

Studieren ohne Lust und Ziel

Edith Püschel & Hans-Werner Rückert, ZE Studienberatung und Psychologische Beratung

Ein großer Teil der Studentinnen und Studenten, die zu uns in die Beratungsstelle kommen, sind mit ihrer Lebenssituation und ihrem Studium unzufrieden:

- Sie fühlen sich unwohl, haben keine Freude am Studium
- Sie finden keinen inneren Bezug zu Inhalten ihres Faches
- Sie schieben ihre Studienaufgaben vor sich her
- Sie sehen im Studium keinen Sinn mehr und auch keine Alternativen
- Sie glauben nicht daran in ihrem Studium Qualifikationen erwerben und Perspektiven erarbeiten zu können
- Sie sind zunehmend beunruhigt, sich für das falsche Studium entschieden zu haben
- Sie können sich zwischen verschiedenen Studienmöglichkeiten nicht entscheiden
- Sie sind unfroh, angespannt, gereizt und wollen nicht mehr über ihr Studium sprechen Sie gehen immer weniger an die Universität, verlieren den Kontakt zu ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen und isolieren sich Sie schämen sich, weil sie das Studium nicht "einfach durchziehen" können Sie entwickeln starke Selbstzweifeln oder sind depressiv verstimmt
- Sie entwickeln Angst, das Leben nicht zu meistern

Motivationsprobleme im Studium

Was unterscheidet motiviertes Studieren vom Zweifeln daran, ob Sie das richtige Fach gewählt haben und in der richtigen Weise vorankommen? Was hat es damit auf sich, wenn Sie Ihre Aufgaben im Studium als zu langweilig oder zu anspruchsvoll empfinden?

Oder wenn "es nicht klappt" mit der Anfertigung von Referaten und anderen Studienarbeiten?

Wenn man weiß, was man will, wenn sich das eigene Handeln in Übereinstimmung mit den Lebensperspektiven befindet, fühlt man sich wohl. Man ist bereit, Anstrengungen in Kauf zu nehmen und erlebt das Bewältigen von Aufgaben als befriedigend. Man sieht das Bild von sich durch konkrete Handlungen bestätigt. Das motiviert für weitere Arbeit. Verstärkt wird solch ein Gefühl durch die Erfahrung, mit Gleichgesinnten an ähnlichen Zielen zu arbeiten. Es hilft, die eigenen Handlungen einordnen und bewerten zu lernen.

- Was heißt Motivation eigentlich?
- Was weiß man über Studierende mit Motivationsproblemen?
- Was können Sie gegen Motivationsprobleme tun?
- Was können Sie gegen eine geringe Frustrationstoleranz tun?

Was heißt Motivation eigentlich?

Vielfach wird das Wort "Motivation" gleichbedeutend verwendet mit dem Wort "Lust". "Ich bin nicht motiviert", heißt dann nichts anderes als "ich habe keine Lust". Lust zu haben, steht in Verbindung mit

- Ihren Bedürfnissen,
- Ihrer allgemeinen Tatkraft,
- Ihren Zielen,
- Aspekten der Aufgabe,
- Ihrer Einschätzungen über die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Erfolg haben werden,
- Ihrer Einschätzung, welchen Wert ein Erfolg für Sie hat.
- Ihrer Einschätzung, dass die Situation eine Gelegenheit darstellt, in der für Sie persönlich wichtige Motive angeregt werden.

Welche Motive sind im Studium besonders wichtig?

- das Leistungsmotiv, mit den Extremen Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg,

- das Anschlussmotiv, mit den beiden Polen Hoffnung auf Anschluss/Furcht vor Zurückweisung;
- das Machtmotiv, mit den Extremausprägungen Hoffnung auf Kontrolle /Furcht vor Kontrollverlust;

Weitere wichtige Motive sind die

- nach Aufrechterhaltung eines inneren Gleichgewichts,
- nach Sicherheit und Vertrautheit (Familiarität),
- nach Neugier und Abwechslung und
- nach Selbstverwirklichung.

Diese und andere Motive können sich in bestimmter Weise bündeln und bilden dann Ihre Motivstruktur. Sie unterscheidet Sie von anderen Menschen. Vielleicht wollen Sie nach oben kommen und haben ein starkes Aufstiegsmotiv. Ob Sie aber bereit sein werden, sich anzustrengen, um Ihr Ziel zu erreichen, ist eine Frage Ihrer Leistungsmotivation. Leistungsmotivation heißt, dass Sie bereit sind, Einsatz zu bringen. Je nach dem Verlauf Ihrer eigenen Lerngeschichte sind Sie entweder erfolgs- oder misserfolgsmotiviert.

Was weiß man über Studierende mit Motivationsproblemen?

Vorübergehende Motivationsprobleme im Studium sind völlig normal. Wenn man sich auf ein Studienfach (oder mehrere) festgelegt hat, ist es nur natürlich, dass man manchmal an der Richtigkeit der Fachwahl zweifelt. Je mehr man über das Fach, seine Kultur und seine Lernerfordernisse erfährt, desto größer wird auch die Wahrscheinlichkeit, dass man die damalige Entscheidung für das Fach noch einmal überdenken und vielleicht revidieren möchte. In solchen Phasen kann man nicht einfach ungestört weiterlernen und –arbeiten, als sei alles in Ordnung. Eine rechtzeitige Studienunterbrechung, ein Fachwechsel oder eine berufliche Neuorientierung sind jedoch subjektiv und objektiv befriedigender als ein lang verschlepptes, ungeliebtes oder wenig erfolgreiches Studium. Dauerhaftere Motivationsprobleme, auch nachdem Sie vielleicht schon einmal oder mehrere Male das Studienfach gewechselt haben, sind ernster zu nehmen. Sie haben häufig die folgenden Hintergründe:

- Sie sind intellektuell überfordert;
- Sie sind intellektuell unterfordert;
- Sie erwarten eher Misserfolge als Erfolge (Misserfolgsmotivierte suchen sich, wenn sie eine Wahl haben, extrem leichte Aufgaben heraus oder extrem schwierige. Erfolgsmotivierte bevorzugen hingegen mittlere Aufgabenschwierigkeiten);
- Sie schreiben Misserfolge dauerhaft Ihren fehlenden Fähigkeiten zu, Erfolge hingegen dem Zufall;
- Sie verfolgen mit dem Studium unklare oder widersprüchliche Ziele;
- Ihre Fähigkeiten (Begabungen, Talente), Fertigkeiten (Kompetenzen), Interessen und Werte passen nicht zum Studienfach;
- Sie haben emotionale Konflikte in anderen Lebensbereichen;
- Ihnen fehlen grundlegende Studiertechniken oder Sie wenden ungeeignete Techniken an;
- Sie haben eine zu geringe Toleranz für unvermeidliche Frustrationen und Durststrecken.

Was können Sie gegen Motivationsprobleme tun?

- Finden Sie zunächst heraus, welche mutmaßlichen Ursachen Ihre Motivationsprobleme haben, ob sie vorübergehend auftauchen oder ständig vorhanden sind.
- Finden Sie heraus, ob Sie eher erfolgs- oder misserfolgsorientiert sind.
- Machen Sie sich Ihre Motive zum Studium überhaupt und zum jeweiligen Fach klar, Ihre Interessen, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Werte und Ziele.
- Decken Sie dabei Widersprüche auf.
- Klären Sie Ihre emotionalen Probleme in anderen Lebensbereichen

Was können Sie gegen eine geringe Frustrationstoleranz tun?

- Hören Sie auf, Dinge, die anstrengend und fordernd sind, als zu anstrengend und zu belastend zu bewerten.
- Geben Sie Ihre Wünsche nach Behaglichkeit auf.
- Verabschieden Sie sich von der Auffassung, dass Sie negative Spannungs- und Gefühlszustände unbedingt vermeiden müssen.
- Schalten Sie bei Durststrecken von der Steuerung durch positive Motive um auf willentliches Durchhaltenwollen.

Es kann sein, dass Sie nicht alleine Wege aus der Krise finden. Suchen Sie sich in diesen Fällen professionellen Beistand, beispielsweise in der Psychologischen Beratungsstelle Ihrer Hochschule.

Mit der Psychologischen Beratung der Freien Universität Berlin können Sie über den Info-Service Studium Gesprächstermine vereinbaren. Sie können uns auch per Mail erreichen: psychologische-beratung@fu-berlin.de.