

## Probleme im Studium - was nun?

Die nachfolgenden Gedanken sind aus Beobachtungen und Erfahrungen mit zahlreichen Studentenjahrgängen (Mathematiker, Physiker) entstanden. Sie beruhen auch auf einer Vielzahl von Gesprächen mit Studenten, die sich in für sie schwierigen Situationen befunden haben. Vielleicht enthalten sie für diesen oder jenen eine Anregung oder einen Hinweis für den Umgang mit eigenen Schwierigkeiten. Was unten mit Problemen oder schwierigen Situationen umschrieben ist, umfaßt ein breites Spektrum. Das meiste bezieht sich vielleicht auf sog. fachliche Probleme; für manchen sind diese aber mit anderen verwoben (Partnerprobleme, Probleme mit den Eltern, gesundheitliche oder finanzielle Probleme,...). Inwieweit diese Gedanken auch auf solche Situationen anwendbar sind, müssen Sie selbst testen.

1. Im Studium wird es nahezu für jeden mehr oder weniger schwierige Situationen geben. Das ist normal und kein Anlaß zur Beunruhigung. Fast alles ist ja neu und ungewohnt, vieles gilt es erst zu lernen. Das betrifft nicht nur konkreten Studienstoff in einzelnen Fächern, sondern den Lebensabschnitt "Studium" an sich. Insofern ist nicht jede neue, ungewohnte, kompliziert erscheinende Situation gleich ein Problem.

2. Für einige Studenten werden aber gewisse Schwierigkeiten nicht als normale Erscheinung, sondern als belastendes Problem empfunden. Diese Belastung kann enorm stark werden, kann am geregelten Tages- und Studienablauf hindern, kann manchen fast krank machen. Tun Sie etwas, bevor dieses Stadium erreicht ist! Allerdings: niemand wird Probleme für Sie lösen oder Ihnen einen leichten Weg zum Erfolg oder Ausweg aus der gegenwärtigen Lage aufzeigen. Alles müssen Sie selbst in die Hand nehmen, aber Sie müssen nicht alles allein tun, ohne Hilfe oder Verbündete!

3. Wenn Sie das Gefühl haben, daß die Dinge Ihnen über den Kopf wachsen, empfiehlt es sich, zweierlei zu tun:

a) Analysieren Sie ohne Panik und ohne Werturteile (vor allem über sich selbst) die Situation!

b) Überlegen Sie, wer Ihre Verbündeten sein könnten, warum sie es sind und was Sie von ihnen an Hilfe / Unterstützung erwarten.

zu a):

Ein verbreiteter Fehler ist es, zuerst Schuldige an der Situation zu suchen und / oder Selbstvorwürfe zu formulieren (etwa so: "ich bin hier fehl am Platze", "ich bin ein Versager" , ...). Das lähmt und beantwortet nicht die Frage, was als nächster, aktiver Schritt zu tun sei. Beginnen Sie stattdessen, Ihre Situation genau und detailliert zu beschreiben (ggf. und am besten wirklich schriftlich). Versuchen Sie, alles genau zu benennen: die objektiven Details / Anforderungen / Hindernisse und Ihre subjektive Wahrnehmung / Bewertung dieser Punkte. Lösen Sie die Gesamtsituation / das Gesamtproblem (das Ihnen vielleicht als riesiger, diffuser, nicht zu bewältigender Berg erscheint) in kleine, überschaubare Teilsituationen / -probleme auf (das ist mitunter schwierig). Bewerten Sie dann die Teilprobleme entsprechend

Ihrer subjektiven Wahrnehmung: was ist am schlimmsten, was ist weniger schlimm, was erscheint auflösbar, was ist schön usw. und versuchen Sie eine Begründung zu geben, warum Sie das so bewerten.

Überlegen Sie nun, in welchen Schritten Sie Ihre Situation subjektiv verbessern können / wollen. Welches Teilproblem läßt sich wie lösen? Nicht auf alles werden Sie eine befriedigende Antwort finden - das ist in diesem Stadium auch nicht nötig!. Fangen Sie aber so schnell wie möglich an - mit dem leichtesten! Sammeln Sie Erfahrungen und Erfolgserlebnisse (auch die kleinsten zählen)! Diese "Strategie" kann man versuchen, nicht nur für Studienprobleme im engeren Sinnen, sondern vielleicht ganz allgemein.

Mindestens für Studienprobleme im engeren Sinne kommt hier natürlich auch ein heikler Punkt ins Spiel: Sie müssen sich die Frage beantworten, ob Sie bisher genügend Zeit, Kraft, Intensität investiert haben. Das richtige und nötige Maß zu finden wird von den meisten unterschätzt. Dabei ist u.a. zu beachten: manche Gegenstände des Studiums sind objektiv schwierig und man braucht eine relativ lange Zeit, um sie zu verarbeiten. Diese Zeit kann durch keinerlei Tricks wesentlich verkürzt werden - weder durch besonders schlaue Bücher noch durch besonders perfektionierte Vorlesungen / Übungen ... Alles müssen Sie sich letztlich (auch mühsam) erarbeiten. (Diese Erfahrung kann man auch unter dem Stichwort "Nichtexistenz des Nürnberger Trichters" oder "Erhaltungssatz von der Mühe" zusammenfassen). Für den o.g. Aufwand müssen Sie auch erst ein Gefühl bekommen (fragen Sie dazu auch Ihre Lehrkräfte).

Vergegenwärtigen Sie sich: Ihre Mitstudenten sind in der gleichen Situation, Sie persönlich sind weder "am schlimmsten dran" , am "dümmsten" noch am "bedauerndwertesten". Reden Sie auch mit den anderen darüber! Nicht jeder, der bessere Startvoraussetzungen als Sie mitbringt, meistert das Studium auch besser als Sie!

Warum haben Sie noch nicht mit Ihren Kommilitonen über solche Fragen gesprochen? Schämen Sie sich, "Schwächen" zu zeigen? Haben Sie Angst, daß Sie andere für nicht "clever" genug halten? Hindert Sie eine solche oder ähnliche Einstellung daran, sich an Lehrkräfte zu wenden? Wenn ja, ändern Sie schnell Ihre Einstellung dazu!

Nochmals: haben Sie Geduld (vor allem mit sich selbst) und Ausdauer. Sie müssen erst Ihren eigenen Stil finden; wechseln Sie daher nicht ständig hektisch Ihre Herangehensweise.

Und noch etwas Wichtiges: es gibt möglicherweise Situationen, vor denen Sie regelrecht Angst haben (eine Aufgabe in den Übungen vorzurechnen, eine Frage zu beantworten, im Seminar aufzutreten, eine Prüfung absolvieren zu müssen, ...). Nichts wird dadurch besser, daß Sie eine Strategie zur Vermeidung solcher Situationen entwickeln. Das Gegenteil ist richtig! Stellen Sie sich bewußt und planmäßig solchen Situationen. Man kann das üben! Nur so verlieren solche Situationen ihren Schrecken, ohne daß es Ihnen gelingen wird "total cool" zu werden - das ist auch überhaupt kein anstrebenswertes Ziel.

Gut wäre es, wenn Sie jemanden finden, der Ihr Verhalten in den von Ihnen gefürchteten Situationen mit Ihnen auswertet / bespricht, Sie ggf. auf typische Fehler hinweist.

Können Sie sich mit dem Gedanken anfreunden, daß es kaum Situationen gibt, die nur negative Aspekte hat? Finden Sie die positiven!

zu b):

Einige werden die Schwierigkeiten als so massiv empfinden, daß es ohne Rat und Unterstützung durch andere nicht gehen wird. Wenden Sie sich dann an Personen, zu denen Sie Vertrauen haben (Vertrauen entweder aus schon vorliegenden eigenen Erfahrungen oder - auch das kann nötig sein - als Vertrauensvorschuß). Überfordern Sie auch Ihren Gesprächspartner nicht, sonst werden Sie nur enttäuscht sein (z.B. wenn Sie eine tolle Freundin /Freund seit Jahren haben, die/der aber keinerlei eigenen Bezug zum Studium hat, dann wird sie/er nur bedingt ein kompetenter Ratgeber sein können - vielleicht aber - und das ist mitunter sehr wichtig - eine gute ZuhörerIn/Zuhörer). Gesprächspartner, die Sie bemitleiden und Sie in der Einschätzung der "Schlimmheit" Ihrer Situation nur bestätigen sind wenig hilfreich. Kritische Einschätzungen Ihres Verhaltens, nachdrückliche Aufforderungen zu eigener Aktivität usw. müssen Sie aushalten lernen!

Objektiv gesehen sind Ihre Übungsleiter und Hochschullehrer sehr geeignete Ansprechpartner, die Ihnen sicherlich auch signalisiert haben, daß Sie sich an sie wenden können, wenn Sie Schwierigkeiten haben. Auch Ihre Professoren waren einmal Studenten, haben Hindernisse zu überwinden gehabt. Vor allem haben sie schon viele Studentenjahrgänge begleitet und kennen die typischen Probleme sehr gut. Trotzdem wird es Ihnen subjektiv recht schwer fallen, sich an einen Professor zu wenden. Dafür gibt es viele Gründe: Sie empfinden eine riesige Distanz, haben keine Erfahrungen damit, und nehmen den Professor vielleicht nur als Lehrkraft wahr, also als einen Teil des Universitätsalltags, der Ihnen ja gerade Probleme bereitet - und viele andere Gründe. Trotzdem möchte ich Sie ermutigen, Ihre Scheu zu überwinden und es zu versuchen! An wen konkret Sie sich wenden, hängt gewiß auch von Ihren Sympathien oder Antipathien ab - das ist ganz normal. Manchmal hilft es ja, sich bei höheren Studienjahren zu erkundigen, wie "der denn so ist, ob man mit dem reden kann". Erfahrungsgemäß glaubt man seinen Mitstudenten eher. Dennoch: seien Sie nicht frustriert, wenn es beim ersten Anlauf nicht perfekt klappt. Auch das muß man lernen, und außerdem: nicht jeder kann perfekt mit jedem.

Also: viel Erfolg - beim Studium und beim Bewältigen von Schwierigkeiten!

## Nachtrag 1

Für einige Studenten ist **Prüfungsangst** ein großes Problem (die "Dunkelziffer" ist bestimmt recht hoch), und zu dieser Frage ist oben nichts gesagt worden. Einige der Hinweise sind auch für dieses Phänomen angebracht. Hier noch einige Ergänzungen. Unter dem Begriff "Prüfungsangst" wird häufig ein ganzes Spektrum von Gefühlen und Erscheinungen zusammengefaßt: von Aufregung vor einer Prüfung bis zu panischer Angst und Gelähmtsein schon Tage oder Wochen vor der Prüfung. Ersteres ist völlig normal, letzteres keineswegs schicksalhaft hinzunehmen. Man kann etwas dagegen tun!

Wie oben mehrfach betont: Sie selbst sind dabei der Hauptakteur, von Ihren Anstrengungen, Ihrem Willen und Durchhaltevermögen hängt es ab, ob Sie eine Besserung dieses Zustandes erreichen. Zu diesem Thema gibt es viel Literatur (s. auch im Internet), die man mehr oder weniger empfehlen kann. Sehr gut strukturiert und praktisch anleitend finde ich folgendes Büchlein:

D.Wolf, R.Merkle: So überwinden Sie Prüfungsangst

PAL Verlagsgesellschaft mbH, Mannheim 1989, ISBN 3 - 923614 - 36 - 5.