

POLYKUM



LEERE

EMPTINESS IN YOUR BRAIN

When the Sadness
Doesn't Stop

THE HITCHHIKER'S GUIDE

to a Black Hole and What
Happens if You Fall into One

RUHE IM KOPF

Wie man seine Gedanken
stummschaltet

Love as I Know It

by Aashna Majmudar

In this turbulent world, I see every one of you. Holding your ground. Standing tall. Fighting fiercely. I see you raising your voices and protesting injustices. I see you educating and learning and growing. I see you, resilient and passionate, and I am not afraid for the fate of this world. I'm not afraid for the fate of this world for it lies with you. With all of us. Yes, we will need plenty of luck along the way. We will need guidance and knowledge and courage. We will need patience and strength and we will need each other. Yet I do not doubt for one moment that we will go forth with everything we've got.

And all the love that we will need already exists around us. It may be invisible to the untrained eye, it may sometimes be hard to find, but there is no space that love will not fill. The sigh of the stars or the heave of the lung. The dusty corners of a past long gone. The distance between us and all the songs that are yet to be sung – no, there is no space that love will not fill. No space that this melody will not find. The blossom of flowers come summer time and the hum in your heart when you think about mine.

Between the polka dotted sofa cushions, and among the golden leaves on a windy autumn branch. Within the embers of a barbecue night and beyond the heavy clouds in the sky. In cold thunderstorms and store-bought sunflowers, in Saturday morning markets and the fireplaces that keep us warm. In the wreath of flowers on my head and the tango of thoughts in my mind – there is love.

I know that we will lean on it in difficult times, draw strength from it and nourish it. And I know that it will not waver, it will not falter, and it will not fade, the love as I know it, and neither will we. I am neither one nor am I many. I am each one of you and every one of us. I'm not afraid of all the things that might never be mine, for all things that are, and all of you, are filled with hope. I'm not worried for the fate of this world for we've got each other, we've got love and we've got time.

Exhilarating, isn't it?

Aashna Majmudar, 20,

is an Electrical Engineering student who wanted to capture the calmness and courage in finding hope during these chaotic times.



Folge uns
auf Instagram
& Facebook
@polykum.
vseth

EDITORIAL

Polykum gegen leere Stunden

Liebe Leser*innen

Etwas mehr als 20 Jahre ist es her, seit der damalige Fussballtrainer Giovanni Trapattoni mit seiner berühmten Wutrede und den Worten «Flasche leer» für Aufsehen sorgte. Doch soweit soll es heute nicht kommen, denn unsere neue Ausgabe ist – im Gegensatz zum Thema – vollgepackt mit einer Vielzahl spannender Beiträge.

So lernt ihr gleich zu Beginn den neu gewählten VSETH-Vorstand kennen und werdet einige Seiten weiter hoffentlich regelrecht ins Polykum hineingezogen, wenn Ninad euch die geheimnisumwitterten schwarzen Löcher näherbringt. Wir befassten uns sowohl mit den negativen Aspekten, aber ebenso mit der Erkenntnis, dass Leere vielversprechend sein kann, wenn man sich von materiellem und mentalem Ballast verabschiedet. Passend dazu wird zum Schluss in der mittlerweile etablierten Reihe «Wow! vs. Ugh!» über die Vor- und Nachteile des Alleinseins debattiert. Auch der Polykum-Vorstand ist alles andere als leer: Wir freuen uns, mit Rossella und Silas gleich zwei neue Gesichter begrüßen zu dürfen. Ebenso wächst unsere Redaktionsleitung, somit sind wir mit Jan nun ein Trio! Wir wünschen euch weiterhin ein gutes Semester mit der richtigen Balance aus erfüllenden Momenten und genügend leeren Stellen im Kalender.

Bleibt gesund und munter!

Viele Grüsse

Céline, Manuel & Jan

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

Das Polykum ist ein Magazin des

vseth Verband der
Studierenden
an der ETH

VSETH

PRÄSIKOLUMNE	4
Mit Volldampf voraus	
HOPO-KOLUMNE	5
Are We ERASMUS yet?	
PIN-UP BOARD	8
Was geht?	
VORSTANDSVORSTELLUNG	10
Neue Gesichter im VSETH-Vorstand	

ETH WELT

PEOPLE OF ETH	14
Let's Talk about "Void"	

LEERE

NICHTS	18
Eine Einleitung	
FÜR MEHR MINIMALISMUS	17
Von fallenden Handys und Eisenlaternen	
DEPRESSION	18
Die Leere nimmt Überhand	
SPRICH DARÜBER	19
3 Fragen an die Nightline	
EMPTINESS IN YOUR BRAIN	20
When the Sadness Doesn't Stop	
WAS BLEIBT?	21
Leben in einer Welt ohne Dich	
LEERE DER MEERE	22
Das grosse Korallensterben	
MEDITATION	24
Wie man seine Gedanken stummschaltet	
THE HITCHHIKER'S GUIDE	26
to a Black Hole	

KULTUR

A POEM A DAY	2
Love as I Know It	
KULTURKOLUMNE	28
Das Leben, ein Theater?	

EXTRAS

POLYKULINARISCH	29
Leichte Herbstträume	
WOW! VS. UGH!	30
Alone Time	
KRUXEREI	31
Der neueste Fall der drei Sonderzeichen	

Zum Titelbild

Bild: Émile Séguin | unsplash.com
Eine Landschaft wie eine weisse
Leinwand (Vaudreuil-Dorion, Canada)

PRÄSIKOLUMNE

Mit Volldampf voraus



Liebe Mitstudentinnen, liebe Mitstudenten

Ich freue mich wahnsinnig, euch hier in meiner ersten Präsikolumne fürs Polykum begrüßen zu dürfen! Eine Präsikolumne zu schreiben, ist für mich an sich nichts Neues. Für den blitz, die Fachzeitschrift des AMIV an der ETH, musste ich im vergangenen Jahr als AMIV-Präsi 14 dieser Dinger produzieren. Doch diese 15. Kolumne stellt mich vor ganz neue Herausforderungen. Der blitz erscheint alle zwei Wochen, das heisst, wenn man die letzte Kolumne druckfrisch in der Hand hat, meckert der Chefredakteur auch schon, wo denn gefälligst die nächste bleibt. Das nervt zwar, hat aber zwei grosse Vorteile: Erstens kann man sehr gut auf tagesaktuelle Hochschulpolitik eingehen, ohne dass das Gedruckte längst wieder Schnee von gestern ist. Doch viel wichtiger ist zweitens, dass die Erwartungen an die Kolumne auch entsprechend gering sind. Man kann einfach schreiben, was einem gerade so in den Sinn kommt und das ist dann gut genug – muss es sein. Im Polykum ist dieser Prozess sehr viel langsamer und entsprechend steigen da auch die Ansprüche. Wie dem auch sei, freue ich mich darauf, euch im kommenden Jahr Aktuelles aus dem Verband zu berichten. Ob mir das gelingt, wird sich zeigen. Ich werde mich jedenfalls bemühen.

Doch nun zur Sache: Das Semester hat mit einer logistischen Meisterleistung des nun abgetretenen Vorstands und der Fachvereine begonnen, die wirklich ihresgleichen sucht. Dass jeder Ersti seinen Erstibag und eine *Tour de Campus* bekommen hat, ist in Zeiten von physical distancing nicht selbstverständlich und umso wertvoller. Jetzt liegt es an uns, dem neuen Vorstand, dafür zu sorgen, dass niemand an der Anonymität des Studiums zerbricht. Normalerweise helfen hier Erstifest und die unzähligen Veranstaltungen der Fachvereine. Auch wenn das Erstifest ersatzlos gestrichen wurde, suchen motivierte **Projektis** Kulturis quer durch Verband und Fachvereine nach kreativen Lösungen für neue Events, die sich trotz Corona verantwortungsvoll durchführen lassen.

Auch sonst ist der neue Vorstand für euch – wie es sich für einen Verein unserer Couleur gehört – voll im Saft. Den üblichen Kaltstart nach der Wahl haben wir allmählich überwunden und es stellt sich langsam aber sicher sowas wie Alltag ein. Ich habe das grosse Glück, einen vollzähligen, mit mir zwölfköpfigen Vorstand führen zu dürfen, der sich ein paar Seiten weiter vorstellt. Mit dieser geballten Arbeitskraft freuen wir uns alle wahnsinnig auf das kommende Jahr samt all dem Spass und den Herausforderungen, die es mit sich bringt.

Und ganz persönlich habe ich die (vielleicht etwas naive) Hoffnung, mein Jahr als Präsident des VSETH ganz normal beenden zu dürfen. Mit StuZ-Partys, Prüfungsendbars und Erstitage, die den Namen verdient haben. Und was sonst noch alles so dazugehört.

Passt auf euch auf!
Euer Luca

HOPO-KOLUMNE

Are We ERASMUS yet?

A lot is happening in relation to ERASMUS – This represents some important decisions for Switzerland and its students. by Stella Harper and Manuel Hässig

ERASMUS explained

The funding program Erasmus, which is an acronym for European Community Action Scheme for the Mobility of University Students, was founded in 1987 and is a framework which ranges throughout the entire European Union. Even though Switzerland isn't a part of the European Union, bilateral agreements and corporations had led to Switzerland being accepted as a member nation in the ERASMUS program in 2011. This had allowed students at Swiss educational institutions to take part in the opportunities posed by the program.

The ERASMUS program supports students and faculty of participating organisations primarily regarding mobility. This includes the international recognition of academic achievements via the European Credit Transfer System (ECTS) and the financial support of students, by covering part of their travel costs. The ERASMUS program, which is financed by the European Parliament, covers

a span of six years. Since 2014 the program has developed into the now more expansive Erasmus+. At the end of this year, the last phase will come to an end. The next phase of the program is planned to start in the year 2021 and lasts until 2027.

Switzerland and ERASMUS

As some of you might be able to remember, the Swiss political landscape of the year 2014 was very much characterised by the federal initiative against mass immigration («Eidgenössische Volksinitiative gegen Masseneinwanderung»). This was an initiative that was introduced by the Swiss political party SVP and aimed to limit immigration into Switzerland by the use of quotas. With the adoption of this initiative, a chain reaction was triggered. As these quotas are fundamentally contradicting the European free movement arrangement, the European Union announced and followed through with consequences for Switzerland. As one direct consequence of not



Handover of the VSS petition to the Federal Chancellery



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

Zu viele leere Kalenderseiten?

Nichts zu tun? Dafür aber Lust, mit Worten zu jonglieren? Dich als kreativen Kopf auszutoben? Mit einem motivierten Team Ideen auszutauschen und deinen eigenen Artikel in den Händen halten? Dann bist du beim Polykum genau richtig! Wir bieten dir die ideale Plattform, um Leute journalistisch zu erreichen mit deinen Beiträgen. Zudem sind wir immer auf der Suche nach neuen Gesichtern in unserem Vorstand, die das Polykum hinter den Kulissen unterstützen möchten.

Egal ob Social Media, Sponsoring, Fotografie, Events, Redigieren, Kontakte-Knüpfen oder das Polykum gegen aussen Vertreten – wir finden bestimmt einen passenden Posten für dich!

Melde dich bei Interesse bei uns:
polykum@vseth.ethz.ch.

Wir freuen uns auf dich!

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), Jan Flückiger (jf)

REDAKTION:

Jonas Baggenstos (jb), Ninad Chitnis (nc), Alisha Föry (af), Vishal Garg (vg), Stella Harper (sh), Manuel Hässig (mh), Anna Heck (ah), Marina Morisod (mm), Ornella Nopolitano (on), Rossella Sala (rs), Silas Schweizer (ss), Dario Spilimbergo (ds) und die drei Sonderzeichen

TITEL:

Leere

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



ratifying the free movement accord with Croatia, Switzerland was downgraded from a partner nation to a third-nation in the Horizon program and from a member nation to a partner nation in the ERASMUS2020 program. Horizon, similar to Erasmus, is a funding program, which focuses on research and innovation. Both of these are of utter importance to Swiss students, especially at ETH where research is a large part of its renowned reputation.

The gravity of the situation quickly caught the attention of many stakeholders affected by the lack of inclusion in these two frameworks. The Swiss federal council (Bundesrat), created a temporary solution called "Swiss European Mobility Program"; however, the council also stated clearly that the association with and support of the Erasmus+ program was still the main objective for the near future. From this point on it was the goal of all student unions to get involved politically to ensure support for Erasmus students. Being a part of the VSS (Swiss students union) allowed the VSETH to make its support even more visible in Swiss politics.

In 2017, Switzerland was able to re-join the Horizon program after ratifying the free movement accord with Croatia, due to an implementation of the initiative without quotas. However, the association with Erasmus was still lacking. Therefore, the temporary solution, thought to only last for one year, was extended until the year 2020, which was very contrasting to the first announcements made by the federal council. Again, the topic was thematised throughout various ETH committees, based on the knowledge of how important mobility and funding was for the students of Swiss universities. With increasing awareness, a motion was passed to the federal council in the winter of 2017 which asked the council to take it upon themselves to start negotiations with the EU for a successor program to Erasmus+. Ever since, it has been a waiting game. The Federal Council is currently planning to take up negotiations for the ERASMUS 2021-2027 program as soon as its budget is passed in the European Parliament. The association to this

program will also require Switzerland to make long term commitments until 2027 with government loans, which the parliament will first have to pass separately.

Achievements and further prospects

In order to ensure that Bern knows that the association with ERASMUS is important to students, the VSS launched a petition for a full association to the ERASMUS program. We would like to thank all students that signed the petition regarding this topic a couple of weeks ago. The petition managed to reach 10'000 signatures and was submitted to the federal chancellery in the form of an event in Bern. Another step in the right direction! At the moment, the VSS is searching for support from many different institutions and organisations so that the message of the importance of Erasmus can be spread to an even wider audience.

As a continued activity, the VSS is currently educating the members of the education committee on the many advantages of the ERASMUS+ program and why it's worthwhile to consider this program. Furthermore, VSS is trying to increase the number of organisations supporting a reassociation and convince the cantonal education directors to speak out in favour of the ERASMUS program just as Zürich and the north-western cantons have done. It's important to keep the political pressure up so that action is taken sooner rather than later. Especially now that the association to the successor program of Horizon2020 has mostly passed through parliament the association to ERASMUS 2021-2027 has to follow.

For you as a student studying at ETH Zürich, it's important to realise what benefits lie in this program and how important it's to support Erasmus+. As the main student association of the university, we are trying our best to get Switzerland reassociated with ERASMUS. We will continue our work together with other universities and the VSS, to shape the Swiss political landscape in the best way possible to support students, education and research, sustainably.

aktuell im
vdf



Heizung / Lüftung / Elektrizität

Energietechnik im Gebäude

Christoph Schmid et al.

Bau & Energie
6. Auflage 2020, 208 Seiten
zahlr. Abbildungen und Tabellen
Format 19,8 x 28,1 cm, broschiert
CHF 59.-, ISBN 978-3-7281-4020-3
auch als eBook erhältlich
Onlineversion auf enbau-online.ch

Der Band vermittelt in leicht verständlicher Weise eine Übersicht über die Energietechnik im Gebäude: Heizung, Lüftung und Elektrizität. Er behandelt das ganze Spektrum der Wärmeerzeugungssysteme, die Wärmeverteilung und -abgabe sowie die Lüftungs-, Kälte- und Klimatechnik. Auch die energetisch immer bedeutsamere Warmwasserversorgung und der Einsatz der elektrischen Energie, der Lichttechnik und der Gebäudeautomation wird thematisiert.

Das Buch macht die Vorgänge verständlich, die in Anlagen im Normal- und im Störfall ablaufen und liefert damit die Grundlagen für ein kritisches Beurteilen von Anlagen in technischer, betrieblicher und ökologischer Hinsicht.

**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



PAPPERLAPUB IS BACK! BEER AND EVENTS FOR YOU!

Pre-order classic, craft and exklusive international beers with cutt.ly/bierverkauf and collect them every Wednesday of the HS20 outside in front of the CAB E13. Get exklusive details of our events and be the first to order through our newsletter. papperlapub.ethz.ch



THE ALTERNATIVE

Automate your everyday life with our Console Toolkit and Bash workshops. We give you a short introduction, and then help you solve some exercises. The workshops will be in person in the Hauptgebäude ETH. Suited for beginners, but Linux required :) Sign up & more information on thealternative.ch

VSETH PIN-UP BOARD



CHALLENGE

Challenge is the snowsports competition between EPFL and ETHZ. In March 2021, 25 men and 25 women from ETH called "Challengers" will compete in various disciplines over four days. Some of our Challengers already qualified, but there are still spots available! Are you up for it? Stay tuned over our webpage challenge.swiss or Instagram [@challenge_epflethz](https://www.instagram.com/challenge_epflethz) for our next selection events, up until the final selection week starting on 16 November.

TEXTE VON DANIEL STEINMANN, FLORIAN MOSER, SUSAN ZHU, TAYSSIR LIMAM, NINO BIASOTTO, KÖNIG MAXIMILIAN IV., FLORIAN MOSER, DARIO SPILIMBERGO, JURI, LENNART HEIM, MICHELLE JACOB & STEVEN BATTILANA



OF@CAMPUSZH

Der Verein Of@CampusZH wurde 2004 von Offizieren der Schweizer Armee gegründet. Das Ziel: den Dialog zwischen Hochschulen, Wirtschaft und Armee zu fördern. Der Verein organisiert zu diesem Zweck über das ganze Jahr verteilt Anlässe, welche sowohl das gesellschaftliche Miteinander als auch die Erweiterung des Wissens in militärbezogenen Themen fördert. Dazu gehören Referate, aber auch Anlässe wie beispielsweise eine militärhistorische Exkursion. Mehr Infos über uns und deine Mitgliedschaft findest du unter ofcampusz.ch.



THE GRADUATE CONSULTING CLUB

The Graduate Consulting Club (GCC) is a student association that tries to bring those in academia closer to consulting. Every semester, we organize a consulting program called Bridge where we provide pro bono consulting services to early start-ups and NGOs. When you join as a consultant or team leader, you receive trainings and interact with our clients. The perfect place to gain some work experience during the semester! For more details about Bridge, weekly case workshops, case competitions and partner events, follow us on LinkedIn, Instagram and Facebook or check out our website: graduateconsultingclub.org



KULTURSTELLE

Lust auf Theater? Oper? Tanz? Musik? Mit der Kulturstelle kannst du günstig mit anderen interessierten Studierenden ins Schauspielhaus, ins Opernhaus, ins Tanzhaus, ins Theater Neumarkt und weiteres! Mehr Infos findest du auf: kulturstelle.ch



ESN ZÜRICH

Erasmus Student Network (ESN) is a European-wide student organization, created to support and develop student exchange. The aims of ESN are to promote the social and personal integration of the exchange students. We organize trips, partys, socializing and cultural events and we are running the Buddy System at the Zurich universities for international students. zurich.esn.ch



EFFECTIVE ALTRUISM

Effective Altruism is a global community of people who use strategic and evidence-based action to improve our future - Effective Altruism Zürich is the local community in Zurich. eazurich.org



AOZ

Das Akademische Orchester Zürich – wir bringen 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! aoz.ethz.ch



ASAZ

The African Students Association of Zurich ASAZ is a non-profit student organization. In the five years since its foundation, ASAZ has worked on three main axes:

- Bringing African students in Zurich together and creating an enriching environment where they can exchange, learn, help each other and create friendships
- Presenting Africa from an African perspective through organizing cultural and educative events in which we celebrate our diversity
- Connecting to Africa through events in which we discuss African matters with African experts and through asaz.ch

ANALYTICS CLUB

The Analytics Club is a Data Science student society with the ambition to bring academia and industry closer together, and to foster Data Science at ETH. Educating and connecting our members enables them to deliver innovative solutions to the challenges we face in our future. This semester we are hosting various interactive workshop events featuring the following companies: Zühlke, Visium, and Credit Suisse (both Quant and Data Science division). Become a member (free of charge) at analytics-club.org and follow us on our socials (Instagram, Facebook, Youtube, and LinkedIn) to learn more about us and our upcoming events!



POLYBALL JOURNEY

The Polyball is a unique event every year. Due to the current epidemiological situation, the event will look a little bit different, but the tradition will be continued with "The Polyball Journey". From November 21 to 28, the last 100 years of (Polyball) history will be explorable on an expedition through the city of Zurich. Come and join us on this unique experience! kosta.ch

Vorstandsvorstellung VSETH 20/21



Luca Dahle, 23

Präsidium

Studiengang: Mikro und Nanosysteme MSc

Herkunft: Berlin

Nach 4 Jahren Milizarbeit im AMIV und einem weiteren Jahr als dessen Präsident will ich mein zweites Jahr im Master nun Höherem, speziell dem VSETH, widmen. Als Präsident führe ich den Verband und repräsentiere den VSETH gegenüber der ETH und anderen externen Stellen. Bis zu meinem Amtsantritt war ich begeisterter Gamer, Skifahrer und Kartenspieler. Doch nun freue ich mich riesig darauf, mit dem VSETH für Euch im kommenden Jahr Bäume auszureissen.



Julia Fähnrich, 21

Vizepräsidium, Internal Affairs

Studiengang: Biologie BSc

Herkunft: Zürich

Das breite Angebot des VSETH und anderer studentischer Organisationen hat mich schon immer begeistert. Damit man bei Tanzkursen, Openair-Kinos, L-Punkt-Dinner, regelmässigen Pubs und vielem mehr nicht den Überblick verliert, kümmere ich mich als Internal Affairs-Vorstand um die Betreuung unserer Kommissionen, studentischer Organisationen und der Fachvereine.



Alexander Schoch, 21

Internal Affairs

Studiengang: Chemieingenieurwissenschaften BSc

Herkunft: Luzern

Bevor ich mich dazu entschloss, dem VSETH-Vorstand beizutreten, sammelte ich als Präsident von TheAlternative und im Vorstand der VCS Erfahrung und Interesse am Verband. Wenn ich nicht gerade im Vorstandsbüro sitze und Mails schreibe, spiele ich Piano/Hammond in der Polyband, schreibe Artikel beim Exsikkator und beim blitz und automatisiere meinen Tagesablauf.



Theo Wollschlegel, 21

Quästur

Studiengang: Physik MSc

Herkunft: Hedingen

Nach einem Semester in Isolation habe ich mich, mit dem starken Drang, wieder mal mit anderen Menschen nicht nur durch einen Bildschirm reden zu können, in eine Stelle im Vorstand reingeredet. Dort bin ich nun verantwortlich für die Verwaltung der Finanzen, das Erstellen von Budgets, dem Koordinieren der PVK etc. Nebenbei gehe ich gerne wandern, spiele Klavier und lese hin und wieder mal ein Buch.



Robin Krampfl, 23

Projekte

Studiengang: Mathematik BSc

Herkunft: Zürich

Schon früh in meiner ETH-Zeit wurde mir klar, dass Eventsorganisation meine Leidenschaft ist. Meine Erfahrungen sammelte ich bei der VMP-Kulturmannschaft und den HöggerGames. Während dieser Zeit entwickelte sich auch mein Interesse an einem Vorstandsposten. Als Projekt ist die aktuelle Situation schwierig. Trotzdem glaube ich daran, dass ich noch was aus den kommenden Semestern rauskitzeln kann.



Sophie Eisenring, 21

Kommunikation

Studiengang: Umweltnaturwissenschaften BSc

Herkunft: Hütten

Ich bin seit zwei Jahren in der Unterrichtskommission und war ein Jahr im UFO tätig. Es bereitet mir Spass, wieder in einem so tollen Team arbeiten zu dürfen. Ich fühle mich sehr wohl im CAB, auch wenn mein Kater Sokrates fehlt. Das Amt Kommunikation wurde im vergangenen Semester über den ganzen VSETH verteilt, aber Fran und ich arbeiten daran, die Stücke wieder zusammenzufügen.



Francesca Burlini, 22

Kommunikation

Studiengang: Maschineningenieurwissenschaften Bsc

Herkunft: Zürich

Nach einem Jahr im Kulturteam vom AMIV war mir schnell klar, dass ich mich weiterhin engagieren möchte, und ich kandidierte als Informationsvorstand. So fing meine Karriere in der Kommunikation an. Dieses Jahr im Vorstand hat mir so gut gefallen, dass ich gleich noch eines im VSETH angehängt habe. In meiner Freizeit studiere ich Maschinenbau oder verbringe Zeit mit Freund*innen und meinem Hund, Bilbo.



Stella Harper, 22

Hochschulpolitik

Studiengang: Umweltnaturwissenschaften BSc

Herkunft: Berlin

Nachdem ich ein Jahr lang im Ressort Hochschulpolitik im UFO-Vorstand tätig war, bin ich bereit für eine weitere Herausforderung. Da ich mein Amt auch fachvereinsübergreifend ausüben wollte, schien mir diese Position als geeignet. Ich schätze an der Hochschulpolitik die Möglichkeit des Austausches zwischen verschiedenen Gremien und die Vertretung von wichtigen Studierenden-Themen gegen Aussen.



Kolja Frahm, 22

Hochschulpolitik

Studiengang: Physik MSc

Herkunft: Hamburg

Als ich mich damals in meinem dritten Semester entschieden hab', ich könnte auch mal was für den VSETH tun, hatte ich noch keine Ahnung, wie stark das mein Uni-Leben beeinflussen wird. Jetzt hab' ich, nachdem ich ein halbes Jahr im Austausch in Singapur war, das Vorstandsleben so vermisst, dass ich mir dachte, ich wage mich mal an die ganz grossen Fische und werde HoPo im VSETH-Vorstand. Bisher macht es mir mega Spass, euch zu vertreten und ich glaub' nicht, dass sich das ändern wird.



Manuel Hässig, 23

Hochschulpolitik

Studiengang: Informatik BSc

Herkunft: Romanshorn

Bereits bei meinem vorhergehenden Engagement als Quästorin im VIS und in der UK und DK am D-INFK hat es mir extrem viel Spass bereitet, mich aktiv in die Gestaltung der ETH einzubringen. Es freut mich deshalb extrem, dass ich im Ressort Hochschulpolitik die Studierendenschaft der ETH vertreten darf. Neben meiner Tätigkeit im VSETH gehe ich gerne segelfliegen, fahre gerne Velo und bin auch oft im Superkondi anzutreffen.



Jan-Philipp Kirsch, 22

Infrastruktur

Studiengang: Informatik BSc

Herkunft: Singen

Nach fünf Semestern, in denen ich bereits in Kommissionen und dem ITA des VSETH aktiv war, habe ich mich nun entschieden, im VSETH-Vorstand weitere Verantwortung zu übernehmen. Das neu gegründete Ressort Infrastruktur ist mir zugefallen und im Zuge dessen bin ich verantwortlich für die Verbandsinfrastruktur – in der IT und den Räumlichkeiten – sowie für die Dienstleistungen des VSETH an die Studierenden.



Alexander Beck, 44

Geschäftsführendes Sekretariat

Studiengang: Publizistik und Kommunikationswissenschaft
(lang, lang ist's her)

Herkunft: Deutschland

Dieses Jahr hat es mich aus Berlin ins schöne Zürich verschlagen und ich bin seit März als geschäftsführender Sekretär beim VSETH angestellt. Ich kümmere mich unter anderem um die Belange der Mitarbeitenden, bin für den Wissenserhalt im Verband mitverantwortlich und habe die Schlüssel zu unseren Kellergewölben mit den Archiven. In meiner Freizeit findet ihr mich oft an oder in der Limmat.

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 "ball" («Ball») in the next Polykum edition? Send an email to: redaktionsleitung@polykum.ethz.ch

PEOPLE OF ETHZ

Unter Leere stelle ich mir das Weltall mit dem gigantischen Nichts dazwischen vor. Generell ist Leere für mich aber, ganz nüchtern definiert, die Abwesenheit von Dingen, seien sie physisch oder mental. Diese Abwesenheit muss aber nicht zwingend etwas Schlechtes sein. Wenn man zum Beispiel einen leeren Kalender hat und weiss, dass man keine Verpflichtungen für den Tag mehr hat und machen kann, was man will. Auch wenn meine To-Do-Liste nach einem langen Tag endlich leer ist, freue ich mich, dass ich alles erledigen konnte. Wenn man dann aber nach Hause kommt und den Kühlschrank leer vorfindet, kann das ziemlich bedrückend sein. Dann muss man etwas dagegen unternehmen und halt noch einkaufen gehen. Etwas unternehmen hilft auch meistens, wenn man sich leer fühlt. Nach draussen in die Natur gehen oder sich mit Freund*innen verabreden. Einfach nicht allein sein.

MISCHA, 22, BSC MASCHINENBAU

MISCHA



Leere ist Weite. Erdrückende Unendlichkeit. Intellektuelle Einöde. Leere beklemmt, Leere befremdet, Leere macht einsam. Leere ist – nichts. Ein Un-Zustand. Ein Vakuum, unersättlich. Leere saugt in sich hinein und hinterlässt nichts als Leere. Leere ist Verlassen-Werden. Leere ist Verlassen. Stürzen, Fallen, Halt-Suchen. Wer Leere erlebt, dringt in die eigenen Untiefen vor. Katakomben, in denen man sich leicht verirrt. Das Wichtigste ist, nicht zu bleiben, den Ausgang aus dem Labyrinth zu suchen. Manchmal reicht ein kleiner Luftzug aus, um aus der Dunkelheit zu finden.

Und dann spürt man, Leere ist auch Luft zum Atmen. Freiheit. Potential. Leere fordert nichts und bietet Raum. Still und bescheiden. Leere ist makellos neugierig. Sie schränkt nicht ein und nimmt dankbar auf. Ein Grundstück, um Gedanken zu errichten. Leere kann Heimat werden. Leere ist – vielleicht alles.

DANAI ETTER, 28, PHD LEBENSMITTELWISSENSCHAFTEN

Rossella Sala, 22,

studiert HST im Master und beschäftigt sich als Abwechslung gerne mal mit nicht-wissenschaftlichen Fragen.

Jan Flückiger, 22,

studiert Maschinenbau im 5. Semester. Wandern ist für ihn ein toller Weg, um seinen leeren Akku am Wochenende wieder aufzufüllen.

DANAI

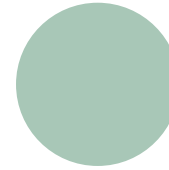
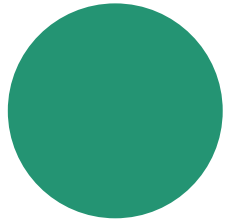


Leere bezeichnet ein Nicht-Vorhanden sein. Ein Nicht-Vorhanden sein von Materie in einem Behältnis, Ideen im Kopf, Geld im Geldbeutel, Worten auf einem Papier. Das vermittelt uns unweigerlich ein Gefühl des Mangels und wir verspüren eine Lücke, die gefüllt werden muss. Dieses Gefühl ist so stark, dass wir es zu unserem Lebensinhalt machen, ein erfülltes Leben zu leben, nichts auszulassen, unsere Zeit zu füllen und möglichst viel mitzunehmen. Dieses Gefühl gibt uns also die Chance, uns weiterzuentwickeln und unseren Horizont zu erweitern. Deswegen fand ich es immer ein bisschen unfair, dass der Pessimist mit seinem halbleeren Glas schlechter wegkommt als der Optimist mit dem halbvollen Glas. Schliesslich treibt ein halbleeres Glas viel mehr an, das Glas ganz zu füllen, als ein Glas, das bereits halbvoll ist. Denn Leere will gefüllt werden und treibt uns an, zu reisen, Freundschaften zu schliessen, zu forschen. Ohne ein Gefühl des Mangels würden wir träge und in unserer Entwicklung stagnieren. Wir brauchen also Leere, um voran zu kommen und neugierig zu bleiben. Trotzdem glaube ich, dass Leere, so paradox es klingt, auch durch Überfluss entstehen kann. Die Fülle an allem, die uns umgibt, kann dafür sorgen, dass wir abgelenkt werden oder bei der Entscheidungsfindung überfordert sind. Wir verlieren unsere Ziele aus dem Blick und sehen nicht mehr, was uns wirklich wichtig ist. Dann kann es helfen, sich auf den berühmten Mut zur Lücke zu besinnen, und sich des Ballastes, den man entlang des Weges aufgenommen hat, zu entledigen. Die entstehende Leere ist eine Befreiung, da man einen Teil seiner Kontrolle abgibt. Das eröffnet die Möglichkeit für Gelegenheiten und Begegnungen, mit denen man nie gerechnet hätte. Auch die Gedanken werden freier, wenn man seinen Kopf leert. Alte verbohrted Denkmuster machen Platz für neue, Gedanken haben Platz, die Richtung zu wechseln, und frische Ideen können entstehen. Deswegen denke ich, dass die Leere durchaus ihre Daseinsberechtigung hat und es sich lohnt, ab und zu darüber nachzudenken, dass auch eine gelegentliche Leere zu einem erfüllten Leben gehören kann.

RAMONA, MSC HEALTH SCIENCES & TECHNOLOGY



RAMONA



FLORIAN

Nicht nur als Physiker, sondern auch in meinem Alltag als Student begegne ich verschiedenen Formen der Leere auf sehr unterschiedliche Weisen. Die Astrophysiker*innen, welche die Leere unseres Universums beschreiben und die Kräfte entschlüsseln, welche einst aus dem Nichts Materie geschaffen haben. Die Experimentalphysiker*innen, welche Räume der absoluten Leere erzeugen, um dort Phänomene der Teilchen- und Quantenphysik zu untersuchen. In meinem Studium muss ich Theorien aus diesen Gebieten studieren und verstehen und bei Prüfungen hoffentlich erfolgreich erklären. Diese Prüfungen erzeugen in mir auch eine Art von Leere. Denn am Ende jeder Prüfungsphase, am Tag der letzten Prüfung, breitet sich ein Gefühl der Leere aus, wenn die Last der letzten Wochen abfällt und man sich neue Ziele setzen kann. Der leere Raum, der geschaffen wird, sei es durch Erfolg oder Misserfolg in unterschiedlichen Bereichen des Lebens, bietet stets die Möglichkeit, ihn mit neuen Eindrücken und Erfahrungen zu füllen.

FLORIAN SIMPERL, 25, MSC PHYSIK

One maybe would say that it's when you feel lost and can't influence this feeling. In contrast to that I think that emptiness isn't a passive feeling that you just "get" but you actively realize it. In my experience, I always brought up the feeling of emptiness myself. In my opinion, you can feel emptiness and to some extent it's because of external factors. However, you have a choice what to do about it. If you can consciously internalize the emptiness and realize what causes this it, you can work on how to get rid of this feeling. Instead, if you feel empty but you're not able to analyze what it is that causes the feeling you can't have control over it. A positive thing that I associate with emptiness is the feeling of an empty head, when you have no concerns and worries. I don't particularly like the feeling because if I don't have anything to think about, it means that I am not going after something.

PIETRO PARISI, 23, MSC ROBOTICS

PIETRO



Nichts

Eine Einleitung

von Jonas Baggenstos

Das Thema dieser Polykum-Ausgabe scheint einfach: Die Leere. Doch so einfach es daherkommt, so schwer ist es zu fassen. Die Leere ist die Abwesenheit von allem, das Nichts also. Aber was ist das Nichts? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns zuerst fragen: Ist das Nichts überhaupt? Wir haben ein Wort dafür, doch etwas Genaueres können wir uns darunter nicht vorstellen. Die (erste) Bedeutung des Wortes «Nichts» wird im Duden als «Gegensatz zum Sein und zum Seienden» angegeben. Nehmen wir nun an, das Nichts existiere oder in anderen Worten, nehmen wir an, dass das Nichts sei. So ist das Nichts der Gegensatz von allem Seienden und somit auch des Nichts selbst. Doch ein jede*r wird mir zustimmen müssen, dass dies jeglicher vernünftigen Auffassung von Gegensätzlichkeit widerspräche. Deshalb bleibt uns nur der Schluss, dass das Nichts nicht existiert.

Da wir dies geklärt haben, können wir nun darüber nachdenken, was «nichts» für uns bedeutet. Wir alle haben schon «nichts gesehen», «nichts gehört» oder «nichts gemacht», doch auch was wir als nichts bezeichnen, kann etwas sein, beziehungsweise muss etwas sein.

Oft wird das Nichts als etwas Negatives gesehen. Niemand will nichts können, niemand will vor dem Nichts stehen und erst recht niemand will ein Nichts sein. Auf der anderen Seite jedoch wäre dieser Text ziemlich unleserlich ohne die Leerzeichen zwischen den Buchstaben, ohne Pausen klänge ein Musikstück womöglich ganz schrecklich und auch der spannendste Alltag wird ermüdend, hat man keine Tage, an denen man «nichts macht».

Doch im Nichts steckt mehr. Diese Leere des Nichts bietet Platz für alles andere. Nur auf einem unbeschriebenen Blatt Papier kann alles werden, genau weil noch nichts ist. Jeder Strich, der auf das Blatt gezeichnet wird, macht einen Teil der neuen

Zeichnung aus, verunmöglicht aber gleichzeitig das Entstehen unendlich vieler anderer Bilder. Das leere Blatt lädt ein, unserer Fantasie freien Lauf zu lassen, uns vorzustellen, was alles werden könnte, und schliesslich die Leere zu füllen. Das Nichts ist eine Einladung an den Verstand, den leeren Raum mit allem zu füllen, was uns in den Sinn kommt. Was könnte man alles malen auf einer weissen Leinwand oder erleben auf der ungewissen Reise?

Wer alles in seinem Leben durchtaktet und strikt nach diesen Plänen lebt, der wird kaum je Unerwartetes erleben. Besonders dann, wenn die Pläne gut sind. Alles, was man dann noch erlebt, hat man bereits in Gedanken durchgespielt. Viel spannender muss es aber sein, sich von der Welt überraschen zu lassen. Egal, ob positiv oder negativ. Nur wer die Reise ins Nichts wagt, wird am Ende etwas erlebt haben, das man so sicherlich nicht erwartet hätte. Das Nichts ist der Ursprung aller Spontaneität. «Von nichts kommt nichts», heisst es. Doch das stimmt nicht. Denn genau dieses Nichts bietet jenen Raum, den es für Neues braucht. Legen wir also die Vorstellung des negativen, langweiligen Nichts ab und beginnen das Nichts, die Leere, als bereichernden Teil dieser Welt zu sehen, aus dem alles werden kann, was wir uns nur vorzustellen wagen.

Jonas Baggenstos, 22,

studiert Mathematik im Master und interessiert sich auch für die grossen philosophisch-mathematischen Fragen.

Ein Hoch auf den Minimalismus

Zwei abenteuerliche Geschichten – eine aus der Antike, eine aus dem Hier und Jetzt – lehren unseren Autor, dass Leere im Sinn von weniger materiellen Besitztümern durchaus positiv sein kann. von Silas Schweizer

Als der Philosoph Epiktet eines Nachts von einem Geräusch geweckt wurde, rannte er die Treppe hinunter und musste mitansehen, wie ein Dieb mit seiner schicken Eisenlaterne das Weite suchte. In diese Laterne hatte er sein hart verdientes Geld investiert, das er sich während seinem Aufstieg vom Sklaven zum Intellektuellen erarbeitet hatte. Zuerst war er verärgert, dass jemand es gewagt hatte, in sein Haus einzubrechen und seine Laterne zu stehlen. Doch dann erinnerte er sich der stoischen Lehren, die er propagierte, und sagte sich: «Morgen werde ich mir eine Tonlaterne kaufen, denn ein Mensch kann nur verlieren, was er hat.».

Verlust ohne Bedeutung

Eine moderne Version dieser Geschichte erlebte ich im September beim Klettern in Arco. Ich hatte gerade eine nicht triviale Kletterroute bezwungen und mich erschöpft ins Seil fallen lassen. Dabei verschoben sich die Beinschlaufen des Klettergurts und das Handy, das ich in der Hosentasche vergessen hatte, fiel raus. Nun hing ich 25 Meter über dem Boden und musste zusehen, wie mein Handy in die Tiefe stürzte, geradewegs auf Ben zu, der nach oben starrte und Navia, die ihren Kletterhelm auf jedem Foto falsch herum trägt. Zum Glück verfehlte es die Beiden um mehr als zwei Meter (ich schulde ihnen immer noch ein Bier für diese Heldentat).

Es war nicht mein erstes Handy, dem solches Ungemach widerfuhr. Über die Jahre hatte ich deshalb den Beschaffungsprozess optimiert. Das Schweizer Militär könnte sich davon durchaus für das anstehende Kampffjet-Shopping inspirieren lassen, Viola darf sich gerne bei mir melden. Alle Daten sind gesichert, ich muss nur auf *Ricardo* ein günstiges Gerät finden und ein paar Apps herunterladen. Somit war mir das Handy ziemlich

egal und als Navia es fünf Minuten später aus einem Busch zog und es tatsächlich noch funktionierte, hatte ich es fast schon vergessen.

Weniger ist mehr

Der Punkt der beiden Geschichten ist, dass weniger wertvolle Dinge besser sein können für das Gemüt des*r Besitzers*in. Ungemach wie das fallende Handy oder die geklaute Laterne kann man langfristig nicht verhindern. Wenn mir ein exorbitant teures iPhone runtergefallen wäre, hätte ich mich tagelang über meine Schusseligkeit aufgeregt und mir womöglich die Ferien vermiesen lassen. Das teure iPhone ist folglich schlechter und belastender als das Secondhand-Xiaomi, das ich auf tutti.ch für 100 Franken ergattert hatte.

Andere materielle Besitztümer werden nur schon durch ihre physische Präsenz zu einer Last. Etwa Kleider, die man nie trägt, ungelesene Bücher oder alte Zusammenfassungen. Sie stehen im Weg, wenn man etwas sucht, man muss sie abstauben und irgendwann entsorgen. Besonders beim Umzug wird klar, wie viele unnötige Dinge man über die Jahre angehäuft hat.

Hier kommt der Minimalismus ins Spiel. Die Idee dahinter ist, dass mehr Zeit und Energie für die wichtigen Dinge im Leben bleiben, sobald man alles Überflüssige losgeworden ist. So soll man zum Beispiel alles weggeben, was einem nicht Freude bereitet, wie die japanische Ordnungsberaterin Marie Kondo propagiert. Anders als viele glauben, hört es jedoch nach dem Aufräumen nicht auf. Man muss sich zuerst mit der schwierigen Frage auseinandersetzen, was einem im Leben wichtig ist. Dann wird klar, welche Gegenstände und Aktivitäten dazu beitragen, glücklich zu sein und welche nicht. Im Hinblick auf materielle Dinge ist das Ziel, diese als Mittel zum Zweck zu sehen, anstatt Emotionen, Erinnerungen oder Status damit zu verknüpfen. Denn wer möchte sich schon die Kletterferien vermiesen lassen, nur weil man sich um ein Prestige-Objekt Sorgen macht?

Wenn **Silas Schweizer, 24**, nicht gerade überflüssige Dinge weggibt, klettert oder Handys fallen lässt, studiert er Umweltwissenschaft.

Depressionen – wenn die Leere bleibt

Depressionen sieht man nicht und doch sind sie da. Die Gefühle sind von aussen nicht im ersten Moment nachvollziehbar und doch gibt es genügend Beispiele zum Nachlesen, wie sich diese innere Leere für Betroffene anfühlen muss. von Anna Heck



Dieses Gefühl von innerer Leere begegnet so gut wie jeder Person einmal in ihrem Leben. Nach einem Schicksalsschlag wie dem Tod eines geliebten Menschen, einem schweren Unfall oder einer Kündigung kämpfen viele Menschen mit dauerhaft negativen Gedanken, sie zweifeln an sich selbst und fühlen sich oft allein. In einem gewissen Mass sind solche Gefühle normal, da diese zum Verarbeitungsprozess eines traumatischen Ereignisses dazugehören. Wenn diese Gefühle aber zu lange anhalten, ist man schon sehr nahe an einer psychischen Erkrankung, die durchaus mit professioneller Hilfe gelöst werden darf.

Unsichtbar und trotzdem da

Depressionen sind für Menschen, die nicht von ihnen betroffen sind, kaum nachzuvollziehen. In Ratgebern, die darüber berichten, werden häufig Gefühle wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Schuld genannt. Diese Begriffe können aber nicht beschreiben, wie sich eine depressive Person tatsächlich fühlt. Es verhält sich in etwa so, wie wenn man sich den Arm bricht. Jeder kann natürlich verstehen, dass die Schmerzen unfassbar gross sein müssen, aber wirklich nachfühlen geht nicht ohne das eigentliche Erlebnis.

Anna Heck, 23,

studiert Mathematik im Bachelor, kennt Betroffene und wünscht sich, dass unsere Gesellschaft lernt, besser mit psychischen Erkrankungen umzugehen.

Bild: pexels.com

Menschen mit Depressionen fühlen sich oft allein gelassen.

Das wirklich Gemeine an psychischen Erkrankungen ist jedoch im Gegensatz zum Armbruch, dass man sie von aussen nicht sieht. Das macht es noch viel schwerer, darüber zu sprechen und offen zu sagen, dass die Seele schmerzt und einen alles niederdrückt. Trotzdem wird allen klar sein, dass es hundeelend sein muss, an einer Depression zu leiden.

Wenn jeder Tag zum Marathon wird

Wenn wir uns nur schon das Symptom der Antriebslosigkeit ansehen: Das Wort hört sich erstmal nicht so schlimm an, kann sich aber schnell zu etwas viel Grösserem entwickeln. Manche Betroffene befinden sich tage-, wochen- oder monatelang im Bett, weil Aufstehen einfach zu viel ist, vernachlässigen ihre physische Gesundheit und Hygiene, lassen ihr ganzes Leben verkümmern, denn jeder Handgriff ist so anstrengend wie ein Marathonlauf.

Hamlet & Werther – Beispiele der Literatur

In der Literatur gibt es einige gute Beispiele, wie sich Depressionen anfühlen können. So beschreibt Shakespeare in «Hamlet» Depressionen und eine innere Leere. Im 2. Akt lässt er seinen Helden sagen: "I have of late – but wherefore I know not – lost all my mirth". («Ich habe in letzter Zeit – aber warum weiss ich nicht – all meine Fröhlichkeit verloren»). Hier im Stück ist bereits klar, dass Hamlet eine depressive Episode durchmacht bzw. an Depressionen erkrankt ist. Er erscheint komplett desillusioniert, sieht keinen Sinn mehr in seinem Leben und erwägt wenig später auch Suizid. Hamlet versteht selbst gar nicht, warum er sich so fühlt. Denn wie Shakespeare hier gut beschreibt, muss es nicht immer einen konkreten Auslöser für Depressionen geben.

Auch Goethe nimmt sich dem Thema an. In seinem Briefroman «Die Leiden des jungen Werther» erkrankt der junge Protagonist an starken Depressionen. Wo am Anfang noch eine einfache Neigung zur «Melancholie», wie sie dort genannt wird, steht, nimmt diese im Laufe des Buches überhand. Seelische Instabilität und Wirklichkeitsverlust bestimmen sein Denken, bis er am Schluss seinem Leben ein Ende setzt. Das Besondere an diesem Werk

ist, dass es auf wahren Begebenheiten beruht. Goethe nutzte bei seiner Arbeit sein Wissen über den Suizid eines Freundes. Viele der Symptome, die Goethe von einem weiteren Bekannten geschildert wurden, finden sich in der Figur Werther wieder.

Lasst uns darüber reden

Noch zahlreiche weitere Beispiele von Depressionen lassen sich in der Literatur finden: «Die Schachnovelle» von Stefan Zweig, «Norwegian Wood» von Haruki Murakami, «Schuld und Sühne» von Fjodor Dostojewski, und viele mehr. Dies sind alles sehr lesenswerte Beispiele, um gewisse Gefühle nachvollziehen zu können. Natürlich kann man dennoch nicht verstehen, was in einem Menschen mit Depressionen ganz genau vor sich geht. Genauso wie wie sich jede Person von einer anderen unterscheidet, sind auch keine zwei Depressionen gleich. Daher ist es enorm wichtig, mit Betroffenen offen zu sprechen und sie auch zu fragen, wie es ihnen geht. Schlussendlich können zwar nur Betroffene nachvollziehen, wie sie sich fühlen, aber wir müssen ihnen auch zuhören.

Infobox

Die Kampagne «Wie geht's dir?» (www.wie-gehts-dir.ch) gibt hilfreiche Tipps, wie man über seine Gefühle sprechen kann und welche Fragen man an Betroffene richten könnte.

Mehr Informationen zu Depressionen gibt es bei SGAD – Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depressionen (www.sgad.ch) oder bei Equilibrium (www.depressionen.ch).

Hilfe bei einer persönlichen Krise findest du bei zahlreichen Stellen in der Schweiz, die für dich da sind, kostenlos und vertraulich:

Die Dargebotene Hand:
Tel. 143, www.143.ch

Reden kann retten:
www.reden-kann-retten.ch

Beratung und Hilfe für Jugendliche:
Tel. 147, www.147.ch

Nightline:
Tel. 044 633 77 77, www.nightline.ch



3 Fragen an die Nightline:

Wie wichtig ist es, sich in schwierigen Zeiten jemandem anzuvertrauen?

In schwierigen Zeiten ist das sehr wichtig. Es kann den Unterschied ausmachen, ob man in seinen Gedanken gefangen bleibt, oder ob man den ersten Schritt zur Verbesserung der eigenen Situation wagt. Über die eigenen Gefühle zu reden kann auch sehr befreiend wirken.

Wie kann die Nightline in solchen Fällen helfen?

Bei der Nightline kann man über alles reden und wir hören dir zu, z.B. kann man einfach die eigene Wut rauslassen, aber auch gemeinsam mit jemandem ein persönliches Problem erarbeiten. Das Reden über die eigenen Gefühle und Probleme kann auch helfen, Klarheit über die eigene Situation zu schaffen und alles aus einer objektiveren Perspektive zu sehen. Da das ganze anonym und vertraulich ist, ist es auch für diejenigen geeignet, die in einem geschützten Rahmen reden möchten.

Wie kann man euch erreichen?

Die Nightline könnt ihr täglich per Chat oder Mail von 20 bis 24 Uhr auf www.nightline.ch erreichen.

Emptiness in your brain

We've all experienced disappointment, extreme sadness or grief. These are moments of temporary depression, and they are a normal process in the ups and downs of our lives. However, some people experience these feelings disproportionately. Our author explains the biological processes behind these emotions. by Marina Morisod

Moments of low self-esteem after a failed exam, a hurtful break-up or the loss of a loved one – we've all experienced these feelings, sometimes for hours, days or more. These are moments of temporary depression, and they normally happen.

However, some people may experience these feelings in a disproportionate way, and if they persist, they can eventually lead to consequences in every aspect of our lives. People experiencing such feelings may start to sleep excessively, or on the contrary, suffer from severe insomnia, display a lack of concentration when studying or working and undergo major changes in their eating habits. Moreover, they may suddenly start presenting a delusional behaviour: the thought of not being good enough, of being disliked and rejected from their peers, even though there is no apparent reason to think so. Eventually, this can result in suicidal thoughts. Clinically, if these symptoms last for longer than two weeks, the person is said to be depressed.

Triggered or not?

Depression is often categorised depending on whether there is a trigger or not. A strongly negative experience, such as a relative or close friend passing away, is said to lead to reactive depression, whereas being depressed 'with no apparent cause' is called endogenous depression.

Marina Morisod, 24,

is completing her Master's degree in Neural Systems and Computation, and always welcomes the opportunity to dive into neuroscientific topics.

Clinical depression can happen to children, teenagers and adults – with a probability of suffering from it in one's lifetime approximating 10% in most countries. Even though this issue is being more openly discussed over time, and mental illness is going in the direction of getting normalised, the 'why' and the 'how' are still some obscure points for most people. Since increasing pressure in the academic environment can act as a very efficient trigger for the onset of symptoms, initiating dialogue should not just be encouraged, but needed.

So, what is happening inside our brains?

Different theories

Similar to several other mental illnesses and disorders, as research and new findings are constantly being made in the field, the cause of depression is explained by different theories. These theories are most often based on which treatment or therapy was proven to be efficient, at least up to a certain point.

A widely known theory is the 'monoamine hypothesis of depression', which states that depression arises from a dysfunction of neurotransmitters, some of which may even be driving particular symptoms. Neurotransmitters are chemical messengers – think of tiny emissaries going from one nerve cell to the other to deliver specific messages. There are several types of neurotransmitter. Among the principal ones, Dopamine is said to take care of pleasure, motivation, reward and movement; Norepinephrine of our fight-or-flight response; and Serotonin of our mood, sleep, behaviour and digestion. Following this logic, the hypothesis is

that the synapses (the cool regions that connect two neurons) somehow show a reduced level of activity for these transmitters – particularly Serotonin and Norepinephrine – which leads to fewer molecules being sent out, received, and fewer effects being induced. Long story short, fewer emissaries lead to fewer messages being sent and delivered, and behaviour being less regulated. Antidepressants are based on this theory and provide a way to make neurotransmitters float longer between neurons, increasing the chance of being received by the next neuron, instead of 'going back' to the sending one.

A counterargument to this hypothesis is that antidepressants start inducing effects after a certain delay, typically several weeks – meaning that another cause might underlie depressive symptoms. These might arise from deeper changes in the brain, i.e. a decrease in processes in several brain structures, or neuronal loss – known as the 'neuroplasticity theory of depression'.

Keep on searching

The fact the two possible causes – among others – exist, instead of one reliable and confident explanation, is a mere example of the complexity of our brains. When it comes to mental disorders, troubles or even pure behaviours, the very structure and processes taking place among our neurons – and glial cells, the warriors taking care of these neurons – are so intertwined that pinpointing one exact cause is close to impossible. All we can do is keep on searching, analysing, and not hesitating to seek help whenever we might need to.

Und wenn du nicht mehr da bist...

Wir sind jung und gesund. Meistens jedenfalls und momentan noch. Doch was bleibt von uns, wenn wir gegangen sind? Unsere Autorin versucht in Worte zu fassen, was man leider viel zu selten in Worte fasst ... bis es vielleicht zu spät ist. von Céline Jenni

Wir leben unser Leben, so als hätten wir noch alle Zeit der Welt, die wir vielleicht sogar auch haben. Wir haben wahrscheinlich Tage, Monate, Jahre, Jahrzehnte, die wir noch gemeinsam mit unserem Umfeld erleben dürfen. Und doch gibt es zwischendurch Momente, in denen einem schmerzhaft bewusst wird, dass es nicht immer so sein muss.

Im WhatsApp-Chat lesen wir von Herzschmerz, Trennungen, Krankheitsdiagnosen. Im Radio hören wir von Autounfällen, Hausbränden, Naturkatastrophen. In Zeitungen erscheinen Meldungen zu Terroranschlägen, Hungersnöten, Covid-19-Toten. Die Corona-Krise hat unser Bewusstsein vielleicht geschärft und wir wissen nun besser, wie schnell etwas passieren kann, ohne dass wir etwas dagegen tun können. Und doch nehmen wir häufig nur eine Zahl zur Kenntnis, runzeln die Stirn, erstarren innerlich, gehen dann aber trotzdem direkt wieder zum Alltag über und hören den nächsten fröhlichen Popsong, ohne uns Gedanken darüber zu machen, dass diese Ereignisse Menschen betreffen, die alle ihre eigene Geschichte und eine Familie haben. Wir sind gut darin, nicht darüber nachzudenken, dass es uns selbst oder einen geliebten Menschen nicht mehr geben

könnte. Ich glaube auch nicht, dass es gesund ist, wenn wir ständig darüber nachdenken würden. Angst vor Verlust ist kein guter Ratgeber. Trotzdem ist es aber wichtig und sinnvoll, gewisse Dinge genug früh und häufig zu sagen, bevor es zu spät ist.

Eine Welt ohne dich?

Denn, wenn Du nicht mehr da wärst, dann würde ich mir wünschen, dass ich feiern könnte. Das Glas heben, auf Dich anstossen, Deine Sprüche auf-sagen und tanzen. Ich möchte mich nochmals über Deine Witze amüsieren, Dein Zwinkern in den Augen sehen und Dein lautes Lachen im Ohr haben. Ich würde mir wünschen, dass ich das Leben durch Deine Augen sehen könnte – bunt, fröhlich und voller Möglichkeiten.

Und doch weiss ich, dass ich zerrissen wäre vor Schmerz. Alles in mir

wäre unglücklich. Denn ich möchte mit Dir nochmals lachen können, mit Dir nochmals anstossen, mit Dir wild herumtanzen, mit Dir irgendeinen Blödsinn machen, mit Dir über das Leben philosophieren. Nicht allein, ohne Dich. Ich wäre am Boden, mein Herz wäre schwer und die Seele leer. Ich würde jeden Morgen aufwachen, schlaftrunken vergessen, dass es Dich nicht mehr gibt – um dann wieder vom Schmerz überrollt zu werden. Jeder Moment ohne Dich wäre anstrengend, schwierig und mühsam.

Denn wenn Du nicht mehr da wärst, so würde ich Dich trotzdem überall sehen. An jeder Strassenecke, in Menschenmengen, in der Natur, in so vielen Erinnerungen. Ich könnte nirgends mehr hingehen, ohne Dich nicht irgendwo zu erkennen. Wie sollte ich so je Abschied nehmen?

Erinnerungen schaffen

Vielleicht müsste ich aber auch gar nicht Abschied nehmen. Du wärst trotzdem immer bei mir, in meinem Hinterkopf, würdest vielleicht meine zweite innere Stimme werden. Du würdest mich immer begleiten bei jedem Schritt. Deine Spuren, die Du auf der Welt hinterlassen hast, würden eines Tages verblassen. Die Abdrücke auf meinem Herzen werden aber bleiben, da Du mich geprägt hast mit deiner Liebe, deinen Worten und deinen Taten. Vielleicht würden wir uns auch wiedersehen, irgendwann, irgendwo. Ich weiss, dass wir uns das beide wünschen würden. Das würde mich trösten und mir Halt geben, auch wenn die Welt ohne Dich nie wieder die gleiche wäre wie vorher.

Und deshalb will ich jetzt mit Dir feiern, wie schön das Leben ist, wenn Du da bist. Ich will Dir berichten, wie viel Du mir bedeutest und was ich ohne Dich nicht hätte. Ich will Dir erzählen, wie aussergewöhnlich Du bist und wie sehr Du mein Leben bereicherst. Ich will mit Dir zusammen lachen, mich freuen, traurig sein und das Leben in all seinen Facetten geniessen. Versuchen wir jeden Moment so bewusst zu leben, dass wir ihn für immer im Herzen behalten können. Lass uns die tollsten, farbigsten und grossartigsten Erinnerungen schaffen, die wir für immer mit uns herumtragen und die uns immer begleiten mögen. Damit sie uns immer wieder ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Auch dann, wenn Du nicht mehr da bist.

Céline Jenni, 24,

studiert Lebensmittelwissenschaften im Master. Dieser Text ist ihre persönliche Liebeserklärung an wichtige Menschen in ihrem Leben und eine Erinnerung daran, dass man nicht oft genug sagen kann, was man an seinen Mitmenschen schätzt.



Bild: unsplash.com

Leere der Meere

Unser Planet besteht zu 71% aus Wasser, wovon Ozeane den grössten Teil ausmachen. Obwohl die Artenvielfalt unter Wasser riesig ist und immer wieder neue Spezies entdeckt werden, wird das Ökosystem unter anderem durch den Menschen empfindlich gestört. Durch moderne flächendeckende Dokumentation nehmen wir Veränderungen an den Ökosystemen leichter oder gar erst wahr, wie das vermehrte Korallensterben in vielen bedeutenden Riffen dieser Welt. von Ornella Napolitano

Korallensterben

Heutzutage gibt es regelmässig aktuelle Neuigkeiten über das gewaltige Korallensterben, wie beim stark bedrohten Great Barrier Reef in Australien. Anstatt der erwarteten farbenfrohen und fischreichen Riffe findet man teils nur noch ausgebleichte und verendete Korallenskelette vor. In den letzten drei Jahrzehnten ist etwa die Hälfte der Korallen abgestorben.

Korallen leben in einer symbiotischen Beziehung mit den mikroskopischen Algen Zooxanthellen, welche innerhalb ihres Gewebes leben. Die Algen sind Hauptnahrungsquelle und auch Farbgeber der Korallen, und geniessen im Gegenzug deren Schutz.

Leider reagieren Korallen äusserst sensibel auf Veränderungen in ihrer Umgebung. Wenn sich beispielsweise die Wassertemperatur um nur wenige Grade erhöht oder in manchen Fällen auch senkt, kann dies grossen Stress für die Korallen bedeuten, da die Algen, die sie behausen, toxisch werden. Die Zooxanthellen fangen an korrosive Radikale, welche ihrem eigenen photosynthetischen System schaden, zu produzieren, dadurch beginnen sich ihre Zellen zu trennen. Die Dysfunktion führt zum Ausscheiden der Algen, da sie keine Nahrung mehr für die Korallen herstellen können. Dadurch verlieren die Korallen ihre Farbe und bleichen aus. Dieser Vorgang kann reversibel sein, wenn die ursprünglichen Bedingungen wiederhergestellt werden.

Bei einem definitiven Absterben der Korallen bleibt nur noch deren Kalziumkarbonatskelett

übrig. Ein erhöhtes Vorkommen von Kalzium und Karbonat im Wasser ist deshalb ein Indikator für ein Korallensterben.

Menschengemachte Gründe

Andere Gründe für Korallensterben können auch ein hoher Grad an Wasserverschmutzung sein, Veränderungen im pH-Gehalt des Wassers oder Kontakt zu Natriumcyanid. Aber auch zu viel Sonne oder zu langer Kontakt zur Luft bei Ebbe können Verursacher sein.

Glücklicherweise existieren auch einige Faktoren, die Korallen und ihre Algen etwas resistenter machen können, wie das Vorkommen von Hitzeschock- und nicht-fluoreszenten Proteinen sowie Antioxidantien. Dem Abfluss von Abwasser aus landwirtschaftlichen Betrieben in Küstengewässern wird ein Teil der Schuld zugewiesen, da diese eine Verringerung des Sauerstoffgehalts nach sich ziehen können. Aus diesem Grund gibt es seit 2019 ein Gesetz in Australien, um diese vom Menschen gemachte Verschmutzung zu regulieren.

Einen weiteren direkten Einfluss haben die unzähligen grossen Fischtanker, die mit ihren Schleppnetzen Massen an Fisch einholen, ohne den unerwünschten Fängen Beachtung zu schenken, und gleichzeitig der Vegetation auf dem Meeresboden Schaden zufügen. Hinzukommen leider auch die immer wieder verunglückenden Öltanker und industrielle Öle, die vom Land ins Meer gepumpt werden.

Das Öl kann auf die Korallen absinken und diese verkleben. Das hindert die Korallen am Wachstum, weshalb sie ebenfalls absterben können.

Ungefähr 25% der Fischbestände sind von gesunden Korallenriffen abhängig, weshalb der Verlust von Korallen nicht nur bedeutend für den

Ornella Napolitano, 21,

ist fasziniert vom Getummel unter der Wasseroberfläche und hätte einen ganzen Artikel nur über besondere Haie schreiben können.



Wenn die Algen infolge von Temperaturveränderungen ausgeschieden werden, verlieren die Korallen ihre auffälligen Farben.

Sauerstoffgehalt der Meere und unserer Atmosphäre ist, sondern auch für viele kleinere Fische, die dort laichen oder sich vor ihren Räubern verstecken. Verlieren wir also die Korallen, wird es bedeutend leerer in unseren Meeren sein, da weitere Spezies verschwinden werden. In den nächsten Jahren laufen mehr als ein Drittel aller Meeresbewohner Gefahr auszusterben.

Interesse am Erhalt

Mittlerweile verfügt unsere Gesellschaft über ein grösseres internationales Interesse am Erhalt von gefährdeten Spezies, entstanden durch mehr Ökobewusstsein und -verständnis, aber auch dank des globalen Informationsaustausches. Manche Staaten oder Organisationen versuchen, durch die Zucht oder Pflege von gefährdeten Arten deren Aussterben zu verhindern.

Aber selbst dadurch ist deren Überleben nicht garantiert. Zudem ist nicht alles rosig, was Gewässerschutz angeht. Es gibt grössere Schwierigkeiten beim Schutz von internationalen Gewässern, da es nur ungenügend strenge oder zu ungenaue Gesetze gibt und die abgelegenen Gebiete schwer zu überwachen sind. Ausserdem gelten die Aufmerksamkeit und vor allem der effektive Aktionismus des Umweltschutzes der einzelnen Staaten meist nur bis zur eigenen Grenze. Das Problem liegt darin, dass andere Staaten oder Organisationen gegen die Interessen eines anderen Staates oder einer anderen Organisation angehen und sich dabei grösstenteils auf die Verwendung von Diplomatie berufen müssen. Sobald es sich aber um einen mächtigeren Staat handelt, der Artenschutz entweder als belanglos, unwirtschaftlich oder zu kompliziert einstuft, wird es deutlich schwieriger, ausserhalb des eigenen Hoheitsgebietes Arten zu schützen.

Aber genauso wie für die Artenerhaltung sind Korallen auch für das gesamte globale Ökosystem wichtig und sollten mit grösserem Interesse geschützt werden. Durch das grosse Korallen-

sterben verliert der Planet nicht nur wichtige Teile bedeutsamer Ökosysteme, sondern die lokalen Wirtschaften auch Geld, da Riffe Tourist*innen anlocken, den Fischer*innen ihre Bestände sichern und teilweise die nahen Küsten vor Überflutungen schützen können. Ausserdem kann man das Korallensterben als eine Warnung für unsere Zukunft, für weitere verheerende Auswirkungen unter wie über Wasser ansehen.

Rettungsmöglichkeiten

Wir begegnen in unserem Alltag kaum Haien, Rochen, Schildkröten oder Korallen. In den Nachrichten kommen sie normalerweise auch nur vor, wenn etwas Sensationelles passiert ist, was bedauernswerterweise häufig erst bei akuter Gefahr oder beim Aussterben der Fall ist. Zum Glück ist es diesmal aber noch nicht zu spät, um die noch verbleibenden Korallen zu erhalten. Wir alle können durch kleine Veränderungen in unserem Alltag einen Teil dazu beitragen. Indem wir uns für die Errichtung von Naturreiservaten einsetzen oder beim Tauchen nicht wissentlich noch mehr Korallen beschädigen. Eine einfache aber lokal wirksame Massnahme ist es zudem, auf Hygieneprodukte mit Oxybenzon zu verzichten. Oxybenzon ist ein UV-Schutz-Feststoff, der die Temperaturen im Wasser sinken lässt, sodass die Korallen anfangen auszubleichen. In den meisten Sonnencremen ist es aktuell noch enthalten, weshalb man vielleicht lieber im Schatten bleiben oder UV-Shirts wählen sollte.

Leider können viele der grossflächig wirkenden Massnahmen nur von Behörden beschlossen werden, wie die regulierte Benutzung von chemischen Düngemitteln oder die Verminderung industriellem Abwässern sowie die allgemeinen Klimaziele. Aus diesem Grund sollten wir darauf bedacht sein, dass das Thema in der Politik nicht wieder in Vergessenheit gerät.

Helfen wir mit, dass die Meere so bunt und voll bleiben, wie wir sie einst kennengelernt haben.

Den Kopf leer bekommen

Täglich wird man von zahlreichen Gedanken regelrecht überflutet und sehnt sich danach, einfach mal abschalten zu können. Unsere Autorin hat sich mit anderen Menschen über verschiedene Strategien unterhalten, um den Kopf «leer» zu kriegen. Dabei hat sie das Meditieren näher unter die Lupe genommen.

von Alisha Föry

Was soll ich heute kochen? Ich muss unbedingt noch den Vortrag für nächste Woche vorbereiten. Welche Art von Milch ist jetzt besser für die Umwelt – Kuh oder Soja? Und was ist eigentlich der Sinn des Lebens?! Meistens relativ willkürlich und ohne sinnvolle Reihenfolge tauchen solche Gedanken in meinem Kopf auf und verschwinden dann genauso schnell wieder. Dieses unstrukturierte, leicht nervöse Gedankenkarussell fühlt sich an, wie im stürmischen Meer von grossen Wellen mitgerissen zu werden. Eine Sehnsucht nach einer ruhigen weiten Leere macht sich dann in solchen Momenten oft bemerkbar.

Nachgefragt!

Geht es anderen Menschen auch so? Was gibt es für Strategien, die gegen diesen Gedanken-Wasserfall helfen? Ausgerüstet mit Laptop und Maske bin ich in den Strassen von Westwood, einem lebhaften Stadtviertel in Los Angeles, diesen Fragen nachgegangen. Junge und alte Menschen verschiedenster Herkunft haben mir mit mehr oder weniger Enthusiasmus von ihren persönlichen Erfahrungen erzählt. Obwohl die meisten mich mit fragendem Blick betrachteten und – eine knappe Entschuldigung murmelnd – schnell weiter liefen, konnte ich mir doch einen groben Eindruck verschaffen, wie Menschen ihren Kopf «leeren». Von Yoga über Kochen, bis zu Spazieren im Wald – meine Gesprächspartner*innen teilten mir vielfältige Strategie

mit, wie sie einen klaren, ausgeruhten Geist erlangen. Auch Kaffeetrinken mit Freund*innen, Sex und anspruchlose Filme Schauen wurden genannt. Viele beschrieben jedoch die Meditation als besonders hilfreich.

Was ist Meditation?

Oft wird Meditieren mit östlichen Kulturen in Verbindung gebracht, aber eigentlich findet man diese Praxis in fast allen Religionen und Kulturen in irgendeiner Form. Seit einigen Jahren wird Meditation nicht mehr nur der Spiritualität, Religion und Esoterik zugeordnet, sondern sie gilt auch als Entspannungsübung mit nachgewiesener Wirkung. Die jahrtausendealte Tradition wurde zum regelrechten Boom, so dass in einigen Fällen sogar die Krankenkasse für anfällige Kosten aufkommt. Von Yogis, über Manager*innen bis zu Studierenden: Unterschiedlichste Menschen bauen mittlerweile diese mentale Übung, wenn auch mit unterschiedlicher Motivation, in ihren Alltag ein.

Der Begriff der Meditation ist vielen bekannt, doch eine genaue Definition zu formulieren, fällt unerwartet schwer. Etliche Denker*innen haben sich auf die Suche nach einer allumfassenden Beschreibung gemacht, welche die vielfältigen Seiten, welche die Meditation mit sich bringt, miteinbezieht. Im Hier und Jetzt sein, Stille, innere Ruhe und Leere sind Stichworte oder Konzepte, die mit der meditativen Praxis und dem darin erlebten Bewusstseinszustand verbunden werden. Nach den Forschern Walsh und Shapiro handelt es sich bei der Meditationspraxis um Folgendes:

“The term meditation refers to a family of self-regulation practices that focus on training attention and awareness in order to bring

Alisha Föry, 23,

unternimmt gerne ausgedehnte Spaziergänge im Grünen, um den Kopf zu lüften und neue Energie zu tanken.



Künstlerin: Enya Föry

mental processes under greater voluntary control and thereby foster general mental well-being and development and/or specific capacities such as calm, clarity, and concentration."

Alan Watts, englischer Religionsphilosoph, der als Dozent und Schriftsteller tätig war, ist der folgenden Meinung:

"Meditation is the way in which we come to feel our basic inseparability from the whole universe, and what that requires is that we shut up. That is to say, that we become interiorly silent and cease from the interminable chatter that goes on inside our skulls. Because you see, most of us think compulsively all the time."

Unter den zahlreichen formulierten Definitionen gibt es wahrscheinlich nicht die eine Richtige. Spannender hingegen ist es, sich darüber auszutauschen, was man selber darunter versteht und wie man diesen Bewusstseinszustand erlebt.

In verschiedenen Meditationstechniken versucht man, aufkommende Gedanken zu bemerken, nicht zu bewerten und einfach wieder gehen zu lassen. Generell wird die Meditationspraxis in zwei Hauptmethoden eingeteilt. Bei der konzentrativen Meditation wird die Aufmerksamkeit punktuell beispielsweise auf den Atem, ein Körperteil oder eine Empfindung gerichtet. In der Achtsamkeitsmeditation ist der Fokus breiter und es wird die Strömung von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen beobachtet.

Wissenschaftliche Evidenz

In der akademischen Welt kommt die Meditation ebenfalls nicht zu kurz. Etliche wissenschaftliche Studien beschäftigen sich mit der Wirkung auf Psyche und Gehirn. Stress, Angst, De-

pression, ja sogar Schmerz können gemäss Studien mit der mentalen Übung gelindert werden. Kräftige Gamma-Oszillationen, welche in kognitiven Prozessen involviert sein sollen, wurden bei Meditationsexpert*innen während diesem besonderen Bewusstseinszustand beobachtet. Neurotransmitter, die kleinen Botenstoffe im Gehirn, sollen nach einer Stunde Meditation in einer veränderten Konzentration vorliegen. Viele sind der Meinung, diese handfesten wissenschaftlichen Befunde sind der Beweis dafür, dass Meditation auch tatsächlich wirkt. Es scheint, als würden erst diese nachweisbaren Veränderungen der klumpigen Masse in unserem Kopf, die ganze Geschichte vielversprechender, glaubwürdiger, echter machen. Zudem sind diese Befunde nicht allzu erstaunlich, da jede Tätigkeit, die wir regelmässig ausführen, Spuren im Gehirn hinterlässt. Wie mit allen wissenschaftlichen Fragen ist es wichtig, sich kritisch mit den Ergebnissen auseinanderzusetzen, diese zu hinterfragen und mit Vorsicht zu interpretieren. Zudem sollte die Praxis der Meditation ganzheitlich betrachtet und nicht nur auf ein evidenz-basiertes Hirntraining mit Entspannungseffekt reduziert werden. Schliesslich umfasst die Praxis komplexe kognitive Vorgänge, die von verschiedenen sozialen und kulturellen Faktoren beeinflusst werden. Sie ermöglicht es uns auch, einen anderen Blickwinkel auf unser tägliches Bewusstsein zu werfen.

Individuelle Strategien

Studien, Traditionen und Meinungen hin oder her: Ob euch nun Meditation, die Zubereitung einer köstlichen Mahlzeit oder eine andere Beschäftigung hilft, einen klaren Kopf und einen ruhigen Geist zu erlangen, könnt schlussendlich nur ihr selbst herausfinden. Mit einer Prise Neugier bereit sein, etwas Neues auszuprobieren, kann sicherlich nicht schaden. Vielleicht führt diese Offenheit zur Entwicklung neuer Perspektiven, die wiederum spannende Ideen und Wege mit sich bringen.

Einfache Umsetzung

Das schöne und einfache an der Meditation ist, dass man keinerlei Ausrüstung benötigt. Einzig und allein sind Konzentration und Offenheit gefragt. Mögliche Leitlinien sind:

- Finde eine bequeme Position, in der du für eine kurze Zeit aufmerksam und konzentriert sein kannst.
- Schliesse deine Augen oder fokussiere deinen Blick auf ein Objekt.
- Nimm deinen Körper, deine Gefühle und Gedanken wahr.
- Versuche deine Empfindungen nicht zu werten, sondern einfach so zu nehmen, wie sie sind.

Es gibt unheimlich viele Ressourcen im Internet, die dir den Start in eine regelmässige Meditationspraxis erleichtern können. Der Youtube Kanal *Declutter The Mind* oder das App *Headspace* bieten beispielsweise geführte Meditationen an.

The Hitchhiker's Guide to a Black Hole

Black holes are fascinating fodder for science fiction. As shown by this year's Nobel prize, they are equally captivating for physicists. Our author takes a look at whether it would be possible to generate black holes and explores what would happen if an object or a person falls into one (yikes!). *by Ninad Chitnis*

A colossal blob of emptiness that is slowly expanding and gorging on everything around it sounds like something out of a children's nightmarish fairytale. To poetically define a black hole, it is a waterfall of space. The event horizon is where space actually falls off into the hole. Beyond the event horizon, nothing can escape; just like a fish can't swim back up a waterfall. At its centre lies what's called the singularity: a point where the gravitational force is strong enough to infinitely curve space-time. A point where physics ceases to exist.

Creating Black Holes

Apparently, it is even possible to generate black holes. Not in an apocalyptic, science-fiction based scenario but in a controlled scientific environment. Such black holes are hardly a tiny fraction of the massive voids typically associated with the term. Instead, these would be what are called 'quantum' black holes. The closest quantum black hole to us would in fact be in the famous Large Hadron Collider (LHC) at CERN near Geneva. Researchers there believe that while it would be surprising to see such a black hole being formed, it would indeed be very exciting for science. The formation of a black hole at the LHC would confirm theories that our universe has multiple dimensions and is not just limited to the three spatial dimensions and one dimension of time.

A 2017 study actually found that the threshold for the formation of black holes is a few times lower than previously thought. This means that even if the LHC does not create black holes, the successor of the LHC probably will. Termed as the Future Circular Collider (FCC), this particle accelerator is expected to reach higher energies. But the earth is not going to get eaten up by such a man-made black hole yet. These quantum black holes evaporate very quickly after they are formed and their size is of the order of elementary particles. Nevertheless, in another dimension, this could be the apocalypse! When it comes to black holes, the perceptions of space and time are scrambled. So one can imagine that a barely perceptible black hole generated at CERN might be the harbinger of the apocalypse in some other dimension that we can barely see.

The Endless Fall to Infinity and Beyond

Billie Eilish says she wrote a song about falling down a black hole when she was four. But what would happen if someone could actually fall into a black hole? Assuming that a human somehow manages to get close to the event horizon of the black hole, the kind of black hole they fall into would be the deciding factor between a certain and an uncertain death. Let's call this brave and intensely curious person Jonas.

If we have a black hole of about five to several tens of solar masses, death is certain. These holes have an extreme gradient of gravity and just a small step into the void will make a dramatic change in your experience of gravity. This leads to an effect termed by physicists as spaghettification. As the name suggests, this effect has everything to do with the shape of spaghetti. As Jonas gets closer and closer to the singularity, he is stretched in one direction and compressed in the other.

Ninad Chitnis, 24,

is a Master's student of Electrical Engineering. He was inspired to write about black holes, the very definition of the term "void", after this year's Nobel prize in physics was announced.



Bild: shutterstock

And every bit of his body would be elongated in a slightly different direction giving it the appearance of spaghetti. So these holes, which are tiny in comparison to their siblings, are definitely not fun to step into.

“The answer is perspective. According to quantum physics, information can never be lost.”

But if the black hole is a much larger one, then the forces transforming objects into a spaghettified copy of themselves are weak enough to have no effect. Jonas could simply pass through the event horizon and enjoy his journey through the black hole to eventually die at the singularity. The reason for this is what Einstein called his “happiest thought”. This thought is simply the fact that when a person or an object is in free fall, they don’t feel gravity. So, as Jonas is falling into a black hole, he will not feel anything because he is in free-fall and the hole is large enough to render the spaghettifying forces useless. Since the event horizon depends on the observer, there is no event horizon for Jonas from inside the void.

Reality: A Conflict of Perspectives

If a person can indeed cross over into a large enough black hole without harm, what makes their dying at the event horizon so uncertain? Well, it’s rare that someone goes on a space odyssey

without a buddy. Let’s call the buddy Heidi. At a safe distance from the monstrosity of nothingness, Heidi will observe something totally different and weird. For her, as Jonas is pulled in by the black hole, he would first be distorted as if seen through a lens.

For Heidi, the speed with which Jonas approaches the event horizon will be slower and slower till he freezes just by the event horizon. This happens because close to the boundary, space gets more curved than ever and time dilates to such an extent that it has practically stopped. Soon, Heidi sees flames of Hawking radiation engulf him, turning him to ashes.

But wait! Didn’t we already say that Jonas passed through the event horizon to chill inside the black hole till reaching the singularity? How could Heidi see him being obliterated if he’s alive and well beyond the event horizon? The answer is perspective. According to quantum physics, information can never be lost. So from Heidi’s frame of reference, all the information accounting for Jonas has to stay outside the event horizon. Physics also demands that since Jonas is in free-fall, he must pass through unaffected. Not doing so would contradict Einstein’s happiest thought and we don’t want to make our famous alumnus unhappy.

And therein lies the contradiction requiring Jonas to be in a pile of ashes outside the black hole and living his best life inside the black hole. A third law says that information cannot be cloned, meaning there can be only one copy of Jonas even though he is in two places. This enigma is called the black hole information paradox. The solution to this is rather simple and again comes back to perspective. No observer sees both the copies of Jonas. Heidi sees the version outside the black hole while Jonas himself sees the one inside. But then, what is true? Is Jonas dead or alive?

The Observer is King (or Queen)

The truth is that reality depends on the observer. Unfortunately, this relies heavily on the fact that the event horizon is absolute and Heidi can never look into the black hole without crossing the event horizon herself. If she found a way to take a peek beyond the horizon, then the laws of physics might just break down. Taking such a peek is possible exploiting something Einstein called “spooky action at a distance”, which is a kind of quantum entanglement.

But the laws of physics come to the rescue of themselves in this situation. By the time the fastest computer permitted by physics decodes such quantum entanglement, the black hole would have evaporated a long time ago taking the event horizon with it. This makes it impossible for Heidi to glimpse inside and confirm exactly what happened to Jonas. Maybe it’s time for her to step in and find out what really happened to Jonas?

Das Leben ist kein Theater, deshalb nehmt eure Masken ab!

Eine Erzählung über einen Theaterbesuch im Schauspielhaus mit Maske, sowie über ein nicht mehr existierendes Graffito bei der Hardbrücke. von Dario Spilimbergo

Als ich mit knapp 15 Jahren beim Bahnhof Hardbrücke die Treppe hochging, zeigte ich meinem damaligen besten Freund das Graffito mit der wackligen Schrift «Das Leben ist kein Theater, deshalb nehmt eure Masken ab!». Damals erschien mir dieser wandzierende Text als bedeutungsvoll, da er auf die Rollen abzielt, welche wir täglich einnehmen und spielen. Zu diesem Zeitpunkt ahnte ich noch nicht, wie dumm ich in wenigen Minuten handeln würde.

Am Freitag, 9. Oktober 2020, besuchte die Kulturstelle, eine Kommission des VSETH, zum ersten Mal nach vielen Monaten wieder eine Schauspielhausvorstellung. Die vergünstigten Studierendtickets waren schnell vergriffen und auch sonst war die Aufführung ausverkauft. Die Leute schienen sich nach Geschichten zu sehnen und verteilten sich gemäss dem Schauspielhaus-Schutzkonzept im Schachbrettmuster über die Sitze. Während im alten Griechenland die Schauspieler Masken trugen, wurde durch die Pandemie die Maskenpflicht nun auf das Publikum gespiegelt.

... «Das Leben ist kein Theater, deshalb nehmt eure Masken ab!» Mit meinen fünfzehn Jahren hinterfragte ich diese Aussage noch nicht, welche mit einem gewissen Authentizitätsfetisch aufwartete. Das Wahre, das scheinbar Echte, welches sich hinter einer Maske verbirgt,

Dario Spilimbergo, 30,

schreibt als Präsident der Kulturstelle einen der Kulturkolumnenbeiträge. Studiert Erziehungswissenschaft und Digitale Linguistik im Master an der UZH, schrieb ein Theaterstück für die Autor*innentheatertage des Deutschen Theaters Berlin und findet das Tragen von Masken sinnvoll.

solle doch zum Vorschein kommen. Nur, sind wir denn nicht genau das, was wir sind, auch wenn wir es spielen? ...

Auf der Bühne präsentiert sich das Stück «Frühlings Erwachen», oder doch nicht? Wir müssen reden, heisst es. Das jugendliche Ensemble teilt mit, dass jetzt anstelle des Stücks über Sexualität geredet werden muss. In den nächsten 1,5 Stunden erzählen die jungen Menschen über ihre sexuellen Erfahrungen, ihren Dates während der Coronazeit, der Angst vor einer Schwangerschaft und dem Machtgefälle, das in einer Beziehung zwischen Lehrerin und Schüler steckt. Zwischen den Erzählungen desinfizieren sich die Schauspieler*innen gelegentlich die Hände.

... Obwohl ich mich für das Graffito begeistern konnte, wollte mir das Denken manchmal noch nicht so gelingen. So traten wir hinter der Betonsäule hervor und standen bei der Bushaltestelle, während plötzlich eine Gruppe von jungen erwachsenen Männern an uns vorbeizog. Als sich auf einmal einer von der Gruppe löste und auf uns zukam ...

Das Stück gibt einen persönlichen Einblick in die Welt junger Menschen, lässt sie selbst sprechen und rahmt die Geschichte mit ihren Erzählungen darüber, wie sie eigentlich das Stück «Frühlings Erwachen» aufführen wollten, ehe ihnen das Leben – oder doch Corona? – dazwischenkam.

... und fragte, ob wir Geld dabei hätten. Mein Freund – schlau wie er ist – sagte: «Nein». Ich – dumm wie ich bin – sagte: «Nein» – erspürte mit der rechten Hand in der Jackentasche noch eine 50er-Note, welche mir meine Mutter gegeben hatte und korrigierte mich. «Ah,

doch», und leerte meinen Jackentascheninhalt in die hohle Hand des Gegenübers.

Die Geschichten mit Aufklärungscharakter versuchen letztlich an das Sein, das Selbst zu gelangen. So versucht auch der einzige Schauspieler höheren Alters, die pastellfarbenen gekleidete Gruppe in einen Befindlichkeitskreis zu bringen, um die Gefühle und Befindlichkeiten der einzelnen Menschen nochmals einzuholen, ehe er vom Bühnenabbau unterbrochen wird.

... Als dieser bereits zufrieden seine Gruppe in schnellen Schritten einzuholen versuchte, drehte ich mich nach ihm um, realisierend, was gerade geschehen war und rief: «HEY! – kann ich wenigstens meinen Knopf haben?» Worauf der junge Mann seine Hand mit Inhalt anschaute, nach dem Knopf griff, zu mir zurück rannte und den Knopf übergab. So ging ich mit 50.– weniger in der Tasche wieder nach Hause.

Fazit:

Graffito-Erfahrung: kostete 50.– & liess mich dumm dastehen

Frühlings Erwachen: kostete dank der Kulturstelle nur 10.– & liess mich persönliche Geschichten hören

Günstig ins Schauspielhaus:

mit der Kulturstelle für CHF 10.– / via Schauspielhausabo oder an ausgewählten Veranstaltungen gilt «Zahl was du willst»

www.kulturstelle.ch

www.schauspielhaus.ch

POLYKULINARISCH

Leichte Herbstträume

von Céline Jenni

Wer kennt es nicht? Nach einem langen Tag vollgepackt mit Vorlesungen, Gesprächen mit Kolleg*innen, Papers-Lektüren, Beantworten von unzähligen Mails, Arbeiten-Schreiben und Auspowern im Sport kommt man müde nach Hause, steht etwas un schlüssig in der Küche, betrachtet eingehend den Kühlschrank – natürlich macht man dabei mehrmals die Tür auf und zu, in der idiotischen Hoffnung, dass vielleicht beim nächsten Mal plötzlich ein fertiges Menu im Fach steht oder einen ein Inspirationsblitz trifft, was man nun mit diesen einzelnen, einsamen Zutaten anfangen sollte (Spoiler: passiert nie!). „Was koche ich jetzt nur?“ Nach Jahren in Genuss von Mamas Küche denke ich jetzt manchmal sehnsüchtig daran, wie es war, wenn beim Nachhausekommen einfach schon etwas auf dem Tisch stand und ich nicht darüber sinnieren musste, was ich mir nun auf dem Herd herbeizaubern sollte. Natürlich habe ich (wie wahrscheinlich jede*r Student*in) gewisse Standardgerichte, die schnell gehen und wenig Zutaten brauchen. Wenn mir das zu langweilig wird und ich genug Zeit habe, stöbere ich auch gerne in Kochbüchern. Die Rezepte für den Herbst sind aber oft eher schwer und manchmal auch zu stark wärmend, man denke an Fondue, Raclette, Eintöpfe und Suppen. Was kochen aber, wenn etwas Leichtes auf den Tisch sollte, der Magen knurrt, die eigenen Ideen ausgegangen sind und Google auch nicht mehr weiter weiss (und man auch noch eine Rezeptkolumne schreiben sollte)? Richtig, Hotel Mama weiss Rat. Die Idee zum Mango-Taboulé stammt deshalb nicht aus meiner Feder, sondern von ihr – ein grosses Danke an dieser Stelle. Das Nachkochen hat prima funktioniert, es braucht nicht viele Zutaten – sprich der Einkauf ist schnell erledigt –, mein Magen war anschliessend zufrieden und satt. Oder um es in ihren Worten zu sagen: erfrischend, fruchtig und schnell zubereitet.



MANGO-TABOULÉ REZEPT

für 4 Personen (benötigt ca. 20 Minuten)

ZUTATEN:

300g Bulgur (oder Quinoa)
1 Bund Petersilie, gewaschen (alternativ:
etwas Zitronenmelisse oder Pfefferminze)
1 Zitrone, gewaschen
1 reife Mango, 1 Avocado

SALATSAUCE:

6 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
3 EL Condimento Bianco (Weisswein-Essig)
1 EL Senf
1 TL Honig

Bulgur gemäss Packungsbeilage zubereiten und anschliessend in eine Schüssel geben. Salatsauce in einem anderen Gefäss mischen. Die Mango und Avocado schälen und würfeln. Petersilie fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und zusammen mit etwas ausgepresstem Zitronensaft dem fertigen Bulgur beifügen. Petersilie und Mango- und Avocado-Würfel ebenfalls unter den Bulgur mischen. Zum Abschluss mit der Salatsauce übergossen und mischen. Schwarzbrot passt wunderbar dazu. Servieren und Geniessen!

Céline Jenni, 24,

beschäftigt sich nicht nur während ihres Studiums mit Lebensmitteln, sondern auch gerne in der Küche.

WOW! vs. UGH!

Alone Time

Do you ever feel like you need a break from the social noise around you? Or are you the kind of person who likes to stay busy? Our authors Manuel and Vishal describe how they prefer to spend their alone time, and discuss its potential to benefit or harm one's mental peace.

WOW!

Manuel Torko, 27

Flow can be one of the most powerful and fulfilling states to be in. To me, flow means profound concentration and full absorption in what I'm doing. Everything else carries less importance, while all sense of time is lost. Flow is a consequence of focus and only appears when I'm alone. These are moments when creativity peaks, when challenging tasks are mastered and when new ideas are created. We perform at our best and are the most productive. Being alone also presents the benefit of getting to know yourself on a deeper level – what are your strengths and weaknesses? What are your boundaries and values? In the hassle of daily life, we often forget to address these vital questions. Alone time also allows us to recharge our social battery. Wanting to be alone is often frowned upon. It's confused with loneliness and the deliberate decision to be alone is rarely respected or understood. However, there is a clear distinction between loneliness and solitude. While the former exhausts you, the latter satisfies you. No one likes permanent loneliness, but anyone can appreciate temporary solitude. Nowadays, experiencing that kind of solitude seems like a skill. When was the last time you experienced that unbearable feeling of boredom you had as a child? It has probably been a while. How ironic that those moments of painful dullness allowed you to enthusiastically enjoy the ideas and games that followed – those that seemed like heaven on earth. Today, there is a fear of missing out if we're not constantly engaged in some activity, particularly on social media. We're stuck up in so many small things that there is no room for the big ones. I like to take time for myself regularly – often so that I can function better and put my charged social battery to good use when I'm around others again.

UGH!

Vishal Garg, 25

Emptiness can be interpreted as both solitude and loneliness, and the difference between the two can be confusing. I agree with the other author that achieving solitude without falling into the depth of loneliness is a skill that may be mastered. However, do we need to always seek out either of the two?

It might not always be the case that the person would desire to have a state of solitude. This depends upon the personality type of the people, and also the other aspects of daily life, such as type of activities performed with regards to having a social connection with others. For example, the people involved in activities which require good social interaction might desire solitude after a long day, but the people who stretch their brain muscles while thinking and sitting on a desk all day, might want to take a break from spending time by themselves. For them, reaching out to others is tempting in order to take a break, relax & enjoy while recovering their strength. At this point, if people don't have some social interaction, the state of mind could transition into the feeling of loneliness which can be exhausting, and a daunting task to be dealt with.

It's agreeable that being alone has benefits in realizing your strengths, and mastering perfection etc., but spending too much time alone could overwhelm a person. So, what can you do to get yourself out of the state of loneliness, gain more control of your brain, and recover your strength? The solution to the problem is to have somebody to accompany you. The motive is to engage yourself in a social situation where you immerse and enjoy yourself thoroughly. Moreover, the big ideas and motivation comes naturally and not putting yourselves through any predefined situations of being alone or being crowded.

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

AZB
CH-8092 ZÜRICH
P.P./JOURNAL

POST CH AG

Polykum Zeitung des Verbands der Studierenden an der ETH, Universitätsstrasse 6, 8092 Zürich

