

So teile ich die Zeit richtig ein

Fremde Stadt, neue Freunde, nächster Lebensabschnitt: Wenn alles auf einmal anders ist, greifen Studienanfänger beim Lernen gern auf Altbewährtes zurück. Das ist meist keine gute Idee.

Von Deike Uhtenwoldt

Lernen – das lief bei Hendrik Wassmann bisher. Das Abitur hat er mit einem Notendurchschnitt von 1,1 gemacht. Seine Devise: „Ich habe mich nicht zu sehr davon vereinnahmen lassen.“ Der Hamburger arbeitete neben den Prüfungen weiter sieben Stunden in der Woche in der IT seiner Schule. Um trotzdem alles unter einen Hut zu bekommen, sichtete der 18-Jährige seine Aufzeichnungen genau und sortierte aus, was nicht prüfungsrelevant war. „Da war der Stapel gleich viel kleiner“, sagt er. Den verbliebenen Stoff verteilte er auf jeden einzelnen Tag und arbeitete ihn durch. „Ich habe gern ein Ziel vor Augen und mag es nicht so sehr, einfach nur in den Tag hinein zu leben“, sagt der Frühaufsteher.

Klingt eigentlich nach einem guten Plan, auch für die Uni. Wassmann ist inzwischen Erstsemester an der RWTH Aachen. Ab Herbst studiert er Wirtschaftsingenieurwesen, Fachrichtung Maschinenbau. Eine kleine Wohnung, nicht weit von der Hochschule entfernt, hat er schon gefunden. Wie viele Veranstaltungen in Mathe, Maschinengestaltung und Buchführung im ersten Semester auf ihn zukommen werden, weiß Wassmann schon, aber nicht, wie viel er dafür nacharbeiten und lernen muss. „Ich muss da erst noch reinkommen“, sagt er.

Gut reinkommen und gleichzeitig so schnell wie möglich ablegen, wie man bisher gelernt hat, das ist die große Kunst

beim Studienstart. Da sind sich die Berater einig. An der Schule musste man sich über eine Lernstrategie nicht groß Gedanken machen – die Abstände zwischen den Prüfungen waren kürzer, der Stoff überschaubar. „Das Lernen verlief linear“, sagt Studienberaterin Swenja Schiwatsch.

Ganz anders ist es an der Uni. Hier ist man viel stärker auf sich allein gestellt und muss selbst lernen, mit der exponentiell wachsenden Stoffmenge Schritt zu halten. An der RWTH Aachen gibt Schiwatsch das Online-Tutorial „Studieneinstieg leicht gemacht“, um Erstsemestern die Unterschiede zur Schulzeit bewusst zu machen. „Ein Studium ist ein Fulltime-Job“, sagt sie.

Weil ein großer Teil der Studierenden den Zeitaufwand in den Anfängen an der Uni unterschätzt, haben viele Hochschulen das Thema auf die Agenda gesetzt: Das reicht von Filmreihen mit Titeln wie das „Lernen lernen“ bis zu Präsenzkursen im Selbstmanagement. Es gibt sie nicht erst seit der Pandemie, aber der Beratungsbedarf habe durch das Onlinestudium zugenommen, sagt Corinna Lütsch, Lehrbeauftragte der Fachhochschule Kiel. Die Lernberaterin empfiehlt, sich direkt zu Beginn Fragen zur Selbsteinschätzung zu stellen: Schaffe ich das in sechs Semestern, oder ist der typische Studienverlauf für mich überambitioniert, weil ich vielleicht noch einen Job habe, mich um meine Familie kümmern muss oder krank bin? Kann ich gut

unter Zeitdruck und Stress lernen? Wie weit will ich im ersten Semester kommen?

Es mag auf den ersten Blick übertrieben wirken, aber danach sollte man am besten nicht nur die nächsten Semesterwochen, sondern das gesamte Studium planen: „Das Pensum visualisieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen – auch für die freien Flecken“, so formuliert Lütsch es. Sie empfiehlt dafür eine Mindmap oder einen stundengenauen Kalender. Am besten beides. Dann kann man seine Lernzeit für das zusätzliche Modul genau planen und hat gleichzeitig den Überblick über die Mindmap: In der Mitte steht das Ziel, darum herum stehen die Zutaten. Dabei sollte man das Ziel, so vermessen das als Ersti auch klingen mag, schon in den Blick nehmen: die Bachelorarbeit in sechs Semestern abgeben und dafür die Note 1,5 bekommen zum Beispiel. Studienberater halten das für richtig und wichtig. „Ich gebe dem Studium eine fokussierte Richtung und kann dann rückwärts, vom Ende her planen“, sagt auch Tim Reichel.

Reichel hat in Wirtschaftsingenieurwesen – dem Studiengang, den sich auch Wassmann ausgesucht hat – promoviert und arbeitet seitdem an der RWTH Aachen als Wissenschaftler und Fachstudienberater. Wenn Reichel nicht forscht oder berät, ist er Blogger, Buchautor und Verleger. „Ich bin auch selber gut darin, meine Zeit vernünftig einzuteilen“, sagt der Gründer der

Plattform „Studienscheiss“. Der Titel steht für alle möglichen organisatorischen Probleme, die den Erstsemestern das Leben schwer machen können. Der dickste Brocken, ergab eine Umfrage unter den mehreren Tausend Studierenden, die Reichels Plattform nutzen, ist das Zeitmanagement.

Was Reichel persönlich hilft: erst alle To-dos aufschreiben – von der E-Book-Formatierung bis zum Wäscheaufhängen. Dann das Aufgeschriebene fokussiert abarbeiten. Auf das Studium übertragen, bedeutet das: zu Beginn alle Unterlagen vom Modulhandbuch bis zur Prüfungsordnung runterladen, durchlesen und einen Überblick gewinnen. Danach anfangen zu planen.

Der Studienverlaufsplan nimmt den Erstis das Größte ab. Er gibt aber noch keine Antworten darauf, wann das Auslandssemester, das Praktikum und der Nebenjob am besten ins Studium passen und wie die nächsten Wochen und Tage aussehen sollten. Das müssen die Studierenden selbst entscheiden. Die Prüfungsdaten sind immerhin früh online, so kann man sich die Zeit rechtzeitig einteilen: „Termine mit mir selber machen“, nennt der „Studienscheiss“-Betreiber das. „Große Dinge erreicht man nur, wenn man sich wirklich komplett darauf einlässt“, sagt er. Das Studium ist solch ein großes Ding. Es setzt Selbstdisziplin voraus. Talent allein reiche nicht, warnt Reichel: „Hört auf zu glauben, dass das

Studium gut läuft, nur weil ihr ein gutes Abi in der Tasche habt.“

Der Vielfachunternehmer nimmt sich jeden Tag bis zu zehn Minuten Zeit, um den kommenden Tag zu planen, und sucht einmal die Woche die vergangenen Tage nach Ineffizienzen ab. „Die Zukunft dynamisch skizzieren“, fordert Reichel und meint damit: Kein Plan ist so gut, dass er nicht mehr hinterfragt, kontrolliert und korrigiert werden müsste.

So ein Lernplan hat zur Folge, dass man nicht erst kurz vor Weihnachten merkt, wie wenig Zeit vor den Klausuren im Januar bleibt. Gerade vor den Prüfungen planen viele Studierende zu eng, weiß Trainerin Corinna Lütsch. „Mehr als sechs Stunden Lernen macht keinen Sinn“, sagt sie. Fünf Minuten Pause nach 25 Minuten Lernzeit sollen dafür sorgen, dass man sich den Stoff auch merken kann. Wer „total fleißig“ studiert und stundenlang am Schreibtisch sitzt, brilliert häufig nicht – das ist Lütschs Erfahrung. „Das Gehirn mag Bewegung“, sagt sie. Genauso wichtig wie Pausen – und nicht damit zu verwechseln – seien Puffer: zum Beispiel für die Herbsterkältung, die jedes Jahr wieder kommt, oder den Überraschungsbesuch der Schulfreundin.

Als Corinna Lütsch selbst noch Anglistik und Geographie belegte, zählte sie zur Mehrheit, die damals ewig lange und ohne Plan studierte. Das gelte immer noch für das Gros aller Studienanfänger: „70 Prozent las-

sen das erst mal so laufen“, sagt sie. Weil mit der Bologna-Reform gleichzeitig die Regelstudienzeit an Bedeutung gewonnen hat, hat der Druck auf die Studierenden zugenommen. Ebenso wie die Zahl an Möglichkeiten, sich abzulenken: „Ich prokrastiniere“, sagten drei Viertel aller Studierenden und nennen soziale Netzwerke „ein Problem“, berichtet Lütsch aus ihren Seminaren.

Tim Reichel hat auch dafür eine Lösung gefunden. Er empfiehlt „selektive Ignoranz“: Meldungen und Nachrichten sind zumeist auch später noch relevant. Wenn nicht, hat man sowieso Zeit gespart. „Meistens ist es ein guter Deal, nicht erreichbar zu sein. Im Allgemeinen verpassen wir nicht so viel“, sagt der 33-Jährige.

Aber auch Disziplin und Vorbereitung bringen einen nur bis zu einem gewissen Punkt. Danach gilt das, was dem 18-jährigen Hendrik Wassmann schon beim Abi geholfen hat: locker bleiben. Und hinnehmen, was jenseits der eigenen Macht liegt: die Prüfungen und das Gefühl von Überforderung in den ersten Wochen zum Beispiel. „Ein Studium ist darauf ausgelegt, die Erstsemester aus der Komfortzone zu drängen – sonst kriegt man ja keine Entwicklung hin“, gibt Tim Reichel zu bedenken. Wassmann ist für diese Überforderung bereit. Mathevorkurs, Stadterkundung und das Lern-Tutorial von Swenja Swenja Schiwatsch stehen schon in seinem Septemberplan.



Nie den Überblick verlieren:
Wenn alles seine Ordnung hat, fällt es gleich viel leichter, das Studium zu planen.

Foto Picture Alliance