

Rhein-Neckar-Zeitung (17. April 2012)

# Damit der Stresspegel bei den „Erstis“ nicht zu hoch wird

Comenius-Programm der Psychologen wurde Preisträger beim Ideen-Wettbewerb „UniGestalten“

Von Daniel Biswenger

Auch angehenden Psychologen steht, wenn sie frisch an die Uni kommen, zuweilen ein fettes Fragezeichen im Gesicht: Wie organisiere ich meinen Uni-Alltag am schlauesten? Wie lerne ich effektiv? Wie schreibt man Hausarbeit und Essays, und wie in aller Welt kann ich, bei dem ganzen Stress, auch einfach mal nur runterkommen? Das sind nur einige der Problemfelder, denen sich Uni-Neulinge zu stellen haben.

Diese Unsicherheiten zu nehmen und die „Frischlinge“ sicher aus dem Chaos des Ungewohnten zu führen, dafür gibt es am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg seit 2008 das „Comenius-Programm“. Studenten der höheren Semester nehmen sich dort einmal in der Woche in Kleingruppen der Sorgen und Nöte der „Erstis“ an – und lernen so gleichzeitig, was es bedeutet, Inhalte strukturiert und klar zu vermitteln. „In den Vorlesungen und Seminaren geht es zumeist um Wissensvermittlung, hier haben die Studenten mal die



Christiane Klittich und Fabian Scheiter üben berufsrelevante Fähigkeiten mit Erstsemesterstudierenden. Foto: RNZ

Möglichkeit, zu überprüfen, was sie davon auch praktisch anwenden können“, erklärt Diplomstudentin Christiane Klittich, Mitinitiatorin des Programms und „Kernmentorin“ der ersten Stunde. So sei es für viele Studenten auch mal spannend, zu sehen, ob etwa psycholo-

gische Kommunikationstheorien in der Wirklichkeit auch von Nutzen seien. Zudem haben die älteren Semester die Möglichkeit, Punkte für ihr Studium zu sammeln – eine echte Win-win-Situation also für alle Beteiligten.

Dass die Nachfrage nach Plätzen das Angebot bisher meist übersteigt, dafür sorgte nicht zuletzt auch die Studienumstellung auf den Bachelor, wie Fabian Scheiter verrät. Das Chaos nach der Studienreform, das verschulte Programm, das der Selbstbestimmung der Studenten wenig zuträglich sei,

die Konkurrenz um die begehrten Masterplätze – all das habe wohl zur Folge, so der Kernmentor, dass der Stresspegel der angehenden Psychologen sich im Vergleich zu den alten Diplomstudenten deutlich erhöht habe. Scheiter muss es wissen, in seiner Diplomarbeit befasst er

sich genau mit dem Zusammenhang von Studium und Stress. Umso wichtiger sei es, auch das richtige Entspannen zu lernen – ein sehr beliebtes Thema bei den Erstis innerhalb von „Comenius“.

Für die Idee und das Engagement, das dahinter steckt, wurde das Comenius-Programm jüngst in Berlin beim Ideenwettbewerb „UniGestalten“ der Jungen Akademie Berlin und des Stifterverbands für die Deutsche Wissenschaft mit einem Platz unter den besten zehn prämiert. Ein echter Erfolg bei einer Konkurrenz von weit über 400 Einreichungen. Das Preisgeld in Höhe von 500 Euro fließe, versichern die beiden Mentoren, direkt zurück in das Programm, das bis dato aus Studiengebühren finanziert wurde.

In naher Zukunft werden die beiden einzigen Mentoren, die das Programm von Anfang an begleiteten, ihren Abschluss in der Tasche haben und die Universität aller Voraussicht nach verlassen. Das Comenius-Programm werde bis dahin – das ist ihre Hoffnung – fest in den Strukturen des Instituts verankert seien.