



20 Jahre Lern (t)räume – und wie weiter?

FESTSCHRIFT DER STUDIERWERKSTATT 1999 – 2019



Inhaltsverzeichnis

Werkzeug für die Wissenschaft – Prof. Dr.- Ing. Bernd Scholz-Reiter	2
Je oller, je doller – Christina Vocke,	3
20 Jahre Lern(t)räume – Danksagung – Sylvia Schubert-Henning	5
20 Jahre Lern(t)räume – Idee und Inspiration – Sylvia Schubert-Henning	7
Wer keinen Mut zum Träumen hat, hat keine Kraft zum Lernen – Gabi Meihswinkel	10
Peer-Learning an der Uni Bremen – Jörg Riedel	12
Coaching fürs Leben – Annika Bartel	14
Studierwerkstatt – Ein Erfahrungsbericht – Hella de Haas	15
20 Jahre Lern(t)räume – und wie weiter? – Ulrike Holzwarth	17
Auf der Suche nach den Streichhölzern – Dr. Maike Schulz	19
„Die Studierwerkstatt“- Studentische Perspektiven aus 2 Fachbereichen – Dr. Lisa Lüdders	20
Grußwort zum 20jährigen Bestehen der Studierwerkstatt – Nepal Lodh	23
Glückwünsche der PBS	25



Werkzeug für die Wissenschaft

Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit 20 Jahren unterstützt die Studierwerkstatt Studierende an der Universität Bremen. Sie begleitet Studierende von Anfang an – vom Referat über die Hausarbeit bis hin zur Abschlussarbeit oder sogar zur Promotion –, ob in Workshops, Seminaren oder Einzeltrainings.

Das Angebot hat sich dabei stetig vergrößert und den Wünschen der Studierenden angepasst. Am Anfang stand die Erfahrung, dass Rede- und Prüfungsängste oft dann auftreten, wenn den Studierenden die nötigen Arbeitstechniken fehlen. Viele Studierende mussten in ihrer Schulzeit keine längeren Arbeiten schreiben oder haben nicht gelernt, wie man ein wissenschaftliches Referat vorbereitet und ansprechend präsentiert. Auch an Lernstrategien und Tipps zur Prüfungsvorbereitung mangelt es den Studienanfängern häufig.

Um diesen Lücken entgegenzutreten, haben wir an der Universität Bremen im Jahr 1999 die Studierwerkstatt eingerichtet. Der Begriff der Werkstatt macht deutlich, dass wissenschaftliches Arbeiten, Schreiben und Präsentieren erarbeitet werden können. Das nötige Werkzeug gibt den Bremer Studierenden seit 20 Jahren die Studierwerkstatt an die Hand.

Der Bekanntheitsgrad der Studierwerkstatt und die Nachfrage der Studierenden sind seit den Anfängen stetig gestiegen. Das Programm orientiert sich an den Wünschen der Studierenden und hat sich in 20 Jahren stark vergrößert und ausdifferenziert. Heute umfasst es neben überfachlichen Studienmethoden wie Selbst- und Zeitmanagement, Prüfungsvorbereitung und Lesetechniken auch Präsentationstechniken und Schreibtrainings für Haus- und Abschlussarbeiten. Außerdem bildet die Schreibwerkstatt Tutorinnen und Tutoren sowie Coaches aus, die ihr Wissen dann an Mitstudierende weitergeben.

Zu den überfachlichen Angeboten haben sich Kurse gesellt, die überfachliche und fachliche Anteile verzahnen. In der engen Zusammenarbeit mit Fachdozentinnen und Fachdozenten sind Veranstaltungen entstanden, die das Wissen und die Erfahrung der Studierwerkstatt in der Fachausbildung nutzen.

Auch die Fachrichtungen, aus denen die Studierenden kommen, haben sich immer weiter ausdifferenziert. Hier begegnen sich Studierende aller Fächer, von den Geisteswissenschaften bis hin zu den MINT-Fächern. Und das Angebot wird ständig reflektiert und weiter ausgebaut.

Ich freue mich, dass es an der Universität Bremen ein so erfolgreiches Angebot zur Unterstützung im Studium gibt. Die positive Entwicklung führe ich auf das große Engagement der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Studierwerkstatt zurück. Für ihren Einsatz möchte ich ihnen an dieser Stelle meinen herzlichen Dank aussprechen. Ich wünsche der Studierwerkstatt, dass sie weiterhin für jeden Studierenden das richtige Handwerkzeug findet.

Prof. Dr.-Ing. Bernd Scholz-Reiter

Rektor der Universität Bremen



Je oller, je doller!



Chapeau: Beharrlich wird nun seit 20 Jahren dafür geworben und geackert, dass Lernen Freude machen und eine Vorfreude auf sich selbst sein soll. Jährlich über 2.000 Studierende, mehr als die Hälfte davon mit CP-Erwerb, ist das beeindruckende quantitative Ergebnis. Mehr noch zählen die durch das Wirken der Studierwerkstatt angestoßenen und erzielten Aha-Erlebnisse und Sinnstiftungen im Studienalltag, die „ich-kann-das“-

Erfahrungen, Selbstreflexionen, gestiegene Studienmotivationen und Studienerfolg. Großer Respekt und ein herzlicher Dank dafür gebührt Sylvia Schubert und ihrem Team sowie allen Dozent*innen dafür!

Die Angebote der Studierwerkstatt zeichnen seit ihrer Gründung die sich verändernden Studiensituationen und individuellen Studienvoraussetzungen nach. Kontinuierlichen Bedeutungszuwachs erhielten die Schreibkompetenzen, Angebote zur Lernbegleitung und vor allem die Rolle des/der einzelnen Studierenden. Mit ihrem Angebot leistet die Studierwerkstatt heute einen wichtigen und die Lehre ergänzenden Beitrag zur akademischen Integration Studierender, z.B. durch Identifizierung von Fragestellungen, Erarbeitung von tiefenorientierten Lernstrategien und Argumentieren in Texten. Durch die enge Kooperation mit den Fachbereichen werden Studierende, die noch nicht richtig „im Fach“ angekommen sind ebenso erreicht, wie im Studiengang aktive Studierende. Die im Rahmen von ForStA und ForStAintegriert ermöglichte Verstärkung der Studierwerkstatt hat den nötigen Freiraum geschaffen, die Angebote ausdifferenzieren, neue Konzepte zu entwickeln und auszuprobieren. Dabei stehen im Fokus der zusätzlichen Angebote

Formate der individuellen Lernförderung und Begleitung durch Peer-Learning. Diese greifen nicht nur die heterogenen Studienvoraussetzungen angemessener auf; sie unterstützen und befördern die umfangreichen Maßnahmen zur Etablierung des forschenden Lernens.

Ich wünsche dem Team der Studierwerkstatt, dass auch in Zukunft die Lust auf Neues und neue Herausforderungen ungebrochen bleibt und die Entwicklung weiterhin so erfolgreich verläuft. Sicher bin ich mir, dass Eure Ideen, Angebote und Konzepte gepaart mit der selbstkritischen und konstruktiven Herangehensweise, auch künftig die Studierwerkstatt zu einer geschätzten Kooperationspartnerin für Fachbereiche und andere zentrale Einrichtungen / Stellen macht. Für die Studierenden seid und bleibt Ihr ein unverzichtbares Angebot, wertvolle Kompetenzen für das Studium, für den späteren Beruf und auch für die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu erwerben. Dass alle Beteiligten dabei auch noch Spaß haben – doller geht's nicht!

Christina Vocke, Dezernentin für studentische Angelegenheiten an der Universität Bremen



20 Jahre Lern(t)räume

Danksagung



20 Jahre Leitung der Studierwerkstatt nehmen einen beachtlichen Teil meines Lebenslernweges ein, den ich zusammen mit vielen (Lern-) Begleiterinnen und Begleitern in der Universität gehen durfte.

Mein ganz herzlicher Dank gilt den **Studierenden**: mit Ihnen gemeinsam erlebe ich in den Seminaren immer wieder neu meine eigene Lernfreude. Es erfüllt mich, sie dabei zu unterstützen, ihre kognitiven, emotionalen und sozialen *Lernräume* so zu erweitern und zu gestalten, dass sie in ihren Lernvorhaben erfolgreich vorankommen und ihre Horizonte stetig erweitern.

Meiner **Chefin** Christina Vocke: sie schafft mit Ihrer Leitung genau die *Freiräume*, in der „Lern(Arbeits)freude“ möglich ist. Kreative Ideen und Eigeninitiative haben in diesem Arbeitssetting Raum und Zeit. In unserer Arbeitskultur sind z.B. auch Fehler willkommene Quellen für Weiterentwicklung und eröffnen neue Lernhorizonte.

Meinen **Kolleginnen in der Seminarverwaltung**: Kerstin Dittmer, Petra Lazar, sowie Imke Grothenn, unserer studentischen Hilfskraft. Kerstin ist mit ihrem großen Fachwissen, ihrem Erfahrungsschatz und ihrer Herzlichkeit einzigartig. Seit 20 Jahren bildet sie mit mir zusammen das Studierwerkstatt-„Urgestein“. Seit letztem Sommer verstärkt Petra mit ihrer großen Kompetenz das Verwaltungsteam und Imke, unsere Hilfskraft, wirkt seit einem Jahr umsichtig und zuverlässig in der Organisation der Einrichtung mit. Auf Basis dieser absolut wichtigen verlässlichen Verwaltungsaufgaben haben wir internen und externen Dozent*innen den *Raum* uns konzeptionell zu entfalten und können unsere vereinte Energie in die Zusammenarbeit mit den Studierenden investieren.

Dem **Stammdozent*innen-Team**, das mit großer Kreativität und unermüdlichem Engagement die Konzepte der Studierwerkstatt qualitätsgesichert stetig weiterentwickelt: zum Stammteam gehört seit 12 Jahren Gabi Meihswinkel, die mit ihren unterschiedlichen Schreibseminaren und der Schreibberatung Studierende vom ersten Schreibprojekt bis zur umfassenden Forschungsarbeit engmaschig begleitet und mit großem Sachverstand einfühlsam unterstützt. Von Beginn an war Jörg Riedel zunächst als externer Dozent für Abschlussarbeiten für die Studierwerkstatt tätig. In all den Jahren setzt er mit großer Fachkompetenz die Schreib-, Präsentations- und persönlichkeitsunterstützende Seminare um. Seit drei Jahren ist er als Stammteammakollege im Rahmen von ForstA für die Coach-Ausbildung verantwortlich und entwickelt mit kreativen Ideen die Peer-Konzepte der Studierwerkstatt ständig weiter. Sechzehn fachkompetente und vielseitig erfahrene **externe Dozentinnen** und **Dozenten** gehören zum erweiterten Team, die mit uns zusammen einen einzigartigen Kompetenz-Pool bilden. Jede(r) dieser externen Kolleginnen und

Kollegen, bringt unterschiedlichstes Know-how mit wertvollem Praxiswissen in das Veranstaltungsprogramm ein. Wir internen wie externen Dozent*innen mit unseren unterschiedlichen Lehrpersönlichkeiten bereichern auf idealtypische Weise die Schlüsselkompetenzausbildung der Studierenden und sind mit dieser Vielfalt fester Bestandteil des überfachlichen Curriculums der Universität geworden.

Allen **Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern** in den Fachbereichen (Lehrende, Dezentrale Schreibwerkstätten, Studienzentren, Praxisbüros etc.), der Verwaltung (Referat 13, Rechtsstelle, Veranstaltungsbüro, Medienstelle etc.) und den zentralen Stellen (SuUB, ZMML, Zentrale Studienberatung, pbs etc.): mit immer neuen Impulsen gestalten wir alle gemeinsam Rahmenbedingungen, um letztendlich für die Studierenden kreative geistige Brückenschläge von der Lehre zum Lernen sowie konkrete Umsetzungen von Studienaufgaben möglich zu machen.

Wir alle zusammen geben den Studierenden mit unseren Angeboten und Begleitungen wesentliche Impulse, damit sie ihre individuellen *Lern(t)räume* optimal gestalten können. Ich freue mich, mit Ihnen/Euch zusammen weiterhin die *Lern(t)räume* Studierender mit vereinter Gestaltungskraft zu bereichern.

Sylvia Schubert-Henning, Leitung der Studierwerkstatt seit 1999



„20 Jahre Lern(t)räume“

Idee und Inspiration



Als ich im April 1999 mit einer halben Stelle die Studierwerkstatt an der Universität Bremen startete, war ich von der Idee inspiriert für Studierende ein Workshop-Angebot zu entwickeln, das **Erfolg und Freude im Studium** idealtypisch miteinander verbindet. Diese Idee war aus Praxiserfahrungen mit Workshops zur Überwindung von Rede- und Prüfungsängsten in der Psychologischen Beratungsstelle beim Studierendenwerk gewachsen: **Studierende gewinnen durch die Kenntnis und den Einsatz von geeigneten „Studierhandwerkzeugen“ Selbstsicherheit und Lernfreude, um erfolgreich(er) zu studieren.**

Team und Aufgabe

Der Einrichtung ging also eine Inspiration, ein **Lernraum** voraus und offensichtlich ist es der Studierwerkstatt gelungen, bei den Studierenden in den 20 Jahren ihres Bestehens einen entsprechenden fruchtbaren Boden für die Gestaltung von *Lern(t)räumen* zu finden. Zum Team gehören inzwischen fünf KollegInnen sowie eine studentische Hilfskraft, die alle nach wie vor in diesem „Beginner-Geist“ arbeiten: Studierenden Inspirationen zu geben, ihnen in Seminaren die Erfahrung erlebbar zu machen, dass sie Lernfreude, fundierten Wissenserwerb und Erfolg im Studium durch ein geeignetes Arbeitsverhalten finden können. Der Erfolg dieser Idee drückt sich in Zahlen aus: das Angebot stabilisierte sich inzwischen mit ca. 200 Veranstaltungen und ca. 2500 teilnehmenden Studierenden pro Jahr. Ungefähr die Hälfte der Teilnehmenden nimmt die Gelegenheit wahr, in den Veranstaltungen durch die Erstellung von schriftlichen Arbeiten Creditpoints in General Studies zu erwerben. Zwei Verwaltungsangestellte und die studentische Hilfskraft sorgen mit viel Engagement für eine reibungslose Organisation des vielfältigen Seminarbetriebs. Drei fest angestellte - sowie 16 externe - DozentInnen gestalten begeistert mit unterschiedlichsten Tools inspirierende *Lernräume*, in denen den Studierenden immer neue überfachliche Perspektiven bezogen auf ihr Studierverhalten eröffnet werden. Mit konkreten Übungen probieren die SeminarteilnehmerInnen die Werkzeuge in den Workshops aus, analysieren und reflektieren themenbezogen ihre individuelle Studier- und Lernhaltung und gehen ausgestattet mit handfesten Tools in ihren Studienalltag, um das anzupacken, was an Aufgaben liegen blieb oder auf eine (noch) bessere zielgerichtete Umsetzung wartet. Lernende stark zu machen für ein erfolgreiches autonomes Studierverhalten - das ist unser *Lernraum*. Die Studierwerkstatt bietet dazu vier Themenbereiche an: **Studienmethoden, Kommunikation/Präsentation, Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben** sowie **Peer-Gruppen-Ausbildungen von TutorInnen und Coaches**.

Wir unterstützen Studierende

- aus wissenschaftlichen Texten mit entsprechenden Lesetechniken die richtigen Erkenntnisse zu ziehen
- selbstsicher in Prüfungen gehen zu können, weil sie sich mit einem guten Selbst- und Zeitmanagement und geeigneten Lerntechniken den Prüfungsstoff fundiert angeeignet haben
- mit Lernstress angemessen umzugehen und unterschiedliche Entspannungs- oder Achtsamkeitstechniken gezielt für einen „klaren Kopf“ einzusetzen
- Referate nicht nur vom Inhalt her gut strukturiert zu erarbeiten, sondern den Vortrag bereits im Entstehungsprozess mit geeigneten Präsentationstechniken zu verknüpfen und einer guten Rhetorik einzuüben
- wissenschaftliche Schreibprojekte wie Haus- oder Abschlussarbeiten, von der ersten Idee bis zur Abgabe mit entsprechenden Übungen zur Fragestellungsentwicklung, zur Exposé-Erstellung oder durch die konsequente Umsetzung aufeinanderfolgender Schreibphasen leichter umzusetzen
- vor Schreibblockaden keine Angst haben, weil sie wissen, wie diese mit geeigneten Übungen gut zu überwinden sind
- wissenschaftliche Schreibformate unterscheiden zu können und versiert mit Formulierungen und Formatierungen umzugehen
- als TutorIn didaktisch gut vorbereitet, angstfrei und mit vielen kreativen Methoden ausgestattet ihre Tutorien zu planen und umzusetzen
- auf mögliche Schwierigkeiten im Peer-Group-Learning vorbereitet zu sein und kommunikative Interventionstools anzuwenden, da sie diese bereits in Simulationen erprobt haben
- als Coach die Mitstudierenden mit Tools zu begleiten, die sie selbst im Studium als hilfreich wahrnehmen und andere dabei unterstützen zu können, sich bei ihren Studienprojekten, wie z.B. der ersten Hausarbeit oder Forschungsaufgabe oder einem Referat neue kreative Lernräume zu erschließen.

Studieren setzt dann Lernfreude frei, wenn das Bulimielernen, Büffeln oder Pauken überwunden ist und Studierende sich stattdessen selbstbewusst eigene geistige *Lernräume* mit Neugier erschließen, wenn sie die „Informationsdichte“ aus Lehrveranstaltungen oder Texten mit Tools strukturieren und zu fundiertem eigenen Wissen transformieren, selbstsicher in Klausuren gehen, Schreibprojekte richtig anpacken und vollenden, gut strukturierte Referate mit rhetorischem Esprit vortragen oder ihren KommilitonInnen selbst erarbeitetes fachliches und überfachliches Know-how vermitteln können. Diese Kompetenzen beflügeln die (Lern)Persönlichkeit und den eigenen Forschergeist.

Setting

Damit solche Leistungen möglich sind, ist das Setting, in dem die Studierwerkstatt arbeitet wesentlich. Lernen profitiert von der Stärkung der Lern- bzw. Studierpersönlichkeit, aber auch genauso von der Haltung aller im Lernkontext Beteiligten. Seit 20 Jahren begegnen wir in den Seminaren wie auch in allen Verwaltungszusammenhängen den Studierenden immer auf Augenhöhe. Wir belehren nicht und erteilen keine allwissenden Ratschläge. Wir gestalten immer eine partnerschaftliche, offene, freundliche Atmosphäre, in der Begegnung und Kontakt zu anderen und zu sich selbst als Quelle der Weiterentwicklung möglich ist. Wir arbeiten mit Humor und wir lernen aus Fehlern. Wir ermuntern Studierende Fehler nicht als Makel, sondern als willkommene Ressource für Weiterentwicklung, Verbesserung sowie Inspirationen zu nutzen. Wir wollen, dass Lernende sich mit ihrem Arbeitsverhalten realistisch in den Blick nehmen und sich ihrer eigenen Stärken aber auch Schwächen bewusster zu werden, damit sie überwunden werden können.

Die Studierwerkstatt sieht sich im Verbund mit *allen* Mitgliedern der Universität und weiß wie wesentlich ein fortwährender gemeinsamer inhaltlicher Diskurs wie auch ein wohlwollendes und tragfähiges Miteinander für die optimale Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen ist. In den 20 Jahren des Bestehens sind viele Kooperationen mit Studierenden, Lehrenden, zentralen Einrichtungen sowie mit Fachbereichen entstanden. Mit diesem gemeinsamen Wirken und Projekten will die Studierwerkstatt weiterhin kreativ, frech, inspirativ und mit Freude *Lern(t)räume* gestalten. Wir wollen mit unserem bunten Reigen an überfachlichen Methoden und Handwerkzeugen die fachliche Ausbildung der Studierenden bereichern und sie für ihre Aufgaben stärken.

Ich danke allen von Herzen, die uns in den 20 Jahren begleiteten, mit uns konzipiert, diskutiert und gelacht haben und ich freue mich mit dem gesamten Team auf die Umsetzung vieler weiterer *Lern(t)räume*.

Sylvia Schubert-Henning, Leitung der Studierwerkstatt seit 1999



Wer keinen Mut zum Träumen hat, hat keine Kraft zum Lernen



Vor 10 Jahren lautete der Titel unserer Festschrift „Lern#Lust im Bachelor – dem Lernen Sinn geben“. Unter „Sinn geben“ verstand ich damals als relativ neue Kollegin innerhalb der Studierwerkstatt in erster Linie, dass Lernen als Lebenseinstellung, als Prozess und als Aneignung von Inhalten bei den Studierenden die Freude an eigenen Erkenntnisprozessen fördern und begleiten sollte. Meine Aufgabe als Dozentin sah und sehe ich darin, dass ich Studierende

bei diesem Prozess begleite und unterstütze, indem ich ihnen die entsprechenden Werkzeuge dafür zur Verfügung stelle und sie bei der Verwendung derselben unterstütze. Für mich bedeutete „Studierwerkstatt“ einen Raum innerhalb der Universität anzubieten, in dem sich Denken als Kopfarbeit und die Verwendung und das Üben von angemessenen Lerntechniken als handwerkliche Tätigkeit sinnvoll ergänzen und Studierenden in allen Bereichen ihres Studiums zur Verfügung stehen und ihnen den Raum in einem selbst gestalteten Lernprozess eröffnen. Für mich selbst, als immer und gerne Lernende bringt dies ein Zitat von Christa Wolf auf den Punkt:

„Hinter sich lassen, was man gut kennt, was keine Herausforderung mehr darstellt. Neugierig bleiben auf die anderen Erfahrungen, letzten Endes auf sich selbst in den neuen Umständen. Die Bewegung mehr lieben als das Ziel.“

Doch nicht nur ich habe diesen Prozess des Lernens begleitet und unterstützt, ich wurde auch in meinem eigenen Lernprozess in diesen 10 Jahren durch die Zusammenarbeit mit meinen Kolleg*innen und den Studierenden begleitet und unterstützt, habe mich verändert und (hoffentlich!) weiter entwickelt. Zu Beginn meiner Tätigkeit lag mein Schwerpunkt noch in der Vermittlung und Einübung der verschiedenen Lernwerkzeuge und -techniken, vor allem im Bereich des wissenschaftlichen Schreibens. Ich war viel damit beschäftigt, neue Techniken kennen zu lernen, auszuprobieren und in den Workshops anzuwenden, die Erfahrungen der Studierenden aus den Veranstaltungen auszuwerten und die Tools verfeinert und ausdifferenzierter in die nächsten Workshops wieder zurück fließen zu lassen und neue Angebote zu entwickeln. Das Schreibangebot der Studierwerkstatt wurde dadurch breiter und zielgerichteter. Die Erfahrungsberichte der Studierenden, mittlerweile auch aus den sog. schreibferneren Fachbereichen zeigen, dass sie diese Ausdifferenzierung sehr zu schätzen wissen und gerne und zahlreich annehmen und nach den Basisveranstaltungen der Studierwerkstatt mit individuelleren Fragen in die Schreiblabore oder Einzelsprechstunden zurück kommen.

Für mich hat sich im Verlauf der Jahre über diese Erfahrungen eine Schwerpunktverschiebung in meiner Arbeit eingestellt. Je sicherer und ausdifferenzierter ich in der Vermittlung der schreibdidaktischen Werkzeuge wurde und werde, desto mehr Zeit und inneren Raum habe ich, um mich dem Sinn bzw. der individuellen Haltung und Einstellung der Studierenden zu ihrem Lernen, ihrem Schreiben, ihrem Studium zuwenden zu können. Hierbei geht es mir nicht in erster Linie um den Wissenserwerb hinsichtlich der Möglichkeit einer optimierten Berufswahl, sondern darum, eine

Haltung zu fördern, die das Vertrauen ins ich selbst, die eigenen Fähigkeiten, die eigene Urteilskraft auf der Basis humanistischer werteorientierter Auseinandersetzungen zu unterstützen mit dem Ziel, zu wissensbasierten Erkenntnissen zu gelangen, die es ermöglichen, ein Stück der Welt besser zu verstehen und mit der Rückführung der Erkenntnisse in die Welt, diese ein Stück weit verständlicher zu machen. Um sich das zu trauen, bedarf es Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

In diesem Sinne und in der Abwandlung eines Zitats, das in seiner ursprünglichen Form Che Guevara zugeschrieben wird: Wer keinen Mut zum Träumen hat, hat keine Kraft zum Lernen!

Das wünsche ich uns in der Studierwerkstatt und allen Studierenden nicht nur für unsere Arbeit und das Studium, sondern für das ganze Leben!

Gabi Meihswinkel, Handwerkerin und Pädagogin, Mitarbeiterin der Studierwerkstatt



Peer-Learning an der Uni Bremen



An der Universität Bremen werden seit 1995 systematisch Tutorinnen und Tutoren auf ihre Einsätze vorbereitet. Die erfolgreiche Arbeit führte nicht zuletzt dazu, dass 1999 die Studierwerkstatt ins Leben gerufen wurde. Die Tutor*Innen-Schulung bildet seitdem eine wesentliche Säule der Leistung der Studierwerkstatt, neben den Angeboten zu Studienmethoden, Kommunikation sowie wissenschaftlichem Schreiben und Arbeiten. Seit 2012 stehen den Tutorinnen und Tutoren im Rahmen des ForstA-Projekts 2012 Coaches zur Seite. Auch sie erhalten von der Studierwerkstatt das Know-how für ihre Einsätze.

Beide Formate lassen sich dem so genannten Peer-Learning zuordnen. Bei dieser Lernform helfen sich Lernende gegenseitig, indem ein ausgewähltes und methodisch ausgebildetes Mitglied die Lerngruppe beim Wissenserwerb unterstützt. Das Lernen in einem Tutorium ist dabei aus dem Alltag von Universitäten nicht mehr wegzudenken. Tutorinnen und Tutoren haben sich dort längst etabliert. Neu hingegen ist der Einsatz von Coaches. Was ist nun deren Aufgabe und wie ergänzen sie die Arbeit von Tutorinnen und Tutoren?

Zur Herkunft des Begriffs Coaching und seine Wirkungsweise

Ab Mitte des 15. Jahrhunderts machte sich das kleine ungarische Dorf Kosc in ganz Europa bekannt. Damals wurden dort zum ersten Mal seit der Antike wieder leichte, gefederte Pferdewagen hergestellt, die so genannten Kosci, gesprochen: *Kotschi*, mit der Bedeutung *aus Kosc stammend*. Dieses Wort etablierte sich schnell in den wichtigen europäischen Sprachen, wie auf Deutsch: Kutsche, auf Französisch und Spanisch: coche, auf Italienisch: cocchio sowie auf Englisch: coach. Gemeint war, damals wie heute, ein Wagen zur Personenbeförderung.

1848 wurde der Begriff an der englischen Oxford University zum ersten Mal aus dem Transportwesen gelöst und ins Studium integriert: Als Coaches wurden inoffiziell private Tutoren bezeichnet, die Studierende zum Prüfungserfolg führten. Von dort wanderte das Wort in den Sport, als Synonym für Trainer, die Sportlerinnen und Sportler zu Höchstleistungen anspornen. Aus der modernen Personalentwicklung lassen sich die Wörter Coach und Coaching seit den 1990er Jahren nicht mehr wegdenken. Als Ergänzung zum Personaltraining betonen sie den Aspekt der Begleitung von Personen auf ihrem Karriereweg.

Die Analogie Kutsche entspricht aber nicht mehr dem heutigen Verständnis von Coaching. Denn von einer Person, die eine Kutsche lenkt, wird erwartet, dass sie den Weg kennt. Sie bringt die Passagiere sicher und bequem ans Ziel. Coaches als diejenigen Personen, die Coaching beanspruchen, sind jedoch selbst verantwortlich für das Ziel und den Weg, der manchmal auch uneben sein kann. Die Coaches haben dabei die Aufgabe, unterstützend zur Seite zu stehen. Sie geben mit den passenden

Methoden ihren Gegenübern Impulse, das richtige Ziel und den individuellen Weg dorthin zu finden. Die Tätigkeit von Coaches wird deshalb gerne mit dem Bild vom Sparringspartner beschrieben.

Coaching und Tutoring im Peer-Learning an der Uni Bremen

Die Idee des Coaching als Peer-Learning Format passt deshalb ausgezeichnet zum selbstgesteuerten Lernen, wie es im Gedanken des Forschenden Studierens an der Universität Bremen aufgeht. Denn wenn es für Studierende darum geht, zwischen Prüfungen, Hausarbeiten und Abschluss eigenverantwortlich den Weg zu finden, leisten Sparringspartnerinnen und -partner wichtige Dienste. Zentral ist dabei vor allem die Unterstützung beim Schreiben und Anfertigen von Forschungsarbeiten. Auch der Support bei der Entwicklung und Gestaltung von Postern sowie bei der Vorbereitung auf Referatspräsentationen spielt eine wichtige Rolle. Im weiteren Sinn ist die Arbeit der Coaches an überfachliche Themen gekoppelt. Die Einsatzformen sind dabei ganz unterschiedlich: von kurzen Impulsen in Lehrveranstaltungen über die Leitung von veranstaltungsübergreifenden Workshops bis hin zu Eins-zu-eins-Gesprächen als Begleitung von Schreib- und Arbeitsprozessen.

Tutorinnen und Tutoren verantworten in der Regel fachliche Inhalte. Ihr Einsatz ist an Vorlesungen und Seminare gebunden mit der Aufgabe, das dort vermittelte Wissen anhand von Übungen zu vertiefen. Der Fokus liegt darauf, mit den passenden Methoden Studierende für Lernprozesse zu aktivieren. Das ist auch Bestandteil der Aufgabe von Coaches, beispielsweise wenn sie Studierenden Schreibimpulse geben. Insofern gibt es Überschneidungen der Tätigkeiten von Tutorinnen und Tutoren mit Coaches. Die Besonderheit der Coaches besteht darin, dass sie ihren Blick mehr auf die Studienpersönlichkeit richten mit dem Ziel, individuelle Lernprozesse zu fördern.

Die Studierwerkstatt bereitet sowohl Tutorinnen und Tutoren als auch Coaches auf ihre Einsätze vor und begleitet sie dabei. 2018 absolvierten 175 Studierende die Vorbereitung, davon 135 Tutorinnen und Tutoren sowie 40 Coaches. Gegenüber den Vorjahren erhöhten sich die Zahlen kontinuierlich (2015: 132 Studierende, davon 18 Coaches). Trotz der steigenden Zahl der Teilnehmenden am Peer-Learning Programm ist vielen Personen an der Uni Bremen, Lehrende wie Studierende, die Wirkkraft des unterstützenden Modells noch nicht vertraut bzw. die Spezifika von Tutoren und Tutorinnen sowie Coaches nicht bekannt. Deshalb ist es sinnvoll, das Profil der Peer-Formate noch deutlicher herauszuarbeiten. Eine Idee ist es dazu, ein Peer-Learning-Modell zu entwickeln, in dem die beiden Formate einsatzbezogen ineinandergreifen. Hier sieht die Studierwerkstatt einen Schwerpunkt ihrer Arbeit für die unmittelbare Zukunft.

Jörg Riedel, Diplom Pädagoge, Dozent der Studierwerkstatt

Coaching fürs Leben



Coaching kann sehr unterschiedlich definiert werden; ganz anders als in der Wirtschaft, wo es häufig um Prozessoptimierung und Gruppendynamiken geht, ist das Wesen des Peer-to-Peer-Coaches häufig die Vermittlung von aufbereitetem Wissen, das Angebot von Übungen und die Unterstützung bei Prozessen des wissenschaftlichen Arbeitens auf Augenhöhe.

An meiner Arbeit als Peer-to-Peer Coach gefällt mir Vieles. Zuerst möchte ich nennen, wie intensiv und frei ich mich auf die Einsätze und Themenkomplexe vorbereiten konnte.

Bei der Auseinandersetzung mit den anstehenden Einsätzen entstand für mich das Bedürfnis nach spezifischem Wissen und neuen Kompetenzen, welche ich durch die Workshops der Studierwerkstatt im Zusammenspiel mit eigener Recherche und der Supervision erlangen konnte. Zum Beispiel erlernte ich den Umgang mit Gruppen und Störfaktoren, die Vorbereitung von Übungssequenzen, die Organisation von Einzelcoachings, wie man konstruktives Feedback gibt und mit Offenheit eine Coaching-Haltung einnimmt, statt eine Lehrer-Haltung. Ich recherchierte Lern- und Motivationsstrategien, Zeitmanagement, Schreib- und Lesetechniken und habe das Gefühl mir durch die Arbeit als Peer-to-Peer Coach einen Schatz an Wissen angehäuft zu haben, welcher mein Leben persönlich, akademisch und beruflich bereichert.

Auf den Umgang mit Störfaktoren möchte ich beispielhaft näher eingehen. Durch einige Menschen, mit denen ich durch meine Coaching-Vorbereitung zu tun hatte, habe ich erfahren, dass es verschiedene „Typen von Menschen“ gibt, mit denen man als Coach in Kontakt kommt. Für mich war es besonders wichtig herauszufinden, wie man mit den eher schwierigen Typen umgeht. Durch die Thematisierung dieser Sorge in einem erweiterten Workshop konnte ich lernen, wie man für sich als Coach, für die Atmosphäre in der Gruppe und für die Teilnehmer selbst, durch einfache Kommunikation die beste Basis schafft. Es kann helfen die eigenen Sorgen und Wahrnehmungen einfach anzusprechen, sodass die Kommunikation in der Gruppe transparent und offen ist, wodurch sich häufig viele Sorgen leichter lösen lassen. „Störungen gehen vor“ ist ein Leitsatz, den ich aus dem Workshop mitgenommen habe und nicht mehr vergessen werde. Ich finde, diese Erkenntnis lässt sich auf jeden Lebensbereich anwenden, auch außerhalb von Seminaren. In jedem Fall habe ich das Gefühl auch in Sachen Konfliktresolution etwas dazugelernt zu haben.

Als Nächstes schätze ich an der Arbeit als Peer-to-Peer Coach den Austausch mit meinen Kommiliton*innen. Meinen allerersten Einsatz hatte ich zusammen mit einer weiteren Coach im Fachbereich 9. Wir hatten eine Veranstaltungsreihe geplant, die sich an Erstsemester richtet und die Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens vermitteln sollte. Bei diesen und weiteren meiner Einsätze waren die Gruppen, mit denen ich, beziehungsweise wir, als Coaches gearbeitet haben, eher

klein. Die Zusammenarbeit jedoch war immer von hoher Qualität und die Dankbarkeit, die uns als Coaches entgegengebracht wurde, macht jeden Coacheinsatz für mich zu einer großen Freude.

Im Fachbereich 11 bekam ich die Möglichkeit, zwei Infoveranstaltungen über Schreib- und Lesekompetenzen im Studium zu halten, welche zahlreich besucht wurden (mit bis zu 40 Teilnehmer*innen). Die Erfahrung mit so unterschiedlichen Gruppengrößen umzugehen war für mich eine sehr positive und auch in der großen Gruppe ging das gute Gefühl des direkten Austausches mit Gleichgesinnten nicht verloren. Es ist eine kameradschaftliche und dankbare Situation Wissen an Mitstudierende weitergeben zu dürfen.

Rückblickend kann ich sagen, dass insbesondere Flexibilität aufzubringen und meine Zeit zu organisieren für mich die größten Herausforderungen waren. Ich sehe meinen Weg als Peer-to-Peer Coach an der Universität Bremen als den Beginn einer langen Reise meiner persönlichen Entwicklung und beruflichen Orientierung. Ich habe bereits viel dazu gelernt und einiges an Erfahrungen gesammelt, doch auf meinem weiteren Weg möchte ich weiter daran arbeiten eine gesunde Work-Life-Balance zu finden, meine Kompetenzen hervorstechen zu lassen, meine Schwächen als Herausforderungen zu betrachten und an meinen Aufgaben zu wachsen.

Die Chance mit so einer Haltung an seine Arbeit zu gehen, bekommt man sicher nicht mit jedem Job, aber als Coach an der Universität Bremen habe ich diese Freiheit und ich schätze es sehr, diese nutzen zu können und schon während des Studiums so viele zusätzliche Erfahrungen zu machen. Wenn die Arbeit an der Universität auch nicht für immer sein mag, so habe ich garantiert doch etwas vom Coaching fürs Leben.

Annika Bartel, Studentin der Psychologie im 6ten Semester, Coach der Studierwerkstatt



Studierwerkstatt – Ein Erfahrungsbericht

Ich bin wirklich froh, dass ich durch meinen Nebenjob im Seminar zu Qualitativen Methoden als Schreib- und Forschungscoach auf die Angebote der Studierwerkstatt gestoßen bin. Generell finde ich, mehr Studierende sollten die Angebote wahrnehmen. Mein erstes Seminar zum Thema „Peer-to-Peer Schreibcoach“ hat mich schon sehr beeindruckt und mir eine Menge Methoden an die Hand gegeben. Ich war positiv überrascht von der kreativen, freundlichen und offenen Gestaltung der Seminare. Bei jedem bisher besuchten Seminar war die Gruppendynamik anders, aber immer sehr produktiv, respektvoll und angenehm. Über die Studierwerkstatt konnte ich Studierende aus anderen Fachbereichen, mit unterschiedlichen Persönlichkeiten und Sichtweisen kennenlernen – davon haben die Seminare stets profitiert.

Ich fühle mich immer gut aufgehoben in den Seminaren, freundlich begrüßt durch die kreativen Zeichnungen auf dem Flipchart und viele bunte Bilder, Zettel und Darstellungen. Jörg hat mich zudem dazu inspiriert, meine eigenen Lernmaterialien und Mitschriften mehr und bewusster zu visualisieren, um sie leichter zugänglich und anschaulicher zu machen und etwas Leben in den Uni-Alltag zu bringen. Das Seminar „Gruppen coachen“ hat mich zudem auf die Situation vorbereitet, allein vor einer Gruppe zu stehen und etwas zu präsentieren. Ich war im Voraus dankbar für die Gelegenheit, in einer sicheren Atmosphäre zu üben und mir so Feedback einzuholen. Jörg hat mir zudem tatkräftig bei der Vorbereitung meiner eigenen Sitzung im Seminar zu Qualitativen Methoden geholfen, stand mir mit Materialien und nicht zuletzt beratender Unterstützung zur Seite.

Spannend fand ich auch, Methoden aus der Studierwerkstatt in meinen anderen Uni-Seminaren oder auch in anderen Kontexten wiederzuentdecken und benennen zu können. In einem Kurs wurde die „Walking with the brain“-Methode angewandt und in einem außeruniversitären Seminar haben wir die „Sechs Hüte“-Methode mehrfach angewandt. So wurde mir bewusst, dass ich hier fächer- und institutionsübergreifende Methoden erlerne, die mir auch im späteren Leben und in anderen Umfeldern helfen können. Nicht nur Methoden, auch das Eingehen auf verschiedene Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Ansprüchen habe ich in der Studierwerkstatt gelernt. Gerade durch den Austausch mit anderen Schreibcoaches wurde diskutiert, wie manche Übungen ankommen oder eben nicht so gut ankommen und das hat mich in dem Sinne noch mehr auf meinen Job vorbereitet. Über weiteren Austausch freue ich mich sehr.

Hella de Haas, Coach der Studierwerkstatt



20 Jahre Lern(t)räume – und wie weiter?

Meine Schatzkiste eigener Lernerfahrungen – Danke an alle Studierenden

Ich unterrichte jetzt seit genau vier Jahren verschiedene Seminare bei der Studierwerkstatt, darunter das Achtsamkeitsseminar, Gehirn-gerecht lernen, erfolgreich studieren und Konflikte vorbeugen, Konflikte moderieren und bewältigen.

Nun sollte man meinen, die Studierenden würden in erster Linie durch mich etwas lernen. Zu jedem Seminar sind Lernziele aufgelistet und nach jedem Seminar füllen die Studierenden Evaluationsbögen aus, in denen sie notieren, was sie alles aus dem Seminar Hilfreiches mitgenommen haben. Auch in den Ausarbeitungen wird beschrieben, wie das Gelernte in den Studienalltag integriert werden kann. Lernerfolge auf Seiten der Studierenden also in vielerlei Hinsicht. Doch auch ich nehme aus jedem Seminar enorm viel mit. Das können praktische Dinge sein, wie neulich der Tipp einer Studentin, die Kreide, von der ich im Winter trockene Finger bekomme, in einen Kreidehalter zu stecken. Auch Süßigkeiten, Tees, Smoothie-Rezepte, Kalendervarianten und neulich sogar zwei tolle Stifte waren schon dabei. Darüber hinaus gibt es auch Beiträge oder Geschichten und Begegnungen, die nicht nur das Seminar an sich bereichern, sondern z.T. mich ganz persönlich inspirieren oder sogar zu einem späteren Zeitpunkt eine große Hilfe für mich waren. Drei Beispiele möchte ich hier anführen:

Wortkotze. Dieser Begriff fiel im Konfliktseminar in Zusammenhang mit nicht hilfreicher Kommunikation. Er hilft mir seitdem, gelassener und humorvoller mit im Affekt vorgebrachten Äußerungen verschiedener Personen klarzukommen. Wenn diese Wörter erstmal raus sind, lässt es sich wieder ruhiger reden.

Leben nach dem Tod. In einem Pausengespräch hatte ich das Glück, eine sehr lebendige Beschreibung eines Nahtoderlebnisses zu hören. Wenige Wochen später hat mir dies enorm geholfen, meinen Vater beim Sterben zu begleiten. Es gibt ja angeblich keine Zufälle.

Lachenfall. Wer schon einmal ein Achtsamkeitsseminar miterlebt hat, weiß, dass wir dort auch Hunde zeichnen. Das ist immer auch lustig, aber in einem Seminar haben wir dabei alle wirklich Tränen gelacht. Diesen gemeinschaftlichen Lachenfall und auch einige Hundezeichnungen habe ich immer noch in deutlicher Erinnerung. Ein sehr hilfreiches Erlebnis für Situationen, in denen mal was nicht klappt und ich mich ärgere - so kann ich meist sofort eine andere Sichtweise einnehmen.



Über all diese Lernerlebnisse eröffnet meine Arbeit in der Studierwerkstatt so auch für mich als Dozentin meinen eigenen Lernraum. Vielen vielen Dank an euch Studierende dafür! Ich freue mich auf noch viele weitere Erfahrungen.

Ulrike Holzwarth, Dozentin der Studierwerkstatt



Auf der Suche nach den Streichhölzern

Ich habe erfolgreich ein Bachelor- und ein Master-Studium durchlaufen. Die Studienpläne gaben mir den größten Teil meines Studiums vor, was ich wann zu lernen hatte. Grundsätzlich fand ich das nicht schlecht, gerade zu Beginn des Studiums habe ich mich über die Orientierungshilfe gefreut. Aber ich musste dadurch auch einige Veranstaltungen besuchen, die ich freiwillig nicht besucht hätte. Streichhölzer fand ich dabei selten.

Wenn das Studium derart abläuft, erhält man den Eindruck, dass es vor allem darum geht, sich möglichst viel eines bestimmten, vorgegebenen Pflichtwissens anzueignen. Zum einen unmöglich und unnötig angesichts der Tatsache, dass unser Wissen ständig zunimmt und gleichzeitig aber auch in schnellem Tempo veraltet und sogar widerlegt wird. Zum anderen wäre das doch ziemlich langweilig, einfach nur Wissen auswendig zu lernen. Ist es nicht viel interessanter, das zu erforschen, was wir noch nicht wissen?

Wie sähe stattdessen ein Lern(t)raum aus? Ich stelle mir einen Lern(t)raum so vor, dass es ein Thema ist, das mich selbst interessiert und das nicht von jemand anderem vorgegeben wird. Ein Problem oder ein Rätsel, das mich neugierig macht. Ohne Leistungsdruck, aber inklusive Scheitern. Einer meiner Lern(t)räume war das Fotografieren, das ich lernen wollte. Ein persönliches Ziel, ohne vorgegebenen Seminarplan, ohne abschließende Prüfung. Es hat trotzdem - oder gerade deswegen - geklappt. Mit viel Zeit, mit viel Ermutigung durch andere und mit viel Versuch und Irrtum.



Man kann nun einwenden, dass ein Studium eben anders abläuft als fotografieren zu lernen. Aber muss das wirklich so sein? Von Seth Godin stammt das Zitat: „*The easiest thing is to react. The second easiest thing is to respond. But the hardest thing is to initiate.*“ Das gilt für Lehrende wie für Studierende. Lehrende fühlen sich teilweise unter Druck, an bestimmten Lerninhalten und Lernformaten festzuhalten. Studierende merken, dass sich der Arbeitsaufwand reduzieren lässt, wenn sie einfach dem

vorgegebenen Pflichtprogramm der Lehrenden folgen. Ob das für alle Beteiligten Spaß macht, ist eine andere Frage.

Wie kann eine Alternative dazu aussehen? Indem wir auf die Suche nach den Streichhölzern gehen. „*Menschen bilden bedeutet nicht, ein Gefäß zu füllen, sondern ein Feuer zu entfachen.*“ Ob das Zitat Rabelais, Aristophanes oder Montaigne zuzuschreiben ist, ist nicht ganz klar, aber es geht vor allem um die schöne Analogie. Wo finden wir also die Streichhölzer, um das Feuer zu entfachen? Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: In der Studierwerkstatt. Sie liegen nicht zur Abholung bereit, man muss aktiv auf die Suche gehen. Ich habe die Studierwerkstatt erst nach meinem Studium kennengelernt, während der Arbeit an meiner Dissertation. Ich nahm an mehreren Veranstaltungen teil und die Erinnerungen sind noch sehr lebhaft, obwohl es schon viele Jahre her ist. Beim „*Sokratischen Gespräch*“ haben wir zum Beispiel drei Tage lang versucht, eine gemeinsame Definition des Begriffs „Mitgefühl“ zu finden. Warum taten wir das? Vermutlich, weil alle TeilnehmerInnen spürten, dass zum Lernen mehr dazugehört als Wikipedia aufzurufen und die Definition dort nachzulesen.



Dr. Maike Schulz, Dozentin der Studierwerkstatt

Mit großer Freude zündelt sie mit ihren TeilnehmerInnen im Studierwerkstatt-Seminar „Critical Thinking – Wie man kritisch mit wissenschaftlichen Texten umgeht.“



„Die Studierwerkstatt“- Studentische Perspektiven aus zwei Fachbereichen



Das nachfolgende Gespräch ist fiktiv und wurde mit Ironie gewürzt. Wissenschaftssprachliche Standards werden nicht eingehalten. Die fachspezifischen und klischeebehafteten Charaktere der beiden Studierenden sind explizit gewollt. Die Autorin verfügt über eine „multiple Persönlichkeit“: Sie ist sowohl Universitätslektorin im Bachelorstudiengang der Psychologie am Fachbereich 11 als auch ForstA-Beauftragte am Fachbereich 06 und arbeitet an beiden Fachbereichen eng mit der Studierwerkstatt zusammen.

Ausgangssituation in der Mensa:

Ein Student der Rechtswissenschaft (R) kommt mit einer Studentin der Psychologie (P) ins Gespräch.

R: „Hey, ist hier noch ein Platz frei?“

P: „Klar, sehr gerne. Setz Dich. Was studierst Du? Ich hab’ Dich hier noch nie gesehen.“

R: „Jura. Bin das erste Mal hier. Mensa ist mir zu weit entfernt, aber momentan ist das hier eine gute Möglichkeit, was zu essen zu bekommen.“

P: „Ich bin auch lieber in der Grazer Straße, das ist auch weit...aber ich komme gerade von der Studierwerkstatt und nutze die Gelegenheit.“

R: „Studier, was?“

P: „Studierwerkstatt. Dort habe ich eine Tutorenschulung besucht und viele interessante Übungen kennengelernt, wie ich zu aktiven Gruppenarbeiten oder Diskussionen beitragen kann. Zum Beispiel die Bienenkorbtechnik oder das Gruppenpuzzle. All das soll aktives Lernen ermöglichen.“

R: „Ich bin schon froh, wenn ich mein eigenes Lernen ermögliche und über Bienen mache ich mir da nicht so viele Gedanken.“

P: „Was ist denn für Dich wichtig?“

R: „Derzeit den Gutachtenstil gut zu beherrschen.“

P: „Gutachten? Stil? Hat das was mit Schreiben zu tun?“

R: „Ja, klar. Was denkst Du denn? Das Jura-Studium besteht zu einem Großteil nur daraus!“

P: „Es gibt auch Schreibworkshops bei der Studierwerkstatt. Vielleicht ist das was für Dich?“

R: „Könnte sein.“

P: „Das ist echt gut. Da bist du mehrere Tage mit anderen Studierenden und Referenten zusammen und lernst allgemeine Schreibmethoden und, zum Beispiel auch den Umgang mit Schreibblockaden.“

R: „Mehrere Tage? Da habe ich keine Zeit für.“

P: „Das ist Deine subjektive Einschätzung. Mein Rat: Zeit kannst Du Dir immer nehmen, denn Du selbst wirst im Rahmen des Workshops viel lernen, was Dich wiederum für Dein Studium weiterbringen wird.“

R: „Wir haben bei uns am Fachbereich auf unsere Inhalte abgestimmte Schreibveranstaltungen, die jedoch nur wenige Stunden statt Tage laufen. Die haben mir geholfen!“

P: „Achso! Aber dann kennst Du ja doch die Studierwerkstatt! Die Schreibcoachs werden in Kooperation mit der Studierwerkstatt geschult. Du hast die Veranstaltungen vermutlich unter dem Begriff „ForstA“ kennengelernt.“

R: „ForstA, was? Ich werde den Sachverhalt an meinem Fachbereich prüfen und feststellen, ob Du Recht hast. Dem Anschein nach zu urteilen, kennst Du Dich ziemlich gut aus und hast echtes Interesse daran, mir Hilfestellung zu geben. Beeindruckend!“

P: „So beeindruckend, dass Dein Essen nun kalt geworden ist.“

R: „Vielleicht können wir uns das nächste Mal zu einem warmen Essen verabreden?“

P: „Treffen wir uns in der Mitte. Dann ist es wieder die Mensa gegenüber der Studierwerkstatt. Ich freue mich drauf“.

Epilog:

Pünktlich zum 20jährigen Jubiläum der Studierwerkstatt feiern auch die beiden Studierenden ihr 2jähriges partnerschaftliches Jubiläum. Die weiteren Treffen der beiden führten zu gemeinsamen Besuchen der Veranstaltungen der Studierwerkstatt, aber auch zu vielen privaten Treffen. Um nicht noch mehr Sentimentalität einfließen zu lassen, endet das fiktive Szenario an dieser Stelle.

Dr. Lisa Lüdders, Dozentin der Studierwerkstatt



Grußwort zum 20-jährigen Bestehen der Studierwerkstatt der Universität Bremen

Wie oft im Leben, erfolgt vieles per Zufall. So bin auch ich per Zufall zur Studierwerkstatt der Universität Bremen gekommen. Die Begegnung mit Sylvia und Kerstin war für mich ein Glücksfall. Dadurch konnte ich viele Jahre nach meiner Tätigkeit bei der Psychologischen therapeutischen Beratungsstelle wieder etwas für Studierende tun. Derzeit habe ich den Studierenden bei Prüfungsängsten beraten. Heute biete ich Yoga in Theorie und Praxis zur Bewältigung der Lernanforderungen im Studium an.

Bereits Ende der 70er bzw. Anfang der 80er Jahre habe ich Yoga vom „Wohnzimmer“ in die Universität gebracht. Viele Veranstaltungen, die zusammen mit den Professoren Lott, Artus und Stemme ausgearbeitet wurden, fanden eine positive Resonanz. Das Interesse an Yoga ist gestiegen und die Übungspraxis kann während des Studiums in das Alltagsleben integriert werden.

Die Lehr- und Lerninhalte führen zur besseren Konzentration und schulen das Gedächtnis, um den Lernstoff besser und stressfrei verarbeiten zu können. Die Yogaübungspraxis zielt darauf ab, den Geist wissbegierig zu machen und Freude am Lernen zu wecken.

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele zu einer Einheit. Es ergeben sich für den Übenden Wege, das Selbstbewusstsein zu erweitern und die Selbsterforschung voranzubringen.

Die gut besuchten Veranstaltungen setzen sich aus Studierenden aller Fachbereiche und aus verschiedenen Semestern zusammen. Dadurch ergibt sich in der Veranstaltung immer eine fachbereichsübergreifende und auch kulturübergreifende Kommunikation. In der entspannten Atmosphäre ergeben sich häufig harmonische und offene Gespräche.

Am Anfang der Veranstaltung versuche ich die unterschiedlichen Erwartungen an das Seminar zu erfragen, um so auch auf das Gewünschte eingehen zu können. In der Regel sind es Motivationsprobleme, Verspannungen, Unkonzentriertheit, Stressempfinden in Klausurphasen und ein zweckmäßiges Zeitmanagement.

Durch viele praktische Anleitungen verbunden mit den theoretischen Hintergrundinformationen spüren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer oft schon nach dem ersten Teil der Veranstaltung, dass

eine Entspannung einsetzt und Körper, Geist und Seele auf diese Weise in Einklang gebracht werden können.

Die Übungen geben dem Körper mehr Energie, führen zu mehr Gelassenheit und zu einer inneren Freude. Lustlosigkeitsgefühle und der sog. „innere Schweinehund“ können bezwungen werden. Das Studium kann mit vollem Einsatz fortgeführt werden, das gesetzte Ziel wird erreicht. Das motiviert wiederum auf dem Yogaweg zu bleiben. Schwierigkeiten können leichter überwunden werden. Durch die Yogaübungspraxis erfährt man auch viel über die eigene Person. Das Selbststudium oder die Selbstreflexion fördern die eigenen Denkprozesse. Neue kreative Wege, die im Studium eingesetzt werden können, eröffnen sich. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, um so angstfrei lernen zu können.

Die Studierenden sind überwiegend offen für Neues. Sie arbeiten im Unterricht aktiv mit. Die schriftlichen Ausarbeiten zeugen davon, dass die Übungen angenommen werden, weil sie sofort gut tun. Viele haben mitgeteilt, dass sie die Übungen im Alltag einsetzen und damit eine Methode gefunden haben, mit den Anforderungen des Studiums besser umgehen zu können.

Yoga ist keine Religion sondern eine Methode zur leib-seelischen Kraftgewinnung und vielfältig einsetzbar.

Mögen noch viele Studierende von den Angeboten der Studierwerkstatt profitieren!



Nepal Lodh, Dozent der Studierwerkstatt mit Studierenden bei der Yoga-Übungspraxis.

Herzlichen Glückwunsch zum 20-jährigen Bestehen der Studierwerkstatt. Wir freuen uns mit Euch und bedanken uns für die gute Zusammenarbeit – alles Gute für die Zukunft!

Euer Team der PBS (Studierendenwerk Bremen)



Bildernachweis

Deckblatt; S. 2 (Oberes Bild), 3, 4, 9, 10, 16, 18, 19 (unteres Bild), 22: Gabi Meihswinkel

Seite 1: Universität Bremen

Seite 2 (unteres Bild): Universität Bremen

Seite 4 und Seite 6: Sylvia Schubert-Henning

Seite 8 und Seite 14: Cassandra Ruhm

Seite 11: Jörg Riedel

Seite 13: Annika Bartel

Seite 17: Ulrike Holzwarth

Seite 19 (oberes und mittleres Bild): Maike Schulz

Seite 20: Dr. Lisa Lüdders

Seite 23: Nepal Lodh

Seite 24: Studierendenwerk Bremen, G.B. Kalu