

# mituns



Zeitschrift für die  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
der Universität zu Köln  
Dezember 2020

mituns verbindet!



**Biotop im Beton**  
**Ausgezeichnete Azubis**  
**Friedenspreis für Kölner Arbeitskreis**

## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ein Jahr voller Herausforderungen geht zu Ende. Nur das Jahr, wohlgemerkt, nicht die Herausforderungen! Die werden uns auch im neuen Jahr 2021 noch begleiten. Wie lange, in welcher Form, kann heute niemand sagen.

Wir werden es erleben. Wir werden durch dieses Jahr gehen und wir werden neue Zeitmarken setzen, unwillkürlich: Es wird ein „vor“, ein „während“ und dann, irgendwann, ein „nach“ der Pandemie geben. Bis dahin werden wir ganz neue Fähigkeiten erlernt haben, neue Gewohnheiten im Alltag entwickelt haben. Wir werden mehr Abstand halten, weil wir dafür sensibel geworden sind. Wir werden besser mit der Digitalisierung umgehen können, weil wir das lernen mussten. Wir werden erlebt haben, dass Menschen wichtiger sind als Bilanzen und was man wirklich unter einer Leistungsträgerin oder einem Leistungsträger versteht.

Vielleicht sind wir durch diese Pandemie wieder zum Fahrrad fahren gekommen? Vielleicht haben wir ein altes Hobby neu belebt? Die Natur ganz neu schätzen gelernt, weil sie unsere Zuflucht war und auch die guten Freunde, weil wir sie so vermisst haben in Zeiten der Kontaktbegrenzung. Vielleicht haben wir verstanden, wie wichtig Nähe ist und dass wir einander brauchen, um gesund und glücklich zu sein. Das alles und noch viel mehr...

Kommen Sie gesund in und durch das neue Jahr!

*Susanne Geuer*

### IMPRESSUM

Herausgeber:  
Der Rektor der Universität zu Köln, Prof. Dr. Axel Freimuth,  
Der Kanzler der Universität zu Köln, Dr. Michael Stückradt

Redaktionsleitung: Susanne Geuer, Andreas Witthaus

Redaktion: Franz Bauske, Christina Meier, Dr. Ralf Müller,  
Johanna Noelle, Astrid Petermeier, Dr. Christian Preusse,  
Sylvia Rakovac  
Die Redaktion der mituns besteht aus Mitarbeiter\*innen  
der Universität, die die Zeitschrift neben ihren eigentlichen  
Aufgaben ehrenamtlich zusammenstellen.

Gestaltung: Wolfgang Diemer

Außerdem haben an dieser Ausgabe mitgewirkt  
(in alphabetischer Reihenfolge):

Tanja Becker, Florian Braun, Anne Haffke,  
Dr. Patrick Honecker, Christine Jakovlev,  
Johanna Lissek, Julian Marmagen, Tanja Notthoff,  
Hildegard Schoel, Fabian Seredszus, Julia Soucek,  
Eva Skowronnek, Jennifer Wrobel

Druck: Zurzeit erscheint die mituns nur digital

Erscheinungsweise: viermal im Jahr

Auflagenhöhe: Online-Ausgabe

Anschrift: Redaktion der Zeitschrift für die Mitarbeiter\*innen  
der Universität zu Köln, Albertus-Magnus-Platz, 50923 Köln,  
E-Mail: [ma.zeitschrift@verw.uni-koeln.de](mailto:ma.zeitschrift@verw.uni-koeln.de)

Leser\*innenbriefe werden grundsätzlich abgedruckt.  
Die Redaktion behält sich vor, diese bei Bedarf zu kürzen.  
Anonyme Beiträge können nicht abgedruckt werden.

ISSN 1614-564



Unserer Fotografin Sylvia Rakovac ist ein phänomenales Bild von der Chemie unterm Regenbogen gelungen. Vielleicht haben Sie auch am späten Nachmittag des 3. November den Regenbogen über Köln gesehen, der sich schließlich zum Doppelregenbogen ausweitete und schnell ein Foto gemacht?! Wo waren Sie gerade? Am Dom, am Rhein, auf dem heimischen Balkon? Wir freuen uns über Ihr Foto! Senden Sie uns Ihr Bild bis zum 5.2.21 zu. Mit etwas Glück ist es dann Teil in der Märzausgabe 2021!



Foto: Susanne Geuer

Gesehen auf dem Weihnachtsmarkt am Benrather Schloss 2019.

## Arbeitsleben

- 4** Das Veränderungsprogramm  
Verwaltung (VPV):  
Multiprojektmanagement
- 6** Vielfalt und Chancengerechtigkeit  
an der UzK
- 9** Neues aus der PE: Das BGM-Special
- 12** Ausgezeichnete Auszubildende

## Hochschule

- 14** Bewegung Zivilklausel  
bekommt Friedenspreis
- 16** Herbstakademie Chemie  
für Jugendliche
- 17** Biotop in Beton

## Veranstaltung

- 21** Sport auf den Uniwiesen

## Pinnwand

- 22** Fahrradstraße
- 22** Die Kronkorkensammelstelle
- 23** Backwerk
- 24** Weihnachtsrätsel



# Veränderungsprogramm Verwaltung



Liebe Universitäts-Angehörige,  
in dieser Reihe möchte ich Sie über die Maßnahmen und Prozesse informieren, die durch die Evaluation angestoßen und in die Wege geleitet wurden. Ich möchte, dass Sie auf dem Laufenden darüber sind, wie der Stand der Dinge ist, in welcher Phase der Umsetzung und Bearbeitung wir uns gerade befinden.

Kanzler Dr. Michael Stückradt

## Sisyphosarbeit und der Kampf gegen die Hydra

### Multiprojektmanagement in der Verwaltung der Universität zu Köln

Von Dr. Patrick Honecker, D8

Die griechische Mythologie hat viele schöne Bilder geschaffen. Die Hydra war ein grauenhaftes Ungeheuer, deren viele Köpfe die unangenehme Eigenschaft hatten, direkt nachzuwachsen, wenn man einen von ihnen abschlug. Besonders perfide war, dass auf ein abgetrenntes Haupt zwei neue nachfolgte. Da brauchte es schon einen Helden wie Herakles, um dieses Monster zu besiegen.

Sisyphos war nach unserem heutigen Verständnis ein Gefangener unsinniger Arbeitsaufträge. Die Götter hatten ihn für einen Frevel

bestraft und er musste einen schweren Felsblock einen Berg heraufschieben, der jedes Mal kurz vor dem Gipfel wieder in das Tal hinab rollte. Leider lässt uns die Mythologie darüber im Unklaren, warum der arme Kerl den Stein auf den Berggipfel heraufrollen musste, deutlich beschrieben wurde nur seine Qual.

Die Universität zu Köln hat sich dazu entschieden, ein umfassendes Multiprojektmanagement (im Folgenden MPM) in der zentralen Verwaltung einzuführen. Und an dieser Stelle bitte ich Sie, geneigte Leser\*innen, einmal kurz innezu-

halten und die griechische Mythologie auf sich wirken zu lassen.

Sie sehen sich als Opfer der ‚Projektitis‘? Haben das Gefühl, Dinge nicht abschließen zu können?

Wenn ja, dann verstehen Sie, warum wir das MPM eingeführt haben. Wenn nicht, umso besser, dann wird Ihre Arbeitskraft das MPM gut voranbringen...

Das Multiprojektmanagement bildet vorhandene Realitäten ab und versucht, ein übergreifendes Steuerungssystem zu etablieren. Künftig werden bereichsüber-





# Veränderungsprogramm Verwaltung

greifende Projekte stärker als bisher nach den strategischen Handlungsfeldern, die in der Dezent\*innen-Runde mit der Verwaltungsleitung erarbeitet wurden, priorisiert.

Die sechs Handlungsfelder sind:

- **HF1: Strategische Weiterentwicklung der UzK**
- **HF2: Digitalisierung und IT-Governance**
- **HF3: Campus- und Stadtentwicklung**
- **HF4: Gute Beschäftigungsbedingungen**
- **HF5: Diversität**
- **HF6: Internationalisierung**

Alle Projekte sollten idealerweise auf mindestens eines dieser Handlungsfelder einzahlen, natürlich ist es auch möglich, dass Projekte in mehreren Feldern wirksam sind.

Derzeit arbeitet unsere Verwaltung an rund drei Dutzend

Projekten parallel, das signalisiert, wie groß das Erneuerungspotential und der Veränderungswille in unserer Verwaltung ist, gleichzeitig birgt es auch Risiken in sich. So wird deutlich, dass einige Kolleg\*innen zeitgleich in mehreren Projekten aktiv sind. Auch die Verteilung zwischen den Dezernaten zeigt, dass es Dezernate gibt, die besonders stark involviert sind.

Um hier nicht dauerhaft Überlasten zu schaffen, müssen wir die Kapazitäten unserer Spezialist\*innen (sie sind besonders häufig in Projekte entsandt) besonders in den Blick nehmen. Werkzeuge aus dem Werkzeugkasten des klassischen Projektmanagements liegen uns vor, mit ihnen können wir arbeiten. Unsere Abteilung Organisationsentwicklung hält weitere Schulungs- und Unterstützungsleistungen bereit. Auf diese kann jederzeit zugegriffen werden. Unsere Projektmanager\*innen müssen fit gemacht werden, damit Tagesgeschäft und Projektarbeit in Einklang gebracht werden können. Sie brauchen

aber auch einen klaren Rahmen, in dem sie sich bewegen.

Daher müssen wir die Planungssicherheit der Projekte durch obligatorische Mitzeichnung der Projektaufträge / -steckbriefe durch die jeweiligen Dezernatsleitungen erhöhen. Die Führungskräfte müssen Verantwortung übernehmen, aber gleichzeitig Freiraum für Planung und Durchführung von Projekten geben. Das ist für den Erfolg entscheidend.

Gerade in Corona-Zeiten ist uns noch deutlicher geworden, dass die Kompetenz für Digitalisierungsprojekte stetig ausgebaut werden muss, auch im Sinne einer erweiterten interkulturellen Kompetenz der Verständigung zwischen Fachbereichen und IT.

Den Belastungen im Multiprojektmanagement kann zugleich mit einem ausbalancierten Mix an geeigneten Maßnahmen begegnet werden. Diese Maßnahmen werden regelmäßig sowohl in der Programmsteuerungsgruppe als auch in der Dezent\*innen-Runde diskutiert und entschieden.

Dazu gehören die Priorisierung der ABC-Projekte sowie eine weitergehende Priorisierung der MUSS Projekte. Die Entlastung durch organisatorische Maßnahmen, z. B. durch Umverteilung von Ressourcen bzw. zeitliche Entzerrung von Projekten und die Erhöhung bzw. Umverteilung von Budgets für Projekte innerhalb des begrenzt zur Verfügung stehenden Gesamtbudgets.

Regelmäßige Positionsbestimmung ist Voraussetzung für das Erkennen des Fortschritts (Motivation) und möglicher Handlungsbedarfe (Steuerung). Daher wird im MPM regelmäßig und nach einheitlichen Standards der Status aller betrachteten Projekte erfasst.

Nicht unerheblich bleibt dabei die Offenlegung von Reibungspunkten, Entscheidungen in Konfliktlagen und das Auflösen von Spannungen. Ein MPM funktioniert nur, wenn alle mitmachen. Das heißt auch, sich weiter im Projektmanagement zu professionalisieren und zu aktiver Steuerung überzugehen. ●





# FOKUS VEREINBARKEIT 2021

## Weiterbildungsprogramm des Dual Career & Family Support zu Familie/Pflege und Beruf

Von Johanna Lissek

Rund um das Themenfeld Familie, Pflege und Beruf beinhaltet das Weiterbildungsprogramm Fokus Vereinbarkeit des [Dual Career & Family Support](#) auch 2021 wieder verschiedenste Informationsangebote zu konkreten Fragestellungen. Nutzen Sie die Veranstaltungen aus Fokus Vereinbarkeit, um

- sich über konkrete Fragestellungen und Themenfelder zu informieren und weiterzubilden,
- Ihren persönlichen Entwicklungsprozess anzustoßen und
- sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, zu vernetzen und zu diskutieren.

Fokus Vereinbarkeit ist als Modul Vereinbarkeit Beruf und Familie ein Bestandteil des [internen Weiterbildungsprogramms](#). Alle Veranstaltungen finden 2021 online statt.

### Workshops und Gruppencoaching

**Ich und die Pflege - Coaching und moderierter Austausch für pflegende Angehörige an der UzK**

21. 01., 25. 02., 25. 03. und 22. 04. 2021, 14:00-16:00 Uhr, Referentin: Silke Niewohner, [Niewohner Coaching-Beratung-Training](#)

**Zwischen (Rechts-) Anspruch und Ausgestaltung - Praxisnahes Arbeitsrecht für Führungskräfte zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie**

27. 01. 2021, 09:30-12:30 Uhr, Referentinnen: Barbara Köckemann und Dana Schorn, Abt. 41.2, Ira Künnecke, Abt. 45

**Lebenswege – Vom Berufsleben in den Ruhestand**

08. / 09. 09. 2021 jeweils 9:00-12:30 Uhr, Referentin: Eva-Maria Schiffer, [Schiffer Coaching](#)

**So klappt der Alltag! - Wenn Angehörige Hilfe oder Pflege benötigen**

04. / 05. 11. 2021, jeweils 9:00-12:30 Uhr, Referentin: Silke Niewohner, Niewohner Coaching-Beratung-Training

### Informationsveranstaltungen

**Das Wichtigste zum Elternunterhalt**

25. 02. 2021, 13:30-15:00 Uhr, Referentin: Danuta WeBolly, [Beratungsdienst Geld und Haushalt der Sparkassen](#)

**Übergang vom Berufsleben in die Rente - Flexirente & Co**

04. 03. 2021, 14:30-16:00 Uhr, Referent: Dr. Christoph Stawinoga, VdK NRW, unabhängiger Rentenberater

**Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**

15. 04. 2021, 13:30-15:00 Uhr, Referentin: Danuta WeBolly, [Beratungsdienst Geld und Haushalt der Sparkassen](#)

**Die Pflegezeit finanziell meistern**

04. 10. 2021, 15:00-16:30 Uhr, Referentin: N.N., [Beratungsdienst Geld und Haushalt der Sparkassen](#)

Vielfalt und Chancengerechtigkeit

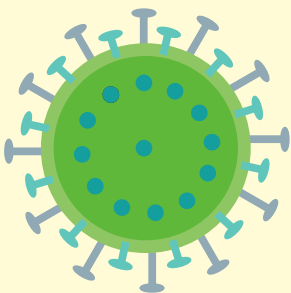


## Praxistipps Vereinbarkeit des Dual Career & Family Support

Von Johanna Lissek

Der CFS unterstützt Führungskräfte und Beschäftigte mit seinen Praxistipps zu spezifischen Fragestellungen rund um Vereinbarkeit. Dafür haben wir zu zwei in der aktuellen Pandemie besonders akuten Herausforderungen praxisnahe Handreichungen zusammengestellt:

### Familienbewusste Führung während der Corona-Pandemie



Beschäftigte mit Führungsaufgaben stehen vor der großen Herausforderung, unter den sich schnell ändernden Rahmenbedingungen und gesetzlichen Vorgaben und mit neuen digitalen Tools dafür zu sorgen, dass Arbeitsprozesse und Kommunikationsflüsse (neu) organisiert werden und dass Arbeitsteams trotz der räumlichen Distanz konstruktiv und solidarisch zusammenarbeiten. Der CFS hat in dem Praxistipp

[Familienbewusst Führen während der Corona-Pandemie](#) konkrete Handlungsempfehlungen und Tipps für Führungskräfte und Betreuer\*innen von Qualifikationsarbeiten zusammengestellt.

### Digitale Lehre – familienbewusst und diskriminierungsfrei!

Studium und Lehre können von der Ergänzung durch digitale Formate profitieren, z. B. durch zeitliche und räumliche Flexibilität und die Etablierung neuer Lehr- und Lernmethoden. Allerdings können die Online-Lehre und die Umstellung auf digitale Formate bestehende Diskriminierungen verstärken und neue Vereinbarkeitsproblematiken und Diskriminierungsrisiken schaffen. Neben Fragen zu den Rahmenbedingungen (Datenschutz, rechtliche Fragen, technische Infrastruktur) erfordert der Umgang mit diesen neuen Anforderungen an Vereinbarkeit und Diskriminierungsschutz daher besondere Umsicht. Der Praxistipp [Digitale Lehre – familienbewusst und diskriminierungsfrei!](#) unterstützt Lehrende dabei, digitale Lehrveranstaltungen familienbewusst und diskriminierungsfrei zu gestalten. ●

# Jenny Gussyk Preise 2020

Von Anne Haffke

In Form eines Videobeitrags wurden die diesjährigen Jenny Gussyk Preisträger/innen am 05. 11. dem Publikum des digitalen GenderForums vorgestellt und gefeiert!

Folgende Personen/Institutionen wurden ausgezeichnet und können sich über ein Preisgeld i. H. v. 1.000 Euro bis 3.000 Euro freuen:

Sabine Graf aus der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultät wurde für den Preis Innovative Gleichstellungsmaßnahme ausgezeichnet. Sie entwickelte ein sehr umfassendes Konzept mit besonderer Strahlkraft, auch nach außen, für Schnupperpraktika in der 10. Klasse. Hierdurch soll der Anteil von Mädchen in Physikkursen in der Oberstufe erhöht werden und damit mittelfristig auch der Studentinnenanteil im Fach Physik an der Uni. Das Projekt erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Frau Graf trägt somit als Vorreiterin und mit ihrer Eigeninitiative und Durchsetzungskraft einen entscheidenden Beitrag zur Geschlechtergerechtigkeit innerhalb des Departments Physik bei.

Prof. Dr. Christian-Mathias Wellbrock, Professor für Medien- und Technologiemanagement, erhielt für die besondere Unterstützung seines Teams während des Corona-Lockdowns den Preis Familienfreundliche Führung. Prof. Wellbrock ermöglichte seinem Team besondere Forschungsmonate zum Ausgleich der erheblichen Mehrbelastungen durch digitale Lehre parallel zur

Kinderbetreuung. Außerdem trug er mit außergewöhnlicher Fürsorge dazu bei, Lösungen für die Vereinbarkeit von Wissenschaft und Familie zu finden und sprach allgemeine sowie psychologische Bedürfnisse offen an.

Janine Fißmer erhielt den Nachwuchspreis für ihre Masterarbeit „Geschlechterkonstruktionen und Geschlechterpraktiken im Kontext der Polizei“, die sie am Institut für vergleichende Bildungsforschung schrieb. Sie führte Interviews mit Frauen der Bereitschaftspolizei und beschäftigte sich mit struktureller Benachteiligung, Sexismus und Diskriminierung von weiblichen Beschäftigten im Polizeidienst, genauer: „wie Geschlecht konstruiert und (re-)produziert und wie dieses im berufspraktischen Geschehen anhand etwaiger Differenzierungspraktiken relevant (gemacht) wird“. Die Arbeit behandelt nicht nur ein sehr aktuelles und wichtiges Thema, sondern überzeugte die Jury sowohl sprachlich als auch wissenschaftlich auf einem beeindruckend hohen und vielschichtigen Niveau.

Das GenderForum fand in diesem Jahr in digitaler Form statt und lockte zahlreiche Interessierte zum Austausch über aktuelle Herausforderungen der Gleichstellungsarbeit an der Uni Köln und zu einem Impulsvortrag von Prof.in Ute Klammer zum Thema "Gleichstellungspolitik an Hochschulen. Was wissen und wie handeln Professorinnen und Professoren?". ●



Vielfalt und Chancengerechtigkeit

# Den Menschen eine Stimme geben

Von Anne Haffke

In Form von Erfahrungsberichten geben Studierende, Beschäftigte und Lehrende mit Behinderung/chronischer Erkrankung auf der Internetseite <https://vielfalt.uni-koeln.de/inklusion/den-menschen-eine-stimme-geben> einen Einblick in ihren Arbeitsalltag an unserer Uni.

Das Projekt ist im Rahmen des Aktionsplans Inklusion entstanden. Ziel ist es, einen Einblick in die individuelle Lebenssituation der Mitarbeitenden und Studierenden an der Uni Köln zu geben, insbesondere auch Personen, die bislang nur wenig mit dem Thema in Berührung gekommen sind. Hierfür freut sich die Projektgruppe über weitere Erfahrungsberichte, die auf Wunsch natürlich auch anonym veröffentlicht werden können. Schreiben oder rufen Sie bei Interesse einfach an! Die Kontakte der Projektgruppe finden Sie auf der Webseite. Ihre Berichte werden auf Wunsch auch gegenüber den anderen Projektgruppenmitgliedern vertraulich behandelt. ●



## „ICH SPRECHE MIT DEN AUGEN!“

Erfahrungsberichte von Studierenden, Lehrenden und Mitarbeitenden mit Behinderungen / gesundheitlichen Beeinträchtigungen an der Universität zu Köln



[vielfalt.uni-koeln.de/inklusion/den-menschen-eine-stimme-geben](https://vielfalt.uni-koeln.de/inklusion/den-menschen-eine-stimme-geben)

Neues aus der PE

# BGM-Special: Gesund am Arbeitsplatz in Pandemiezeiten

Von Christine Jakovlev, Tanja Becker und Tanja Notthoff

## Gedanken zur Vorweihnachtszeit

Das Jahr 2020 hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt: Das Arbeiten im Homeoffice, der verringerte Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen und die anspruchsvollere Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf sind nur einige Beispiele für die psychosozialen Belastungen, denen sich derzeit viele ausgesetzt fühlen. Dazu mag die konkrete Sorge um die eigene und die Gesundheit der eigenen Lieben kommen, wenn nicht sogar die unmittelbare Krankheitserfahrung. Wir im BGM-Team stehen für den Gedanken einer „Gesunden Uni Köln“, an der die Arbeitsplatzbedingungen,

das Teamklima und die Zusammenarbeit gesundheitserhaltend bzw. gesundheitsfördernd gestaltet werden. Daher informieren wir Sie in diesem BGM-Special zu Angeboten und Aktionen, die Ihre individuelle Gesundheitskompetenz stärken können. Wir wollen das Miteinander auch in digitalen Zeiten nicht aus den Augen verlieren und alle gemeinsam gut durch diese Zeit kommen. Eine besinnliche Vorweihnachtszeit „trotz Corona“ und alles Gute für den Jahreswechsel.

Ihr BGM-Team



## BGM-Weihnachtsaktion

Während der Adventszeit finden Sie [hier](#) einen digitalen Adventskalender, hinter dessen Türrchen sich viele persönliche Tipps von Kolleginnen und Kollegen aus der Zentralverwaltung zu Gesundheit und Wohlbefinden in Zeiten von Corona und in der kalten Jahreszeit verbergen. Schauen Sie vorbei und erhalten kreative, überraschende und herzerwärmende Impulse für eine gesunde Weihnachtszeit 2020! ●

## Trink H<sub>2</sub>O: Die Trinkwasserkampagne 2020 in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

Welche Aussagen rund um das Thema Wasser stimmen - und welche entpuppen sich als Mythos? Und warum ist es für den Körper essenziell, dass man genügend Flüssigkeit zu sich nimmt? Alle Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Wasser finden sich im Rahmen der diesjährigen Informationskampagne Trink H<sub>2</sub>O auf dem [Gesundheitsportal](#). Lesen Sie außerdem den Artikel zu gesundheitsgerechtem Trinkverhalten in der kalten Jahreszeit, welchen Sie ebenfalls in dieser MitUns-Ausgabe finden können. ●

## DAMIT DIR NICHT DAS GLEICHE BLÜHT.

Der menschliche Körper trocknet aus und kann bei unzureichender Wasserzufuhr seinen Grundfunktionen nicht mehr nachgehen.



## TRINK MEHR WASSER!

Als guter Richtwert gelten 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.



Mehr Informationen finden sich unter  
[bgm.uni-koeln.de](http://bgm.uni-koeln.de)



In Kooperation mit

## Digitale Gesundheitsförderung

Durch die Corona-Pandemie können viele gesundheitsförderliche Maßnahmen derzeit nicht in Präsenz abgehalten werden. Vor diesem Hintergrund offeriert das Betriebliche Gesundheitsmanagement unterschiedliche digitale Angebote, damit Beschäftigte während -und auch nach- der Krise, unabhängig von Ort und Zeit, etwas für ihre Gesundheit am Arbeitsplatz tun können. Finden Sie [hier](#) gesundheitsbezogene Videoimpulse, z. B. zu Resilienz, einen Online-Gesundheitscoach und weitere „Wussten Sie schon...?“-Hinweise rund um Gesundheit an und außerhalb der Uni Köln. ●

## „BGM meets...“ 2021 – Seminarprogramm



Auch im nächsten Jahr bietet das BGM-Team in Zusammenarbeit mit der Personalentwicklung Wissenschaft und Technik/Verwaltung zielgruppenspezifische Seminare zur Förderung von Gesundheit am Arbeitsplatz an. Es geht z. B.

um Achtsamkeit in der Lehre oder Stress-Resilienz als Karrierefaktor, um mehr Work-Life-Balance im Homeoffice und um gesundheitsorientiertes Führen in Verwaltung und Wissenschaft. Sie finden [hier](#) eine Übersicht aller Seminare und Veranstaltungen sowie Informationen zum Anmeldeprozedere. Zum Jahresende haben wir für Sie,

auf vielfachen Wunsch nach dem Gesundheitstag 2019, noch einmal Herrn Prof. Dr. Bertolt Meyer zu Gast. Im Rahmen des Lead&Lunch – Formats können Sie sich zu seinem digitalen Vortrag am 15. 12. 2020 zur gesundheitsorientierten Führung in der Arbeitswelt 4.0 [hier](#) anmelden. ●

## Weitere Informationen

Für weitere Informationen rund um die Aktivitäten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements besuchen Sie das Gesundheitsportal unter [www.bgm.uni-koeln.de](http://www.bgm.uni-koeln.de) oder schreiben Sie eine Mail an [bgm@verw.uni-koeln.de](mailto:bgm@verw.uni-koeln.de). ●

## Hilfreiche Links zur Gestaltung von Homeoffice

Homeoffice bleibt während des gesamten Wintersemesters 20/21 der Regelfall und bildet damit den Arbeitsalltag der meisten Beschäftigten. Damit Sie gut und gesund durch diese Zeit kommen, haben verschiedene Einrichtungen der UzK wertvolle Informationen für die Gestaltung des Homeoffices zusammengetragen:

- [Infoseite der UzK zum Coronavirus](#)
- [Regionales Rechenzentrum Köln](#)
- [Stabsstelle Arbeits- und Umweltschutz](#)
- [Personalentwicklung Wissenschaft](#)
- [Personalentwicklung Technik/Verwaltung](#)
- [UniSport-Übergangsprogramm mit Digital-Angeboten](#)
- [Dual Career & Family Support](#)
- [Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)

Bei Fragen kommen Sie gerne auf die jeweiligen Ansprechpartner\*innen zu. ●

# Mensa in der Zülpicher wieder geöffnet

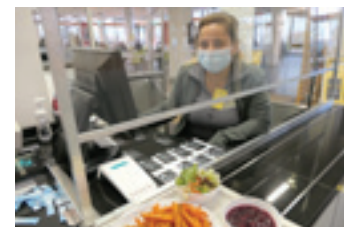
Seit dem 19. Oktober ist die Zentralmensa wieder geöffnet. Ein aufwendiges Hygienekonzept sorgt für die Sicherheit der Gäste. Auf EG Nord sitzt am Eingang der „Begrüßungskonkel“, wie ich ihn nenne. Ein neuer Service der Mensa. Er begrüßt jeden einzelnen freundlich und weist auf die Desinfektion der Hände hin. Die Verkehrsführung wird durch einen Aufsteller klar: Einbahnstraßenregelung - mit Flatterband markiert! Fleischgerichte linke Bahn, vegan und vegetarische



Gerichte rechts halten! Tablett und Besteck werden individuell vorgelegt. An der Zahlstelle sitzt Tülay B. Die Kartenlegerin hinter Glas ist seit dem ersten Tag der Wiederöffnung dabei und weist die Distanz-



Sitzplätze zu. Tische und Stühle werden von zwei Mitarbeiterinnen nach jeder Nutzung desinfiziert. Auf MG Nord gibt es das Salatbuffet. Montag bis Freitag 11.30h bis 20h. ● *Franz Bauske*





# MENTORING

UNIVERSITÄT ZU KÖLN

## Im Tandem zum Erfolg

Start der Bewerbungsphase für Mentoring-Angebote  
in der Personalentwicklung Wissenschaft

Mit Mentor\*innen aus Wissenschaft und außeruniversitären Arbeitsfeldern, Netzwerkarbeit, Workshops und individuellem Coaching geht es für weibliche Angehörige der Universität zu Köln in zielgruppenspezifischen Mentoring-Programmen ein Jahr lang darum, das eigene Profil für die berufliche Laufbahn zu schärfen.

Folgende Mentoring-Programme starten im Januar 2021:

**Cornelia Harte:**

Mentoring für Promovendinnen  
und Postdoktorandinnen aller Fakultäten

Mentoring Program for International Female  
Scholars: für internationale  
Nachwuchswissenschaftlerinnen

**MINT-Mentoring:**  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen  
in den Naturwissenschaften

Informationen zu den Inhalten und Bewerbungsmodalitäten  
finden Sie unter [mentoring.uni-koeln.de](https://mentoring.uni-koeln.de)

Bestnoten für die Ausbildung in der Universität zu Köln

# Ausgezeichnete Auszubildende

Von Eva Skowronnek

Die Universität zu Köln bildet zurzeit in insgesamt 20 verschiedenen Ausbildungsberufen aus den handwerklichen, technischen, kaufmännischen und naturwissenschaftlichen Berufsfeldern aus. Dabei werden unsere Azubis von hochqualifizierten und engagierten Ausbilder\*innen und Ausbildungsbeauftragten betreut und auf den Start ins Berufsleben vorbereitet. Dass die Ausbildung in der Uni Köln ausgezeichnet ist, zeigt sich immer wieder in den hervorragenden

Ausbildungsergebnissen unserer Azubis. So auch in diesem Jahr: Fünf Ausbildungsabsolvent\*innen haben ihre Abschlussprüfung mit der Note 1 bestanden.

## Die Auszeichnungen

Jakob Wiebe, Auszubildender Feinwerkmechaniker im Biozentrum (Ausbilder: Markus Resky), hat im Januar 2020 seine Abschlussprüfung vor der Handwerkskammer zu Köln mit der Note „sehr gut“ als Kammerbester bestanden und

sich damit sogar für den Landesleistungswettbewerb des Deutschen Handwerks qualifiziert.

Die Kauffrauen für Büromanagement Julia Soucek und Jennifer Wrobel haben beide – trotz verkürzter Ausbildungszeit – ihre Abschlussprüfungen vor der IHK zu Köln im Januar bzw. Juli 2020 mit der Note „sehr gut“ bestanden. Ihre Mit-Auszubildenden Florian Braun und Julian Marmagen haben ihre um ein halbes Jahr vorgezogene IHK-Abschlussprüfung

zu Elektronikern für Geräte und Systeme ebenfalls mit der Note „sehr gut“ bestanden. Alle vier Ausbildungsabsolvent\*innen werden für ihre herausragenden Leistungen von der IHK zu Köln im Rahmen einer Bestenehrung ausgezeichnet. Die feierliche Urkundenübergabe wird voraussichtlich Corona-bedingt erst im nächsten Jahr stattfinden.

Die Azubis haben allen Grund zum Feiern und können eine positive Bilanz ihrer Ausbildung ziehen:



*Jennifer Wrobel,  
Kauffrau für Büromanagement*

*„In meinen Ausbildungsabteilungen wurde ich nie alleine gelassen. Nach meiner Übernahme kann ich wirklich auch die Vorteile nutzen, die ich durch die Ausbildung habe.“*



*Julia Soucek,  
Kauffrau für Büromanagement*

*„Durch die große Vielfalt der Ausbildungsbereiche und den starken Zusammenhalt unter uns Azubis hat mir die Ausbildung sehr viel Spaß gemacht.“*

Bestnoten für die Ausbildung in der Universität zu Köln

Für Christoph Schmidgen, Ausbilder der Elektroniker\*innen für Geräte und Systeme im 1. Physikalischen Institut, steht die Vermittlung aller relevanten Fachkenntnisse und praktischen Fertigkeiten an erster Stelle, um seine Azubis bestmöglich auf die IHK-Abschlussprüfung vorzubereiten. Und er gibt ihnen auch gerne „einprägsame“ Ratschläge für ihr späteres Berufsleben: „Unvorsichtige Elektroniker werden schneller zu leitenden Angestellten, als ihnen lieb ist.“

Die Ausbildung der Kaufleute für Büromanagement wird in der Personalentwicklung geplant und koordiniert (Ausbildungsleitung: Eva Skowronnek). Während ihrer mehrmonatigen Ausbildungseinsätze in verschiedenen Verwaltungsabteilungen (bspw. Rechnungswesen, Einkauf und Personalwesen) und Institutsse-

retariaten werden die Azubis vor Ort von Ausbildungsbeauftragten betreut. Mit hoher Fachkompetenz, beruflicher Erfahrung und persönlichem Engagement sorgen die Kolleg\*innen in den Einsatzbereichen dafür, dass unsere Azubis bestmöglich auf ihren Ausbildungsabschluss und das Berufsleben vorbereitet werden. Ausbildungsbeauftragter Kai Klöpfel (Abt. 64 Einkauf) ist überzeugt, dass dies durch höchstmöglichen Praxisbezug gelingt. „Die Azubis erleben die Abteilung Einkauf in den Praxisabschnitten als eine DER Schlüsselabteilungen einer modernen Verwaltung. Hier runden die Erfahrungen aus anderen Stationen (z. B. Institut als Bedarfsstelle und Buchhaltung) das Bild der öffentlichen Beschaffung ab“, so Kai Klöpfel. „Die Azubis arbeiten von Beginn an mit echten Vorgängen und lernen so - betreut durch die

fachkundigen Kolleg\*innen - neben den Beschaffungsprozessen und Vergabevorschriften auch weitere Zusammenhänge und die Kommunikation innerhalb der Universität zu Köln kennen. Es ist schön, im Abschlussgespräch zu hören: "Es hat mir hier sehr gut gefallen und ich habe viel gelernt."

Dass sich die Azubis damit auch als aussichtsreiche Nachwuchsfachkräfte qualifizieren, haben die Führungskräfte schon längst erkannt: In den letzten zehn Jahren konnten fast ausnahmslos alle Auszubildenden Kaufleute für

Büromanagement in Verwaltungsabteilungen oder Sekretariaten übernommen werden.

Aktuell laufen die Auswahlverfahren für 23 ausgeschriebene Ausbildungsplätze (Start Sommer 2021) in insgesamt 12 Berufen. Wie jedes Jahr bildet die sorgfältige Azubi-Auswahl durch unsere Ausbilder\*innen eine wichtige Grundlage für den Ausbildungserfolg. Und so können wir uns auch in den nächsten Jahren voraussichtlich wieder über ausgezeichnete Prüfungsabschlüsse unserer Azubis freuen! ●

**Weitere Infos zur Ausbildung in der Universität zu Köln:**

[https://verwaltung.uni-koeln.de/abteilung42/content/ausbildung\\_amp\\_duales\\_studium/index\\_ger.html](https://verwaltung.uni-koeln.de/abteilung42/content/ausbildung_amp_duales_studium/index_ger.html)



*Florian Braun, Elektroniker für Geräte und Systeme*

„Mein Geheimrezept ist einfach viel lernen. Wir Azubis haben uns immer gegenseitig geholfen.“



*Julian Marmagen, Elektroniker für Geräte und Systeme*

„Ich habe mich auch gut auf die Prüfung vorbereiten können. Mein Ausbilder hat mir viel ermöglicht, Zeit gegeben und mich unterstützt.“

*Jakob Wiebe, Feinwerkmechaniker (ohne Foto)*

„Mein Ausbilder hat mir immer wieder gesagt: Ein Fehler ist nicht so schlimm. Das Wichtigste dabei ist, dass man daraus lernt.“



Kölner Arbeitskreis erhält evangelischen Friedenspreis

# Die Zivilklausel an der Universität: eine Erfolgsgeschichte

Von Dr. Ralf Müller

Grundsätzlich ist die Zivilklausel eine Selbstverpflichtung von wissenschaftlichen Einrichtungen wie Universitäten, ausschließlich für zivile Zwecke zu forschen (siehe auch Infokasten). Dies ist aber leider wahrlich nicht immer der Fall, daher wurde 2010 an der Universität ein Arbeitskreis gebildet, der u.a über eine entsprechende Selbstverpflichtung für die Uni Köln einen Vorschlag erarbeiten sollte. So entstand letztendlich aus den zu Anfang nur wenigen Befürworter\*innen einer Zivilklausel dieses Arbeitskreises eine Bewegung zur Erfolgsgeschichte, die mit der Verleihung des evangelischen Friedenspreises in Leipzig am 10. 10. 2020 gewürdigt wurde.

Wichtige Auszüge aus der Dankesrede, gehalten von Senta Pineau (siehe Infokasten) für den AK, verdeutlichen am besten die Chronologie, Schwierigkeiten und wichtigen Wirkmöglichkeiten auch in einer insgesamt kritischen Zeit, die uns aber nicht andere Werte vergessen lassen sollte:

Sehr geehrte Friedensfreundinnen und Friedensfreunde, Danke! Heute hier zu stehen und den Friedrich-Siegmund-Schultze-Förderpreis zu erhalten, das ist schon echt ein Ding! Diesen Preis möchten wir einem Menschen widmen, ohne den es uns und die Zivilklauselbewegung nicht geben würde. Das ist Dietrich Schulze, der leider im Dezember 2019 verstorben ist. Sein Leben, auch als Naturwissenschaftler, war geprägt von dem „Nie wieder“: Nie

wieder sollte die Wissenschaft zu Militarismus und Krieg beitragen! Sein unerschütterliches Engagement für die Einhaltung und Erhaltung der seit 1956 am Kernforschungszentrum in Karlsruhe bestehenden Zivilklausel und für ihre Ausweitung auf die gesamte Universität hat viele Menschen in seinen Bann gerissen und über die Jahrzehnte in der Gesellschaft Spuren hinterlassen, weit über Karlsruhe hinaus. Auf ihn geht ganz wesentlich zurück, dass sich eine bundesweite Initiative gegen Rüstungsforschung und für friedensstiftende Wissenschaften konstituierte. 2008 hatte Dietrich Schulze mit anderen die Initiative

gegen Militärforschung an der Uni Karlsruhe gegründet.

2010 haben wir daraufhin in Köln den Arbeitskreis Zivilklausel gebildet. 2011 folgte dann die bundesweite Initiative „Hochschulen für den Frieden – ja zur Zivilklausel!“ Hatten sich im Jahr 2008 zwölf Hochschulen bundesweit einer friedlichen Wissenschaft verpflichtet, sind es mittlerweile über 60. In Nordrheinwestfalen haben wir 2014 die Zivilklausel in das Hochschulgesetz hineingekämpft. Sie wurde im letzten Jahr von CDU und FDP wieder rausgestrichen. Trotz dieser Streichung haben

sich alle Hochschulen zu ihrer Zivilklausel bekannt.

Dass unsere gemeinsame Arbeit in Köln und bundesweit nun gewürdigt wird, bedeutet für uns eine erfreuliche Bekräftigung und ist uns zugleich ein großer Ansporn. Gerade in diesen Zeiten der Pandemie, wo überall der Schutz des Lebens angeblich höchste Priorität habe und gleichzeitig das Geschäft mit dem Tod boomt, ist ein gesellschaftspolitischer Paradigmenwechsel unumgänglich:

Es geht um die umfassende Förderung und Verwirklichung der Arbeit für das Leben, für Frieden



Auf dem Foto zu sehen: Einige Preisträger(innen) zusammen mit Vorstandsmitgliedern der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Kriegsdienstverweigerung und Frieden.

## Kölner Arbeitskreis erhält evangelischen Friedenspreis

und Gesundheit, für umfassendes körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden weltweit, für die unbedingte Beseitigung von Kriegsursachen und die Schaffung von Friedensursachen. Albert Einstein hat 1932 zum Ausdruck gebracht, worum es dabei geht und was uns auch die ganze Zeit antreibt:

„Es gäbe genug Geld, genug Arbeit, genug zu essen, wenn wir die Reichtümer der Welt richtig verteilen würden, statt uns zu Sklaven starrer Wirtschaftsdoktrinen oder -traditionen zu machen. Vor allem aber dürfen wir nicht zulassen, dass unsere Gedanken und Bemühungen von konstruktiver Arbeit abgehalten und für die Vorbereitung eines neuen Krieges missbraucht werden. (...) Unsere Waffen seien Waffen des Geistes, nicht Panzer und Geschosse. Was für eine Welt könnten wir bauen, wenn wir die Kräfte, die ein Krieg entfesselt, für den Aufbau einsetzen. Ein Zehntel der Energien, die die kriegführenden Nationen im Weltkrieg verbraucht, ein Bruchteil des Geldes, das sie mit Handgranaten und Giftgasen verpulvert haben, wäre hinreichend, um den Menschen aller Länder zu einem menschenwürdigen Leben zu verhelfen sowie die Katastrophe der Arbeitslosigkeit in der Welt zu verhindern.“

Die Wissenschaft hat dafür eine zentrale Bedeutung. Aber diese Aufgabe stellt sich auch uns allen. Denn wenn die Bundesregierung Jahr für Jahr um Milliarden aufrüstet und gerade kurz davor ist, Kampfdrohnen anzuschaffen, heißt Lebensbefürwortung und Menschenliebe: Konflikt!

Und davon lebt auch der Kampf um die Einführung von Zivilklauseln: Sie sind eine Ermutigung für Hochschulmitglieder, ihre Arbeit am Allgemeinwohl auszurichten und dafür politische Konfliktfähigkeit zu entwickeln. In jeder Hochschule geht die Einführung des positiven Maßstabs strikt ziviler Wissenschaften zurück auf das Engagement meist nur weniger

Menschen, die auf eins setzen: streitbare Humanität und überzeugen, überzeugen, überzeugen. Dazu gehört: Tabus zu brechen.

Zum Beispiel: Dass der Sinn des Studiums sei, Abschluss zu machen und sich als „Humankapital“ für den Arbeitsmarkt und die Konkurrenz fit zu machen, also brav und bescheiden zu bleiben, weil man sonst ein Versager sei. Auch bei den Wissenschaftlern ist der Konformitätsdruck groß: Wer im Wettbewerb um vermeintliche Exzellenz nicht mit dem Strom schwimmen will, bliebe zurück, sei nichts Wert, würde nicht ernst genommen. Ja, ein realitätsferner Schwärmer sei, wem ein solidarisches, produktives Zusammenleben ein Anliegen ist. Und das sagen diejenigen, die mit ihrer Marktideologie eine Wirtschaftskrise noch nie da gewesener Dimension produziert haben und Krieg auch im Zeitalter von Atomwaffen und Trump für ein Mittel der Politik halten! Eine überzeugende, richtige und aufrichtende Einsicht und Perspektive dagegen war und ist: Wissenschaft und Bildung können und müssen zur Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit, zur Bildung kritischer, mündiger Bürger, zu einer Lösung der globalen Probleme und zu einer menschlichen, friedlichen Welt beitragen. Wir haben dafür Bedeutung und können noch mehr gemeinsam erlangen. Und so haben wir gelernt: Wer kämpft, bekommt Gegenwind, findet aber auch überall neue Mitstreiter\*innen. So stehen wir

auch hier als überzeugte Langzeitstudenten, realitätsferne Schwärmer und Spinner. Gerne. Etwas Besseres kann man gar nicht tun!

Und wir wissen: Je mehr es davon gibt, desto mehr gerät das Geschäft mit dem Krieg ins Strudeln. Das hat hohe Aktualität und tut Not. Ein Beispiel hier aus der Region: Hier im Raum Halle/Leipzig hat im Juno dieses Jahres eine Cyberagentur ihre Arbeit aufgenommen. Sie untersteht dem Bundesinnenministerium und dem Verteidigungsministerium. Ihr Schwerpunkt: Digitale Innovationen in der Außen-, Sicherheits- und Verteidigungspolitik. Nach den Worten des Gründungsdirektors Igel soll sie „Forschung stimulieren und koordinieren“: „Es geht um Forschungsfragen, die zum Beispiel das Bundeskriminalamt, die Bundespolizei, die Marine, die Luftwaffe haben könnten.“ Als Handlungsfelder benennt der Aufbaustab unter anderem die Quantentechnologie, Künstliche Intelligenz oder alternative Rechnerarchitekturen.

In einem Interview auf der Seite des Verteidigungsministeriums mit Forschungsdirektor Prof. Dr. Christoph Igel heißt es: „Dabei wollen wir mit den besten Wissenschaftlern und Cyber-Experten in Deutschland arbeiten. Das heißt potenziell auch mit etwa 360 Hochschulen in Deutschland und mit 40.000 Professoren. Wie kann ich die für uns gewinnen? Auch im Hinblick auf Zivilklauseln und Dual-Use-Problematiken. Da

werden wir erstmal richtig dicke Bretter bohren müssen.“

Lasst uns dafür sorgen, dass die Bretter noch dicker werden! Diese Bretter sind unsere streitbare Menschen- und Erkenntnisliebe. Denn die Kriegspolitik und Kriegführung ist immer auf die Zuarbeit der Bevölkerung angewiesen. An jeder Stelle der Aufrüstungs- und Kriegskette kann diese gebrochen werden: Es gibt die Wissenschaftler und Techniker, die die Waffen erdenken und die Kriege legitimieren sollen, die Facharbeiter, die die Waffen in den Fabriken produzieren, die Waffeneinkäufer (meist staatliche Stellen) und Kreditgeber, die Waffenlieferanten und –transporteure, die Buchhalter, bis hin zu den Soldaten, die am Ende dieser Kette als Kanonenfutter erhalten sollen. Bei Google protestierten vorletztes Jahr mehrere tausend Mitarbeiter\*innen dagegen, dem US-Militär zuzuarbeiten. Letztes Jahr stellten sich Hafearbeiter\*innen in Italien, Spanien und Frankreich gegen den Transport von Rüstungsgütern nach Saudi-Arabien. Gestern fand in Hamburg die Auftaktveranstaltung des Volksentscheids für die Einführung einer Zivilklausel für den Hafen statt. Das Engagement für die Zivilisierung menschlicher Arbeit trifft ein gesellschaftliches Erfordernis, das sich immer mehr Menschen zu eigen machen. Und tatsächlich brauchen wir Zivilklauseln nicht nur für Hochschulen, sondern ebenso für Häfen, Banken und für Betriebe. Das restaurative Gebot der Zeit nach 1989, man solle „der Politik“ und „dem Markt“ die gesellschaftliche Entwicklung überlassen und das Leben auf den eigenen privaten Nahraum reduzieren, verliert zunehmend an einschüchternder Kraft. Hier zeigt sich ein gesellschaftlicher Umbruch, den jeder befeuern kann. Vielen herzlichen Dank für diesen Preis! Wir bauen auch auf Sie und Euch. ●

Senta Pineau ist Mitbegründerin des Arbeitskreises Zivilklausel und war von 2016 bis 2019 studentische Vertreterin im Senat der UzK. Sie ist Mitglied bei ver.di und in der SPD.

## Info

Die Zivilklausel leitet sich von zivil = bürgerlich, unmilitärisch und Klausel = Einzelbestimmung in einem Vertragswerk, englisch Civil Clause her. Die ersten Zivilklauseln wurden nach 1945 durch die Alliierten zur Verhinderung `rüstungsrelevanter Forschung` z. B. an der TU Berlin oder dem Kernforschungszentrum Karlsruhe eingeführt. Die erste `freiwillige` Zivilklausel trat 1986 an der Universität Bremen in Kraft, heute sind es über 60. Zivilklauseln gibt es nur in wenigen anderen Ländern, vor allem in Japan. Die Idee der heutigen Zivilklauseln kommt aus der Friedensbewegung und ist direkt mit einer Politik der Abrüstung verbunden.



# Das Labor kommt per Post

Von Markus van de Sand

Dieses Jahr ist alles anders und so auch bei den Veranstaltungen des zdi-Schülerlabors.

Können sonst Schüler\*innen vor Ort in den Laboren der Departments für Chemie und Physik Versuche durchführen, gab es diesmal in den Herbstferien ein digitales Angebot. Dennoch kam das praktische Arbeiten nicht zu kurz! Vier Tage experimentierten die Schüler\*innen bei der Herbstakademie Chemie in heimischer Küche oder Werkzeugkeller - im Live-Videochat betreut von Studierenden und Wissenschaftler\*innen.

Einen Vorteil hatte das digitale Format: Auf diese Weise konnten Schüler\*innen nicht nur aus der Kölner Region, sondern auch aus entfernteren Teilen NRW teilnehmen. Die Vorbereitung des Workshops war allerdings aufwändig. Den 17 teilnehmenden Oberstufenschüler\*innen wurde vorab ein Paket per Post zugeschickt – jedes bestückt mit Handschuhen, Laborbrille, Reagenzglasern und verschiedensten Chemikalien, die vorher sorgfältig abgewogen und auf die ungefährliche Nutzung zu Hause hin überprüft wurden.

So ausgerüstet konnten die Jugendlichen auch von zu Hause aus spannende Themen der Chemie bearbeiten. Dabei ging es beispielsweise um poröse Materialien, ein Spezialgebiet der AG Ruschewitz am Institut für Anorganische Chemie. Die sogenannten MOFs (Metal Organic Frameworks) stehen hier mit ihren zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten von der Wasserstoffspeicherung bis hin zum Medikamententransport im Mittelpunkt des Interesses.



Experiment im Labor mit einigen „Zuschauer\*innen“ im Zoom

Da diese Substanzen aber im Home-Labor nicht sicher in der Handhabung sind, arbeiteten die Schüler\*innen stattdessen mit Aktivkohle und Zeolithen. Ähnlich den MOFs sind auch diese Materialien hochporös, kommen aber vielfach im Haushalt vor, z. B. in Waschpulvern. Hier untersuchten die Schüler\*innen die Wirksamkeit bei der Wasserenthärtung und Entfärbung und verglichen diese Eigenschaften mit denen von

MOFs. So lernten sie ein hochaktuelles Thema der modernen Materialforschung kennen.

Dass selbst mit ganz einfachen Mitteln die Küche zum Chemielabor umfunktioniert werden kann, zeigte sich auch am Thementag „Farbenspiel der Anthocyane“ (wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe). So lässt sich zum Beispiel aus Rotkohl ein sehr guter Indikator zur Bestimmung des pH-Wertes

herstellen. Damit testeten die Schüler\*innen verschiedene Substanzen aus dem Haushalt, wie etwa Essig, Backpulver oder Rohrreiniger, und beobachteten die unterschiedlichsten Farbreaktionen. Viele Begriffe wie Licht, Absorption, Wellenlänge und Energie, die aus der Schule in der Theorie bereits bekannt sind, wurden hier im praktischen Versuch mit Leben gefüllt.

Neben dem Experimentierprogramm konnten die Schüler\*innen einen Blick hinter die Kulissen des Departments für Chemie werfen. Jeden Morgen wurden die Teilnehmenden per Live-Videochat von einem anderen Forschungslabor aus begrüßt. Auf diese Weise konnten die Jugendlichen Wissenschaftler\*innen quasi an ihrem Arbeitsplatz treffen. Diese erklärten etwa die Forschung an organischen Leuchtdioden oder zeigten eindrucksvolle Geräte zur Herstellung nanostrukturierter Materialien. Dazu gab Prof. Ruschewitz, Ansprechpartner für den Bachelorstudiengang, Informationen rund um das Chemiestudium sowie zu Karrierewegen in der Wissenschaft. Mit spektakulären Demo-Experimenten etwa zu Fett- und Alkoholbrand, dem (falschen) Umgang mit Säuren oder einer Pulverstaubexplosion mit Mehl wurde aber nicht nur demonstriert, wie es im Haushalt zu gefährlichen Situationen kommen kann, sondern auch, dass Chemie eine Menge Spaß macht. Einige der Teilnehmenden haben bereits angedeutet, dass sie gerne bald an der Universität zu Köln ihr Chemie-Studium beginnen wollen. ●



Experimentmaterialien - für den Versand vorbereitet

Markus van de Sand arbeitet als Koordinator der Lehr-Lernlabore der Math.-Nat.-Fakultät



# Biotop im Beton: Ein Teich soll wiedererstehen

Von Fabian Seredszus

Ein betoneingefasstes Becken, gefüllt mit trübem Wasser, ohne Vegetation, ohne sichtbares Leben, kein schöner Anblick. Das Bild, das der zwischen dem Hörsaalgebäude und der Universitätsbibliothek gelegene Teich im Oktober 2020 bietet, kann nur als trist bezeichnet werden. Kaum jemand würde bei diesem Anblick glauben, dass dies noch vor kurzem ein artenreiches Biotop war, mit einer staunenswerten Lebensgemeinschaft.

Blenden wir drei Jahre zurück ins Jahr 2017: Während der warmen Jahreszeit konnten Libellen verschiedener Arten bei ihren Revierkämpfen beobachtet werden, ihre Larven besiedelten den Teich in bemerkenswerter Dichte. Rückenschwimmer, Wasserskorpione und Stabwanzen lauerten an der Wasseroberfläche und in der Unterwasservegetation auf Beute, Eintagsfliegen schlüpfen an der Wasseroberfläche aus ihrer Larvenhaut und erhoben sich in die Luft. Große Schwärme von Wasserflöhen bevölkerten zeitweise den Wasserkörper, im Frühjahr wanderten Teichmolche zur Paarung und Eiablage in den Teich ein. Der Fund ihrer Larven dokumentierte Jahr für Jahr, dass sie sich hier erfolgreich fortpflanzten.

Auch die Vogelwelt war vertreten, Teichhühner brüteten regelmäßig in den Röhrichtbeständen, Graureiher stellten sich häufig zur Jagd ein und auch die zunehmend die Stadt besiedelnden Kanadagänse und Nilgänse suchten ihn immer wieder gerne auf (sie tun dies noch heute).



## Biotop im Beton



Eine Auswahl typischer Teichbewohner. Alle hier abgebildeten Tiere stammen aus dem an der Universitätsbibliothek gelegenen Teich. Die drei unteren wurden für die Aufnahme kurz in ein Aquarium überführt und dann in den Teich zurückgesetzt. Oben links: Zwei Paarungsstadien der Hufeisen-Azurjungfer (*Coenagrion puella*), der häufigsten Libellenart am Teich. Oben rechts: Ein Männchen der Großen Pechlibelle (*Ischnura elegans*). Mitte: Ein Männchen des Teichmolchs (*Lissotriton vulgaris*) in Wassertracht. Unten links: Ein Rückenschwimmer (*Notonecta glauca*): Unten rechts: Ein sich in der Wasseroberfläche spiegelnder Schwimmkäfer. Die Bilder stammen aus den Jahren 2015 und 2016.



## Biotop im Beton

Die Unterwasservegetation wurde dominiert vom ‚Verkannten Wasserschlauch‘ (*Utricularia australis*), einer fleischfressenden Pflanze, die unter Wasser mithilfe von Fangblasen kleine Wassertiere erbeutet und so ihren Nährstoffhaushalt ergänzt. Ihre dichten Bestände gaben den unter Wasser lebenden wirbellosen Tieren Schutz und Lebensraum. Im August zierten ihre schönen gelben Blüten großflächig die Wasseroberfläche.

Dies mögen alles typische Teichbewohner, sogenannte „Allerweltsarten“ sein. An dieser Stelle, in dieser Häufigkeit und Diversität sind sie jedoch alles andere als gewöhnlich, sondern bemerkens-, schützens- und erhaltenswert. Es ist erstaunlich, wie dieser relativ große, wenig naturnahe Teich trotz seiner isolierten Lage in der Vergangenheit Arten angezogen hat und zu einem Hotspot der Diversität in einem städtisch geprägten Umfeld geworden war.

Seit dem Spätsommer dieses Jahres zeigt sich nun das eingangs beschriebene Szenario. Nach einer umfangreichen Sanierung im Jahr 2018, bei der das Wasser abgelassen und die Vegetation zum größten Teil entfernt wurde und nun drei heißen Sommern in Folge, hat sich der Teich nicht mehr regenerieren können. Alles, was die Schönheit dieses Teichs einst ausgemacht hat, scheint momentan verschwunden.

### Förderung der Regeneration durch gezielte Maßnahmen

Hier kann jedoch Abhilfe geschaffen werden. Die Regeneration des Teiches kann durch Pflanzungen und andere strukturschaffende Maßnahmen gefördert werden, und dies soll nun in Angriff genommen werden. Die Wiederherstellung eines ökologisch deutlich verbesserten Zustands mit einer für Teiche charakteristischen Flora und Fauna ist ohne großen Aufwand möglich. Durch gezielte Pflanzungen sollen einige Vegetationsinseln aus einheimischen



Im August 2019 blühte der Wasserschlauch bislang zum letzten Mal.



## Biotop im Beton

Teich- und Wasserpflanzen geschaffen werden, die sich mit der Zeit ausdehnen und diesen Lebensraum durch ihre strukturgebenden Eigenschaften auch wieder für die Tierwelt attraktiver machen werden. Diese wird ganz von selbst zurückkehren. Die meisten Wasserinsekten sind durch ihre Flugfähigkeit prädestiniert dafür, neue Lebensräume zu besiedeln. Planktonorganismen gelangen im Gefieder oder an den Füßen der Wasservögel haftend von einem Gewässer ins andere. Auch die Molche könnten sich im Teich wieder erfolgreich vermehren, denn dazu ist eine Unterwasservegetation unabdingbar. In zwei bis drei Jahren soll der Teich dann wieder sein, was er vor kurzem noch war: Ein vielfältiges Biotop, eine kleine Naturoase inmitten von dichter Bebauung und ein Ort, der zum Verweilen und Beobachten einlädt. ●



Fabian Seredszus ist Biologe und seit 2001 als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Biologiedidaktik der Universität Köln beschäftigt. Er ist zuständig für die fachliche Ausbildung der Lehramtsstudierenden und „schöpfte“ aus dem UB-Teich immer wieder interessante Themen und Fragestellungen für Abschlussarbeiten.



Teichoberfläche mit blühendem Wasserschlauch (*Utricularia vulgaris*). Aufnahme aus dem August 2015.



Zwischen Universitätsbibliothek, Hörsaal- und Seminargebäude auf der einen und der Universitätsstraße auf der anderen Seite, wäre ein naturnah gestalteter Teich deutlich attraktiver als ein mit Wasser gefülltes Betonbecken.



Fahrrad mit großem Fernsehbildschirm

# Pulstreibend

Von Franz Bauske

Es ist nasskalt und schon fast dunkel. Josh Green macht das nichts aus, wie er sagt. Er ist in Köln beheimateter Engländer. Usseliges Wetter ist ihm vertraut. Josh ist der Herr über das ominöse Gefährt, das seit einiger Zeit in der Nähe der Mensa an der Zulpicher Straße herumlungert. Er hat das Dreirad auf die Uniwiese geschoben und legt farbige Teller aus. Sie markieren die Stellen, wo sich die Teilnehmer platzieren sollen. Das Freiluft-Intervalltraining ist zwar im Prinzip „Corona-resistent“, dennoch ist das beat81-Programm leicht angepasst worden, die dynamischen Parts werden weggelassen. Die Teilnehmer bleiben auf ihren Plätzen und rotieren nicht wie sonst.



Das Fahrrad mit aufgeklapptem Bildschirm auf der Rückseite

Pünktlich trudeln die Teilnehmer ein. Sie gehen zielstrebig auf den QR-Code am Fahrrad zu und buchen sich mit ihrem Handy ein. Damit weiß das System, wer da ist und zeigt die Person am aufgeklappten Bildschirm an. Unter sein T-Shirt schnallt sich jeder einen der bereitliegenden Herzfrequenz-Sensoren. Erstaunlich, was in so

einem Fahrrad alles drin ist. Wenn alle anwesend sind, die sich zuvor übers Internet angemeldet hatten, schmeißt Josh den GhettoBlaster an und gibt laut das Kommando für die schnellen Übungen.

Felix (22) ist Student und zum ersten Mal dabei. Wie ist er auf beat81 aufmerksam geworden? Er erklärt mir, es gibt da das Portal <https://urbansportsclub.com/de>, das alle sportlichen Aktivitäten in der Stadt auflistet. Dadurch ist er auf dieses hier aufmerksam geworden. Den gleichen Weg hat Melanie (25, Marketingmitarbeiterin bei einem Autohersteller) genommen. Durch das Portal hat sie gesehen, dass es direkt in ihrer Nähe diese Möglichkeit zur sportlichen Betäti-

gung gibt. Sie ist voll dabei, obwohl sie „kein Sportsmensch“ ist, wie sie sagt. Die Anzeigetafel mit dem direkten Feedback triggert sie, spornt zur Leistungssteigerung an.

Genau das ist das System von beat81: Die direkte Rückmeldung und der Vergleich zu den übrigen Sportlern. Auf dem großen



Die Teilnehmer haben den Bildschirm im Blick und strengen sich an

Bildschirm wird angezeigt, wie viele Kalorien man verbraucht hat. Gut 1000 sind das Ziel für die 45 Minuten. Und wenn das Feld von Melanie rot unterlegt wird, bedeutet das, dass sie die anzustrebenden 81% ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht hat.

Der englischsprachig gehaltene Internetauftritt lässt nicht vermuten, dass hinter beat81 ein Berliner Start-up steckt. Vor drei Jahren wurde es von einem ehemaligen Badmintonspieler gegründet. Inzwischen gibt es das in mehreren deutschen Städten. Gerade expandiert man ins Ausland.

Josh bestätigt, dass hier in Uninähe wohl eher jüngere Leute und Studenten vertreten sind, an anderen Stellen der Stadt aber gibt es ein gemischtes Klientel. Dort finden sich auch ältere Personen im Alter 35 bis 40 ein. Weitere beat81-Stationen finden sich z. B. beim Sportmuseum im Rheinauhafen, in Nippes oder am Aachener Weiher.

Auf meinem Weg nach Hause durch den Volksgarten höre ich aus dem Dunkel die hektischen Anfeuerungsrufe eines Kollegen von Josh. 🍎



Der Bildschirm mit Angabe von Herzschlag, Kalorienverbrauch, Gritpoints (aufsummierte Teilnahmepunkte) und Name

Eifelwall am neuen Stadtarchiv

# Fahrradstraße für den Fahrradnachwuchs erweitert



Von Franz Bauske

Nachdem im April d. J. der Eifelwall im Bereich der Bahnbrücken für den Kfz-Verkehr gesperrt worden war (wir berichteten), wurde nun der Abschnitt zwischen Rudolf-Amelungen-Straße und Luxemburger Straße zur Fahrradstraße erklärt.

Die Stadt erklärt dazu: „Wegen seiner Bedeutung für den Radverkehr wurde der Abschnitt zwischen Volksgarten und Luxemburger Straße in den Radverkehrskonzepten Innenstadt und Lindenthal als Fahrradstraße definiert. Die Straße ist Bestandteil einer stark

frequentierten Hauptroute zwischen der südlichen Innenstadt und dem Kölner Westen. Auch für den Kölner Radlernachwuchs stellen der Eifel- und Vorgebirgswall wichtige Verbindungen dar, da sich die Michaeli-Schule und der Waldorfschule im unmittelbaren Umfeld befinden.“

Noch sieht man keine wesentliche Änderung des Verkehrs im Eifelwall. Es gilt dort jetzt aber "Anlieger frei", das heißt, lediglich Anlieger dürfen den Straßenabschnitt mit ihren Autos befahren. ●



# Sammeln für einen guten Zweck

Von Susanne Geuer



Die USB engagiert sich schon seit einiger Zeit für die Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030. Im Rahmen der bundesweiten Aktionstage Nachhaltigkeit, die dieses Jahr vom 20. bis zum 26. September 2020 stattfanden, wurde nun im Foyer eine offizielle Kronkorken-Sammelstelle eingerichtet. Die gesammelten Kronkorken werden über die Kölner Initiative [blechwech.de](https://blechwech.de) dem Recycling zugeführt. Mit dem Erlös unterstützt [blechwech.de](https://blechwech.de) Hilfsorganisationen. Momentan wird für die SOS-Klinik Monrovia in Liberia, einem der ärmsten Länder der Welt, gesammelt. Machen auch Sie mit! Eine komplette Zusammenstellung der bisher von der USB verfolgten Nachhaltigkeitsziele und weitere Infos zur Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung finden Sie unter: <https://www.ub.uni-koeln.de/agenda2030/>



Kronkorken-Sammelstelle in der Universitäts- und Stadtbibliothek



# Pinnwand



## Da gibt es nichts zu verbessern! Über das Weihnachts-Backwerk


Von Susanne Geuer

Es gibt ein paar Dinge im Leben, die sind einfach perfekt und müssen nicht verbessert werden. Dazu gehört definitiv die Vorweihnachtszeit mit ihrem Weihnachtsbackwerk. Der Herstellung, dem Duft, den guten Zutaten, den Blechdosen, die im Keller auf ihre alljährliche Aufgabe warten. Einfach nur schön!! Ist die Zeit mit der Familienbäckerei mal vorbei, die Kinder groß, kann das Backen meditativ betrieben werden. Es bekommt eine neue Bedeutung, Besinnung, Sinnesfreude, Ausblick auf ein Familienfest und dennoch Versenkung ins Tun, in den Augenblick.

Meine Liebe gehört den Urmüttern der Weihnachtskekse, nicht den raffinierten und wunderhübschen Kunstwerken die jedes Jahr in Kochforen erscheinen und von der Kunstfertigkeit der Bäcker\*innen künden. Ich liebe Vanillekipferl und Heidesand und die Ausstechplätzchen, die wir als Kinder so konzentriert hergestellt haben. Mandelmakronen mache ich nur, weil das Eiweiß von den Kipferl ja irgendwo hin muss. Und Zimsterne mag ich zwar, aber kann sie nicht, traue mich nicht. Sie sind so klebrig.... Bleibt noch Spritzgebäck, aber mit diesem Fleischwolf ist es so martialisch, das hat schon so was von industrieller Massenproduktion. Der Fleischwolf als Sinnbild entfremdeter Arbeit, der ohne Ende Teigwürste produziert, die arme Akkordarbeiter\*innen dann abschneiden müssen...

Kein Zufall also: Ich verlieh den Fleischwolf an eine liebe Nachbarin, das muss 2013 gewesen sein, oder 2014, weiß nicht mehr so

genau... und damit ist das Thema erledigt. Ich mache Vanillekipferl! Ich liebe sie! Während ich an diesem Text schreibe, meldet sich mein Sohn per Mail mit einem Bild von meiner kleinen Enkeltochter. Ich schreibe ihm zurück, dass ich gerade über Vanillekipferl schreibe und er antwortet prompt: „Vanillekipferl sind das Beste, was es gibt!“ Natürlich werde ich ihm und seiner Familie eine Kiste senden. Denn wegen Corona werde ich meine Enkelkinder wohl zu Weihnachten nicht sehen. Aber die Plätzchen werden meine Botschafter sein, denke ich.

Und es ist immer auch eine kleine Geste an einen lieben Menschen: Ich mache sie nach dem Rezept aus meinem ersten Kochbuch, das mir meine Patentante 1979 schenkte. Ich zog in die erste eigenen Wohnung und ein Kochbuch war da sehr nützlich. Meine Patentante ist nun schon 30 Jahre tot und dieses Buch ist mir lieb und teuer. Es ist ein weihnachtliches Kochbuch, also auf eine Jahreszeit bezogen und nicht auf eine bestimmte Sorte von Gerichten. Das hatte den Vorteil, dass es Gerichte und Backwerk, Braten, Salate und Punsch in sich vereint. Alles steht unter dem Leitthema Weihnachten und Silvester. So finde ich den Gänsebraten und die Liegnitzer Bombe, einen Champignonauflauf neben dem damals sehr hippen Krabbencocktail, Spekulatius und Feuerzangenbowle. Also ein Kochbuch für viele Gelegenheiten, was den Geist der 70er atmet. Seine Vanillekipferl sind bisher ungeschlagen. Ich teile gerne das Rezept mit Ihnen! Lassen Sie es sich schmecken! 



### Vanille-Kipferl

300 g Mehl, 125 g feiner Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 3 Eigelb, 125 g geriebene Mandeln, 250 g Butter

Zum Einwickeln: Mit Vanillezucker gewürzter Puderzucker

Das Mehl auf ein Backbrett geben und in die Mitte eine Vertiefung für die Zutaten machen: Zucker, Vanillezucker und Eigelb hineingeben und zu einem Brei verrühren. Dann die Butter in kleinen Stücken und die Mandeln dazu geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diese Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Aus diesem Teig eine Rolle formen und von dieser gleichmäßige Scheiben abschneiden und zu Hörnchen formen. Auf ein leicht gefettetes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad (Umluft etwas weniger) etwa 12 Minuten backen. Die Kipferl sollten nicht zu braun sein.

Auf einem Teller Vanillezucker und Puderzucker mischen und die noch heißen Kipferl vorsichtig vom Blech lösen und in diesem Puderzucker-Bett wenden. Vorsichtig! Sie sind sehr zart und zerbrechlich. Aber wenn sie nicht mehr heiß sind, bleibt der Puderzucker nicht gut haften. Ich habe etwas experimentiert und benutze nun immer einen Pfannenwender, um gleich 3 oder 4 Kipferl vom Blech zu heben und vorsichtig in den Puderzucker gleiten zu lassen. Statt sie zu wälzen, streue ich dann von oben Zucker darauf, um sie ganz zu umhüllen. Das klappt gut. Es gehen mir auf diese Weise seltener Plätzchen kaputt, als wenn ich sie mit den Fingern anfasse. Nebeneffekt: ich verbrenne mir nicht die Finger und ich bin schneller fertig und schlage so dem doch recht zügig voranschreitenden Abkühlungsprozess ein Schnippchen!

Fertig eingewickelte Plätzchen abkühlen lassen und ebenfalls in Blechdosen oder in Tupper-Ware gut verschließen.

Vanillekipferl und auch andere sehr butterreiche Plätzchen sollten erst relativ kurz vor Weihnachten gebacken werden und auch gerne im Kühlschrank gelagert werden, wenn man keine kalte Speisekammer hat, weil sie eher verderben als es bei Lebkuchen oder vielen anderen Backwaren der Fall ist. Meine Oma machte sie deshalb stets als letztes Weihnachtsgebäck in ihrer Weihnachtsbäckerei, erst in den letzten 1-2 Wochen vor Heiligabend. Guten Appetit!

# Weihnachtsrätsel

Liebe Leser\*innen, auch in diesem besonderen und so ganz anderen Jahr soll es ein Weihnachtsrätsel in der mituns geben. Viele Wörter verstecken sich in diesem Buchstabensalat. Sie finden sie sowohl horizontal, senkrecht als auch diagonal. Es ist ganz schön herausfordernd, sie alle zu entdecken! Als kleine Hilfe: Insgesamt hat unsere Rätselsee 21 Wörter versteckt! Und noch ein Tipp: Es handelt sich um Begriffe aus dem universitären Leben oder aus dem Weihnachts-Füllhorn. Viel Vergnügen!

In diesem Jahr müssen Sie nicht bis März warten. Die Lösung erwartet Sie am 23. Dezember, als vorzeitiges Weihnachtsgeschenk der Redaktion, auf der mituns-homepage. Die finden Sie hier: [https://verwaltung.uni-koeln.de/mituns/content/index\\_ger.html](https://verwaltung.uni-koeln.de/mituns/content/index_ger.html)

Weihnachten und Uni: Welche Begriffe fallen einem dazu ein?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | P | E | R | S | O | N | A | L | R | A | T | F | G | Q | Z | W |
| E | A | Y | D | R | B | N | J | G | H | W | C | A | E | X | V | E |
| N | F | R | R | P | C | V | M | L | K | T | S | K | S | I | T | I |
| S | Z | I | Z | H | O | E | R | S | A | A | L | U | C | L | M | H |
| A | S | K | L | I | P | S | N | Q | H | M | T | L | H | T | S | N |
| Q | T | R | N | L | P | T | B | G | J | O | R | T | E | J | T | A |
| R | E | K | T | O | R | A | T | W | E | R | Z | A | N | O | U | C |
| C | R | K | B | S | O | Q | N | B | B | L | Y | E | K | L | D | H |
| V | N | L | E | O | F | S | M | K | R | E | G | T | A | F | I | T |
| F | D | V | A | P | E | P | I | J | A | H | L | R | Q | Z | E | S |
| W | R | S | I | H | S | A | L | B | E | R | T | U | S | R | R | K |
| H | T | B | B | I | S | I | S | M | T | E | T | S | I | K | E | E |
| A | N | E | R | K | O | M | M | I | S | S | I | O | N | N | N | R |
| I | X | C | T | U | R | I | L | G | W | A | T | M | F | E | D | Z |
| U | E | H | P | M | Z | U | B | I | M | E | C | T | Y | F | E | E |
| S | A | D | V | E | N | T | S | K | R | A | N | Z | T | T | E | N |
| B | T | M | W | G | H | K | R | U | I | W | I | C | H | T | E | L |

Foto: Mel Poole on Unsplash

