

Hochschule

NOTIERT

Der Wissenschaftsjournalist Ranga Yogeshwar hält am heutigen Dienstag einen Vortrag über das am weitesten entfernte Licht im Universum. Vom Hörsaal A1 (Hörsaalgebäude, Albertus-Magnus-Platz) der Kölner Universität wird es eine Live-Schaltung zu einer Sternwarte in Frankreich geben. Der öffentliche Vortrag ist Teil der Ringvorlesung „Licht. Spuren im Leben“ des Professional Centers. www.professionalcenter.uni-koeln.de/licht

82 Prozent aller Studiengänge an deutschen Hochschulen führen zu den Abschlüssen Bachelor und Master, wie die Hochschulrektorenkonferenz mitteilt. Insgesamt bieten die Hochschulen 11 549 Bachelor- und Masterstudiengänge an, knapp 53 Prozent der Studierenden lernt in diesen neuen Studiengängen. Momentan gibt es in Deutschland mehr als 2,2 Millionen Studenten. Die Zahl der Erstsemester stieg in diesem Jahr um 18 000 auf 440 000 Neustudenten. www.hrk.de

Die Kunsthochschule für Medien Köln informiert am Mittwoch, 8. Dezember, von 10 bis 21 Uhr über den Studiengang Audiovisuelle Medien. Im Studierendensekretariat und in der Aula (Filzengraben 2) werden Beratungen, Führungen und Gespräche mit Lehrenden angeboten. Das Programm steht im Internet. www.khm.de

Studierende der Köln International School of Design (KISD) der Fachhochschule Köln zeigen in einer Ausstellung neuartige Fetischobjekte, die mit der Kategorie Geschlecht spielen, ironisieren und experimentell kritisieren. 20 Studierende aus Europa, Asien und Amerika beschäftigen sich seit Oktober mit modernen Fetischen im Alltag. Die „Fetissage“ mit Live-Musik, Snacks und Getränken findet am heutigen Dienstag um 19 Uhr im Ausstellungsraum 11 der KISD, Ubierring 40, statt. www.kisd.de

Die Rheinische Akademie Köln lädt für Samstag, 11. Dezember, 10 Uhr, zu einer Informationsveranstaltung in ihr Studienzentrum in Ehrenfeld, Vogelsanger Straße 295. Die Dozenten stellen die schulischen Berufsausbildungen zum Biologisch-Technischen Assistenten und zum Informationstechnischen Assistenten vor. Anmeldungen per E-Mail. rreuter@rak.de www.rak.de

Die SRH Fernhochschule Riedlingen startet zum Sommersemester 2011 den neu konzipierten Masterstudiengang Business Administration mit einem mobilen Lernkonzept. Die Studierenden können alle Lerninhalte digital über ihr iPad abrufen, das ihnen zu Studienbeginn zur Verfügung gestellt wird. Ein Einführungswochenende in Heidelberg macht sie mit der neuen Lernmethode vertraut und führt sie ins Studium ein. Während des Semesters gibt es einen intensiven Austausch über den elektronischen Campus der Hochschule. www.fh-riedlingen.de

Kontakt

Kölner Stadt-Anzeiger
Redaktion Hochschule
50590 Köln
Tel.: 02 21/224 22 55
E-Mail: hochschule@ksta.de
Internet: www.ksta.de/campus

Staubsaugen statt Seminararbeit

PSYCHOLOGIE Unter Studierenden ist Aufschiebeverhalten ein weit verbreitetes Phänomen

VON MASCHA DINTER

Fenster putzen, Geschirr spülen, staubsaugen – stehen Prüfungen, Seminararbeiten oder Referate an, lassen sich Studenten eine Menge einfallen, um sich nicht mit dem Uni-Stoff beschäftigen zu müssen. Und so schieben sie die zu erledigenden Aufgaben weiter vor sich her. Für dieses Verhalten gibt es einen Fachbegriff: Prokrastination. Gemeint ist damit nicht nur das Aufschiebeverhalten von Studenten, doch sind diese besonders häufig davon betroffen.

Bei einer repräsentativen Umfrage der Pädagogischen Hochschule Freiburg gaben 58 Prozent der Befragten an, Arbeitsaufträge vor sich herzuschieben. Rund 60 Prozent flüchten sich außerdem in andere Aktivitäten, um der Arbeit auszuweichen. Die Psychologinnen Inga Opitz und Julia Patzelt fanden in ihrer Diplomarbeit über Prokrastination heraus, dass Studenten deshalb häufig zum Aufschieben neigen, weil im Studium vieles selbst gesteuert werden muss. Meist liegt es in der eigenen Verantwortung, Aufgaben rechtzeitig zu erledigen.

„In manchen Fällen steckt hinter chronischer Vermeidung eine ernsthafte Angststörung“

Psychologin Gaby Jungnickel

Das Problem, lästigen Aufgaben zu lange aus dem Weg zu gehen, kennt auch Geschichtsstudent Martin Warnecke aus Bonn. Einmal hat ihn seine „Aufschieberitis“ in eine brenzlige Lage gebracht. Zu Semesterbeginn hatte er sich fest vorgenommen, die Seminararbeit vor dem Abgabetermin fertigzustellen. Denn er und seine Freunde hatten für den Tag der Deadline einen Flug nach Mallorca gebucht. „Aber mein



Die Seminararbeit kann warten: Jede Ablenkung ist willkommen, wenn auf dem Schreibtisch die Bücher warten.

SYMBOLBILD: CHRISTOPH HENNES

ewiges Aufschieben, schlechtes Zeitmanagement und mein übersteigter Perfektionismus haben dazu geführt, dass ich einen Tag vorm Abflug zwar meinen Koffer gepackt hatte, der Hausarbeit aber noch einige Seiten fehlten“, gesteht der 21-Jährige.

Unter Hochdruck begab er sich an die Fertigstellung der Arbeit. Doch am nächsten Tag stellte Martin mit Entsetzen fest, dass das Seminar geschlossen hatte. Also schickte er die Arbeit dem Dozenten per E-Mail. „Eine Stunde vor der Abfahrt zum Flughafen habe ich die Fußnoten eingefügt. Da mein Dozent bis zum Schluss nicht geantwortet hatte, bin ich mit schlechtem Gefühl in den Urlaub gefahren – ohne zu wissen, ob die Arbeit angenommen wird.“

Martins Geschichte ist kein Einzelfall. Weit entfernte Abgabeterminen, Professoren, die ihre Studenten nicht einmal persönlich kennen, unstrukturierte Studienfächer – viele Faktoren können dazu beitragen, dass Studenten sich zum Aufschieben verleiten lassen. Auch den Mitarbeitern der Psycho-Sozialen Beratungsstelle (PSB) des Kölner Stu-

dentenwerks ist das Phänomen sehr vertraut. „Zunächst ist es wichtig zu analysieren, woher diese Handlungsverweigerung kommt“, erklärt Gaby Jungnickel von der PSB. Gründe gibt es viele. Trotz Ärger, Perfektionismus, Versagensängste oder – umgekehrt – Angst vor dem Erfolg.

Jungnickel: „Manchmal ist eine Arbeit bloß lästig, aber keine wirkliche Herausforderung. Manchmal fürchtet man die Fertigstellung, weil danach schon die nächste Aufgabe und somit noch mehr Arbeit wartet. Oftmals lähmt einen auch die Angst vor schlechten Noten.“ Viele Menschen beginnen erst gar nicht mit einer Aufgabe, weil sie fürchten, ihr nicht gerecht zu werden. Der Übergang von einer Bequemlichkeit zu einer Störung mit Krankheitswert sei dabei fließend, erläutert Jungnickel. „In manchen Fällen steckt hinter chronischer Vermeidung eine ernsthafte Angststörung, die sich auch auf andere Lebensbereiche auswirkt.“ Zu einem Problem wird die Angelegenheit dann, „wenn die betroffene Person in ihrer Entwicklung gehemmt wird

und Lähmung oder Stillstand eintritt“, sagt die Psychologin. Spätestens dann sollte man sich professionelle Hilfe holen.

Eine Studentin aus Köln, die ihren Namen lieber nicht in der Zeitung lesen möchte, erzählt, wohin Prokrastination führen kann. „Sechs Semester, also drei Jahre lang, habe ich eine Hausarbeit in Geschichte vor mir hergeschoben. Es gab keine Abga-

„Drei Jahre lang habe ich eine Hausarbeit in Geschichte vor mir hergeschoben“

Kölner Studentin

befrist, und ich hatte so viele andere Dinge für die Uni zu tun.“ Dann eines Tages die Schreckensnachricht: Der Dozent war verstorben. „Das Seminar lag so weit zurück, dass niemand die Arbeit annehmen wollte. Also musste ich den Kurs noch einmal belegen.“ Dies kostete sie ein weiteres Semester, anschließend musste sie mit der Arbeit von vorne beginnen. Sie ist bis heute nicht fertiggestellt. „Ich habe es

fest vor, doch irgendwie habe ich Panik vor der Abgabe. Ich will nichts falsch machen.“

Das Team der Psycho-Sozialen Beratung bietet betroffenen Studenten Hilfestellungen an. „In dem einen Fall ist jemandem schon damit gedient, sein Zeit- und Selbstmanagement zu verbessern“, sagt Jungnickel. Das Kölner Studentenwerk veranstaltet regelmäßig Kurse, die den Studenten dabei helfen sollen, sich und ihr Studium besser zu organisieren. „Manch einer benötigt dringend Erfolgsergebnisse, um wieder Zutrauen in seine Fähigkeiten zu erhalten – daran arbeiten wir dann kleinschrittig.“ Gegebenenfalls sind die Berater auch bei der Weitervermittlung an Psychotherapeuten behilflich.

In Martins Fall ist die Geschichte gut ausgefallen. Sein Dozent akzeptierte die Abgabe per E-Mail, und nach einem Urlaub, den der Student trotz schlechtem Gewissen genießen konnte, ereilte ihn eines Tages das erfreuliche Ergebnis: 1,0. Manchmal kann Aufschieben eben auch produktiv sein. Aber nur manchmal. www.kstw.de

Der Klimawandel – multikulturell betrachtet

PROJEKT Designstudenten aus aller Welt entwerfen Plakate zu Umweltthemen und stellen sie in Mexiko aus

VON KATHY STOLZENBACH

Die Erde – ausgepresst wie eine Zitrone. So stellen Designstudenten aus New York den Klimawandel grafisch dar. Chilenische Nachwuchsdesigner entwarfen ein Plakat, das ein Auto mit Beinen statt mit Rädern zeigt: „Just use your legs“ („Benutze einfach deine Beine“) lautet die Botschaft. Die beiden Plakate sind Teil eines multikulturellen Studenten-Projekts, das der Kölner Designer Helmut Langer ins Leben gerufen hat. 20 Hochschulen aller Kontinente beteiligten sich daran und entwarfen Plakate mit Aspekten des Klimawandels.

Anlass ist die Klimakonferenz der Vereinten Nationen in Mexiko. Die Idee hatte Langer im Dezember vorigen Jahres: „Die Berichte über die Klimakonferenz in Kopenhagen waren visuell so dürftig und nichtssagend“, beklagt der Designer. Da sei es nicht



Globale Kreativität: Die Plakate der Designstudenten aus Moskau, Hangzhou/China, Santiago/Chile und Mexico (v.l.) setzen sich mit den Aspekten des Klimawandels visuell auseinander.

GRAFIKEN: STOGOV, ZHANG, OSANDON, MARTINEZ

verwunderlich, dass bei der Konferenz „Nichtssagendes“ herausgekommen sei. „Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte. Gute visuelle Botschaften brauchen keine Texte und sind deshalb weltweit verständlich“, glaubt Lange, der

als Gastprofessor unter anderem an der Kölner Ecosign lehrt und schon mehrere globale Kommunikationsprojekte durchgeführt hat.

Er betreute das Projekt per E-Mail und arbeitete in China,

Hongkong und Köln mit den Studenten in Workshops. Jede der 20 Hochschulen hat zehn Plakate beigesteuert. Sie reflektieren das Thema global, national oder auch lokal. Sie klagen an, mahnen, rütteln auf und zeigen Visionen.

Eine Auswahl von 100 Plakaten wurde in der vorigen Woche erstmals vom Goethe-Institut in Mexico City ausgestellt. Anschließend werden sie unter anderem in China, Indien, Russland und den USA gezeigt.