrizia Widmer*

High-Release, Battement, Schritt, Pas-de-bourrée, Pirouette. Und ja, auch das klischeehafte «5, 6, 7, 8» gehört dazu. Hinter diesen Begriffen versteckt sich meine neue Passion: Jazz Dance. Würde ich mir einen Tanzstil selbst ausdenken, würde er genauso aussehen – stark, graziös, lässig, aber trotzdem auch emotional und verwundbar. Hier bin ich nie zu euphorisch, zu dramatisch oder zu gefühlvoll. Im Jazz Dance fühle ich mich zu 100 % mich selbst, ungefiltert und ungeniert.

Erst hatte ich eine On-Off-Beziehung, mit dem (aus meiner Sicht etwas zu steifen und strikten) Ballett. Im März 2019 verliebte ich mich dann in meiner ersten Tanzstunde schlagartig ins Jazz Dance. Ich liebäugelte bereits seit drei Jahren mit dem ausdrucksstarken Tanzstil, traute mich aber lange nicht, einfach mal hinzugehen. Bereits das Ballett überforderte mich. Trotz der anfänglichen Unbeholfenheit wurde ich in einen Sog gezogen, der mich bis heute nicht losgelassen hat.

Man findet mich fast täglich in irgendeiner Jazz-Dance-Lektion (ein Hoch auf das riesige ASVZ-Angebot!). Ich tanze als Ausgleich zum Studium oder auch als Ferien-Beschäftigung (dann besuche ich ganz gerne auch mehrere Jazz-Dance-Lektionen am Tag). Ich genieße es in vollen Zügen, meine Freizeit neben dem Studium mit dem auszufüllen, was mich glücklich macht.

Wie sich diese Passion anfühlt, ist schwierig zu beschreiben. Eine neue Choreo zu lernen ist stressig. Aber nur bis ich die Schritte verinnerlicht habe. Denn dann ist Tanzen pures Glück. Es fühlt sich an wie Fliegen, wenn ich durch die Choreo gleite. Ich gebe mich der Musik ohne Kompromisse hin. Ich sehe mich im Spiegel lächeln, weil mich

Patrizia Widmer, 23,

hat im Tanzen unerwartet eine Passion gefunden. Sie findet, dass eine Leidenschaft ohne Scham auch auf Einsteigniveau ausgelebt werden darf.



Wenn das Glück bei jeder Bewegung mitschwingt ...

in dem Moment nichts glücklicher machen könnte, als leidenschaftlich durch den Raum zu wirbeln. Ich will besser werden, um mich noch besser ausdrücken zu können. All das führt in mir zu einer unglaublichen Euphorie und Motivation.

Für diese wenigen Minuten des totalen Glücks am Ende jeder Tanzstunde arbeitet man hart, denn ein Training besteht nur zu einem kleinen Teil aus dem Tanzen einer Choreografie. Der grössere Teil besteht aus Aufwärmen, Kraftübungen, Dehnen und dem Üben der Technik.

Immer wieder gehen wir die Schritte durch. Irgendwie versuche ich mich an alle Bewegungen zu erinnern, vergesse, was ich schon konnte, steige wieder ein, nur um dann wieder Schritte zu verpassen. Kognitiv und körperlich verlangt mir das Tanzen einiges ab. Das beste Gefühl: wenn ich eine Abfolge das erste Mal fehlerfrei durchtanzen kann. Dann geht der Spass erst richtig los. Bei jedem weiteren Durchgang schwinde ich das Bein beim Grand-Battement einen Zentimeter höher, lasse mich tiefer fallen im High-Release, versuche zwei statt nur einer Drehung zu schaffen und streue immer mehr meiner eigenen Persönlichkeit in die Bewegungen. Das geht so weiter, bis ich am Ende der Stunde nassgeschwitzt, erschöpft, aber glücklich bin.

Heute wage ich mich mit vorsichtigen Schritten langsam aus den Anfängerkursen heraus. Ich komme dabei an meine Grenzen, lerne dafür umso mehr dazu. Mein Ziel: nach dem Studium gut genug zu sein, um in irgendeiner Tanzschule (wo auch immer ich dann bin) einsteigen und durch die Welt tanzen zu können.

How Happy is Switzerland?

Switzerland is consistently ranked high in the global happiness indices and quality of living surveys. At the same time, it also faces rising stress levels and one of the highest drug consumption rates in Europe. Our author takes a look at this dichotomy from a student's perspective. by Ninad Chitnis

In most countries around the world, the name Switzerland conjures up imagery of an alpine, harmonious society. A country of happy people leading peaceful lives without much stress – content with their mountains, cowbells ringing over pastures, streams rippling through ravines and glacial lakes with crystal clear waters.

The Swiss towns paint a rosy picture. Picturesque towns with a backdrop of mountains, great public transportation and access to healthcare facilities make living here seem attractive. Floating down a river or relaxing by a lake seems to be the favourite summer pastime of most residents.

A Modern Utopia?

Various surveys and reports regarding the quality of life and happiness levels in the country only reinforce this picture. The quality of living city ranking by Mercer places Zurich at the second position. Geneva and Basel make it in the top 10 as well. And it is not only the cities that are highly rated. In 2013, The Economist Intelligence Unit, a sister company of the highly regarded The Economist magazine, published a 'where-to-be-born' index. The goal of this index was to answer the question "which country will be the best for a baby to be born in?"

Unsurprisingly, Switzerland ranked first. This index is the result of a subjective life satisfaction survey coupled with objective indicators of the quality of life such as life expectancy at birth, GDP per capita and corruption in governance. The

country has also consistently been ranked as one of the happiest by the UN's Sustainable Development Solutions Network. In its 2020 edition, it declared Switzerland as the third happiest country in the world while in 2015 Switzerland had enjoyed the pole position.

The Stress of Daily Life

This should not be mistaken for laxity though. This is a country renowned for its precision timepieces and discreet financial services. By definition, Switzerland is a high-performance environment. And the quest for high performance also brings stress. According to Health Promotion Switzerland, stress at the workplace has been rising over the years. They estimate stress-induced productivity loss to be about 1% of the country's GDP. International students at ETH indeed felt that life in Switzerland was more stressful than their expectations. Arriving with notions of living in one of the world's happiest countries, it comes as a rude shock. A short survey revealed that in fact, half the students who participated feel they are under more stress here than in their home countries. But almost everyone agreed that they are getting a better quality of life. Most of the participants felt that the high cost of living contributed significantly to their stress. While the purchasing power in Switzerland is very high and can justify the costs to an extent, for international students who usually do not have an income, it becomes a source of stress.

Swiss society also grapples with a 'fear-of-failure' culture. Grégoire Barbey, a journalist, even wrote an article attacking this very psyche prevalent in Switzerland. He writes about Switzerland having two faces. The public face is what the world sees and what has been explained in the first part of this article. The hidden, second

Ninad Chitnis, 24,

is a master's student of Electrical Engineering. He felt it would be interesting to explore the high stress levels in one of the happiest countries.



Bild: unsplash.com/kevin-schmid

face is swept under the rug when the world looks. This is the face which does not tolerate defeat and treats those who fail like pariahs.

Switzerland's Drug Situation

All these factors make dealing with stress difficult. What is one to do if they fear they will be looked down upon by their colleagues if they admit to experiencing stress? It is quite likely that stressed-out employees resort to unsavoury means to deal with stress. Switzerland deals with one of the highest drug consumption rates in the world. In a 2018 article, Swissinfo christened Zurich as Europe's weekend cocaine capital. And the situation doesn't improve much during the week. The largest Swiss city comes a close second, after Barcelona.

Unfortunately, these high consumption levels aren't isolated to the Zurich metropolitan region. A report by the European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction featured five Swiss cities among the top 10 in Europe for cocaine use. What's even more distressing is the fact that

"Switzerland is a high-performance environment. And the quest for high performance also brings stress."

it's not just cocaine that's pervasive. Cannabis is the most used substance while Zurich and Geneva even manage to feature in Europe's top 10 for ecstasy.

High purchasing power is one of the reasons for such consumption levels, according to Addiction Switzerland, the national centre for research into addiction and its prevention. Low regulation and easy availability also contribute to the problem. The Local cites the findings of the Global Drugs Survey claiming that cocaine is delivered faster than a pizza. While it is possible to find illegal substances of all kinds on the dark web, the ability to have them delivered fast makes obtaining them even easier. It is not uncommon to be approached by peddlers in the streets of Zurich and Geneva after nightfall.

Academic Pressure at ETH

It is well known that ETH students face a high amount of academic pressure. One would expect that we would be adept at handling stress. Sadly, a limited survey revealed that it is not so. Majority of the respondents said they prefer to try managing stress by themselves, which only confirms the ubiquity of the 'fear-of-failure' culture. There was also a very small percentage (7.4%) who felt that they are unable to cope with stress, which is alarming. Only half of the respondents were comfortable with using a professional service to handle stress.

Slightly more than half the respondents were fine with using alcohol occasionally as a coping mechanism. While this is completely legal and relatively safe, it could set off a chain of events eventually leading to addiction. The situation for soft drugs is a bit better. Only 22.2% of the respondents are comfortable with the idea of occasionally using these as a means to manage stress. On the bright side, 44.4% were against the use of both alcohol and soft drugs. These people would probably also discourage others from resorting to such means. All those who answered were strongly against hard drugs of any kind. So it seems that substance abuse is not common in the student community. Still, most agree that it is easy to obtain drugs in Switzerland and some have even been offered drugs in moments of stress.

As the Joker from Batman says, "All it takes is one bad day to reduce the sanest man alive to lunacy." It is important to not give in and healthily deal with stress. It could be as simple as sharing your troubles with a friend, utilising the psychological counselling services offered for free by UZH to all students or contacting the Nightline Zurich, a helpline run by students, for students.

In October 2020, the Swiss Student Union, the Swiss Medical Students' Association and Mind-Map, a University of Basel student mental health association plan to conduct a nation-wide survey on the mental health of students at all Swiss universities. Such a survey will provide a more comprehensive picture of the situation at hand. It will also help tackle stress-related issues at an institutional level before they become too severe.



Seneca hatte als Lehrer des künftigen Kaisers Nero selbst viel Erfahrung mit den Sorgen und Nöten von Studierenden.

Stoa für Studis

Es gibt unzählige Rezepte zum Glück, manche davon sind schon viele tausend Jahre alt. Einem davon bin ich im Lateinunterricht begegnet und frage mich, ob es auch auf das Studium angewendet werden kann.
von Niklas Götz

Wer das zweifelhafte Glück hatte, einige Jahre Latein an der Schule zu lernen, erinnert sich vermutlich bis zum Rest seines Lebens an diese Zeit zurück. Wer könnte die schrecklich komplexe Grammatik vergessen, wie den Ablativ, das vermutlich grösste Kriegsverbrechen, das je von einer Sprache begangen wurde? Oder die abstrusen Satzkonstruktionen Ciceros, die sich über ganze Schulbuchseiten ziehen? Ganz zu schweigen vom Ratespiel, welches Geschlecht ein Wort hat oder zu welcher Konjugationsklasse ein Verb gehört. Aus heutiger Sicht fällt es mir manchmal schwer zu verstehen, weshalb ich Jahre meines Lebens darauf verwendet habe, die Sprache einer militaristischen Sklavenhalterkultur zu lernen. Stattdessen hätte ich damals auch Spanisch lernen können. Heute kann ich auf Latein nicht mal eine Pizza bestellen, aber nach nur einem halben Jahr Spanischkurs könnte ich immerhin rudimentär flirten. Dennoch würde ich mich immer wieder fürs Latein entscheiden. Vielleicht ist es eine Art intellektuelles Stockholm-Syndrom, erste Anzeichen von Wahnsinn oder ein zu grosser Konsum von Asterix-Comics, aber ich habe das Gefühl, dass ich ansonsten viel verpasst hätte.

Niklas Götz, 25,

ist dem Lateinunterricht entflohen, indem er Hochenergiephysik studiert. Manchmal erinnert er sich noch daran und schmuggelt eine Redewendung in die Konversation, damit die Mühe nicht ganz vergeblich war.

Die Denkschule der Stoa

Eine der interessantesten Entdeckungen, auf die ich mehr oder minder freiwillig aufmerksam gemacht wurde, war die antike Denkschule der Stoa. Durch Zenon von Kitium um 300 v. Chr. in Athen gegründet, wurde sie einer der erfolgreichsten philosophischen Strömungen der Antike und zu einem der wichtigsten Exportprodukte der Griechen ins Römische Reich (neben dem Pantheon, der Kultur und eigentlich fast allem). Sie war dort so einflussreich, dass selbst Kaiser wie Marc Aurel zu ihren Anhängern gehörten. Seine Schriften oder jene von Seneca, dem Lehrer Neros, gehören zu den Standard-Folterinstrumenten aller Lateinlehrer*innen. Dabei ist gerade Senecas „De vita beata“ («Vom glücklichen Leben») voller praktischer Tipps, die man in den stürmischen Teenagerjahren gut gebrauchen könnte.

Dass sich viele selbsternannte «Lifecoaches» und Ratgeber darauf beziehen, zeigt, wie gut Senecas Ratgeber gealtert ist. Selbst Rolf Dobelli zitiert ihn in «Die Kunst des klaren Denkens» immer wieder und reklamiert zum Teil, dieses alte Gedankengut wiederentdeckt zu haben – auch wenn es Lateinschüler*innen seit 2000 Jahren plagt. Dennoch frage ich mich, ob Senecas Weisheiten auch einem modernen Studierenden nützlich sind – und wenn ja, welche?

Vernunft im Zentrum

Für die Stoiker*innen ist die Natur „logos“, was man mehr oder weniger mit Verstand übersetzen kann, aber logos hat auch die Bedeutung

eines göttlichen Prinzips. In gewisser Weise ist alles miteinander verbunden und alles Teil dieser göttlichen Vernunft, die eine Art Weltseele darstellt. Daraus folgt für Seneca, dass nur der glücklich sein kann, der in Harmonie mit der Natur lebt, was nichts weiter bedeutet, als seinen Verstand zu benutzen und ihm zu folgen. Durch das rationale Denken nimmt man Anteil am Weltgeist. Um die Harmonie zu erreichen, ist es notwendig, ein tugendhaftes Leben zu führen, denn die Tugenden sind letztlich die Vollendung der Vernunft.

Von Seelenruhe ...

So viel zur Theorie, aber was bedeutet dies praktisch? Viele Stoiker*innen beziehen sich oft auf den Begriff "tranquillitas animi", die Stille der Seele, womit Apathie gemeint ist. Die Seele oder der Geist wird mit einem Meer verglichen, und wir selbst befinden uns quasi auf einem Schiff darauf. Ein von Affekten geplagter Geist gefährdet das Schiff, das von den Wellen hin und her geworfen wird. Wir sollen also lernen, uns von Leidenschaften und Emotionen nicht quälen zu lassen. Ein wichtiges Mittel hierzu ist zu verstehen, was Schmerz verursacht. Es ist nicht die schlechte Note in der Klausur, die uns traurig macht, sondern unser

«Wir sollen also lernen, uns von Leidenschaften und Emotionen nicht quälen zu lassen.»

Ehrgeiz und der Unwille, die Note zu akzeptieren. Wir können die Note nicht ändern, aber unsere Haltung dazu. Aber nicht nur Schmerz wollen die Stoiker*innen überwinden, sondern auch positive Gefühle. Denn wer nach der Genugtuung einer guten Note strebt, kann enttäuscht werden und dadurch aus der Seelenruhe gebracht werden.

... und Zielen

Für die Stoiker*innen hiess Seelenruhe allerdings nicht, auf einer Yogamatte aus der Welt zu schweben. Es gibt durchaus Ziele zu verfolgen. Da sie an universelle Harmonie glaubten, muss diese nicht nur in uns, sondern auch in der Gesellschaft erreicht werden. Genauso wie Einzelne «Tugenden wie ein Soldat Narben» sammeln sollten, so müssen sie sich auch für das Wohl der Gesellschaft einsetzen. Stoiker*innen würden nicht im Tunnelblick aus Ehrgeiz ihr Studium verfolgen und wären keine Streber*innen, sondern vielfältig engagiert. Niemand kann in einer unglücklichen Gesellschaft glücklich werden. Marc Aurel formulierte das stoische Arbeitsethos: «Arbeite! Aber nicht wie ein Unglücklicher oder wie einer, der bewundert oder bemitleidet werden will. Arbeite oder ruhe, wie es das Beste für die Gemeinschaft ist» – und manchmal ist es für die Gesellschaft eben besser, nicht in der Bibliothek zu übernachten, sondern eine richtige Pause einzulegen.

Vergnügungen führen nicht zum Glück

Auf dem Weg zur Seelenruhe gibt es deshalb für die Stoiker*innen noch mehr zu beachten. Ein Streben nach Vergnügungen sei schädlich bei der Erlangung des Glücks. "Nemo liber est qui corpori servit" – niemand ist frei, der seinem Körper dient – Seneca war seinerzeit kein Freund von Freitagabendorgien. Und auch heute würden Stoiker*innen davon abraten, allzu sehr dem Feiern zu verfallen. Stattdessen wären sie wohl eher die Typen in der Ecke, die eine intellektuelle Diskussion bei Hintergrundbeschallung führen. Für Seneca schaden Vergnügungen weit mehr, als sie an Glück bringen. Nicht nur der Kater am nächsten Morgen, auch manch peinliche Fehler, welche man im Vollrausch begangen hat, und andere Spätfolgen wären da zu nennen.

Die Anregung zu Hinterfragen

Verstand und Logik sind zweifellos das Zentrum dieser Philosophie und damit ist deren Verwendung auch eine Pflicht, insbesondere, wenn es darum geht, sich Meinungen zu bilden. Geradezu modern ist die Abneigung gegenüber dem sogenannten «Mainstream»: «Nichts bringt uns in grössere Übel, als wenn wir uns nach dem Gerede der Leute richten, die für das Beste halten, was «allgemein angenommen» ist, nicht nach Vernunftgründen, sondern nach Beispielen leben». Insofern fordert der Stoiker von den heutigen Studierenden auch, alles zu hinterfragen, was sie lernen, und zu versuchen, alles auf der Basis der Logik selbst zu begründen.

Die stoische Philosophie als Ideal der Lebensführung hat sicherlich ihren Reiz, auch wenn die Ablehnung von Emotionen und Vergnügung sicherlich nicht mehr in die heutige Zeit passt. Aber genauso wie Seneca, der vermögend war und sein Geld auch nicht verrotten liess, so muss man diese Ideale nicht als Gesetz, sondern als Anregung verstehen. Ich glaube, dass es auch modernen Studierenden guttut, ab und zu den Lehrstoff zu hinterfragen, sich einzusetzen und auch zu ergründen, was gerade wirklich Schmerz oder Freude bereitet und was uns glücklich macht.

«Beim Lehren lernen die Menschen.»

Lucius Annaeus Seneca,
Epistulae morales ad Lucilium I, VII, 8

«Nun aber bringt doch den allergrössten Verlust an Lebenszeit das Hinausschieben mit sich. Man lässt gerade den bestehenden Tag verstreichen und bestiehlt die Gegenwart, weil man sich auf das Späterkommende vertröstet. Das grösste Hindernis des Lebens ist die Erwartung, die sich auf den nächsten Tag richtet und das Heute verliert.»

Lucius Annaeus Seneca, *De Brevitate Vitae IX, 1*

Success: Based on Luck or Preparation?

Success is a rather subjective theme. Often it's a combination of various factors such as efforts, talent and a bit of luck. Our author takes a look at the interplay between these elements. *by Anna Heck*

What is success? First-year students might say passing the Basisprüfung is a success. But there must be more to it. If we look it up in a dictionary, we get: success is the degree or measure of succeeding, a favourable or desired outcome/the attainment of wealth, favour, or eminence, or one that succeeds. This definition definitely labels passing the Basisprüfung as a success. On the other hand, it's still vague and unhelpful for finding a definitive way to measure success. Especially if we want to analyse whether luck or preparation is the deciding factor for achieving success. It already suggests that there are different forms of success and individual perceptions of what it means for one person to be successful.

Defining success

It's fair to say that there are almost as many definitions of success as there are people on this planet. For most, it will be a matter of being content with the way they lead their lives. For some that might involve a shining career in whatever field they desire. Others strive for financial stability or even great wealth. Note that the desire to have a successful career and striving for wealth are neither mutually exclusive nor are they the same. They may overlap especially in fields with

enough free time to pursue hobbies and socialise, while not having to worry about their financial situation. While these concern successes that take long-term commitment (in most cases one can't acquire a huge amount of money in a very short time) there are also more short-term successes such as passing the next exam or managing to pay the rent on time.

However, when it comes to quantifying success, the most easily measurable facets are academic and financial successes. Academic measurable as grades and titles earned; financial as the amount of money earned. Both are perceived as being mostly the result of hard work and talent, i.e. a positive outcome is often attributed to personal abilities, whereas people tend to blame luck or external factors for a negative outcome.

Examining the role of luck

It's known that intelligence is Gaussian distributed throughout the population. But, the ability and will to work hard isn't just a characteristic of intelligent or talented people. Then, according to the previous assumption, shouldn't wealth also be Gaussian distributed? Unfortunately, we know that there are extremely few immensely rich people while a large majority of people are poor.

This contradiction also interested researchers at the University of Catania. They used an agent-based model where they let a number of these agents - functions that model the behaviour of real people - work for 40 years, signifying the working years from 20 to 60 years of age. In a span of six months, all the agents were subjected to various lucky and unlucky events. They found that it wasn't the most talented that ended up being the most financially successful. Instead, the most successful agents were mostly mediocre and incredibly lucky. Surprisingly, it was observed that the most talented of all agents were almost always one of the poorest after those 40 years.

"Imagining the effect of further inequalities between different people is worrying."

a 'winner takes it all' dynamic. Further, there are those whose primary goal is neither a career nor wealth but just being in a comfortable position where they are working a job they like, still have

Anna Heck, 23,

studies mathematics and has been interested in philosophy since school. Researching this topic made her realize how much luck is involved in everything we do.



Bild: pexels.com

Now, this experiment simplified the world quite a bit. At first, all the agents had the same funds available, which is clearly an extremely different situation from real life. Especially in their twenties, a person's personal funds play a huge role in how their life turns out later. People with limited funds may not be able to get higher education or have to take on one or multiple jobs to finance it. As all students know, this will definitely impact their schoolwork, which in turn affects their grades eventually affecting their chances at getting well earning jobs.

Inequalities due to a quirk of fate

Taking these extra circumstances into account, it becomes clear just how much this meritocratic mind set stands in contrast with actual daily life. Imagining the effect of further inequalities between different people is worrying. Are our elected officials really the best for the job? Are these celebrated entrepreneurs that are

shaping our world really the smartest and most capable? At least in the case of the entrepreneurs, looking at some real-life examples illustrates how much of a role your parents' money and connections play.

For example, Jeff Bezos, one of the wealthiest men in the world and briefly the richest man on the planet. When Bezos was trying to find investors to get Amazon off the ground, he turned to his parents who agreed to invest almost 250,000 USD. Or take Warren Buffet whose father was a broker and congressman for the Republican Party². This definitely didn't jeopardise their entrepreneurial endeavours.

But how much luck is involved with academic success? Sure, a certain level of preparation is required to even have a chance at passing an exam or reaching a PhD position, but what role does luck play?

Obviously, we all know that no one ever passes an exam without ever having studied the material before. Also, the students who manage to study so hard that they know and understand every last little detail of the course are naturally better equipped to succeed in their studies. But not everyone has the time or energy to study that much. Students that work during their studies or have other obligations are at a disadvantage.

But the role of luck goes even further: in a 2006 paper, researchers in America found an effect of surname initials on professional careers of economists in the academic labour market. They discovered that economists whose surname started with a letter closer to 'A' were more likely to have a PhD and be tenured!

Luck is not destiny

Of course, this is just a part of what plays into being a successful student, a researcher, an employee or even an entrepreneur. There are more factors that play into this and most importantly: you should never rely only on luck to get ahead. As stated, all the talent in the world won't do you good if you don't study at all. As you are a student at ETH you have already been lucky. Your parents (most likely) can afford to send you to university. Maybe you don't have to work next to your studies. Maybe you can afford to take a year longer to finish your studies. Maybe your parents were also academics and used to help you with your schoolwork. These are all things that count as luck.

I don't want you to take away from this, that your achievements are the product of luck. I am sure that every person reading this is hard-working and talented. Just keep in mind that others might not have been so lucky and if your parents don't have 250,000 dollars lying around, your chances of becoming one of the world's richest people are rather slim.

The Research behind Happiness

Since 2013 the 'Happiness Research Institute' in Copenhagen has dedicated their work to inform decision-makers of the causes and effects of human happiness, make subjective well-being a part of the public policy debate and improve quality of life for citizens across the world. I sat down (over Zoom) with Alexander Gamerdinger, one of their analysts to ask them how they operate. *by Jan Flückiger*

What is the 'Happiness Research Institute'?

We define ourselves as a think tank. In other words, we have an agenda that we want to research in. As you can tell by our name, our focus is happiness. What we are trying to do in each of our projects is to answer three questions. First, why are some people happier than others? Second, how do we measure the happiness of people? Third, how do we improve their quality of life? We as an institute found that political and business leaders are more susceptible to data-driven research. So, we measure happiness in a very quantitative way even though that might be an unconventional path.

How do you define and quantify happiness?

Happiness is a very subjective construct. Hence, we cannot measure it directly. But like a lot of other complex concepts, we break it down into things that we can measure. The economy, for example, is broken down

Jan Flückiger, 22,

studies mechanical engineering but tries to keep an open mind about alternative fields of research.



ALEXANDER GAMERDINGER

started at the institute in 2018.

Before joining the team, he worked as a research assistant at the Copenhagen Business School and was an intern at the American Embassy in Copenhagen.

into factors like the gross domestic product (GDP) or the interest rate. In the same way, we break down happiness into three dimensions.

The first one is the affective well-being dimension. It includes everything one feels throughout the day. For our research, we usually use a twenty-question-survey. Ten are about positive feelings like «Have you smiled today?» or «Have you felt interested?» The other ten are about negative emotions like "Have you been nervous?" or "Have you felt anxious?"

The second one is called the life satisfaction or cognitive well-being dimension, where we ask people how satisfied they are with their life. Here, questions concern the respondent's background or education. The last one is the purpose or eudemonic dimension, which measures how worthwhile or purposeful your life is.

Combine these three dimensions into a definition of happiness and we end up with:

Happiness is something where people are satisfied with their life. They feel more positive than negative emotions daily and have a purpose, which makes them feel, that the things they do make their life worthwhile.



Bild: unsplash.com/marc-najera

Why should we even measure Happiness?

Conventionally we like to measure some kind of progress, which so far has always been the economy. We measure it by how many products and services we sell in a year, ergo the GDP. It is a very objective indicator because we can measure one thing and then benchmark countries against each other. However, in the last couple of years, it became clear that we need more measures than the GDP. There are a couple of other indicators like the 'Gini coefficient' or the sustainable development goals of the United Nations. These indicators are all objective but can hardly be compared to each other. For instance, how does solving world hunger compare to cleaning the water of the earth and which should we prioritise? Here happiness is a very powerful indicator as it is subjective. We ask people what they think and feel and do not just get objective data. Through statistical research, we can find out which factors are more important for people. Therefore, subjective indicators allow us to implement those policies that generate the most happiness.

How do you go about collecting data and analysing it?

The collection of data depends on the project. If you want to say something on a populational level, you need representative data. For those projects, we usually outsource to institutes that specialise in data collection.

But when we want to make experiments or test hypotheses, we normally get people through our social media channels.

After the data is collected, we mostly use statistical programming. A lot of our analysis is based on multivariate regression models that we set up to find out which factors can explain why some people are happy and others are not. By focusing on the factors with statistical relevance we can try to increase the happiness of those people who are less happy and even out the differences.

We also do qualitative research, but it has proved more efficient to do quantitative research. One reason being that many statistical bureaus already have a lot of data about happiness.

What are some of your projects and the associated findings?

The last project we did was with 'Leaps by Bayer'. A spinoff of the German pharmaceutical company. Together with us, they wanted to create a general metric to quantify the 'happiness-return on investment'. This would let them measure and compare how certain investments produce happiness. It is called 'wellbeing adjusted life years (WALY)' and is very much related to the health sector. It is intended to help make decisions about medical drugs. For example, it can help decision-makers to decide between two or more drugs based on their happiness impact on patients, and not only the efficiency of treatment. However, the metric can

also be applied on a broader scale. For instance, in politics when you need to decide between reducing pollution and loneliness among the population with a given sum of money. In this scenario, the metric can tell you which decision creates more happiness for the given budget. The metric took two years to develop and was well received in the happiness research community.

We are also currently finishing up a study about the Coronavirus pandemic. For this project, we surveyed about 2000 people twice a month. We asked them about their well-being and emotional health throughout this time. The results once more show that loneliness is very detrimental to people's happiness. However, we found, living alone does not automatically make you sad. It depends much more on the number of people that are close to you and in daily contact with you. In other words, if you live alone and have daily contact with your friends, you feel less lonely than if you live with your family but have no contact with your friends.

Concerning the responsibility of the media in reporting COVID cases, we found that for every ten new cases per 100,000 inhabitants in a given country, on average 0.72 per cent of our respondents were feeling anxious. So, in a country 'A' with one million inhabitants, if 100 were to be infected, 7200 others would report feeling anxious. Therefore, the media should not exaggerate the number of cases to avoid unnecessary anxiety in the community.

How does one become a 'happiness analyst'?

By being interested in happiness research as well as the effect happiness has on a population level and yourself. But also, one should be interested in data sciences and visualisation. It is a very emerging field and so far, there are not so many people working in it.

Do you want to find out more about their research and projects? Have a look at their website and follow them on Facebook and LinkedIn.
happinessresearchinstitute.com

The Struggle of Finding Your Passion

We have all known the pain of searching for an answer to life's biggest questions – Where are we headed? What are our passions and where do we see ourselves far in the future? In this article, our author explores the myriad of thoughts and experiences that lead us to an ultimate answer, and the idea that perhaps, there simply isn't one.

by Marina Morisod

This is the title I had in mind, when I heard the new Polykum edition was revolving around Luck, and I was driven to pen down my thoughts on this topic. This question had bothered me for years, dancing in my thoughts and making me turn to people, friends, colleagues – asking the same thing again and again, as if one's soul could be reduced to a passion, one's attention summarized to a focus, one's life condensed into a goal. As if your true essence could be described, and understood, in one word – one field, one objective.

This idea had a reassuring aspect, and I kept on going, discussing enthusiasm and devotion, subconsciously categorizing us, students, into those who were lucky enough to have found a purpose in life, and those who would wander around looking for it – simply living. Therefore, when 'Luck' turned out to be this edition's theme, writing on this matter proved to be not only a pleasant outcome, but a natural consequence.

Or so I thought.

I sat here, on a not so sunny summer day, and started looking into the field – reading articles, watching videos and talks, taking notes and nodding as if I was in one of our ETH auditoriums, doing my best not to fail the next exam. And it struck me – it

struck me how much what I learned was different from the approach I had had, and yet made so much sense. I realized the amount of pressure I had been putting on myself and the amount of pressure each one of us may feel, day after day, just because of one thought. Just because of one single, natural, innocent and naïve question –

What's your passion in life?

As I struggled to look back in time, desperately searching for when this question first began to demand our attention; when this information became the missing piece of the exotic jigsaw puzzle that is our life; I went back to one, tiny, harmless and common question we all heard back then, years ago:

What do you want to be when you grow up?

It starts not with a fire, but with an inoffensive spark, a flash of light lost in the middle of entertaining words, futile conversations. As if it was nothing, it finds its way through your mind, taking root in the very structure of your cortex, planting a seed that is never really going to go away – not until you find a proper answer to that question. Because, somehow, as primary school grows into secondary, leading to high school and then college, or else, a new doubt creeps its way into your gut, morphing into an undiscussed principle – 'choose a job you love, and you'll never work a day in your life' – in other words, find your passion, and you'll live happily ever after.

Marina Morisod, 24,

is currently completing her Master's in Neural Systems and Computation and has spent some time wondering how we choose our paths in life. This article brought her some peace and she hopes it does the same for you.

But – is this really the case?

We act as if we were supposed to fit in a certain category, placed in a specific field or even made to achieve a particular goal. We talk as if the better the answer to that question, the more interesting we are as a person, someone captivating, a fascinating brain wandering in a world where we all would want to be accepted, and yet strive to be different. The thing is, our mind is not a shiny laser focusing on a distant point on the horizon, it is not a line connecting us to an ultimate destination, and our passion is not a fancy spacecraft speeding us up to the limit. It can be – but it most probably isn't.

The mind is more of a kaleidoscope; a multidimensional art piece that keeps on changing, improving, adapting – this is the very reason our brains work so well, they adapt continuously. And

“Passion is not a plan. It's a feeling – and feelings change.”

in a world where people come and go, where you can be on the other side of the globe in just a few hours, where yesterday's technology is already outdated, and where one winning idea leads to the next even faster than you can get a frozen macchiato – how would you expect to remain in the same state of mind?

How would you commit to following a singular passion your whole life, when passion

itself is described as a powerful and compelling emotion, barely controllable? As Terri Trespicio said in one of her talks, going against every 'find-your-life-passion-in-ten-steps' blog post,

‘Passion is not a plan. It's a feeling – and feelings change.’

Each one of us is different at our very core – the way we see the world, the way we apprehend tomorrows, the way we look at change and stability. Some of us might have found a cause to devote our life to, and some of us may dive into dozens of topics throughout our lifetime – and yet, we will all feel passionate. We will all feel a strong desire to know, to find out, to help or improve, be it for hours or for decades, and this is passion.

Rewinding to our initial question, elaborating on whether finding one's passion in life arises from luck or not would require the assumption that we all, as rational and constantly evolving funny creatures, have one single life passion, that is to be searched for, discovered and pursued. And to be entirely honest – I do not think we do.

Throughout life, we will read, we will discuss, we will burst into laughter and we will burst into tears, watching screens or traveling around, exchanging stories with strangers and confiding in a close friend. We will explore and find out our likes and dislikes, what needs to be done and which problems must be solved, picking random classes or following degrees, accepting a job because we need to or leaving one we cannot stand anymore. Interests will grow and fade away, and it is up to us to choose to follow them or place them on hold, returning to them every once in a while.

We might get really good at what we do because we like it, or we might start loving what we do because we'll excel at it. There is no one way-street as much as there is no real plan – for some it might be passion, for others it will be a sharp gut feeling. It might be a calling just as much as it might be a slight instinct, regardless of how long it lasts, no matter what form it takes.

You do not need to have a lifetime passion to be passionate, and you certainly needn't follow just one single goal throughout your time on Earth – there is no deadline to find out what you like, and definitely no expiration date. It's about doing what feels right for you, no matter how long it takes – you just have to jump out there and see for yourself, start to paint this blank canvas with your own colours, bring out a new one anytime you want, and passion might show up precisely when you are not expecting it.

At the end of the day, the story isn't about finding one's life passion, but having the chance to experience this feeling in any of its forms – as every single one of us does and will. To answer our initial question, the conclusion would be that we all seem to be pretty lucky.



Bild: Marina Morisod



Definition(en) von Glück

Stammt das Glück aus unserem Innern?

Was ist Glück? Die Frage nach der Definition von Glück gehört wohl zu den schwierigeren, die man anderen oder sich selbst stellen kann. Auch die Antworten und Meinungen fallen sehr unterschiedlich aus, was es umso spannender macht, sich mit der Definition von Glück überhaupt auseinander zu setzen. von Rossella Sala

Persönlich finde ich die Frage nach der Definition des Glücks eine äußerst spannende, und ich gerate dazu immer wieder in angeregte Diskussionen mit meinen Mitmenschen. Trotzdem habe ich lange nicht recht gewusst, wie ich den Inhalt dieses Artikels gestalten soll und den Schreibstart immer wieder hinausgezögert. In einer Mischung aus Zeitdruck und Ratlosigkeit habe ich schlussendlich die allwissende Google-Suchmaschine zu Hilfe geholt und mich erkundigt, wie «das Glück» im Duden definiert wird. Bekanntlich gibt es zwei Bedeutungen: Zum einen gibt es das Glück als «besonders günstigen Zufall, günstige Fügung des

Schicksals», wie ein Lottogewinn, der nicht beeinflussbar ist. Die zweite Definition empfinde ich als interessanter und entschied mich, näher auf diese einzugehen: «angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung».

Das Glück wird hier als Gefühlszustand aufgrund eines externen Reizes definiert. Dabei wird die Form dieses Reizes nicht näher erläutert. Es könnte ein gutes Prüfungsergebnis sein, das einen glücklich macht. Die Geburt eines Kindes, das gewonnene Spiel der Lieblingsfußballmannschaft, die Vorfriede auf die Ferien. Alles Ereignisse, die einen glücklich machen können, es aber nicht zwingend tun, da nicht alle die gleichen Freuden teilen. Es stellt sich mir die Frage, ob es etwas gibt, was uns als Menschen einheitlich glücklich macht?

Rossella Sala, 22,

hat das Masterstudium in HST begonnen. Das Thema Glück hat sie immer sehr interessiert und sie versucht auch in schwierigen Situationen, glückliche Momente wahrzunehmen.

Im Norden liegt das Glück

Ich stiess im Internet auf den jährlich publizierten «World Happiness Report», der die Zufriedenheit der Menschen auf der ganzen Welt ins Auge fasst. Interessant fand ich eine Rangliste, welche um die 200 Städte auf der ganzen Welt nach der «Happiness» ihrer Bewohner*innen auführt. Dabei fällt auf, dass mehr als zwei Drittel der Top 10 in nordeuropäischen Ländern liegen. Neben Städten in Finnland, Schweden, Norwegen, Dänemark und Island findet man nur Zürich, Tel Aviv und Brisbane, welche nicht in diesen Teil der Welt fallen. Zürich hat es im «World Happiness Report 2020» übrigens auf Platz 4 geschafft.

Ich war vertraut mit Aussagen, skandinavische Länder hätten gegenüber anderen Ländern in vielen Bereichen einen Vorsprung. Dass deren Bevölkerung aber über die letzten Jahre konstant zu den glücklichsten der Welt zu gehören scheint, hat mich dennoch erstaunt. Was ist ihre Geheimzutat zum Glück?

Laut der Analysen im «World Happiness Report» sind es Eigenschaften wie gute Institutionen, eine stabile Demokratie sowie eine vertrauenswürdige Regierung. Auch erlebt die Bevölkerung ein Gefühl der Autonomie und Freiheit und hat Vertrauen zu den Mitmenschen, was wichtige Faktoren zur Bestimmung des eigenen Glücks und der individuellen Zufriedenheit sind.

Somit widerspiegeln sich vor allem institutionelle und politische Eigenschaften und Stärken eines Landes in der Zufriedenheit dessen Bevölkerung. Tatsächlich hat die eher ungünstige Lage der skandinavischen Länder mit ihren langen und dunklen Wintern und den kälteren Temperaturen keinen Einfluss auf das Wohlbefinden der Menschen. Vielmehr machen die Sicherheit und das Vertrauen in den Staat und die Mitmenschen das allgemeine Gefühl von Glück aus.

Ist weniger mehr?

Diese Formel klingt relativ einfach. Man braucht eine stabile Wirtschaft und Politik und ein Gefühl der Sicherheit im eigenen Land, um sagen zu können: «Ich bin glücklich.»

Um Geld zu sparen, lohnt es sich für die meisten Mitteleuropäer*innen, in günstigere, asiatische Länder zu reisen. Es ist wohl allgemein bekannt, dass Tourist*innen aus Industriestaaten

«Wer Glück will, muss erwerben, was ihm kein Schicksalsschlag entreissen kann.»

in Entwicklungsländern überrascht feststellen: «Die Leute hier haben so viel weniger als wir und sind doch so glücklich!»

Diese Erfahrung kann ich nach meinem dreimonatigen Aufenthalt in Tadschikistan nach-

vollziehen. Man hat den Eindruck, dass die Leute die kleinen Dinge im Leben mehr schätzen und mehr Lebensfreude ausstrahlen, trotz der Armut und schwierigen Lebensumstände. Steckt also doch mehr hinter dem Glück als eine vertrauenswürdige Landesregierung?

Glück erwerben

Kürzlich bin ich dann auf einen Spruch von A. Augustinus gestossen, der mich einige Zeit zum Nachdenken anregte: «Wer Glück will, muss erwerben, was ihm kein Schicksalsschlag entreissen kann.» Glück wird als eine Einstellung definiert, die jede Person individuell erreichen kann, und die gewissermassen unabhängig sein kann von externen Einflüssen. Vielleicht ist es auch eine Frage der Perspektive, in der man gewisse Ereignisse sieht.

Ich bin wohl nicht die Einzige, die beim Trainieren der eigenen «Wahrnehmung des Glücks» an die Möglichkeit der Meditation denkt. Es gibt zahlreiche Methoden und Arten, Meditation zu praktizieren, und heutzutage auch viele Apps, welche die Meditationspraxis vereinfachen sollen. Grundlegend hat aber die fernöstliche spirituelle Praxis zum Ziel, den Geist mithilfe von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen zu beruhigen und zu sammeln. Man setzt den Fokus auf die Atmung und versucht, die eigenen Probleme und Situationen aus einer rationalen Sichtweise zu betrachten, einen Schritt zurückzutreten und das Gute im Leben wieder in den Vordergrund zu rücken.

Es gibt vermehrt wissenschaftliche Studien, die aufzeigen, dass regelmässiges Meditieren strukturelle Veränderungen im Gehirn hervorrufen kann, unter anderem auch Veränderungen in der Kontrolle von Emotionen.

Ein Gleichgewicht finden

Schlussendlich entscheidet man immer selbst, ob man das Glas als halb leer oder halb voll betrachtet, und ob man Glück empfindet für die Dinge, die man bereits hat. Es gilt aber zu betonen, dass die Wahrnehmung des Glücks nur bis zu einem bestimmten Mass individuell beeinflussbar ist.

So glücklich die Menschen in Tadschikistan auch zu sein mochten, die Bedrücktheit durch die wirtschaftliche und politische Lage, die schlechte Unterstützung von Seiten der Regierung und die armen und schwierigen Lebensverhältnisse sind deutlich spürbar.

Es ist somit wohl oder übel ein Zusammenspiel beider Faktoren, der inneren Einstellung zum Glück aber auch der externen Einflüsse und Situationen, in denen man sich befindet.

Da man über die externen Reize keine Kontrolle hat, gilt es möglicherweise, den Anteil an das Glück von innen so weit zu maximieren, dass man auch in den unglücklichen Situationen im Leben die glücklichen Momente herauslesen kann.



Von Kommunisten, Kühlschrank-Fächli und SIGG-Flaschen

**Unser Autor Silas sieht sich in seiner neuen Wohn-
gemeinschaft plötzlich mit dem Phänomen WG-
Kommunismus konfrontiert und ist sich noch nicht
ganz sicher, wo die Grenzen gezogen werden und ob
ihm die Konsequenzen gefallen. von Silas Schweizer**

Die folgende Situation dürfte den meisten WG-Bewohner*innen bekannt vorkommen: Man bäckt tapfer einen Kuchen für den Geburtstag eines Familienmitglieds oder einer*s guten Freundes*in. Schon mitten im Rezept, merkt man, dass eine wichtige Zutat fehlt. Und im Kühlschrankfächli der Mitbewohner*in befindet sich genau jene Zutat. Soll man nun noch schnell in den Laden rennen oder sich einfach bedienen? Und dann lieber gar nichts sagen und die Ware möglichst schnell ersetzen?

Silas Schweizer, 23,

studiert Umweltnaturwissenschaften. Manchmal muss er gar nicht weit suchen, um auf eine gute Geschichte zu stossen.

Eine naheliegende Lösung ist der WG-Kommunismus. Das erste Mal, dass ich damit in Berührung kam, war bei meiner Schwester in Bern. Sie war vor Kurzem in eine Öko-Hipster-WG im Breitenrain gezogen und hatte mich nun zu einem Kaffee eingeladen, um mir ihr neues Domizil zu zeigen. «Seit wann hast du so tollen Bio-Kaffee?», entfuhr es mir, als ich ihren gut bestückten Kaffeeschrank sah. «Der gehört Luisa, aber wir haben jetzt WG-Kommunismus, du kannst dir eine Tasse machen!» Sie erklärte mir, das sämtliche Esswaren in der Küche Allgemeingut seien. Nach einer gewissen Zeit werde dann abgerechnet und die Summe der Einkäufe auf alle WG-Mitglieder verteilt. Sie nannte dieses Konzept WG-Kommunismus.



Bild: unsplash.com/yeo-khee

Ein halbes Jahr später wurde ich bei einem WG-Casting erneut damit konfrontiert. Ich war überrascht, dass eines der Hauptthemen der WG-Kommunismus war. Ich hatte gedacht, dass dieser endemisch in Berner Öko-Kreisen kursierte und war erstaunt, mich im fernen Zürich damit konfrontiert zu sehen. «Man kocht immer für alle, die gerade da sind und nach drei Monaten rechnen wir ab», erklärte Hanna. Ich wusste nicht genau, worauf ich mich da einliess, aber da mir die WG gefiel, zeigte ich Begeisterung.

Ich bekam das Zimmer und musste mich zwangsweise weiter mit dem WG-Kommunismus auseinandersetzen. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase fand ich schnell Gefallen daran. In meiner Familie hat die Annexion von Materie eine gewisse Tradition, weshalb mir der Ansatz nicht ganz so fremd war.

Unser WG-Kommunismus hat aber klare Grenzen, wie ich kurz nach meinem Einzug erfahren musste. Weil ich meine wiederverwendbare Öko-Flasche irgendwo liegen gelassen hatte, nahm ich zum Klettern eine glänzend

weisse SIGG-Flasche, die verlockend im Küchenregal stand. Ich hatte keinen Plan, welcher*in Mitbewohner*in sie gehörte. Meine Freveltat rechtfertigte ich mit dem herrschenden WG-Kommunismus, und ausserdem würde es wahrscheinlich eh niemand erfahren.

Beim Klettern geschah mir dann das Missgeschick, die Flasche fiel runter und wurde zerkratzt. Da ich aber immer noch nicht wusste, wem sie gehört, stellte ich sie mit schlechtem Gewissen ins Regal zurück und nahm mir vor, eine neue zu bestellen.

Zwei Wochen zogen ins Land. Corona war in der Schweiz angekommen und ich hatte die Flaschen-Geschichte natürlich komplett vergessen. Ich war gerade friedlich am Prokrastinieren, als es energisch an meiner Zimmertür klopfte. Einer meiner Mitbewohner verlangte zu wissen, was mit seiner SIGG-Flasche passiert sei. Dadurch wurde der WG-Frieden für ein paar Wochen schwer gestört, ist mittlerweile aber zum Glück wieder hergestellt.

aktuell im
vdf

Bahninfrastrukturen

Planen – Entwerfen –
Realisieren – Erhalten

Ulrich Weidmann

2020, 634 Seiten
484 Abbildungen und 110 Tabellen
Format 17 x 24 cm, gebunden
CHF 78.–, ISBN 978-3-7281-3974-0
auch als eBook erhältlich

Die Bahn ist für alle da und doch eine Welt für sich. Rückgrat ist die Bahninfrastruktur, ein komplexes soziotechnisches System. Bei ihrer Weiterentwicklung ist höchste Wirtschaftlichkeit gefordert: nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig und vor allem das Richtige soll gebaut werden.

Die intensive Planungs- und Bautätigkeit im Bahnbereich führt zu einem breiten Interesse an einem Einführungswerk. Dieses Buch ist auf Grundlage jahrzehntelanger Tätigkeit in Lehre und Forschung entstanden. Die Darstellung soll Grundlegendes aufzeigen und den Einstieg in eine vertiefte Auseinandersetzung erleichtern.

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

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

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





Become Part of the Story.

” Bei uns entstehen aus innovativen Ideen marktfähige Lösungen.

Sara Olibet, R&D MEMS Engineer

Wollen Sie in neuen Dimensionen denken und Massstäbe mit höchster technischer Intelligenz setzen? Dann sind Sie hier richtig. Bei Sensirion erbringen innovative Persönlichkeiten Spitzenleistungen. Mit Expertise, Leidenschaft und aus Überzeugung. Gemeinsam arbeiten wir an den Technologien von morgen, treiben neue Entwicklungen voran und bewirken damit nachhaltige Veränderungen.

Schreiben Sie Ihre eigenen Kapitel der Sensirion Erfolgsgeschichte.

www.sensirion.com/career

SENSIRION
THE SENSOR COMPANY

MI, 23. SEPT. 2020

**SCHNUPPER
REDAKTIONS
SITZUNG**

19 UHR

Kreativer Kopf? Buchstabenakrobat*in? Comic-Zeichner*in? Wortkünstler*in? Dann bist du beim Polykum richtig! Falls du dich kreativ austoben, eine Zeitung mitfabrizieren und Leute journalistisch erreichen willst, bietet dir das Polykum die ideale Plattform.

Melde dich bei Interesse an polykum@vseth.ethz.ch und komm an die Schnupperredaktions-sitzung. Auch Ideen und Vorschläge für neue Inhalte sind herzlich willkommen.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

VSETH, Verband der Studierenden an der ETH, Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB, 8092 Zürich, vseth@vseth.ethz.ch, vseth.ethz.ch

REDAKTION

Polykum, Zeitung des VSETH, Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB, 8092 Zürich, redaktionsleitung@polykum.ethz.ch, polykum.ch

REDAKTIONSLEITUNG

Céline Jenni (cj), Manuel Torko (mt)

REDAKTION:

Jonas Baggenstos (jb), Ninad Chitnis (nc), Jan Flückiger (jf), Alisha Föry (af), Vishal Garg (vg), Niklas Götz (ng), Anna Heck (ah), Irene Ma (im), Marina Morisod (mm), Corentin Pfister (cp), Rossella Sala (rs), Silas Schweizer (ss), Patrizia Widmer (pw) und die drei Sonderzeichen

TITEL:

Glück

LEKTORAT:

Cornelia Kästli (ck)

BILDER:

Fotokommission, fotokommission.ch

GRAFIK KONZEPT/LAYOUT/GESTALTUNG

Lorena La Spada

ADMINISTRATION:

Cornelia Kästli, info@polykum.ethz.ch

WETTBEWERBE & VERLOSUNGEN:

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

ADRESSÄNDERUNGEN:

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

ANZEIGENMARKETING:

Haben Sie Interesse daran, im Polykum ein Inserat zu schalten? Kontaktieren Sie uns direkt. barbara.odermatt@vseth.ethz.ch
- wir würden uns freuen, Sie im Heft zu haben!

DRUCK:

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

AUFLAGE:

Druckauflage 22 100 Exemplare, Mitgliederauflage 20 280 Exemplare (WEMF bestätigt 2020). Das Polykum erscheint 6-mal jährlich.

LESERBRIEFE:

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

WANTED:

Schreibtalente & Comiczeichner*innen für die Polykum-Redaktion gesucht! Du möchtest kreativ eskalieren? Dann fehlst genau du in unserem Team! Melde dich bei: redaktionsleitung@polykum.ethz.ch

printed in
switzerland



WOW! vs. UGH!

Cashless Payment

Während bargeldloses Zahlen zweifelsfrei viel schneller geht, als wenn man sich mühsam durch die Münzen im Portemonnaie wühlen muss, so gibt es doch auch gewisse Datenschutzbedenken. Genau darüber kreuzen Vishal und Jonas in dieser Ausgabe die Klingen.

WOW!

Vishal Garg, 25

Have you ever tried to buy a coffee from ETH vending machines or the cafeteria and suddenly realized you missed that fat little piggy bag stuffed with coins at home? Or perhaps, you are short by 50 Rp? If you have felt so, then you are among the countless others who encounter this situation every day. Someday you might be lucky and find a friend to pay for your coffee. Some other unfortunate day you might have to sit through that rigorous lecture without your caffeine hit and feel dozy. If only there was an easy solution to this problem, the world would have been a much better place to live in. Oh, Wait! Why don't we use our shiny plastic money: credit and debit cards, or our phone which magically pays for our stuff and makes our life easy?

According to my counterpart author, some people do not trust the companies which host this service. Are our friends sceptical about cashless transactions? While it is true that these financial institutions share data with other companies, there is always a limit to what information can be shared with others. Ask yourself a question: does knowing that Facebook, Instagram and other platforms use your data stop you from using these social media? So why do you feel more concerned about sharing data with the card companies? In the scenarios where the data is mistreated, the institutions dealing with our data hold the accountability of their failure in securing our personal information under the Data Protection Act.

We do not have to always go cashless and make ourselves reliant on these companies, but we should also not be like the famous cartoon character - the sceptical and opinionated Uncle Scrooge McDuck, from Duck Tales - regarding money matters. Moreover, going cashless reduces the hassle for banks and businesses and reduces the risk of COVID-19 transmission as well.

UGH!

Jonas Baggenstos, 22

Ja, die Vorteile von bargeldlosem Bezahlen erscheinen verlockend. Doch zu welchem Preis? Als würden Internetunternehmen und Tech-Giganten nicht schon genug Daten ihrer Nutzer*innen sammeln, horten sie durch das Aufkommen der neuen digitalen Zahlungsmethoden noch mehr Informationen über ihre Kund*innen. Besonders pikant wird die Sache dann, wenn nicht spezialisierte Finanzunternehmen wie Banken und Zahlungsdienstleister, sondern Grosskonzerne wie Apple oder Facebook mit ihren Bezahldiensten oder Währungen noch mehr Daten sammeln als ohnehin schon. Auch wenn der Datenschutz ernst genommen würde, so besteht trotzdem die latente Gefahr eines Datenlecks, das all unsere Finanzdaten in die Weiten des Internets zu befördern droht. Ganz zu schweigen von technischen Störungen, so geschehen im letzten November, als kurzzeitig alle Kartenterminals in der ganzen Schweiz lahmgelegt wurden. Da ist man doch froh um die Alternative des Bargelds. Zudem spürt man das Geld, das man ausgibt, wenn man die Münzen oder Scheine durch seine Finger gleiten lässt, bevor man sie gegen etwas Reales eintauscht. Die Hürde, etwas Unnützes zu kaufen, das man gar nicht wirklich braucht, ist dabei grösser.

Doch das wirkliche Problem ist nicht das bargeldlose Zahlen an sich, sondern der Zwang, mit Karte, Twint oder Ähnlichem bezahlen zu müssen. Wer will, soll all seine intimsten Daten teilen dürfen, mit wem er oder sie will. Aber wird an Kassen und Automaten kein Bargeld mehr angenommen, wie es in Skandinavien bereits weit verbreitet ist, werden die Kund*innen zwangsläufig digitale Zahlungsmethoden nutzen müssen. Dass wir keine Wahl mehr haben, löst doch Unbehagen aus. Besonders bei jenen, die nicht auf das Erlebnis verzichten möchten, weiterhin ihren Kaffee mit glänzendem Münz oder einem bunten Nötli zu bezahlen.

Gibt es ein Thema, das dich so richtig auf die Palme bringt? Teile uns deine Meinung mit und vielleicht wird dein WOW! oder UGH! die nächste Diskussion im Polykum auslösen. Wir freuen uns auf eure Streitschriften, Lobgesänge und Hasstiraden: meinemeinung@polykum.ethz.ch

POLYKULINARISCH

Sonnenschein auf dem Teller

von Céline Jenni

Die Tage werden wieder kürzer, die Sonnenstrahlen weniger und die Temperaturen sinken – der Herbst kommt! Endlich bricht der Schweiß nicht mehr aus allen Poren bei der kleinsten Bewegung, die über Ins-Wasser-Springen hinausgeht. Endlich kann man sich wieder ins Bett kuscheln und nichts tun, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben wegen all der Sonnenstrahlen, die man verpasst. Endlich wieder in einen Laubhaufen springen und bunte Blätter durch die Luft fliegen lassen. Endlich wieder frische kühle Luft einatmen, den warmen Lieblingspulli aus dem Schrank holen und die Finger an einer heissen Tasse Tee wärmen. Die andere Seite des Herbstes ist jedoch weniger erfreulich: dicke, schwere Nebelschwaden vor den Fenstern, beim Aufstehen und auf dem Heimweg dunkelt es bereits, kein fröhliches Vogelgezwitscher mehr. Das Gemüt wird freilich schwerer, wenn uns das Licht entzogen wird. Doch statt Trübsal zu blasen, kann man sich die Sonne einfach auf den Teller holen, und zwar mit folgendem Rezept:



REZEPT

für 4 Personen (benötigt ca. 40 Minuten)

ZUTATEN:

1 Zwiebel
 1-2 Peperoncini (wenn man keine Schärfe mag, einfach weglassen)
 500g Tofu (oder Poulet)
 250g Langkorn- oder Basmatireis
 100g Cashews
 1 frische Ananas
 1 frische Mango
 Butter
 3 EL Mehl
 3 EL mildes und scharfes Curry, gemischt
 Salz, Pfeffer, Curry
 Erdnussöl zum Anbraten

Zwiebel und Peperoncini fein hacken und beiseite stellen. Die Flüssigkeit beim Tofu ableeren und ihn sorgfältig trocken tupfen (je weniger feucht, desto besser). Tofu in kleine Würfel schneiden und in ein grosses Tupperware geben. Das Mehl und das gemischte Curry dazugeben. Mit einem Deckel verschliessen und kräftig schütteln, bis der Tofu vollständig bedeckt ist. Nach Bedarf mehr Mehl und Curry begeben. Nun den Reis mit etwas Salz kochen und in der Zwischenzeit die Ananas und Mango in Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel und die Peperoncini darin andünsten. Ananas- und Mangowürfel dazugeben und 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten, bis sie etwas saften. Mit Curry und Pfeffer würzen. In einer weiteren Bratpfanne etwas Erdnussöl auf höchster Stufe erhitzen, Tofu unter gelegentlichem Wenden darin anbraten, bis er goldbraun wird, dann warmhalten. Die Pfanne sollte nicht mit Tofu überladen werden, besser in zwei Schichten anbraten. Nun die Cashews ohne Öl bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne anrösten. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und geniessen. En guete :)

Céline Jenni, 24,

studiert Lebensmittelwissenschaften im Master und kocht leidenschaftlich gerne. Dieses Lieblingsgericht bringt ihr in allen Situationen die gute Laune zurück.

2-# ANZEIGE

Woran sich neuronale Netzwerke noch Jahrtausende lang spektakulär die Zähne ausbeissen werden: ...

Zwanzig (!) der kniffligsten Fälle der Drei Sonderzeichen vereint in einem Sammelband für unschlagbare 9 CHF.

Die Antwort auf öde Pandemie- und Vorlesungsstunden oder auf verschwitzte Geburts- und Muttertage!

Sei keine Nuss, stelle dich den Knacknüssen - Auch für Allergiker geeignet!

Bestellung per e-Mail an: sonderzeichen@gmx.ch

KRUXEREI

Ein neuer Fall von den drei Sonderzeichen

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

Waagrecht

- 3 Zeichnet der Architekt bevor er die Pfähle steckt.
- 7 siehe Bilderrätsel links
- 9 Der Wan traf den Solo Han.
- 10 Wenn ich bloss keinen Durchfall hätt', sondern nur wundes Nagelbett.
- 11 Im Hörsaal gemacht nach kurzer Nacht.
- 13 Deine Kufen: Lebensgefahr! --> 5 + 20 Spieldauer-Disziplinar.
- 17 Staat sei Dank, überlebt auch solche Bank.
- 18 Umsonst gehecht' - es liegt was im Geflecht.
- 25 Hilfe vermisst, wer darin ist.
- 26 Mr. Shawn in Pension.
- 27 Diese spür' bei der Pedicure.
- 30 Erleichtert Piratenhorden das Borden.

- 31 Söldnerin der Liebe für unterdrückte Triebe.
- 35 Mädchen - ungelogen - frech und verzogen.
- 36 Die Heim-Duschi vom FC Lausanne-Ouchy.
- 37 Ihm wird nicht klamm auf Gebirgskamm.
- 39 Survival-Fit dank CRISPR-Schnitt.
- 40 Justiert den Horizont auch von Captain voll Fendant.
- 41 So ein dicker Salami oder jeder zweite Ami.

Senkrecht

- 1 Hüter von Luxusgütern.
- 2 So gebärt, au wei, der Hai.
- 4 Ausstellung in Bern, essen Schafe gern.
- 5 Diese kannst zuweilen mit deinem Haustier teilen.
- 6 In diese gehen, führt zu Wehen.
- 7 Respektiert und sprichwörtlich geniert.
- 8 Altersunabhängig ohreneingängig.
- 12 Schreie dringen kaum aus diesem Raum.
- 14 Gibt Grösse von Kahn an.
- 15 Solchen bei Superman kennt mit Namen Clark Kent.

- 16 Pussy-Magnet mag Schwellen ned.
- 17 Rekombina- und Selektion dazu, und schwupps: Evolution.
- 18 Für Bajuwar fast wunderbar.
- 19 Drücke hie' für Energie.
- 20 Gemütlich streamt sich - dank Blocker - Liebesfilm oder Horror-Schocker.
- 21 Daran erkennt man Liebhaber vom Ballermann.
- 22 Siehe Bilderrätsel rechts
- 23 Bei solch Karte Stich erwarte.
- 24 Da brodelnd und zischt, was später aufgetischt.
- 28 Richtige Actionhelden sich für ihren freiwillig melden.
- 29 Zieht sich in Erzählungen gern mal etwas in die Läng'.
- 32 Hattest das Schiff wohl nicht im Griff.
- 33 Hier gibt's den Mekong und ein paar Hmong.
- 34 Onomatopoesie; Die vom Schrödi machte es ...nie?
- 38 Mit oder ohne Ruck, Bewegung durch Unterdruck.

Die schnellste Einsendung mit richtigem Lösungswort an cruxereien@polykum.ethz.ch wird mit einem 50-Franken-Gutschein des ETH Store belohnt. Unter allen weiteren Einsendungen bis zum **25.10.2020** wird ein zweiter Gutschein verlost.

EXTRAS

