

Rolf Wartenberg

Rolf Wartenberg

1. Zwischen Selbsterhaltung und Selbstentfaltung: Was bedeutet Resilienz für Sie und Ihr Studium?

Alles, was lebt, wächst, und zwar innerhalb bestimmter Grenzen unabhängig davon, ob die Bedingungen günstig sind oder nicht. Ein Samenkorn kann auf gutem Boden mit viel Licht landen oder in einer kargen Felsspalte im Schatten ... Solange die Umgebung nicht absolut lebensfeindlich ist, wird es keimen. Vergleichbar sieht es auch für Sie aus. Sie haben sich für ein Studium entschieden und ob Sie die Hochschule nun eher als fruchtbaren

Acker erleben oder als Felsspalte im Schatten – Sie bringen bereits ein Repertoire von Handlungs- und Erlebnisweisen mit, das sowohl Ihrer Selbstentfaltung „auf dem fruchtbaren Acker“ als auch Ihrer Selbsterhaltung „in der kahlen Felsspalte“ dient.

Das ist enorm wichtig, denn im Studium entwickeln und vergrößern Sie nicht nur Ihre Kenntnisse in bestimmten fachlichen Disziplinen, sondern Sie entwickeln auch Ihre Persönlichkeit. Dazu gehört die Effektivität, mit der Sie aus Ihren Chancen etwas machen, und die Resilienz, mit der Sie Widrigkeiten wie schwere Rückschläge und bedrohliche Risiken meistern.

Natürlich wünsche ich Ihnen, dass Ihnen allzu große Lasten und Risiken erspart bleiben. Aber

wenn Sie einmal die Bekanntschaft von Menschen gemacht haben, die sich zwar anerkennenswert für ihr Vorankommen eingesetzt haben, denen aber ansonsten weitestgehend jede noch so kleine Widrigkeit erspart geblieben ist, dann werden Sie die meisten dieser Menschen, wenn nicht alle, als etwas naiv in Erinnerung haben. Probleme – oder wie man heute meist sportlich sagt: „Herausforderungen“ – sind Teil Ihres Lebensweges, und wenn sie erst einmal gemeistert sind, profitieren Sie durch entsprechende Erfahrungen davon.

Nun habe ich bei meiner Arbeit als Berater immer wieder Studierende kennengelernt, die sich Problemen zwar durchaus stellten, aber nie anders als durch verstärkten Kräfteinsatz: mehr Anstrengung, mehr Tempo, mehr

Selbstoptimierung, mehr Selbstverleugnung und mehr Gefallen-Wollen. Im besten Falle achteten sie wenigstens darauf, dass ihr Alltag angemessene Regenerationspausen enthielt, aber einen echten Plan B für das Überleben in Zeiten, in denen all der zusätzliche Kräfteinsatz an seine Grenzen stieß, gab es nicht. Und solche Grenzen können sehr entmutigend ausfallen: schwere Erkrankungen, der Verlust nahestehender Menschen, das Scheitern von Plänen zur Selbstfinanzierung usw.

Unter solchen Bedingungen war plötzlich nicht mehr allein wichtig, ob sich irgendwo noch ein kleiner, aber ausbaufähiger Hoffnungsschimmer und Ansatzpunkt zeigte, um sich neu aufzuraffen; mindestens genauso wichtig war vielmehr, sich mit Angst, Wut,