



## Gegen den Schweinehund

*Knapp 50 Prozent der Studienabbrecher schmeißen ihr Studium, weil sie es nicht schaffen, sich zu organisieren. Prokrastination heißt das im Fachjargon, der Volksmund spricht von der »Aufschieberitis«. An der Offenburger Hochschule kümmert sich Verhaltenstrainerin Evelyn Großhans um akut betroffene Studenten.*

VON BETTINA KÜHNE (TEXT)  
UND IRIS ROTHE (FOTOS)

Sind Sie diejenige, die uns in den Hintern tritt?«, fragt der junge Mann, der in der Tür von Büro B251 steht. Evelyn Großhans nickt: »Wenn Sie das wollen.« Nur freiwillig – anders kommt man der Sache nicht bei, die man neudeutsch Prokrastination nennt. »Aufschieberitis heißt das Phänomen auch noch«, und spätestens da versteht es jeder. »Es ist menschlich«, sagt Großhans. In einer »Prokrastinations-Ambulanz« betreut die Ver-

haltenstrainerin und Diplom-Supervisorin Studierende der Hochschule Offenburg, die damit ein Problem haben.

Denn manchmal ist dieses Verhalten nicht nur lästig, sondern gefährlich: Es gefährdet die Karriere. Bundesweit brechen 50 Prozent der Studierenden ihr Studium ab, weil sie es nicht auf die Reihe kriegen. »Nicht von der Intelligenz, sondern vom Selbst- und Zeitmanagement her«, erklärt Großhans. Es klemme beim Organisatorischen.

Es sei auch zu verführerisch mit den Credits, beschreiben sie eine Ursache dafür,

dass sich die Studierenden gerne mal verkalkulieren: »Man braucht erst Ende des zweiten Semesters 30 Punkte.« Im ersten Semester kann man also bummeln und sich vor Klausuren, vor denen jeder irgendwie Angst hat, drücken. Aber dann darf gar nichts schiefgehen – auch nicht in der Einschätzung, dass »Studieren im Bachelorstudium ein Vollzeit-job ist.«

Damit die Studierenden, die auf Höhe der schwarzen Siemens-Uhr ins Büro von Großhans abbiegen, diesen künftig besser managen können, erhalten sie einen Wochenplan. Vorlesungen, Seminare, Labore im 14-tägigen Wechsel – all das wird mit der EDV oder Kugelschreiber eingetragen. »Termine, die den Kopf nicht belasten sollten«, nennt Großhans diese Standards.

Mit Bleistift werden dann die Zeiten eingetragen, an denen man gerne lernen möchte. »Wochenweise, dann kann man gut auf Ereignisse wie den Geburtstag von der Großmutter reagieren«, lautet der Rat der Trainerin.

Wer seine geplanten Lernzeiten absolviert hat, darf sie abhaken. Am Freitagabend wird Bilanz gezogen: »Was dann nicht erledigt wurde, wird am Wochenende nachgeholt«, schlägt sie vor. Oder auch auf nächste Woche verschoben – aber länger nicht.

Ganz wichtig sei es, auch private Zeit einzuplanen. »Wer beispielsweise mittwochs nicht ins Training geht, weil er so viel zu tun hat, ärgert sich nur – lernt aber auch nicht wirklich«, sagt die Diplom-Supervisorin. Dann lieber gleich trainieren – und dafür an einem anderen Abend eine halbe Stunde länger rangehen.

Auch die Zeit mit der Familie sollte für junge Eltern vorgehen, rät sie. Denn die Formel sei relativ einfach: »Drei Stun-

den Lernen je Fach in der Woche genügen – wenn man das von Anfang an tut.« Auf dem Laufenden sein, heißt einer ihrer wichtigsten Tipps, mit dem man Stress vermeidet.

Paradoxerweise sei aber gerade die Prüfungsangst der häufigste

Übung und daher Zeit erfordert es aber auch, sich neu zu programmieren. »Das dauert; wer erst kurz vor der Prüfung kommt, kann nicht mehr davon profitieren«, so Großhans.

Manchmal steckt aber auch mehr dahinter, wenn ein Studierender immer wieder

ein Häkchen hinter der Lern-Session steht, schaut Evelyn Großhans noch mal näher hin. »Es können die unterschiedlichsten Ursachen dahinterstecken«, lautet die Erfahrung aus über zehn Jahren »Aufschieberitis-Training«. Der Ehrgeiz der Eltern, den die Kinder nun befriedigen sollen, Partnerschaftsprobleme oder auch Traumata aus der Kindheit können eine mögliche Ursache fürs Kneifen sein. Dann geht es in den Sitzungen im Büro mit dem fröhlichen chinesischen Kalender an der Wand ans Eingemachte: »Hier fließen auch mal Tränen.«

Stolz kann sie darauf sein, dass von den Studierenden, die sich an sie wenden, nur knapp zehn Prozent ihr Studium schmeißen. Und immer häufiger kommen auch diejenigen, die noch um einen Notenpunkt hinter dem Komma kämpfen, vor dem bereits eine Eins steht.

»Jeder Mensch schiebt etwas vor sich her«, tröstet Großhans all jene, die Probleme damit haben. Auch sie selbst ist nicht ge-

feit vor dem inneren Schweinehund. Trotz Sportstudium und Titel im Squash schiebt sie das Vorhaben, wieder mehr Sport zu treiben, von einer Woche zur nächsten: »Es ist einfach immer zu kalt.«



Die Uhr tickt: Manchmal sind Prüfungstermine der größte Feind der Studenten.

durch die Prüfung und daraufhin über die »Sorgen-E-Mail« einen Termin vereinbart. Wenn trotz Stundenplan an keinem Tag

### HINTERGRUND

#### Prokrastinations-Ambulanz

»Dieses Angebot ist einmalig an einer Fachhochschule«, sagt Evelyn Großhans. Normalerweise kümmern sich nur einige sehr große Unis mit einer Fachkraft um Studierende, die an der Arbeitsstörung leiden, die behandelt werden sollte.

Angesiedelt ist sie am Zentrum für Physik, seit 2010 steht das Angebot al-

len Studierenden offen. 30 bis 40 Studierende betreut Großhans pro Semester, anfangs im 14-tägigen Rhythmus.

Erste Vorläufer des Angebotes gab es bereits 1999. Im Career Center bietet Großhans auch »Lernen lernen« und »Zeitmanagement« an, damit erst gar keine Probleme entstehen. **bek**



Evelyn Großhans – die Frau, die den Offenburger Studenten »in den Hintern tritt«, wenn akute »Aufschieberitis« das Studium zu gefährden droht.