ARBEITE ICH ZU VIEL?

Woran man merkt, dass man sich mit der Uni zu sehr stresst. Und wie man mit weniger Zeit zu besseren Ergebnissen kommt

Text: Ferdinand Otto & Leonie Seifert Illustration: Paul Paetzel

Genug gelernt!
Die wichtigsten Momente im Studium erlebt man nicht an der Uni. Vier Geschichten.

»Die Menschen um mich herum und unsere Gespräche darüber, was wir besser machen können als unsere Eltern, haben mir viel mehr dabei geholfen, die Welt zu verstehen, als Vorlesungen.«

Rainer Langhans, 74,
Mitglied der ehemaligen Kommune 1, studierte unter anderem Psychologie, Philosophie und Soziologie

WIE VIEL LERNEN DIE ANDEREN?

Manche Studenten »lernen und lernen und bringen trotzdem nichts zustande«, sagte der Bundesrichter Thomas Fischer neulich im Interview mit ZEIT CAMPUS. Mit anderen Worten: Für den Studienerfolg kommt es nicht darauf an, wie viel man lernt, sondern darauf, dass man den Lernstoff auch versteht. Fischer ist auch Jura-Professor, er kennt die Zustände an den Unis und nimmt kein Blatt vor den Mund. Seine Aussage traf bei vielen Lesern einen wunden Punkt.

Eigentlich ist das einleuchtend: Noten hängen nicht in erster Linie davon ab, wie viel man für die Uni macht – auch andere Faktoren sind entscheidend: Zum Beispiel die eigene Begabung und die Begeisterung fürs Fach, die Fairness des Professors und nicht zuletzt, wie gut man die Lerninhalte verstanden hat. Die Arbeitszeit spielt nur eine untergeordnete Rolle. Ganz ohne geht es nicht, aber wenn man Schwierigkeiten hat, den Stoff zu verstehen, hilft es auch nicht, stundenlang in der Bibliothek zu sitzen. Trotzdem setzen sich viele unter Druck, weil sie das Gefühl haben, mit anderen mithalten zu müssen, die viel mehr für die Uni tun. Wie viel machen die anderen wirklich?

Laut einer neuen Studie, die Forscher der Universität Konstanz im Auftrag des Bundesbildungsministeriums im Oktober veröffentlicht haben, investieren Studenten im Schnitt 31 Stunden pro Woche in ihr Studium. Sie verbringen davon rund 17 Stunden in Lehrveranstaltungen und 12 Stunden beim Selbststudium. Die restlichen zwei Stunden gehen für Teamarbeit drauf, wie das Treffen mit der Referatsgruppe.

In leseintensiven Fächern wie Literaturwissenschaften und Philosophie predigen viele Professoren in ihren Einführungsveranstaltungen, man müsse für jede Seminarstunde zwei Stunden Lesezeit zur Vor- und Nachbereitung einplanen. Die Zahlen der Uni Konstanz zeigen: Die wenigsten machen das. Am meisten arbeiten Tiermediziner (45 Wochenstunden), gefolgt von Pharmaziestudenten (40 Wochenstunden) und Chemikern (37 Wochenstunden). Germanisten und Romanisten kommen auf 29 Stunden. Deutlich unter dem Durchschnitt liegen die Kunstwissenschaftler mit 25 Wochenstunden.

Auf ähnliche Zahlen kommt auch der Dachverband der Studentenwerke in Deutschland. Er befragt Studenten in seiner Sozialerhebung regelmäßig nach ihrem Zeitaufwand. Die aktuellste Zahl aus dieser Erhebung bezieht sich auf 2012, damals lag der durchschnittliche Aufwand für ein Studium bei wöchentlich 35 Lernstunden. Das bedeutet, dass Studenten etwa so viel Zeit in ihr Studium stecken wie Angestellte in ihren Beruf.

Zu einem ganz anderen Ergebnis kam der Bildungsforscher Rolf Schulmeister, der das Hochschul- und Weiterbildungszentrum der Uni Hamburg leitet. Er brachte 2011 Zahlen heraus, die für viel Aufregung sorgten. 403 Studenten hatten für seine Studie ihre Lernzeiten ganz genau protokol-

liert. Das Ergebnis: Die Probanden arbeiteten im Schnitt nur 23 Stunden pro Woche für die Uni. Der tatsächliche Zeitaufwand ist demnach viel geringer als der geschätzte (den die Forscher der Uni Konstanz und die des Studentenwerks abfragten).

Viele Medien berichteten daraufhin über die »faulen« Studenten, die zu Unrecht über Stress klagten. Die Zahlen sind zwar nicht repräsentativ, da Schulmeister nur ausgewählte Studiengänge untersucht hat. Trotzdem werfen sie eine interessante Frage auf: Warum schätzen Studenten ihre Arbeitsbelastung auf 31 Stunden, wenn sie in Wirklichkeit nur 23 Stunden lernen? »Eine gewisse subjektive Überschätzung ist normal«, sagt Rolf Schulmeister, »aber diese Zahlen haben mich auch überrascht.«

Vielleicht ist der Grund ganz einfach: Menschen vergleichen sich mit anderen Menschen Das war schon immer so. Das kann motivieren. Wenn es ums Lernen oder den Lebenslauf geht, fühlt sich der Vergleich aber oft nicht gut an. Unis, die Bachelor- und Masterplätze vergeben, Stiftungen, die Stipendien ausschreiben, und Arbeitgeber, die offene Stellen besetzen – sie alle vermitteln den Eindruck, man müsse besser als die anderen sein. Und mehr lernen. Weshalb man, wenn man gefragt wird, lieber etwas zu viel Arbeitszeit angibt als zu wenig.

Dabei hat die Schulmeister-Studie bestätigt, was auch der Bundesrichter Thomas Fischer sagte: Einige der Probanden mit Topnoten hatten besonders viel Freizeit. Wer mehr lernt, schreibt also nicht automatisch die besseren Noten.

WIE VIEL STRESS IST NORMAL?

»Ich brauche den Druck«, sagen manche Studenten, die das Lernen auf den letzten Moment hinauszögern. »Viele erledigen Dinge auf den letzten Drücker, weil das einen Thrill erzeugt«, sagt der Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert. Und es gibt noch einen anderen guten Grund fürs Aufschieben: Wer nur wenig Zeit für die Hausarbeit hatte, den enttäuscht eine schlechte Note weniger (»dafür ist die Note doch noch okay«), als wenn er wochenlang an der Arbeit geschrieben hätte. Das ist die eine Seite des Stresses. Die andere: In der Zeit zwischen 2005 und 2012 ist die Zahl der Studenten, die sich an die psychologischen Beratungsstellen der Studentenwerke gewendet haben, von etwa 20 000 auf 30 000 gestiegen. Der Anstieg ist deutlich höher als der bei den Studentenzahlen. An vielen Universitäten gibt es jetzt Wartezeiten für eine psychologische Beratung: In München sind es zwei Wochen, in Bochum vergehen etwa acht Wochen, bis man einen Termin bekommt.

»Für viele fühlt sich das Studium heute stressiger an als noch vor einigen Jahren«, sagt Rückert. Er leitet die psychologische Beratungsstelle an der FU Berlin. In den letzten drei Jahren habe sich dort die Zahl der Studenten, die sich bei ihm gemeldet haben, verdoppelt. »Die meisten, die zu uns kommen, sind überfordert, Depressionen haben zugenommen«, sagt Hans-Werner Rückert. Wenn man mal ein paar Wochen lang bis abends in der ›

»Ich machte bei einem Joint-Bau-Wettbewerb mit, obwohl ich noch nie einen gedreht hatte. Das Ergebnis sah schrottig aus, irgendwie fischförmig. Panisch kritzelte ich ein Schuppenmuster darauf. Das half: Der Fischjoint bekam den zweiten Platz.«

Philipp Grütering, 39,
von der Hamburger Hip-Hop-Band Deichkind studierte Jura und Chemie

Mitarbeit: Wlada Kolosowa; Fotos: Tibor Bozi/Corbis, Kathrin Spirk

»Als ich aus einem kleinen Dorf zum Studium nach Leipzig zog, haben mich vor allem die vielen kleinen Programmkinos begeistert. Ich habe Filme von Ingmar Bergman gesehen und wurde auf Schauspielerinnen wie Jane Fonda aufmerksam. Oft bin ich danach nach Hause gelaufen, weil die letzte Straßenbahn schon weg war.«

Johanna Wanka, 63,
Bundesministerin
für Bildung und Forschung,
studierte Mathematik

Bibliothek sitzt, nicht mehr zum Einkaufen kommt, am Semesterende ein paar Nachtschichten schiebt – dann ist das meist aber noch kein Grund zur Sorge.

Ob das Lernen zur psychischen Belastung wird, hänge nicht ausschließlich vom Lernstoff ab, sagt Tim Hagemann. Sondern davon, wie man damit umgehe. Hagemann forscht an der Hochschule der Diakonie zu den Themen Arbeit und Gesundheit. Er unterscheidet zwischen positivem und negativem Stress. Den positiven Stress nennt er lieber: Herausforderung. »Eine große Herausforderung schärft unsere Wahrnehmung, macht wach und konzentriert«, sagt er. Erscheine einem die Herausforderung zu groß, würde sie in negativen Stress umschlagen. »Das überreizt das Nervensystem, setzt Angst frei und blockiert das Gehirn«, sagt Hagemann. Dann gelinge nichts mehr.

Wer glaubt, dauerhaft überfordert zu sein, kann den Selbsttest der Uniklinik Bonn machen (online unter bit.ly/campus_stress). Er soll helfen, die eigene Stressbelastung einzuschätzen. Anklicken kann man, ob das Herz sticht, das Atmen schwerfällt, Kopf und Rücken schmerzen, die Hände und Füße kalt sind und wie oft man Bauchweh hat. Treten solche Symptome dauerhaft auf, empfiehlt die Uni, dringend etwas zu unternehmen – zum Beispiel sich Hilfe bei der Beratungsstelle der Hochschule zu suchen. Hans-Werner Rückert sagt: »Wenn der Patient überfordert ist vom Lernstoff, können wir Lösungen finden.« Damit meint er zum Beispiel: bessere Entspannungs- oder Lerntechniken.

WIE LERNE ICH BESSER?

»Erfolg hängt nicht allein von Begabung oder Intelligenz ab, sondern vor allem davon, wie man das Lernen organisiert«, sagt Rolf Schulmeister, der Bildungsforscher aus Hamburg. Statt noch mehr Stunden am Schreibtisch zu sitzen, solle man sich überlegen, wie man besser lernen könne. Schulmeister und viele andere Lernforscher sind sich einig: Die konservativen Lernstrategien sind die effektivsten. Das bedeutet erstens, rechtzeitig mit dem Lernen anzufangen. Dann ist der Berg an Unterlagen und Büchern kleiner, den man am Ende des Semesters bewältigen muss.

Zweitens, sagt Schulmeister, sei das Lernen eine Frage der Gewissenhaftigkeit. »Für Studenten, die konzentriert arbeiten und sich nicht ablenken lassen, ist eine Stunde so viel wert wie für andere fünf Stunden«, sagt er. Klingt banal, aber: Facebook abschalten hilft. Wer es allein nicht schafft, kann sich Programme installieren wie Freedom: Für eine selbst gewählte Zeit wird dann der Zugang zum Internet auf dem Computer komplett blockiert. Selfcontrol hingegen sperrt nur einzelne Seiten, die man vorher festlegen kann. Obstract blockiert diese Seiten nicht, sondern zielt darauf ab, den User zu nerven: Auf jedem unproduktiven Browserfenster poppt ein Labyrinth auf, das die Seite so lange überdeckt, bis der Weg gefunden wurde. Da überlegt man sich doppelt, ob die Ablenkung das wirklich wert ist. ›

Foto: Laurence Chaperon

Der dritte Tipp der Bildungsforscher: genug Pausen machen und zwischendurch Sport treiben. »Bewegung hilft dem Körper, Stress abzubauen«, sagt der Stressforscher Tim Hagemann. Genug Schlaf, gesundes Essen und ein aufgeräumter Arbeitsplatz seien ebenfalls wichtig.

Neben diesen grundlegenden Empfehlungen gebe es Lese- und Lerntechniken, die konzertiertes Arbeiten unterstützen. Geht es vor allem um Faktenwissen, können Verfahren wie das sogenannte Speed-Reading helfen: Wer sich vornimmt, zügig zu lesen, und vermeidet, ständig zurückzuspringen, beschäftigt sich mehr mit dem Inhalt als damit, über die Bedeutung verschiedener Wörter nachzugrübeln. Außerdem verhindert es, dass die Gedanken beim Lesen abschweifen. Wenn es um kompliziertere Texte geht, kommt man damit jedoch nicht weiter.

Für schwierigen Stoff eignet sich eine Lesetechnik namens SQ3R, bei der sich der Text in fünf Schritten erschließen soll: Survey, Question, Read, Recite, Review. Für den ersten Überblick liest man zunächst Kapitelüberschriften, Bildunterschriften und Inhaltsverzeichnis. Dann bildet man Hypothesen, wovon der Text handeln könnte. In der dritten Phase soll man den Text gründlich lesen, wichtige Stellen unterstreichen und herausfinden, wovon der

1941

Mehr Wärme im Haus, mehr Geld im Portemonnaie: Als erster **Hartschaum aus Kunststoff** kommt Polyurethan auf den Markt. Heute helfen dieser und andere Schäume beim klimafreundlichen Dämmen von Häusern.

1995

Ein leuchtendes Beispiel für energiesparende Lampen: Die **LED** erzeugt erstmals mit Hilfe von Leuchtstoffen weißes Licht. Heute spendet sie in zahlreichen Wohnzimmern angenehme Helligkeit.

Werden Sie Klimaschützer:

1959

Innovative **Dichtsysteme** setzen neue Maßstäbe bei Mehrscheiben-Isolierglas und schützen so vor Energieverlust. Vor neugierigen Blicken schützen nach wie vor nur Gardinen.

2012

Wenn Forscher Stroh im Kopf haben, kann dabei eine Innovation herauskommen: Eine Demonstrationsanlage in Straubing macht aus Getreidestroh **Bioethanol** – einen Kraftstoff der Zukunft.

Text tatsächlich handelt. In der vierten Phase fasst man jeden Abschnitt zusammen. Im letzten Schritt wird der ganze Text wiedergegeben. Um zu testen, wie viel man verstanden hat, kann es helfen, Freunden oder der Familie in einfachen Worten in einer E-Mail zu schreiben, woran man im Moment sitzt.

Und was ist, wenn für all das keine Zeit mehr ist? »Fakten reinpressen, das kann kurzfristig klappen«, sagt Lernforscher Rolf Schulmeister. Für wirkliches Verstehen brauche man aber mehr Zeit. Er rät: Wenn es schnell gehen muss, prägt sich das Gehirn Formen gut ein, weshalb dann Mindmaps helfen können. Oder Assoziationsketten: Das niederländische Wort für Huhn, *kip,* klingt nach Kippe – um die Vokabel zu lernen, merkt man sich ein Huhn mit einer Zigarette im Schnabel.

Durchmachen lohne sich auf keinen Fall. »Das Gehirn arbeitet nach einer schlaflosen Nacht so, als hätte man zwei Flaschen Wein getrunken«, sagt Rolf Schulmeister. Wer unbedingt noch auf die letzte Minute lernen muss, sollte sich lieber rechtzeitig schlafen legen und morgens früh aufstehen – und auch dann nur die wichtigsten Fakten wiederholen. Kaffee und Energiedrinks steigern die Lernleistung übrigens nicht. Sie können hibbelig machen und so die Konzentration schwächen.

Foto: privat

WAS MACHEN DIE UNIS?

Die Leistungsanforderungen in meinem Fach sind hoch oder sehr hoch – das sagte jeder zweite Befragte den Konstanzer Forschern. Noch nie haben das so viele Studenten so empfunden. Langsam reagieren die Unis auf den gestiegenen Stresspegel. Einige haben zum Beispiel die Regelstudienzeit aufgeweicht: In Hannover kann man sich für den Bachelor in Wirtschaftswissenschaften acht Semester Zeit lassen, genauso viel Zeit hat man für Psychologie in Konstanz, und die private Zeppelin Universität in Friedrichshafen hat inzwischen alle Bachelorstudiengänge verlängert. Um den Stress am Semesterende zu verkleinern und das Pensum während des Semesters zu entzerren, haben mehrere Unis in Deutschland und Österreich angefangen, ihre Studiengänge in Lernblöcke aufzuteilen. Dadurch lernt man nicht alle Fächer parallel, sondern nacheinander. Klausuren schreibt man nach einem Lernblock, danach beginnt der nächste Block.

Trotzdem: Wer über den Büchern hängt, obwohl schon längst nichts mehr in den Kopf geht, der vertraut besser auf Freunde, die einem sagen: »Genug gelernt!« – als darauf, dass der Dozent oder der Modulplan einem noch ein bisschen mehr Zeit einräumen.

»Im Studium war ich so naiv-romantisch verliebt wie nie wieder seitdem. Man hat ja auch nicht mehr so viel Zeit zum Tagträumen und um ewig zusammen im Bett zu bleiben.«

Tilo Jung, 29,
Moderator und Macher von Jung & Naiv, studierte BWL und Jura

2013

Wer im Winter weder auf der Straße noch bei den Spritpreisen ins Schleudern geraten will, braucht **energiesparende Reifen** aus neuesten Synthesekautschuken. Sie sind gut für die Sicherheit und fürs Klima.

2022

Die Chemie hilft Ihnen dabei.

2018

Die Chemie macht keine halben Sachen! Außer beim CO_2: Seit 1990 hat die deutsche Chemie ihren Ausstoß an Klimagasen halbiert. Und auch Ihnen bietet die Chemie unzählige Möglichkeiten für aktiven Klimaschutz – von der Dämmung für Ihr Haus bis zum Spritsparreifen für Ihr Auto. Machen Sie mit: Klimaschutz lohnt sich schließlich für uns alle.
www.ihre-chemie.de

Ihre Chemie.
Freuen Sie sich auf die Zukunft.