

Unter den „Top 30 bis 30“: FAU-Alumna Lena Baumann

27.8.2026 - Nina Bundels | Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Als Redakteurin beim ZDF-Format 37°Leben widmet sich FAU-Alumna Lena Baumann gesellschaftlich relevanten Themen und erzählt Geschichten über Menschen, ihre Lebenswelten und aktuelle Debatten. Für ihre journalistische Arbeit wurde die Journalistin schon mehrfach ausgezeichnet: Das medium magazin nahm die FAU-Alumna dieses Jahr in die Liste der „Top 30 bis 30“ auf. 2025 hat sie gemeinsam mit ihrem Team den Deutschen Fernsehpreis in der Kategorie „Bestes Infotainment“ erhalten.

Lena Baumann im Interview

Ihre Leidenschaft für den Journalismus fand sie an der FAU. Hier studierte sie den **Masterstudiengang „Medien - Ethik - Religion“**. Nach ihrem Abschluss begann sie ein **Volontariat beim ZDF** und ist dem Sender bis heute verbunden. Als Redakteurin bei 37°Leben bringt sie dort ihre Perspektive auf Religion und gesellschaftliche Themen in die journalistische Arbeit ein.

Liebe Frau Baumann, herzlichen Glückwunsch zur Aufnahme in die „Top 30 bis 30“ des medium magazins. Nach dem Deutschen Fernsehpreis ist dies bereits die zweite besondere Anerkennung Ihrer Arbeit. Was bedeuten Ihnen diese beiden Auszeichnungen?

Es ist natürlich immer ein schönes Gefühl, wenn die eigene Arbeit gewürdigt – wird vor allem, wenn der Job einen hohen Stellenwert im eigenen Leben hat und viel Zeit in Anspruch nimmt. Es ist ein Zeichen von Wertschätzung. Die ist gerade in einer so umkämpften Branche nicht unbedingt alltäglich.

Sie haben an der FAU den Masterstudiengang „Medien - Ethik - Religion“ (MER) studiert. Was hat Sie damals an dieser Kombination besonders interessiert?

Ich habe lange nach einem Masterstudiengang gesucht, in dem ich nicht nur meine Kenntnisse aus dem Bachelorstudiengang „Religionspädagogik“ vertiefen kann, sondern auch noch eine weitere (berufliche) Perspektive dazugewinne. Da ich auch keine komplett neue Fachrichtung einschlagen wollte, war für mich der Studiengang mit einer Kombination aus dem Fach Religion und dem für mich „neuen“ Fach Medien ideal.

MER ist ein kleiner und interdisziplinärer Studiengang mit engem Austausch zwischen Studierenden und Lehrenden. Wie haben Sie diese Studienatmosphäre erlebt?

Ich kam schon aus einem sehr kleinen Studiengang, deshalb war für mich die Atmosphäre und der enge Austausch zwischen Studierenden und Lehrenden nicht neu. Dennoch war es spannend, sich mit unterschiedlichen Perspektiven, die die Kommilitoninnen und Kommilitonen schon von vorherigen Studiengängen, Lebenssituationen und Standorten mitbrachten, auseinanderzusetzen.

Das war natürlich sehr bereichernd, aber an manchen Stellen auch herausfordernd.

Was haben Sie aus Ihrem Studium an der FAU für Ihre heutige Tätigkeit als Journalistin mitgenommen?

Ich habe durch das Studium überhaupt erst ein Interesse am Journalismus als Berufsfeld entwickelt. Bevor ich den Masterstudiengang begonnen hatte, war es nie mein Ziel, journalistisch zu arbeiten. Durch Praktika und manche Seminare habe ich den Berufsweg überhaupt erst in Erwägung gezogen.

Wenn Sie an Ihre Studienzeit denken, woran erinnern Sie sich besonders gerne?

Ich erinnere mich vor allem an das, was ich selbst produzieren durfte. Den ersten – mit dem Handy produzierten – TV-Beitrag, die Stories auf dem Instagram-Account oder auch die Events, von denen man mit einer Reportage zurückkam.

Nach dem Studium haben Sie das journalistische Volontariat beim ZDF absolviert. Es gehört zu den begehrtesten Einstiegsprogrammen im deutschen Journalismus und die Plätze sind stark umkämpft. Wenn Sie heute zurückblicken: Warum glauben Sie, dass das ZDF sich für Sie entschieden hat?

Ich glaube tatsächlich, dass man neben Fleiß oder Talent manchmal einfach auch ein bisschen Glück braucht und es hilft, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Ich hatte das große Glück, dass das ZDF in dem Jahr, in dem ich mich beworben habe, unter anderem eine Person gesucht hat, die nicht nur journalistische Expertise mitbringt, sondern auch mit dem Fach Religion vertraut ist. Zudem fiel der Hauptteil der Bewerbungsphase in den ersten Lockdown. Ich hatte also auch viel Zeit an meiner Bewerbung zu feilen und mich auf die Aufgaben im Assessment Center vorzubereiten. Und wie ich heute weiß: Gut vorbereitet zu sein, ist im Journalismus oft alles.

In Ihrer Arbeit geht es häufig um Menschen, ihre Lebensrealitäten und gesellschaftliche Fragen. Was macht für Sie eine gute journalistische Geschichte aus?

Für mich gibt es zwei Beweggründe, eine journalistische Geschichte zu lesen oder anzusehen: Entweder ich kann mit eigenen Erfahrungen und Gedanken anknüpfen und fühle mich verstanden. Oder ich erfahre etwas, von dem ich noch nie gehört habe. In beiden Fällen macht es also eine gute Geschichte aus, Anknüpfungspunkte für eine gewisse Zielgruppe zu beinhalten.

Welche Momente in Ihrem Berufsalltag bereiten Ihnen die größte Freude?

Die Momente, in denen man mit eigenen Augen sieht, wie die Ideen, die im Kopf entstehen, Gestalt annehmen. Es ist immer etwas Besonderes, die Ideen selbst umzusetzen oder zumindest bei der Umsetzung vor Ort dabei zu sein.

Worin sehen Sie die bisher größte Herausforderung in Ihrem journalistischen Berufsalltag und was haben Sie aus dieser Erfahrung gelernt?

Es ist gerade bei emotionalen und sehr persönlichen Geschichten immer ein Spagat, den

Protagonistinnen und Protagonisten zum einen auf Augenhöhe zu begegnen, zum anderen aber auch die journalistische Distanz zu wahren. Ein großer Teil meiner Arbeit ist es wertzuschätzen, dass mir Menschen ihre Geschichte erzählen. Ein ebenso großer Teil ist es aber auch, ihre Geschichten zu prüfen, zu hinterfragen und einzuordnen. Und das kann dem Gegenüber natürlich auch wehtun. Wie ich diesen Spagat bestmöglich hinkriege, hängt natürlich von der Situation ab. Aber in jedem Fall hilft Transparenz.

Wie sollte in Ihren Augen der Journalismus der Zukunft aussehen und welche Rolle möchten Sie selbst darin spielen?

Journalismus ist für alle da. Jede Person sollte sich mit ihren eigenen Themen in der Medienlandschaft gehört, gesehen und abgebildet fühlen. Deshalb ist es mein Anspruch, auch in Zukunft immer wieder zu hinterfragen, ob und wie bestimmte Perspektiven abgebildet werden. Und ich möchte meinen Teil dazu beitragen, neue Perspektiven sichtbar zu machen. Damit ich im besten Fall nie mehr einen User-Kommentar lesen muss, wie: „Mich interessiert das alles nicht. Für sowas will ich keine GEZ-Gebühren zahlen.“

Herzlichen Dank für das Interview, Frau Baumann

(Interview: Nina Bundels, August 2026)

<https://www.fau.de/2026/08/news/unter-den-top-30-bis-30-fau-alumna-lena-baumann>