



UNITE!

DEIN GEWERKSCHAFTSMAGAZIN

FÜRS STUDIUM

#Money Welche Möglichkeiten es gibt, dein Studium finanziell zu stemmen.

#Work Jobben neben dem Studium – Modelle, deine Rechte und weshalb es sich lohnt, dabei auf Tarifbindung zu achten.

#Learn Wie du dich einfach und schnell von Aufschieberitis befreien kannst.

#Life Warum hohe Mieten kein individuelles Problem sein dürfen.

#Diversity Was Anerkennung heißt.

Interessiert?
Dann wende dich
an deine IG Metall-
Geschäftsstelle.

JUGEND- BILDUNGS- MAGAZIN 2022



Dich interessiert, was die Welt im Inneren zusammenhält?
Wie unsere Wirtschaft funktioniert? Welche Rechte Studierende
beim Jobben haben und wie diese Rechte praktisch umgesetzt
werden können? Du möchtest deine rhetorischen Kompetenzen
ausbauen? Oder hast Lust, dich intensiver mit den Funktionsweisen
von Medien auseinanderzusetzen? Gewerkschaftliche Jugend-
bildung bietet dir das. Im Jugendbildungsmagazin „Check“ findest
du unser Seminarangebot – alle Themen, Termine und Orte.

HALLO – WIR SIND DEINE GEWERKSCHAFT

UNITE heißt „sich zusammenschließen“. Und das ist in vielen Bereichen des Lebens nicht die schlechteste Idee. Denn gemeinsam geht es meistens besser. Der Begriff der „Schwarmintelligenz“ hat mit dem Internet und den digitalen Möglichkeiten der Kommunikation und Interaktion größere Bekanntheit erlangt. Das damit gemeinte Phänomen existiert aber schon viel länger. Die Tatsache nämlich, dass wenn Menschen sich zusammentun und gemeinsam an einer Sache arbeiten, sie schneller zu besseren Lösungen kommen. Dieses Prinzip gilt gleichermaßen, wenn Menschen sich zusammentun und gemeinsam ihre Interessen vertreten. Und so funktioniert das Prinzip Gewerkschaft.

Wir bündeln das Wissen, die Kompetenzen und die Stärke unserer Mitglieder. Und machen daraus eine Struktur, die sich gegenseitig unterstützt. Von der alle, die dabei sind, profitieren. Die aber gleichzeitig auf jede_n Einzelne_n angewiesen ist. Was du davon hast? Jede Menge: Beratung in allen Fragen rund ums Arbeits- und Sozialrecht zum Beispiel. Und sogar anwaltliche Vertretung im Ernstfall. Ein breitgefächertes Seminarangebot. Kostenlose Prüfung von Arbeitszeugnissen. Und Tarifverträge, die die Arbeit besser und das Leben schöner machen – mehr Geld, mehr Urlaub, mehr Sicherheit. All das ist auch für Studierende interessant. Denn der Großteil muss neben dem Studium jobben, um den Lebensunterhalt bestreiten zu können. Und nicht zuletzt setzen wir uns auch ein für ein besseres BAföG, für gerechtere Mieten und für eine solidarischere Gesellschaft.

Tausend gute Gründe mitzumachen. Wir freuen uns auf dich.

Deine IG Metall Jugend



Jetzt Mitglied werden.
igmetall.de/beitreten



Du findest uns an deiner Hochschule, in deinem Betrieb oder in einer unserer Geschäftsstellen in deiner Nähe. Und natürlich im Internet und den sozialen Netzwerken.

- ▶ igmetall-studieren.de
- ▶ schnittstelle-igmetall.de
- ▶ organice.net
- ▶ facebook.com/igmetalljugend
- ▶ instagram.com/igmetalljugend



#MONEY

- 7 Kindergeld
- 7 BAföG
- 9 Elternunabhängiges BAföG
- 9 BAföG besser machen
- 10 Stipendien
- 11 Wohngeld
- 11 Studienkredit

#WORK

- 13 Grundsätzliches zum Thema
Jobben und ...
- 14 Jobmodelle
- 16 Deine Rechte im Job
- 19 Tarifverträge? Tarifverträge!
Fünf Fragen – fünf Antworten
- 20 Deine Interessenvertretung
- 21 Ohne dich kein wir!



#LEARN

- 29 Motivations-Hacks
- 31 Lerntechniken
- 34 Zeitmanagement
- 35 Prüfungsangst
überwinden





#LIFE

- 43 Der Wahnsinn mit der Miete
- 44 Deutsche Wohnen & Co enteignen
- 44 Mietenstopp! Jetzt!
- 44 Bezahlbare Miete? Da geht was!



#DIVERSITY

- 49 Vielfalt anerkennen
- 50 Was ist Diskriminierung?
- 52 Was tun bei Diskriminierung?
- 53 Praxistipp: Diversitätsbewusstes (digitales) Lehren und Lernen – eine kleine Checkliste



INTERVIEWS

- 24 „... gemeinsam das Beste für alle erreichen!“
Korbinian Hitthaler
- 38 „Ich hätte niemals gedacht, dass es mir irgendwann wieder so gut gehen kann.“
Thomas
- 54 „Das Größte ist, offen zu sein für alle Menschen in allen Lebenslagen. Das ist sehr, sehr bereichernd fürs Leben.“
Judith Cremering, Anna-Lena Schmitz





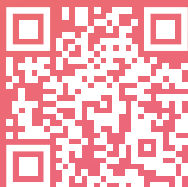
edel metall

**Der Podcast der
IG Metall Jugend**

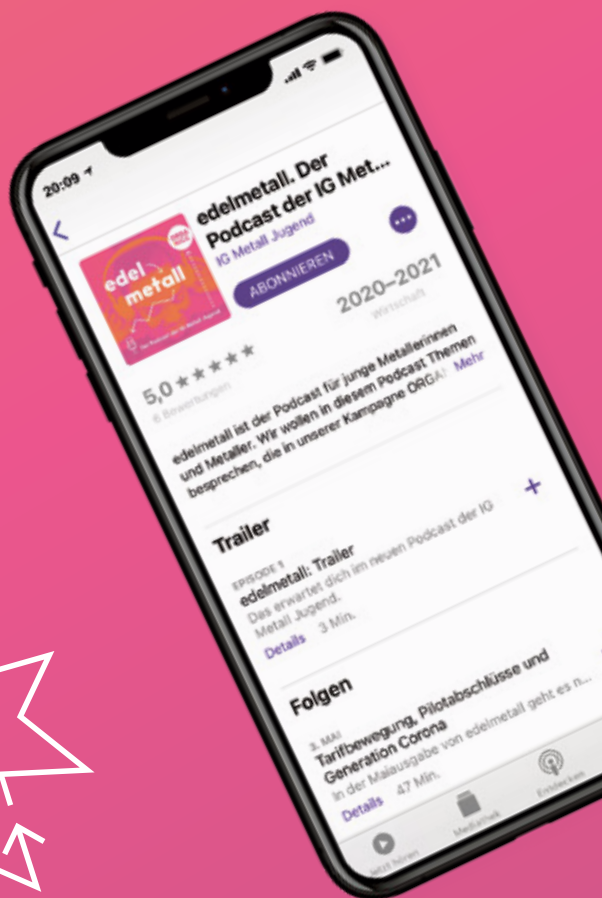
edelmetall ist der Podcast für junge Metaller_innen. Wir wollen in diesem Podcast Themen besprechen, die in unserer Kampagne ORGANiCE eine wichtige Rolle spielen: Wie kann öffentlicher Nahverkehr kostengünstiger werden und warum ist das wichtig? Wie wird die Zukunft der Arbeit aussehen? Was heißt Qualität in der Ausbildung? Wie funktioniert Gerechtigkeit und was können wir dafür tun? Was heißt gute Bildung im Zeitalter der Digitalisierung? Welche Möglichkeiten haben wir, etwas gegen explodierende Mieten zu tun? Wie kann mehr Selbstbestimmung im Arbeitsleben aussehen? Jeden ersten Montag im Monat. Mit Linda Achtermann.

Jede Folge kannst du hier kostenfrei hören:

<https://edelmetall.podigee.io>



edelmetall gibt es auch bei Spotify, Deezer und Apple Podcast.



**AUSBILDUNG
BESSER & MEHR!**

#ORGANiCE

#MONEY

Studieren kostet Geld. Denn leider gibt es Wohnraum, Essen, Fachliteratur, Krankenversicherung etc. nicht umsonst. Studieren braucht aber auch Zeit. Denn schließlich ist es eine akademische Ausbildung, bei der das Lernen im Mittelpunkt stehen sollte. Und genau zwischen diesen beiden Polen tut sich ein Spannungsfeld auf, mit dem ein Großteil der Studierenden heutzutage regelmäßig zu kämpfen hat. Welche Möglichkeiten gibt es also – neben dem Jobben – das eigene Studium finanziell zu stemmen? Ein kleiner Überblick.

KINDERGELD

Wenn du unter 25 Jahre alt bist und dein Erststudium bzw. ein Masterstudium in direktem Anschluss an den Bachelor absolvierst, hast du in der Regel Anspruch auf Kindergeld. Aber auch wenn du bereits eine Berufsausbildung abgeschlossen hast, dich im Zweit- oder Drittstudium befindest oder dein Master als weitere Ausbildung gilt, kann weiterhin Kindergeldanspruch bestehen. Und zwar dann, wenn du einer geringfügigen Beschäftigung (z. B. Minijob) nachgehst, es sich bei deinem Nebenjob um ein Ausbildungsdienstverhältnis (etwa ein direkt anschließendes Referendariat) handelt oder du die regelmäßige wöchentliche Arbeitszeit von 20 Stunden nicht überschreitest. Das Kindergeld muss von deinen Eltern beantragt werden und wird auch an sie ausgezahlt.

► arbeitsagentur.de/familie-und-kinder

BAFÖG

Das Berufsausbildungsförderungsgesetz – kurz BAFöG – soll diejenigen unterstützen, die familiär nicht über die wirtschaftlichen Mittel verfügen, ein Studium selbst zu finanzieren. Es ist zur Hälfte ein Zuschuss und zur anderen Hälfte ein zinsloses Darlehen, das du nach dem Studium zurückzahlen musst. Die Höhe der Rückzahlung beträgt höchstens 10.000 Euro.

Ob du BAFöG-berechtigt bist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab und muss immer individuell geprüft werden. Relevant dabei sind:

- dein Alter
- dein finanzieller Bedarf
- dein Abschluss
- deine Erstausbildung
- dein aufenthaltsrechtlicher Status

Wenn du die entsprechenden Voraussetzungen erfüllst, hast du daher einen Rechtsanspruch auf Förderung. Die konkrete Höhe des BAFöG-Satzes wird jedes Jahr neu berechnet, d. h. du musst jedes Jahr den Antrag neu stellen. Entscheidend für die Berechnung deiner Bedarfshöhe sind:

- dein Einkommen
- dein Vermögen
- Einkommen deiner Eltern bzw. Ehepartner_in/ Lebenspartner_in

Sollten deine Einkünfte aus Nebenjobs 5.400 Euro (monatlich sind das ungefähr 450 Euro) im zwölfmonatigen Bewilligungszeitraum übersteigen, wird die Förderung entsprechend gekürzt. Das Kindergeld zählt nicht zu den anzurechnenden Einkünften. Bei selbstständiger Tätigkeit bleibt ein Gewinn von maximal 4.400 Euro in einem Jahr anrechnungsfrei. Ist der Bewilligungszeitraum des BAFöG kürzer, wird das zulässige Einkommen anteilig berechnet.

AKTUELLE BEDARFSSÄTZE

Ausbildungsstätte	Fachhochschulen, Akademien, Hochschulen
Bei den Eltern wohnend	483 Euro
Inkl. KV- und PV-Zuschlag*	592 Euro
Nicht bei den Eltern wohnend	752 Euro
Höchstsatz inkl. KV- und PV-Zuschlag*	861 Euro

* KV- und PV-Zuschlag = Kranken- und Pflegeversicherungszuschlag
(insgesamt 109 Euro).

Solltest du über mehr als 8.200 Euro Vermögen verfügen, musst du erst den darüberliegenden Teil aufbrauchen, bevor du Anspruch auf BAföG hast. Liegst du nur wenig drüber, kann der Vermögensrestbetrag auch anteilig auf dein BAföG angerechnet werden. Für Kind(er) und/oder Ehepartner_innen gelten weitere Freibeträge. Zudem kannst du besondere Kosten der Ausbildung, wie z. B. Studiengebühren, auf Antrag geltend machen.

Es kann auch passieren, dass du kein oder nur wenig BAföG bekommst, weil deine Eltern „zu viel“ verdienen. Sollten sich jedoch die wirtschaftlichen Verhältnisse deiner Eltern oder deiner_deines Lebenspartner_in verschlechtern, kannst du jederzeit einen Aktualisierungsantrag stellen.

Grundsätzlich gilt: BAföG zu beantragen macht immer Sinn. Denn auch eine Ablehnung kann im Hinblick auf andere staatliche Unterstützungen (z. B. Wohngeld) nützlich sein. Die Antragstellung geht ganz einfach online. Allerdings ist der Antrag recht ausführlich und du brauchst etwas Geduld, um alle notwendigen Papiere zusammenzusammeln. Liegen dem BAföG-Amt deine vollständigen Unterlagen vor, dauert die Bearbeitung in der Regel bis zu zwei Monate. Das Geld wird dann rückwirkend ab Antragstellung gezahlt. In finanziellen Notlagen ist es auch möglich, beim BAföG-Amt einen Vorschuss zu beantragen.

► [bafög.de](https://www.bafög.de)

ELTERNUNABHÄNGIGES BAFÖG

Unter bestimmten Umständen können Studierende die Förderung auch unabhängig von ihren Eltern bekommen. Dafür müssen zunächst einmal die allgemeinen BAföG-Voraussetzungen erfüllt werden (siehe Seite 7). Ist das gegeben, kann in Ausnahmefällen elternunabhängiges BAföG bewilligt werden. Ein Ausnahmefall liegt nach § 11 Abs. 2a und 3 des BAföG vor, wenn

- du bei Beginn deines Studiums 30 Jahre oder älter bist.
- du vor Beginn des Studiums (und nach Eintritt der Volljährigkeit) bereits fünf Jahre erwerbstätig warst.
- du vor Beginn des Studiums nach Abschluss einer mindestens dreijährigen berufsqualifizierenden Ausbildung drei Jahre (oder im Fall einer kürzeren Ausbildung entsprechend länger) erwerbstätig warst.
- der Aufenthaltsort deiner Eltern unbekannt ist oder
- deine Eltern daran gehindert sind, in Deutschland Unterhalt zu leisten.

Die Höhe der Förderung richtet sich nach deiner Lebenssituation. Der Höchstsatz liegt aktuell bei 853 Euro im Monat. Dazu kommt ein möglicher Zuschuss für Kranken- und Pflegeversicherung in Höhe von 109 Euro. Genau wie beim elternabhängigen BAföG ist die Hälfte der Förderung ein Zuschuss, die andere Hälfte ist ein Darlehen, das du zurückzahlen musst. Die Aufforderung zur Rückzahlung erhältst du rund viereinhalb Jahre nach Ende der Regelstudienzeit. Mit der Rückzahlung beginnen musst du fünf Jahre nach Ende dieser Förderungshöchstdauer. Es gibt auch die Möglichkeit einer vorzeitigen Rückzahlung.

► [bafoeg-rechner.de](https://www.bafoeg-rechner.de)

BAFÖG BESSER MACHEN

Theoretisch soll das BAföG weiterführende Bildung für alle ermöglichen – unabhängig vom familiären Geldbeutel – und so zu mehr Chancengleichheit beitragen. Praktisch wird das BAföG in seiner jetzigen Form diesem Anspruch jedoch nicht gerecht. Und genau deshalb machen wir als Gewerkschaftsjugend uns für eine schnelle und umfassende Verbesserung stark. Wir wollen:

Mehr Anspruchsberechtigte!

Die Höhe der Einkommensfreibeträge der Eltern sind zu niedrig angesetzt und müssen deutlich angehoben werden, damit mehr Studierende Anspruch auf BAföG haben. Außerdem muss der Anspruch herkunftsunabhängig sein – international zu studieren ist längst Normalität. Und Menschen mit Fluchterfahrung müssen die Chance auf Förderung haben – unabhängig vom Stand ihres Asylverfahrens.

Mehr Geld!

Der BAföG-Höchstsatz muss dem realen Leben angepasst werden – wir fordern eine pauschale Anhebung des Regelbedarfes um 150 Euro. Zudem sollte sich die Mietkostenpauschale zukünftig an der Wohngeld-Tabellenregelung orientieren, um den großen regionalen Unterschieden der Mietpreise gerecht zu werden.

Mehr Zeit!

Auch die Förderungshöchstdauer soll der Realität angepasst werden – wir wollen eine Verlängerung um zwei Semester. Warum? Weil nur ein Drittel der Studierenden das Studium in der Regelstudienzeit abschließt – 79 Prozent aber in zwei Semestern mehr. Auch die Altersgrenzen müssen als Zugangsvoraussetzung abgeschafft werden. Zudem müssen sowohl die Pflege von Angehörigen als auch demokratisches Engagement (beispielsweise in Gewerkschaften) als Gründe für eine Verlängerung der Förderungshöchstdauer anerkannt werden.

Mehr Sicherheit!

Und last but not least wollen wir, dass die Rückzahlungspflicht wieder abgeschafft wird. Nur so kommt das BAföG tatsächlich bei all jenen an, die es brauchen. Momentan stellen viele theoretisch BAföG-Berechtigte erst gar keinen Antrag, weil sie befürchten, es später nicht zurückzahlen zu können.

STIPENDIEN

Ein Stipendium ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Studium zu finanzieren. Denn im Gegensatz zum BAföG muss ein Stipendium nicht zurückgezahlt werden. Allerdings ist es auch etwas schwerer, an eine solche Förderung zu gelangen. Wenn du aber die entsprechenden Voraussetzungen erfüllst, solltest du es zumindest probieren. Es gibt viele Stiftungen, Organisationen und Einrichtungen, die im Rahmen von Stipendien Studieren- de finanziell und/oder mit Sachwerten unterstützen. Einige legen Wert auf überdurchschnittliche Leistungen, andere wiederum achten vor allem auf gesellschaftspolitisches, soziales, gewerkschaftliches und/oder zivilgesellschaftliches Engagement. So verfügen beispielsweise alle im Bundestag vertretenen Parteien über parteinahe Stiftungen, die auch Stipendien vergeben. Und auch wir als Gewerkschaft haben ein eigenes Studienförderwerk.

Das Gewerkschaftsstipendium – Hans-Böckler-Stiftung

Die Hans-Böckler-Stiftung (HBS) ist die gemeinsame Stiftung der DGB-Gewerkschaften. Sie fördert Studierende (und Promovierende) mit überdurchschnittlichen Leistungen sowie gewerkschaftlichem und/oder gesellschaftspolischem Engagement in ihrer akademischen Ausbildung. Voraussetzung für eine Förderung ist das Vorhandensein eines formalen BAföG-Anspruches. Aber auch, wenn aufgrund des Alters (ab 35 Jahre) kein formaler BAföG-Anspruch mehr besteht, der Studienwunsch aber überzeugend biografisch begründet werden kann, besteht die Chance auf eine Förderung. Zudem wird darauf geachtet, möglichst viele Studierende auf dem Zweiten oder Dritten

Bildungsweg zu fördern. Grundsätzlich förderfähig sind Erststudium, duales Studium sowie Ergänzungsstudien zur Erlangung der Promotionsfähigkeit.

► boeckler.de

Aufstiegsstipendium

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) vergibt jährlich 1.000 Aufstiegsstipendien. Gefördert werden mit diesem Programm ausdrücklich Fachkräfte mit abgeschlossener Berufsausbildung und Berufserfahrung, die sich für ein Erststudium an einer Hochschule bewerben wollen. Voraussetzung ist der Nachweis besonderer beruflicher Leistungen. Es gibt keine Altersbegrenzung. Auch ist eine Bewerbung vor Beginn des Studiums möglich. Wer zur Förderung ausgewählt wird, hat anschließend ein Jahr Zeit, das Studium aufzunehmen – erst mit der Einschreibung beginnt dann die tatsächliche Förderung. Förderfähig sind sowohl Vollzeit- als auch berufsbegleitendes Studium. Die Höhe der Förderung beträgt 861 Euro monatlich zzgl. 80 Euro Büchergeld. Pro Kind unter 14 Jahre gibt es eine Betreuungspauschale in Höhe von 150 Euro. Die Förderung erfolgt einkommensunabhängig als Pauschale.

► sbb-stipendien.de

WOHNGELD

Das Wohngeld unterstützt Personen mit geringem Einkommen bei den Wohnkosten. Anspruch auf Wohngeld kannst du grundsätzlich aber nur dann haben, wenn dem Grunde nach kein Anspruch auf BAföG besteht, zum Beispiel, weil du die Altersgrenze oder die Förderungshöchstdauer überschritten hast. Erhältst du kein BAföG, weil das Einkommen deiner Eltern oder Lebenspartner_in oder dein eigenes Einkommen bzw. Vermögen zu hoch ist, hast du keinen Anspruch auf Wohngeld. Du kannst also erst dann Wohngeld beantragen, wenn du einen BAföG-Antrag gestellt hast und das BAföG-Amt dir bescheinigt, dass du dem Grunde nach keinen BAföG-Anspruch hast.

► wohngeld.org

STUDIENKREDIT

Auch ein Studienkredit ist eine Möglichkeit, das Studium finanziell zu stemmen. Du solltest dir aber genau überlegen, ob eine Aufnahme wirklich sinnvoll ist. Denn im Gegensatz zum BAföG als staatliche Ausbildungsförderung sind Studienkredite nicht zinsfrei. Nach deinem Studium musst du demnach nicht nur die Kreditsumme, sondern auch Zinsen zurückzahlen. Informiere dich also vorher gut und achte auf einen möglichst niedrigen Zinssatz.

Studierende in den letzten Jahren der Ausbildung – beispielsweise im Master – können einen Bildungskredit beantragen, z. B. bei der KfW. Der monatliche Auszahlungsbetrag liegt zwischen 100 bis 300 Euro. Wie auch beim Studienkredit musst du nach deinem Studium die Kreditsumme vollständig plus Zinsen zurückzahlen.



#WORK

Etwa zwei Drittel aller Studierenden arbeiten neben dem Studium. Mehr als die Hälfte ist auf das Einkommen angewiesen, um den Lebensunterhalt zu finanzieren. Ein paar Informationen und Tipps rund ums Jobben. Und warum Gewerkschaften auch für Studierende von Vorteil sind.

GRUNDSÄTZLICHES ZUM THEMA JOBBEN UND ...

Versicherung

Die Familienversicherung (über die Eltern oder die den Ehepartner_in) bleibt bestehen bis zu einem Einkommen von maximal 445 Euro netto im Monat oder bei einem 450-Euro-Job (Minijob). Einkommen aus kurzfristiger Beschäftigung zählen nicht.

BAföG

Per Nebenjob können monatlich maximal 450 Euro verdient werden – ohne negative Auswirkungen auf die BAföG-Höhe. Pro Jahr liegt die Grenze entsprechend bei 5.400 Euro. Aber Achtung: Entscheidend für das BAföG-Amt ist der Bewilligungszeitraum, nicht das Kalenderjahr. Wer mehr verdient, muss sich auf eine Senkung des BAföG-Betrages einstellen. Weitere Freibeträge sind für Verheiratete möglich sowie, wenn Kinder vorhanden sind.

Auch für Einkommen aus selbstständigen Tätigkeiten gibt es Freibeträge. Diese gestalten sich ein wenig anders: Hier sind 4.410 Euro Gewinn (vor Steuern) pro Jahr bzw. 367,50 Euro monatlich anrechnungsfrei möglich.

Steuern

Einkommen aus Jobs sind steuerpflichtig. Aber auch hier gibt es Freibeträge: Der Steuerfreibetrag liegt für das Jahr 2021 bei 9.744 Euro (plus ggf. 1.000 Euro Werbungskostenpauschale). Ab 2022 beträgt er 9.984 Euro. Erst, wenn mehr verdient wird, muss Einkommensteuer gezahlt werden – und dann auch nur auf den Teil, der den Freibetrag (zzgl. Vorsorgeaufwendungen, Sonderausgaben etc.) übersteigt. Bei selbstständiger Tätigkeit ist der Gewinn (Betriebseinnahmen minus Betriebsausgaben) entscheidend. Die jährliche Steuererklärung kann zu viel eingezogene Steuern zurückholen.



INFOS, TIPPS UND HILFE

Online-Beratung für Studierende (DGB-Jugend)

Offenes Beratungsforum rund um Job und Praktikum – speziell für Studierende, anonym und kostenlos.

► jugend.dgb.de/studium/beratung/students-at-work

Fair Crowd Work

Gewerkschaftliche Informationen und Austausch zu Crowd-, App- und plattform-basiertem Arbeiten

► faircrowd.work/de/

Schnittstelle

Das Online-Magazin der IG Metall rund um Studium und Beruf

► schnittstelle-igmetall.de

JOBMODELLE

Werkstudierende

Werkstudent_in zu sein, ist ein besonderer Status in der Sozialversicherung. Dabei werden vom Gehalt nur die Rentenversicherungsbeiträge abgezogen, nicht aber Beiträge zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung. Die Krankenversicherung muss auf eigene Kosten organisiert werden – zum Beispiel über die studentische Krankenversicherung. Vollzeitstudent_innen haben den Werkstudierendenstatus in der Regel immer dann, wenn sie nicht mehr als 20 Stunden wöchentlich arbeiten. Ausnahmen sind möglich – und zwar in der vorlesungsfreien Zeit und bei Abend-, Nacht- und Wochenendarbeit.

Kurzfristige Beschäftigung

Als kurzfristige Beschäftigungen gelten Jobs, die auf maximal drei Monate oder 70 Arbeitstage pro Jahr begrenzt sind. Dazu gehören beispielsweise die meisten Ferienjobs. Hier fallen keine Beiträge zur Sozialversicherung an – unabhängig von der Höhe des Einkommens und der Arbeitszeit.

Geringfügige Beschäftigung (Minijob)

Jobs mit einem monatlichen Bruttoeinkommen bis zu 450 Euro sind geringfügige Beschäftigungen – sogenannte Minijobs. Eventuelle Sonderzahlungen wie Weihnachts- und Urlaubsgeld werden anteilig auf jeden Arbeitsmonat angerechnet. Eine Begrenzung der wöchentlichen Arbeitszeit gibt es nicht. Durch den Mindestlohn ergibt sich aber eine Obergrenze von aktuell rund 46,5 Stunden im Monat (ab 1. Januar 2022 etwa 45,5 Stunden).

Beschäftigung im Übergangsbereich (Midijob)

Jobs, in denen monatlich zwischen 450,01 und 1.300 Euro verdient werden, befinden sich im sogenannten Übergangsbereich. Hier ist nur ein Teil des Entgeltes sozialversicherungspflichtig. Dieser Wert wird über eine spezielle Formel errechnet. Bei mehreren Beschäftigungsverhältnissen ist das insgesamt erzielte Einkommen entscheidend.

Bachelorand_in, Masterand_in

Manche Unternehmen bieten sogenannte Bachelorand_innen- bzw. Masterand_innen-Stellen an. Hierbei wird die Abschlussarbeit in Zusammenarbeit mit der Firma geschrieben. Sofern die Erstellung der Arbeit nicht in den Betriebsablauf eingebunden ist, keine darüber hinausgehenden Tätigkeiten verrichtet werden, die das Unternehmen verwerten kann und die Arbeitszeit frei eingeteilt werden kann, liegt kein reguläres Beschäftigungsverhältnis vor. Das heißt, es besteht keine Sozialversicherungspflicht für die (eventuell) gezahlten Honorare oder Bezüge. In der Regel sind die Einkünfte jedoch einkommensteuerpflichtig.

Praktikum

Beim Praktikum ist die Lage etwas komplex. Handelt es sich um ein freiwilliges oder ein Pflichtpraktikum? Und wird es vor, während oder nach dem Studium absolviert? Grob zusammengefasst gilt: Freiwillige Praktika beinhalten den Anspruch auf die meisten Arbeitnehmer_innen-Rechte – beispielsweise also auf eine angemessene Vergütung, auf Urlaub und auf Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall. Mindestlohn muss allerdings erst dann gezahlt werden, wenn das Praktikum länger als drei Monate dauert. Pflichtpraktika während des Studiums dagegen ändern nichts am Studierendenstatus. Es besteht daher kein Anspruch auf die oben genannten Arbeitnehmer_innen-Rechte und auch kein Anspruch auf Mindestlohn. Weil der Teufel hier aber oft im Detail liegt, ist eine Beratung sinnvoll (mögliche Ansprechpartner_innen siehe Seite 13).



Selbstständigkeit

Auch eine mögliche Selbstständigkeit während des Studiums kann viele Gesichter haben. Dazu gehören Honorartätigkeiten für verschiedene Auftraggeber_innen genauso wie Werkverträge oder der Aufbau eines eigenen Unternehmens. Grundsätzlich gilt: Wer selbstständig ist, stellt Rechnungen und ist für die Versteuerung der Einkünfte sowie für Versicherungen und Sozialabgaben selbst zuständig. Wichtig ist auch die Frage nach der Form. Bei freiberuflichen Tätigkeiten (beispielsweise in der Wissenschaft oder Kunst) ist lediglich eine formlose Meldung ans Finanzamt notwendig. Gewerbetreibende müssen ihr Gewerbe anmelden und ggf. auch Gewerbesteuer zahlen. Selbstständigkeit hat viele Vorteile, bringt aber auch jede Menge Herausforderungen mit sich. Deshalb macht auch hier eine gute Beratung immer Sinn (mögliche Ansprechpartner_innen siehe Seite 13).

DEINE RECHTE IM JOB

Auch als Studierende_r gilt: Bist du in deinem Job abhängig beschäftigt, hast du Rechte. Und zwar weitgehend all die Rechte, die gesetzlich für Arbeitnehmer_innen festgelegt sind. Denn im Arbeitsrecht gilt der Gleichbehandlungsgrundsatz. Um also nicht als billige Arbeitskraft benutzt zu werden, solltest du deine Rechte kennen. Was in diesem Zusammenhang sehr deutlich wird: Eine Gewerkschaftsmitgliedschaft lohnt sich bereits während des Studiums. Denn wir informieren dich nicht nur über deine Rechte. Wir unterstützen dich im Ernstfall auch dabei, sie durchzusetzen. Zudem gibt es neben den gesetzlichen Regelungen in tarifgebundenen Unternehmen auch tarifvertragliche Vereinbarungen. Diese sind in der Regel besser als die gesetzlichen Bestimmungen. Weil sie von uns als Gewerkschaft durchgesetzt werden, haben auch nur unsere Mitglieder rechtlichen Anspruch auf diese Leistungen. Sie sind also nur für IG Metall-Mitglieder tatsächlich einklagbar. Ein kleiner Überblick über wichtige Regelungen:

Vergütung

In Deutschland gibt es einen gesetzlichen Mindestlohn. Er beträgt aktuell 9,60 Euro pro Stunde, steigt zum 1. Januar 2022 auf 9,82 Euro und zum 1. Juli 2022 auf 10,45 Euro pro Stunde. Auch Studierende haben Anspruch auf Mindestlohn (Ausnahme: Pflichtpraktika während des Studiums). In einigen Branchen – beispielsweise im Elektrohandwerk – existieren zudem spezielle Branchenmindestlöhne.

In tarifgebundenen Unternehmen in den von uns organisierten Branchen gelten die von uns ausgehandelten tariflichen Entgelte. Dort muss die Höhe des Entgelts von Werkstudierenden der Höhe des Entgelts eines vergleichbaren, fest angestellten Beschäftigten entsprechen. Um Transparenz und Gerechtigkeit zu gewährleisten, werden alle Beschäftigten nach einem bestimmten System eingruppiert. Dabei hat der Betriebsrat ein Mitbestimmungsrecht. Tarifliche Entgelte liegen in der Regel deutlich über dem gesetzlichen Mindestlohn.

Nähere Informationen dazu erhältst du bei deiner IG Metall-Geschäftsstelle bzw. deinem IG Metall-Betriebsrat.

Sonderzahlungen

Sonderzahlungen sind Zahlungen, die zusätzlich zum regulären Entgelt durch den Arbeitgeber geleistet werden – zum Beispiel Urlaubs- oder Weihnachtsgeld. Auf diese Leistungen besteht kein gesetzlicher Anspruch. Aber wir haben sie in den meisten unserer Tarifverträge vereinbart. Das Urlaubsgeld wird zusätzlich zum Urlaubsentgelt (also der Weiterzahlung des regulären Entgeltes während des Urlaubs) gezahlt. Es beträgt in der Regel rund 50 Prozent des durchschnittlichen monatlichen Bruttoeinkommens.

Übrigens:

URLAUBSGELD

bekommen von den Beschäftigten ...

ohne Tarifvertrag

35%

mit Tarifvertrag

73%

insgesamt

46%

Quelle: WSI-Tarifarchiv 5/2021

Das tarifliche Weihnachtsgeld ist abhängig von der Dauer der Betriebszugehörigkeit. Voraussetzung dafür, überhaupt Anspruch darauf zu haben, ist, dass zum Stichtag 1. Dezember des laufenden Jahres ein Arbeitsverhältnis vorliegt, dass seit mindestens sechs Monaten besteht und ungekündigt ist. Die Höhe des Weihnachtsgeldes wird auf Basis des durchschnittlichen monatlichen Bruttoeinkommens der letzten drei Arbeitsmonate vor Bezug des Weihnachtsgeldes berechnet. Der jeweilige Prozentsatz steigt mit der Dauer der Betriebszugehörigkeit. In der Regel liegt er zwischen 25 und 55 Prozent.

Übrigens:

WEIHNACHTSGELD

bekommen von den Beschäftigten ...

ohne Tarifvertrag

41%

mit Tarifvertrag

77%

Quelle: WSI-Lohnspiegel-Datenbank 11/2020

Teilzeitbeschäftigten steht grundsätzlich der Anteil zu, der ihrer Arbeitszeit entspricht.

Urlaub

Der gesetzliche Urlaubsanspruch in Deutschland beträgt 20 Arbeitstage bzw. 24 Werktage, das sind vier Wochen. Auch hier ist man mit Tarifvertrag wesentlich besser dran. So haben wir beispielsweise in der Metall- und Elektroindustrie und der Eisen- und Stahlindustrie einen tariflichen Jahresurlaub von 30 Tagen – also sechs Wochen – ausgehandelt. Voller Urlaubsanspruch besteht nach sechsmonatiger Beschäftigung. Vorher gilt ein Urlaubsanspruch von einem Zwölftel pro Beschäftigungsmonat. Bei einer Fünf-Tage-Woche sind das 2,5 freie Tage pro Monat. Wer an weniger Tagen arbeitet, nutzt am besten folgende Formel zur Berechnung des monatlichen Urlaubsanspruches:

$$\frac{30}{12} \times \frac{X}{5}$$

Das X entspricht dabei der Anzahl der Tage, die in der Regel pro Woche gearbeitet werden.

Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall

Wer krank ist, gehört ins Bett. Um sich in Ruhe erholen zu können, braucht es jedoch die Gewissheit, dass man finanziell abgesichert ist. Und genau deshalb gibt es den gesetzlichen Anspruch auf Lohnfortzahlung im Krankheitsfall: Bis zu sechs Wochen musst du dein Entgelt vom Arbeitgeber in voller Höhe weitergezahlt bekommen.

Übrigens:

Die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall wurde hart erstritten. Mehr als 34.000 Beschäftigte der Metallindustrie streikten dafür 114 Tage lang. Es war einer der längsten Arbeitskämpfe in Deutschland. Die Arbeiter_innen legten mit diesem Tarifvertrag den Grundstein für die heutigen gesetzlichen Regelungen.



TARIFVERTRÄGE? TARIFVERTRÄGE!

FÜNF FRAGEN – FÜNF ANTWORTEN

Was ist ein Tarifvertrag?

Das ist eine Vereinbarung zwischen einer Gewerkschaft auf der einen und einem Arbeitgeberverband oder einem einzelnen Arbeitgeber auf der anderen Seite. Ein Tarifvertrag regelt die Bedingungen, unter denen gearbeitet wird. Dazu gehören Bestimmungen hinsichtlich Arbeitszeit, Urlaub, vermögenswirksame Leistungen und natürlich dem Entgelt. Tarifverträge schaffen zwingende Mindestnormen. Von ihnen darf nur in Ausnahmefällen abgewichen werden.

Warum sind Gewerkschaften Tarifverträge so wichtig?

Weil Tarifverträge Arbeit und Leben besser machen. Und weil wir das nur zusammen schaffen. Allein wären Beschäftigte immer in der schlechteren Position. Denn sie könnten nur für sich selbst verhandeln und wären den Forderungen der Arbeitgeber oft schutzlos ausgeliefert. Die Konkurrenz am Arbeitsmarkt würde dazu führen, dass Löhne immer weiter gesenkt oder Arbeitszeiten immer weiter ausgedehnt werden. Weil die meisten Menschen auf Erwerbsarbeit angewiesen sind, müssten sie immer schlechteren Arbeitsbedingungen zustimmen, aus Angst, sonst ihre Arbeit zu verlieren. Tarifverträge sind Kollektivverträge. Sie werden gemeinsam erkämpft. Und sie gelten für alle diejenigen, die sie erkämpfen. Zusammen – das ist unsere Stärke.

Was haben Arbeitgeber davon, Tarifverträge abzuschließen?

Tarifverträge setzen Standards – auch für die Arbeitgeber. Sie wirken durch verbindliche Regelungen für eine ganze Branche einer Konkurrenzspirale nach unten entgegen. So können die Arbeitgeber sicher sein, dass für die Konkurrenzunternehmen

die gleichen Bedingungen gelten. Zudem sichern gute tarifvertragliche Regelungen den Betriebsfrieden. Und zufriedene Beschäftigte bleiben länger im Unternehmen und arbeiten motivierter.

Können Unternehmen wegen Tarifverträgen pleitegehen?

Nein, das können sie nicht. Tarifverträge haben nicht zum Ziel, Unternehmen zu ruinieren, sondern sollen Beschäftigte absichern. Deshalb gibt es für Krisenfälle besondere Vereinbarungen. Möglich ist dann beispielsweise die Absenkung tariflicher Ansprüche der Beschäftigten für einen festen und überschaubaren Zeitraum. Die Voraussetzung: Der Arbeitgeber verzichtet im Gegenzug auf betriebsbedingte Kündigungen. So können Arbeitsplätze auch in wirtschaftlich schwierigen Situationen erhalten werden.

Was kann ich für gute Tarifverträge tun?

Tarifverträge verbessern die Arbeits- und Lebensverhältnisse von Millionen Menschen konkret, deutlich und nachhaltig: Kürzere Arbeitszeiten, höhere Löhne, mehr Urlaub, bessere Qualifizierungsmöglichkeiten. Das ist unser Erfolg als Gewerkschaft. Denn wir verhandeln Tarifverträge. Und dabei sind wir fundamental auf unsere Mitglieder angewiesen. Sie sind das Rückgrat der IG Metall. Nur mit vielen und aktiven Mitgliedern sind wir stark genug, den Arbeitgebern etwas entgegenzusetzen. Verbesserungen fallen nicht vom Himmel. Und auch erkämpfte Erfolge können wieder verloren gehen. Wenn du also jetzt und auch in Zukunft von tariflichen Leistungen profitieren willst, solltest du dich dringend für eine Mitgliedschaft in der IG Metall entscheiden.

DEINE INTERESSEN- VERTRETUNG

Betriebsrat

Der Betriebsrat ist die Interessenvertretung aller Beschäftigten im Betrieb – auch deine. Egal, ob es um Fragen der Eingruppierung geht, um Weiterbildungswünsche, Bildungsurlaub oder Konfliktfälle – er ist für viele Fragen und Anliegen die beste Anlaufstelle. Du darfst ihn während der Arbeitszeit ohne Angabe von Gründen aufsuchen. Dabei musst du nur die betrieblichen Belange berücksichtigen und dich bei deiner/deinem Vorgesetzten kurz ab- und wieder anmelden. Und du darfst den Betriebsrat auch zur Unterstützung bei schwierigen Gesprächen hinzuziehen.

Der Betriebsrat sorgt dafür, dass die Rechte der Beschäftigten eingehalten werden. Er bestimmt bei sozialen Themen direkt mit und kann hier auch initiativ tätig werden. So zum Beispiel bei der Urlaubsvergabe im Betrieb, Anfang und Ende der Arbeitszeit, Pausenregelungen, Gleichbehandlung von verschiedenen Beschäftigtengruppen usw. Auch wenn eine Insolvenz, ein Firmenverkauf oder eine Betriebsschließung droht, können Mitbestimmungsrechte, wie beispielsweise die Aushandlung eines Interessenausgleiches und Sozialplanes, nur von einem existierenden Betriebsrat wahrgenommen werden.

Hast du keinen, wähl dir einen!

Kein Betriebsrat am Start? Vielleicht wird es dann höchste Zeit, einen zu wählen. Das ist gar nicht so schwer. Was du dafür brauchst? Mindestens vier weitere wahlberechtigte Kolleg_innen neben dir, ein bisschen Mut und eine erfahrene, kompetente Beratung. Ab fünf Beschäftigten können Belegschaften einen Betriebsrat gründen. Das ist ihr gutes Recht. Und das lohnt sich: Denn Betriebsräte tragen zur Demokratisierung der Arbeitswelt bei. Wer ernsthaft über seine Zukunft im Arbeitsleben mitentscheiden will, braucht einen Betriebsrat.

Die IG Metall lässt die Beschäftigten, die einen Betriebsrat gründen wollen, nicht allein. Gemeinsam mit den Wahlvorständen tun wir alles dafür, eine rechtssichere Betriebsratswahl durchzuführen. Anschließend begleiten wir die Betriebsratsarbeit intensiv und bieten Qualifizierungsseminare an.

Übrigens:

Der Betriebsrat wird von den Beschäftigten im Unternehmen gewählt. Die Wahlen finden alle vier Jahre statt. Im Frühjahr 2022 ist es wieder soweit. Wahlberechtigt sind alle Arbeitnehmer_innen über 16 Jahren – auch Teilzeit- oder geringfügig Beschäftigte (also auch jobbende Studierende).

Vertrauensleute

Vertrauensleute sind die Interessenvertreter_innen der IG Metall-Mitglieder im Unternehmen. Sie beraten, informieren über Gesetze, Tarifverträge, Verordnungen und Vereinbarungen und sorgen dafür, diese Rechte durchzusetzen und zu sichern. Zudem fördern sie die Meinungs- und Willensbildung der IG Metall-Mitglieder und leiten deren Meinungen, Anregungen und Forderungen an den Betriebsrat und die IG Metall weiter. Auch für Vertrauensleute bietet die IG Metall spezielle Qualifizierungsseminare an.

OHNE DICH KEIN WIR!

Tarifverträge, betriebliche Interessenvertretung, Beratung an Hochschulen – Gewerkschaften machen vieles möglich, die Arbeit leichter und das Leben besser. Schon allein deshalb lohnt sich eine Mitgliedschaft. Aber es gibt noch viele weitere. Unsere Tabelle gibt dir einen kleinen Überblick:

Was das kostet? Vollzeitstudierende ohne Nebeneinkünfte zahlen 2,05 Euro monatlich. Wer erwerbstätig ist, 1 Prozent des monatlichen Entgelts.



Jetzt Mitglied werden.

igmetall.de/beitreten



Deine IG Metall vor Ort.

igmetall.de/ueber-uns/igmetall-vor-ort/geschaeftsstellensuche

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

	IG Metall-Mitglied	ohne IG Metall-Mitgliedschaft
Rechtsberatung	inklusive	ab rund 80 Euro pro Beratungsstunde
Rechtsschutz (Arbeits- und Sozialrecht)	inklusive nach drei Monaten	rund 25 Euro monatlich
Freizeitunfallversicherung weltweit	inklusive nach 12 Monaten	rund 10 Euro monatlich
Seminare zur Weiterbildung	inklusive	zwischen einigen hundert und einigen tausend Euro
Prüfung von Arbeitsverträgen und Zeugnissen	inklusive	mind. 70 bis 80 Euro – je nachdem, ob Vertrag oder Zeugnis
Beratung zur beruflichen Weiterentwicklung	inklusive	Marktpreise differieren
Streikgeld	inklusive	nicht möglich
Internationaler Studierendenausweis (ISIC)	inklusive	15 Euro pro Jahr



DEIN IG METALL- ONLINE-MAGAZIN FÜR STUDIERENDE

Unser Online-Magazin „Schnittstelle“ begleitet dich durch dein Studium. Ob Infos zur Finanzierung, Tipps rund um deine Rechte als studentische_r Jobber_in oder News über Digitalisierung und Arbeit 4.0 – hier findest du, was wichtig ist.



schnittstelle-igmetall.de

INTERVIEW

„... gemeinsam das Beste für alle erreichen!“

Wie wir als Gewerkschaft das duale Studium besser machen werden
und warum es sich auch für (dual) Studierende lohnt,
Mitglied der IG Metall zu sein – ein Gespräch mit Korbinian (24 Jahre)
von der IG Metall Jugend Baden-Württemberg.



Wie bist du zur IG Metall gekommen?

Während meines JAV I-Seminars: Ich habe mich damals zur Wahl zur Jugend- und Auszubildendenvertretung (JAV) aufstellen lassen, weil ich die anderen Auszubildenden und dual Studierenden vertreten und solidarisch etwas bewegen wollte. Auf dem JAV-Seminar habe ich dann gemerkt, dass die IG Metall und ihre Mitglieder das auch wollen und tun. Damit war die Entscheidung für mich klar.

Was findest du gut an Gewerkschaft?

Das erste Mal Kontakt zur Gewerkschaft hatte ich bei einer Ansprache der IG Metall im Betrieb. Es hat mir gefallen, dass die gewerkschaftlichen Grundprinzipien auf Solidarität beruhen. Und dass nicht nur Dinge angesprochen wurden, die im Betrieb stattfinden, sondern auch große politische Themen. Ich fand die Idee gut, dass sich die IG Metall für meine Zukunft einsetzt. Aus diesen Gründen wollte ich unbedingt mitmachen. Ich mag den Zusammenhalt in der IG Metall – besonders in der IG Metall Jugend. Wir haben gemeinsame Ziele. Wir kämpfen für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen, für mehr soziale Gerechtigkeit und Gleichberechtigung in der Gesellschaft. Für mich waren der solidarische Gedanke und der Ansatz, gemeinsam das Beste für alle zu erreichen, schon immer wichtig. Ich bin gern aktives Mitglied und engagiere mich in mehreren Gremien in der IG Metall. Dabei geht es vor allem um eins: Die Welt mit anderen coolen und engagierten Leuten gemeinsam besser zu machen. Das haben wir für Auszubildende und dual Studierende zum Beispiel mit unserer „Das Beste für Alle!“-Kampagne geschafft.

Warum ist es deiner Ansicht für dual Studierende sinnvoll, Gewerkschaftsmitglied zu sein?

Das Schöne ist: Die Gewerkschaft begleitet einen an jedem Punkt des Studiums. In einem dualen Studium ist man ja von Anfang an auch Beschäftigte_r. Da ist es sehr gut, dass es die Gewerkschaft gibt, die sich für meine Arbeitnehmerrechte einsetzt und im Zweifel auch dafür sorgt, dass ich zu meinem Recht komme. Mit unseren Betriebsräten und Jugendvertreter_innen stehen wir dafür ein, dass auch Studis von den guten Konditionen der IG Metall-Tarifverträge profitieren, d. h. mehr

Urlaubstage sowie Sonderzahlungen. Praktisch sind zudem die Seminare, wie man das Studium besser bewältigen kann – dazu gehören auch Trainings zu Lernstrategien und Exkursionen in die Betriebe. Gegen Ende des Studiums sollte man am Seminar zur Vorbereitung auf den ersten Job teilnehmen. Beim Einstellungsgespräch fühlte ich mich dadurch sicher, weil ich wusste, was sie mich fragen dürfen und was eben auch nicht.

Darüber hinaus erfährt man über die Gewerkschaft nicht nur, welche Einstiegsgehälter für die eigene Branche vorgesehen sind, sondern sie berät auch zu den tarifgebundenen Betrieben der Region. Und bei meinem ersten Arbeitsvertrag wusste ich nach der rechtlichen Prüfung durch die IG Metall, dass ich ihn mit einem guten Gefühl unterschreiben kann.

Mir fallen tausend gute Gründe ein ...

In welchen Bereichen macht sich die IG Metall aktuell im Speziellen für dual Studierende stark?

Man stelle sich vor: Man kommt in eine neue Abteilung und keiner weiß, dass man kommt und keiner weiß, was sie von einem erwarten können. Laut einer Umfrage der IG Metall Jugend Baden-Württemberg geht es 20 Prozent der dual Studierenden in ihren betrieblichen Praxisphasen so. 50 Prozent haben in der gleichen Umfrage angegeben, eher als günstige Arbeitskräfte zu dienen, als wirklich sinnvolle und lehrreiche Tätigkeiten zu verrichten. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass die Auswahl einer Praxisabteilung eher ein Glücksspiel ist. Ob es gut oder schlecht läuft, hängt massiv von den Betreuer_innen und den Kolleg_innen ab. Für eine hochwertige Ausbildung im Betrieb ist das nicht genug. Deshalb fordern wir, die Mitbestimmung im dualen Studium zu stärken und die Qualität zu verbessern. Wir wollen Qualitätsstandards für das duale Studium – analog zur Berufsausbildung.

Was sind die konkreten Forderungen?

Wir brauchen dringend eine gesetzliche Definition des dualen Studiums mit geregelten und standardisierten Studienmodellen. Damit schaffen wir Sicherheit für dual Studierende und setzen Qualitätsstandards für eine gute Berufsausbildung.

Zudem fordern wir bundesweite verpflichtende Mindeststandards für das duale Studium im Betrieb. Ein Rahmen(lern)plan analog der dualen Ausbildung kann die unternehmerische Willkür eindämmen. Die Studienzeit (Prüfungen, Vorlesungen, verpflichtende Studienveranstaltungen) muss als Arbeitszeit gewertet werden. Dual Studierende müssen sowieso schon ein hohes Maß an Selbstorganisation aufbringen. Lernzeiten, bezahlte Freistellungen für Prüfungen und Freizeit nach Vorlesungen müssen die Regel werden.

Auch darf ein gutes duales Studium nicht vom Geldbeutel der Studierenden oder deren Eltern abhängen. Die Studien-, Immatrikulations- und Prüfungsgebühren wie auch die Lehr- und Lernmittel für das Studium müssen durch die Arbeitgeber_innen getragen werden. Dual Studierende sind nicht BAföG-berechtigt, sie erhalten in der Regel zwar eine Vergütung, gesetzlich gesichert ist dies jedoch nicht.

Und nicht zuletzt müssen die Übernahme- und Schutzregelungen im Betriebsverfassungsgesetz auf alle dual Studierenden ausgeweitet werden. Sie sind Teil der Belegschaft im Betrieb, abhängig beschäftigt und befinden sich – wie Auszubildende auch – in einer Berufsausbildung. Deshalb brauchen sie denselben Schutz wie Auszubildende, um ihre Ausbildungs- und Arbeitsbedingungen aktiv mitzubestimmen und verbessern zu können.

Und auf welchen Wegen ist das zu schaffen?

Das duale Studium genießt einen guten Ruf. Die Arbeitgeber zeichnen gern das Bild der dual Studierenden als der Führungskräfte von morgen, und des dualen Studiums als besonders hochqualitative Ausbildung, die Theorie und Praxis vereinbart.

Schaut man jedoch hinter die Kulissen, sieht man schnell den Flickenteppich an unterschiedlichen Arbeitsbedingungen – geprägt von betrieblicher Praxis, Rahmenverträgen oder Betriebsvereinbarung. Es braucht eine gesetzliche Definition des

dualen Studiums mit geregelten Studienmodellen. Das Berufsbildungsgesetz muss für alle dual Studierenden gelten. Dafür müssen die politischen Weichen gestellt und Entscheidungen getroffen werden.

Unser stärkstes Instrument als Gewerkschaft ist es, tarifvertragliche Regelungen durchzusetzen. Das ist unser Kerngeschäft. Damit stellen wir sicher, dass die Qualität von Arbeit und Ausbildung stetig verbessert wird. Und das ist auch der Weg, auf dem wir Rechtssicherheit für dual Studierende schaffen können. Wir müssen uns dafür einsetzen, dass das duale Studium vollumfänglich in den Tarifverträgen unserer Branchen erfasst wird. Wir müssen dort Regelungen schaffen, wo sie noch fehlen und an die Regelungen für Auszubildende angleichen. Es gilt alle Lücken zu schließen und Mindeststandards für eine ganze Beschäftigtengruppe zu schaffen! Aus Tarifverträgen für Auszubildende werden Tarifverträge für betriebliche Ausbildung. Denn wir sind solidarisch und lassen niemanden im Regen stehen.



Korbinian Hitthaler (24 Jahre) ist Projektmanager für Papermaking 4.0 und im Fokus-team Studierende, im Bezirksjugendausschuss und der Großen Tarifkommission der IG Metall in Baden-Württemberg aktiv.



#LEARN

Prokrastinflation [Bedeutung: das Verschieben, Aufschieben von anstehenden Aufgaben, Tätigkeiten] ... oder umgangssprachlich besser bekannt unter Aufschieberitis. Du beginnst den Tag hochmotiviert mit einer langen To-do-Liste und dann tauchen Ablenkungen nach der anderen auf. Am Ende des Tages: viel vorgenommen, aber wenig geschafft. Wer aber wirklich produktiv sein will, muss Schluss machen mit den Ausreden. Wir zeigen dir, wie du das angehen kannst.

MOTIVATIONS-HACKS

Sich selbst neu programmieren

Man kann bei sich selbst schnell und effizient gute Gewohnheiten programmieren. Jede Gewohnheit, egal ob gut oder schlecht, ist eine entwickelte Reaktion, die immer in gleicher Art und Weise auf einen Reiz abläuft. Zum Beispiel, wenn du abends einen Film schaust (Auslöser), kommt es zur konditionierten Reaktion, ein Eis oder Chips essen zu wollen. Der Schlüssel zu einer effizienten Gewohnheit ist die Verbindung einer Reaktion mit einer Belohnung. Um nun eine neue Gewohnheit bei dir selbst zu konditionieren, musst du das bisherige Konstrukt aus Auslöser, Gewohnheit und Belohnung durchbrechen und neu definieren.

Jeden Tag um 9:00 (Auslöser) setzt du dich an den Schreibtisch und lernst bis 12:00 (Gewohnheit). Danach gönnst du dir einen Kaffee oder eine Pizza oder entspannst dich bei einer Podcast-Folge (Belohnung). Es ist wichtig, dass du die ersten Tage diszipliniert daran arbeitest, diese Gewohnheit umzusetzen. Bald wirst du merken, dass es dir immer leichter fällt – und sich irgendwann fast automatisiert.

Chunking

Wie isst man einen Elefanten? – Stück für Stück. Das Stückeln (Chunking) von großen Aufgabenpaketen hilft dir dabei, deine Motivation oben zu halten. Brich die vor dir liegende Aufgabe, die für dich auf den ersten Blick unüberschaubar erscheint, in kleine, übersichtliche Stücke auf. Anstatt dich runterzuziehen und zu denken, dass du die Hausarbeit von 40 Seiten niemals in der vorgegebenen Zeit schaffst, schnürst du dir kleine To-do-Pakete für jeden Tag. Für Tag 1 die ersten drei Seiten, für Tag 2 die nächsten vier Seiten, für Tag 3 wieder ein paar Seiten ... Erstelle dir schriftlich deinen ganz konkreten Arbeitsplan, bevor du mit der Hausarbeit anfängst. So weißt du jeden Morgen genau, was du zu tun hast, und die Visualisierung der kleinen Arbeitsportionen werden es dir leichter machen, dich immer wieder zu motivieren.

Erzähl es jemandem

Erzeuge eine Rechenschaftspflicht, indem du jemandem erzählst, dass du heute lernen/in die Bibliothek/deine Bachelorarbeit schreiben musst. Bei Nichterfüllung musst du dich vor dieser Person erklären. Durch diesen Trick steigt der soziale Druck und somit gleichzeitig die Chancen auf Ausführung sowie deine Motivation.

Pausen

Mach' unbedingt Pausen! Und plane diese direkt vor. Wenn du dir eine Pause einplanst und z. B. einen Timer stellst, signalisierst du deinem Unterbewusstsein, dass die Aufgabe nicht unendlich ist. Am besten ist es, wenn du dir regelmäßige Pausen einplanst. Das vermeidet Monotonie in den Denkprozessen deines Gehirns und sorgt dafür, dass du konzentriert und mit Motivation bei der Arbeit bleiben kannst. Bei zeitlich umfangreichen Aufgaben, wie etwa das Schreiben einer Haus- oder Bachelorarbeit, liegt laut Studien die ideale Einteilung bei 52 Minuten Arbeit und 17 Minuten Pause.

Pomodoro-Technik

Wenn viele kleine Aufgaben vor dir liegen, versuche es doch mal mit der Pomodoro-Technik. Namensgeber ist der Italiener Francesco Cirillo, der diese Zeitmanagement-Methode in den 1980er-Jahren entwickelte. Er war selbst Student und fühlte sich so unter Druck, dass er sich nicht dazu durchringen konnte, überhaupt mit einer einzigen Aufgabe anzufangen. Auch damals gab es offensichtlich schon Prokrastination. Aus seiner Not heraus entwickelte er einen Selbstversuch, um seine Aufschieberitis zu überwinden. Er nahm seinen Küchentimer – in Form einer Tomate – und stellte sie auf 25 Minuten, in denen er voll konzentriert durcharbeiten wollte. In dieser knappen halben Stunde schaffte Cirillo mehr als sonst an einem ganzen Tag.

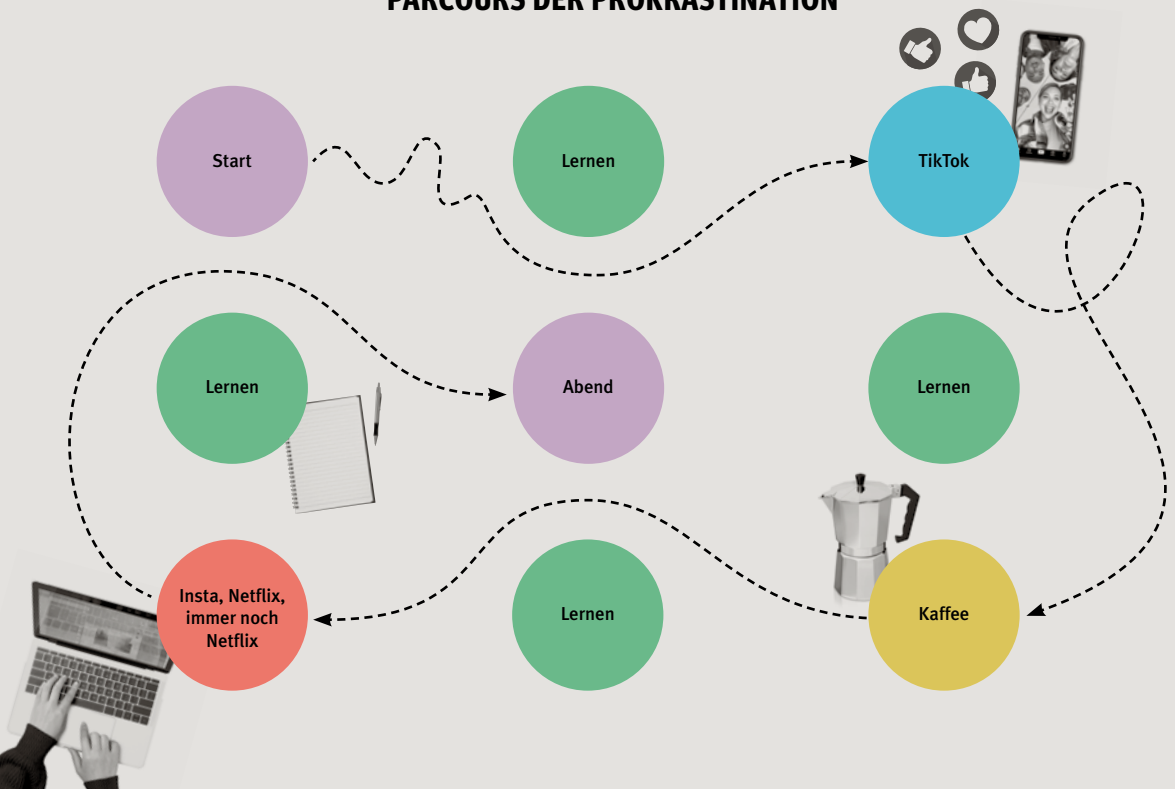
Die Technik ist ganz einfach: Alle Arbeiten werden in Arbeitseinheiten von 25 Minuten unterteilt. Jeder Einheit folgt eine fünfminütige Pause. Zuerst notierst du dir, was du für Aufgaben erledigen musst. Stelle dann deinen Wecker auf 25 Minuten

und starte mit der ersten Aufgabe. Sobald die 25 Minuten vorbei sind, hast du auf deiner Liste ab, was du alles geschafft hast. Dann gönnst du dir 5 Minuten Pause. Dieses Intervall von 25 Minuten plus 5 Minuten Pause wird Pomodori genannt.

Nach der Pause arbeitest du nach diesem 25/5-Schema weiter. Nach der vierten Pomodori-Einheit hast du dir eine große Pause von 20 bis 30 Minuten verdient. Danach folgt die nächste Viererrunde.

1. Erstelle dir eine Liste mit Aufgaben, die du erledigen musst
2. Stelle deinen Wecker auf 25 Minuten und bearbeite die erste Aufgabe
3. Wenn die Zeit vorbei ist, hake auf der Liste die erledigte Aufgabe ab
4. Mache eine Kurzpause von 5 Minuten
5. Arbeite genauso weiter
6. Nach vier Arbeitseinheiten, hast du dir eine längere Pause von 30 Minuten verdient

PARCOURS DER PROKRASTINATION



Während der Arbeitsphasen konzentrierst du dich nur auf deine Aufgaben. Nichts darf dich ablenken (Radio, TV, Handy). In den Pausen darfst du machen was du möchtest – Lieblingslied, kurz die Nase aus dem Fenster stecken, ein lustiges Video anschauen. Wenn dir 25 Minuten zu lang vorkommen, kannst du zu Beginn das Arbeitsintervall auf 10 oder 15 Minuten verkürzen.

LERNTECHNIKEN

Jeder Mensch lernt neue und komplexe Inhalte auf unterschiedliche Art und Weise. Es gibt vier Lerntypen: den visuellen (Lernen über das Sehen), den auditiven (Lernen über das Hören), den motorischen (Lernen mit Bewegungen verknüpfen) und den kommunikativen Lerntyp (über den Lernstoff reden oder in Gruppen erarbeiten). Für jeden gibt es die passenden Lerntechniken.

Karteikarten

Wenn du gut über das Sehen lernst, dann sind die guten alten Karteikarten für dich geeignet. Schreibe dir deinen Lernstoff auf Karteikarten. Beim Erstellen der Stichpunkte hast du schon den ersten Lerneffekt, weil du dir überlegen musst, wie du den komplexen Lernstoff so reduzierst, dass er auf die einzelnen Karten passt. Durch z. B. farbliche Gliederungen hilfst du deinem Gehirn, den Überblick zu bewahren und sich besser an die einzelnen Karten und ihre Inhalte zu erinnern. Ein großer Vorteil der Karteikarten ist, dass du dich selbst abfragen kannst und nicht von anderen abhängig bist.

Mind-Map

Komplexe Zusammenhänge lassen sich gut durch eine Mind-Map darstellen. Durch die Strukturierung, die du dir überlegen musst, prägst du dir den Stoff ein und behältst den Überblick, was womit zusammenhängt. Du kannst viele verschiedene Themen auf einer Seite übersichtlich zusammenführen und in Verbindung setzen. Es gibt auch verschiedene Programme, mit denen du schnell und einfach Mind-Maps erstellen kannst.

Loci-Methode

Wenn du dir eine bestimmte Reihenfolge von Fachausdrücken merken muss, kann es hilfreich sein, Reihenfolgen mit Orten – daher Loci-Methode genannt – in Verbindung zu bringen. Das kann beispielsweise deine morgendliche Joggingstrecke sein oder dein Arbeitsweg. Du verbindest jeden Richtungswechsel oder jedes Straßenschild mit einem zu lernenden Inhalt. Wenn du dann im Kopf deinen Weg abläufst, kannst du dich an die richtige Reihenfolge erinnern. Du kannst auch deine Wohnung nehmen und jedem Einrichtungsgegenstand von links nach rechts ein Stichpunkt zuordnen.



TIPP: BESSER LERNEN LERNEN – BEI UNS IM SEMINAR

Vom Beruf ins Studium: Lern- und Arbeitsstrategien für ein erfolgreiches Studium

Was bedeutet kompetentes Lernen im Studium? Wie kann ich mich motivieren? Wie bereite ich mich auf Klausuren und Prüfungen vor? Wie schaffe ich es, das zeitintensive Studium zu bewältigen, ohne dabei die eigenen Interessen und Ansprüche aus dem Auge zu verlieren? Das Seminar gibt Hilfestellung zu Themen wie Bewältigung von großen Mengen Lernstoff, Fakten lernen, Arbeitsorganisation, Studienplanung, Zeiteinteilung, Prüfungsvorbereitung und Lernmotivation beim wissenschaftlichen Arbeiten. Ausgehend von den eigenen Erfahrungen und Ressourcen werden verschiedene Lernstrategien und -techniken vorgestellt, erprobt und deren Einsatz im Hochschulalltag diskutiert.

Interesse? Dann melde dich unter bildung@igmetall.de

Gedächtnispalast

Eine Weiterführung der Loci-Methode ist der Gedächtnispalast. Er ist eine Memotechnik (Gedächtniskunst), die durch ideenreiche Visualisierung dabei hilft, sich Wissen zu merken und wieder abrufen zu können. Du speicherst Informationen, indem du sie mit Orten verknüpfst. Visualisiere vor deinem inneren Auge verschiedene Räume. Diesen ordnest du Dinge thematisch zu, die du dir merken möchtest. So machst du sowohl Platz für einzelne Begriffe wie Namen oder Vokabeln als auch für komplexere Informationen wie Listen, Fremdwörter oder Klausurwissen. Durch Verknüpfung der einzelnen Räume entsteht am Ende tatsächlich ein „Palast“, gefüllt mit Informationen. Dein imaginäres Bauwerk ist grenzenlos – du kannst so viele Räume mit verschiedenen Themen anlegen, wie du möchtest und diese unendlich erweitern. Je öfter du durch das imaginäre Ablaufen deiner Räume dein Gehirn trainierst, desto besser wird die Merkfähigkeit.

Warum ein Gedächtnispalast so gut beim Erinnern hilft? Durch das bewusste Organisieren von Informationen entgegen der eigentlichen Speicherweise unseres Gehirnes, gewinnen wir die Kontrolle über die Abspeicherung. Ein Beispiel: Versucht man, einen Begriff im Kopf zu behalten, kann man diesen in seine einzelnen Bestandteile zerlegen. Bei dem Wort „Gedächtnispalast“ zum Beispiel könnte man sich ein Gehirn voller Gedanken und daneben ein Palast vorstellen. Auf der Suche nach dem Wort würde man dann diese zwei Bilder auffinden.

Podcast

Wenn du dir Dinge schneller merkst, indem du sie hörst, kannst du deinen Lernstoff als Podcast aufnehmen und dir immer wieder anhören. Bereits beim Aufnehmen beschäftigst du dich mit den Themen und verinnerlichst sie. Einmal geordnet aufgenommen, kannst die Inhalte überall hören – auf der Couch, beim Kochen, beim Putzen, beim Laufen oder Fahrradfahren.

Modelle

Wenn du zu dem motorischen Lerntyp gehörst, dann ist das stundenlange Sitzen in der Bibliothek oder am Schreibtisch nichts für dich. Für dich ist es ideal, das neu Erlernte immer gleich in der Praxis auszuprobieren und anzuwenden. Studierst du vielleicht Maschinenbau oder IT-Technik, kann es dir helfen, den Transfer aus den Büchern an ein Modell zu bringen und auszutesten.

Lerngruppen

Lerngruppen haben viele Vorteile: Man kann sich gegenseitig Themen erarbeiten, unklaren Lernstoff erklären, Übungsaufgaben zusammen lösen und den Lösungsweg auswerten. Damit die Vorstellungen des Arbeitstreffens zusammenpassen, sollte vorher ein Lernplan mit den genauen Themen und Inhalten erstellt werden. Zudem sollten die Rahmenbedingungen, wie etwa Zeit, Dauer, Rollen und Personenanzahl vorher abgeklärt werden. Wichtig ist auch die richtige Lernumgebung. Bibliotheken zum Beispiel verfügen oft über Gruppenräume. Hier gibt es wenig Ablenkung und man hat alle Arbeitsmaterialien schnell zur Hand. Wenn Themen bereits aufgearbeitet sind und es um die Wiederholung und den Austausch dazu geht, ist die Motivation meist höher, wenn man sich an einem gemütlichen Ort trifft, zum Beispiel in einem Biergarten oder einem Café. Auch eine digitale Zusammenarbeit, in der ihr gegenseitig eure Bildschirme teilt, kann sinnvoll sein. Zudem bietet sich hier der Vorteil, dass du die Lerneinheiten aufzeichnen und später noch einmal nachvollziehen kannst.

**„WENN DAS LEBEN DIR
ZITRONEN GIBT, LEG SIE
BEISEITE UND LERN!
DU HAST JETZT KEINE ZEIT,
UM LIMONADE ZU MACHEN!“**



Welche Methode für dich persönlich am besten passt und am effektivsten ist, musst du selbst herausfinden. Aber egal welche Lerntechniken du benutzt oder vielleicht auch kombinierst, ohne regelmäßige Wiederholung geht es nicht. Und es ist sehr sinnvoll, nicht erst kurz vor der Prüfung mit dem Lernen anzufangen. Zum einen macht dir das zusätzlichen Stress und setzt dich unter Druck, zum anderen wird das Gelernte nur im Kurzzeitgedächtnis gespeichert. Wenn du deinem Gehirn Zeit gibst, alles richtig nachzuvollziehen und zu verarbeiten, sind die Lerninhalte länger verfügbar.

ZEITMANAGEMENT

Beim erfolgreichen Studieren kommt es auf ein gutes Zeitmanagement an. Während der Vorlesungszeit rennst du von einer Vorlesung zur nächsten, wälzt dich durch den Lernstoff und organisierst Lerngruppen. Dazu kommen Prüfungsvorbereitungen und Hausarbeiten. Nebenbei hast du vielleicht noch einen Studentenjob und essen und der Wohnungssputz stehen auch noch an. Ein paar Tipps für mehr Produktivität und weniger Stress im Studium.

Überblick über To-dos verschaffen und Ziele festlegen

Wenn du nichts planst, kann es schnell vorkommen, dass du Dinge vergisst oder vor dir herschiebst. Eine To-do-Liste für den Tag ist daher eine gute Idee. Du kannst dir auch gleich einen Wochenplaner anlegen. So hast du einen Überblick über mehrere Tage und kannst jeden Tag einzeln strukturieren – den Zeitpunkt, wann du morgens aufstehst, deine Lerneinheiten und das Treffen mit deinen Freund_innen am Abend zur Entspannung. Ordne am besten jedem Aufgabenblock eine Farbe zu, dann hast du alles schnell im Blick.

Im Wochenplaner solltest du Timelines markieren, wie etwa Fristen von Hausarbeiten oder verschiedene Kapitel und Themen des Lernstoffes, die du schaffen musst. Damit setzt du dir selbst Ziele und behältst den Überblick. Das Gefühl, wenn du am Ende des Tages deine geplanten Ziele erreicht hast und sie von der Liste abhaken kannst, ist befreiend und macht stolz.

To-dos priorisieren

Du kannst nicht alles auf einmal schaffen. Man hat nie genug Zeit, um alles zu erledigen, was erledigt werden müsste. Damit dich das Arbeitspensum nicht überschüttet, musst du priorisieren. Wäge ab, welche der geplanten Aktivitäten zuerst erledigt werden müssen und was nach hinten verschoben werden kann. Solche Überlegungen sind wichtig, denn sie helfen dir, deine Ziele und Lerneinheiten im Auge zu behalten. Hierfür kannst du die ALPEN-Methode anwenden, die dir dabei hilft, Prioritäten zu setzen und deinen Tag besser zu strukturieren. Die 5 Schritte sind:

1. Aufgaben notieren
2. Länge einschätzen
3. Pufferzeiten einplanen
4. Entscheidung treffen
5. Nachkontrolle

Konkret funktioniert die Methode wie folgt: Morgens oder auch schon am Vorabend schreibst du auf, was du erledigen musst. Hinter jeden Punkt notierst du die Zeit, die du dafür brauchen wirst. Plane genug Pausen ein und 10 Minuten Puffer. Anschließend prüfst du die Liste, ob sie realistisch und sinnvoll ist, und triffst dann proaktiv die Entscheidung, deinen Plan umzusetzen. Am Ende des Tages kommt die Nachkontrolle: Hast du alles in der von dir geplanten Zeit geschafft? Falls nicht, solltest du den nächsten Tag besser planen. Die ALPEN-Methode hilft dir, um deinen Tag gut zu strukturieren und Prioritäten zu setzen, um nichts Wichtiges zu vergessen. Sie ist jedoch auch eine sehr strikte Methode, die du vielleicht nur in bestimmten Phasen (z. B. in der Klausurenphase) anwenden möchtest.

Lern- und Pausenzeiten festlegen und einhalten

Wenn du den Lernstoff innerhalb kurzer Zeit einfach stur auswendig lernst, kann es passieren, dass du vieles wieder vergisst. Fange also nicht erst kurz vor der Prüfung an zu lernen, sondern erstelle dir frühzeitig einen Lernplan mit kleineren Lernpaketen. Wenn du diese abarbeitest, solltest du auch regelmäßige Pausen einplanen. Das vermeidet Monotonie in den Denkprozessen und sorgt dafür, dass du konzentriert und mit Motivation bei der Arbeit bleiben kannst. Ideal sind 30 Minuten Lerneinheiten und 5 Minuten Pause. Diese Pausen solltest du unbedingt einhalten. Denn sie sind wichtig, damit das Gelernte von deinem Gehirn abgespeichert werden kann und du danach konzentriert weiterarbeiten kannst.

Störungen reduzieren (Mails, Social Media, Handy etc.)

Versuche alle Ablenkungen zu minimieren! Das klingt erst einmal logisch, aber fällt gar nicht so leicht. Ein kurzer Blick aufs Handy und schon ist man wieder abgelenkt. Dabei hindert uns Social Media ganz schön beim Lernen. Fast jeder benutzt täglich Apps und das für eine längere Zeit. Zeit, die du hättest fürs Lernen aufbringen können. Mittlerweile gibt es nützliche Apps, die deine Lieblings-Apps, die jedoch Zeitverbrennungsmaschinen sind, blockieren. So kommst du gar nicht erst in Versuchung. Ein paar Tipps für hilfreiche Apps findest du hier:



„Digitale Tools“
schnittstelle-igmetall.de

PRÜFUNGSANGST ÜBERWINDEN

Herzklopfen, schwitzende Hände oder Übelkeit – viele kennen das unangenehme Gefühl vor einer Prüfung. Prüfungsangst tritt bei den meisten Menschen mindestens einmal im Leben auf. Manche können damit umgehen, bei anderen führt sie zu großen psychischen Anspannungen oder gar Blackouts. Was du gegen Prüfungsangst unternehmen kannst, verraten wir dir hier.

Jede_r von uns hat hin und wieder einmal Angst vor irgendwelchen Dingen. Bei der Prüfungsangst ist es die Angst vor der Bewertung der eigenen Leistungen durch andere. Andere haben Angst vor den Prüfer_innen, weil sie sich eingeschüchtert fühlen oder er_sie den Ruf hat, besonders hart zu bewerten. Auch die Prüfungssituation an sich kann beängstigend sein. Die Kommiliton_innen schreiben und einem selbst fällt einfach nichts mehr ein ... Zudem ist es extrem still, man kann die anderen förmlich denken hören. Studien zufolge leidet jede_r vierte Studierende an Prüfungsangst. Wenn es dir auch so geht, bist du damit also nicht alleine.

Prinzipiell ist Angst nichts Schlimmes. Angst gibt uns einen Adrenalinkick und kann somit sogar leistungssteigernd wirken. Zu viel Angst allerdings kann sich zu Panik auswachsen und im schlimmsten Fall zum Blackout führen. Damit das nicht passiert, solltest du versuchen, dich deiner Prüfungsangst zu stellen und sie damit unter Kontrolle zu bringen. Zum Beispiel durch gute und strukturierte Vorbereitungen oder einfache körperliche und seelische Übungen.

Sich Zeit zum Lernen nehmen

Fange frühzeitig an zu lernen. Gute Vorbereitung senkt den Stress. Wenn du früh anfängst, dann hast du genügend Zeit, um den Lernstoff zu wiederholen. Das bringt dir Sicherheit und lindert deine Prüfungsangst.

Den Lernstoff gut einteilen

Wenn du alles auf einmal lernen möchtest, steigt die Gefahr, dass du in der Prüfung ein Blackout hast. Es ist besser, sich den Stoff über Wochen und aufgeschlüsselt nach Themen einzuteilen. Wenn du alles auf einmal und ohne System lernst, hast du zu viele Themen zu verarbeiten, was zu Chaos im Kopf während der Prüfung führen kann.

Positiv denken

Vermeide negative Gedanken, indem du dir selbst gut zuredest. Suche dir ein Mantra aus, das zu dir passt, und sage es dir immer wieder auf, z. B. „Ich schaffe das“ oder „Ich werde diese Prüfung bestehen“. Irgendwann fängst du an, es auch zu glauben. Positive Gedanken stärken dein Selbstbewusstsein und du gehst mit mehr Sicherheit in die Prüfung.

Prüfungssituation üben

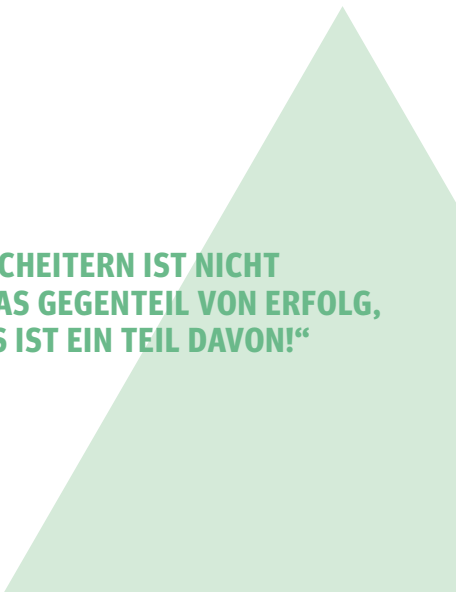
Wenn du besonders Angst hast vor einer mündlichen Prüfung, dann kannst du vorher einige Male die Prüfungssituation simulieren. So stellt sich eine gewisse Routine ein. Üben kannst du mit Kommiliton_innen, mit Freunden oder allein vor dem Spiegel.

Bewusst atmen

Wenn du sehr aufgeregt bist vor einer Prüfung, kannst du dich mit Atemübungen beruhigen. Wenn man aufgeregt ist, dann atmet man meist schnell und flach, was jedoch nicht förderlich ist für die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Versuche langsam durch den Mund in den Bauch einzuatmen und langsam durch die Nase wieder aus. Versuche dir dabei vorzustellen, wie deine Atemluft an deiner Nasenwand vorbeiströmt. Wenn du das einige Male wiederholst, reduziert sich dein Herzschlag, du wirst ruhiger und beruhigst damit auch deine Nerven. Atme die Prüfungsangst einfach weg.

An den Erfolg glauben

Anstatt dir den Worst Case vorzustellen, solltest du dir vor deinem geistigen Auge den positiven Verlauf der Prüfung visualisieren. Deine positive Grundstimmung wird sich positiv auf das Gefühl vor der Prüfung auswirken. Stelle dir deinen Erfolg vor und nicht die Katastrophe und deine Angst wird abnehmen.

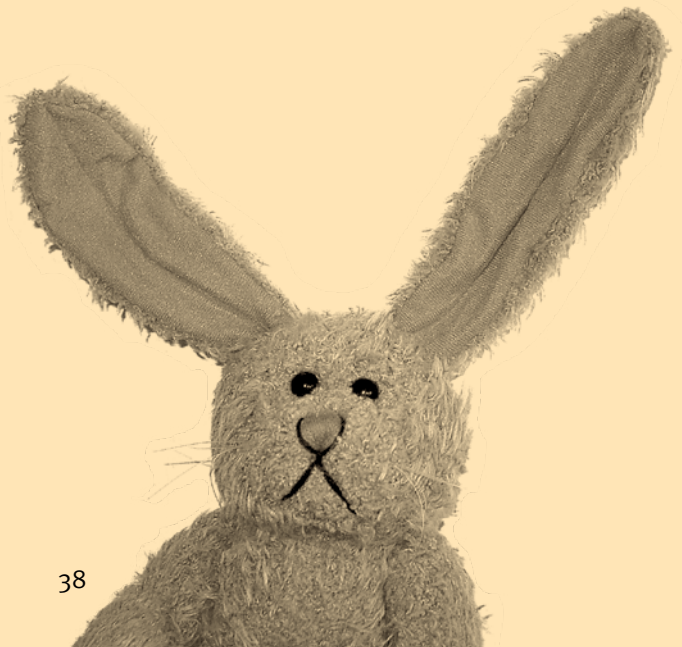


**„SCHEITERN IST NICHT
DAS GEGENTEIL VON ERFOLG,
ES IST EIN TEIL DAVON!“**

INTERVIEW

**„Ich hätte niemals
gedacht, dass es
mir irgendwann wieder
so gut gehen kann.“**

Psychische Erkrankungen sind häufig mit einem sozialen Stigma belegt. Noch immer glauben viele, eine Depression sei selbstverursacht. Tatsächlich aber handelt es sich um eine Krankheit, noch dazu leider um keine seltene. Depressionen sind weit verbreitet – auch unter Studierenden. Ein Grund mehr, darüber zu reden. Thomas ist 24 Jahre alt, studiert Informatik und erzählt, wie er gelernt hat, diese Krankheit anzunehmen und damit umzugehen. Und wo und wann man sich am besten Hilfe holt.



Lieber Thomas, du kennst die Situation, wenn der Druck des Studierens sich psychisch bemerkbar macht ...

Es ist nicht so, dass die Krankheit primär durch das Studium ausgelöst wurde, sondern tatsächlich durch den Druck. Ich hatte das große Unglück, dass ich pünktlich zu Corona angefangen habe, zu studieren. Das heißt, der Druckfaktor war riesig. Zum einen die ganz konkreten Existenzängste: Wie läuft das mit der Finanzierung des Studiums? Dazu kam noch eine elementare Identitätskrise. Ich habe mich ständig gefragt: Bin ich die einzige Person, die gerade nicht das leisten kann, was von ihr abverlangt wird? Oder ist die momentane Situation in der Gesellschaft auch eine große Herausforderung für viele andere Leute? Aber es ist tatsächlich so – das ist derzeit kein Studieren unter Normalbedingungen, zumal ein Studium auch ohne diese besondere Situation schwierig genug sein kann. Wir haben eine weltweite Pandemie und niemand weiß so richtig, was eigentlich passiert und wie die Zukunft aussieht. Es gibt keinen Masterplan. Niemand sagt einem, wie gut oder schlecht man sein Studium absolviert.

Durch diese dauerhafte Stresssituation habe ich Depressionen entwickelt. Und Panikattacken, die mich unerwartet im Alltag überrumpelt haben.

Wie empfindest du die aktuelle Situation im Studium?

Ich habe gerade angefangen zu studieren. Es gab keine Ersti-Veranstaltungen, um sich erst einmal einzugewöhnen, grundlegende Fragen zum Studium zu stellen oder Kommiliton_innen und Professor_innen kennenzulernen. Man ist immer für sich allein, hat keine Lerngruppen. Dieser fehlende Abgleich und persönliche Austausch ist ein sehr großes Problem. Ich kenne das studentische Leben überhaupt nicht, ich habe es nie gesehen. Ich weiß gar nicht, wie man mit verschiedenen Situationen, die das Studium betreffen, umgeht.

Es wäre leichter für mich, wenn ich Kontakte in der Uni knüpfen und mich austauschen könnte. Denn es gibt auch keine Erfahrungen in meinem Freundeskreis. Und ich kann auch niemanden aus meiner Familie fragen, wie ein Studium funktioniert. Ich komme aus einem nichtakademischen

Haushalt und habe einen migrantischen Hintergrund. Ich bin die erste Person in der Familie, die studiert, damit ist der Druck noch einmal höher.

Da kommen viele Dinge zusammen, die meinen Weg erschweren. Man kann eine gewisse Form von Resilienz aufbauen, aber an einem bestimmten Punkt, zumindest bei mir, ist es dann doch zu viel, was unüberschaubar ist. Ich weiß aber auch, dass das nicht nur ein Problem ist, was allein ich habe, sondern viele andere auch.

An welchem Punkt hast du realisiert, dass du es nicht allein schaffst?

Die ersten Panikattacken haben mich sehr überrascht, weil sie komplett aus dem Nichts kamen und ich dieses Gefühl nicht kannte. Und was noch schlimmer war, sie kamen in der Öffentlichkeit. Eigentlich bin ich eine Person gewesen, die relativ gefasst ist, also ohne emotionale Ausbrüche, egal welcher Art.

An das erste Mal erinnere ich mich noch, weil es so heftig war: Ich war unterwegs, es gab nicht einmal einen richtigen Auslöser, sondern die Gesamtsituation, die Zeit war einfach gerade sehr stressig. Für 30 Sekunden oder 60 Sekunden, ich kann es zeitlich gar nicht einordnen, aber es war gefühlt ein sehr langer Zeitraum, musste ich meine gesamte Energie darauf konzentrieren, nicht durchzudrehen. Es war, als wenn alle Gefühle, die jemals in mir existiert haben, hoch intensiv über mich drüber schwappen. Ich hatte Angst, ich wollte eigentlich losrennen, aber ich wusste nicht wohin – das war grausam.

Diese Panikattacken waren fast schon traumatische Erlebnisse, weil da so viel auf einmal passierte. Ich konnte es nicht einordnen, es gab keine konkreten Vorzeichen. Von da an hatte ich Angst, raus in die Öffentlichkeit zu gehen, denn das kann ja überall passieren. Und ich wusste, dass ich das allein nicht bewältigen kann.

Wo hast du dir Hilfe geholt nach dieser ersten Panikattacke?

Ich bin zum Arzt gegangen, da ich so etwas nicht kannte. In meinem ganz persönlichen Umfeld gab es nicht viele Leute, die damit Erfahrung hatten oder mir hätten helfen können. Deshalb habe ich auch nicht viel darüber geredet. Es war mir unangenehm, darüber zu sprechen. Vor allem in meinem migrantischen Umfeld, aus dem ich komme, war das schwierig. Meine Familie gehört weniger zum Bildungsbürgertum, hier ist so etwas nicht als Krankheit anerkannt, man spricht über solche Probleme nicht. Deswegen bin ich zum Arzt gegangen, weil ich festgestellt habe, da ist körperlich etwas, was ich alleine nicht packe. Ich war an einem Punkt, wo ich wusste, es geht nicht anders, alleine laufe ich gegen Wände.

Hast du dich beim Arzt gut aufgehoben gefühlt?

Die Ärzte haben einen sehr offenen Umgang damit. Mein Hausarzt hat sofort gemerkt, hier besteht akut Handlungsbedarf. Er hat mit mir ein halbstündiges Gespräch geführt und eine Verhaltenstherapie empfohlen – mit oder ohne medikamentöse Begleitung. Ich wollte es erst einmal ohne Medikamente versuchen. Die Therapie hat mir sehr geholfen. Ich kann nur jedem nahelegen, solche Möglichkeiten zu nutzen.

Was hast du in der Verhaltenstherapie gelernt?

Ich habe das Gefühl, dass es vielen Menschen an Achtsamkeit sich selbst gegenüber fehlt. Ich habe gelernt, ein gesundes Verhältnis zu mir selbst aufzubauen. Und so auch feststellen zu können: Mir geht es gerade nicht gut, ich ziehe mich jetzt mal zurück. Generell ein Bewusstsein für sich selbst zu schaffen, dafür war diese Verhaltenstherapie gut und hat mir wirklich weitergeholfen.

Wenn man anfällig ist für solche Formen von psychischen Krankheiten, gehen die Probleme nicht komplett weg. Wenn man einmal eine Verhaltenstherapie gemacht habe, bedeutet das leider nicht, dass man danach nie wieder eine depressive Phase haben kann. Aber man lernt einen Umgang damit. Man lernt, damit zu leben und die Reak-

tionen des eigenen Körpers einzuordnen. Diese Achtsamkeit ist wichtig, um sein Leben zu organisieren und zu wissen, wann man sich auch mal zurücknehmen sollte: Überarbeitung, mich immer weiter pushen, jetzt muss ich das Studium machen, jetzt muss ich noch dies machen, jetzt muss ich das machen ... Irgendwann macht der Körper dann zu. Diesen achtsamen Umgang mit mir selbst musste ich lernen.

Bist du gestärkt hervorgegangen?

Ja, auf jeden Fall. Es hat sehr viele gute Aspekte mit sich gebracht. Ich habe manchmal das Gefühl, ich erfinde mich gerade ein bisschen neu, auf ganz vielen Ebenen. Wenn Menschen ähnliche Probleme haben, dann kann ich eine Therapie nur empfehlen. Ich kann verstehen, dass manche vielleicht Berührungängste hinsichtlich einer Therapie haben, es ging mir ja genauso. Aber jetzt, nach meinem Erlebten, kann ich auch mit anderen darüber sprechen. Und das ist eine enorme Erleichterung. Es wird immer ein bisschen als Schwäche hingestellt, nicht zu „funktionieren“. Dabei ist es wirklich eine Stärke, dass man auf sich selber hört, dass man sich auf sich selber einlassen kann und dann die Stärke hat, sich Hilfe zu suchen und diese aktiv anzunehmen, um sie zukünftig in seinen Alltag einzubinden. Ich bin froh, dass ich die Therapie gemacht habe und mich neu kennengelernt habe.

Wie geht es dir gerade?

Ich hätte niemals gedacht, dass es mir irgendwann wieder so gut gehen kann. Es gibt natürlich immer Problematiken. Ich habe zum Beispiel aktuell ein großes Problem mit meinem Studium. Aber ich glaube, wer gerade kein Problem mit seinem Studium hat, der ist unnorm. Das finde ich befremdlich, wenn man jetzt gerade einfach so, ohne Probleme studieren kann. Aber auf der persönlichen Ebene fühle ich mich sehr gut, ich hätte nie gedacht, dass ich jemals wieder aus diesem Loch herauskommen kann. Das Gruselige fand ich oft gar nicht, dass es diese Momente in meinem Leben gab. Was mich belastet hat, war dieses Gefühl, dass sie nie wieder weggehen werden, ich mich nie wieder anders fühlen werde. Aber ich weiß jetzt, dass dieser Zustand nichts Statisches

ist, sondern dass ich daran arbeiten und er damit auch weggehen kann. Für diese Erfahrung von Selbstwirksamkeit bin ich dankbar.

Was würdest du Studierenden raten, wenn sie ein anhaltendes Gefühl von Überforderung haben?

Es ist wichtig, einen guten Umgang mit sich selbst zu lernen. Zum Beispiel, um rechtzeitig zu erkennen, wann es gerade genug ist. Wenn du genug gearbeitet hast, dann musst du auch bewusst Pausen einbauen. Mir ist klar, dass das nicht so leicht ist in vielen Situationen. Gerade im Studium, wo man eigentlich dauerhaft Lern- und Arbeitszeiten hat. Man studiert ja für sich, für seine eigene Zukunft. Trotzdem muss es auch Pausen und Spaß geben. Und wenn man merkt, man kriegt es gerade alleine nicht hin, dann sollte man sich Hilfe holen. Das ist absolut nichts Schlimmes, sondern zeugt von Verantwortung und Stärke.

Jede Hochschule hat eine Psychosozialberatung. Man sollte nicht erst abwarten, bis nichts mehr geht. Besser frühzeitig einen Termin ausmachen. Die können gut einschätzen, an welchem Punkt man gerade ist und was jetzt hilfreich wäre. Meistens sind es ja ganz konkrete Dinge, an denen man scheitert und die deshalb Überforderung auslösen. Zum Beispiel, wenn man schlecht organisiert ist im Studium. Oder man möchte zu viel auf einmal und fühlt sich deshalb überfordert. Eine dauerhafte Überforderung kann dann zu psychischen Problemen führen. Oft können außenstehende Personen diese konkreten Dinge besser erkennen. Deshalb ist es ein sehr guter Schritt, die Hilfe der Psychosozialberatung anzunehmen.

Wenn du bei dir Symptome wie permanente Erschöpfung, ein andauerndes Überforderungsgefühl, Schlaf- und Essstörungen feststellst, dann suche dir professionelle Hilfe. Zum Beispiel bei der Studentischen Telefonseelsorge (STUTS) – täglich von 20 bis 24 Uhr unter der Rufnummer 040.41170411.

#LIFE

Wohnen ist ein Menschenrecht. Das schreibt der UN-Sozialpakt fest. Jede_r hat Anspruch auf angemessenen Wohnraum, soweit die rechtliche Theorie. In der alltäglichen Praxis gestaltet sich die Angelegenheit ein wenig anders.

DER WAHNSINN MIT DER MIETE

Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland wohnt zur Miete. Und die – teilweise explosionsartig – steigenden Wohnkosten machen vielen das Leben schwer. Denn die Miete verschlingt einen immer größeren Anteil am Haushaltseinkommen – mancherorts geht fast die Hälfte des Geldes dafür drauf. Selbst mitten in der Corona-Pandemie erhöhten sich die Mietpreise weiter, während viele Menschen gleichzeitig Einkommensverluste hinnehmen mussten oder im schlimmsten Fall sogar ganz ohne Einkünfte dastanden. Eine bezahlbare Unterkunft zu finden, ist auch für viele Studierende eine Herausforderung. Denn nicht nur wird der Wohnraum insgesamt knapper. Parallel dazu steigen die Studierendenzahlen, was zu einem noch höheren Bedarf an studentischem Wohnraum führt.

Woher kommt das?

Zum einen, weil schlicht und einfach zu wenig bezahlbare Wohnungen gebaut werden. Unter anderem auch, weil das Bauland immer teurer wird. Gleichzeitig fallen viele Sozialwohnungen aus der Mietpreisbindung. Dem Mieterbund zufolge fehlen aktuell bundesweit rund 630.000 Wohnungen. Pro Jahr wäre der Bau von mindestens 80.000 Sozialwohnungen nötig. Und nicht zuletzt drängen mehr und mehr Investoren auf die Immobilienmärkte, gerade in beliebten Wohngegenden. Sie kaufen Wohnraum, um damit möglichst schnell möglichst viel Profit zu machen. So wird aus dem Menschenrecht auf angemessenen Wohnraum ein tagtäglich Kampf darum.

Für faire Mieten!

Für uns als Gewerkschaftsjugend ist das Engagement für bezahlbare Mieten ein wichtiges Arbeitsfeld. Denn unsere Ziele sind eine hochwertige Ausbildung, sichere Arbeitsplätze, faire Löhne und ein gutes Leben für alle. Unbezahlbare Mieten führen jedoch zu Verschlechterungen in all diesen Bereichen. Wer keine erschwingliche Wohnung dort findet, wo er_sie studieren oder arbeiten möchte, ist entweder gezwungen, lange Pendelstrecken in Kauf zu nehmen oder die Wunschausbildung aufzugeben. Das ist das Gegenteil von Selbstbestimmung. Und wenn die von unseren Mitgliedern erkämpften Lohnsteigerungen direkt wieder für die Miete draufgehen, dann kann von einem guten Leben auch keine Rede mehr sein. Mancherorts gestaltet sich die Realität sogar noch drastischer: In Berlin beispielsweise ist die durchschnittliche Quadratmetermiete innerhalb von fünf Jahren (2015 bis 2020) um rund 44 Prozent gestiegen. Da kann keine Lohnerhöhung mithalten. Deshalb machen wir uns für eine soziale und nachhaltige Wohnungsbaupolitik stark.

DEUTSCHE WOHNEN & CO ENTEIGNEN

So unterstützt zum Beispiel die IG Metall Berlin die Initiative „Deutsche Wohnen & Co enteignen“. Die Initiative will erreichen, dass der Berliner Senat ein Gesetz erlässt, das ermöglicht, private Wohnungsgesellschaften mit mehr als 3.000 Berliner Wohnungen in eine Anstalt des öffentlichen Rechts zu überführen. Rechtliche Grundlage für die Bemühungen ist Artikel 28 der Berliner Landesverfassung, der besagt, dass angemessener Wohnraum wesentlicher Bestandteil der öffentlichen Daseinsfürsorge ist. Eine in diesem Sinne „angemessene“ Miethöhe darf nicht höher als 30 Prozent des Bruttoeinkommens sein. Dass mit der Forderung ein Nerv getroffen wird, zeigt sich in der breiten Unterstützung durch die Bevölkerung. Innerhalb von fünf Monaten ist es gelungen, über 350.000 Unterschriften für das angestrebte Volksbegehren zu sammeln.

► dwenteignen.de

MIETENSTOPP! JETZT!

Die bundesweite Kampagne „Mieten Stopp!“ wird von einem breiten Bündnis aus Mieterverbänden, Mieterinitiativen, Sozialverbänden und dem Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB) getragen. Sie hat drei Ziele: Erstens sollen die Mieten auf dem jetzigen Stand bundesweit für sechs Jahre eingefroren werden. In diesem Zeitraum soll es keine weiteren Mieterhöhungen geben dürfen. Zweitens geht es darum, faire Vermieter_innen zu stärken. Damit diese nicht in finanzielle Bedrängnis kommen, soll ihnen eine maximale Mietsteigerung von 2 Prozent jährlich möglich sein. Und drittens will die Kampagne, dass der Neubau von bezahlbaren Mietwohnungen ausgebaut und beschleunigt wird.

► mietenstopp.de

BEZAHLBARE MIETE? DA GEHT WAS!

Studierendenwohnheime

Studierendenwohnheime sind eine preisgünstige Wohnform. Aktuell beträgt die durchschnittliche Bruttowarmmiete bei den Studentenwerken 256,25 Euro im Monat. Zudem werden an den meisten Standorten sowohl barrierefreie als auch kindergerechte Wohnräume angeboten. Insgesamt verwalten die Studentenwerke mehr als 1.800 Wohnheime und rund 196.000 Studierendenwohnplätze bundesweit. Weil sie – im Gegensatz zu Investoren – keine Rendite- und Gewinnabsichten verfolgen, bieten sie damit eine ziemlich sichere Alternative zur Mietwohnung.

► studentenwerke.de



STÄDTE MIT DEN HÖCHSTEN MIETPREISEN FÜR WOHNUNGEN IM 1. QUARTAL 2021



18,48 €

München



13,68 €

Berlin



14,74 €

Stuttgart



15,75 €

Frankfurt am Main



13,50 €

Hamburg

Die Durchschnittspreise pro Quadratmeter beziehen sich auf Wohnungen, die jeweils in den letzten zehn Jahren gebaut wurden, 60 bis 80 Quadratmeter groß und renoviert sind.

Wohnen für Hilfe

Das erste „Wohnen für Hilfe“-Projekt entstand 1992. Mittlerweile existieren solche Wohnpartnerschaften in vielen Universitätsstädten. Der Kern: Studierende bewohnen ein Zimmer im Haus von Senior_innen, Pflegebedürftigen oder Familien und unterstützen im Gegenzug im Haushalt, Garten, bei Behördengängen o. ä. Als Faustregel gilt: Eine Stunde Hilfe im Monat für einen Quadratmeter Wohnfläche. Die Nebenkosten werden separat gezahlt. Die konkreten Bedingungen werden in einem Vertrag festgehalten. Die Tätigkeiten dürfen keine regulären Jobs (zum Beispiel Pfleger_innen) ersetzen. Und die Vermittlung erfolgt in der Regel über die örtlichen Studentenwerke oder soziale Träger.

► wohnenfuerhilfe.info

Tausche Bildung für Wohnen

Das Projekt „Tausche Bildung für Wohnen“ will Bildungs- und Chancengerechtigkeit erhöhen und gleichzeitig ein Wohnangebot für junge Menschen schaffen. Es qualifiziert sogenannte Bildungspat_innen, die im Tausch für mietfreies Wohnen Kinder in ökonomisch benachteiligten Stadtteilen in Nordrhein-Westfalen unterstützen. Dazu gehören Sprach- und ganzheitliche Lernförderung wie auch Freizeit- und Ferienbetreuung. Der zeitliche Umfang dieser ehrenamtlichen Tätigkeit umfasst in der Regel etwa 8 Stunden pro Woche.

► tauschebildung.org

**#DIVER
SITY**

Wurde „anders sein“ früher als Defizit definiert, gehört ein bisschen Buntheit heute zum guten Ton. Viele große Konzerne schmücken sich mit Diversity-Management-Konzepten und der Regenbogenfahne. Nicht ohne Grund: Untersuchungen beweisen, dass sich Diversity für Unternehmen auszahlt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Firmen mit hoher Geschlechtervielfalt profitabler sind, liegt laut einer Analyse von McKinsey bei 25 Prozent. Aber – Diversity ist mehr als das oberflächliche Abfeiern von Unterschieden.

VIELFALT ANERKENNEN

Der Anteil weiblicher Führungskräfte im Vorstand der DAX-Konzerne in Deutschland betrug 2020 ganze 12,8 Prozent. Bis heute gibt es keinen einzigen offen schwulen aktiven Profifußballer in Deutschland. Kopftuch tragende Musliminnen mit türkischen Namen müssen sich viermal so oft bewerben wie gleich qualifizierte Bewerberinnen ohne Kopftuch und deutschem Namen, um zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen zu werden. 2020 wurden fast sechseinhalbtausend Anfragen wegen möglicher Diskriminierung an die Antidiskriminierungsstelle des Bundes gestellt – 41 Prozent standen im Zusammenhang mit Behinderung, 33 Prozent mit ethnischer Herkunft und 17 Prozent mit Geschlecht.

Als Konzept bedeutet Diversity, Unterschiedlichkeiten, Individualitäten, Uneindeutigkeiten und Mehrdeutigkeiten anzuerkennen. Und zwar im Hinblick auf gesellschaftlich gesetzte Unterscheidungskategorien wie Geschlecht, Ethnie, Hautfarbe, Behinderung, sexuelle Orientierung, Religion, Weltanschauung oder Alter.

Diese Vielfalt anzuerkennen, heißt aber mehr, als ein paar bunte Bilder auf die Social Wall zu stellen. Es bedeutet, Privilegien kritisch zu reflektieren, Barrieren zu erkennen und abzubauen, gezielt bestimmte Gruppen zu fördern, um überhaupt erst einmal Chancengerechtigkeit herzustellen. Denn diese historisch gewachsenen Markierungen für Zugehörigkeiten und Trennlinien haben Folgen: Sie entscheiden über die persönlichen Chancen in dieser Gesellschaft.

„TOLERANZ SOLLTE EIGENTLICH NUR EINE VORÜBERGEHENDE GESINNUNG SEIN: SIE MUSS ZUR ANERKENNUNG FÜHREN. DULDEN HEISST BELEIDIGEN.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

WAS IST DISKRIMINIERUNG?

Diskriminierung ist die Benachteiligung, Ungleichbehandlung oder Herabwürdigung von Gruppen oder Einzelpersonen aufgrund tatsächlicher oder vermeintlicher Merkmale. Die allgemeine Erklärung der Menschenrechte definiert Diskriminierung als Verhalten, „das auf einer Unterscheidung basiert, die aufgrund natürlicher oder sozialer Kategorien getroffen wird, die weder zu den individuellen Fähigkeiten oder Verdiensten noch zum konkreten Verhalten der individuellen Person in Beziehung stehen.“

Diskriminierung betrifft unterschiedliche Bevölkerungsgruppen. Sie kann offensichtlich auftreten oder versteckt, institutionell oder strukturell. Eine direkte Diskriminierung liegt dann vor, wenn Personen oder Gruppen offen benachteiligt oder ungleich behandelt werden. Indirekte Diskriminierung verläuft unauffälliger, weshalb es oft auch schwerer ist, dagegen vorzugehen. Indirekte Diskriminierung kann beispielsweise auch in Form formaler Gleichbehandlung auftreten. Etwa, wenn von Frauen und Männern, um Karriere zu machen, ein ununterbrochener beruflicher Werdegang erwartet wird. In diesem Fall wird die Gebärfähigkeit als relevanter Aspekt einfach ignoriert.

Von institutioneller Diskriminierung spricht man, wenn durch das Handeln oder Nichthandeln gesellschaftlicher Institutionen Benachteiligungen und Ausgrenzungen entstehen oder gefestigt werden. Strukturelle Diskriminierung dagegen beruht in erster Linie auf Normen, Werten, Handlungen und Einstellungen, die von der Mehrheit oder aber auch der durchsetzungsfähigsten Gruppe der Bevölkerung aufgestellt und angewandt werden und somit als gesellschaftlicher Konsens gelten.

Diese Diskriminierungskategorien können sich auch verschränken, gegenseitig verstärken oder abschwächen. Denn alle Menschen tragen unterschiedliche Identitätsbezüge und Zugehörigkeiten, bewegen sich also gleichzeitig in verschiedenen Diversitätsdimensionen. Je nach Situation und Kontext werden jeweils spezifische Verschränkungen mehrerer Diversitäten relevant. Man spricht dann von Intersektionalität, der Gleichzeitigkeit von mehreren Diskriminierungskategorien bei einer Person. Das kann auch zu Mehrfachdiskriminierung beitragen. So können beispielsweise Geschlecht, Hautfarbe und Alter auf eine bestimmte Art und Weise zusammen – und sich in genau dieser Kombination auf Entscheidungen auswirken (z. B. Bewerbungsverfahren).

Eine Diskriminierung im rechtlichen Sinne ist eine Ungleichbehandlung einer Person aufgrund einer oder mehrerer rechtlich geschützter Diskriminierungskategorien ohne einen sachlichen Grund, der die Ungleichbehandlung rechtfertigt. Die Benachteiligung kann in Form des Verhaltens einer Person zum Ausdruck kommen oder auch durch eine Vorschrift oder Maßnahme. Diskriminierungskategorien nach dem Allgemeinen Gleichstellungsgesetz (AGG) sind:

- rassistische Diskriminierungen
- Diskriminierungen wegen des Geschlechtes
- Diskriminierungen wegen Religion und Weltanschauung
- Diskriminierungen wegen Behinderung
- Diskriminierungen wegen des Lebensalters
- Diskriminierungen wegen der sexuellen Identität

Hochschulen und Universitäten sind dazu verpflichtet, Diskriminierung vorzubeugen und vor Diskriminierung zu schützen. Das leitet sich aus dem Grundgesetz und dem Allgemeinen Gleichstellungsgesetz ab. Zudem haben die meisten Hochschulen eigene diesbezügliche Richtlinien. Ziel aller Maßnahmen muss es sein, Chancengleichheit herzustellen und Diskriminierung entgegenzuwirken.



WAS TUN BEI DISKRIMINIERUNG?

An der Hochschule

Oft fällt es Betroffenen nicht unbedingt leicht, Diskriminierungserfahrungen anzusprechen und sich Unterstützung zu holen. Das ist einerseits verständlich – denn häufig sind solche Erlebnisse schambesetzt. Manchmal ist man sich nicht sicher, ob man den eigenen Wahrnehmungen trauen kann. Manche befürchten, nicht ernstgenommen zu werden und den Vorwurf zu bekommen, zu überreagieren. Andere wiederum haben bereits die Hoffnung verloren, dass ihnen wirklich geholfen werden kann und entscheiden sich dafür, die Zähne zusammenzubeißen.

Andererseits kann es aber auch enorm empowernd sein, Diskriminierung nicht hinzunehmen, sondern aktiv dagegen vorzugehen. Auch, weil man damit andere unterstützt, die ähnliche Erfahrungen machen. Man kann sich gegenseitig ermutigen. Und je mehr Menschen den Mund aufmachen, desto größer ist schlussendlich die Chance, tatsächlich etwas zu erreichen. Das gilt im Übrigen nicht nur für Betroffene, sondern auch für Zeug_innen von Diskriminierung.

An vielen Hochschulen gibt es Anlaufstellen. Einige haben sogar speziell qualifizierte Antidiskriminierungsberater_innen. Auch die studentischen Selbstverwaltungsstrukturen wie der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) bzw. der Studentische Rat (StuRA) sind gute Ansprechpartner_innen. Dort existieren häufig entsprechende Referate, Arbeitskreise oder auch Beratungsstellen. Zudem finden sich an allen Universitäten sogenannte Frauenbeauftragte. Auch ist in fast allen Bundesländern die Bestellung von Beauftragten für die Belange von Studierenden mit Behinderung/chronischer Krankheit gesetzlich verankert.

Im Job

Der Arbeitsmarkt ist einer der zentralen gesellschaftlichen Bereiche, in denen Diskriminierung stattfindet. Trotz der bestehenden gesetzlichen Regelungen haben es Frauen, ältere Menschen, Behinderte und Menschen familiärer Migrationsgeschichte deutlich schwerer, einen Job zu bekommen. Oft ist die erste Hürde schon entscheidend – die Einladung zum Bewerbungsgespräch. Als IG Metall machen wir uns stark für anonymisierte Bewerbungsverfahren. Denn Alter, Geschlecht und Herkunft spielen bei der Auswahl potenzieller neuer Mitarbeiter_innen eine nicht unbedeutende Rolle – ob nun bewusst oder unbewusst. Hier werden Stereotype und Vorurteile wirksam. Dem kann das anonymisierte Bewerbungsverfahren entgegenwirken. Was heißt das konkret? Ganz einfach: Die Bewerbungsunterlagen weitestgehend auf die Aspekte der Qualifikation beschränken. Also die personenbezogenen von den qualifikationsbezogenen Angaben trennen und nur letztere von den Zuständigen prüfen und bewerten lassen.

Die Praxis in anderen Ländern und in Pilotprojekten in Deutschland zeigt: Fast immer wurden im Rahmen anonymisierter Bewerbungsverfahren mehr ältere Menschen, Frauen und Menschen mit familiärer Migrationsgeschichte zum Vorstellungsgespräch eingeladen.

Für Beschäftigte – also auch für jobbende Studierende – ist der Betriebsrat der Ansprechpartner bei allen Fragen oder Problemen rund um Diskriminierung. Es gehört gemäß Betriebsverfassungsgesetz zu seinen zentralen Aufgaben, jeder Form von Diskriminierung im Betrieb entgegenzuwirken – durch geeignete vorbeugende und integrative Maßnahmen, aber im Notfall auch mithilfe von Intervention. Dafür sind sowohl Betriebsrat als auch Gewerkschaft mit einigen Rechten ausgestattet.

PRAXISTIPP

DIVERSITÄTSBEWUSSTES (DIGITALES) LEHREN UND LERNEN – EINE KLEINE CHECKLISTE:

- Gibt es die Möglichkeit, Bedarfe von Seiten der Studierenden zu Beginn des Semesters anzusprechen?
- Werden in der Planung und Durchführung der Lehre unterschiedliche (technische und inhaltliche) Voraussetzungen und Kenntnisstände der Studierenden berücksichtigt?
- Gibt es an der Hochschule Lernräume für Studierende, die über keinen entsprechenden Arbeitsplatz zu Hause verfügen und werden diese unaufgefordert bekannt gemacht (zum Beispiel vor der Lehrveranstaltung oder direkt zu Beginn)?
- Wird für alle Studierenden erklärt, dass und wie private Räume im Rahmen des digitalen Lernens geschützt werden können (virtuelle Hintergründe, An- und Abschalten von Ton- und Bild)?
- Werden unterschiedliche Arbeits- und Lebensumstände (Pflegeaufgaben, Nebenjobs etc.) und die daraus folgenden verschiedenen Kapazitäten von Studierenden thematisiert und anerkannt (z. B. Verlängerung von Fristen, Nachteilsausgleich)?
- Kommen in der digitalen Lehre asynchrone Formate zum Einsatz, die ein zeitlich flexibles Lernen ermöglichen?
- Sind unterschiedliche Beteiligungsformen möglich, um auch zurückhaltende Studierende einzubinden?
- Werden Kommunikationsregeln festgelegt (im digitalen wie im analogen Raum), die Studierende vor Benachteiligung oder dem Dominanzverhalten von Teilnehmenden schützen?
- Gibt es Raum für die individuelle Nennung der/des gewünschten Pronomen(s) und werden diese berücksichtigt?
- Wird darauf geachtet, dass die Lehrmaterialien möglichst leicht zugänglich bzw. barrierefrei sind?
- Werden Quellen kritisch reflektiert, stereotype Darstellungen vermieden und diversitätssensible Medien genutzt?
- Ist die Sprache gendersensibel und möglichst breit verständlich?
- Wird im Rahmen der Lehrveranstaltungen auf Beschwerdemöglichkeiten im Falle von ungerechter Behandlung und Diskriminierung aufmerksam gemacht?

INTERVIEW

**„Das Größte ist,
offen zu sein für alle
Menschen in allen
Lebenslagen. Das ist
sehr, sehr bereichernd
fürs Leben.“**

Diversity Management ist mittlerweile ein Muss für jeden Arbeitsplatz.
Judith und Anna-Lena – beide 33 Jahre alt und Diversity Managerinnen
bei VW – erzählen, warum Vielfalt eine Chance ist
und eine bunte Belegschaft viele Vorteile mit sich bringt.



Diversity Manager_in – was ist das Neue und das Innovative an diesem Beruf?

Anna-Lena Das Neue beziehungsweise Innovative ist, dass es in vielen Unternehmen überhaupt erst seit Kurzem Diversity gibt als wirkliche Abteilung. Hier geht es vor allen Dingen darum, zu schauen, dass unterschiedliche Gruppen von Menschen – sei es die Herkunft betreffend, Nationalität, Sexualität, Alter, et cetera – gleichberechtigt im Unternehmen gefördert werden, sodass wir alle besser für die Zukunft aufgestellt sind. Denn Diversity ist ein wichtiger großer Faktor im Hinblick darauf, wie erfolgreich ein Unternehmen sein kann und den Weg in die Zukunft bestreitet.

Was gehört alles zur Diversität?

Judith Es gibt laut der Charta der Vielfalt sieben unterschiedliche Faktoren: Alter, ethnische Herkunft beziehungsweise Nationalität, Geschlecht und geschlechtliche Identität, körperliche und geistige Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexuelle Orientierung sowie soziale Herkunft.

Welche Ausbildung und Voraussetzungen sind für den Beruf eines_einer Diversity Manager_in wichtig?

Anna-Lena Natürlich ist es förderlich, wenn man in der Sparte der Personalentwicklung einen Ausbildungsberuf erlernt oder auch ein Studium absolviert hat. Aber ich persönlich bin Quereinsteigerin. Ich bin gelernte Speditionskauffrau und habe danach noch BWL studiert. Das Wichtigste ist, dass man gerne mit Menschen zusammenarbeitet und zur Gleichberechtigung sowie Unternehmenskultur beitragen möchte.

Warum ist dieser Beruf besonders attraktiv für junge Menschen?

Anna-Lena Ich glaube, wir bewegen uns gerade in einer sehr, sehr spannenden Zeit, weil sich viel tut: Viele junge Menschen gehen auf die Straße, wollen Veränderung. Es geht um Klima, aber auch um Gleichberechtigung. Die jungen Leute wollen die Welt besser machen. Gerade in diesem Beruf kann man in Richtung Unternehmenskultur mit Diversity sehr viel bewegen. Wenn man jetzt gerade am Anfang seines Arbeitslebens steht, ist es sehr spannend, den Job so mitzugestalten, wie man selbst sein Arbeitsleben erleben möchte.

Was sind Herausforderungen in diesem Beruf?

Judith Meines Erachtens ist die größte Herausforderung, dass viele Minderheitengruppen sich ungern selber als Minderheit sehen. Sei es aus sexueller Sicht oder aus geschlechtlicher Sicht, also Frau und Mann. Wenn man versucht, Themen anzubieten, die gezielt Frauen ansprechen, hat man häufig den größten Gegenwind von Frauen selbst. Viele empfinden die Maßnahmen zur Gleichberechtigung als speziellen Förderbedarf für Frauen. Sie fühlen sich als Frau nicht in der Art und Weise wahrgenommen, wie das bei einem Mann wäre. Es ist schwer zu kommunizieren, dass wir diese Bemühungen nicht unternehmen, weil wir glauben, dass Frauen nicht geeignet sind für den Job, oder spezielle Unterstützung benötigen, sondern weil es einfach schwieriger ist, sich in einem Job durchzusetzen, der bisher hauptsächlich von Männern getätigt wurde. Wir möchten Hilfestellungen leisten, um die gleiche Basis zu schaffen für alle und möchten keinen Vorteil für Minderheiten erzeugen. Der Hauptfokus liegt auf jeden Fall auf der Gleichstellung von Frauen und Männern, weil wir bei VW immer noch sehr männerlastig sind. Des Weiteren fördern wir das Thema Familie. Das geht zwangsläufig mit dem Thema Gleichstellung einher. Und hier können wir besser ansetzen, weil wir die Kinder ansprechen und nicht die Personen selber. Deshalb funktionieren Maßnahmen zur Unterstützung von Familien sehr gut.



Zudem haben wir noch Maßnahmen zur Förderung von Offenheit und Toleranz gegenüber anderen Sexualitäten. Und wir bieten Maßnahmen an zur LGBTIQ*-Bewegung. Aber hierzu meldete sich bisher keiner von den 2.300 Beschäftigten. Es scheint noch nicht so weit zu sein, dass diese Personen-gruppe das auch offensiv auf der Arbeit leben möchte. Aber vielleicht ist allein die Tatsache, dass wir etwas zu diesem Thema anbieten, schon etwas Positives. Wir signalisieren, es gibt noch andere, du bist nicht alleine. Und das wird sicherlich auch so wahrgenommen, selbst wenn das in dem Moment nicht genutzt wird, weil derjenige _diejenige es nicht möchte, kann, braucht.*

Anna-Lena Es ist ein neuer, ein innovativer Beruf. Die Veränderungen basieren hauptsächlich auf weichen Faktoren. Es ist eine spannende Herausforderung, die Themen im Unternehmen sinnvoll zu inkludieren, die den jungen Leuten wichtig sind. Hierfür haben wir Maßnahmen für viele Zielgruppen.

Was sind die Vorteile einer bunten Belegschaft?

Anna-Lena Ich finde, es ist prinzipiell immer eine Bereicherung, unterschiedliche Menschen kennenzulernen. Eine bunte Belegschaft zu haben, ist ein riesengroßer Vorteil. Und gerade in dieser Position, in der ich arbeite, lernt man natürlich auch viele unterschiedliche Menschen im Unternehmen kennen. Das macht sehr viel Spaß.

Als Diversity-Managerin bei Volkswagen Osnabrück bin ich überzeugt: Vielfalt ist für unser Unternehmen ein Erfolgsfaktor und damit auch ein Business Case. Diverse Teams erreichen bessere Ergebnisse, weil unterschiedliche Perspektiven berücksichtigt werden. Eine vielfältige Belegschaft spiegelt auch die Vielfalt unserer Kundschaft und deren Befürfnisse. Vielfalt erlaubt also, passgenau Produkte anzubieten. Das wiederum ist die Basis für unsere Existenz – heute und in Zukunft.

Es gibt Beispiele in unserem Konzern, die die Vorteile einer bunten Belegschaft zeigen. Vor Kurzem wurden Sitze für ein neues Auto entwickelt mit einem schönen neuen Bezug. Dann kam die Rückmeldung aus dem Markt, dass sie wirklich schick aussehen, aber der Stoff an den Beinen reibt und es somit unangenehm ist, darauf zu sitzen.

Es stellte sich heraus, dass in dem Team, das diesen Sitz entwickelt hat, nur Männer arbeiteten – natürlich mit langen Hosen und niemand hatte daran gedacht, dass Frauen öfter Röcke oder Kleider anhaben.

Judith Ich habe vor meinem Job als Diversity-Managerin in der technischen Entwicklung gearbeitet, im Versuchsbau. In meiner Abteilung waren zunächst nur Männer. Als ich dann als einzige und erste Frau in diese Abteilung reinkam, war das schon einmal eine Veränderung an sich. Denn nun brauchte man eine Damentoilette und -umkleide. Die andere Veränderung war, dass ich als Frau eine andere Art habe zu arbeiten als meine männlichen Kollegen. Das hat viel in der Abteilung geändert.

Nachdem ich gegangen bin, um meinen jetzigen Job als Diversity-Managerin anzutreten, wurde im Nachhinein berichtet, dass viel mehr geredet wurde, viel mehr Dinge ausdiskutiert wurden, viel mehr drüber nachgedacht wurde, wie man etwas doch lösen könnte. Und ich habe als Frau auch mehr verbindende Momente in die Abteilung gebracht: Einmal haben wir aus einem alten Magazinschrank einen Adventskalender gebastelt. Und an der Tür stand immer der Spruch der Woche. Immer wenn jemand irgendwas sehr Markantes gesagt hat, das sehr bedeutsam für diese Woche war, wurde das ausgedruckt und an die Tür gehängt. Wenn man zur Arbeit kam, konnte man sich daran erinnern, was das Motto der Woche war, die man zusammen geschafft hatte. Das ist alles erst durch mich gekommen. Dabei geht es nicht hauptsächlich darum, dass ich als Frau in ein Männer-Team gekommen bin, sondern um die Bereicherung eines sehr homogenen Teams durch neue, andersartige Denk- und Arbeitsweisen.

Die Zusammenarbeit von Jung und Alt hat natürlich den Vorteil des Wissenstransfers. Neben diesem Mehr an Wissen haben Ältere aber auch viel mehr Ruhe, gerade wenn es durch stressige Phasen und Projekte geht. Ältere gehen mit Deadlines ganz anders um, weil sie es schon x-mal erlebt haben. Die Jüngeren wiederum haben vor allem eine höhere Technikaffinität.

Sie haben einen intuitiven Umgang mit neuen Programmen am PC. Und was oft schön ist zu sehen: Aufgrund der Sicherheit, die die Älteren vermitteln, preschen die Jüngeren manchmal gedanklich los in Richtungen, an die niemand zuvor gedacht hatte. Und dann kommt etwas ganz Neues, eine neue Lösung heraus – in Teamarbeit von Jung und Alt.

Warum brauchen wir gerade in diesem Beruf auch die IG Metall?

Judith Auf jeden Fall beim Thema agile Arbeit. Das ist eine hierarchiefreie Arbeit auf Augenhöhe, in Selbstorganisation und Selbstführung. Diese Form der Arbeit kommt meist bei zeitintensiven Projekten zur Anwendung. Der Vorteil einer Führungskraft ist, dass diese auch eine Art Schutzschild ist. Sie verteilt Arbeitspakete, begrenzt sie aber auch, damit sich die einzelnen Mitarbeiter_innen nicht überarbeiten. Bei agiler Arbeit gibt es diese Führungskraft nicht und damit fällt auch deren Schutzfunktion weg bzw. wird sie wieder jedem selber übergeben. Die IG Metall informiert darüber, wie diese neue Arbeitsform funktioniert und wie man sie flankieren kann, damit es nicht damit endet, dass sich die Leute bis in den Burnout arbeiten. Sie gibt Weiterbildungen, wie sich die Leute selber begrenzen können.

Agile Arbeit an sich erfreut sich großer Beliebtheit, weil man sich kreativ und frei entfalten kann in den Bereichen, in die man möchte und in denen man gut ist. Man muss jedoch Acht geben und sich selber Flanken aufstellen. Bisher hat die Gewerkschaft darauf geachtet, dass es elf Stunden Ruhezeit gibt. Jetzt ist man selber gefragt, seine Ruhezeit oder einen Sieben-Stunden-Tag einzuhalten. Beim agilen Arbeiten drohen die Grenzen zu verschwimmen, weil man aufgrund der Flexibilität keine festen Arbeitszeiten mehr hat oder keinen festen Ort, wo man arbeitet. Die Kontrollen, die sonst von außen kamen, sind komplett weg. Und das macht umso mehr deutlich, wie wichtig und notwendig es ist, dass eine Institution wie die Gewerkschaft diese Grenzen mit überprüft und man sich darauf beziehen kann.

In einem Satz: Vielfalt lohnt sich, weil ...

Anna-Lena Das Größte ist, offen zu sein für alle Menschen in allen Lebenslagen. Immer offen zu sein für die unterschiedlichsten Eigenschaften. – Das ist sehr, sehr bereichernd fürs Leben, nicht nur fürs berufliche, sondern auch fürs private. Man erweitert immer wieder den eigenen Horizont.

**Kurz vor Redaktionssende erreichte uns die Nachricht, dass das erste Treffen des „LGBTIQ* and friends Stammtisch“ stattfinden wird.*



Judith Cremering (33 Jahre) arbeitet in der Personalabteilung bei der Volkswagen Osnabrück GmbH und betreut hier das Diversity Management. Schon während des dualen Studiums als Maschinenbauerin war sie aktiv in der JAV und ist aktuell IG Metall-Vertrauensfrau und im Ortsvorstand in Osnabrück.



Anna-Lena Schmitz (33 Jahre) ist nach 10 Jahren in der Logistik nun als Personalreferentin für Diversity und Unternehmenskultur in der Personalentwicklung der Volkswagen Osnabrück GmbH zuständig.

['ju:njən]

**Dein Netzwerk
fürs Studium**

Du studierst, jobbst oder machst ein Praktikum? Fragst dich, was hier deine Rechte sind? Lohn? Urlaub? Krankmeldung? Arbeitszeiten?

Dann bist du bei uns goldrichtig! Wir sind die DGB-Jugend und in unserem Online-Beratungsforum zu arbeits- und sozialrechtlichen Fragen speziell für Studierende kannst du dir jederzeit Hilfe holen – unbürokratisch, anonym und kostenlos.

Die Online-Beratung der DGB-Jugend für Studierende — rund um Job und Praktikum.

jugend.dgb.de/studium/beratung/students-at-work





Word!

IMPRESSUM

Herausgeber

IG Metall
Wilhelm-Leuschner-Str. 79, 60329 Frankfurt
Vertreten durch den Vorstand
1. Vorsitzender: Jörg Hofmann
Kontakt: vorstand@igmetall.de

V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV:
Stefanie Holtz, Bundesjugendsekretärin
Wilhelm-Leuschner-Str. 79, 60329 Frankfurt
Kontakt: stefanie.holtz@igmetall.de

Konzept und Text

IG Metall Jugend in Zusammenarbeit
mit goldenbogen. politische kommunikation

Gestaltung

4S Design

Fotos

Titel: Ivan Pantic/istockphoto.com, S. 1: Eliza/photocase.de, S. 2: dieterkowallski/photocase.de, PolaRocket/photocase.de, Christian Mang, SMGI/photocase.de, S. 3: Christian Mang, Angelo Greiner, Fritz/photocase.de, S. 11: dieterkowallski/photocase.de, S. 13: ChristianChan/istockphoto.com, S. 15: Thomas Range, pixelliebe/photocase.de, S. 18: Thomas Range, S. 22/23: furryfritz/photocase.de, S. 24: Angelo Greiner, S. 27: Angelo Greiner, S. 30: Thierney/stock.adobe.com, subjug/istockphoto.com, Petro Bevz/istockphoto.com, S. 31: ChristianChan/istockphoto.com, S. 33: bkSauperl/photocase.de, Christian Mang, S. 36: Christian Mang, .marqs/photocase.de, S. 38: Fritz/photocase.de, S. 44: Christian Mang, elmue/photocase.de, S. 46: vichie81/istockphoto.com, mbbirdy/istockphoto.com, kontrast-fotodesign/istockphoto.com, archives/istockphoto.com, S. 51: Christian Mang, .marqs/photocase.de, S. 54/55: Marie Maerz/photocase.de, S. 58/59: cydonna/photocase.de, U3: Christian Mang

Druck

Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

1. Auflage, Oktober 2021

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

**OHNE DICH
KEIN WIR.**



Jetzt Mitglied werden.
www.igmetall.de/beitreten





igmetall-studieren.de
schnittstelle-igmetall.de
organice.net
facebook.com/igmetalljugend
instagram.com/igmetalljugend