

Die Hochschulseite



Mit Stundenplan gegen das tägliche Chaos

In Kursen sollen Studenten lernen, ihre Zeit besser einzuteilen

RHEIN-MAIN. Bücher und lose Texte wild verstreut, dazwischen Rechnungen und allerlei anderer Kleinkram, der abzuarbeiten ist: So sieht es auf vielen Studentenschreibtischen aus. Wer da morgens voller Tatendrang ans Werk geht und mittags immer noch keinen Durchblick hat, wünscht sich manchmal, der Tag hätte mehr als 24 Stunden – oder aber, die vorhandene Zeit ließe sich effizienter nutzen. Wie das gehen kann, will Matthias Kappeler zeigen. In Zusammenarbeit mit dem Dienstleister „Campuservice“ der Universität Frankfurt bieten er und ein Kollege der Firma „Neue Kommunikative“ Halb- und Ganztageskurse an, in denen Studenten ökonomisches Arbeiten lernen sollen.

Oft schätzten Studenten sich selbst falsch ein, meint Kappeler: Sie muteten sich oft zuviel zu und könnten ihre hochgesteckten Ziele schließlich gar nicht erreichen. In seinem Kursus „Stress- und Zeitmanagement“ erklärt er, wie sie sich die Zeit besser einteilen können. Ein schriftlich fixierter Wochenplan, auf den neben Uni- und Jobterminen auch Zeit für Pausen und Hobbys gehört, sei dabei ein wichtiges Element. Notwendig sei es außerdem zu lernen, nein zu sagen und manche Aufgabe abzulehnen, meint Kappeler.

Auch Petar Klaric aus Bad Homburg hatte am Anfang seines Studiums Schwierigkeiten, alles auf die Reihe zu bekommen. Zu Hausarbeiten oder zum Lernen für Prüfungen konnte der angehende Theologe sich oft erst „auf den letzten Drücker“ aufraffen, so daß er unter Zeitdruck geriet. Bei „Campuservice“ schrieb sich der Zwanzigjährige für den Kursus „Selbstmotivation und mentale Stärke“ ein. Den „inneren

Schweinehund“ kann er seither besser überwinden: „Ich habe gelernt, mir erst einmal ein konkretes Bild von meinem Ziel aufzubauen, von dort aus rückwärts zu denken und mir dann Schritt für Schritt zu überlegen, was ich machen kann, um diesem Ziel näher zu kommen. Das hat mir besonders bei Hausarbeiten geholfen.“

Ein Nachteil vieler Methoden ist, daß sie regelmäßig trainiert werden müssen, bis sie das Arbeiten wirklich effektiver machen: Wer Zeit sparen will, muß zunächst Zeit investieren. Das hat auch Cleo Pfarr aus Oberursel erfahren. Um die Bücherstapel auf ihrem Tisch schneller durcharbeiten zu können, nahm die 20 Jahre alte Jurastudentin an einem Schnellese-Kursus des privaten Anbieters „improved reading“ teil, der schon seit einigen Semestern Seminare in Berlin veranstaltet und neuerdings auch Kurse in der Rhein-Main-Region anbietet. Ein Wochenende lang bekam Pfarr Techniken beigebracht, die ihre Leserate steigern sollten. Dazu gehörte unter anderem, statt jedes Wort einzeln aufzunehmen und dabei womöglich im Geist mitzusprechen, in Wortgruppen zu lesen und das Zurückspringen im Text zu unterdrücken. Heute, sagt sie, lese sie praktisch doppelt so schnell wie früher. Doch sei im Anschluß an den Kursus stetiges Training notwendig gewesen, um die anfangs anstrengenden Methoden nicht wieder zu verlernen.

Detlef Rost, Professor für pädagogische Psychologie an der Universität Marburg und Herausgeber einer gleichnamigen Fachzeitschrift, bezweifelt den Nutzen solcher Kurse für Studenten: „Schnelles Lesen können sie brauchen, wenn sie die ‚Bild‘-Zeitung lesen.“ Im Studium hingegen könne ra-

sches Lesen schaden, und zwar dann, wenn die gründliche Auseinandersetzung mit dem wissenschaftlichen Gehalt der Texte auf der Strecke bleibe. Bedenken, die Melanie von Groll, eine Kursleiterin von „improved reading“ in Frankfurt, zerstreuen will. Sie verweist unter anderem auf die positive Evaluierung des Kurses an der Freien Universität Berlin. Indem man schneller im Text vorangehe, werde das Gehirn besser ausgelastet und das Tiefenverständnis steige: „Man liest also schneller, um besser zu verstehen.“ Außerdem würden angepaßte Strategien vermittelt, die auch bei wissenschaftlichen Texten die Leserate steigern. Cleo Pfarr jedenfalls hat den Besuch des 150 Euro teuren Kurses nicht bereut: „Deutlich motivierter“ gehe sie seither an Texte heran und spare so viel Zeit.

Trotzdem würde Psychologieprofessor Rost Studenten raten, anstelle von kostspieligen privaten Schulungen lieber Seminare an der Universität zu besuchen, die „lernpsychologische Weisheiten“ vermittelten. Veranstaltet werden solche Kurse meist von den psychologischen Beratungsstellen oder, wie in Frankfurt, von angegliederten Fortbildungszentren. In manchen Studiengängen gibt es außerdem semesterbegleitende Kurse, die auf die Anforderungen des jeweiligen Faches zugeschnitten sind. Rosts eigene Empfehlungen sind eher schlicht: von Anfang an richtig studieren, sich freiwillig für Referate melden und regelmäßig arbeiten, statt Dinge aufzuschieben. Denn: „Lernen lernt man am besten, indem man lernt.“

JAN TEUWSEN

■ **Informationen zu Kursen** in den Semesterferien im Internet unter www.uni-frankfurt.campuservice.de und www.improved-reading.de