

DIASPORAAN

AUSGABE
3 / 2021

OBSERVER

Business

Coaching-Falle: Worauf muss ich bei Coaching - Angeboten achten?

Bundestagswahl 2021

Auch unsere Wahl?

Gesellschaft

Toxische Freundschaften: Warum sind es immer die anderen?

Leonaro Rifa

DER GRÜNDER DER BLACK AND LOVE APP IM INTERVIEW

„Deswegen heißt die App Black and Love“

DIASPOREAN OBSERVER

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 EDITORIAL
- 4 INTERVIEW MIT LEONARDO ZU BLACK AND LOVE
- 7 DIE BESTEN STÄDTE FÜR DEIN START-UP IN AFRIKA
- 10 COACHING-FALLE: WORAUF MUSS ICH BEI COACHING-ANGEBOTEN ACHTEN?
- 12 BUNDESTAGSWAHL 2021 -AUCH UNSERE WAHL
- 14 12 TIPPS FÜR DEINEN STUDIENSTART
- 17 MINIMALISTISCHER KLEIDERSCHRANK - WELCHE BASICS DÜRFEN NICHT FEHLEN
- 19 STADTPROFIL - BERLIN
- 22 TOXISCHE FREUNDSCHAFTEN - WARUM SIND ES IMMER DIE ANDEREN?

HERAUSGEBER

Afropean Media UG
Verantwortliche:
Gabriela Sadiki
diasporean.de

DESIGN

Sara-Lydia Markieton
sama-designs.com

—

Titelbild Bildquelle: Leonardo Rifa

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

In der heutigen Zeit, in der Medien allgegenwärtig sind, aber viele Themen meist nur einseitig präsentiert werden, geht echte Vielfalt in der Medienlandschaft unter. Vielfalt die nicht nur die Medienlandschaft, sondern die Gesellschaft in Gänze bereichern würde. Die afrodiasporische Gesellschaft bietet ein breites Spektrum an interessanten und wichtigen Aspekten, Themen und Ereignissen, welche in den bestehenden Medien nur unvollständig und weniger noch aus der Perspektive der Betroffenen dargestellt werden.

Afrodiasporische Vielfalt in Europa, besonders im deutschsprachigen Raum, sichtbar machen, ist daher eine große und wichtige Aufgabe, welcher sich der Diasporean Observer verschreibt. Als vierteljährliche Publikation behandelt er insbesondere Themen aus den Bereichen Bildung, Gesellschaft, Lifestyle, Wirtschaft und Digitales.

In unserer dritten Ausgabe im Jahr 2021 behandeln wir zentral das Thema "Wirtschaft ": In Zeiten des Wandels ist es, umso wichtiger zu wissen, wo man steht und wie man weiterkommt. Für die zukünftigen Gründerinnen und Gründer unter euch haben wir Tipps für euer Start-up sowie hilfreiche Fragen, die man stellen sollte, um nicht in die Coaching Falle zu tappen. Für den Beginn des neues Semesters im Oktober haben wir zudem einige hilfreiche Empfehlungen für die Studierenden. Wir hoffen, dass diese euch nicht nur weiterbringen, sondern auch einen Denkanstoß geben.

Wir wünschen eine angenehme Lektüre.

Gabriela Sadiki

Leiterin Publikationen
Afropean Media UG



DER GRÜNDER DER BLACK AND LOVE APP IM INTERVIEW

Leonardo Rifa ist 28 Jahre alt, Softwareingenieur bei Adesso und Gründer des Unternehmens Black and Love (und Entwickler der gleichnamigen App) mit Sitz in Berlin. Er hat kongolesische Wurzeln, ist in Hessen aufgewachsen und zur Schule gegangen. Mittlerweile lebt er seit sieben Jahren in Berlin. Dort lernte er angewandte Informatik und ist seit ca. einem halben Jahr Teil der Gründerszene. Im folgenden Interview stellt Leonardo die App Black and Love vor. Dabei geht er auch auf den Prozess der Entwicklung ein und stellt dar, wie Herausforderungen gemeistert wurden.



Hallo Leonardo, was war am Anfang eure Motivation, diese App zu entwickeln und was zeichnet diese App aus?

Ein Freund und ich haben uns gefragt, wie wir die Black Community aktiv unterstützen können. Wir haben überlegt, wie man die Black Community besser vernetzen kann. Dabei stellten wir uns zum Beispiel die Frage, wo man letztendlich hingehen würde, wenn man z.B. nach einem Umzug in eine neue Stadt Leute aus der eigenen Community treffen möchte.

Die Black Communities haben in der Regel geschlossene Systeme und es ist für Fremde schwierig, in diese Kreise reinzukommen, es sei denn man kennt bereits jemanden. Wir dachten uns, dass dafür eine Plattform geeignet wäre, auf der man quasi ein Forum für jedes afrikanische Land hat. Wir haben uns die App so vorgestellt, dass man einfach den schnellen Austausch finden kann.

In unserem Forum der Black and Love App findet man dieses Forum und man kann miteinander in Austausch gehen. Man kann einfach mal schreiben, wie es den Leuten geht und dass man neu in der Stadt ist usw., sodass alle Leute im Rahmen der App eine Benachrichtigung bekommen. Dann ist man sofort mit ihnen verbunden und kann miteinander kommunizieren. So auch mithilfe einer Timeline, auf der man Beiträge posten kann, die wiederum von anderen kommentiert werden können. Auch gibt es in der Black and Love App afrikanische Orte, sodass man in einer anderen Stadt ganz genau weiß, wo man sich die Haare schneiden lassen kann, wo man essen kann usw. Wir haben anfangs eher klein gedacht, deshalb bin ich zu Beginn überwältigt von dem positiven Feedback aus der Community in ganz Deutschland gewesen. Es sollte eine Hilfsapp für die Black Community werden und eine App, um andere auf das eigene Business aufmerksam zu machen – das ist uns gelungen.

Wie habt ihr das Ganze auf die Beine gestellt?

Während der Entwicklung der App haben wir weitere Ideen gesammelt und erstmal im Freundeskreis herumgefragt, wer denn das Team unterstützen möchte. Und letztendlich kam auch Cedrick dazu, der momentan Gesellschafter bei uns ist. Wir haben uns auch ein paar Leute aus



Cedrick – Co-Founder der Black and love App

dem Marketing mit dazu geholt. Da waren wir erstmal ein Team von sechs Leuten und haben angefangen richtig und wirklich professionell und nicht nur just for fun zu arbeiten. Wir haben angefangen unternehmerisch zu denken, also mit richtigen Zielen, auch mit einem Businessplan. Wir hatten eine Grundstruktur, die wir im Laufe der nächsten Monate umgesetzt haben. Dann wurden wir auch zu Pitch-Events eingeladen und haben die Black and Love App auf der Bühne präsentiert. Wir waren auch beim Black Business Dinner, bei dem wir unser Vorhaben ebenfalls vorgestellt und uns mit Leuten darüber ausgetauscht haben. Seitdem hat der Spaß eigentlich erst richtig angefangen. Wir merkten, dass das was wir auf die Beine stellen eine gute Idee ist und es bei den Leuten gut ankommt. Und dadurch ist dann natürlich die Motivation gestiegen, mehr Gas zu geben. Das hat man dann auch in unserem Team gemerkt. In den ersten Wochen nach dem Launch der App merkten wir, dass die App sehr gefragt ist, ohne dass wir viel in Marketing investieren mussten.



Bei dem Namen der App könnte man vermuten, dass es sich um eine Dating App handelt. Spielt dieser Aspekt in eurer App eine Rolle?

Damit ist nicht die Liebe zwischen Mann und Frau, sondern die Liebe untereinander, die wir in unserer Community verbreiten wollen, gemeint. Deswegen heißt die App Black and Love.

So eine App-Entwicklung stellt man sich nicht einfach vor. Gab es bestimmte Herausforderungen, die ihr meistern musstet?

Definitiv, eine App zu entwickeln ist ein stetiger Prozess sodass wir auch heute noch vor verschiedenen Herausforderungen stehen. Wir waren am Anfang nicht so organisiert, wie wir es jetzt sind. Wir haben zwar probiert, agil zu arbeiten und das hat auch gut funktioniert. Dann haben wir aber gemerkt, dass zu viele Sachen von überall, angeflogen kommen. Als wir die App im November 2020 released haben, merkten wir, dass wir falsche Schwerpunkte gesetzt haben. Wenn du eine App startest musst du davon ausgehen, dass am Anfang nicht alles rund läuft und ziemlich viel Kundenservice notwendig ist. Auf unternehmerischer Ebene kamen irgendwann keine Registrierungen mehr rein. Um unser Marketingpotential zu erhöhen, hat sich jeder von uns im Team weitergebildet. Mittlerweile sind unsere Leute geschult und wissen was sie tun.

„ Das war uns anfangs nicht bewusst, bis wir die Rechnungen erhalten haben. {..} Man muss vorsichtiger sein, kalkulieren und einen Businessplan haben. „

Anfangs war das noch ein Hin und Her und wir haben Sachen ausprobiert, ohne zu schauen, ob das wirklich etwas gebracht hat. Jetzt sind wir professioneller. Wir schauen auf unsere Analytics und darauf, wie sich unsere Zahlen verändert haben. Ebenso muss man am Anfang aufpassen, dass man nicht viele App-Funktionen freigibt, da sonst Kosten für die Speicherung in der Datenbank von Google entstehen. Das war uns anfangs nicht bewusst, bis wir die Rechnung erhalten haben. Daher machen es die meisten Entwickler auch so, dass sie ihre App anfangs klein halten, da das Budget noch nicht da ist. Man muss vorsichtiger sein, kalkulieren und einen Businessplan haben.

Wie ist denn die Resonanz auf eure App und was sind eure Zukunftspläne?

Die Resonanz ist sehr gut. Wir stehen jetzt bei knapp 2.500 Usern. Unser Ziel ist es, die Reichweite von Schwarzen Unternehmenden zu vergrößern. Black-Owned Businesses, die man selbst kennt, kann man an einer Hand abzählen, obwohl es so viele gibt. Sie sind den meisten nur nicht bekannt. Deswegen werden wir bei uns in der App eine Business Sektion einbauen, die so aussehen wird wie Xing. Da wird man dann die Möglichkeit haben, Stellen auszuschreiben, sich zu bewerben und sich geschäftlich miteinander auszutauschen. Wir wollen es so machen, dass wir bei uns nur verifizierte Unternehmen aufnehmen. In Zukunft werden wir drei Paketmodelle haben, welche die Funktionen innerhalb der App erweitern. Im Endeffekt ist Black and Love eine App, in der sich viele wiederfinden können, entweder um jemanden kennenzulernen z.B. aus dem eigenen Herkunftsland, generell aus der Community oder um Business zu machen. Die Zielgruppe der App ist natürlich primär die Black Community. Doch auch anderen, die an der App interessiert sind zeigen wir mit der Black and Love App, wie unsere Black Community aussieht und funktioniert.

DIE BESTEN STÄDTE FÜR DEIN START-UP IN AFRIKA

AUTOREN: BABATUNDE O. & ANDJELANI S.



Innovation in Afrika ist in aller Munde, denn Afrikas Megacities werden immer mehr zu Innovationszentren und Zukunftslaboren. Auch wenn diese Tatsache nicht immer nach Europa durchsickert, sollten die Innovationsstädte Afrikas nicht außer Acht gelassen werden. Die mitunter sehr junge Bevölkerung auf dem Kontinent ist sehr offen für neue und vor allem innovative Lösungen, welche den Alltag erleichtern. Start-ups etablieren sich in allen erdenklichen Bereichen des Lebens. Egal ob es um Finanzen, Gesundheit, Bildung, Unterhaltung oder Kommunikation geht. Afrikas Jugend geht die neusten Trends mit. Was für regionale Apps gilt, gilt auch für globale Apps. So sind Userinnen und User vom Kontinent eine immer größer werdende Gruppe, die nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ von Bedeutung ist. Trends werden jedoch nicht mehr zwangsläufig im "Westen" gesetzt. Nein, vielmehr richtet sich der Blick nach Lagos, Nairobi, Kigali und viele andere Städte in Afrika. Selbst die Diaspora schaut verstärkt darauf, was der letzte Schrei ist und richtet ihren Lifestyle immer mehr nach den Trends auf dem Kontinent. Dieser Lifestyleblend, sorgt auch dafür, dass die wichtigen Zentren Afrikas in einem immer größeren Fokus stehen.

Städte als Treiber von Entwicklung und Fortschritt

Schon in der Geschichte waren Städte nicht nur ein kulturelle, sondern auch technologische Schmelztiegel. So ist es wenig verwunderlich, dass aus den großen Metropolen immer mehr Innovation hervorkommt. Zu den wichtigsten Metropolen gehören Accra, Kigali, Kapstadt, Kampala, Nairobi und Lagos. In diesen Städten eröffnen immer mehr Innovationszentren, in denen an der Zukunft geforscht wird. Das Besondere an den Lösungen, die in solchen Zentren entwickelt werden ist, dass die Treiber der Entwicklung die örtlichen Herausforderungen des Alltags kennen und maßgeschneiderte Lösungen hervorbringen.

Lagos

Lagos, Nigeria, ist aktuell die Nummer 1 unter den Start-up Städten auf dem Kontinent und hat damit Nairobi den Rang abgelassen. Die Stadt hat sich zu einem Zentrum für schnell wachsende Start-ups entwickelt. Insbesondere im Bereich der Technologien entstehen viele Unternehmen. Auch in den Bereichen Landwirtschaft, Transportwesen, Medizin, Sport, Freizeit und Kultur nimmt die Zahl der innovativen Start-ups ständig zu. Die meisten dieser Start-ups bieten Lösungen für Herausforderungen des Landes. In Lagos dauert die Unternehmensgründung durchschnittlich einen Monat.

Nairobi

Die Hauptstadt Kenias, Nairobi wird nicht umsonst „Silicon Savannah“ bezeichnet. Die Stadt besitzt ein gutes Startup-Ökosystem und ist als eine der wichtigsten Tech-Hauptstädte führend in der Mobiltechnologie anerkannt. In den letzten zehn Jahren wurden insbesondere Start-ups mit Innovationen in den Bereichen mobiler Zahlungsverkehr (Stichwort m-pesa), Logistik, E-Commerce, Gesundheit und Blockchain gegründet. Es dauert durchschnittlich 25 Tage, um ein Unternehmen im Land zu starten. Nairobi ist neben einer Tech-Metropole auch zu einem Zentrum für Impact-Innovationen avanciert, mit Initiativen in den Bereichen Agrotechnik, Abwasserentsorgung und Bildung.

Kapstadt

Die Stadt ist vor allem dank der weitestgehend stabilen Wirtschaft des Landes sowie guten Universitäten und der kosmopolitischen Kultur eine gute Anlaufstelle in Sachen Start-ups. Die Stadt ist auch das führende Tech-Ökosystem in Afrika und beschäftigt mehr Menschen in der Tech-Branche als z.B. Lagos und Nairobi zusammen. Es ist möglich in Dollar oder Euro zu verdienen und für viele bietet Kapstadt, als wunderschöne Küstenstadt, die besten Voraussetzungen für ein Start-up. Die Stadt selbst investiert in großem Maße in Organisationen wie CITI und Silicon Cape, die das unternehmerische Ökosystem der Stadt unterstützen und die Gründung eines Unternehmens beschleunigen. Mit durchschnittlich 45 Tagen für die Firmengründung liegt die Stadt hier weit hinter seinen Konkurrenten.





Kigali

Kigali bietet ein solides Umfeld für Unternehmensgründungen. Die Stadt erlebt in den letzten Jahren einen großen Zustrom von Start-up-Unternehmen und Investoren. Dies ist zum einen der stabilen Stromversorgung und guten Verkehrsanbindung sowie den administrativen Rahmenbedingungen zu verdanken. In Kigali dauert die Unternehmensgründung nur durchschnittlich vier Tage. Die Stadt profitiert zudem von der Unterstützung der Afrikanischen Entwicklungsbank, die vielen Start-ups zu ihrem Erfolg verhilft.

Kampala

Wenn es um florierende Start-up Städte geht, haben viele Kampala noch nicht auf dem Schirm. Die Stadt verfügt jedoch über ein organisiertes Ökosystem für Tech-Unternehmen, weshalb die Start-up Szene dort stetig wächst. Der Markt kann daher vor allem für Neueinsteiger interessant sein. Das Start-up Uganda, das Innovation Village und andere Coworking-Spaces helfen dem Land, Unternehmende anzuziehen. Aktuell gibt es hier noch Entwicklungspotenzial bezüglich der effektiven Ressourcenverteilung für die Start-ups.

In Uganda dauert es durchschnittlich 30 Tage für die Anmeldung eines Unternehmens.

Accra

Accra zieht als eines der beliebten Wirtschaftszentren in Westafrika, internationale Unternehmende aus dem ganzen Kontinent an. Insbesondere in der Tech-Branche entstehen hier viele neue Start-ups. In Accra dauert es durchschnittlich 25 Tage, um ein Unternehmen zu gründen.

Die ausländischen Direktinvestitionen vieler Unternehmen in Informations- und Kommunikationstechnik tragen zu diesem stetigen Wachstum der Start-up Szene bei. Auch international weckt die Start-up Szene in Ghana das Interesse. Im April 2019 gründete Google sein erstes Artificial Intelligence (AI) Research Centre auf dem Kontinent in Ghana. Das Center arbeitet mit Universitäten und Startups und Regierungsbehörden zusammen, um Lösungen für Herausforderungen in der Gesundheitsversorgung, der Landwirtschaft und im Bildungsbereich zu entwickeln.

COACHING-FALLE: WORAUF MUSS ICH BEI COACHING-ANGEBOTEN ACHTEN?

AUTORIN: SAGALEY E.



Bildquelle: NeOMBRAND via Unsplash

Die Berufswelt ist im stetigen Wandel. Viele Mitarbeitende und Führungskräfte fürchten sich davor, an berufliche Herausforderungen zu scheitern. Sie schauen sich infolgedessen nach Coaching-Programmen um, von denen sie sich neue Impulse und Unterstützung für ihre persönliche Entwicklung erhoffen.

Coaching ist ein geplanter Prozess, der sich über Wochen, Monate oder auch Jahre erstrecken kann. Ziel ist es, die Klientinnen und Klienten bei der Realisierung ihrer Ziele, der persönlichen Selbstreflexion und der beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen. In der Regel steht bei diesem Problemlösungsprozess die Persönlichkeit der Klientinnen und Klienten im Fokus. Ein gutes Coaching ist eine großartige Investition in die berufliche sowie auch persönliche Zukunft. Obwohl mit einem Coaching bemerkenswerte Ziele erreicht werden können, ist es wichtig sich vor Augen zu führen, was ein Coaching kann und was nicht. Klassische Coachings sind kein Ersatz für eine Therapie, in der z. B. Depressionen, Kindheitstraumata oder Angstzustände behandelt werden und präsentieren sich dementsprechend auch nicht als solche. Im Folgenden findet ihr einige Punkte, die ihr bei der Wahl eines Coaching-Angebotes beachten solltet.

1. Bin ich bereits für ein Coaching?

Zu Anfang ist es wichtig zu klären, welche Ziele ihr verfolgt und ob ihr bereit seid, eure Komfortzone zu verlassen. Denn eine Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching ist eine offene Haltung gegenüber Veränderungen und neuen Herausforderungen. Auch die Fähigkeit konstruktive Kritik annehmen zu können, ist von wesentlicher Bedeutung. Gerade wenn es um tief verankerte Verhaltensmuster geht, kann das Coaching anfangs unangenehm werden. Ein guter Coach achtet jedoch stets darauf, einen sicheren und vertraulichen Raum für euch zu schaffen.

2. Wer ist mein Coach?

Wer auf der Suche nach einem Coach ist, wird definitiv fündig. Der Hype um Coachings ist aktuell groß. Um ein passendes Coaching-Programm zu finden, solltet ihr euch gründlich mit den Personen hinter den Coaching-Programmen beschäftigen. Welche Qualifikation bringt die Person mit? Lassen sich die Referenzen nachprüfen? Am besten ist es natürlich, wenn euch ein Coach von euren beruflichen Kontakten empfohlen wird. Da der Begriff "Coach" keine geschützte Berufsbezeichnung ist, kann sich theoretisch jeder so nennen und Coachings anbieten. Besonders "Erfolgscoaches" sind mit Vorsicht zu genießen. Wenn die Persönlichkeit und die Erfolgsstory des Coaches bei dem Vorgespräch im Mittelpunkt stehen, ist von der Person abzuraten. Es handelt sich oftmals um vermeintlich selbstbewusste, vereinnahmende Menschen, die ihren potenziellen Klientinnen und Klienten den Weg zum Erfolg versprechen – um jeden Preis. Seriöse Coaches hingegen nutzen das Erstgespräch, um euch besser kennenzulernen.

3. Findet ein Austausch auf Augenhöhe statt?

Beim Coaching ist es wichtig, dass ein Austausch stattfindet und die Lösungsansätze gemeinsam vom Coach und Coachee entwickelt werden. Anders als beim Mentoring oder Consulting, ist es nicht das Ziel, den Klientinnen und Klienten vorgefertigte Lösungen zu präsentieren, während diese eine passive Rolle einnehmen. Die gemeinsame Entwicklung der Lösungsansätze macht das Coaching zu einem einzigartigen Prozess, welches sich den Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten anpasst. Insbesondere gezielte Fragen an den Coachee fördern ein erfolgreiches Coaching. Einige Coaches neigen dazu, diesen zeitintensiven und wichtigen Schritt des Prozesses zu vermeiden, indem sie versuchen, die Probleme ihrer Klientinnen und Klienten in ein vorgefertigtes Schema zu pressen.

4. Was darf ein Coaching kosten?

Der Coaching-Markt ist unübersichtlich und lässt eine Qualitätskontrolle kaum zu. Das Fehlen einer staatlich regulierten Gebührenordnung wird von pseudo-professionellen Coaches ausgenutzt, um fragwürdige Vertragsmodelle anzubieten. Die Honorarhöhe ist von mehreren Faktoren abhängig, wie z.B. der Qualifikation und der Berufserfahrung des Coaches sowie der Art





Die kommende Bundestagswahl ist auch unsere Wahl. Angehörige der afrodiasporischen Gesellschaft in Deutschland sollten von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen, denn auch ihre Stimme zählt. Das Besondere an dieser Wahl ist, dass keine der Spitzenkandidatinnen und Spitzenkandidaten im Amt ist. Somit werden die Karten neu gemischt. Angela Merkels Kanzlerschaft endet nach 16 Jahren, mit der Bundestagswahl 2021. Somit geht eine bedeutende politische Ära in Deutschland zu Ende. Auch wenn sie jedes Mal auf einen Koalitionspartner angewiesen war, konnten Merkel und die CDU politische Vorhaben in wichtigen Feldern durchsetzen. In ihrer Amtszeit musste sie viele Krisen bewältigen. So wurde unter ihrer Amtszeit die Wehrpflicht abgeschafft, der Ausstieg aus der Kernenergie beschlossen und eine Eurorettungspolitik durchgesetzt, die auf europäischer Ebene die Handschrift der deutschen Regierung trug. Außenpolitisch war die Kanzlerin bei den Verhandlungen um das Minsker Abkommen mit Russland zur Beilegung des Konflikts in der Ostukraine beteiligt.

Die Flüchtlingspolitik der Regierung war unter dem Eindruck der europäischen Fluchtbewegung im Jahr 2015 geprägt von der Aufnahmebereitschaft von etwa 1,5 Millionen Geflüchteten und führte zu einem Erstarren der AfD. Auch mit der Entscheidung zum Brexit und den Verhandlungen über die Austrittsmodalitäten Großbritanniens aus der EU musste sich die Regierung Merkel auseinandersetzen. Aktuell beschäftigt sich die Regierung hauptsächlich mit der Bewältigung der Corona-Pandemie und deren Folgen.

Angela Merkel wurde stets von der Parlamentsmehrheit als Kanzlerin wiedergewählt. Sie konnte sich auch deshalb auf diese stützen, da ihre Partei die CDU, deren Vorsitzende sie bis Dezember 2018 war, bei den Wahlen seit 2005 als stärkste Kraft hervorging. Im Gegensatz zum Amt der Bundespräsidentin oder des Bundespräsidenten, welches für fünf Jahre ausgeübt werden kann (mit der Option einer einmaligen Wiederwahl), gibt es für die Kanzlerschaft keine Amtszeitbegrenzung. Die Wahl des Kanzlers oder der Kanzlerin erfolgt durch die

Wahlberechtigten indirekt durch die Wahl der Abgeordneten des Bundestags, die die Kanzlerin oder den Kanzler mit der absoluten Mehrheit wählen. Daraus lässt sich die Wichtigkeit einer Wahl ableiten, da die Wahlberechtigten so den größten Einfluss auf die politischen Geschicke des Landes ausüben können. Bei der Bundestagswahl können zwei Stimmen abgegeben werden. Mit der ersten Stimme wird der Wahlkreisabgeordnete gewählt. Dieser zieht direkt in den Bundestag ein. Mit der Zweitstimme wählt man die Landesliste einer Partei, in der die Partei selbst die Listenplätze der Kandidaten bestimmt. Für die Anzahl der Sitze des Bundestags ist das Zweitstimmenergebnis entscheidend. Betragen diese mehr als fünf Prozent der abgegebenen Stimmen, zieht die Partei in den Bundestag ein.

Die Bundestagswahl wird richtungsweisend, da die Folgen der Pandemie bewältigt und gleichzeitig auch Themen wie Umwelt/Klima, Bildung, Digitalisierung, Arbeit und der sozialen Gerechtigkeit angegangen werden müssen. In der Umwelt- und Klimapolitik müssen global und zeitnah Weichen gestellt werden, um dem Klimawandel effektiv entgegenzuwirken. Die Bildungspolitik muss den Ansprüchen der individuellen Förderung und der optimalen Vorbereitung der Schülerinnen und Schüler auf die Arbeitswelt gerecht werden. Auch wenn die Bildungspolitik vornehmlich die Angelegenheit der Bundesländer ist, wird auch der Bund seiner Verantwortung gerecht werden müssen, um dieses Ziel bestmöglich zu unterstützen. Die Pandemie hat gezeigt, dass es gerade auch an Schulen Defizite in der Digitalisierung gibt. Die Arbeitswelt ist, nicht zuletzt wegen der Digitalisierung, im Wandel und wird einen Strukturwandel erleben, der viele Arbeitsplätze fordert und komplett neue Stellen entstehen lässt. Hier muss die Politik den Wandel proaktiv begleiten, um Chancen zu ermöglichen. Eines ist sicher: Für den neuen Kanzler oder der neuen Kanzlerin wird die große Herausforderung darin bestehen, Antworten auf die eben genannten wichtigen Themen der Zukunft zu liefern, die in der langen Ära Merkel teilweise zu kurz gekommen sind. Doch wer macht die Kanzlerschaft diesmal unter sich aus? Die CDU tritt mit Armin Laschet, die Grünen treten mit Annalena Baerbock und die SPD mit Olaf Scholz an. Armin Laschet wurde erst im Januar dieses Jahres zum Vorsitzenden der CDU gewählt. Seit 2017 bekleidet er das Amt des Ministerpräsidenten von Nordrhein-Westfalen. Noch nie war die Chance auf eine Kanzlerschaft einer Grünen in Person von Annalena Baerbock, laut aktuellen Umfragen, so groß. Sie ist seit Januar 2018 zusam-

men mit Robert Habeck Vorsitzende der Grünen und sitzt seit 2013 als Abgeordnete im Bundestag. Bislang bekleidete sie kein Regierungsamt. Olaf Scholz von der SPD stand als Erstes als Kanzlerkandidat fest. Dieser verfügt über Regierungserfahrung und ist seit 2018 Bundesfinanzminister. Er war aber auch knapp zwei Jahre als Bundesarbeitsminister und sieben Jahre lang als Erster Bürgermeister in Hamburg im Amt.

Wenn wir über Koalitionsoptionen sprechen, so scheint es nach der kommenden Wahl wahrscheinlich, dass die Grünen an der Regierung beteiligt sein werden. Zwischenzeitlich hatten die Grünen die CDU in Umfragen als stärkste Kraft überholt. Denkbar ist eine Schwarz-Grüne Mehrheit je nach Stärke der Grünen. Das wäre auf Bundesebene ein Novum. Bereits 2017 hatte es Sondierungsgespräche zwischen den Parteien gegeben, die allerdings nach dem Rückzug der FDP gescheitert sind. Auch diese sogenannte Jamaika-Koalition aus CDU/CSU, Grünen und FDP, die 2017 nicht zustande kam, scheint für die kommende Regierungsbildung nicht abwegig zu sein. Die FDP hatte das Scheitern der Verhandlungen an der Person Angela Merkel festgemacht, die aus Sicht der FDP nicht zu Zugeständnissen an der FDP bereit gewesen sein soll. Eine Wiederholung der großen Koalition könnte rechnerisch ebenfalls zu einer Mehrheit kommen, allerdings ist solch eine Konstellation relativ unbeliebt, da die SPD nicht mehr als Juniorpartner der CDU erhalten möchte. An der jetzigen Regierung hat sich die SPD nicht aus voller Überzeugung beteiligt, nachdem sie eine Beteiligung zuvor kategorisch ausgeschlossen hatte. Am unwahrscheinlichsten ist wohl eine Grün-Rot-Rot-Regierung bestehend aus den Grünen, der SPD und den Linken. Das liegt daran, dass den Linken von den anderen Parteien die Regierungsverantwortung, insbesondere in Fragen der Außen- und Sicherheitspolitik, nicht zugetraut wird.

Wir möchten die afrodiasporische Community dazu aufrufen, von ihrem Wahlrecht Gebrauch zu machen, aber auch im eigenen Kreis zu besprechen und zu debattieren, warum welche Partei für welche Anliegen die passende sein könnte. Dies kann dazu beitragen, dass möglichst viele aus der Community sich entschließen, einerseits zur Wahl zu gehen und andererseits die Möglichkeit haben, eine fundierte Wahlentscheidung für sich und ihre eigenen Interessen zu treffen. Die Regierung stützt sich in ihrer Politik auf Interessen, die vom Bundestag artikuliert werden. Jede Stimme zählt.

12 TIPPS FÜR DEINEN STUDIENSTART

AUTORIN: ANDJELANI S.



Mit den Corona-Lockerungen dürfen die Studierenden ihr Semester in diesem Jahr endlich wieder vor Ort beginnen. Für viele beginnt damit ein ganz neuer Lebensabschnitt. Die anderen kehren nach fast zwei Jahren Lockdown wieder an den Campus zurück.

Mit dem Studienstart beginnt die nächste große Phase im Leben. Für viele Studierende ist das erste Semester ein Sprung in eine völlig neue Welt. Um euch den Start in das Studienleben zu erleichtern, haben wir für euch zwölf Tipps für den perfekten Einstieg vorbereitet.

1. Einführungsveranstaltungen besuchen

Bei den Einführungsveranstaltungen, an manchen Hochschulen finden diese in der kompletten ersten Woche statt, erhaltet ihr alle wichtigen Informationen für den Anfang. Noch wichtiger, ihr trefft das erste Mal auf andere Studierende und auf eure Kommilitoninnen und Kommilitonen. Das ist der perfekte Ort, um erste Kontakte und Freundschaften zu knüpfen

2. Vorteile des Studierendenstatus nutzen

Studierende können von vielen Rabatten und Aktionen in der Stadt der Hochschule (Kinos, Museen etc.) und auch in anderen Bereichen (z.B. Befreiung GEZ-Gebühren, Vergünstigungen bei Mobilfunkverträgen etc.) profitieren. Frage am besten immer nach, ob es spezielle Preise für Studierende gibt, dein Geldbeutel wird sich freuen.

3. Eigeninitiative

Das Studium bietet dir im Gegensatz zu der Schulzeit viel mehr Freiheit. Mit der Freiheit wird aber auch viel mehr Eigeninitiative erwartet. Das heißt, dass du viele Dinge eigenständig entscheiden und organisieren musst. Für viele Vorlesungen besteht keine Anwesenheitspflicht, sodass du selbst entscheiden kannst, welche Vorlesungen du besser besuchst oder nicht. Auch wenn ausschlafen verlockend ist, sei realistisch. Achte darauf, dass du dich für manche Veranstaltungen vorab anmelden musst. Ganz wichtig sind die Anmeldungen für die Prüfungen. Auch das Lernen, deine Zeiteinteilung und deine Prüfungsvorbereitung musst du selbst in die Hand nehmen. Und falls du dich für andere Fächer, Seminare, Exkursionen etc. interessiert, gehe aktiv auf die Professorinnen und Professoren sowie auf die Betreuenden zu.

4. Plane dein Studium

Damit du deine Vorlesungen, wichtige Semestertermine und die Fristen auf einem Blick hast, solltest du dir eine Übersicht erstellen. Lege dir zu jedem Semester einen Plan für deine Zeit zurecht, insbesondere für die Prüfungsphase. Schreibe deine Ziele auf und die wichtigsten Stationen z.B. Auslandssemester.

5. Finanzen

Mit dem Studienstart sind einige Kosten verbunden, Semesterbeitrag, Bücher, Lebensmittel und eventuell Miete (siehe Artikel Studienkosten Observer Mai). Prüfe frühzeitig, ob du BAföG erhalten kannst und nutze für den Antrag am besten das Online-Formular. Das erspart dir viel Zeit. Schau auch, ob du für ein Stipendium in Frage kommst (siehe Artikel Stipendium Observer Mai).

Wenn deine Finanzen geklärt sind, solltest du dir am besten einen Finanzplan erstellen um einen Überblick über deine Finanzen zu behalten.

6. Werkstudierendentätigkeiten und Praktika

Mit einer Werkstudierendentätigkeit können Studierende in vielen Unternehmen ein gutes Gehalt neben dem Studium verdienen und Berufserfahrung sammeln. Schau dich früh nach interessanten Jobs um und versuche dich auch mit anderen Studierenden aus höheren Semestern auszutauschen. Eine weitere Möglichkeit, um während des Studiums in unterschiedliche für dich interessante Bereiche reinzuschnuppern, sind Praktika. In einigen Studiengängen sind diese auch Pflicht. Informiere dich am besten vorab, ob dies auf deinen Studiengang zutrifft.

7. Organisation ist wichtig

Während des Studiums wirst du einen Haufen an Dokumenten ansammeln, beispielsweise Vorlesungsunterlagen, Bescheinigungen und Nachweise. Zudem erhältst du Accounts und Zugänge für unterschiedliche Systeme. Auch wenn du manches vielleicht, insbesondere die Vorlesungsunterlagen, nach dem Ende des Semesters gerne entsorgen möchtest, bewahre die Unterlagen am besten in unterschiedlichen Ordnern auf. Vorlesungsunterlagen können dir für ein späteres Semester oft weiterhelfen und bleiben nicht immer online verfügbar. Besonders die Bescheinigungen, Nachweise und z.B. Unterlagen vom BAföG-Amt, werden oft angefragt und diese kannst du später oft für Steuererklärungen etc. nutzen.

8. Studierendorganisationen kennenlernen

An der Hochschule gibt es die unterschiedlichsten Studierendorganisationen, die verschiedene Aufgaben erfüllen. Die bekannteste in Deutschland ist der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA). Die Organisationen bieten wichtige Informationen zu aktuellen Themen und Aktivitäten an der Hochschule. Du kannst dich gerne dort engagieren. Falls du kein Mitglied werden willst, lohnt es sich auf jeden Fall dennoch, dort ab und zu vorbeizuschauen.

9. Profitiere vom Campusleben

Solltest du für das Studium in eine neue Stadt ziehen, versuche ein Studierendenwohnheim oder eine Wohnung nah am Campus zu mieten. So kannst du vom Campusleben und allen Aktivitäten profitieren. Solltest du die Möglichkeit haben, weiter bei deiner Familie und damit nah an der Uni zu leben, nutze die Möglichkeit. So kannst du wahrscheinlich den ein oder anderen Euro sparen.

10. Kontakte knüpfen

Die Studienzeit ist eine einzigartige Zeit und die perfekte Zeit, um lebenslange Freundschaften und Kontakte zu knüpfen. Es treffen so viele unterschiedliche junge Menschen aus den unterschiedlichsten Regionen zusammen. Sei offen dafür, Kontakte innerhalb und insbesondere auch außerhalb deines Studienganges und Fachbereiches zu knüpfen.

11. Auslandsangebot nutzen

Du wolltest schon immer mal in einem anderen Land leben oder arbeiten? Während eines Auslandssemesters oder eines Auslandspraktikums kannst du das machen. Die meisten Hochschulen haben eine Vielzahl von Partneruniversitäten und Angeboten mit denen du ein oder mehrere Semester im Ausland verbringen kannst. Trau dich, es ist ein erfahrungsreiches Erlebnis und du kannst lebenslange internationale Kontakte und Freundschaften knüpfen.

12. Sport und Freizeitangebote nutzen

Viele Hochschulen bieten eine Vielzahl von Sport- und Freizeitangeboten an, die du kostenlos oder zu einem reduzierten Preis nutzen kannst. Profitiere davon und probiere mal etwas aus, was du vielleicht schon immer machen wolltest. Die Fachschaften der Studiengänge bieten auch einige Angebote, vor allem Parties. Gönn dir Pausen vom Lernen und genieß deine Freizeit und nutze diese, um ewige Erinnerungen zu schaffen.



Das Observer Team wünscht dir
einen guten Start in das
neue Semester



MINIMALISTISCHER KLEIDERSCHRANK: WELCHE BASICS DÜRFEN NICHT FEH- LEN?

AUTORIN: SAGALEY E.

Der Kleiderschrank ist voll, du findest aber nichts Passendes zum Anziehen. Vor lauter Panik landen die Klamotten aus dem Kleiderschrank auf dem Fußboden. Es entsteht ein riesiger Kleiderhaufen, aber von dem perfekten Outfit fehlt jegliche Spur. Wer kennt das nicht? Die Modeindustrie überhäuft uns regelmäßig mit den neuesten

Wenn es keine brandneuen Pieces sind, dann sind es Sale-Aktionen, die uns zum Kaufen anregen sollen. Das Resultat ist ein voller Kleiderschrank mit Kleidungsstücken, die kaum getragen werden. Ein minimalistischer Kleiderschrank hingegen, wirkt dem Überkonsum entgegen und schont den Geldbeutel. Abgesehen davon wird auch die persönliche Stilfindung



Tops/T-Shirts

Sie gehören zu den Basics schlechthin, da sie in nahezu jeder Farbe erhältlich sind. Am besten eignen sich schlichte, einfarbige Tops und T-Shirts, die mit einer auffälligen Hose oder unter einem Blazer getragen werden können. Für ein oder zwei bunte Teile ist natürlich auch Platz, denn minimalistisch bedeutet nicht gleich langweilig.



Jeans

Auch Jeans lassen sich vielseitig kombinieren, entweder schick mit eleganten Schuhen oder sportlich mit Sneakern. Viele von uns kennen die ewige Suche nach der perfekten Jeans, die bequem und makellos sitzt. Solltest du ein entsprechendes Modell finden, dann hole sie dir am besten gleich in zwei Waschungen. Mit einer hellen und einer dunklen Jeans kannst du nichts falsch machen.



Stoffhosen

Neben der klassischen Jeans, darf die Stoffhose in deinem Kleiderschrank nicht fehlen. Sie sorgt nicht nur für Abwechslung, sondern bringt auch einen absoluten Wohlfühlfaktor mit. Eine kuschelige Stoffhose für kalte Tage oder die dünne Variante für heiße Sommertage.



Jacken

Mit insgesamt drei Jacken bist du bestens ausgerüstet – eine Winterjacke, eine dünne Sommerjacke und eine Übergangsjacke für den Herbst/Frühling. Auch hier sind schlichte Farben und Modelle optimal, da sie zu möglichst allen Outfits zusammenpassen sollen.



Pullover

Ob für die kalten Wintertage oder für die kühlen Sommernächte, Pullover dürfen in deinem Kleiderschrank nicht fehlen. Auch hier gilt: Schlichte, ungemusterte Pullis lassen sich besser kombinieren als auffällige Modelle.

WIE IST ES IN BERLIN ALS POC ZU LEBEN?

AUTOR: MALIK J.



Berlin. Eine Stadt mit solch einer Geschichte und dieser Atmosphäre gibt es wohl kein zweites Mal. Seit Jahren ist Berlin die größte deutsche Anlaufstelle für junge Menschen, die sich entfalten wollen. Die Einwohnerzahl wuchs bis aufs letzte Jahr stetig und rasant. Auch für mich, der dort aufwuchs und für das Studium drei Jahre wegzog, war trotzdem klar, dass ich dort wieder hinziehen werde, was ich vor einem halben Jahr auch tat. Berlins Möglichkeiten und Vielfalt lassen sich in Deutschland nun mal sehr selten finden. Deshalb ist es wohl auch für POCs ein sehr interessanter Besuchs- oder Lebensort. Dieser kurze Artikel soll einen Einblick darüber bieten wie es ist, in Berlin als POC zu leben.

Ein Ziel dieser Artikelreihe ist es, ein paar Orte vorzustellen, an denen Leute am besten ihre Freizeit verbringen können, sprich Kieze mit Bars, Clubs und Restaurants. Eine Besonderheit Berlins ist jedoch, dass es hier, im Vergleich zu anderen Großstädten, kein richtiges kulturelles Zentrum gibt oder den einen Kiez,

der als Dreh- und Angelpunkt für alles Weitere agiert. Stattdessen gibt es diverse Kieze und Zentren. Wer beispielsweise in Schöneberg wohnt, hat dort seinen Kiez und wird sich selten in anderen zentralen Stadtteilen wie Prenzlauer Berg aufhalten. Das Gleiche gilt auch umgekehrt. Wenn versucht wird, ein Stadtkern von Berlin auszumachen, wird meistens vom A-Bereich gesprochen, der alles umfasst, was sich innerhalb des Ringes der S-Bahn befindet. Bezirke, die im Ring liegen und sehr beliebt sind, sind Mitte, Charlottenburg, Kreuzberg, Friedrichshain, Neukölln und Schöneberg. Zudem gibt es sehr angesagte Stadtteile wie Moabit, das Bergmannkiez, Prenzlauer Berg oder Wedding, die größtenteils in den gerade genannten Bezirken liegen. Alle Bezirke und Stadtteile haben ihren eigenen Charme und ihre Besonderheit.

In Sachen kultureller Vielfalt ragen jedoch die zentralen Bezirke des historischen Berliner Westens heraus. Hier ist der Anteil an Migrantinnen und Migranten deutlich höher und nach meiner Erfahrung stechen nicht-weiße Personen dort weniger heraus.



Denkt man an Afrodiaspora in Berlin, kommen vor allem zwei Viertel in den Sinn: Wedding und Neukölln. In Wedding ist die afrodiasporische Community zu Hause. Zahlreiche Afroshops und Restaurants finden sich dort. Beim Aussteigen an der U-Bahn-Station Osloer Straße, merkt man sofort, dass es hier viele aus der Afrodiaspora herzieht. Grund dafür ist unter anderem der Punjab Food Shop. Dieser Shop, der mit dem Schild "Pakistani Asian African Food" wirbt, bietet alles, was das afrodiasporische Herz höher schlagen lässt. Abgesehen vom Namen, der vielleicht etwas weit hergeholt ist (zwei Kontinente und ein Land werden hier vereint), findet man alles von Plantain, Yam, Pondu, Fisch, Reis und Cantu Shea Butter.

Neben Wedding gibt es auch in Neukölln eine größere afrodiasporische Community und eine Menge Afroshops, die Lebensmittel sowie Haarprodukte verkaufen. Der Service ist je nach Shop besser oder schlechter (aber dieses Problem kennt man ja leider von Afroshops). In Neukölln gibt es zudem einige leckere äthiopische Restaurants, welche ich sehr empfehlen kann.

Ein Tipp für alle, die vor allem Haarprodukte suchen, ist GT World in Schöneberg an der Hauptstraße. Guter Service, gute Preise und man unterstützt damit die Community. An der Hauptstraße sind noch diverse andere Afroshops zu finden. Auch wenn Schöneberg auf dem ersten Blick kein Viertel mit afrodiasporischen Einfluss ist, bietet es einige Angebote.

Wie zuvor gesagt, lassen sich deutlich weniger Schwarze Menschen in Ostberlin als in Westberlin finden. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass in Ostberlin und in der DDR weitaus weniger Menschen mit nichteuropäischen Migrationshintergrund lebten. Auch wenn das abschreckend wirkt und ich persönlich mich nachts nicht in östlichen Randbezirken wie Weißensee oder Marzahn aufhalten würde, ist Ostberlin ein Teil der Stadt, der maßgeblich Berlins Flair mit ausmacht und auf jeden Fall eine Erkundung wert ist. Ostberlin ist beispielsweise sehr interessant für diejenigen, die die typische Berliner Partyszene erleben wollen. In Berlin ist vor allem eine Feier- und Musikrichtung stark vertreten: Techno. Die alternative Feierszene, für die Berlin international bekannt ist, ließ sich insbesondere in den 90er Jahren verstärkt im Osten nieder, wo die Mietpreise für Clubs billiger waren, und wo mehr Raum für kulturelles Leben geboten wurde, welches abseits des Mainstreams stattfand. Viele Techno-Clubs wie das "Mensch Meier" auf der Storkower Straße treten mit politisch-linkem Profil auf und möchten ein Entfaltungsraum sein, der frei von Rassismus, Sexismus und dergleichen ist. Dieser Club war vor der Corona-Zeit oft eine Anlaufstelle an den Wochenenden für mich und ich hoffe, dass er nach der Pandemie weiter bestehen kann. Wer sich nicht für Techno begeistern kann, findet vielleicht im "Prinz Charles" oder "St. George" in Kreuzberg auf Hiphop-Partys das Richtige für sich. Wer allerdings ein ruhigeres Nachtleben sucht, kann auf etliche Restaurants, Bars und Parks zurückgreifen, die sich in allen genannten Bezirken und Stadtteilen finden lassen. Viel Zeit verbrachte ich am Boxhagener Platz in Friedrichshain, wo sich viele junge Menschen auf den Wiesen oder in Bars treffen.

Die Stadt Berlin hat neben seiner afrodiasporischen Community auch einen beachtlichen geschichtlichen Wert für den Kontinent. Viele Straßen, vor allem in Wedding, tragen noch den Namen ehemaliger deutscher Kolonien. Und was vielleicht Vielen nicht bewusst ist, ist die Tatsache, dass vor mehr als 150 Jahren im Jahr 1885 bei der Kongokonferenz (auch Berliner Konferenz genannt) in der Wilhelmstraße in Berlin-Mitte, der Kongo als Eigentum von Belgien anerkannt wurde und somit auch die Teilung des afrikanischen Gebiets beschlossen wurde.

Im Deutschen Museum für Geschichte laufen zu diesem Thema mittlerweile auch Sonderausstellungen, die die deutsche Kolonialgeschichte zeigen. Diese wird im allgemeinen Bewusstsein oft vernachlässigt. Für alle, die Berlin wirklich erleben wollen, bleibt zu sagen, dass sich ein längerer Aufenthalt wirklich lohnt. Eine so große Stadt braucht Zeit, um erkundet zu werden und es gibt für alle etwas zu entdecken.





TOXISCHE FREUNDSCHAFTEN: WARUM SIND ES IMMER DIE ANDEREN?

EIN KOMMENTAR VON SAGALEY E.



Freundschaften können unser Leben bereichern. Sie bieten uns emotionalen Halt und können unsere Gesundheit und Lebensqualität steigern. Allerdings hält nicht jede Freundschaft ewig. Sie kann sich auch zu einem ungesunden Verhältnis entwickeln. Im Internet und in den sozialen Medien finden wir unzählige Guidelines, die uns dabei helfen, eine ungesunde Freundschaft zu erkennen und zu beenden. Bei den Erfahrungsberichten im Netz ist auffällig, dass die Erzählenden selten ihre eigenen toxischen Verhaltensweisen mit ihrer Zuschauerschaft teilen. Meistens berichten sie von Situationen, in denen sie den vermeintlich nicht-toxischen Part spielten. Doch was ist, wenn ich die Person bin, die toxische Verhaltensweisen in einer Freundschaft aufweist? Warum werden solche Eingeständnisse weniger geteilt?

Wenn wir von toxischen Freundschaften sprechen, dann meinen wir zwischenmenschliche Beziehungen, die uns nicht guttun. Wichtig ist an dieser Stelle zu betonen, dass Menschen, die in Freundschaften toxische Verhaltensweisen aufweisen, nicht per se als toxisch gelabelt werden sollten. Menschen in ihrem Kern als ungesund und vergiftend zu bezeichnen, sind schwere Vorwürfe, die häufig ohne entsprechende Relation in den Raum geworfen werden. Jede Freundschaft ist einzigartig. Das „Gift“ entsteht durch das Zusammenspiel des Verhaltens, der Erwartungen und der Empfindungen aller Beteiligten. Nichtsdestotrotz ist es absolut legitim und wichtig, sich von Menschen abzuwenden, die einem Energie rauben. Toxische Beziehungen sind von Egoismus, Unachtsamkeit, Manipulation, Unsicherheit, Beleidigungen, Gewalt und respektlosen Verhaltensweisen geprägt.

Oftmals handelt es sich um langjährige und intensive Freundschaften, weshalb es vielen von uns schwerfällt, die Freundschaft zu beenden. Mindestens ebenso schwierig ist es anzuerkennen, wenn man selbst den toxischen Part in einer Freundschaft einnimmt. Sowohl in der Offline- als auch Online-Welt berichten wenige Menschen von Beziehungen, in denen sie diejenigen waren, die sich toxisch verhielten.

Die Gründe dafür sind vielseitig. Nicht immer merken wir, wenn wir unserem Gegenüber Unrecht tun. Manchmal möchten wir der anderen Person etwas Gutes tun und untergraben dabei die Gefühle und Wünsche des oder der anderen. In anderen Fällen steht uns schlichtweg eine egozentrische Wahrnehmung und Haltung im Weg. Eine Freundschaft lebt vom achtsamen und empathischen Verhalten aller Beteiligten. Es lohnt sich daher immer wieder das eigene Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen zu reflektieren. Viele Menschen, die rückblickend ihr Verhalten als unfair oder unempathisch einordnen würden, teilen diese Erkenntnis jedoch nicht mit anderen. Wenn nach Erfahrungen mit toxischen Beziehungen gefragt wird, neigen wir dazu, nicht von den Erfahrungen zu sprechen, in denen wir selbst der toxische Part waren. Gerade in den sozialen Medien spielt Selbstinszenierung eine große Rolle. Wir möchten Menschen inspirieren und ein positives Selbstbild nach außen tragen. Als Maßstab dient dabei das Idealbild, also so wie wir sein möchten. Unser Selbstbild beeinflusst, wie wir die Welt um uns herum erleben und ist eng an unserem Selbstwert verknüpft. Da das Selbstbild auch von unserer Außenwelt mitbestimmt wird, spielt es durchaus eine bedeutende Rolle, wie uns andere Menschen sehen. Wir möchten nicht die Person sein, die andere Menschen runterzieht. Ein reflektierter Umgang mit gescheiterten Freundschaften bietet jedoch eine Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln. Denn Fehler zu machen und dabei eventuell Menschen zu verletzen, ist menschlich. Es existiert keine allgemeingültige Regel die besagt, welches Maß an Verletzung noch in Ordnung ist. Die Grenzen setzt jeder Mensch selbst.

DIASPOREAN OBSERVER

 @Diasporean

 @Diasporean

 www.diasporean.de

 [observer\[at\]diasporean.de](mailto:observer[at]diasporean.de)

