

Interviews mit Studierenden – Teil 3: Tipps zur Bewältigung des Studienalltags

Was hilft dir persönlich bei der Bewältigung deines Studienalltags?

Studierende 1: Mir hilft es ungemein an anderen Hochschulen oder durch die Arbeit zu sehen, wie der Kontakt zwischen Dozent und Studierenden gar nicht läuft. Dadurch schätze ich das, was wir an unserer Uni haben, sehr.

Studierende 2: Ohne die viele Planung könnte ich das momentan nicht, weil ich dann sehr, sehr schnell das Gefühl habe, den Überblick zu verlieren. Und auch wirklich zwischendurch Zeit für mich einzuplanen. Und auch zu sagen, wenn irgendwas nicht geht, dann ist es halt so. Also mich nicht (lacht kurz) an der Regelstudienzeit oder anderen Dingen zu orientieren, sondern wirklich versuchen, den besten Weg für mich zu finden, um da durchzugehen. Das heißt, mich oft zu reflektieren und zu fragen: „Geht das gerade so in der Menge, die da ist? Oder bräuchte ich einfach zwischendurch mehr Zeit?“ Ja, das hat bis jetzt ganz gut geklappt.

Studierende 4: Mich mit anderen Menschen austauschen, denen es ähnlich geht. Gerade weil ich weiß, dass ich nicht (lacht kurz) die Einzige bin, die eine psychische Erkrankung hat. Es gibt teilweise Leute, die sehr offen über Depressionen oder Stress reden. Mir fällt auch auf, dass es immer mehr wird in letzter Zeit. Das tut sehr gut. Man kann sich gegenseitig ermutigen oder dann sagen: "Gut, dann lassen wir jetzt die Vorlesung ausfallen, trinken erstmal einen Kaffee. Und dann gehen wir zur nächsten Vorlesung. Oder lernen irgendwie gemeinsam." So kann ich feste Verabredungen schaffen. Wenn ich also merke, dass ich gerade eine Phase habe, wo ich eher zu Hause bleibe und schwer rauskomme, kann ich mich mit verschiedenen Menschen zum Lernen verabreden. Ich kann vor der Vorlesung (lacht kurz) noch einen Kaffee trinken oder dort gemeinsam hin gehen. Oder wir gehen gemeinsam in die Bibliothek. Ja, so kann ich viel Strukturen schaffen.

Studierende 6: Was mir immer sehr geholfen hat, sind meine engen Kommilitonen, die ich hatte. Die haben mich auch immer mitgezogen oder auch motiviert, wenn es mal in Tiefpunkten nicht so gut lief. Das hat mir immer sehr geholfen.

Studierende 7: Auf jeden Fall brauche immer jemanden im Kurs, den ich kenne und der darauf achtet, ob ich wirklich da bin. Also jemand, der mich ein bisschen kontrolliert, aber

ohne Anwesenheitspflicht. Dann würde der Druck wieder steigen. Aber wenn es ein Freund ist und ich weiß: Ja, der hat auch keine Lust, da alleine zu sitzen. Man hat jemanden, auf den man sich freuen kann und mit dem man reden kann. Das hat mir sehr geholfen. Im besten Fall ist es dann auch jemand, mit dem man zusammen eine Lerngruppe machen kann, mit dem man gut lernen kann, der vielleicht auch in der Nähe wohnt, so dass man sich schnell treffen kann. Und sonst: Motivationsvideos und einen Haufen Schokolade.

Studierende 8: Regelmäßigkeit und Routine helfen ganz viel. Bei mir ist es auch so, dass ich mich schon erinnern muss, regelmäßig zu essen und zu schlafen und so. Sonst wird das (lacht) schwierig mit dem Studieren, wenn man keine Energie hat. Es hilft schon, sich dann einen Ruhepunkt zu suchen und zu sagen: „Okay, wenn es mir zu viel wird, dann gehe ich dahin.“ Zum Beispiel draußen ans Wasser. Wir haben ja hier den Kanal. Und mal kurz runter zu kommen. Das ist ganz gut.

Studierende 9: Der Wochenplan. Ich glaube, mit dem Thema habe ich mich am meisten auseinandergesetzt, bevor ich mich für das Studium überhaupt entschieden habe. Zu überlegen: Passt das überhaupt? Kriege ich das überhaupt hin? Einen Wochenplan zu erstellen, in dem ganz gezielt Zeiten drin stehen für Vorbereitung, Nachbereitung, die Seminare, Zeit mit Freunden, Zeit für Sport als Ausgleich, Zeiten mit dem Hund raus zu gehen. Also wirklich alles bis ins kleinste Detail zumindest grob so zu strukturieren, dass es auch visuell für mich nachvollziehbar und machbar ist. Und das klappt auch sehr gut. Das andere, was ich nutze, was auch sehr hilft, ist das Beziehen des persönlichen Budgets. Dadurch kann ich mir Unterstützer kaufen, die mir in gewissen Bereichen helfen. Und da das sehr gut mit dem im Studienplan vereinbar ist, klappt das. Die Hilfe kommt da an, wo sie ankommen soll.

Studierende 10: Mir hilft alles in kleine Pakete zu teilen und mich dann darauf zu fokussieren, dass ich ja nur diese Aufgabe jetzt hier habe. Was mir häufig passiert ist, dass ich alles sehe und dann direkt denke: Das muss ich in Masse machen und das und das und das. Das wird superschwierig. Wenn ich mich ein bisschen (schnauft) zurückhole und das alles so einteile in kleine Schnipsel, vielleicht jeden Tag einfach ein bisschen mache. Hier ein bisschen lesen und da eine kleine Design Aufgabe oder so. Dann habe ich jeden Tag ein kleines Erfolgserlebnis, welches mich über die Zeit hinweg viel mehr stabilisiert, als wenn ich das große Ganze sehe und dann immer nur verzweifle. (lacht)

Was müsste sich deiner Meinung nach im Studium beziehungsweise in der Hochschule ändern, damit du dich wohler fühlst?

Studierende 2: Manchmal hätte ich mir einen Rückzugsort gewünscht. Gerade in

Momenten, wenn sehr viel auf einen einprasselt und man gerade keine Taktik hat, wie man damit umgehen kann. Dass ich mich mal ein bisschen rausziehen kann. Ja, oder manchmal von Professoren mehr das Angebot gibt, dass sie da sind, wenn man irgendwelche Probleme hat. Im Endeffekt sind sie es wahrscheinlich immer. Aber sie könnten am Anfang der Vorlesung sagen: „Mit den und den Sachen können Sie zu mir kommen. Und bei anderen Sachen wenden Sie sich an andere Stellen.“ Einfach dieses Angebot, da zu sein. Das hat mir teilweise ein bisschen gefehlt. Ich hatte das Gefühl, ich werde rein geschmissen und muss gucken, wie ich mit dem Ganzen, was jetzt neu auf mich einprasselt, umgehe.

Studierende 4: Es müsste einen offeneren Umgang damit geben. Ich habe Glück, dass ich die Menschen gefunden habe, mit denen ich darüber reden kann. Ich habe nicht das Gefühl, dass es von den Lehrenden diese Offenheit gibt, darüber zu reden. Oder generell überhaupt das Verständnis dafür, dass das ein Grund ist, aus dem man Sachen nicht schafft. Ich habe das Gefühl, wenn ich zu spät komme, wenn ich nicht zu einer Vorlesung komme, wenn ich es nicht schaffe, mich per E-Mail abzumelden bei einer Veranstaltung, dann stoße ich schnell auf Unverständnis. Niemand denkt daran, dass das Gründe haben könnte.

Studierende 5: Ich glaube, ich bin der Meinung, dass ich für mich gar nicht so viel ändern muss. Bisschen offener Angebote machen, wenn man doch mal Hilfe braucht. Für mich ist die Hemmschwelle da relativ hoch. Das macht es ein bisschen schwieriger, da überhaupt mal nachzuhaken.

Studierende 6: Es müsste grundsätzlich ein bisschen der Druck von den Studierenden rausgenommen werden. Nach meinem Empfinden wird zu viel Druck gemacht. Was Klausuren angeht, was generell den Abschluss angeht, was vor allem die Regelstudienzeit angeht. Da wäre es sinnvoll, dass ein bisschen rauszunehmen. Ich kann für mich selber und teilweise für Andere sprechen und sagen, dass das wirklich enorm belastend ist. Auch für Leute, die keine Erkrankung haben. Für Leute mit Erkrankung natürlich umso mehr. Das wäre auf jeden Fall schon mal ganz gut.

Studierende 7: Ich glaube, dass die Hochschule gar nicht so viel machen kann. Das Einzige, was mir einfällt, ist, dass ich an einer anderen Uni, an der ich angefangen habe zu studieren, gab es eine professionelle psychologische Betreuung. Die war jeden Vormittag in der Woche da. Dort konnte man in Notfällen sofort hin gehen und mit jemandem reden oder einen Termin ausmachen. Das fehlt mir an der HAW ein bisschen. Aber ich glaube, wenn man das durchsetzt, dann müsste man das auch an jedem Standort machen. Das ist ein großer Aufwand und auch finanziell sehr kostspielig für die HAW. Ich weiß nicht, ob sie das da rein investieren möchte.

Studierende 9: Der eine Punkt ist meines Erachtens, dass nach wie vor noch zu viele Vorurteile herrschen. Obwohl das Paradoxe ist, ich studiere Soziale Arbeit. Das ist ein Bereich, in dem später vermutlich sehr viele auch mit psychisch Kranken arbeiten werden. Dennoch herrschen sehr viele Vorurteile, die noch im Raum stehen. Mir ist bewusst, dass die Gesellschaft und die Medien sehr viel dazu beitragen. Ich würde mir wünschen, dass da noch eine Form von Aufklärung stattfindet. Vielleicht könnten sich Betroffene und nicht Betroffene mehr austauschen, so dass da auf beiden Seiten Vorurteile fallen gelassen werden können. Oftmals fühlt man sich als psychisch Kranker auch stigmatisiert obwohl es der Andere gar nicht so gemeint hat. Diesbezüglich müsste für mehr Transparenz gesorgt werden.

Studierende 10: Ich glaube, gar nicht so viel. Was ich cool fände, aber das müsste sich nicht in der Hochschule, sondern einfach generell in der Gesellschaft ändern, dass es kein Tabuthema ist und dass nicht alle Leute denken: Die Person hat Depressionen, oh mein Gott. Bloß irgendwie mit Samthandschuhen anfassen. Sondern dass es akzeptiert wird und es auch normal ist, darüber zu reden. Die Leute wissen dann auch besser, wie sie mit Personen umgehen, die gewisse Erkrankungen oder Probleme haben. Ich denke auch, dass es ganz besonders wichtig ist, dass Profs darauf geschult würden. Zumindest ein bisschen mehr. Ich denke, das ist eines der Hauptprobleme (lacht kurz).

