

Wie geht der Weg ins Studium?

Mit einer Extra-Portion Mut ins Studium

Corona verlangt gerade Studienanfänger*innen einiges ab. Doch trotz Distanzgebot wird niemand alleingelassen. Die Hochschule bietet vielfältige Hilfsangebote, etwa seitens der Zentralen Studienberatung.



Die Pandemie machte schon ihren Reiseplänen ein vorzeitiges Ende. „Nach dem Abitur wollte ich Asien erkunden“, erzählt Johanna Schedukat. Sie reiste nach Vietnam, Indonesien und Japan, doch nach zwei Monaten war Schluss. „Trotzdem war es eine tolle Erfahrung“, erzählt die 20-Jährige. Im November 2020 startete die gebürtige Flensburgerin dann in ihr Studium Medien und Information an der HAW Hamburg.

Es hat mich schon sehr beschäftigt, wie ich auf Distanz nette Leute kennenlernen soll.

JOHANNA SCHEDUKAT, STUDIERT MEDIEN UND INFORMATION

Die Freude auf ein Studentenleben in der Großstadt wurde wiederum vom Virus gedämpft. Natürlich finden auch in Pandemiezeiten zum Studienstart Orientierungswochen – auch Orientierungseinheit (OE) genannt – statt, doch eben vor allem digital. In Johannas Fall waren es drei Tage, zwei davon im Online-Modus. „Es hat mich schon sehr beschäftigt, wie ich auf Distanz nette Leute kennenlernen soll.“ Maskenpflicht und Mindestabstand bauen ganz neue Hürden auf.

Sich trauen und den ersten Schritt wagen

Wo sich sonst während der Orientierungswoche ganz natürlich unbeschwerte Gespräche ergeben, ist jetzt eine Extra-Portion Mut gefragt, um mit „Fremden“ in Kontakt zu treten. „Für mich hat das bedeutet: Raus aus der eigenen Komfortzone und auf andere zugehen.“

Was ihr zunächst schwierig erschienen war, erwies sich jedoch nach dem ersten Schritt als ganz einfach. „Die anderen sind oft noch schüchterner und froh, wenn sie angesprochen werden.“ Auch der digitale erste Schritt kostete zwar Überwindung, sei aber wirklich hilfreich, findet Johanna: „Einfach mal einen Kommilitonen anschreiben und sich zum Beispiel für die Mensa oder auf dem Campus verabreden. Dann findet man gemeinsam raus, wie alles funktioniert und hat dadurch auch gleich Gesprächsthemen.“

Da „Ersti-Partys“ oder auch nur gemeinsam den Tag in der örtlichen Gastronomie ausklingen zu lassen, nicht möglich waren, organisierte Johannas OE-Gruppe ein virtuelles Treffen „auf ein Bier“ – und Johanna nahm den Call zum Anlass, sich zusätzlich mit einer Kommilitonin zum Kochen zu verabreden. „Das war richtig nett. Das virtuelle Bier konnte die Distanz nicht so ganz überbrücken, aber die gemeinsame Teilnahme hat uns zwei zusammengeschweißt.“



Stefanie Kieback ist die stellvertretende Leiterin der Zentralen Studienberatung

Anlaufstelle: Die Zentrale Studienberatung

Die pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen können gerade unter den Studienanfänger*innen das Gefühl auslösen, sich ganz allein durchschlagen zu müssen. „Doch das muss niemand“, verspricht Stefanie Kieback, stellvertretende Leiterin der Zentralen Studienberatung (ZSB) an der HAW Hamburg. „Zu uns können alle kommen, die ein Problem haben. Ob es nun ums Studium selbst geht, also zum Beispiel um Lernschwierigkeiten oder mangelnde Motivation, oder um private Themen wie Beziehungskrisen, Trauerfälle oder Ängste, wir versuchen gemeinsam zu schauen, welche nächsten Schritte hilfreich sein können.“

Je nach Problem arbeitet die ZSB eng mit weiteren internen und externen Anlaufstellen zusammen, etwa der Vertrauensstelle oder dem Familienbüro. „Und selbstverständlich sind die Gespräche kostenfrei und werden streng vertraulich behandelt“, betont Kieback, die zudem rät, Unterstützung durchaus schon frühzeitig zu suchen. Wieder gilt also: Sich trauen und den ersten Schritt wagen – anschließend wird es einfacher.

Wie strukturiere ich meinen Tag

Für viele auch nicht ganz einfach: Studieren per Online-Veranstaltung und in Eigenregie. Wie strukturiere ich meinen Tag? Wo baue ich den Laptop auf? Und wie verhindere ich Ablenkungen? Kieback weiß, jede*r lernt anders. „Während für die meisten die klassische Lernumgebung Schreibtisch hilfreich ist, habe ich zum Beispiel am liebsten am Küchentisch in unserer WG gelernt. Mitten im Leben also“, erzählt die Expertin.

Sie rät allerdings zu festen Lernzeiten, um den Tag zu strukturieren, sowie zu Ritualen. „Zum Beispiel nach dem Frühstück eine kurze Runde um den Block gehen und danach in den (Studien)tag starten. Oder sich mit Kommiliton*innen morgens zum digitalen Check-in verabreden, beziehungsweise abends zum Check-out, gefolgt von einer kleinen Belohnung.“ Solche Routinen machen es leichter, sich selbst zu organisieren, disziplinieren und vor allem zu motivieren, weiß Kieback.

Das bestätigt auch Johanna. Nach dem Aufstehen steht bei ihr als erstes eine Sporteinheit an, dann geht es unter die Dusche, um frisch und wach bereit für die Online-Seminare zu sein. Dabei sitzt sie immer am Schreibtisch, Wasser und ein paar Snacks in Reichweite. „Natürlich ist es verführerisch, sich einfach eine Minute vor Vorlesungsbeginn aus dem Bett heraus einzuloggen, aber eine gewisse Studienroutine hilft einfach“, ist sie überzeugt.

Es gibt richtig gute Apps gegen digitale Ablenkungen.

STEFANIE KIEBACK, ZENTRALE STUDIENBERATUNG

Sich Ziele für den Tag zu setzen

Wer damit so seine Schwierigkeiten hat, dem empfiehlt Kieback, sich extra fürs Studieren umzuziehen. „Es geht darum, eine innere Arbeitshaltung zu entwickeln und die ernst zu nehmen. Die Kleidung zu wechseln – morgens und abends – kann dabei helfen.“ Und die Psychologin rät dazu, sich Ziele für den Tag zu setzen. Am besten nach der SMART-Formel, also: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. „Statt sich vorzunehmen: Heute mache ich Mathe, besser konkret planen: Heute Vormittag löse ich drei Matheaufgaben.“

Doch was, wenn mitten in die dritte Matheaufgabe eine Nachricht des besten Freundes platzt? Oder ein Link zu einem Video, das gerade viral geht? Den Ablenkungen aus dem Netz zu widerstehen, ist gar nicht so einfach. „Es gibt richtig gute Apps gegen digitale Ablenkungen“, sagt Stefanie Kieback mit einem Augenzwinkern. Sie weiß, dass 'Nur mal eben Chats checken oder ganz kurz bei Youtube reinschauen' wahre Zeitfresser sein können, gegen die keine noch so kluge Zeitplanung eine Chance hat.

Wer jedoch trotz bester Absichten, den Verlockungen erlegen ist und weder Zeiten eingehalten noch Ziele geschafft hat, der solle gerade jetzt nicht zu streng mit sich sein. „Die Pandemie verlangt uns allen einiges ab. Wenn also mal ein Tag nicht so klappt wie geplant – der nächste wird besser“, beruhigt Kieback. Und wenn nicht, dann hilft die Studienberatung.

Text: Yvonne Scheller

Wo gibt es Unterstützung zum Semesterstart?

**Für die Orientierungseinheiten und wenn Sie sich an der HAW Hamburg aufhalten:
Bitte beachten Sie die Maskenpflicht an allen Campus, auch außerhalb der Gebäude!**

[Orientierungseinheiten und Vorkurse](#)

[FAQ zum Studieneinstieg](#)

[Studien\(fach\)beratung und Coaching](#)

[Corona-Virus-Update für Studierende](#)

Die Zentrale Studienberatung der HAW Hamburg ist die zentrale Ansprechstelle für Studierende und Studieninteressierte und bietet Unterstützung bei allen Fragen rund um das Studium bzw. bei persönlichen Problemen. Die Gespräche sind kostenfrei und werden streng vertraulich behandelt. Kontaktaufnahmen per Mail, Telefon oder persönlich sind möglich:

[Zentrale Studienberatung](#)

Kontakt

Noch Fragen?

[Hier gibt es Hilfe!](#)