

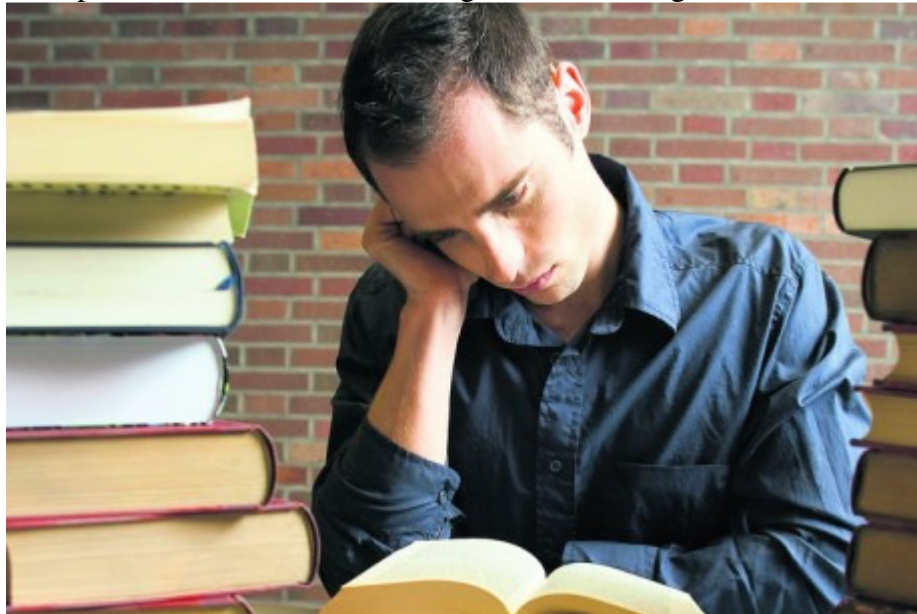
Motivationstipps

Was gegen Durchhänger im Studium hilft

Wenn Studenten die Motivation verlieren, sorgen gutes Zeitmanagement, Lerngruppen und ein Wohlfühlort fürs konzentrierte Arbeiten.

Von Yvonne Scheller

Foto: picture-alliance / Denkou Images/Denkou Images



Motivationsverlust hat viele Gründe: allein in der neuen Stadt, kein Überblick übers Lernpensum, Angst zu versagen

Der Stapel der ungelesenen Bücher überragt deutlich den der gelesenen. Der Abgabetermin für die Hausarbeit rückt näher. Und der Cursor blinkt schon seit einer halben Stunde an derselben Stelle. Solche Durchhänger im Studium hat jeder einmal. Dann braucht man einen Motivationsschubs. Zum Beispiel in Form einer kleinen mentalen Auszeit. Die Studenten von Martin Klaffke, Professor für Betriebswirtschaftslehre an der Hamburg School of Business Administration (HSBA), haben dafür eine Fülle verschiedener Tipps bei der Hand, weiß ihr Prof. "Einem Studenten hilft es, einfach eine Weile lang Bälle gegen die Wand zu schlagen", sagt Klaffke. "Seine Kommilitonin hingegen setzt sich lieber ans Klavier, um bei der Konzentration auf Noten und Musik abzuschalten."

"Ursachen kann ein Motivationsverlust viele haben", sagt Matthias Buntenkötter, Leiter der Zentralen Studienberatung an der Technischen Uni Hamburg-Harburg (TUHH). "Etwa ein Gefühl der Überforderung durch die Ablösung vom Elternhaus oder durch die vielfältigen neuen Eindrücke, die eventuell der Wechsel in eine neue Stadt mit sich bringt." Mancher starte aber auch mit falschen Vorstellungen ins Studium und leide dann an dem lähmenden Gefühl: Was kommt da nur alles auf mich zu?

In solchen Fällen rät Buntenkötter zum Beispiel dazu, einen Blick in alte Klausuren zu werfen. Das helfe dabei, das zu erwartende Lernpensum realistisch einzuschätzen. "Die Klausuren sind bei den Fachschaftsräten zu bekommen", sagt er. Außerdem empfiehlt der Studienberater, sich nicht als Einzelkämpfer durch die Hochschule zu schlagen. In Lerngruppen werde so manche Stofffülle erträglicher, "und die Studenten profitieren von den Erfahrungen der anderen und motivieren sich gegenseitig".

Im Fernstudium dagegen sind sehr wohl Einzelkämpfer-Qualitäten gefragt. Denn das Selbststudium erfordere eine besondere Disziplin und Motivation, sagt Birgit Hupe, Leiterin des Prüfungsamts und des Studierendensekretariats an der Hamburger Fern-Hochschule.

Die Studienberatung bietet Unterstützung: Hinterfragt werde etwa das Lernumfeld, das der Student sich schafft. "Der Lernort sollte ein Wohlfühlort sein", sagt Hupe. Weiter rät sie ihren Studenten, ihr Lernvorhaben klar zu strukturieren und festzulegen, was man am Tag, in der Woche, in einem Monat geschafft haben will.

Martin Klaffke von der HSBA nennt das die Strategie der kleinen Schritte: "Setzen Sie sich erreichbare Etappenziele. Etwa, heute lese ich drei Kapitel oder schreibe eines für meine Hausarbeit." Das Erreichen der Ziele führe zu Erfolgserlebnissen - und die wiederum motivieren für den nächsten Schritt.

Außerdem mache sich ein gutes Gefühl breit: "Meine Planung funktioniert, ich kann mich auf mich verlassen." Klaffke empfiehlt, nach einiger Zeit eine Zwischenbilanz zu ziehen, sich selbst auf die Schulter zu klopfen und sich zu sagen, "Wow, was ich alles schon geschafft habe!"

Wem Lernfülle und Prüfungsstress gefühlt dennoch zu viel werden, dem mag auch ein Perspektivwechsel helfen. "Nicht jeder Stress ist schlecht", sagt Klaffke. Der sogenannte Eustress wirkt positiv, motiviert und führt zu mehr Leistung. Sogenannter Distress bewirkt das Gegenteil. Ein Schlüssel zum Erfolg sei der interne Dialog, sagt Martin Klaffke. "Wer ständig denkt: ‚Das wird mir zu viel‘, dem wird es womöglich auch tatsächlich zu viel. Wer aber denkt: ‚Es ist o. k., ich schaffe das, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut‘, der motiviert sich dadurch selbst." Positive Selbstverbalisation heiße das.

Auch Coach Anabel Schröder hält viel von der motivierenden Kraft positiver Gedanken und Worte. Sie schlägt gefrusteten Studenten vor, die Wortwahl zu verändern. "Statt 'Ich *muss* jetzt noch lernen' besser sagen 'Ich *will* jetzt noch lernen'." Das gaukele Körper und Gehirn vor, man hätte eine Wahl, sagt Schröder. Wer sich als Akteur statt als Getriebener sieht, empfindet gleich mehr Freude an seinen Aufgaben.

Aber was, wenn aus bloßer Lernunlust schon eine handfeste Lernblockade geworden ist? Psychologin Schröder rät, sich durch das eigentliche Ziel, den Studienabschluss und die dadurch mögliche Zukunft, zu motivieren.

"Indem ich mich frage: ‚Wofür tue ich das alles?‘, richte ich den Blick wieder auf das erstrebenswerte Ziel, statt nur den Berg vor mir zu sehen", sagt Anabel Schröder. Hilfreich sei dabei mentales Visualisieren. Dazu sei nur ein wenig Fantasie nötig: "Stellen Sie sich mit allen Sinnen vor, wie es ist, wenn das Ziel erreicht ist. Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Wer ist dabei?" Je plastischer, desto besser.