

Studieren in Zeiten der Corona-Pandemie

Wenn Du Dein Studium nicht gerade erst aufgenommen hast, dann kannst Du aus dem letzten Semester bereits Erkenntnisse mitnehmen: Wie schätzt Du die allgemeinen und insbesondere auch Deine persönlichen Herausforderungen im digitalen oder zumindest hybriden Studium ein? Es ist oft hilfreich, die Vergangenheit zu reflektieren und das bedeutet:

Nimm Deine bisherigen Erfahrungen ernst und gewinne Akzeptanz für das Mögliche. Es kann sein, dass Du z.B. in einem geringeren Umfang Prüfungsleistungen erbringen konntest. Dann ist es hilfreich, die Erwartungen an das neue Semester anzupassen und eher sinnvoll reduziert zu studieren als sich mit starken Leistungsansprüchen unter Druck zu setzen. Wenn Du im vorigen Semester z.B. 20 Credit Points erlangt hast, dann plane für den Winter nicht unbedingt 30 Leistungspunkte oder mehr ein, sondern überlege Dir, welches Pensum unter den aktuellen Lernbedingungen **realistisch** zu erreichen ist. Versuche Dich nicht dauernd mit anderen zu vergleichen, sondern Dein individuell passendes Maß zu ermitteln und korrigiere gegebenenfalls Deine Studienverlaufsplanung entsprechend.

Plane also nicht zu viel Arbeit ein, auch wenn Du zunächst den Eindruck hast, mehr Zeit zur Verfügung zu haben (z.B. durch wegfallende Wegezeiten und andere Aktivitäten, die derzeit nur eingeschränkt möglich sind). Unterschätze keinesfalls: Das Lernen und wissenschaftliche Arbeiten erfordert eine erhöhte Konzentrationsleistung. Dazu bedeuten die besonderen Lebensumstände und Veränderungen durch das Coronavirus eine Anpassungsleistung, die Dich im Zweifelsfall mehr Energie für die Emotionsregulation und die Lernbedingungen im Homeoffice kosten.

Grundlegende Anregungen für das Leben und Lernen

Sorge für eine feste **Tagesstruktur** und ausreichend Routinen, möglichst von Semesterbeginn an und halte sie ein. Ein tragfähiges Gerüst an Aufgaben und Aktivitäten wirkt stabilisierend, es kostet Dich langfristig weniger Energie als passiv in den Tag zu starten und immer wieder neu zu überlegen, was Du heute tun könntest. Setze Dir **konkrete Termine** für Dinge, die Du eher als **Pflichtaufgaben** ansiehst (z.B. *Vorlesungen nachbereiten, digitale Veranstaltungen besuchen, Wäsche waschen, aufräumen, Mahlzeiten zubereiten*) und **ebenso für solche, die Du gerne tun möchtest** (z.B. *mit Freunden in Kontakt sein, Sport, entspannende Zeiten für Dich*). Die Leerräume, die insbesondere durch die Kontaktbeschränkungen und entfallende Veranstaltungen entstehen, bieten Chancen und können neu gefüllt werden: Folge Deinen Interessen und überlege Dir, was Du schon immer oder längst wieder einmal tun wolltest (z.B. *ein wohltuendes Bad nehmen, für Freunde basteln, Dich einem alten Hobby widmen*). **Lege eine eigene Liste mit angenehmen Aktivitäten an und plane täglich mindestens eine solche Aktivität ein.**

Ein **guter Tagesplan** beugt Gefühlen von Hilflosigkeit und Kontrollverlust vor. Nimm Dir am Vorabend schon einen Augenblick, um zu durchdenken, was Dich am nächsten Tag erwartet und wie Du ihn gestalten willst. Verplane dabei möglichst nie die ganze Zeit, gönne Dir ruhig auch einige Freiräume und plane Pausen ein. So kannst Du motivierter starten!

Trotz Corona zufrieden lernen: Schritt für Schritt durchs Wintersemester!

Überlege Dir eine sinnvolle **regelmäßige Aufstehzeit** (*von 6 Uhr für Frühaufsteher*innen bis spätestens 10 Uhr für Langschläfer*innen*) und achte darauf, nicht länger als acht bis neun Stunden pro Nacht zu schlafen. Schlaf ist wichtig für unsere Erholung, unser Immunsystem und vor allem auch für unser Gedächtnis und unsere Emotionsregulation. **Schlafe also nicht wenig, aber auch nicht mehr als vor COVID-19.**

Der Radius wird derzeit kleiner, bleibe deshalb erst recht in **Bewegung** – denn Bewegung ist quasi ein körpereigenes Medikament gegen Grübeln und negative Stimmungen. Die körperliche Aktivität schafft einen **Ausgleich zu den kognitiven Anstrengungen des Lernens** und hilft Dir dabei, **Anspannung abzubauen**. Dabei muss es gar kein Hochleistungssport sein, den Du Dir aussuchst. Ein kleines Workout zuhause tut auch schon gut. Mache z.B. regelmäßige Atem- und Dehnübungen, gerne bei geöffnetem Fenster. (*Im Internet kannst Du Dir Anregungen für Trainingseinheiten auch ohne Geräte holen. Beginne dabei mit kleinen Elementen: Fünf bis zehn Minuten täglich sind viel besser als einmal zwei Stunden und danach nie wieder*). Gönn Dir möglichst eine tägliche Ration Bewegung im Freien, z.B. durch einen Spaziergang an der frischen Luft, vielleicht auch mit einer Kommilitonin oder einem Mitbewohner. **Regelmäßige Ortswechsel und Tageslicht, im Idealfall sogar das Tanken von etwas Wintersonne, helfen auch der Konzentration deutlich, konstant zu bleiben.**

Sei besonders achtsam mit Deinem **Medienkonsum**. Das digitale Studium erfordert ohnehin noch mehr Bildschirmarbeit, so dass die Zeit daneben nicht zu ausschweifend werden sollte – **verbringe also möglichst nicht den ganzen Tag mit dem PC oder am Smartphone**. Sich an einer Serie oder einem Spiel zu erfreuen, ist in der dunkleren Jahreszeit eine gute Idee, aber dehne dies nicht stundenlang aus. Das Displaylicht stört den Melatoninhaushalt. Melatonin ist das Hormon, welches uns gut einschlafen lässt. Prüfe deshalb, ob all Deine elektronischen Tools einen Blaulichtfilter bzw. Nachtmodus haben. **Schalte mindestens eine halbe Stunde vor dem Einschlafen alle Geräte aus, damit Du nicht übermäßig online und „unter Strom“ bist.**

Halte Deine **sozialen Kontakte** aufrecht und pflege sie so gut, wie es Dir möglich ist. Ob in der Wohngemeinschaft oder mit entfernter lebenden Freund*innen: **Feste Verabredungen** tun gut, selbst per Telefon. Fokussiere Dich dabei im persönlichen und medialen Austausch auf die gegenwärtig positiven Dinge und begrenze gemeinsames Beklagen. Wenn Du keine Lust mehr auf Gespräche hast, dann überrasche doch Einzelne aus Deinem Freundeskreis mit einer Postkarte, einem Päckchen oder einer längeren Nachricht.

In Bezug auf das **Studium** empfiehlt es sich, **digital und optional in Tandems zusammen zu arbeiten**. Nutze z.B. zu einer festgelegten Zeit regelhaft Videotelefonie, um gemeinsam die Woche, Deine Arbeitsstruktur und Erreichtes zu reflektieren. Der Aufwand einer solchen aktiven Vernetzung zahlt sich definitiv aus, denn es ist wichtig, regelmäßig aus dem isolierten Lernkosmos heraus zu treten, Inhalte individuell zu besprechen und sich von anderen auf die Schulter klopfen zu lassen!