

Wer konzentriert lernt,
kann den Tag am See
ausklingen lassen.
FOTO: ANDREAS ENDERMANN

VON ANTONIA TRAUTMANN

Es ist warm, die Sonne scheint, und eigentlich ruft der Badesee. Doof nur, dass Prüfungen am Ende des Semesters anstehen und Hausarbeiten geschrieben werden wollen. Marlene Budde studiert im vierten klinischen Semester Humanmedizin. Die 22-Jährige kennt intensive Lernphasen nur zu gut. Paul Steinmann hat an der Uni Physik studiert und schreibt nun im zweiten Jahr an seiner Doktorarbeit. Auch seine Erfahrungen zeigen: Nur Freizeit geht nicht immer. Wie schaffen es die beiden, auch in den Sommermonaten mit Spaß, Motivation und Freude ihren Aufgaben nachzugehen?

Die Helligkeit am Morgen hilft Paul, gut und munter in den Tag zu starten. Dann schwingt er sich aufs Fahrrad und radelt ins Büro. Es steht ein voller Tag bei dem 26-Jährigen an. In der Regel beginnt er zwischen acht und neun Uhr. Seine Arbeitstage gehen häufig bis in den späten Nachmittag. Während der Promotion arbeitet er in einer Gruppe. Aber egal, ob Arbeits- oder Lerngruppe: Wichtig sei es, seinen eigenen Rhythmus zu finden, so seine Erfahrung. Viele seiner Kollegen mögen es, direkt nach dem Mittagessen eine Kaffeepause einzulegen. Er selbst arbeite lieber zunächst eine halbe Stunde und mache dann eine kurze Pause. Nach dieser würde es ihm leichter fallen, in die Aufgaben für den Nachmittag einzusteigen. Außerdem macht er sich To-do-Listen. Diese ordnet er nach Wichtigkeit und Dringlichkeit. Steht am Nachmittag ein cooles Event an, zu dem er gerne gehen möchte, schätzt er ab, was unbedingt noch fertig gemacht werden muss. „Der Rest ist Bonus“, sagt Paul. Wichtig sei die langfristige Motivation und nicht nur für einen Tag zu funktionieren. An Tagen, an denen er richtig im Flow sei, würde er wiederum auch länger arbeiten.

Marlenes Alltag wird von mehr Unregelmäßigkeiten begleitet: Ihre Zeiten richten sich nach Seminaren und Vorlesungen. Im Medizinstudium können diese wöchentlich wechseln. Dennoch betont auch sie, wie wichtig es sei, seinen eigenen Rhythmus zu finden. Ihre Freundinnen etwa würden gerne tagsüber



Motiviert bleiben im Sommer

In den Semesterferien fällt es vielen schwerer, sich auf die Uni zu konzentrieren. Gerade bei gutem Wetter sind die Verlockungen und Ablenkungen groß. Zwei Studierende berichten von ihrem Alltag.

INFO

Fast drei Monate keine Vorlesungen

Vorlesungszeiten Die Zeiten der Vorlesungen werden in Nordrhein-Westfalen vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft festgelegt.

Ferien Die Semesterferien dauern in diesem Jahr in NRW offiziell bis zum 9. Oktober. Häufig fallen aber in die vorlesungsfreie Zeit Klausuren oder Praktika, auf die sich Studierende vorbereiten müssen.

Einschreibungsfrist Wer zum Wintersemester 2023/24 noch ein Studium beginnen will, der kann sich an vielen Hochschulen für zulassungsfreie Bachelorstudiengänge bis zum 31. Oktober einschreiben.

längere Pausen machen. Sie schätzt es dagegen, sich tagsüber mehr ranzuhalten, dann aber gegen 16 oder 17 Uhr in den Feierabend zu gehen. „Nach ein, zwei Stunden denke ich dann schon gar nicht mehr an die Uni“, erzählt sie. Stattdessen bleibt ihr genügend Zeit, um Freunde zu treffen, Sport zu machen oder Zeit mit den Leuten aus ihrer WG zu verbringen.

Auch Paul achtet auf genügend Ausgleich. Gerade an heißen Tagen im Sommer falle es ihm aber schwer, sich zum Sport zu motivieren. Sein Tipp: neue Sportarten beim Hochschulsport ausprobieren. „Da herrscht meistens eine nette Atmosphäre und man bekommt den Kopf frei“, berichtet er.

Auf ausreichend Schlaf achten beide. Marlene berichtet, dass es ihr in den warmen Monaten schwerer falle, abends zeitnah ins Bett zu kommen. „Im Sommer unternehmen alle viel mehr“, sagt sie. Manchmal klappe es dann nicht so gut mit

dem Lernen am nächsten Tag. Aber Marlene versucht, nicht so streng zu sich selbst zu sein. „Mein Idealbild war immer mein großer Bruder“, erzählt die Studentin. „Ich dachte, er setzt sich hin und lernt dann vier Stunden“. Da kann Verzweiflung aufkommen, wenn es bei einem selbst nicht so funktioniert. Aber ihr Bruder hat sie beruhigt. Er habe genauso Tage, an denen gar nichts funktionieren würde.

Wenn Marlene mittlerweile merkt, dass ihre Gedanken zu sehr abschweifen, gönnt sie sich eine Pause. „Es gibt nicht das perfekte Lernen“, sagt sie. Anstatt sich durch den Nachmittag zu schleppen, gebe sie sich lieber die Chance, nach einer kurzen Erholung wieder neu einzusteigen. Paul handhabt es ähnlich. Auch er hat Tage, an denen seine Konzentration um 15 Uhr nachlässt. Wenn bis zum nächsten Tag keine wichtige Abgabe ansteht, quält er sich dann auch nicht länger. Aber es gibt auch andere Tricks,

um die Motivation aufrechtzuerhalten. Marlene gestaltet sich die Lernatmosphäre gerne schön. Eines ihrer liebsten Erfrischungsgetränke ist Eistee. Den kann man sich gut zu einer Lerneinheit dazustellen. So bewahrt man außerdem einen kühlen Kopf. Zusätzlich helfe es ihr, sich hin und wieder einen anderen Zugang zu den Themen aus der Uni zu schaffen. „Eigentlich faszinieren mich die Themen, die in den Seminaren besprochen werden“, sagt sie, „aber manchmal schafft es die Uni, mir mein eigentliches Interesse an den



Marlene Budde

FOTO: PRIVAT



Paul Steinmann

FOTO: PRIVAT

Themen zu nehmen.“ In diesen Fällen höre sich die Medizinstudentin gerne einen Podcast zum Thema an oder schaue eine Doku.

Paul gibt noch einen wichtigen Hinweis: Das Handy in einen anderen Raum legen. „Am besten reduziert man die Möglichkeiten, sich abzulenken“, empfiehlt er. Sie immer wieder davon abzuhalten, nicht aufs Handy zu schauen, koste Energie. Energie, die man viel eher ins Lernen investieren könnte. Dann kann man auch um 17 Uhr Feierabend machen und den Tag am Badesee ausklingen lassen.

Mehr junge Menschen mit Abitur in Ausbildungsberufen

WIESBADEN/DÜSSELDORF (dpa/kna) Mehr junge Menschen mit Abitur beginnen nach der Schule eine Ausbildung. Im Jahr 2021 hatten fast ein Drittel (29,7 Prozent) der angehenden Auszubildenden auch die Berechtigung, eine Universität oder Fachhochschule zu besuchen, wie das Statistische Bundesamt jetzt berichtete. Das waren fast sieben Prozentpunkte mehr als noch zehn Jahre zuvor. Weiterhin stellen aber Absolventen mit Realschulabschluss mit 41,4 Prozent den größten Teil der neuen Auszubildenden. Rückläufig ist der Anteil der Hauptschüler (24 Prozent) und der Schulabgänger ganz ohne Abschluss (2,8 Prozent).

Bestimmte Lehrberufe wurden fast ausschließlich mit Bewerberinnen besetzt, die mindestens Fachhochschulreife vorweisen können. Das gilt für die Bereiche Software-Entwicklung, Marketingkommunikation und Medienkaufleute. Realschüler lernen besonders häufig Kfz-Mechatronik oder wählen

die medizinische Fachangestelltenausbildung. Mit der höheren schulischen Vorbildung steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die jungen Menschen ihre Ausbildung in dem zunächst gewählten Betrieb zu Ende bringen. Mit 16,5 Prozent hatten Abiturienten die geringste Quote zur vorzeitigen Auflösung des Ausbildungsvertrags. Bei Realschülern waren es 24,9 Prozent und bei den Auszubildenden mit oder ohne Hauptschulabschluss gut 38,5 Prozent. Das muss nicht automatisch einen Ausbildungsabbruch bedeuten, erläuterte das Bundesamt. So wechselten viele den Betrieb oder ergriffen einen anderen Lehrberuf.

Unterdessen beginnen immer weniger Menschen in Nordrhein-Westfalen ein Studium. Im Studienjahr 2022 waren rund 103.000 Personen und somit 0,4 Prozent weniger, als im Vorjahr erstmals an einer Hochschule im Land eingeschrieben, wie das Statistische Landesamt vor Kurzem in Düsseldorf mitteilte. Das ist der niedrigste Stand seit 2010.

KOLUMNE DOZENTENLEBEN

Die zwei Seiten des Urlaubs

Schuld am Klimawandel sind die Urlaubsaktivisten Ihrer Generation“, haut mir die Studentin um die Ohren. Sie wolle niemandem die Reise oder Instagram-Fotos verbieten. Aber Urlaubsflüge seien neben SUV und Haus mittlerweile Statussymbole. Fünf Prozent der weltweiten CO₂-Emissionen verursache der Tourismus, vorweg die Fliegerei.

„In der Pandemie ging es ohne, jetzt steigen alle in die Charterflüge. Für 130 Euro gibt es einen Flug nach Dubai. Eine Woche Bali All inclusive kostet weniger als eine Woche Nordsee“, entrüstet sich die junge Frau. Empört sei sie, dass Fernreisen und Kreuzfahrten trotz miserabler Klimabilanz im Trend lägen. Und ergänzt: „Manch einer aus Ihrer Generation hat als Geschäftsreisender, New-York-Shopper oder Abenteuerler eine Riesen-CO₂-Bilanz.“ Das sitzt. Die Generation meiner Studierenden scheint klimabewusster als wir, die nun in Arbeitswelt und vermeint-

lichem Wohlstand angekommen sind. „Die Urlaubszeit“, entgegne ich, „ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Sie steht für Erholung und die Chance, den Alltag hinter sich zu lassen.“ „Und wir ersticken in CO₂“, verdreht die junge Frau die Augen. „2023 wird Rekordjahr bei Hitze, Unwetter und Wasserknappheit. Hat Ihre Generation unsere Nöte im Blick?“, fragt sie. „Bekommen Sie überhaupt mit, wie Ihr Lebensstil unsere Zukunft zerstört?“



Edda Pulst ist Professorin für Digitalisierung an der Westfälischen Hochschule Gelsenkirchen.

FOTO: PULST

Sie hat recht: Unser Konsum und die zweifelhaften Wertvorstellungen sind mir auch unheimlich. „Wie sieht es mit Ihrem neuen Apple iPhone aus?“, entgegne ich, „2022 hat Apple 24 Millionen Tonnen CO₂ ausgestoßen. Außerdem tragen Ihre Internet-Bestellungen dazu bei, dass die Logistik einen CO₂-Spitzenplatz erreicht.“ Solche Diskurse gehören zu meinem Hochschulalltag, ich finde sie unverzichtbar. Wir müssen aus

unseren verschiedenen Positionen das Beste machen – den Marathon, der die Erderwärmung hoffentlich stoppt, gemeinsam bewältigen. Verantwortung übernehmen für eine Welt, auf deren Kosten wir leben.

Eine Frage bleibt: Funktioniert Urlaub ohne CO₂? Wenn Reisen mehr von der Einstellung als vom gewählten Ziel abhängt, lässt sich Reisefreiheit auch mit dem Rad erleben. Oder beim Klettern, Wandern, Gärtnern. Wie wir es in der Pandemie auf der Heimatscholle lieben gelernt haben.

Ich muss los. Zum Flugzeug – beruflich nach Grönland. Mir ist nicht klar, wie ich ohne Flieger zeitlich überschaubar dorthin komme. Klar ist: Mit 885,71 kg zerstört auch der CO₂-Ausstoß meiner Fliegerei ein Stück arktische Schönheit.

Wir verabschieden uns mit der Zusage, dass der nächste Urlaub möglichst CO₂-frei abläuft. Versprochen!