

**A**ngelika studiert im ersten Semester am Salzburger Mozarteum. Als sie vor rund einem halben Jahr ihr Studium startete, war sie sicher, sich allein durch Vorlesungen und Seminare kämpfen zu müssen. Doch diese Annahme sei rasch widerlegt worden.

„Eigentlich hilft jeder jedem“, sagt Angelika. Und das werde von der Uni forciert – durch gemeinsame Projekte und wöchentliche Besprechungen in der Gruppe. Doch Angelika kennt auch den gegenteiligen Ansatz. „Frei-lich wird es immer welche geben, die alles allein machen wollen. Oder die, die anderen für einen mitarbeiten lassen.“

So wie Angelika geht es wohl vielen Studenten: Ihr Studium bewegt sich zwischen Einzelkampf und Teamsport. Doch was ist ein Studium nun wirklich? Und soll es überhaupt nur das eine oder nur das andere sein? „Erfolgreiches Studieren verbinde ich eher mit Teamsport als mit Einzelkampf“, sagt Gertraud Meusburger, Leiterin der Psychologischen Studierendenberatung Salzburg. Und das sei auch den meisten Studenten bewusst: Bei jenen, die wegen vergleichbarer Probleme zur psychologischen Beratung kommen, sei das Einzelkämpferdasein nicht selbst gewählt. „Sondern eine Folge von Zeitdruck, negativen Beziehungserfahrungen oder sozialer Ängste“, beschreibt die Expertin. Österreichweit würden 13 Prozent der Studenten an sozialer Isolation und an sozialen Ängsten leiden. Diese Zahlen seien „konstant mit leichter Tendenz nach oben“. Dazu komme ein jüngerer Phänomen: „Studierende klagen zunehmen über einen Mangel an Verbindlichkeit im sozialen Kontakt.“ Es sei etwa immer öfter üblich, sich nicht an Versprechen zu halten.

Alexander Schlair hält breites Teamwork an der Uni „eher für eine sozialromantische Vorstellung der ersten Semester“. Schlair ist zweiter stellvertretender ÖH-Vorsitzender an der Universität Salzburg. Bei seiner Einschätzung zehrt er vor allem aus seiner eigenen Studienerfahrung – der 23-Jährige studiert im siebten Semester Kommunikationswissenschaft. Da er sich sein Studium durch einen Nebenjob finanzieren müsse, bleibe wenig Raum für Teambuilding – vielmehr gehe es „eher um die reine Prüfungsbewältigung“. Die verschiedenen Lebensansätze abzubilden, sei eine Herausforderung für die Universitäten: Es müsse beides möglich sein, also Teamsport wie Einzelkampf, Präsenz wie Fernlehre. Und auch jene, die sich für den Einzelweg entscheiden (müssen), dürften „keinerlei Einbußen“ haben.

Dass sich vor allem Studenten mit Nebenjobs oder mit Nachwuchs oft schwer tun, bestätigt Gertraud Meusburger: „Für diese Gruppen ist eine aktive Teilnahme an studentischen Aktivitäten oder an Lern-

# Das Studium muss kein Einzelkampf sein

**Nicht nur Präsentationen und Prüfungen stellen Studenten vor Herausforderungen: 13 Prozent der heimischen Studierenden leiden unter sozialen Ängsten. Wieso es sich dennoch lohnt, das Soziale zu forcieren – und das Studium als Teamsport zu sehen.**

RALF HILLEBRAND



BILD: SN/JACOB LUND - STOCK.ADOBE.COM

gruppen keine selbstverständliche Option.“ Ratsam wäre dies aber allemal, sind sich Meusburger und Schlair einig. Wer es sich leisten kann, nur zu studieren, solle das „aus einem Teamgedanken heraus machen – und so viel wie möglich sozial interagieren“, sagt Schlair. Psychologin Meusburger wird sogar noch deutlicher: Die Einzelkämpfervariante sei eigentlich „keine Option für einen angehenden Akademiker“. Denn ein wesentlicher Teil des Studiums sei die Persönlichkeitsentwicklung. Und diese bereite auch auf den Arbeitsalltag vor. Schließlich gebe es im späteren Berufsleben kaum Bereiche, in denen keine Teamkompetenzen erforderlich seien. Es sei aber le-

gitim, Einzel- und Teamarbeit zu kombinieren: „Formeln und Vokabeln lernen gelingt alleine besser, eine schwierige juristische Fallarbeit lernt man in einer Gruppe effizienter.“

Doch wie schafft man den Balanceakt? „Meistens können Defizite durch beobachtendes Lernen, Einstellungsveränderung und einfaches Ausprobieren aufgeholt werden“, sagt Meusburger. Ein gutes Übungsfeld seien Freizeitaktivitäten in der Gruppe, etwa im Sportverein um die Ecke. Wem das nicht reicht, dem empfiehlt die Psychologische Studierendenberatung Kommunikationstrainings oder Selbsterfahrungsgruppen. Doch auch die Universitäten selbst könnten

da mehr leisten, meint Schlair. „Softskills sollten Teil des Uni-Studiums sein“, sagt der ÖH-Vertreter.

Zu viel Druck, etwa im Sozialen, sei in jedem Fall schlecht, ergänzt Meusburger. „Bei Studierenden beobachten wir gesellschaftsbedingt eher überhöhte Leistungsansprüche.“ Die Überzeugung, „nicht zu genügen und trotz Erfolgs niemals gut genug zu sein“, setze speziell leistungsbereite Studenten unter Druck. Vielmehr müsse man sich Misserfolge verzeihen können – und einfach weitermachen. „Wenn es nicht beim ersten Mal klappt, dann trotzdem dranbleiben“, rät Meusburger. Denn: „Lernen heißt immer auch Hinfallen und Aufstehen.“

## IMPRESSUM

Die „Salzburger Uni-Nachrichten“ sind eine Verlagsbeilage der „Salzburger Nachrichten“.

**Redaktion:**  
Dr. Michael Roither in Kooperation mit: Mag. Gabriele Pfeifer und Dr. Josef Leyrer (Universität Salzburg), Thomas Manhart und Dr. Ulrike Godler (Universität Mozarteum), Ilse Spadlinek (Paracelsus Medizinische Privatuniversität)

**Grafik:** Walter Brand

**Projektbetreuung:**  
Clemens Höttinger

**Medieninhaber:**  
Salzburger Nachrichten  
Verlagsges. m.b.H. & Co. KG

**Herausgeber:** Dr. Maximilian Dasch

**Chefredakteur:** Manfred Perterer

**Druck:** Druckzentrum Salzburg

**Alle:** Karolingerstraße 38–40,  
5021 Salzburg

**Für diese Beilage** wurden gemäß § 26 Mediengesetz Druckkostenbeiträge geleistet.

## STUDIEREN – EINZELKAMPF ODER TEAMSPORT?



**Sophie Breilinger (21)**, Salzburg, Romanistik, Uni Salzburg: „Für mich ist Teamwork eine Voraussetzung, um das Studium erfolgreich absolvieren zu können. In vielen Lehrveranstaltungen sind Partnerarbeiten sogar ein Muss. Der Lehrstoff wird in Teams bearbeitet, man trifft sich, telefoniert regelmäßig und jedes Teammitglied bekommt dieselbe Note. Dadurch ergeben sich Kontakte zu Studienkollegen, was ich als sehr positiv empfinde. An Lerngruppen habe ich allerdings noch nicht teilgenommen, das mache ich allein.“

BILD: SN/PLUS



**Lukas Moser (24)**, Seekirchen, IGP Klavier, Uni Mozarteum: „Ich glaube, dass wir in unserem Studium alle eher Einzelkämpfer sind, insbesondere im instrumentalen Bereich, da jeder für sich üben muss. Vor allem die Pianisten verbringen dafür viel Zeit im stillen Kämmerchen allein mit dem Klavier. Die Unterstützung durch die Lehrenden hängt stark von den jeweiligen Personen ab. Einige setzen sich sehr für ihre Studierenden ein, andere kommen nur zum Unterricht, sagen ihre Meinung und gehen dann wieder.“

BILD: SN/MOZ



**Lukas Stipper (19)**, Vöcklabruck, Sportwissenschaftler/Englisch (Lehramt), Uni Salzburg: „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es unmöglich ist, als Einzelkämpfer zu studieren. Man braucht Kontakte zu anderen bzw. höhersemestrigen Studierenden, um Infos über Lehrveranstaltungen oder Tipps zur Prüfungsvorbereitung zu bekommen. Beim gemeinsamen Lernen kann man viel von den Kollegen profitieren, aber auch selbst helfen. Mit Leuten von der Aufnahmeprüfung habe ich auch jetzt noch viel Kontakt.“

BILD: SN/PLUS



**Amelie Wehe (19)**, Passau, Pharmazie, PMU: „Ich bin eine Teamworkerin, aber natürlich gibt es auch Einzelkämpfer im Studium. Meiner Meinung nach ist Teamwork besser, man kann Mitschriften austauschen und vieles mehr. Das Lernen macht gemeinsam mehr Freude, man hilft einander, einer profitiert vom anderen. Abgesehen davon ist es angenehmer, Pausen gemeinsam zu verbringen. Wenn du mal einen Breakdown hast und das Mitgefühl anderer spürst, ist das tröstlich, auch weil man miteinander lachen kann.“

BILD: SN/PMU



**Domenica Radlmaier (28)**, Freising, Gesang, Uni Mozarteum: „Musik funktioniert für mich nur, wenn zusammengearbeitet wird. Als Sängerin tritt man zum Beispiel oft mit einem Pianisten auf, da muss man sich aufeinander einlassen. Für sich allein zu kämpfen, bringt nur ein schlechteres Ergebnis. Noch deutlicher ist es bei Projekten mit mehreren beteiligten Personen. Da ist es umso wichtiger, sich um Solidarität zu bemühen, denn letztlich profitiert man selbst am meisten von einem guten Arbeitsklima.“

BILD: SN/MOZ