

Thomas Schäfer

# Gut studieren

Ein Studienbegleiter für die  
Kultur-, Geistes- und Sozial-  
wissenschaften



## **Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage**

Brill | Schöningh – Fink • Paderborn

Brill | Vandenhoeck & Ruprecht • Göttingen – Böhlau • Wien • Köln

Verlag Barbara Budrich • Opladen • Toronto

facultas • Wien

Haupt Verlag • Bern

Verlag Julius Klinkhardt • Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck • Tübingen

Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag • Tübingen

Psychiatrie Verlag • Köln

Ernst Reinhardt Verlag • München

transcript Verlag • Bielefeld

Verlag Eugen Ulmer • Stuttgart

UVK Verlag • München

Waxmann • Münster • New York

wbv Publikation • Bielefeld

Wochenschau Verlag • Frankfurt am Main



Thomas Schäfer

# **Gut studieren**

Ein Studienbegleiter für die Kultur-,  
Geistes- und Sozialwissenschaften

Verlag Barbara Budrich  
Opladen & Toronto 2024

**Der Autor:**

Dr. Thomas Schäfer, Akademischer Mitarbeiter und Lehrbeauftragter für Ethik, Philosophie und Propädeutik an der Alice Salomon Hochschule Berlin und der Hochschule Fulda

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

© 2024 Verlag Barbara Budrich GmbH, Opladen & Toronto  
[www.budrich.de](http://www.budrich.de)

<b>utb-Bandnr.</b>	<b>6226</b>
<b>utb-ISBN</b>	<b>978-3-8252-6226-6</b>
<b>utb-e-ISBN</b>	<b>978-3-8385-6226-1 (PDF)</b>
<b>utb-e-ISBN</b>	<b>978-3-8463-6226-6 (EPUB)</b>
<b>DOI</b>	<b>10.36198/9783838562261</b>

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Online-Angebote oder elektronische Ausgaben sind erhältlich unter  
[www.utb-shop.de](http://www.utb-shop.de).

Satz: Linda Kutzki, Berlin – [www.textsalz.de](http://www.textsalz.de)  
Umschlaggestaltung: siegel konzeption | gestaltung  
Titelbildnachweis: Drazen, Adobe Stock

# Vorwort

## **1. Das Buch richtet sich an Lehrende und Studierende**

- im Bereich der Sozial-, Geistes- und Kulturwissenschaften, incl. entsprechenden Studiengänge an Hochschulen
- für die Arbeit in Seminar und Vorlesung sowie auch für das Selbststudium (deshalb die direkte Ansprache der Studierenden im Text)
- als Studienanfänger\_innen und Fortgeschrittene
- zur Anregung bei der Lehrplanung
- mit Interesse an philosophischen und psychologischen Impulsen für Studium und Lehre

## **2. Sie erhalten Anregungen und Einsichten zu folgenden Aspekten des Studiums**

- Guter Einstieg ins Studium
- Sicherheit und Souveränität im Umgang mit diversen Studienanforderungen
- Interesse und Motivation gegenüber Wissen und wissenschaftlichem Denken
- Selbstständigkeit und Eigensinn beim Lernen und Studieren
- Klarheit und Genauigkeit im eigenen Denken
- Kritische Einstellungen gegenüber Gedanken, Theorien und Weltbildern
- Gute Haltungen und Einstellungen bei Argumentation und Diskussion
- Praktische Anleitungen für gelingende Studienarbeiten
- Umgang mit sich selbst, eigenen Problemen und schwierigen Studiensituationen

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	5
<b>Einleitung: Warum und wozu dieses Buch?</b>	10
<b>I Gut ins Studium hineinfinden</b>	12
1 Was heißt „gut Studieren“?	12
2 Erfahrungen von Studierenden am Studienbeginn – Probleme, Reflexionen und Lösungsperspektiven	13
2.1 „Aber nun sitze ich in den Seminaren und verstehe nichts“	13
2.2 „Und bereits nach wenigen Minuten des Studiums begannen die ersten Selbstzweifel“	15
2.3 „Ich neige dazu, mir viel zu viele Gedanken um Sachen zu machen“	17
2.4 Positive Perspektiven und Lösungen	18
3 Achtsam lernen – mit Anfängergeist, Kreativität und Selbstmitgefühl	20
3.1 Anfängergeist	20
3.2 Kreativität	22
3.3 Selbstmitgefühl	23
<b>II Wissen und Wissenschaft – erste Zugänge</b>	26
4 Was bedeuten „Wissen“ und „Wissenschaft“?	26
4.1 Was ist „Wissen“?	26
4.2 Was ist „Wissenschaft“?	29
4.3 Formen des Wissens und der Wissenschaft	30
4.4 Wozu brauchen wir Wissenschaft?	33
5 Wissenschaftliches Arbeiten und Studieren – einige wichtige Aspekte	38
5.1 Richtiges Definieren	38

5.2	Wer sagt was? Eigene und fremde Gedanken in Texten.....	41
5.3	Begründen und Erklären.....	43
5.4	Kritische Analyse von Begriffen und Gedanken.....	47
5.5	Die Anführungsstriche „...“ – wo gehören sie hin und warum?.....	49
5.6	Gutes Präsentieren.....	51
<b>III</b>	<b>Grenzen und Kritik des Wissens und der Wissenschaft.....</b>	<b>56</b>
6	Wissen und Skepsis. Wichtige Regeln beim Prüfen von Behauptungen.....	56
6.1	Eine kritische Grundhaltung.....	56
6.2	Außergewöhnliche Behauptungen verlangen außergewöhnliche Beweise.....	58
6.3	Vorsicht bei „Allaussagen“.....	58
6.4	Unterscheide Allaussagen und Existenzaussagen.....	60
6.5	Die Beweisspflicht liegt beim Behauptenden.....	62
6.6	Trenne zwischen Behauptung und Erklärung.....	62
6.7	Verknüpfe nicht vorschnell Interessen, Motive und Tatsachen.....	62
6.8	Verwechsele nicht „Korrelation“ und „Kausalität“.....	64
7	Kritischer Umgang mit wissenschaftlichem Wissen und Denken.....	66
7.1	Problematische Studien.....	66
7.2	Problematische Gedankengänge.....	68
7.2.1	Beispiel 1: Neurobiologie und menschliche Freiheit.....	68
7.2.2	Beispiel 2: Evolutionsbiologie und Genderfragen.....	70
7.3	Ein positives Beispiel: Reflektierte Wissenschaft.....	71
8	Was ist Kritik?.....	73
8.1	Kritik im Alltag.....	73
8.2	Kritik in der Wissenschaft.....	74
8.2.1	Kritik an menschlichen Lebensverhältnissen.....	75
8.2.2	Kritik an Denkweisen.....	76
8.2.3	Kritik am Bewusstsein von Menschen.....	77
8.2.4	Kritik von innen und von außen.....	78
8.2.5	Schritte der Kritik.....	80
9	„Diskurse“, „Mythen“, „Narrative“ und die Wissenschaft.....	82
9.1	„Diskurs“.....	83
9.2	„Mythos“.....	85
9.3	„Narrativ“.....	87



<b>IV</b>	<b>Gute Haltungen beim Studieren</b>	90
10	Mündiger Umgang mit Wissen und Wissenschaft	90
11	Erkenntnis und Wissen durch Achtsamkeit	93
11.1	Was heißt „Achtsamkeit“?	93
11.2	Von der achtsamen Wahrnehmung zum achtsamen Erkennen	95
11.3	Ein Fallbeispiel	97
12	Reflexion, Selbstreflexion und Wissen	102
12.1	Was ist Reflexion? Wie wird sie zu Erkenntnis und Wissen?	102
12.2	Reflexion als gedanklich-philosophische Hinterfragung	104
<b>V</b>	<b>Logisches Denken und Argumentieren</b>	109
13	Logik – nicht trocken, sondern spannend, wichtig und hilfreich	109
13.1	Ein Logik-Rätsel	109
13.2	Rationale Logik und Psycho-Logik	111
13.3	Logik in der Wissenschaft	112
13.4	Logisches Argumentieren: Überzeugen und Überreden	113
13.4.1	Überzeugen – wie funktioniert das?	114
13.4.2	Überreden – mit der Macht im Bunde?	115
13.4.3	Das „Argument an die Person“ – kurzschlüssig und problematisch	117
14	Meinungen besitzen und Behauptungen aufstellen – was wir meinen und was wir nicht meinen	118
14.1	„Ich finde, dass...“ oder „Es ist so“ – Subjektivität oder Objektivität?	118
14.2	Konfusionen und ihre Auflösung	119
<b>VI</b>	<b>Menschliches und Zwischenmenschliches</b>	123
15	Umgang mit Stress und Zeit	123
15.1	Stress verstehen	124
15.2	Zwei verschiedene Sichtweisen	125
15.3	Analysen und Ratschläge	126
15.3.1	Eigene Muster erkennen und verändern	126
15.3.2	Nicht Bewerten	129
15.3.3	Geduld mit sich üben, sich akzeptieren	132

15.4	Die Zeit gut managen .....	136
15.4.1	Fehlplanungen .....	136
16.4.2	„Prokrastination“ .....	137
16	Gute Kommunikation und konstruktives Diskutieren .....	140
16.1	Widersprüche im Argumentieren und Diskutieren .....	140
16.2	Hilfreiche Regeln für gelingende Diskussionen .....	141
16.3	Gewaltfreie Kommunikation .....	143
<b>VII</b>	<b>Kontexte der Wissenschaft .....</b>	<b>148</b>
17	Wissenschaft, Werte und Normen .....	148
17.1	Beschreibungen, Wertungen und Normen .....	148
17.2	Begründungen, Belege und Beweise .....	150
17.2.1	Begründungen für beschreibende Behauptungen .....	150
17.2.2	Begründungen für normative Behauptungen .....	151
18	Wissen, Wissenschaft und Macht .....	154
18.1	Die Macht des Wissens .....	154
18.2	Macht in der Wissenschaft .....	155
19	Wissen und Weisheit .....	159
19.1	Zusammenhänge von Wissen und Weisheit .....	159
19.2	Die Weisheit über dem Wissen und der Erkenntnis? .....	161
<b>Literatur</b>	.....	<b>164</b>

# Einleitung: Warum und wozu dieses Buch?

Das vorliegende Buch wendet sich an Menschen im Studium, aber durchaus auch in ihrem Leben ganz allgemein. Es richtet sich an Menschen, die – in einem noch zu klärenden Sinne – „gut studieren“ und dabei auch ein gutes Leben führen wollen. An beides ist hier gleichermaßen gedacht, denn man kann wohl feststellen:

Das Studium findet immer mitten im Leben von Menschen statt und es gelingt vor allem dann gut, wenn uns das umfassendere – unser Leben – gut gelingt.

Ein wichtiger Teil des Studiums, sei es an Universitäten oder an Hochschulen, besteht in dem Anspruch, dass die Studierenden „wissenschaftliches Arbeiten“ erlernen sollen. Häufig wird darunter verstanden, dass man lernt, mit wissenschaftlichen Texten angemessen umzugehen, dass man formale Techniken, wie das korrekte Zitieren, beherrscht etc. Die Veranstaltung, in dem speziell dies gelernt werden soll, nennt sich in der Regel „Propädeutik“ oder „Wissenschaftliches Arbeiten“. Studierende erleben es häufig als „trocken“ und mehr oder weniger „langweilig“, und vielleicht haben Sie diese Erfahrung ja auch schon gemacht.

Dies muss aber nicht so sein. Es gibt Aspekte des Umgangs mit Wissenschaft, die wichtig und spannend sind und die zu studieren sich nicht nur lohnt, sondern auch mit viel Freude betrieben werden kann. Das ist jedenfalls die Behauptung und der Anspruch des vorliegenden Studienbegleiters. Auch Studierende erleben und erkennen dies immer wieder, was sich stellvertretend für viele ähnliche Feststellungen in der folgenden Passage aus einem Lerntagebuch ausdrückt:

*„Mich wissenschaftlich mit einem Thema auseinanderzusetzen, lässt mich klarer denken, wenn ich viele Gedanken und Gefühle auf einmal habe. Wissenschaftliches Arbeiten hat mir geholfen, mich emotional etwas abzugrenzen und wertfreier zu arbeiten. Wissenschaft gibt mir und meiner Arbeit einen Rahmen und klarere Grenzen, wodurch ich mich innerlich freier fühle.“* (Studierende\_r M. W.<sup>1</sup>)

Die Inhalte der folgenden Kapitel wurden in zahlreichen Seminaren erprobt. Die vielen positiven Feedbacks von Student\_innen geben Grund zu der Hoffnung, dass auch

---

1 Es handelt sich bei diesem Zitat, wie auch generell in diesem Buch, selbstverständlich um fiktive Initialen.

Sie als Leser\_in dem Text Interesse, gute Einsichten und möglichst viel Freude abgewinnen können.

Das vorliegende Buch möchte Sie also auf das Studium vorbereiten bzw. die Studienzeit begleiten, und zwar vor allem dadurch, dass es einige für das gute Studieren wichtige Haltungen oder Tugenden zu fördern versucht, wie etwa:

- Neugier und Interesse gegenüber Wissen und wissenschaftlichem Denken
- Selbstständigkeit und Eigensinn beim Lernen und Studieren
- Sicherheit und Souveränität im Umgang mit den diversen Studienanforderungen
- Klarheit und Genauigkeit im eigenen Denken
- kritische Einstellungen gegenüber Gedanken, Theorien und Weltbildern
- eine offene, faire und menschenfreundliche Diskussionshaltung
- einen freien Umgang mit sich selbst, eigenen Problemen und der Studiensituation

### **Bemerkung: Eingrenzungen**

Es soll gleich zu Beginn festgestellt werden, dass die einzelnen, z. T. sehr großen Themen – etwa „Wissen“ oder „Wissenschaft“ – in den folgenden Kapiteln natürlich *nur in einem ersten Ansatz* behandelt werden können. Denn das Buch soll einerseits ja nur einführen, hinführen und begleiten bei dem, was Studierenden im Studium begegnet, andererseits soll es einige ausgewählte wichtige Anregungen und Hilfestellungen beim Studieren geben.

# I Gut ins Studium hineinfinden

## 1 Was heißt „gut Studieren“?

Gutes Studieren besteht nicht nur (und vielleicht sogar weniger) darin, wissenschaftlich-handwerklich gut arbeiten zu können, sondern auch darin, *als ganzer Mensch* gut im Studium zurecht zu kommen und bestehen zu können. Wem nützt es, so könnte man fragen, wenn jemand eine handwerklich-technisch gelungene Arbeit verfasst hat, dabei aber un kreativ, geistig unselbständig und womöglich von Ängsten verfolgt war? Was braucht es also, damit die Lernprozesse im Studium bestmöglich gelingen?

Ein gutes Studium wird in diesem Buch dementsprechend als eine bestimmte Art der *Persönlichkeitsbildung* gesehen, als die Entwicklung mentaler Stärke, die das Studieren zu einer interessanten und fröhlichen Herausforderung macht. Deshalb ist die Hoffnung dieses Buches, dass es ihm gelingt, zu einer solchen Art „studentischer Persönlichkeit“ beizutragen; das bedeutet, dass Studierende im besten Falle und soweit möglich

- gut in sich selbst ruhen,
- geistig unabhängig sind und autonom denken,
- umsichtig und gewissenhaft mit Wissen, Gedanken und Theorien umgehen,
- zu offenem und freiem Nachdenken und Diskutieren in der Lage sind,
- gelassen, emotional ausgeglichen und stabil sind,
- die Verantwortung für sich selbst zu tragen vermögen und zu sich stehen können,
- selbstsicher und selbstbejahend sind,
- sich mit den eigenen „Stärken“ und „Schwächen“ akzeptieren können,
- auf das eigene Urteil über sich und die Welt vertrauen können und sich nicht zu sehr an das der anderen binden,
- sich keinen Ideologien anschließen, die nicht in Übereinstimmung mit der wohlverstandenen eigenen Persönlichkeit und den eigenen Einsichten stehen.

Damit sind die wichtigsten Eigenschaften, Qualitäten bzw. Haltungen benannt, die in den diversen Kapiteln des Textes durch konkrete Anregungen, Überlegungen, Gedankenspiele, Fragestellungen etc. gefördert werden sollen. Sie mögen Ihnen zu Quellen der Inspiration für das Studium wie auch für das Leben insgesamt werden. Dann wären das wichtigste Anliegen sowie der Sinn dieses Buches erfüllt.

## 2 Erfahrungen von Studierenden am Studienbeginn – Probleme, Reflexionen und Lösungsperspektiven

Dieses Kapitel richtet sich vor allem, wenn auch nicht nur, an Studienanfänger\_innen. Es enthält eine Sammlung von – anonymisierten – Erfahrungsberichten Studierender am Anfang ihres Studiums, die im Rahmen von Lerntagebüchern formuliert wurden. Thematisch handelt es sich vor allem um Problemsituationen, die den Betreffenden in bestimmter Weise zu schaffen gemacht haben. Vielleicht können Sie sich darin wiedererkennen. Die Kommentare zu den jeweiligen Darstellungen sollen Ihnen einerseits die Kontexte dieser Erfahrungen näher erläutern und andererseits Lösungsperspektiven aufzeigen.

### 2.1 „Aber nun sitze ich in den Seminaren und verstehe nichts“

*Nach den ersten Wochen hatte ich ein ziemliches Tief. Jetzt hatte ich endlich mal was gewagt und bin meinem Traum gefolgt, aber nun sitze ich in den Seminaren und verstehe nichts. Ich war deprimiert. Doch meine Kommilitonen haben mich aufgebaut, denn vielen ging es wohl so wie mir. Das hilft einem schon, wenn man weiß, dass man nicht alleine die Probleme hat. Nur, auch wenn die anderen mir von ihren Problemen erzählten, fühlte ich mich so, als ob es bei mir trotzdem schwieriger war. Meine Kommilitonen konnten in den Seminaren Beiträge leisten. Doch ich, ich traute mich nichts zu sagen oder etwas zum Seminar beizutragen. Wenn ich in den Seminaren was vortragen musste, fing ich an zu stottern und erzählte nur Mist. Also sagte ich noch weniger im Seminar, was natürlich unproduktiv war, denn je mehr man mitarbeitet, umso mehr könnte man auch lernen.* (Studierende\_r L. F.)

#### Kommentar

Die hier geschilderte Erfahrung hat mehrere wichtige Aspekte:

1. Der Eindruck, in der Sache nicht mitzukommen
2. Der Trost, dass es anderen ähnlich geht
3. Befangenheit und Schüchternheit
4. Der Sinn von Mitarbeit in Seminaren

Zu 1.: Es ist wohl tatsächlich eine häufige Erfahrung, dass man in Veranstaltungen und insbesondere in Diskussionen „nicht mitkommt“. Hier sollten Sie das Problem nicht vorschnell bei sich selbst suchen. Denn oft sind Vorträge oder Diskussionen von Unklarheiten, Konfusionen, aber auch „Bluff“ geprägt. Leider ist die Welt der Sprache immer wieder von Unklarheiten und Ungereimtheiten durchzogen, sodass das Verstehen ganz objektiv erschwert, wenn nicht unmöglich gemacht wird. Es liegt dann also

keineswegs nur an Ihnen, auch wenn viele – vor allem als Studienanfänger\_innen – die Unzulänglichkeiten gern bei sich selbst suchen.

Zudem wollen einige Studierende, aber auch Lehrende offenbar häufiger dadurch beeindrucken, dass sie Fachbegriffe oder Fremdwörter benutzen, um sich damit hervorzutun. Schon das Wissen darum hilft Ihnen vielleicht und kann Sie hoffentlich etwas beruhigen. Zu dieser Thematik aufschlussreich ist das Buch „Uni-Angst und Uni-Bluff“ von Wolf Wagner (1992), das Sie hier mit Gewinn zu Rate ziehen könnten.

Andererseits gibt es Situationen, in denen wir etwas tatsächlich nicht verstehen, nicht mitkommen etc. Auch hier können Sie sich durch den Gedanken beruhigen, dass dies nur allzu normal und unvermeidbar ist, und dass sich dies in aller Regel mit der Zeit und dem eigenen Erkenntniszuwachs ändert. Deshalb sind vorschnelle Zweifel am Studium nicht sinnvoll, schon gar nicht Selbstzweifel, wie Sie sie in einem späteren Zitat noch finden werden. Erst, wenn sich die Situation auf Dauer nicht ändert, können Sie sich immer noch fragen, ob ihr Studium wirklich das Richtige für Sie ist. Aber bis dahin gilt wohl: Nehmen Sie die Situation zunächst so an, wie sie ist, und bewerten Sie diese und sich selbst nicht, und vor allem nicht vorschnell!

Zu 2.: Der Trost, dass es anderen ähnlich geht, ist eine zweischneidige Sache. Denn das Gefühl, mit etwas nicht allein zu sein, hilft psychologisch gesehen zwar sehr, aber in der Sache – dem Verstehenwollen – hilft es keineswegs. Denn Sie wollen doch etwas von der Welt verstehen und erkennen, und da nützt es letztlich nicht viel, dass andere dabei auch Schwierigkeiten haben.

Im Übrigen ist das darin enthaltene Sich-Vergleichen höchst problematisch und kann sogar als ein Unglücks-Prinzip bezeichnet werden, das u. a. leider von unserem Schulsystem stark gefördert wird. Zunächst scheint der Vergleich zu beruhigen. Wenn er aber ergibt, dass andere im Gegensatz zu Ihnen den Lernstoff verstehen, wäre Ihr Problem nur vergrößert.

Letztlich geht es doch aber um *Ihren eigenen Lernprozess* und der muss und sollte auch unabhängig von anderen gestaltet werden. Wenn Sie diesen, soweit möglich, gelassen und nicht mit negativen und destruktiven Gedanken begleiten, haben Sie sicher gute Chancen, ihn *auf Ihre Weise* positiv zu erleben.

Zu 3. und 4.: In Seminaren befangen und schüchtern oder eingeschüchtert zu sein, ist eine ebenso häufige wie unangenehme Erfahrung, die sich vor allem aus der unter 2. diskutierten Thematik ergibt. Dass dies für das Lernen und Arbeiten nicht hilfreich ist, ist offenkundig. Und hier ist es sinnvoll, nach eigenen Wegen zu suchen, um die Probleme zu überwinden.

Ein anderer Aspekt ist dagegen weniger offensichtlich. Daher lohnt es, sich diesen vor Augen zu führen und ihn vielleicht auch an sich selbst zu bemerken. Dann werden Sie vielleicht erkennen, dass man sich selbst durch die Zurückhaltung oder gar Blockierung bei eigenen Beiträgen in Seminaren zunehmend in eine Art Zuschauer-

Position bringt. Was ist dabei aber das Problem, wo wir doch sehr oft durch bloßes Zuschauen lernen, sei es bei Vorträgen, Internet-Videos etc.?

Das Problem besteht darin, dass diese „Konsumhaltung“ zu einer mangelnden Identifikation mit der Veranstaltung und damit zu mangelnder Begeisterung und Motivation führen kann. Aus der pädagogisch-didaktischen wie auch der neurobiologischen Forschung wissen wir – was auch die alltägliche Erfahrung aus Lehre und Studium zeigt –, dass es den Lernprozess mehr oder weniger hemmt und zudem weniger Freude bereitet. Darauf weist auch die oben zitierte Studentin am Ende ihres Textes hin. Es sei Ihnen deshalb hier die Empfehlung gegeben, sich in Lehrveranstaltungen – so gut es Ihnen möglich ist – zu engagieren.

Allerdings wäre es wiederum auch nicht hilfreich, wenn Sie dies mit einem ungunstigen Druck verbinden würden, wie es in der im folgenden Abschnitt zitierten Selbstausskunft zum Ausdruck kommt.

## 2.2 „Und bereits nach wenigen Minuten des Studiums begannen die ersten Selbstzweifel“

*Ich saß also in dem Seminar und fand das Thema zunächst sehr interessant. Was der Dozent sagte, war mir auch durchaus verständlich, bis es zu dem Punkt kam, als meine Kommilitonen anfangen sich zu beteiligen. Das Thema schlug plötzlich in eine völlig andere Richtung und ich beobachtete mich selbst, wie ich immer unsicherer wurde. Es wurde politisch und ich verstand nichts mehr.*

*Und bereits nach wenigen Minuten des Studiums begannen die ersten Selbstzweifel. Ich wollte seit meinem 16. Lebensjahr studieren, nun hatte ich den Platz und war bereits nach der ersten halben Stunde am Zweifeln. Wieso? Fragen, wie z. B. „Bin ich hier wirklich richtig?“ und „Bin ich überhaupt in der Lage dazu, ein Studium erfolgreich abzuschließen?“ schossen mir plötzlich durch den Kopf. So dachte ich darüber nach, ob es nicht vielleicht besser wäre, das Studium zu beenden. Ich hatte Angst vor den Themen, mit denen ich in der Zukunft konfrontiert werden würde, vor denen, mit welchen ich mich einfach nicht auskannte.* (Studierende\_r G. B.)

*Durch viele Gespräche mit Kommilitonen, die überraschenderweise genau die gleichen Probleme haben, ging es mir oft viel besser. Man fühlte sich nicht mehr so allein und wusste, man ist mit seinen Problemen nicht die einzige.*

*Ich denke, so etwas hilft in solchen „Selbstfindungsphasen“ sehr, da es meiner Meinung nach sehr in der Gesellschaft verankert ist, überall der/die Beste zu sein, sein Bestes zu geben und den „richtigen“ Weg zu finden. Wenn man jedoch an seinem Weg zweifelt, entstehen Ängste, nicht das „Richtige“ zu tun. Wenn man solche Ängste, die man sich gewissermaßen selbst aneignet, mit jemandem teilen kann, fühlt man sich schon nicht mehr als einziger „Versager“...* (Studierende\_r Y. N.)