

# Studenten auf der Coaching-Couch

Der Managementcoach und Psychologe Frank Wenderoth hilft Studenten bei Motivationsproblemen und Lernstress.

**Herr Wenderoth, Coaching für Studierende – ist das wirklich notwendig? Früher haben Jurastudierende ihr Examen doch auch allein geschafft.**

Studenten stehen heute einer noch viel größeren Erwartungshaltung gegenüber. Es gibt mehr Juristen als früher. Konkurrenz und die Sorge um die berufliche Zukunft belasten die Studenten heute mehr als ihre Vorgänger.

**Sind Jurastudierende denn besonders betroffen?**

Das kann ich nicht mit absoluter Sicherheit sagen. Ich habe jedoch den Eindruck, dass der Aufbau des Jurastudiums den Studenten viel abverlangt. Nach drei Jahren, in denen sie das Studentenleben genießen können, kommt es auf einmal ganz dick. Anderthalb Jahre Prüfungsvorbereitung auf einen Punkt hin ist eine besondere Anforderung im Vergleich zu vielen anderen Studiengängen. Da siebzug Prozent der Prüfungen zentral gestellt werden, wissen die Studenten außerdem nicht, was im Examen auf sie zukommt.

**Wie können Sie den Studierenden bei solchen Problemen helfen?**

Da die Studenten, die ich bisher beraten habe, alle erst wenige Wochen vor ihrem Examen kamen, lag das Hauptaugenmerk darauf, sie schnell und lösungsorientiert für die kommende Prüfungsphase zu entlasten. Für die meisten war dabei allein schon das Eingeständnis, dass sie es nicht mehr allein hinkriegen, eine Erleichterung. Je nach den individuellen Bedürfnissen haben wir dann zum Beispiel realistische Lernpläne erstellt und auch erarbeitet, wie man Ablenkung vom Lernen verhindern kann.

**Wie kann man die denn verhindern?**

Man muss lernen, sich auch mal zurückzuziehen. Einige Studenten leben in WGs und kümmern sich unmittelbar vor den Prüfungen auch noch intensiv um die Probleme ihrer Mitbewohner.



**„Manche merken gar nicht, dass sie kurz vor dem Zusammenbruch stehen.“**

Dabei vergeht die Zeit schneller, als man denkt. Genauso ist es mit Verabredungen. Eigentlich wollte man sich lediglich für eine Stunde treffen, stattdessen ist wieder der halbe Nachmittag vergangen, und man gerät unter Druck. Man muss sich in solchen Fällen trauen, seinen Freunden zu sagen: Verzeiht, aber in den nächsten fünf Wochen habe ich weniger Zeit als sonst.

**Wie reagiert das soziale Umfeld darauf, wenn sich ein Bekannter professionelle Unterstützung holt?**

In der Regel verheimlichen die Studenten das ihren Freunden und Bekannten. Nur die Eltern erfahren davon, auch weil sie finanzielle Unterstützung leisten können. Dabei handelt es sich, wenn sich ein Student in einer Stresssituation beraten lässt, nicht um eine Krankheit, sondern um eine momentane Lebensphase, in der derjenige nicht weiterkommt, weil er noch keine geeignete Problemlösung für sich gefunden hat.

**Und wie lange dauert es, bis man aus so einer Krise wieder rauskommt?**

Ich halte es für sinnvoll, sich nicht erst kurz vor dem Examen zu entscheiden, etwas zu ändern. Ein Jahr im Voraus kann man individuell planen, was man möchte und wie viele Sitzungen man dafür braucht. Das waren bei den Studenten bisher etwa drei Einheiten von anderthalb bis zwei Stunden in circa sechs bis acht Wochen. Also eine relativ kurze Zeit, in der man viel bewirken kann. Und Studenten haben ja normalerweise auch die optimistische Einstellung: „Irgendwie kriege ich das schon hin.“

**Und mit dem Coaching schafft man das Examen dann tatsächlich?**

Mangelndes Fachwissen kann es natürlich nicht ersetzen! Aber Lernen ist ein ganzheitlicher Vorgang. Neben geeigneten Lerntechniken sind Konzentration, Motivation, Kompetenz- oder Zuversichtsempfinden psychische Komponenten, die einen wichtigen Anteil am Erfolg haben – beim Lernprozess und in der Prüfung.

**Woran merkt man denn, dass man den Stress nicht mehr allein bewältigen kann und zu einem Coaching gehen sollte?**

Das ist sehr individuell. Manche merken gar nicht, dass sie kurz vor einem Zusammenbruch stehen. Andere werden aus dem Umfeld darauf hingewiesen. Die Leiterin des Repetitoriums JURIQ hat einigen Teilnehmern mit Lernblockaden empfohlen, zu mir zu kommen. Allgemein würde es wahrscheinlich jedem die Studienzeit erleichtern, wenn er sich mit dem Lernprozess auseinandersetzen und bestimmte Lernstrategien anwenden könnte – wenn ein Coaching etwas so Selbstverständliches wäre wie das Repetitorium.

Frank Wenderoth ist Autor der Lerntipps in der neuen Skriptenreihe JURIQ Erfolgstraining von C.F. Müller (Seite 14)