



ruprecht

Heidelberger Studierendenzzeitung

April 2020

ERSTSEMESTER-SONDERAUSGABE

www.ruprecht.de



Foto: Nele Bianga

Inhalt

Kennenlernen

könnt Ihr die verschiedenen Standorte der Uni, sowie die jeweils anzutreffenden Klischeestudenten auf **Seite 2**

Feiern

gehört zum Studierendenleben einfach dazu. Anregungen für Eure Feier- und Kneiptouren in Heidelberg findet Ihr auf **Seite 4**

Eingewöhnen

werdet Ihr Euch in Euer neues Zuhause. Einen kleinen Vorgeschmack auf das zukünftige WG-Leben und die typischen WG-Mitbewohner gibt es auf **Seite 5**

Mitgestalten

könnt Ihr die Politik an der Universität in zahlreichen Gremien wie Fachschaften und StuRa. Wo Ihr euch überall hochschulpolitisch einbringen könnt, verraten wir auf **Seite 7**

Durchblicken

ist im Abkürzungs- und Begriffsdschungel der Universität gar nicht so einfach. Orientierung und Abhilfe schafft unser großes Uni-ABC auf **Seite 8**

Gut essen

ist wichtig, um sich voll auf die Uni konzentrieren zu können. Wo man in Heidelberg gut und günstig außerhalb der Mensen essen kann, erfahrt ihr auf **Seite 6**

Liebe Kommilitoninnen und Kommilitonen,

ja, so dürft Ihr Euch jetzt nennen! Ein neuer Status, ein neues Leben. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass der Beginn des Studiums aufregend ist, aber auch verwirrend sein kann. Deshalb entstand die Idee für diese kleine Erstsemesterausgabe. Und da der *ruprecht* auch immer während des Semesters auf dem Laufenden hält, warum nicht eine Ausgabe speziell für Euch? Diesmal nicht im Print, sondern pandemiebedingt als PDF. Hier erfahrt Ihr, was es Wissenswertes über den Studienanfang in Heidelberg gibt: vom A bis Z der Uni, über WGs bis zum Feiern und zur Politik.

Aber bevor ihr euch in die Ausgabe stürzt: Hier ein paar

wohlgemeinte Ratschläge, bei denen wir uns die üblichen Floskeln nicht ganz verkneifen können. Das erste Semester ist aufregend, neu und überwältigend. Es kann überfordernd und anstrengend sein. Deshalb gilt: Kopf hoch und durchhalten. Ihr seid schließlich nicht allein. Mit Euch fangen viele andere auch gerade an. Geht zu Einführungsveranstaltungen eures Instituts, in die Dozierendensprechstunden und auf Erstipartys. Hier trifft Ihr Leidensgenossen und Weggefährten. Traumprinz oder Doktormutter – nie wieder lernt Ihr so schnell so viele Menschen kennen.

Was das Wohnen angeht: Seid anspruchsvoll. In Heidelberg wird vom Altstadtloft

bis zum Kellerabteil alles vermietet – doppelt hinschauen lohnt sich also. Auch die neu gewonnenen Kontakte helfen hier weiter. Und falls Ihr doch im Wohnungsroulette verloren habt: Keine Sorge. Umziehen ist kein Hexenwerk und eine neue WG oder Wohnung findet sich schneller als gedacht. Außerdem gilt: WG-Horrorgeschichten werden Euch den Rest Eures Lebens bei langweiligen Konversationen über Wasser halten.

Das Geheimnis lautet von daher: Sich nicht unterkriegen lassen, über alles reden (S. 9), sich was leckeres gönnen (S. 6) oder einfach feiern gehen (S. 4). In diesem Sinne,

Eure *ruprecht*-Redaktion

Willkommen in der Campus-Gang

Die Heidelberger Universität hat keine klassische Campus-Struktur, sondern verteilt ihre Fakultäten über die ganze Stadt. Ein Überblick

Altstadt

Romantisch flankiert von zwei Hügeln schmiegt sich die Altstadt an den Neckar. Schön. Besonders für zahlreiche Touristen, mit denen man sich sein natürliches Uni-Habitat teilen muss.

Über die Altstadt verteilt liegen die geisteswissenschaftlichen Seminare. Mit Jura, Theologie und Philosophie befinden sich hier unter anderem drei der vier Gründungsfakultäten, die seit den Anfängen der Universität im Jahr 1386 Bestand haben. In der Nähe des zentralen Universitätsplatzes liegen außerdem die

große Bibliothek, die Verwaltung, das zentrale Vorlesungsgebäude „Neue Universität“ und die „Alte Universität“, in der das dazugehörige Museum und das Rektorat zu finden sind. Für das leibliche Wohl der Altstadtstudenten sorgen die beiden Mensen, Triplex und Marstall. Der Marstallhof selbst ist ein beliebter Treffpunkt und Veranstaltungsort. Wer in der Altstadt studiert, ist zwar gut versorgt, muss sich aber täglich mit Lebenswidrigkeiten wie Heidelberger Kopfsteinpflaster, Horden von Passanten oder dem penetrant schönen Schlosspanorama konfrontiert sehen. Wer sich nicht etwa in eines der zahlreichen Cafés zum Beispiel in der Steingasse flüchten will, findet ein etwas schlichter gestaltetes offenes Refugium im Innenhof der Neuen Universität. Vor allem im Sommer ist der Rasen im Schatten des Hexenturms zur Regeneration oder zum Lesen rege und dankbar frequentiert.

Bergheim

Ein wenig abseits der Altstadt, in der Bergheimer Straße, liegt der gleichnamige Campus Bergheim. Das schlossähnliche Gebäude, das in Altrosa erstrahlt, beheimatet seit 2009 die Politik-, Sozial- und Wirtschaftswissenschaften. Da die Räumlichkeiten einst zum Universitätsklinikum gehörten, vernimmt man immer wieder die Bezeichnung „Alte Krehl-Klinik“. In dem modernen Anbau im hinteren Teil des Gebäudes befindet sich die gemeinsame Bibliothek, die sich die drei ansässigen Fakultäten teilen. Dass

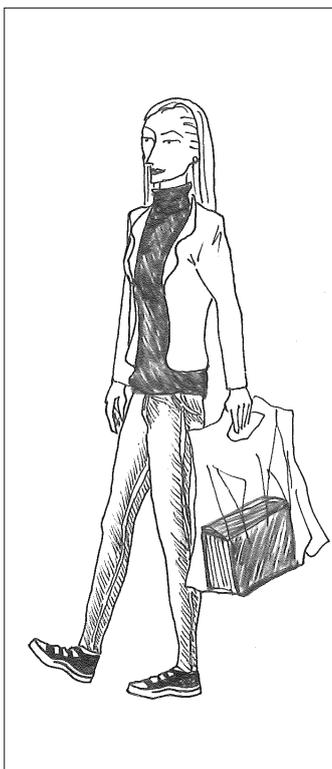
die Lernatmosphäre in dem hellen Glasbau besonders angenehm sein muss, zeigt der erhebliche Ansturm: Viele Studierende anderer Fakultäten nutzen die schicken Arbeitsplätze, besonders in der Klausurenzeit. Hier gilt also „Der frühe Vogel fängt den Wurm“. Unten im Erdgeschoss ist das Café PUR zu finden, das neben den üblichen Kleinigkeiten einen täglich wechselnden Mittagstisch bietet. An warmen Tagen kann man sehr schön draußen auf dem grünen Vorplatz an einem der Tische sitzen, sei es zum Lernen oder für einen Entspannungskaffee zwischendurch.

Neuenheimer Feld

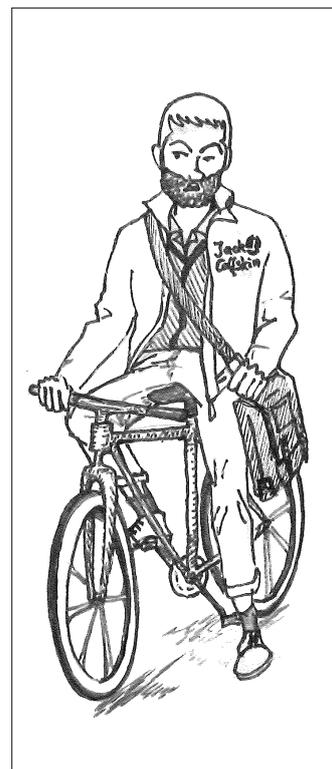
Im Neuenheimer Feld (INF), das dem typischen Bild eines Uni-Campus am nächsten kommt, sind die Lebens- und Naturwissenschaften angesiedelt. Die vierte Gründungsfakultät, ursprünglich „*facultas medicinae*“ genannt und

heute die bekannte Heidelberger Fakultät für Medizin, ist hier mit vielen Gebäuden des Universitätsklinikums vertreten. Die Institute für Mathematik, Physik, Chemie und Biologie – um nur einige zu nennen – sind ebenfalls hier zu finden.

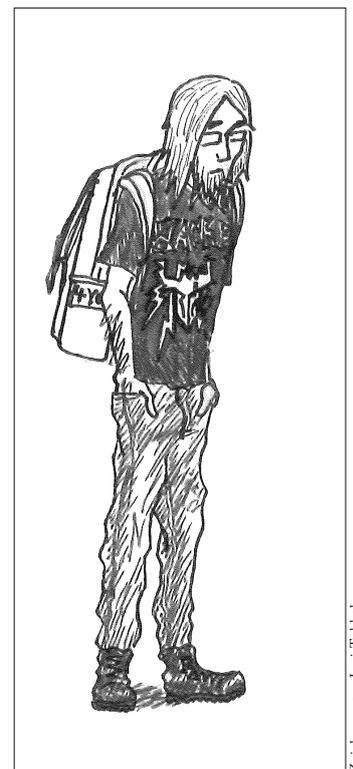
Die Zweigstelle der Universitätsbibliothek im Neuenheimer Feld beheimatet die Bestände der naturwissenschaftlichen Fakultäten, die so ihre jeweilige Fachliteratur vor Ort haben. Bei der Zentralmensa ist der Name Programm: Heidelberg's größte Kantine ist nicht nur örtlich inmitten des Feldes gelegen, sie ist auch zentraler Treffpunkt für alle, die einer Pause bedürfen. Außerdem sind in einigen Ecken des Neuenheimer Feldes Studentenwohnheime des Studierendenwerkes zu finden. Am nordwestlichen Rand des Feldes liegt außerdem das Institut der Sportwissenschaftler. In deren Hallen finden viele Veranstaltungen des Hochschulsports statt.



Im Herzen der Altstadt daheim: die freien Künste



Kritisch und hip: so unterwegs in Bergheim zu treffen



Die Naturwissenschaften sind auf Feldforschung gegangen

25 Dinge,

die man in Heidelberg getan haben muss

01 Sich den warmen Erpel in der Destille einverleiben. Wahlweise auch den Gehängten.

02 Im verr(a)uchten Keller- gewölbe des Cave54 unter der Altstadt bis vier Uhr morgens versacken, wahlweise am Wochenende oder dienstags bei Live-Jazz. Und um das ein für alle Mal klarzustellen: Es wird [ka:f] ausgesprochen, nicht [keiv]!

03 Sich an einer studentischen Gruppe beteiligen. Einen Überblick über die Hochschulgruppen bietet das "Dschungelbuch" des Studierendenrats.

04 Auf der Neckarwiese zu beliebiger Jahres- und Tageszeit grillen, diverse (Ball-) Sportarten ausführen, (nicht-)alkoholische Getränke konsumieren und Flunkyballturniere bestreiten. Die Reihenfolge ist willkürlich und kann nach Belieben variiert werden.

05 Den zahlreichen prominenten Toten auf dem Bergfriedhof einen Besuch abstatten. Besonders monumental: das Grab von Reichspräsident Friedrich Ebert.

06 Weit nach Mitternacht bei Mandy's Fastfood Center an der Montpellier-Brücke einen Supertex-Burger bestellen.

07 Zur MathPhysTheo in die Zentralmensa gehen. Die Karten sind begehrt, deshalb im Vorverkauf holen!

08 Bei Besuch mit der pittoresken Altstadt angeben und das Schloss besuchen, aber im restlichen Jahr nicht zum Schloss gehen. Falls doch, empfiehlt sich der hintere Aufstieg: Gegenüber des Völkerkundemuseums zweigt der Friesenberg von der Hauptstraße ab. Je nach Jahreszeit fühlt man sich angesichts der weidenden Kühe ein bisschen wie bei Heidi.



Foto: ruprecht

09 Ein paar Burschis im Schnookeloch das Bier versauern.

10 Im Hochsommer bei Käthe Wohlfahrt eine Weihnachtspyramide kaufen.

11 Einmal auf der Plöck dem Tod ins Auge sehen – als Fußgänger oder Radfahrer.

12 Im Betreuten Trinken aka Sonderbar aka Pinte mit dem Wirt um Schnaps würfeln.

13 Sich im Zuckerladen auf der Plöck einen Zuckerschok holen.

14 Sich im Winter vor der Vorlesung auf dem Weihnachtsmarkt mit Glühwein betrinken.

15 Der historisch überfrachteten Alten Aula einen Besuch abstatten.

16 Sich demokratisch einbringen und zu den Uni-Wahlen gehen!

17 Nachts auf dem Philosophenweg wandern und tiefsinnigen Gedanken nachhängen. Tunlichst vermeiden: Die Nacht zum 1. Mai.

18 Einmal im Studium seiner Campus-Card nachwinken, während sie mit dem Tablett auf dem Laufband entschwindet.

19 Spaghetti Bolognese (beziehungsweise die vegane

Variante mit Tomatensoße) im "Vater Rhein" essen. Wird bis nachts zum studentenfreundlichen Preis von 2,50 Euro serviert. Unverbindliche Empfehlung: In Kombination mit einem vorzugsweise alkoholischen Kaltgetränk fällt der Spaghetti-Preis sogar auf 1,90 Euro.

20 Einmal im Monat dekadent beim großen Sonntagsbrunch in der Marstallmensa frühstücken. Früh aufstehen lohnt sich, der Brunch ist unter Heidelberger Studierenden sehr begehrt!

21 In der Walpurgisnacht zur Thingstätte auf dem Heiligenberg pilgern.

22 In die Villa Nachttanz gehen und a) sich herrlich alternativ fühlen oder b) herrlich alternativ sein.

23 Mit der Neckarfähre die Langsamkeit entdecken: Verkehrt von März bis Oktober zwischen Bergheim und der Alten Brücke, mit Zwischenhalten im Neuenheimer Feld und an der Stadthalle. Semesterticketbesitzer fahren kostenlos.

24 Mondän feiern im Theater: Im Rahmen des „Heidelberger Stückemarktes“ im Frühling wandelt sich der alte Saal des Theaters zum stillvollen Tanzboden.

25 In Fällen akuter Langeweile oder Prokrastination in die „5“ setzen und eine komplette Runde fahren. Nach allem, was man sieht, ist man am Ende froh, wieder im schönen Heidelberg zu sein.

Nachtschwärmer aufgepasst

Klein, aber fein - Heidelberg hat für Feierwütige einiges zu bieten



Foto: Philip Hiller

In der Unteren Straße finden sich die typischen Studentenkneipen und -bars

Ihr wollt nach einem langen, anstrengenden Tag in der Uni so richtig feiern gehen? In Heidelberg gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das Tanzbein zu schwingen oder gemütlich in der Kneipe bei einem Feierabendbier zusammensitzen.

Die für Heidelberg typischen Studentenkneipen und -bars findet man vor allem in der Altstadt. Sehr bekannt und beliebt ist die **Untere Straße**, die sich parallel zur Hauptstraße befindet. Tagsüber findet ihr hier Cafés und Geschäfte. Abends verwandelt sich die Untere in die längste Bar Heidelbergs. Im **Mohr** dürfen Damen den ganzen Donnerstagabend kostenlos Sekt schlürfen, wohingegen in der **Destille** die für Heidelberg typischen Schnäpse ausgeschenkt werden: Der allseits bekannte Melonenschnaps ist sehr zu empfehlen. Abenteuerlustige dürfen sich gerne am „warmen Erpel“ versuchen. Gleich gegenüber gibt

es in der **Sonderbar – Betreutes Trinken** eine riesige Auswahl an Absinth. Ein paar Häuser weiter befindet sich für Liebhaber der klassischen Rockmusik das **Eckstein**.

Auch außerhalb der Kneipenmeile gibt es einiges zu entdecken. Wer es urig und zünftig mag, kann hinter dem Kornmarkt in der **Kulturbrauerei** frisch gebräutes Bier trinken. Für Schachfreunde ist der **Drugstore** in der Kettengasse die erste Anlaufstelle. Für alle, die sich gerne überraschen lassen, ist das **Shooters** mit seiner schier unendlichen Auswahl an Shots die Bar der Wahl. Vor allem der Bachelor und Master in Shotlogistik lohnt sich!

Jazzliebhaber kommen im **Cave 54**, Deutschlands ältestem Studenten-Jazzclub, auf ihre Kosten. Jeden Dienstagabend finden hier Jamsessions statt. In den 50er Jahren soll hier angeblich sogar ab und an Louis

Armstrong zum Feiern vorbeigeschaut haben.

Für Tanzwütige gibt es ebenfalls genügend Auswahl. Im Kellergewölbe des **Mel's** nahe der Heiliggeistkirche ist zwar nicht viel Platz - dafür weicht das Publikum regelmäßig zum Tanzen auf Tische und Bänke aus. Im **Karlstorbahnhof** kommen bei den verschiedensten Partys alle auf ihre Kosten. Auch in der **Tangente** in der Kettengasse wird getanzt bis in die frühen Morgenstunden. Für Mädels, die sich gerne mal aufstylen, und Hemdenträger ist das **Ziegler's** eine passende Anlaufstelle, um die Nacht durchzufeiern.

Direkt am Bismarckplatz wird zu Charts getanzt und geflirtet, was das Zeug hält. Davor kann hier noch in gediegenem Ambiente zu Abend gegessen werden. Ähnlich schick geht es im **Frauenbad** zu, einem alten, umgebauten Hallenbad in der Bergheimer Straße mit einer zen-

tralen Bar und Empore zu.

Von Techno, 90er-Hits und Indie über Livemusik oder Hallengymnastik bis hin zu Ü30-Partys und Konzerten ist in der **halle02** in der Bahnstadt für jeden Musikgeschmack etwas dabei.

Bei mitternächtlichen Heißhungerattacken sind die günstigen Spaghetti Bolognese-Teller im **Vater Rhein**, Falafel bei **Yufkas** an der Heiliggeistkirche oder **Mahmoud's** in der Merianstraße und Burger bei **Mandy's** nahe der halle02 sehr zu empfehlen. Im **Späti** in der Kettengasse findet ihr außerdem alles, was ihr für späte Abende oder einen Mitternachtssnack zuhause noch braucht.

Wo auch immer es euch hincizieht, genießt die Abende in Heidelberg. Und der Heimweg entlang des Neckars bei Sonnenaufgang ist einer der romantischsten Eindrücke, die ihr in dieser Stadt gewinnen könnt.

Es ist nicht glamourös. Es stinkt, es trinkt Deine Milch, es beschwert sich über zu laute Musik. Aber vor allem: Es ist nicht glamourös.

Ohne jeden Anflug von verklärerender Mystifizierung also nun die herzliche Einladung, drei Jahre Heidelberg in Mitbewohnern formuliert zu sehen:

Zunächst wohnt man bei **Angela**. Sie studiert Jura und meint das so. Du siehst sie eigentlich nur am Wochenende, wenn sie sich nach ihrer 12-Kilometer-Jogging-Strecke einen Smoothie in der Küche macht, sonst ist sie in der „Bib“ und lernt. Schnell die Gelegenheit genutzt und angesprochen: „Hey du, Angela. Schicke ... Sportschuhe. Wollen wir nicht mal ins Kino? Oder mal was kochen?“

Für einen Moment überschlägst du im Kopf, wie schnell du wohl ein Rückzugsmanöver in dein Zimmer vornehmen kannst, kommst aber zwangsläufig zu dem Schluss, dass Protein-Shake-Angela in ihren neonfarbenen Lauftrern auf jeden Fall schneller sein wird. Dann das Gesicht zu einem hastigen Lächeln gestrafft „Ne du, ist voll süß, aber ich treffe mich gleich mit meiner Lerngruppe. Voll busy gerade. Du studierst Geschichte, oder?“ Der Pürrierstab zerkleinert summend eine Mango und deinen Mut, sie in Bezug auf dein Studienfach zu korrigieren. Sie tänzelt ins Badezimmer und lässt dich etwas perforiert zurück. Es wird nicht lang halten. Aber weit gefehlt, wenn du dich wieder am Beginn deiner Suche wahnst, du kennst ja mittlerweile ein paar Leute, die welche kennen, die zum Beispiel **Robert** kennen.

Was Robert studiert und vor allem wann er das tut, das weißt du nicht genau. Vieles an ihm ist etwas nebulös, vor allem sein Zimmer, wenn man es geschafft hat, sich kräftig gegen die Tür stemmend einzutreten. Die Augen tränen im Dickicht der Schwaden etwaiger Ausdünstungen. Du kämpfst einen nach Luft gierenden Fluchtimpuls nieder. Du hilfst Robert großgeschwisterlich erst mit Kaffee, dann mit einer bemer-

kenswerten Palette anderer Nahrungsmittel aus. Das ist zunächst ganz materialunintensiv, weil sich Robert hauptsächlich von mit Ketchup gesprenkelten Nudeln

sein. In ihrer Nähe zu wohnen wird dich direkt zum besseren Menschen machen. Max studiert Politikwissenschaften, Karla Romanistik und Philosophie,

Mitbewohner

Ein Leben mit Putzplänen, Kühlschranksiff und Oropax



Foto: ruprecht

Das sind deine Mitbewohner. Viel Spaß!

und Kaffee ernährt, entfaltet aber spätestens dann Katastrophepotential, wenn entgegen jeder Absprache kein Klopapier gekauft wurde. Nach dem ersten Besuch der Eltern ist es dann spätestens vorbei. Dem plötzlichen Einbruch einer parallelen wohlgeordneten Realität hält das deliröse Leben mit jemandem, der drei Bier für eine Mahlzeit hält, nicht stand. Bestenfalls meditativ, eigentlich vegetativ gelassen nimmt er deinen Auszug.

Die nächste Station heißt **Max und Karla**: So wolltest du immer

eigentlich ist das aber auch völlig egal, denn beide engagieren sich viel lieber bei der Bahnhofsmision, in ihren Fachschaften, beim Delphinrettungsbund und einem

Mitbewohner können dein Leben retten.

total innovativen Wohnprojekt für integratives Mehrgenerationenleben in den ehemaligen Ami-Baracken. Toll! Der Kühlschrank ist das Alnatura-Sortiment in Miniatur und am besten gleich selbst containert. Der Überschuss wird natürlich beim Food-Sharing freigegeben. Wir sind nun alle gegen Krieg, gegen Exklusion, Abschiebung, den kapitalistischen

Wahn, Banken, Facebook, Google, Bodenhaltung, Negerküsse, Sexismus, Privilegien, Geschlechterkonstrukte, Regelstudienzeit und gut riechende Wäsche. Es hätte alles so gut funktioniert – ihr habt auch alle schön den Müll getrennt. Ihr glaubt an die Welt und den Menschen und dafür steht ihr ein.

Dann stehen sie stramm. Staatsdienst. Beide bekommen einen Ref-Platz in der schwäbischen Heimat. An derselben Schule, ist das nicht ein Zufall? Karla kämmt sich die Haare, Max kauft sich einen Anzug, und als sie weg sind, wirfst du deine Pepsi-Flasche in den Biomüll.

Bilanz: Sie mögen deine Milch trinken, dich zu Exzessen nötigen und dich mit der Grenze des menschlich Ertragbaren vertraut machen. Sie stinken, sie konfrontieren dich durch kalkuliert ungehaltenes, ostentatives Engagement mit deiner eigenen schmerzlichen Unzulänglichkeit, sie stapeln Geschirr, und sie lärmern besonders laut in der Nacht vor der Prüfung. Mitbewohner sind schlimm. Unbenommen schlimm.

Bis zu dem Zeitpunkt, an dem du von ihnen Milch stibitzt, an dem du einfach mal jemanden brauchst, der sich anhört, wie furchtbar dein Tag war.

Du würdest es nie sagen, aber sie retten dein Leben (zumindest dein Leben als sozial verpflichteter Mensch), wenn sie mit dir ins Kino gehen und für dich Hühnerbrühe kochen, wenn du krank bist. Mitbewohner wissen, dass du manchmal deine Wäsche grenzwertig lang vernachlässigst, teilen aber dennoch ein Bad mit dir, sie putzen (wenn sie es tun) auch dein Klo und leihen dir ihr Fahrrad, wenn du spät dran bist für die Vorlesung.

Wer wahrheitsgemäß konstatiert, dass Mitbewohner schlimm sind, darf nicht aus dem mit berechtigtem Ekel verzogenen Blick verlieren, dass sie selbst auch jemandes Mitbewohner sind. Dieser unvermeidliche Umstand macht uns wohl alle ein bisschen schlimm. Und mit dieser Einsicht ist schon viel gewonnen.

Wir haben Hunger!

Was darf es heute sein? Günstige Alternativen zur Mensa in Campusnähe

Klar, an der Uni Heidelberg gibt es so einige Mensen und Cafés mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. Die Marstall-Mensa wurde sogar mehrfach als „Mensa des Jahres“ ausgezeichnet. In der Altstadt, in Bergheim und Neuenheim gibt es aber gute Alternativen, die den Geldbeutel nicht überstrapazieren und für Abwechslung sorgen.

Wer überwiegend auf dem Bergheimer Campus studiert, hat die Qual der Wahl: Möchte er ein Curry mit Mango-Lassi, eine Pizza oder doch lieber ein belegtes Baguette zum Mittag

essen? Auf der gegenüberliegenden Straßenseite befinden sich nämlich direkt das beliebte Café „mildner’s“, das bei Hipsteratmosphäre neben Baguettes auch frische Salate und guten Kaffee zu günstigen Preisen anbietet, das „Neckar“, ein cross-over-Laden, in dem es neben türkischen Spezialitäten, Döner und Pasta auch gute Pizza gibt sowie das „Punjab Curry“, bei dem man zwischen kleinen (ab 3 Euro) und großen Portionen (ab 5 Euro) wählen kann.

In der Altstadt liegen viele günstige Läden abseits Hauptstraße. Kultstatus genießt das

„Mahmoud’s“ in der Merianstraße, in dem man die arabische Spezialität frisch zubereitet im Brot für 3,50 Euro bekommt. Das „Café Burkardt“ in der Unteren Straße bietet in seinen Tagesessen deftige Hausmannskost für 5,50 Euro an. Auch in der Plöck, die parallel zur Hauptstraße liegt, kann man günstig Mittag essen. Unter anderem befinden sich dort das „Raja Rani“, das Freunden indischer Currys empfohlen sei. Wer gerne Suppe isst, dem sei „Franz Soupmarine“ in der Märzgasse empfohlen. Dort gibt es ein täglich wechselndes Angebot an veganen Suppen.

Gleich nebenan befindet sich „Unter Freunden“ für Pizzaliebhaber. Hipsterbonuspunkte: Die Pizzen werden mit einer Schere zurechtgeschnitten.

Im Neuenheimer Feld lohnt es sich, dem italienischen Restaurant „Bellini“ einen Besuch abzustatten. Es liegt direkt neben dem DKFZ und bietet einen Mittagstisch mit günstigen, satt machenden Hauptgerichten an. Eine Pizza Margherita gibt es z.B. für 6,80 Euro, eine Pasta 6,50 Euro. Wer sein Essen zum Mitnehmen bestellt, kann es anschließend auf einer Bank im Botanischen Garten genießen!

Radfahren in Heidelberg

Der Blick über den Lenkerrand

Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so verbunden wie beim Fahrrad“, sagte einmal Adam Opel – und er hatte Recht. Mit dem Fahrrad ist man unabhängig von den öffentlichen Verkehrsmitteln. Oben drauf ist die Bewegung an der frischen Luft sogar noch gesund.

Das scheinen viele Heidelberger begriffen zu haben: Fast jeder dritte Verkehrsteilnehmer ist hier auf dem Rad unterwegs. Es lohnt sich also, in ein Fahrrad zu investieren. Preiswerte gebrauchte Räder gibt es beispielsweise bei Ruprecht Rides, im Radhof Bergheim oder bei Madame Velo.

Alle Einrichtungen bieten auch einen Reparaturservice.

So auch URRmEL, die Selbsthilfe-Radwerkstatt von Studis im Neuenheimer Feld. Hier kann jeder selbst mit Werkzeug und Unterstützung durch Fachleute an seinem Rad herumschrauben. Übrigens: Sollte man nur ab und zu ein Rad brauchen, gibt es die Möglichkeit, eines der Räder des öffentlichen Mietsystems „VRN NextBike“ zu nutzen.

Um das Fahrrad gegen Diebstahl zu schützen, bietet die Polizei regelmäßig Fahrrad-Codierungen an. Zum Semesterbeginn wird es wieder eine Aktion im Hof hinter der Triplex-Mensa geben. Es empfiehlt sich, das kostenlose Angebot zu nutzen. Denn Fahrraddiebstahl ist in Heidelberg leider nicht selten.



Gute Klingel, gute Bremsen: In der Altstadt unerlässlich

Weitere Infos unter:
www.ruprecht-rides.de
www.fahrrad-heidelberg.de
www.madame-velo.de
www.urrmel.uni-hd.de

Von der Stadt Heidelberg gibt es einen Flyer mit Radstrecken und mehr Wissenswertem: Ihr findet ihn z. B. beim Studierendenwerk oder in den Mensen.

Das politische System der Uni

Der StuRa: Demokratie im Kleinen

Die Universität schafft sich ihre eigenen Gesetze und Realitäten. Das zeigt sich auch in der politischen Organisation der Studierenden: Seit 2013 gehören wir nämlich alle zu einem Gebilde namens „Verfasste Studierendenschaft“.

Engagieren kann man sich in der Verfassten Studierendenschaft (VS) auf vielfältige Weise. An jedem Institut gibt es Fachschaften. Darin organisieren sich die Studierenden ihres Faches, planen die legendären Fachschaftspartys, vertreten studentische Interessen und nehmen sich der Erstitage, Kneipentouren und vielen anderen Projekten mit großer Hingabe an.

Die Fachschaften wählen oder entsenden Mitglieder in den Studierendenrat, kurz StuRa. Und aus den studentischen Listen und Hochschulgruppen wählen die Studierenden, also die Verfasste Studierendenschaft, einmal im Jahr dann die andere Hälfte des StuRa. Zusammen stellen die StuRa-Mitglieder die Legislative. Die Referatekonferenz führt die Beschlüsse des StuRa aus: Finanzen, Soziales, Verkehr, Vernetzung – das Tagesgeschäft eben. Die Referenten und Referentinnen für die einzelnen Themenbereiche werden vom StuRa gewählt. Wenn der StuRa also das Parlament ist, sind die Referate sozusagen Minister. Zusätzlich tragen autonome Referate dem „Diversity-Aspekt“ an der Uni Rechnung.

Es geht auch darum, politisches Denken zu kultivieren: Der StuRa mischt sich bei hochschulpolitischen Themen ein, welche die Studierenden direkt betreffen. So organisieren sie



Das Logo des Studierendenrats

zum Beispiel Demos gegen Studiengebühren oder setzen sich für Studierende ein, die nebenbei beim Studierendenwerk arbeiten. Grundsätzlich können alle Studierenden zu den öffentlichen Sitzungen kommen und sich mit jedem Anliegen, jedem Finanzierungs-

wunsch einer studentischen Initiative oder einem Projekt, das Unterstützung braucht, an ihre gewählte Vertretung wenden - alle finden Gehör. Viele Initi-

ativen und Hochschulgruppen bekommen so Unterstützung für ihre Arbeit. Die VS organisiert darüber hinaus auch eigene Angebote wie das Notlagenstipendium und eine kostenlose Rechtsberatung.

Wer also Lust hat, die Politik an der Uni selbst mitzubestimmen, kann sich in der Fachschaft oder einer Hochschulgruppe engagieren, aber auch direkt als Mitglied des StuRa oder in einem der Referate. Denn

aktuell sind einige Posten nicht besetzt. Der politische Kosmos der Uni mag begrenzt sein, doch zeitintensiv ist sie trotzdem. Die Sitzungen und Debatten dauern oft bis spät in die Nacht. Immerhin schult das ein authentisches Verständnis von Politik. Auch wenn etwas Spektakel und Pathos fehlen, kümmern sich die Mitglieder des StuRa um studentische Belange, die täglich spürbar sind: Die Finanzierung des Semestertickets wird über den StuRa an die RNV überwiesen, man diskutiert über die Lehramtsreform und bestimmt über einen Teil der Hochschulfinanzierung mit.

Der StuRa verfügt über ein eigenes Budget von mehr als einer halben Million Euro jährlich, finanziert aus dem VS-Beitrag, den alle Studierenden zusammen mit den Verwaltungsgebühren bezahlen. Das Ziel: Alle Studierenden sollen bei den Themen mitreden dürfen, die sie betreffen.

Übrigens: Neben der VS als Selbstverwaltung sind die Studierenden auch in verschiedenen Gremien der Universität vertreten, wie beispielsweise dem Senat und den Fakultätsräten. Die Vertreter für sie werden zeitgleich mit dem Studierendenrat gewählt.

Wir sind alle Teil der Verfassten Studierendenschaft

Studentische Belange, die täglich spürbar sind

StuRa-Sitzungen:

jeden zweiten Dienstag um 19:00 Uhr im Hörsaal des Instituts für Theoretische Physik (Albert-Ueberle-Straße)

Nächste StuRa-Wahl:

Juni 2020

Vorsitzende der VS:

Chiara Citro, Leon Köpfler

Internet:

www.stura.uni-heidelberg.de

„Dschungelbuch“ (Übersicht studentischer Gruppen):

dschungelbuch.stura.uni-heidelberg.de

Tipp:

Du möchtest über aktuelle Debatten im StuRa, die Uniwahlen und Hochschulpolitik auf dem Laufenden bleiben? Dann ist der *ruprecht* Dein Medium der Wahl! In unseren Print-Ausgaben sowie online unter ruprecht.de bieten wir laufend Nachrichten, Hintergründe und Kommentare.

Das Uni-Alphabet

Akademisches Auslandsamt: Der Sprung ins Unbekannte jenseits der deutschen Grenze will geplant sein. Erste Anlaufstelle für Weltenbummler ist das Infozimmer des Akademischen Auslandsamtes im Carolinum (Seminarstraße 2).

BAföG-Amt – dort wird sich der studentischen Geldsorgen angenommen. Das Amt ist im Marstallhof 1 zu finden, hier gibt es alle Antragsformulare, die gleich vor Ort von Sachbearbeitern gesichtet werden.

CampusCard – gleichzeitig Studierendenausweis und Zahlungsmittel. Für vergünstigte Eintritte könnt Ihr Euch damit ausweisen. Und in den Mensen, an Kopierern und in der UB bezahlen. Aufladen kann man die Karte an den Automaten in Bibliotheken und Mensen.

Deutschlandstipendium – ein deutschlandweit verfügbares Stipendienprogramm für besonders begabte Studierende. Pro Monat winken 300 Euro. Infos: www.uni-heidelberg.de/universitaet/freunde/deutschlandstipendium_s.html.

Erasmus-Programm – so heißt das sogenannte „Mobilitätsstipendium“ der EU, ein inzwischen beliebtes Sprungbrett für das Auslandssemester. Weitere Infos unter: eu.daad.de/erasmus/de.

Fachschaften – die studentische Vertretung auf Ebene der einzelnen Fächer. Bestehen aus Studierenden des jeweiligen Faches, die in der Universität und ihren Gremien alle fachlichen Interessen der Studierenden vertreten. Gute Möglichkeit, sich in der Hochschulpolitik zu engagieren.

Gundel – Bäckerei am Karlsplatz. Hat die berühmten Kurfürstentuglun hergestellt, aber auch den Heidelberger Pflasterstein und den sogenannten Neckarkiesel.

HEIDI ist die Abkürzung für den „Heidelberger Katalog für die Bibliotheken“. Er ist unentbehrlich für die Literatursuche während des Studiums.

INF ist die Abkürzung für den Campus „Im Neuenheimer Feld“. Das Aushängeschild der Universität beherbergt vor

der CampusCard. In den zahlreichen Copyshops der Altstadt geht es auch mit Bargeld.

LSF – das Informationssystem „Lehre Studium Forschung“ der Uni beherbergt das Vorlesungsverzeichnis und hilft bei der Studiumsverwaltung.

Mensen – davon gibt es drei. Der Marstall und die Triplex-Mensa sind in der Altstadt zu finden. Die Zentralmensa im Neuenheimer Feld ist die größte.



Freie Arbeitsplätze sind in der UB heiß begehrt

allem naturwissenschaftliche Fakultäten, die Sporthallen und das Uniklinikum.

Jobben – wer sich etwas Geld dazu verdienen will, findet Angebote auf der Internetseite des Studierendenwerks oder bei den Aushängen in der Zentralmensa im Feld, der Triplexmensa und in den Instituten.

Kopieren – kann man an den Universitäts-Kopierern fast nur noch mit

Neckarwiese – beliebter Treffpunkt im Sommer zum Grillen, Chillen, Fußball und Volleyball spielen.

Prüfungsordnung – sie ist das A und O eurer Studienplanung. Darin steht, wann welche Seminare und Module zu belegen und welche Anforderungen zu erfüllen sind. Bei Unsicherheiten hilft der Fachstudienberater eurer Fakultät.

Ruprecht – Heidelbergs preisgekrönte Studierendenzzeitung. Sie bietet reichhaltige Informationen zu Universität, Stadt, und einfach allem, was Studierende in Heidelberg wissen müssen.

StuRa – der Studierendenrat ist die hochschulpolitische Vertretung der Studierenden und setzt sich aus gewählten Mitgliedern der Fachschaften und Hochschulgruppen zusammen.

Tutorien – sie sind wie Vorlesungen meist freiwillig. Die Lehrveranstaltungen sind als Ergänzung und Vertiefung zu Vorlesungen und Seminaren gedacht.

UB – die Universitätsbibliothek setzt sich aus der Hauptbibliothek in der Altstadt und ihrer Zweigstelle im Neuenheimer Feld zusammen. Der Bestand ist teilweise Präsenzbestand, teilweise ausleihbar. Außerdem dürfen die modernen Lernbereiche sowie die Gruppenarbeitsräume nicht unerwähnt bleiben.

VRN – steht für Verkehrsverbund-Rhein-Neckar. Die öffentlichen Verkehrsmittel könnt ihr im VRN-Gebiet mit der CampusCard ab 19 Uhr und am Wochenende den ganzen Tag lang kostenlos nutzen.

Weihnachtsmarkt – über die ganze Stadt verteilt. Am meisten Trubel ist auf dem Universitätsplatz und dem Marktplatz. Der Kornmarkt verwandelt sich in ein Winterwäldchen, der Karlsplatz bietet eine Eislaufbahn.

ZSL – das Zentrale Sprachlabor. Bietet ein breites Angebot an Sprachkursen für jede Stufe an. Dabei wird vor allem das Sprechen trainiert.

Keine Panik

Was tun, wenn im Studium aus viel zu viel wird?

Plötzlich kommt alles zusammen: die Klausur nächste Woche, Hausarbeiten, die zu schreiben sind, die gefühlten 300 Seiten ungelesene Pflichtlektüre, Stress in der WG, Beziehungsprobleme – und die Luft bleibt weg. Diese Situation kennen wir alle. Aber wie ist die Lage an den Hochschulen?

Laut einer Studie des Deutschen Studierendenwerks von 2012 verbinden Studierende Stress in erster Linie mit Zeitnot (75 Prozent) und Leistungsdruck (64 Prozent). Akuter Handlungsbedarf besteht, wenn „Atemnot“ nicht mehr die Ausnahme, sondern die Regel ist.

Es zeigt sich: Psychische Erkrankungen bzw. ihre Diagnosen, nehmen verhältnismäßig stark zu.

Aber woher sollen Studierende die Weitsicht zur Handlung und Prävention nehmen, wenn das Problem auch ein tiefgreifend gesellschaftliches ist?

Der Balanceakt zwischen Studium, Privatleben und Nebenjob kann einem schnell über den Kopf wachsen und zu Dauerstress führen. Laut einer Studie der Universitäten Hohenheim und Potsdam fühlen sich mehr als die Hälfte der Studierenden stark gestresst, besonders in der Zeit vor den Prüfungen. Oft bleibt es aber nicht beim Stress: Mehrere Millionen Arbeitnehmende in Deutschland sind nach Schätzungen von Burnout betroffen.

So ist es umso wichtiger, einen bewussten Umgang mit

der eigenen Belastbarkeit zu finden. Das heißt: Anzeichen von Überforderung nicht ignorieren, sondern sich frühzeitig Unterstützung holen. „Als unerfahrener Ersti steht man vor einem riesigen Haufen an Lernmaterial, den man dann in einer Klausur abliefern muss“, erinnert sich eine Studentin im 9. Semester. Sie war zu Studienbeginn oft überfordert und hätte sich mehr Aufklärung über mögliche Hilfe gewünscht.

Die primäre Anlaufstelle in Heidelberg ist die Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS). Das gesamte Angebot der PBS ist kostenfrei, es wird nach dem Solidaritätsprinzip durch den Studierendenbeitrag aller gedeckt Interessierte können sich einfach über die Website oder per Telefon melden. Von Montag bis Donnerstag gibt es dort auch eine offene Sprechstunde. Zu dieser kann man sich zwischen

10:30 und 11 Uhr im Sekretariat anmelden und schnell mit einem der Psychologen vor Ort sprechen. Nach der Terminvergabe (Wartezeit meist zwei Wochen) oder in der offenen Sprechstunde

folgt eine erste Evaluation. „Circa 850 Studierende nehmen unseren Service pro Jahr in Anspruch, die Zahlen steigen kontinuierlich.“, erklärt Dr. Frank-Hagen Hofmann, Psychologischer Psychotherapeut der PBS Heidelberg. Er ist überzeugt, dass mehr Hilfestellungen seitens der Uni – zum



Foto: ruprecht

Zeit- und Leistungsdruck setzen Studierenden oft zu

Beispiel in Form von Kursen oder Coachings – zum Aneignen von Lernstrategien und selbstständigem Arbeiten vielen Studierenden helfen könnten.

Zusätzlich gibt es noch die von Studierenden betriebene „Nightline“, die täglich von 21 bis

2 Uhr über Skype und Telefon sowie Email erreichbar ist.

Auch, wenn die Angst vor dem Stigma, „schwach“ zu sein, uns davon abhalten kann, Hilfe in Anspruch zu nehmen, meint auch Hofmann: „Trauen Sie sich, es hilft!“

Kontaktdaten von Beratungsstellen

Wenn du das Gefühl hast, überfordert zu sein, private Probleme hast, oder du einfach mal jemanden zum Reden brauchst, kann dir hier weitergeholfen werden:

Psychosoziale Beratungsstelle Heidelberg (PBS)
 Gartenstraße 2 (Bergheim)

Offene Sprechstunden (Anmeldung, Gespräch im Anschluss): Mo – Do von 10:30 bis 11 Uhr
 Mail: pbs@stw.uni-heidelberg.de, Telefon: 06221 54 37 50

Nightline übers Telefon: 0 6221 18 47 08 oder via Skype unter nightline.heidelberg, täglich von 21 bis 2 Uhr

Pro Familia Heidelberg (Hauptstraße 79)
 Telefonnummer: 06221 184440
 Mail: heidelberg@profamilia.de

Psychologische Beratungsstelle der PSH
 Rohrbacher Straße 72 (Eingang über Zähringer Straße)
 Sprechzeiten: Mo, Mi, Do, Fr 13 – 14 Uhr, Di 18 – 20 Uhr
 Telefon: 06221 41 24 81
 Mail: beratung@psh-heidelberg.de



Wir suchen dich!

Der *ruprecht* sucht engagierte Journalisten, Fotografen und Grafiker für eine der größten Studentenzeitungen Deutschlands. Neueinsteiger sind immer willkommen

Irrendwas mit Medien“ kannst du beim *ruprecht*, der Heidelberger Studentenzeitung machen. Mit einer Auflage von 10000 Exemplaren sind wir eine der auflagenstärksten Studentenzeitungen Deutschlands und informieren Studierende, Professoren und Mitarbeiter über Heidelberg, die Universität und alles, was Studierende bewegt und interessiert. 2019 konnten wir uns wieder den ersten Platz beim renommierten Pro Campus-Presse Award sichern.

Bei uns kannst du recherchieren, schreiben, fotografieren, filmen oder unsere Webseite und Social-Media-Seiten pflegen. Egal, ob du einen Film kritisieren möchtest, Persönlichkeiten interviewen oder lernen willst, wie man layoutet, beim *ruprecht* kannst du dich austoben. Jeder und jede kann in den wöchentlichen Redaktionssitzungen Themen vorschlagen, diese recherchieren und Artikel schreiben.

Hat man sich den Mantel des Journalisten einmal übergestülpt,

treibt dies an, viele Fragen zu stellen. So wird die Tätigkeit beim *ruprecht* zu einer intensiven Zeit, in der man mehr über Heidelberg und die Welt lernt als in der Uni. Nicht wenige finden hier Freunde und können sich am Ende des Studiums schwer vom *ruprecht* trennen.

Seit mehr als 30 Jahren ist der *ruprecht* Teil des Heidelberger Studierendenlebens. Er erscheint jedes Semester dreimal. Wir Redakteure arbeiten ehrenamtlich und finanzieren die Zeitung über Werbeanzeigen, damit wir mindestens so unabhängig und unbestechlich sind, wie unsere Titelzeile verspricht.

Die meisten Redakteure sind ohne Vorkenntnisse zum *ruprecht* gekommen und haben bei uns erste redaktionelle Erfahrungen gesammelt. Viele wollen Journalisten werden, und eine lange Reihe von *Exrupis* arbeiten heute bei großen Zeitungen und Medienhäusern, doch auch jedem anderen steht unsere Tür offen. Von Layout über Organisation bis hin zu



Bild: Jani Takhsa

Monatliches Highlight beim *ruprecht*: das Layoutwochenende

Werbeakquise könnt ihr viele Dinge auch jenseits des journalistischen Schreibens bei uns lernen.

Einmal im Monat treffen wir uns zum Layoutwochenende in unseren Redaktionsräumen. Bei Keksen, Snacks und Koffein gestalten wir die Ausgabe und setzen die Artikel und Bilder am Computer. Zum Finale gibt es stets am Samstagabend ein gemeinsames Abendessen, bevor die Zeitung zur Druckerei geschickt wird. Das kostet Zeit und Nerven, doch dafür ist es ein unbeschreiblich schönes Gefühl, am Dienstag eine druckfrische Zeitung in den Händen zu halten und darin seine eigenen Artikel zu lesen.

Um mitmachen zu können, schreib uns einfach eine E-Mail, eine Facebook-Nachricht oder komm direkt vorbei!

Wir treffen uns während der Vorlesungszeit montags um 20 Uhr in der Albert-Ueberle-Straße 3-5. Du findest uns im StuRa-Büro, nach dem Eingang links die Treppe hinunter.

Website: www.ruprecht.de
Facebook und Twitter: @ruprechtHD
Instagram: @ruprechthd
Mail: post@ruprecht.de

Redaktionssitzung im Semester jeden Montag um 20 Uhr



Impressum
 Erstsemesterausgabe
 SS 2020

V.i.S.d.P.: Nicolaus Niebylski

Redaktion: Hannah Steckelberg, Nicolaus Niebylski, Stefanie Weber

Auflage:

Kontakt: Redaktion *ruprecht*, Albert-Ueberle-Str. 3-5, 69120 Heidelberg

Telefon: 06221 / 187 13 10

E-Mail: post@ruprecht.de



ruprecht
 Heidelberger Studentenzeitung

Januar 2020 – Nr. 184
 UNABHÄNGIG • UNBESTECHLICH • UNVERFÄLSCHT
www.ruprecht.de | [@ruprechtHD](https://twitter.com/ruprechtHD)

Winternachtstraum
 Von Nele Karsten

„Wir können eine große Fresse haben!“
 Martin Sonneborn im Interview auf Seite 13

Kurswechsel am ZSL
 Im Sommersemester 2020 stehen Umstrukturierungen am Zentralen Sprachlabor an. Viele Mitarbeiter sehen diese mit Skepsis