

Studieren in der Selbstisolation

HARALD KREIMER ARBEITET FÜR DIE PSYCHOLOGISCHE STUDIERENDENBERATUNG UND GIBT IN DIESEM ARTIKEL TIPPS, WIE IHR DAHEIM AUCH EURE PSYCHISCHE GESUNDHEIT SCHÜTZEN KÖNNT.

ME, MYSELF AND I?

Niemand kann auf konkrete Erfahrungswerte zurückgreifen, wie wir uns in der Vergangenheit in so einer Situation verhalten haben. Das heißt auch, dass es wichtig ist, Geduld mit sich selbst zu haben: es ist ok, noch nicht zu wissen, wie man in Anbetracht der Ausgangsbeschränkung seinen Tag strukturiert, es ist in Ordnung, dass die Gefühle abwechselnd in verschiedene Richtungen gehen und man eventuell einen halben Tag oder mehr „versäumt“ hat, ohne die gesetzten Ziele zu erreichen. Wichtig ist nur, regelmäßig eine Art von Bilanz zu ziehen und sich zu fragen, wie man den nächsten Tag anders/besser gestalten könnte. Die folgenden Anregungen können dabei helfen.

Wie gehe ich in der Isolation mit Nähe und Distanz um?

In welcher Situation finden Sie sich derzeit wieder? Leben Sie allein, in einer Wohngemeinschaft, zu zweit mit Partner/in? Egal ob man allein lebt oder mit einer oder mehreren anderen Personen, es ist sinnvoll, die Sozialkontakte gewissermaßen zu regulieren. Verbringt man die Tage derzeit allein, sollte man sich Sozialkontakte wie sonst auch einplanen, nur, dass diese eben derzeit nicht von Angesicht zu Angesicht, sondern über Telefon, (Video-)Chat etc. stattfinden. Es kann sinnvoll sein, sich schon im Vorhinein Termin auszumachen, um „gemeinsam“ zu Essen, „zusammen“ zu spielen, sich zum Indoor-Sport zu „treffen“ oder um sich einfach nur von seinem Tag zu erzählen, auch wenn dieser derzeit womöglich ereignisarm war.

Lebt man mit anderen Personen zusammen, ist es ebenfalls gut, sich Termine für bestimmte Aktivitäten zu vereinbaren. Hier erfüllen sie aber auch noch den Zweck, dass im Laufe der isolierten Tage nicht zu viele Reibungspunkte mit Mitmenschen entstehen. Sich bewusst aus dem Weg zu gehen, sei es den WG-Mitbewohner/inn/en oder auch der Partnerin/dem Partner, ist durchaus okay und sagt nichts über die Qualität der jeweiligen zwischenmenschlichen Beziehung aus. Trifft man sich nach ein paar Stunden allein beispielsweise zum gemeinsamen Kochen wieder, kann das angenehmer sein, als wenn man die gesamte Zeit miteinander auf engstem Raum ausgeharrt hat. Natürlich haben unterschiedliche Personen ein unterschiedliches Nähe-Distanz-Bedürfnis. Hier geht es darum, die eigenen Bedürfnisse klar zu formulieren und die Bedürfnisse von anderen zu erfragen: Möchte ich mehr oder weniger Nähe? Wie geht es meinen Mitmenschen damit? Lässt sich eventuell ein Kompromiss finden?

Routine schaffen

Wie bereits erwähnt brauchen wir alle eine bestimmte Eingewöhnungszeit, was die derzeitige Situation betrifft. Vielleicht kommt die derzeitige Entschleunigung manchen Menschen sogar ganz gelegen. Es kann angenehm sein, ein paar Tage einfach „in den Tag hinein“ zu leben, doch früher oder später ist es sinnvoll, eine gewisse Routine aufzubauen. Grundsätzlich bevorzugen Menschen eine gewisse Art von Regelmäßigkeit, sie wirkt nicht nur präventiv gegen depressive Verstimmungen, sondern kann auch ein Weg aus diesen sein. Planen Sie am Vortag, was Sie am nächsten Tag tun möchten, sei es lernen oder lange aufgeschobene Hausarbeiten, planen Sie wann Sie starten und auch wann Sie Feierabend machen möchten. Stellen Sie sich einen Wecker (z.B. zur regulären Zeit?) und starten Sie mit Ihrer Morgenroutine. Personen, die schon jahrelang im Homeoffice tätig sind, berichten, dass es hilft, sich anzuziehen, als würde man zur Arbeit gehen und auch den Wohnraum in den Zustand zu bringen, in dem man ihn sonst verlassen würde (Geschirr in den Spüler, Betten machen). Nach dieser Vorbereitung starten Sie Ihr Projekt. Versuchen Sie Ihre Ziele so gut wie möglich zu erreichen. Am Ende des Tages ziehen Sie Bilanz: Was hat funktioniert, was möchten Sie für den nächsten Tag ändern. Sie sind nicht gescheitert, wenn sie grundsätzlich versucht haben, Routine in den Tag zu bringen und Erkenntnisse daraus gewonnen haben. Überlegen Sie auch, was ein Ausstiegsritual für einen „Arbeitstag“ zu Hause sein könnte: ein langes Bad, ein Telefonat, etc. Ein großer Vorteil daran, sich in diesen Ausnahmezeiten eine Routine zu schaffen, ist, dass jedes Studium an sich ebenfalls lange Strecken der Selbstorganisation erfordert. Sehen Sie es so: waren sie bereits gut im Selbstorganisieren? Sehr gut, dann können Sie das auch in Zeiten der Ausgangsbeschränkung in Ihren Alltag bringen. Ist es Ihnen bislang schwergefallen? Auch gut, nutzen Sie die Chance, jetzt eine Routine aufzubauen und profitieren Sie auch in Zukunft davon.

Das Lern- bzw. Schreibpensum erreichen

Wollen Sie sich eine Routine aufbauen, um die Arbeitstage mit dem Lernen bzw. dem Schreiben von Arbeiten zu füllen?

Lassen diese Ideen einfließen:

- Finden Sie Lern- bzw. Schreibeinheiten, die für Sie passen. Für viele haben sich Lerneinheiten von fünfzig Minuten, gefolgt von zehn Minuten Pause, bewährt. Nach durchschnittlich eineinhalb Stunden sinkt die Konzentration massiv, spätestens dann ist es Zeit für eine klar definierte Pause.
- Machen Sie sich nicht auf die Suche nach der Lernmotivation bevor Sie anfangen, sondern beginnen Sie zuerst und lassen Sie Motivation im Laufe des Lernens/Schreibens nachkommen.
- Wenn Sie sich explizit auf eine zukünftige Prüfung vorbereiten, unterteilen Sie die Lernphasen in Überblick, Aneignung und Wiederholung. Letztere stellt die anstrengendste, wichtigste und zeitintensivste Phase dar, überlegen Sie also, wann am Tag Sie sich am besten konzentrieren können.
- Beim Schreiben von Seminar- oder Abschlussarbeiten hilft es, zunächst Rohtext zu produzieren. Dieser ungeschliffene Text kann später immer noch verbessert werden, doch der Fortschritt ist so leichter erkennbar, als wenn man stundenlang an einem Absatz feilt.

Anlaufstelle: Psychologische Studierendenberatung.

Unser kostenfreies Angebot steht Studierenden aller Hochschulen und Studienrichtungen zur Verfügung. Neben Lernen, Arbeitsplanung und Prüfungsangst können Sie sich gerne auch mit anderen Anliegen an uns wenden. Grundsätzlich unterstützen wir Sie sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting vor Ort an unserer Beratungsstelle mit Hilfe zur Selbsthilfe, da dies derzeit in der gewohnten Form nicht möglich ist, laden wir Sie dazu ein, uns Ihr Anliegen per Mail zu schicken (psych.ber@uni-graz.at). Wir behandeln Ihre Themen selbstverständlich streng vertraulich und werden zeitnah Kontakt mit Ihnen aufnehmen, um Sie zu unterstützen. Alternativ können Sie auch unser Chat-Angebot nutzen. Sie können sowohl Einzeltermine buchen als auch den offenen Chat nutzen, der dienstags von 10:30 bis 11:30 zur Verfügung steht. Den Chat-Zugang sowie weitere Informationen finden Sie unter www.studierendenberatung.at. Dort finden Sie bei Bedarf auch die Kontaktdaten der Beratungsstellen in Wien, Linz, Salzburg, Innsbruck und Klagenfurt.

Bitte beachten Sie ebenfalls den FAQ auf der Website der Stipendienstelle (www.stipendium.at), der um Fragen zur Covid-19-Situation erweitert wurde.

Bleiben Sie Gesund und alles Gute!

Mag. Harald Kreimer für das Team der Psychologischen Studierendenberatung Graz

