

Wie ich mich selbst in der Krise gebacken kriege: ein kleines Tutorial von Herrn Landgraf



Mir ist total klar, dass die Situation für viele von Euch ungewohnt ist. Was daran so ungewohnt ist, möchte Euch mal kurz aufzeigen und Anregungen und konkrete Tipps geben, wie Ihr das ändern könntet.

1. Was ist denn der Normalzustand des Arbeitens in der Schule?

Im normalen Schulalltag wird oft gesagt, wann was zu tun ist. Das ist nicht immer schön und oft nervig. Jetzt zeigt sich aber, vieles musstest du selbst gar nicht entscheiden. *Vieles beim Lernen läuft ab wie das Backen eines Kuchens nach Rezept.*

Wann du Hausaufgaben machst, wann Studienzeiten sind, wann du wo sein musst und wann in der Woche Mathe stattfindet, ist alles festgelegt. Das steht nämlich im Stundenplan. Zudem gibt es Klassenräume, Freunde und der Lehrer sagt einem sogar, dass jetzt im Unterricht das Handy aus ist und auch jetzt gelernt wird. Wenn das alle anderen auch tun, ist das sogar leichter. (auch wenn das dennoch nervt ;) Deswegen gehen ja auch viele Menschen in die Bibliothek zum Arbeiten. Aber die sind ja auch zu.

Wenn du dann im Unterricht eine Frage nicht verstehst, sieht das vielleicht dein Lehrer oder er sieht, dass du dir eigentlich gerade ganz viel (=zu viel ;) Zeit bei der schönen Überschrift lässt und nicht zum Wesentlichen kommst und sagt dir das dann. Und dann portioniert er/sie das Wissen in kleine Häppchen, erst Aufgabe 2, dann 3, dann kurz Pause, dann Aufgabe 4. Auch diese Vorgabe, dass jetzt dieses und jenes in dieser Reihenfolge zu tun ist, ist nicht immer angenehm. Aber die Entscheidung liegt i.d.R. dabei wenig bei dir. In der ganzen Unterrichtsstunde kommen nicht alle Aufgaben auf einmal. Eher Schritt für Schritt und der Stundenplan macht das sogar auch: Erst Mathe, dann Pause, dann Englisch, usw.

Also, du übernimmst dich wenig, kriegst mehr oder weniger realistische Ziele und die Pause kommt zuverlässig sowie das Wochenende. Arbeit/Schule und Nichtarbeit/Freizeit sind ganz klar getrennt. Jetzt liegt die Arbeit bei dir Zuhause in deiner Freizeitphase. Nur der Lehrer, der dir sagt, was du wann jetzt tun musst, der ist nicht da.

D.h. ganz viele Mini-Entscheidungen, die erzeugen, dass du gut/ungestört/ruhig lernen kannst, lagen vorher gar nicht in deiner Hand. Alle Zutaten für das Lernen, die Reihenfolge, die Zubereitung des Kuchens waren total klar.

Und jetzt bist du der Koch. Eigentlich ja toll, oder?



2. Und wie arbeitest du jetzt? (oder doch nicht?) = worst case :-)

Die Situation, in die du jetzt geworfen wurdest, ist völlig anders.

Du bekommst einmal in der Woche einen riesigen Sack an Aufgaben ausgeschüttet in einem Programm/einer Email, was dir evtl. neu ist. Dieser riesige Berg an Aufgaben soll in einer Woche klein/weg sein und du weißt nicht wie. Diese Frist steht über allem! Eine **Deadline!** Eine ganze lange Liste an Sachen.

- Niemand sagt dir, fang jetzt mit Mathe an. Oder vielleicht erst Kunst oder doch Bio?
- Niemand sagt: Leg mal das Handy weg, obwohl du eigentlich weißt, dass das nötig wäre.
- Niemand sagt: arbeite eine Stunde und dann kurz raus in die Sonne!
- Niemand sagt: Schreib die Aufgabe ins Studienbuch, damit du das nicht vergisst.
- Es gibt auch keinen Stundenplan, der dir sagt, welches Häppchen du wann machen musst.
- Wenn du jetzt etwas gut gemacht hast, sagt dir auch niemand: das ist gut so und jetzt mach weiter.
- Und außerdem willst du es ja richtig machen und bekommst vielleicht auch deshalb ein schlechtes Gewissen, weil du gar nicht weißt, ob das jetzt richtig ist.
- Eigentlich bist du dir total unsicher und traust dich nicht, den Lehrer oder deine Mitschüler zu fragen.

Am liebsten würdest du jetzt lang chillen, aber du willst auch keinen Ärger von den Eltern oder Lehrern, die dann dauernd nachfragen, ob du die Aufgaben gemacht hast. Außerdem ist ja gerade „frei“, warum also nicht ausschlafen? Lernt man dann eben in die Nacht hinein!? Aber irgendwie schläft man dann immer länger und steht immer später auf und ist immer mehr k.o.

Du arbeitest also erst einmal los und während dessen kommt eine Email/Neuigkeit mit neuen Aufgaben und du könntest jetzt schon verzweifeln, weil du gar nicht weißt wo du anfangen sollst und wie du das schaffen sollst. Im Chat meint jemand, dass irgendetwas nicht zu machen ist. Das verwirrt dich noch mehr. Dann kommt die Pause und du bist unzufrieden, also arbeitest du weiter und lenkst dich nun immer mehr ab. Am Abend hast du ein richtig schlechtes Gefühl, weil du gar nicht geschafft hast, was du eigentlich wolltest und abschalten geht auch nicht wirklich, weil im Klassenchat dauernd einer fragt, wie dieses und jenes in Mathe zu verstehen ist. Du schläfst schlecht, machst dir Sorgen.

Und die Pause ist evtl. auch gar nicht mehr erholsam, weil dich die ganze Zeit das schlechte Gewissen plagt, du in deiner Freizeit nur an Arbeit und in deiner Arbeit nur an Freizeit denkst und eigentlich nichts schaffst. Du bekommst Panik und schaust erst mal, was im Chat/auf Youtube so geht, beruhigst dich und bekommst danach noch krassere Panik. Du fragst evtl. deine Eltern, die versuchen dir zu helfen und die und du, Ihr seid dann noch entnervter. Du sagst dir, dass du Aufgaben nachholen kannst und schleppst sie mit in die nächste Woche und weißt eigentlich nicht mehr, wo oben und unten ist.

<https://www.youtube.com/watch?v=kMWyduLWhqA>

Im schlimmsten Fall tauchst du jetzt komplett ab, meldest dich nicht mehr bei Lehrern und bist total überfordert. Und: du schämst dich und willst das auch niemanden sagen.

Solltest du dich in (Teilen) der Beschreibung wiederfinden:

3. Herzlich Willkommen im Leben als Student an der Universität!



Ja, richtig gehört. Das ist das, was viele Studenten auch ohne Corona erleben. Sie haben eine Frist im Kopf und schieben auf. Es gibt eine Deadline für die Hausarbeit/Examensarbeit und man muss ganz viel machen, was man nicht überblickt und auch nicht kann und schon gar keine Lust darauf hat und erst Recht nicht allein. Und jetzt hat man Zeit und ab da an muss man „schwimmen“, also irgendwie dahin gelangen. Das ist total überfordernd, macht Angst und das sollte man erst einmal so anerkennen. Erst recht, wenn man die Struktur des Tages/der Zeit vorher von der Schule gesetzt bekommen hat. Also nochmal: **Es ist sehr normal, wenn Ihr da erstmal überfordert seid.**

Das war ich auch, das musste ich auch lernen, Ihr werdet das aber in der Zukunft definitiv brauchen. Zumal Ihr mit dem Abitur einen Abschluss anstrebt, mit dem Ihr Studierfähigkeit beweist. Und das tut Ihr jetzt gerade.

Aus lauter Scham brechen sogar manche Ihr Studium ab, weil Ihnen die Struktur fehlt, diese Ihnen auch gar niemand setzt. Niemand muss im Studium in Vorlesungen, Seminare oder zum Professor in die Sprechstunde gehen. Und niemand zwingt einen, wie bei mir, Bücher zu lesen. Entweder du machst es oder eben nicht. Und wenn du die Prüfung nicht schaffst, bekommst du einen Brief und bist raus aus der Uni, 5 Jahre umsonst studiert, ohne Beruf und Perspektive.

Einen Lehrer/Elternteil, der einen in den Arsch tritt gibt es da nicht. Und damit haben viele und hatte ich auch meine Probleme. Und woher ich das kenne? Weil ich auch studiert habe und es vielen Studenten so geht. Daher weiß ich, dass das nicht schön ist, aber dass es vor Allem erst einmal auch nicht unwahrscheinlich ist, dass es bei dir erst einmal so läuft. Du hast dir deine Struktur noch nicht geschaffen!

Wichtig ist nur, falls du dich in so einer Situation siehst, dass du die richtigen Schlüsse ziehst. Und da möchte ich Dir Tips geben, die sich die meisten Studenten irgendwann in ihrem Studium erarbeitet haben und die dir vielleicht helfen können.

4. Was kann also helfen?



Bei allem, was jetzt gerade an der Situation doof ist, es gibt einen kleinen Vorteil: Wenn du es jetzt schaffst, dich zu organisieren, dann hast du etwas gelernt, was du später auf jeden Fall brauchen wirst! Solltest du später studieren, wird die Art wie du jetzt arbeiten müsstest, auf dich zukommen.

Tools zur Hilfe

- Routinen -> jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, essen, raus gehen, ins Bett gehen, Routinen geben psychische Sicherheit, sagen Forscher und deine Lehrer*innen ;-)
- **plane feste Zeiten, in denen du**
 - dir deine Ziele für die Arbeit heute bewusst machst
 - am Ende schaust, was du geschafft hast und (es klingt komisch) dich selbst dafür lobst!/belohnst
 - Emails liest und wenn es schnell geht, sofort beantwortest(1-3min) und nichts anders tust
 - in denen du Pause machst und nichts anders, hilfreich ist bei mir hier die Pommodorotechnik: <https://www.youtube.com/watch?v=RwB5IDemKoI>, kann man Apps nutzen oder eine Handyuhr
 - in denen du arbeitest und nichts anders tust (auch kein Handy, auch kein Whatsapp, auch keine Eltern o.ä.)
 - in denen du dich über (Corona-)Nachrichten informierst und dann den Rest des Tages nicht mehr, das macht Angst und auch das solltest du dosieren!
 - in denen du mit Freunden redest/etwas mit der Familie unternimmst/für dich bewegst
 - plane Dir tolle Pausen, auf die du dich freust! Mache dir eine Liste, was kann dir in 5-10min Pausen helfen, runterzukommen? Tee? Kurze Bewegung, Musik?



5. Wie kann ich einteilen, was ich zuerst mache?

- Schreibe in eine sehr konkrete Liste/Tabelle (z.B. so, wie unten), was du tun musst, heruntergebrochen in viele kleine Aufgaben!
- (sehr konkret heißt nicht: „Mathehausaufgabe“, sondern Aufgabe 1, 2, 3, rechnen, aufschreiben,
- je konkreter deine Ziele sind, desto besser kannst du sie später überprüfen und bist stolz, wenn du es geschafft hast. Wenn die Ziele unklar sind, weißt du nicht, wann du fertig bist und wirst frustriert.
- Schreibe die Tätigkeiten untereinander
- siehe hier:

Was	Wie lang?	Wie wichtig?	Kann ich die Aufgabe vermutlich schnell erledigen? Macht sie Spaß?
Hier schreibst du sehr konkret auf, was du machen musst! Schau die Aufgaben im Lernraum durch und notiere Dir die Aufgaben.	Hier schätzt du ein, wie lang du vermutlich brauchst! Mache das bevor du mit allem anfängst!	A: wichtig und Dringend B: Wichtig C: Dringend D: Eigentlich unwichtig/nicht dringend	Gut geht so ganz schwer
Mathe Aufgabe <ul style="list-style-type: none"> • Seite lesen, versuchen zu verstehen • Aufgabe schriftlich lösen 	ca. 45min	B	mittel
Müll runter bringen	10min	A	Einfach

Lege Dir einen Wochenplan/Studienheft daneben:

- Schau dir nun die Tabelle an und plane dir deine Woche ein:
 - Plane ein: wann sind Pausen, was machst du da! (Toilette, kurzer Snack, Bewegung, Kommunikation mit dem Handy)
 - Was machst du an dem Tag schönes! Evtl. auch Belohnungen.
 - Plane dir ein, wann du deinen Plan überwachst/überprüfst! (z.B. immer von 15.30 bis 16 Uhr) → vielleicht orientierst du dich einfach an deinem normalen Stundenplan?
 - Wann machst du was? Was kann warten? Was muss sofort passieren?
 - Fang mit Sachen an, die du vermutlich gut kannst!
 - keine Nachtschichten, nicht direkt nach dem Mittagessen arbeiten, wenn dein Körper gerade vor Allem verdaut! Esse ggf. eher leicht.
 - versuch dich an deinen Plan zu halten
 - versuche an einem ruhigem Ort zu arbeiten, sage allem, was dem im Weg steht kurzfristig ab und sage ggf. nein
 - wenn du kannst, verschiebe, halte die Arbeitszeit als Zeit in der du auch nur das tust, frei. Versuche hier diszipliniert zu sein, evtl. ist Musik hier schon zu viel

Ablenkung. Eventuell musst du alle Tabs oder gar den PC ausmachen. Du musst dich davon abbringen, dich abzulenken. Und das tust du mit Struktur, mit vielen kleinen Zielen und damit auch vielen kleinen Erfolgen, auf die du am Ende des Tages stolz sein kannst und weißt, was du geschafft hast.

Übrigens kannst du diese Checkliste und auch den Wochenplan, falls du eher der digitale Typ bist, über eine App machen. Trello funktioniert dabei ziemlich gut!

Also, nehmt es als Chance selbstständig und studierfähig zu werden!

Beste Grüße
Herr Landgraf