

PSYCHOLOGISCHE STUDENTENBERATUNG

Zu Beginn ein zum Teil fiktives Beispiel aus unserer Praxis: Karl S., Maschinenbaustudent im 5. Semester will sich auf eine große Prüfung vorbereiten, er beginnt mit dem Vorsatz "Morgen fange ich an, da lerne ich den ganzen Tag!" Er verschiebt dieses "Morgen" nicht weiter auf das nächste (was häufig vorkommt), sondern lernt tatsächlich den ganzen Tag (von wenigen kurzen, nicht bewußt gesetzten Pausen abgesehen). Am Abend ist er müde, abgespannt und bei der Überprüfung seiner Lernleistung enttäuscht. Er stellt sich vor, wie viele solcher anstrengenden Tage er bis zur Prüfung noch vor sich hätte, es ergibt sich, daß er am darauffolgenden Tag nicht lernt, sondern mit schlechtem Gewissen verschiedenen Aktivitäten nachgeht. Aus diesem einen Tag werden dann mehrere, seine Schuldgefühle nehmen zu und es folgt wieder ein solcher "Lerntag", danach wieder Pause mit nachfolgenden Schuldgefühlen, weitere Pausentage, wieder ein "Lerntag" usw..

Die Lösung eines solchen Problems ist relativ einfach. Neben einer weitgefaßten Zeit- und Stoffeinteilung (über mehrere Wochen oder Tage) wird für jeden Tag ein eigener Plan erstellt. Einzelne Lernphasen (nicht zu lange, meist ca. 1 Stunde) werden von Pausen unterbrochen (die Pausen sind am Anfang kürzer, z. B. 10 bis 15 Minuten, dann länger). Für jeden Lerntag wird eine bestimmte und zeitliche Menge festgesetzt, die am Beginn der Prüfungsvorbereitung eher kurz ist (z. B. 3 bis 4 Stunden

pro Tag) und dann langsam, wenn notwendig von Tag zu Tag gesteigert wird. Neben dem Lernen wird auch auf eine adäquate (das Lernen nicht beeinträchtigende) Freizeitbeschäftigung geachtet. Die Freizeit wird damit bewußter gestaltet und erlebt, sie ist die Belohnung für die Lernarbeit. Es gibt somit keine erschöpfenden "Lerntage" mehr, jeder Tag bringt ein ausgewogenes Verhältnis von "Arbeit und Vergnügen". Zusätzlich zu der o.g. Problembewältigung können auch bessere Lerntechniken entwickelt werden, bei welchen es z. B. um die kontinuierliche abschnittsweise Selbstüberprüfung des Behaltene geht.

Neben einem solchen Lernproblem und seiner Lösung (die keine allgemein gültigen Regeln und vermitteln soll) gibt es eine Fülle von Schwierigkeiten im Lern- und Leistungsbereich aus dem studentischen Alltag. Im einzelnen sind dies: Lernlust, Konzentrationsstörungen, das Gefühl überfordert zu sein, Aufschieben von Lernvorhaben oder Seminararbeiten, Angst vor Versagen bei Prüfungen, das Gefühl, den Stoff eigentlich nicht richtig zu verstehen u. ä.

Treten solche Probleme isoliert auf, d. h. stehen sie nicht im Zusammenhang mit anderen psychischen Schwierigkeiten (z. B. Kontaktproblemen, Minderwertigkeitsgefühlen, Schwierigkeiten in der Familie oder bei Partnerbeziehungen u. ä.) ist ihre Bearbeitung und Bewältigung meist relativ einfach. Im Rahmen einer psychologischen Beratung können bald falsche Lernstrategien und -techniken, falsche

Einteilung des Lernstoffes und der Lernzeit, falsche Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit oder inadäquate Vorstellungen über die Prüfungssituation erkannt und verändert werden. Wenn Lernstörungen mit anderen sozialen oder persönlichen Problemen in Verbindung sind (oder letztere im Vordergrund stehen), ist es notwendig diese zusätzlich psychologisch zu bearbeiten. Psychische Schwierigkeiten, die während eines Studiums entstehen, unabhängig davon ob sie unmittelbaren Einfluß auf das Studier- oder Lernverhalten haben, können mit Unterstützung eines psychologisch ausgebildeten Studentenberaters rascher oder besser bewältigt werden. Wir orientieren uns dabei an verschiedensten psychologischen Methoden: Psychologische Gespräche, Verhaltensmodifikation, Gesprächspsychotherapie, Methoden der kognitiven Psychotherapie, Partnerberatung und Gruppenmethoden.

Die Psychologen der Studentenberatung Graz stehen Ihnen kostenlos von Montag bis Freitag, in der Zeit von 8.00 bis 15.00 Uhr und nach Vereinbarung zur Verfügung. Sie könne sich dazu telefonisch oder persönlich anmelden. Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt und sie bleiben nach außen anonym.

Unsere genaue Adresse: Psychologische Beratungsstelle für Studierende, Studentenberatung: Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung, 8010 Graz, Merangasse Nr. 23/Part., Tel: 0316/36-9-21

Anmeldung telefonisch oder persönlich von Montag bis Freitag.

Dr. Rudolf Pichler

