

SÜDWESTRUNDFUNK

SWR2 Leben - Manuskriptdienst

(K)ein Raum für Kreativität

Gedanken über den Alltag an der Uni

Autorin: Beata Beier

Redaktion: Petra Mallwitz

Sendung: Mittwoch, 09.09.09 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben
(Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst
in Baden-Baden erhältlich.

Bestellungen über Telefon: 07221-929-6030

**SWR2 Leben können Sie auch als Live-Stream hören im
SWR2 Webradio unter www.SWR2.de**

MANUSKRIFT

Student Thomas Schneider:

Das Studium empfinde ich eigentlich, ja, es ist sehr viel Druck, sehr viel Stress da. Man hat überhaupt keine Freiheiten mehr. Und wenn man es z.B. nicht schafft, irgendeinen Kurs rechtzeitig fertig zu kriegen, kommt man aus dem Studienplan raus und die Gefahr besteht einfach, dass man dann die Semesterzahl, die vorgegeben ist - also die 6 Semester für den normalen Bachelorstudiengang nicht einhalten kann und dann hat man natürlich richtig Angst zu scheitern. Weil da ist ein immenser Druck dahinter und jeder erwartet das natürlich auch, dass man das schafft. Und man selber erwartet das ja auch, dass man es bewältigen kann.

Autorin:

Vor zwei Jahren kam Thomas Schneider aus Bremerhaven nach Heidelberg. Der 23jährige ist es gewöhnt, diszipliniert zu arbeiten. Nach der mittleren Reife schließt er eine Ausbildung als Heizungstechniker ab, doch ihm wird schnell klar, dass er diesen Beruf nicht sein Leben lang ausüben will. Er beschließt die Hochschulreife zu erwerben, besucht das Abendgymnasium. Er schafft sein Abitur und stürzt sich danach voller Begeisterung ins Studium. Sein Fach: Geowissenschaften. Sein Ziel: der Bachelor -Abschluß nach dem 6. Semester. Heute, knapp zwei Jahre später ist Thomas im 4. Semester. Von seiner anfänglichen Begeisterung für das Studium ist nicht mehr viel zu spüren - er fühlt sich ausgebrannt, müde, kann nicht mehr.

Student Thomas Schneider:

Besonders vor Klausuren. Das hatte ich wirklich vorher noch nicht gehabt. Also ich komm teilweise richtig in Prüfungsstress - ich habe Angst teilweise vor denen, weil ich mittlerweile so davor stehe: schaff ich das, schaff ich das nicht. Und wenn eine Klausur nicht geschafft wird und man kriegt ne zweite Chance, gerät man dann aber auch wieder ins Strudeln, dass da vielleicht was anderes wieder liegt und da gerät man also innerlich sehr unter Stress. Und irgendwann schlägt das einen auch ziemlich also nieder - man wird richtig depressiv teilweise. Jedenfalls ist es extrem deprimierend und ja, man kommt auch irgendwann in so`n - man kann nicht mehr lernen, so`ne Art burn out fast schon. Also, es geht einfach nicht mehr, weil man dann davor sitzt und sagt, das schaffst du sowieso nicht.

Autorin:

Auch Chantal Zierhut hat vor zwei Jahren ihr Studium begonnen - die 21 jährige studiert Ernährungswissenschaften im Bachelor- Studiengang an der Universität Stuttgart Hohenheim. Jeden Morgen, ab 8 Uhr sitzt sie in Vorlesungen, die gehen in der Regel bis Mittags - anschließend liest sie Skripte, bereitet Referate vor oder lernt auf Klausuren.

Studentin Chantal Zierhut:

Also Zeit zum draußen rumsitzen hab ich eigentlich gar nicht, ne kann ich nicht sagen. Also wenn ich zu hause bin, dann arbeite ich den ganzen Stoff nach und dann ist meistens schon abends. Ich hatte so was früher eigentlich gar nicht - Stress. Durch den ganzen Zeitdruck denk ich und dass ich mir persönlich vielleicht auch zu wenig Zeit für mich nehme, weil ich einfach denke, ich muss das alles schaffen, weil sonst wird`s immer noch mehr und dann komm ich irgendwann gar nicht mehr gegen die ganze Masse an - ich glaub so ist das.

Autorin:

Die ständige Anspannung zeigt bald ihre Wirkung. Der Körper der zierlichen jungen Frau wehrt sich gegen den Stress, sie bekommt Haarausfall, und weil der Druck immer größer wird, schließlich Magenschmerzen

Studentin Chantal Zierhut:

Die Magenschmerzen, die kamen bei mir immer nachts. Da bin ich dann vor Schmerzen aufgewacht. Und am Anfang war es so, da hat es dann noch geholfen, wenn ich einen Tee getrunken hab in der Nacht oder mit Wärmflasche. Und dann war es auf einmal in der Nacht vor einer Klausur gerade - und wenn man fast gar nichts von der Nacht hatte, dann ist man ja fix und alle schon vor der Klausur. Und dann dachte ich, so kann es eigentlich nicht weiter gehen. Und dann hatte ich es jetzt das letzte Mal echt so schlimm, von Nachts - mitten in der Nacht, kaum geschlafen, bis Abends noch. Und dann haben wir einen Termin für eine Magenspiegelung gemacht und jetzt kam es halt, dass ich eine Magenschleimhautentzündung hab. Ich muss jetzt halt Tabletten nehmen und hoffe, dass es dadurch jetzt besser wird.

Autorin:

Vollgestopfte Wochenpläne, Blockseminare an Wochenenden und teilweise bis zu 5 Klausuren in einer Woche. So wie Thomas und Chantal geht es zur Zeit vielen Studenten in Deutschland; statt Motivation und Begeisterung, fühlen sie vor allen Dingen Druck und Stress. Besonders gefährdet sind diejenigen, die ein hohes Leistungsideal haben, ihren Selbstwert von äußeren Bewertungen abhängig machen und dafür alle anderen Bedürfnisse und Lebensbereiche zurück stellen. Denn jede Note, egal ob für Klausuren oder Semesterarbeiten, zählt für die Endnote des Bachelorabschlusses; und der entscheidet am Ende auch, ob man nach sechs Semestern weiter studieren und seinen Master machen darf oder aufhören muss.

Studentin Chantal Zierhut:

Es wird ja von Anfang an vorgegeben, dass man entsprechen gut sein muss, weil sonst kommt man schon in gar kein Masterprogramm mehr, also wir müssen einen Schnitt von 2 bis 2,5 oder so was um den Dreh haben, aber sie wissen es auch noch nicht genau - und nur dann hat man auch ne Chance überhaupt an einem Masterprogramm teilzunehmen. Und wenn man kein Master macht, dann hat man sowieso schon mal wahrscheinlich gar nichts. Uns kann auch niemand sagen, was man mit dem Bachelor überhaupt anfangen könne, ob uns überhaupt jemand nimmt. Und wenn uns dann gleich am Anfang gesagt wird, dass es mit Jobs allgemein nicht so gut aussieht - wo soll dann die Motivation bleiben.

Autorin:

So eine Entwicklung sollte es im Bachelorstudium eigentlich nicht geben - im Gegenteil. Als Europas Bildungsminister die größte Studienreform der letzten Jahre 1999 beschlossen haben, hatten sie beste Absichten: Schluss mit dem Endlosstudium der Vergangenheit, mit unsinnigen Studienverläufen, ratlosen Studenten und der hohen Zahl an Studienabbrechern. Es sollte alles besser werden. Mit der Einführung der neuen Studienabschlüsse Bachelor und Master, sollten die Studenten nun nach 6 Semestern ihren ersten berufsbefähigenden Abschluss machen können. Wer sich für die Forschung interessiert und gute Noten hat, der kann an der Uni bleiben, weiter studieren und anschließend seinen Master machen.

Auch weltoffener sollten die Studenten werden; ein Auslandssemester sollte zum Lebenslauf eines jeden Studierenden gehören; mehr Praxis wollte man vermitteln, für einen besseren und qualifizierteren Berufseinstieg. Doch die Realität sieht anders aus. Das Studium ist verschulter geworden und die Zahl der Studienabbrecher von früher 25 Prozent auf heute 30 Prozent gestiegen. Auch die Stefanie Gropper, Professorin für Skandinavistik und Prorektorin an der Universität Tübingen, spürt den Druck, unter dem ihre Studenten stehen.

Professorin Stefanie Gropper:

Viel an Druck auf die Studierende wird dadurch aufgebaut, weil sie sich gepuscht fühlen Berufserfahrung während des Studiums zu sammeln; die jobben neben dem Studium, die machen Praktika in den Semesterferien. Also es ist jetzt auch aus den Studierenden heraus sehr viel Druck schon da. Aber es ist auch viel gesamtgesellschaftlicher Druck. Also wenn ich das so sehe, das geht im Kindergarten an, vom Kindergarten wird mehr gefordert bereits lehrend tätig zu sein; das spielerische Element in Hintergrund zu drängen. Viele Eltern schulen ihre Kinder früher ein. Es kommen immer mehr Kinder schon eher mit fünf als früher mit sieben in die Schule, wir haben das G8. D.h. wir an der Universität müssen uns auch darauf vorbereiten; wir sind da noch gar nicht richtig darauf eingestellt.

Autorin:

Die Zeit des Studiums ist lebensgeschichtlich ein wichtiger Zeitraum für einen jungen Erwachsenen. Viele der jungen Menschen sind das erste mal vom Elternhaus getrennt, müssen erstmals selbständig Entscheidungen treffen, lernen, sich und ihr Studium zu organisieren. Doch dafür bleibt kaum noch Zeit. Was den Studenten heute fehlt, beklagt die Professorin, sind Freiräume: die Zeit, sich an der Uni oder in der neuen Stadt zu orientieren, Zeit Kontakte zu knüpfen, Zeit sich Themen zu erarbeiten, die einen interessieren

Student Thomas Schneider:

Das ist auch eigentlich der Sinn des Studiums, selber darüber nach zu denken und nicht, dass man irgendwas vorgesetzt kriegt und das hast du jetzt zu schlucken, wie eine Pille. Es gibt sicherlich Grundlagen, aber man sollte auch darüber reflektieren können, was man tut. Es ist einfach nur noch auswendig lernen und dann, nach den Klausuren hast du alles vergessen, weil es so viel war. Ich finde es total schade, weil es gibt sehr tolle und sehr interessante Sachen, die man gerne erfahren möchte und man hat einfach nicht genügend Zeit und auch nicht genügend Freiräume das sich anzuschauen

Autorin:

Sagt Thomas Schneider. Weil die Ängste vor den Klausuren immer größer werden, er nicht mehr richtig schlafen und lernen kann und schließlich gar nicht mehr weiter weiß, wendet er sich an die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Heidelberg - und da ist er kein Einzelfall. An vielen großen Hochschulen in Deutschland ist mit der Einführung der neuen Studienabschlüsse die Zahl der ratsuchenden Studenten gestiegen. Allein in Heidelberg in den letzten Jahren um 30 Prozent. Professor Rainer Holm-Hadulla, Leiter der Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks und Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie sieht diese Entwicklung mit Sorge.

Professor Rainer Holm-Hadulla:

Das Studium ist ja nicht nur eine fachliche Wissensvermittlung, sondern es ist eine Entwicklung des Geistes, des geistigen Lebens und natürlich auch der Persönlichkeit. Wir wollen ja Studierende, nicht nur Fachleute haben, sondern wir wollen ja Studierende, die auch dann in verantwortlichen Positionen selbständige, fachlich fundierte aber auch ethisch reflektierte Entscheidungen treffen. Und das können sie nur, wenn sie sich auch ein Stück in der Persönlichkeit entwickeln. Und da greift im Augenblick ein ganz dysfunktionaler Selektionsgedanke. Wenn ein Professor bei der Eröffnungsvorlesung sagt, diesen hochmotivierten Medizinstudenten - na wisst ihr, guckt mal, jeder dritte von euch, zählt einfach mal durch, ist am Ende des Semesters nicht mehr da, dann erzeugt man so eine Form dysfunktionalen Selektionsdrucks, der einen Riesen Schaden anrichtet. Einfach dysfunktionaler Stress.

Autorin:

Dysfunktionaler Stress gefährdet im hohen Maße die körperliche und geistige Gesundheit der Studenten, sagt der Mediziner und Therapeut. Diese Form des Stresses versetzt sie in ein Gefühl der ständigen Überforderung: Verlust der Konzentration, Merkfähigkeit und des Leistungsvermögens sind oft die Folge.

Professor Rainer Holm-Hadulla:

Wie brauchen auch um leistungsfähig zu sein, Freiräume, wir brauchen auch Zeit - ich traue mich das Wort überhaupt nicht mehr zu erwähnen, zum Nachdenken. Neurobiologisch wissen wir, dass, wenn wir etwas lernen, dass sich das setzt und weiter verarbeitet wird in Ruhe. Und wenn keine Zeit mehr ist, dann ist auch die Funktionsfähigkeit des Geistes schwer beeinträchtigt.

Autorin:

Dementsprechend steigt mit dem übervollen Lehrplan nicht die Leistung, sondern sie sinkt. - Für Rainer Holm-Hadulla, stellt sich damit die Frage, was wir, die Gesellschaft unter einem Studium verstehen wollen. Studieren, meint der Heidelberger Professor müsse doch mehr beinhalten, als sich abfragbares Wissen anzueignen. Es müsse auch zur Persönlichkeitsbildung beitragen. Dazu gehöre es, zum eigenständigen Denken ermuntert zu werden, die eigenen besonderen Fähigkeiten zu entdecken und Anerkennung für ungewöhnliche Gedanken zu bekommen.

Professor Rainer Holm-Hadulla:

Und wenn man diese Möglichkeit nicht lässt, dass sie überhaupt keine Zeit mehr haben in Ruhe ein Buch sich anzueignen, sondern von Pflichtveranstaltung zu Pflichtveranstaltung, wie in so einer Jobmentalität hecheln, dann nimmt man ihnen den ganzen Spielraum für ihre eigenen intellektuellen Prozesse. Wenn man extrinsische Motivation in den Vordergrund stellt - also das Erreichen von Punkten, von äußeren Leistungsbeweisen und so weiter - dann nimmt man sehr viel an dem, was man intrinsische Motivation nennt.

Autorin:

Wenn die einzige Motivation für Studenten nunmehr darin besteht, Klausuren abzuhaken und Punkte zu sammeln, dann geht nicht nur die Freude, sondern auch die Individualität und Kreativität verloren. Sollen unsere neuen Führungskräfte etwa Menschen sein, die brav auswendig lernen und gut unter Druck funktionieren? fragt Holm-Hadulla.

Oder sollten Orte der höheren Bildung nicht vielmehr versuchen, Persönlichkeiten hervorzubringen, die gelernt haben, auch mal quer zu denken und eigene Ideen zu entwickeln?

Als ein Beispiel, wie ein großer Geist durch Druck von außen fast erstickt wurde, beschreibt Holm-Hadulla den Lebensweg von Johann Wolfgang von Goethe. Der hätte gerne klassische Philologie und Geschichte studiert, doch der übermächtige Vater setzte sich durch; der Sohn sollte in seine Fußstapfen treten, seine ungelebten Träume erfüllen. Auf sein Geheiß hin beginnt der damals 16 jährige im Oktober 1765 ein Jurastudium. Die juristischen Vorlesungen langweilen den jungen Mann schon bald, er hat kein Interesse am Fach und mit seinem Mentor, einem Staatsrechtler, gerät er aneinander, denn der hat so gar kein Verständnis für Goethes Philologische und Literarische Interessen.

Goethe Zitator:

"Oft werde ich zum Melancholiker. Ich weiß nicht woher es kommt. Dann sehe ich jeden mit starrer Miene wie eine Eule an (...) und dann überfällt eine Dunkelheit meine Seele, eine Dunkelheit so undurchdringlich wie der Oktobernebel.....Ebenfalls bin ich von meiner närrischen Annahme, ein Dichter zu sein, abgekommen, und ich mache beinahe kaum noch Verse."

Autorin:

Der junge Student beginnt an sich und seinen Fähigkeiten zu zweifeln, zieht sich in sich selbst zurück. Er wird krank, hat ständig Infekte und entwickelt verschiedene Krankheitssymptome von Verstopfung bis Zahnschmerzen und kann schließlich überhaupt nicht mehr weiter studieren. Seine Rettung ist ein 11 Jahre älterer Freund, Hofmeister Ernst Wolfgang Behrisch. Bei ihm holt er sich Hilfe, sucht er Trost und Rat.

Professor Rainer Holm-Hadulla:

Der Behrisch hat ihn tatsächlich gecoacht oder beraten. Also man kann das wirklich vergleichen, der ihm gesagt hat - du das ist jetzt nicht so schlimm - und du wirst aus dieser Krise herauskommen. Und versuch doch deine negativen Erlebnisse auch aufzuschreiben. Und dieses Beratungssetting hat Goethe übrigens auch später in Lebenskrisen immer wieder benutzt - es ist als rührend fast zu sehen wie dieser so großer souveräne Mann - wie er seine eigene Unvollkommenheit auch bejaht hat und sich wirklich Hilfe geholt hat.

Autorin:

In Behrisch hat Goethe einen Menschen gefunden, der ihn im Gegensatz zum Vater nicht nach seinen Wünschen formen möchte, sondern der sein literarisches Talent erkennt und an ihn glaubt. Dennoch, 1767, knapp ein Jahr nach Studienbeginn kehrt Goethe schwer krank nach Frankfurt, ins Elternhaus zurück. Der Vater ist sehr enttäuscht, doch die Krankheit verschafft dem Sohn eine Freiheit, die er sich gegenüber dem strengen Vater sonst nicht erlaubt hätte. Der Vater lockert schließlich seinen Druck und Johann Wolfgang von Goethe beginnt aus einer inneren Motivation heraus wieder zu schreiben.

Goethe Zitator:

Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt
Gab mir ein Gott zu sagen, was ich leide

Autorin:

Dass Goethe in dieser Krise seine Kreativität, nicht auf Dauer verloren hat, sieht Holm-Hadulla vor allem in seiner ungestörten kindlichen Entwicklung. Das Spiel im Kindesalter, sagt der Wissenschaftler, ist eine wesentliche Voraussetzung für eine spätere freie und dauerhafte Entfaltung von Kreativität. Schon das kleinste Kind spielt: mit dem Bettzipfel, seiner Stimme, seinem Kuscheltier - und ist so in der Lage ein totes Objekt mit Leben zu füllen. Im Spiel konstruiert es seine eigene Welt, formt sie nach seinen Bedürfnissen und Absichten. Entdeckt die Freude daran, Schöpfer zu sein, aus seiner Phantasie etwas neues entstehen zu lassen. Spielerisch lernt es dabei, dass die Phantasieburg aus Bauklötzen nicht immer gleich beim ersten Mal gelingt, sondern viele neue Anläufe und eine hohe Konzentration braucht.

Professor Rainer Holm-Hadulla:

Also ich glaube alle großen Wissenschaftler können genau das, diese Freude, die ein Kind am Spiel hat in ihre wissenschaftliche Tätigkeit zu transformieren. Letztendlich ist die Wissenschaft die Kunst, das Spiel der Erwachsenen. Auch die Arbeit. Wobei das Spiel eben nicht im banalem Sinne, sondern im schillerschem Sinne: Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt. Das ist häufig was sehr ernstes, etwas sehr anstrengendes. Das sieht man schon am kindlichem Spiel. Es gibt ein wunderschönes Gemälde von Pablo Picasso, seines Sohnes Pauls, während er etwas zeichnet; und er zeichnet den Paul mit einem sehr angestrenghem aber hingebungsvollem Blick. Der Paul ist angestrenghem, konzentriert, auf irgendeine Weise glücklich, aber nicht spaßig. Also diese Mischung aus Anstrengung, in der Kreativitätstheorie spricht man von Frustrationstoleranz, und Hingebung. Und in der Kindheit wächst das.

Autorin:

Durch das Schreiben gewinnt Goethe langsam seine alte Kraft zurück. Er veröffentlicht seinen ersten Lyrikband und fängt schließlich sogar wieder an zu studieren: In Straßburg. Er besucht Vorlesungen in Medizin, Geschichte und Philosophie - Fächer, die ihn interessieren; doch auch sein Jurastudium setzt er fort. Nachdem der Druck des Vaters nachgelassen hat und er das Schreiben als seine Ressource entdeckt hat, auf die er immer wieder zurück greifen kann, gelingt es ihm diesmal, das Studium abzuschließen. Entscheidend für den Erfolg ist dabei auch, dass er sich in dieser Zeit Freiräume verschafft. Neben den Phasen konzentrierten Lernens trifft er sich mit Freunden, macht Ausflüge und lange Spaziergänge, um in Ruhe nachzudenken.

Niels Bierbaumer:

Eine gute Idee in der Regel kommt nicht wie ein genialer Blitz, sondern sie kommt nach langer, langer intensiver Beschäftigung mit der Idee, vor allem im Schlaf, in der Nacht. Und wenn sie in einem großen Freiraum erfolgt, wenn also der Druck für die Realisierung nicht groß ist.

Autorin:

Sagt Niels Bierbaumer, Leiter des Instituts für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie der Universität Tübingen. Das, was Goethe selbst für sich als hilfreich entdeckt hat, ist inzwischen neurowissenschaftlich nachgewiesen. Damit sich eine Idee, ein Gedanke oder Konzept, zum Beispiel für eine anstehende Hausarbeit, entwickeln kann, brauchen wir Muße. Zeiten, in denen wir nicht allzu verbissen an der Problem- oder Fragestellung kleben.

Niels Bierbaumer:

Wenn ich eine gute Idee hab und vor allem dann in Zeiten, wo ich nix zu tun habe, wo ich schlafe, wo ich spazieren gehe oder mir nur einfach den Sonnenuntergang anschau oder durch einen Waldweg geh - jeder mag so seine eigenen Tricks - in dieser Zeit, in der die Phantasie so frei schweifen kann - in dieser Zeit in der wir immer wieder die Idee durchwälzen, in dieser Zeit wird sie dann am besten geformt.

Autorin:

Random Episodic Silent Thought, so nennt die Neurowissenschaft die Vorgänge im Gehirn, wenn nach einer längeren Phase des Nachdenkens Ruhe eintritt. Dann ist der sogenannte Assoziationskortex - dies sind die Fasern im Gehirn, die weit entfernte Areale miteinander verbinden - besonders aktiv. In diesen Momenten kommt es zu dem scheinbar überraschenden Geistesblitz. Doch wie schafft man sich als Student seine Freiräume, wenn die Stundenpläne randvoll sind, die Klausuren anstehen, der Notendruck im Nacken hängt.

Professor Rainer Holm-Hadulla:

Den Schalter gibt es so nicht, aber es gibt so ein Stück Achtsamkeit, ja. Dass man so ein Gefühl entwickelt - die ganze Awareness-Forschung meint das, auch die Positive Psychologie - dass wir doch die Möglichkeiten haben, auch den Blick so aus dem Alltag des Stresses auch mal zu heben und einfach uns auch zu befreien. Ganz andere Dinge zu denken. Irgendwie an einen Traum, den ich letzte Nacht hatte oder an ein gutes Gespräch, also bewusst.

Autorin:

Sagt Rainer Holm-Hadulla. Wenn die Studenten in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der Universität Heidelberg mit solchen Gedanken konfrontiert werden, hören die Berater allerdings schnell ein "Ja, aber". "Ja, aber wie soll das gehen? Wenn ich mir Freiräume nehme, dann habe ich ja noch weniger Zeit zum Lernen und komme noch mehr unter Druck." Es dauert immer eine ganze Weile, sagt der Therapeut, bis sie begreifen, dass sie durch die Beschäftigung mit etwas anderem nicht Zeit verlieren, sondern gewinnen. Denn plötzlich geht das Lernen schneller und einfacher. Jeder, der hochkonzentriert an etwas arbeitet und plötzlich auf Toilette muss, kennt das: In der kleinen Auszeit auf der Toilette kommt plötzlich der beste Gedanke. Und so macht er den Studenten Mut, ein Gespür für die eigenen Interessen und Bedürfnisse zu entwickeln, sich bewusst Auszeiten zu nehmen.

Professor Rainer Holm-Hadulla:

Und deswegen betone ich das auch so - weil in dem Stress haben wir das Gefühl häufig, wir dürften das nicht - das hält uns ab von der Lösung des Problems - und das glaub ich nicht. Wir wissen ja zum Beispiel neurobiologisch, dass wir uns nur 30 Sekunden bis fünf Minuten überhaupt konzentrieren können.

Professor Rainer Holm-Hadulla:

Und wenn man das lernt, die zehn Sekunden zum Fenster raus zu gucken und zu sagen: Was ist das eigentlich für eine seltsame Wolkenformation - hach ja, letztes Jahr war es ganz schön - und wenn man dann wieder zurückkommt, wenn man also gezielt solche Unterbrechungen macht, dann kann man sich eher besser konzentrieren als schlechter. Bewusst so ein Stück los zu lassen, also dann wirklich mal zu sagen: Ich lass es mal

Zitator Goethe:

Statt heißem Wünschen, wildem Wollen
Statt lästigem Fordern, strengem Sollen
Sich aufzugeben ist Genuß.

Autorin:

Gezielt Auszeiten nehmen, immer wieder Pausen einlegen, träumen, Freunde treffen, sich seinen Hobbys widmen, was schönes unternehmen. Genauso wichtig wie die Einteilung und Planung des Studiums ist die Planung der Freizeit. Grundsätzlich geht es darum ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit für sich zu finden. Chantal, die Studentin aus Rottenburg hat das seit Ausbruch ihrer Magenschmerzen in den letzten Wochen immer wieder versucht - mit Erfolg

Studentin Chantal Zierhut:

Also, mir geht es im Moment schon viel besser. Ich versuche mir einfach auch Zeit für mich zu nehmen. Ich mach auch mehr mit meinem Freund, auch unter der Woche und teil mir das dann auch so ein, dass ich dann halt am Wochenende auch mal was mach für die Uni, aber auch dann Zeit habe und auch unter der Woche bisschen mehr Zeit habe. Dann mach ich auch jetzt grad mehr mit den Leuten an der Uni, also dass wir zusammen danach noch in die Stadt gehen, irgendetwas essen gehen oder so, also einfach auch mit denen bisschen mehr Zeit verbringen und reden einfach. Selbst wenn das Studium an sich stressig ist, dann ist es noch besser, wenn man das mit anderen Leuten einfach zusammen durchmacht. Den meisten geht es ja genauso und wenn man dann halt auch mal viel lacht und sich amüsiert, dann vergisst man ja auch einfach mal den Stress um sich rum - und das hilft dann natürlich.

Autorin:

Auch Thomas geht es besser. Seit er regelmäßig in die Psychotherapeutische Beratungsstelle kommt, sieht er nicht mehr so schwarz. Mit Hilfe einer Therapeutin entwickelt er hier ein neues Selbstwertgefühl - beginnt seine in sich gesetzten hohen Erwartungen und Ziele zu überdenken. Es muss ja nicht unbedingt eine eins mit Sternchen sein, eigentlich reicht es doch, die Prüfung zu bestehen.

Student Thomas Schneider:

Mittlerweile bin ich schon wieder motiviert und jedenfalls hab ich diese Schranke überschritten jetzt wieder lernen zu können. Sie hat versucht mir ein anderes Bild zu verdeutlichen und gesagt, schau mal, wo du hin willst und da musst du diese Hürde überschreiten, so in dem Sinne. Und das ist so ein Bild, dass man vor Augen hat, das hilft wirklich, das ist erstaunlich, aber es hilft. Man blockiert dann nicht so.

Autorin:

Trotz des hohen Lernpensums kann Thomas den Schreibtisch mittlerweile auch ohne schlechtes Gewissen verlassen. Sich selber belohnen, freie Zeiten, um mit Freunden zu kochen, ins Kino zu gehen oder einfach nichts zu tun hat er jetzt auch in seinem Studienplan fest verankert.

Neben der Aufgabe, für sich selbst Wege aus dem Stress zu finden, ist es aber mindestens genauso wichtig Forderungen nach einer Veränderung der Rahmenbedingungen zu stellen, sagt Niels Bierbaumer. Er findet die Situation an den Universitäten mittlerweile unerträglich - auch für sich als Professor. Fehlende Kreativität in Forschung und Lehre, das ist für ihn das Schlimmste, was es gibt und so ist es für ihn an der Zeit, sich zu wehr zu setzen. Denn gerade die Universitäten sollten in erster Linie eines sein, sagt der Wissenschaftler, ein Raum in dem Kreativität lebendig ist und bleibt.

Niels Bierbaumer:

Gegen Bedingungen, die ungünstig sind für einen, soll man sich zuerst einmal wehren. Wehrt euch dagegen, ich wehr mich auch dagegen, versucht gegen dieses System anzurennen und versucht ein besseres System vorzuschlagen. Das es schließlich die nachgewiesenen Bedingungen für kreative Leistung eher erfüllt - und das ist eben halt Freiraum.