

7. Round-Table-Gespräch der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende (PBS) Studierendenwerk Karlsruhe

**am 11.07.2016, 13.30 – 16.00 Uhr
im KIT, Kaiserstr. 12, Sitzungssaal im Gebäude 10.11, 2. OG, Raum 223**

Thema:

„Notwendig, erlaubt, verboten? - Scheitern im Studium“

Vortrag: Woran scheitern Studierende?

Sabine Köster, Leiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende

Zusammenfassung

Im vergangenen Jahr suchten ca. 1400 Studierende die Unterstützung der PBS. Anlass dafür waren jeweils ganz unterschiedliche Gründe, denen jedoch eines gemeinsam ist: Immer ging es darum, dass die Ratsuchenden in einer wichtigen Lebensaufgabe zu scheitern drohten oder bereits gescheitert waren.

Ein Studium stellt dabei unterschiedlichste Herausforderungen: Während der Studienzeit geht es nicht nur darum, eine berufliche Qualifikation zu erwerben, sondern auch erwachsen zu werden und eine soziale Identität zu entwickeln. Dementsprechend lassen sich ganz unterschiedliche Gründe und Hindernisse aufzählen, an denen Studierende scheitern können, z.B. an Lernproblemen, Prüfungsangst, Unsicherheiten bzgl. der Studienfachwahl, Kontakt- und Partnerschaftsprobleme.

Vergleichbar mit einem Labyrinth ist auch der Weg durchs Studium nicht von Anfang an plan- und überschaubar, vielmehr ist es notwendig, Neues auszuprobieren, sich an ungewohnte Situationen anzupassen und eigene Erfahrungen zu sammeln. Um erfolgreich durch die Studienzeit zu kommen (vergleichbar damit, erfolgreich ein Labyrinth zu durchqueren), sind folgende Voraussetzungen nötig (d.h. in jedem der aufgeführten Punkte ist ein Scheitern möglich):

- sich **Ziele** setzen, die konkret und erreichbar sind
- für das Erreichen dieser Ziele etwas **tun**
- einen übergeordneten **Sinn** darin sehen, das Ziel zu erreichen (das aktuelle Tun „lohnt sich“, ist für etwas Übergeordnetes wichtig)
- **körperlich, seelisch und geistig** den Anforderungen gewachsen sein sowie:
- **bereit sein zu scheitern**, d.h. das Risiko einzugehen, dass es nicht, nicht perfekt, nicht sofort „klappt“ (ähnlich wie bei allen neuen Aufgaben, für die es (noch) keine Routine gibt).

Problematisch ist insofern nicht das Scheitern selbst, sondern dessen Bewertung, der Umgang damit und dessen Auswirkungen. Daher kann auch das Ziel von Beratung nicht sein, das Scheitern zu verhindern, sondern Studierende **im Umgang damit** zu unterstützen.

Scheitern als emotionale Schwerstarbeit

Im Gegensatz zu alltagsüblichen Floskeln wie „Krise als Chance“ oder „Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen“ stellt Scheitern keine einfache oder beiläufige Aufgabe dar: Stattdessen lässt sich Scheitern als „emotionale Schwerstarbeit“ betrachten. So ist der Betroffene mit unterschiedlichen Gefühlen konfrontiert, die die Lebensfreude, Gesundheit und auch die Studierfähigkeit deutlich beeinträchtigen können:

- **Scheitern als Verlust**

Studierende, die an wichtigen Aufgaben im Studium oder sogar am Studienabschluss selbst scheitern, müssen nicht nur mit diesem Misserfolg umgehen, sondern erleiden „Verluste“ in relevanten psychologischen Variablen: Die berufliche Zukunft, mit der sie bislang „gerechnet“ haben, ist in Frage gestellt, das Selbstvertrauen erschüttert, soziale Kontakte und der Lebensmittelpunkt müssen verändert oder sogar aufgegeben werden. Zu einer konstruktiven Verarbeitung von Verlusten gehören unterschiedliche Emotionen (u. a. auch Trauer und Wut), bevor eine Neuorientierung gelingen kann. Manche Studierende bleiben in dem Erleben negativer Gefühle stecken, ohne einen neuen Anfang zu suchen. Andere demgegenüber versuchen, sich (zu) schnell und (zu) vernünftig zusammenzureißen und sofort neu zu starten. Sie versuchen, die Phase der emotionalen Auseinandersetzung mit dem Scheitern zu überspringen, und können dies nicht für einen konstruktiven Neuanfang nutzen.

- **Schuld und Selbstvorwürfe**

Viel wurde dafür getan, dass die Bildungslandschaft viele unterschiedliche Wege ermöglicht, flexibel und durchlässig ist. Der Einzelne darf - im Unterschied zur Situation früherer Generationen - wählen, darf sich entscheiden, aber: fühlt sich damit oft auch in hohem Maße verantwortlich dafür, wenn die gewählte Möglichkeit nicht zum Erfolg führt.

Mögliche Folgen können sein:

- Schuldgefühle und Selbsthass
- Verunsicherung, Zweifel
- Wunsch, die Verantwortung für zukünftige Entscheidungen an andere oder an anderes (z.. Testergebnisse) zu delegieren
- Suche nach „dem Richtigen“ mit Erfolgsgarantie
- „Weigerung“, etwas Neues zu versuchen

- **Scham**

Scham entsteht, wenn der Betroffene das Gefühl hat, den sozialen

Erwartungen, die er an sich stellt oder andere an ihn stellen, nicht gerecht zu werden. Viele Studierende haben das Gefühl, versagt zu haben, während „alle anderen“ erfolgreicher sind (z.B. in Bezug auf Prüfungsleistungen, auf das Tempo beim Lernen, aber auch in Bezug auf soziale Kontakte und Partnerschaften). Studierende beschreiben ihre Situation häufig damit, der Zug, auf dem sie eigentlich unterwegs sein müssten, sei abgefahren und nicht wieder einzuholen. Sich für Schwächen, Misserfolge und Versagen zu schämen führt oft dazu, dass die Betroffenen versuchen, die „wunden Punkte“ zu verbergen, sich sozial zurückziehen, eine Fassade des Funktionierens aufbauen und erst nach einiger Zeit Beratung aufsuchen.

Beratung in der PBS

Das psychotherapeutische Team der PBS umfasst derzeit knapp 5 Vollzeitstellen, die sich 8 Diplom-PsychologInnen mit psychotherapeutischer Zusatzausbildung teilen. Darüber hinaus ist unsere Sekretärin zuständig für Anmeldung, erste Informationen und alle organisatorischen Abläufe. Zielsetzung der Beratung ist es, Studierende beim Scheitern zu begleiten und sie darin zu unterstützen, die damit verbundenen Emotionen zu nutzen, Neues auszuprobieren, früher Bewährtes wiederzuentdecken und einen ganz individuellen Weg durch das Studium zu finden.