

„... STATT UM FAKTEN UND ABSTRAKTE PROZESSE GING ES MAL UM UNS.“

LEHR-LERN-PROJEKT FÜR MEDIZINSTUDIERENDE IN SACHSEN

PROJEKTLEITUNG

Dipl.-Psych. Maike Lippmann, PD Dr. rer. medic. Hendrik Berth
TU Dresden, Medizinische Fakultät, Medizinische Psy-
chologie und Medizinische Soziologie

PD Dr. phil. habil. Yve Stöbel-Richter
Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, Selbständige Abtei-
lung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie

PROJEKTTEAM

Maike Lippmann, Olaf Martin, Teresa Hähnel, Sebastian Wahnelt

AUTOR_INNEN DES WERKSTATTBERICHTS

Teresa Hähnel, Maike Lippmann, Sebastian Wahnelt,
Olaf Martin, Yve Stöbel-Richter, Hendrik Berth

BEDARF UND PROBLEMATIK DES STUDIUMS

Die Aufnahme eines universitären Studiums bedeutet in vielerlei Hinsicht eine Umstellung. Die Studierenden müssen die Anpassung an eine neue, meist ungewohnte Lernumgebung bewältigen. Diese erwartet mit einem höheren Lernniveau und einer komprimierten Darbietung von Lernstoff. Zumeist werden die Themen sehr inhaltsbezogen und in unterrichtlichen Formen unterrichtet. Nicht zuletzt sind vor allem leistungsstarke Abiturient_innen nun „eine_r von vielen“. Eine selbständige wie langfristige Zeitplanung ist dabei vonnöten ebenso wie storganisiertes Arbeiten. Zudem sind die Unterscheidung von wichtigen und unwichtigen Inhalten sowie der Umgang mit fakultätlichen Veranstaltungen im Studium essenziell. Diese Kompetenzen werden zu Studienbeginn überwiegend vorausgesetzt.

Die Problematik der Anpassung betrifft dabei auch und insbesondere Studierende der Medizin. Eine Arbeit von Dinkel, Berth & Balck (2008) zeigt, dass bei den Studierenden der Humanmedizin eine Personengruppe darstellt, die in hohem Maße Belastungen erleben und im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung eine erhöhte Prävalenz psychischer Beschwerden aufweisen. Als Belastungsquellen werden dabei vor allem die Studienorganisation, aber

auch die Kommunikation mit den Ärzten und der Prozess der beruflichen Sozialisation als solcher genannt.¹

In den ersten Semestern haben die Studierenden häufig Probleme, ihre alten Lerngewohnheiten an die neuen Gegebenheiten und Anforderungen anzupassen. Gegen Ende der Vorklinik werden meist Probleme bei der Vorbereitung zum ersten Abschnitt der Ärztlichen Prüfung angegeben. Unabhängig von der Studiumsphase berichten die Studierenden häufig von Überlastungserleben und Erschöpfungszuständen. Das hohe Anforderungsniveau des Medizinstudiums wird auch dadurch begründet, dass die Studierenden zusätzlich zum medizinteoretischen Wissen allgemeine und medizinspezifische soziale und kommunikative Handlungskompetenzen und Fertigkeiten erwerben sollen. Aber diese Kompetenzen werden nicht automatisch im Zuge der klinischen Ausbildung erworben.

¹ Auch die Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks konnte einen hohen Beratungsbedarf belegen, der sich neben finanziellen vor allem durch studien- und leistungsbezogene Probleme begründet (BMBF 2010). Dabei zeigte sich, dass die studien- und leistungsbezogenen Themen vor allem die Bereiche Arbeitsorganisation und Zeitmanagement (15 %), Zweifel, das Studium fortzuführen (13 %), Arbeits- und Konzentrationsschwierigkeiten (13 %), Prüfungsangst (13 %), Lern-/Leistungsprobleme (12 %) und depressive Verstimmungen (13 %) betrifft. Rockenbach, Meister, Schmutzer & Alfermann (2006) konnten in ihrer Untersuchung zeigen, dass Studierende der Humanmedizin im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung eine niedrigere Lebenszufriedenheit angeben und dass sie schon während des Studiums in der „Burn-out-Spirale“ stecken. In die psychosoziale Studierendenberatung der Medizinischen Psychologie an der Medizinischen Fakultät der TU Dresden kommen die rat-suchenden Studierenden aufgrund der oben genannten Probleme. Dabei fällt auf, dass der Beratungsbedarf seit 2000 kontinuierlich zunimmt (Balck 2006), wobei besonders Studierende im vorklinischen Teil die Beratungsstelle aufsuchen.

Somit sollte das im Verbund der Universitäten Uni Leipzig und TU Dresden durchgeführte Lehr-Lern-Projekt die Verbesserung der Studierfähigkeit im Medizinstudium und die Förderung von Kernkompetenzen für die ärztliche Tätigkeit zum Ziel haben.

PLANUNG UND AUFBAU

Die Auswahl der Inhalte orientierte sich hauptsächlich daran, ob die Themengebiete eine spezifische Relevanz für Medizinstudierende haben. Weiterhin sollte eine Alltagstauglichkeit gewährleistet sein, die eine entsprechende Praktikabilität und Effizienz vorweist.

Methodenauswahl

Die Schwerpunktsetzung in der Auswahl der Methoden galt anteilig dem Aufbau von Wissen (20 %), der Entwicklung von Fähigkeiten & Fertigkeiten (50 %) und der Einstellungs- & Haltungsbildung (30 %). Die Begründung hierfür möchten wir beispielhaft anhand des Lernplaners (Modul 2: Lernstrategien) liefern: Jeder Studierende kann begründen, warum es sinnvoll ist, einen Lernplan zu erstellen und was man dabei beachten sollte (20 % Wissen). Doch die Umsetzung erfolgt erfahrungsgemäß oft nur ungenügend und lückenhaft. Deshalb wurde der Schwerpunkt (50 % Fähig- & Fertigkeiten) auf die direkte Anwendung gelegt und klare Verhaltensweisen geplant, durchgeführt und kontrolliert. Aufgrund der direkten Planung im Workshop wurde eine aktionale Phase vollführt, die sich auf die zukünftige Handlungsplanung auswirken kann. Die Bewertung der Durchführung (30 %) wirkt einstellungsbildend und konnte über das Feedback der Teilnehmenden bestätigt werden.



Da die klassische Vorlesung dem Prinzip der Instruktion entspricht, ist sie in der Themenauswahl, Gliederung, Gewichtung und Bewertung der Inhalte sowie in der Form ihrer Darstellung dozentenorientiert (Fabry 2008). Aus motivationalen Gesichtspunkten ist die Rolle der Lernenden somit hauptsächlich rezeptiv und die Mitarbeit stark eingeschränkt. Eine tief greifende Auseinandersetzung mit der Thematik ist erschwert, obwohl sie für die Fähigkeits- und Einstellungsentwicklung überaus wichtig ist. Um dieser Problematik zu begegnen, wurden mittels Interaktionen die folgenden didaktischen Mittel gezielt eingesetzt: Fragen, Murmelgruppen, Abstimmungen, eigene Definitionsversuche und Experimente. Aufbauend auf den erarbeiteten Grundlagen der Vorlesung wurde auf eine zeitnahe Durchführung des Workshops geachtet. Um den selbstgesteckten Vorgaben zu genügen, wurden Methoden angewendet, welche Fähig- und Fertigkeiten aufbauen und eine bewusste Entwicklung der eigenen Haltung provozieren. Hierfür gehörten Diskussionsrunden, Brainstorming, Übungen und Selbsterfahrungen zum Kern des Arsenal. Um ein produktives Arbeitsklima zu gestalten, wurden gruppenspezifisch wirksame Methoden genutzt. Diese grundlegende Investition in Vertrauen und Akzeptanz ermöglichte eine positive, wertschätzende Gruppenhygiene, welche sich bei intensiven, persönlichen Themen als nutzbringend erwies. Hierfür waren Gruppenregeln wie „es gibt kein Falsch und Richtig“ und „die Person wird von einer Bewertung ausgeschlossen“ die notwendige Essenz und Orientierung.

MODULE, VORLESUNGEN, WORKSHOPS: THEMEN, DURCHFÜHRUNG, FEEDBACK UND ANREGUNGEN

„Gerade mündliche Prüfungen stellen für viele Studierende einen Albtraum dar.“

Modul 1 zu Präsentationstechniken und speziellem Verhalten in Prüfungssituationen

Vorlesung 1

Die erste Vorlesung zum Thema „Präsentationstechniken und Verhalten in Prüfungssituationen“ beschäftigte sich u. a. konkret mit Prüfungssituationen und deren Merkmalen (mündlich, Multiple Choice etc.) sowie zugeordneten Tipps. Des Weiteren wurden essenzielle Hinweise für eine gute Vorbereitungsphase gegeben. Theoretische Grundlagen zum Umgang mit Aufregung bildeten einen letzten Punkt.

Die Studierenden gaben an, die Vorlesung sei informativ und gut strukturiert gewesen und habe hilfreiche, konkrete Tipps beinhaltet. Einige Studierende schlugen weniger Stofffülle und mehr Interaktion mit dem Publikum vor. Aus diesem Grund entschlossen wir uns an dieser Stelle, die übersichtliche Struktur bei den weiteren Vorlesungen beizubehalten und die interaktive Seite auszubauen.



WORKSHOP 1

Einführung und Anwendung von Feedbackregeln

Ein wesentliches Ziel des ersten Workshops war es, den Studierenden allgemeine Feedbackregeln zu vermitteln und diese zu üben. Dies fügte sich auch in den weiteren Verlauf des Workshops gut ein. Im Rahmen der Rückmeldungen zu den Selbstpräsentationen von Seiten der jeweils zuschauenden Gruppe konnten diese Regeln vertieft werden.

Sinnvoll in diesem Zusammenhang war die Anwesenheit eines Gruppenleiters, welcher moderieren und Hilfestellung leisten sowie als Modell für das Feedbackgeben fungieren konnte. Der Gruppenleiter gab jeweils zum Schluss ein Feedback an die/den Präsentierende_n, um das volle Potential an in der Gruppe vorhandenen Ideen auszuschöpfen.

Zu beachten ist, dass bei Hilfestellungen zum Feedback Vorschläge zur Umsetzung gemacht und anschließend geübt werden können. Die Relevanz von gutem, informativem Feedback sollte betont werden. Die Möglichkeit jeder/s Teilnehmenden, die/der Feedback bekommt, sich aus diesem anzunehmen, was ihr/ihm persönlich wichtig und sinnvoll erscheint, wurde in den Vordergrund gestellt. Das kann eine entlastende und zugleich motivierende Wirkung haben.

Training der Selbstpräsentation

Die Studierenden wurden vorab gebeten, ein Thema für eine Kurzpräsentation von 3 Minuten vorzubereiten. Im Workshop selbst bekamen alle Teilnehmenden die Gelegenheit, eine Präsentation zu halten und dabei, falls gewünscht, das Flipchart oder eigens mitgebrachte Materialien zu verwenden. Die Präsentationen wurden mit einer Kamera aufgezeichnet und im Nachgang nach erneuter Vorführung gemeinsam ausgewertet.

Als günstig erwies sich die Möglichkeit, einen Beobachtungsfokus festzulegen. Die Teilnehmenden konnten somit selbst bestimmen, welches Feedback sie am meisten interessiert. Die erneute Vorführung des Videos war mit dem eigenen, distanzierten Blick auf die Präsentation verbunden und ermöglichte sowohl differenziertes Feedback von Seiten der Gruppe als auch einen „Blick von außen“ auf die eigene Präsentation. Die Einführung von Feedbackregeln vor Beginn der Präsentationen erwies sich als lohnenswert. Somit hatte auch die Feedback gebende Gruppe der Zuschauenden jeweils eine Übungsaufgabe für die Zeit der Präsentationen. Die Erkenntnis, dass alle Teilnehmenden vor Beginn ihrer Präsentation Aufregung verspüren und dies nicht immer von außen sichtbar ist, hatte einen motivierenden Effekt.

Zu beachten ist bei der Durchführung, dass die Begutachtung der Präsentationen aller Teilnehmenden viel Zeit in Anspruch nimmt, diese jedoch lohnenswert ist. Dies zeigte sich auch am positiven Feedback der Studierenden.



Strategien zum Umgang mit Aufregung

Gemeinsam mit den Studierenden wurden allgemeine Komponenten von Aufregung (Körper, Gedanken, Gefühl, Verhalten) beispielhaft erarbeitet. Wichtig war, dass die Studierenden mit dem jeweiligen Begriff etwas verbinden konnten (etwa Gedanken wie „Ich habe nicht genug gelernt“ oder Schwitzen bei der körperlichen Komponente). Die Begriffe Angst oder Prüfungsangst wurden explizit nicht genannt, um eine Pathologisierung bzw. Thematisierung von Angst, denen das Training nicht gewachsen gewesen wäre, zu vermeiden. Inhaltlich war dieser Abschnitt jedoch an allgemein verhaltenstherapeutischen Grundlagen orientiert. Für jede Komponente wurden im Anschluss Möglichkeiten des Umgangs diskutiert. So wurde beispielsweise für die körperliche Seite der Aufregung die Anwendung von Entspannungsverfahren empfohlen und ein kurzes Verfahren ausprobiert. Für die Seite der Gedanken wurden negative Gedanken auf einen Zettel geschrieben, um Überflüssiges „herauszuschreiben“ und eine erneute Fokussierung der Aufmerksamkeit, etwa auf die bevorstehende Prüfung, zu ermöglichen.

Die Bewertung dieses Bereichs durch die Teilnehmenden spiegelt unseres Erachtens sehr unterschiedliche und individuelle Bedürfnisse der Studierenden wider. So wollte ein Teil der Studierenden unterschiedliche Entspannungsverfahren kennenlernen, während andere diesbezüglich bereits Vorerfahrung mitbrachten, wieder andere wünschten sich, ganz andere Methoden einzuüben. Insgesamt empfehlen wir im Rahmen des Workshops zu betonen, dass

an dieser Stelle nur ein Überblick gegeben und der Workshop nur einführend verstanden werden kann. Eine weitere Möglichkeit wäre sicherlich das Anbieten von zusätzlichen Spezialworkshops (z. B. Entspannungsverfahren).

FAZIT MODUL 1

Die Studierenden merkten zu Workshop 1 an, dieser habe wertvolles persönliches Feedback beinhaltet. Durch die kleinen Gruppen sei es möglich gewesen, auf jede_n Einzelne_n einzugehen und man habe sich dadurch auch selbst einbringen können. Insgesamt sei die Atmosphäre freundlich-empathisch und damit unterstützend gewesen. Durch die Videoaufzeichnungen sei direktes Feedback möglich geworden und man habe sich selbst von außen sehen können. Zusammenfassend habe es viele Anregungen gegeben und durch die Kommunikation, an der jede_r beteiligt gewesen sei, einen hohen Lernzuwachs. Gewünscht hätten sich die Studierenden noch mehr konkrete Tipps bezüglich der Entspannungsverfahren bzw. Bewältigung von Aufregung, die auf einem Handout hätten zusammengefasst sein können.



„Studieren ist nicht gleich Studieren. Zeit kann sowohl effektiv verwendet werden als auch schnell verloren gehen.“

MODUL 2

zu Lernstrategien und Zeitmanagement

Vorlesung 2

Als Lernziele der zweiten Vorlesung wurden Punkte definiert, welche sich aus den veränderten Bedingungen der Lehre im Vergleich zur Schule ergeben. Hierbei standen vor allem die Quantität und Qualität der Lerninhalte vor dem Hintergrund der engen zeitlichen Begrenzung im Zentrum. Eine deutlich bewusstere Lernplanung ist angesichts der eigenverantwortlichen Herangehensweise im Studium vonnöten. Diesem Problemfeld wurde mit folgenden Lernzielen begegnet: Mittels der Vorlesung sollte der Nutzen einer guten Lernplanung erkannt werden. Des Weiteren sollte die spezifische Erarbeitung des medizinischen Lernstoffs verdeutlicht werden. Abschließend sollten die Studierenden begründen können, welche sinnvollen Rückschlüsse für das Auswendiglernen aus Erkenntnissen der Gedächtnisforschung, einem bedeutenden Punkt im Medizinstudium, abgeleitet werden können.

Hierfür wurden Themen wie das rationale Lesen sowie die positiven Effekte von Pausengestaltung und zeitlichem Rahmen auf die Lernleistung erklärt. Die Gedächtnisfunktionen wurden am Beispiel des

Vergessens und der Blockierung von Abrufprozessen beschrieben. Hieraus wurden spezifische Gedächtnistechniken (Grundregeln, Locitechnik, Mindmapping) abgeleitet. Es wurden klare Orientierungen hinsichtlich einer adäquaten Wiederholung und deren Effekte erarbeitet. Ein letzter großer Punkt war die Planung des Arbeitsprozesses. Hierfür wurden klassische Prinzipien wie das Eisenhower-Prinzip oder das Pareto-Prinzip und deren Konsequenzen für die Lernplanung vorgestellt. Die Präsentation der Vorteile von Zeitmanagement ermöglichte, dass am Ende der Vorlesung der Wunsch bei einem Großteil der Zuhörer_innen bestand, einen konkreten Plan für das aktuelle Semester zu erstellen. Diesem Bedürfnis folgten wir in unserem Workshop.

Als Stärken von Vorlesung 2 benannten die Studierenden den interaktiven Ansatz, die Vermittlung eines Überblicks, die Vielzahl von Beispielen sowie das Handout. Ein Studierender meinte:

„Normalerweise sitzen wir in der Vorlesung und werden mit Infos (...) überflutet – da waren die LLP-Vorlesungen [Anm. der Redaktion: Lehr-Lern-Projekt-Vorlesungen] weniger frontal, sondern überraschend interaktiv und entspannt.“ Als Verbesserungsvorschläge merkten die Teilnehmenden an, das Skript bzw. die Präsentation hätten ausführlicher sein können.



WORKSHOP 2

Anwendung verschiedener Lerntechniken

Der zweite Workshop hatte u. a. zum Ziel, verschiedene Lerntechniken zu üben. Beispielhaft wurden drei Techniken (SQ3R, Mindmapping, Karteikastenmethode) anhand von fünf zur Auswahl stehenden Texten geprobt. Die Texte selbst hatten Lernstrategien und Hintergrundinformationen zur Funktionsweise des Gedächtnisses zum Thema. Es bot sich dabei an, dass jede_r jede Technik in der genannten Reihenfolge anhand eines Textbeispiels übt. Einige Studierende hatten sich an dieser Stelle die Bearbeitung wissenschaftlicher Texte anstelle der verwendeten Texte zu Lernmethoden und Gedächtnis gewünscht, was eine Anregung für einen überarbeiteten Workshop darstellen könnte.

Vertiefung Zeitmanagementstrategien mit Erstellung eines Lernplanes

Anschließend hatten die Studierenden Gelegenheit, unter Anleitung des Gruppenleiters sowie im Austausch mit der Gesamtgruppe ihren ganz individuellen „Lernplaner“ auszufüllen und damit ein auf sie zugeschnittenes Lern- und Zeitkonzept zu entwickeln. Dafür wurde zunächst auf eine Aufgabe zurückgegriffen, welche die Studierenden in Vorbereitung auf den Workshop einige Tage zuvor ausfüllen sollten, nämlich einen detaillierten tabellarischen Tagesablauf. In diesen sollte im 30-Minuten-Takt genau abgetragen werden, was an diesem Tag getan wurde. Im Seminar wurde dieser Plan aufgegriffen, um einen durchschnittlichen Tagesablauf („Baseline“) zu

erstellen, die einzelnen Tagesbestandteile Bereichen (Lernzeit inkl. Besuch von Lehrveranstaltungen, Arbeitszeit im Haushalt etc., Freizeit) zuzuordnen und sich somit einen Überblick zu verschaffen. Des Weiteren wurden die maximal mögliche Lernzeit pro Tag und die individuelle Leistungskurve eruiert. Danach wurden alle Aktivitäten der „Baseline“ in das den Studierenden aus der Vorlesung bekannte Eisenhower-Prinzip eingeordnet.

Im Anschluss daran wurde die Lernmotivation thematisiert (s. u. für weitere Details). Darauffolgend skizzierten sich alle Studierenden einen kurzen Überblick über die in diesem ersten Semester noch zu bewältigenden Aufgaben sowie die Abschätzung von deren zeitlicher Länge inklusive eines realistischen Puffers. Abschließend wurde aufbauend auf allen in Workshop 2 erarbeiteten Informationen eine Ableitung von der langfristigen Planung zum Wochenplan und zur individuellen Tagesgestaltung vorgenommen. Dabei fanden bei der individuellen Tagesgestaltung Hindernisse, Zeitfresser, Freizeitgestaltung, Pausengestaltung, Tagesausklang und Belohnung, Notfallplan und der Tagesstart Beachtung. Für die Wochenplanung wurde der individuell optimale Tagesplan zugrunde gelegt und anhand dessen die folgende Woche konkret geplant.

Erhöhung der Lernmotivation

Die Studierenden hatten die Möglichkeit, ihre eigenen „Motivatoren“ mit Hilfe einer Skala herauszufinden sowie nachfolgend konkret zu operationalisieren. Die „Motivatoren“ wurden „SMARTen“ Teilzielen zugeordnet.



FAZIT MODUL 2

Die Studierenden betonten als Stärken des zweiten Workshops den möglichen Erfahrungsaustausch mit anderen, das stringente Grundkonzept, welches dennoch in einen individuellen sowie konkreten Zeitplan mündete, das Erlernen von Strategien, das Anregen der Motivation, die Möglichkeit für Fragen, die freundliche Atmosphäre und die kleinen Gruppen. Als Verbesserungsvorschlag wurde genannt, es solle noch mehr Übungen geben. Insgesamt betonten die Studierenden, das Modul 2 sei sehr ansprechend, effektiv und praxisbezogen gewesen.

„... um für die Zukunft gewappnet zu sein ...“

MODUL 3

zu Work-Life-Balance

Vorlesung „Work-Life-Balance“

Diesem stark selbsterfahrenden Thema wurde sich in der Vorlesung mittels des soziologischen Konzepts der „Rollen“ in Gesellschaften und der Veränderungen aufgrund der Entwicklung vom Industriezeitalter hin zum Technologiezeitalter genähert.

Die Hürden im Anpassungsprozess, wie die allgegenwärtige Erreichbarkeit aufgrund von Internet und Handy und einer Vermischung von Familie und Beruf, Freizeit und Arbeit wie auch die veränderte Lebenseinstellung vom „entweder-oder“ hin zum „sowohl-als-auch“, sind Kernpunkte der Sensibilisierung für eine bewusste Identitätsarbeit. Diese galt für uns als Grundlage einer ausgeglichenen „Balance“.

Hierbei wurden die spezifischen Herausforderungen im Medizinstudium angesprochen. Die aktuelle Situation der Studierenden konnte als Vorlage genutzt werden, da das Ende des ersten Semesters mit einer ersten erheblichen Lernbelastung oft schon die persönlichen Stresssymptome – die einen Gradmesser der „Work-Life-Balance“



darstellen – erkennbar macht. Die Umsetzung der Präsentation wurde über die plattformübergreifende Anwendung „Prezi“ gestaltet und fand aufgrund der anschaulichen Gestaltung und Informationsvermittlung eine große Akzeptanz. Die Studierenden gaben zur dritten Vorlesung an, diese sei sehr ansprechend und interaktiv gewesen, insbesondere die Präsentationstechnik habe überzeugt. Als Verbesserungsvorschlag empfahlen sie, noch mehr Informationen in die Vorlesung zu integrieren bzw. diese länger zu halten. An diesem Punkt wird deutlich, dass in der dritten, fakultativ angebotenen Vorlesung der hochmotivierte Kern der Studierenden saß.

WORKSHOP 3

Sensibilisierung für die eigenen Stresssymptome

Der abschließende Workshop widmete sich in Anknüpfung an die Vorlesung zunächst dem Thema Identität und dessen Bezügen zu den eigenen Bedürfnissen. In diesem Zusammenhang wurde Bezug auf die Vergangenheit genommen. Die Studierenden sammelten dabei schriftlich die „Meilensteine“ ihres Lebens sowie ihr Lebensmotto. Anschließend ging es um die Gegenwart. Hier hatten die Studierenden Gelegenheit, zunächst eine Checkliste mit möglichen Stresssymptomen für sich durchzugehen und dabei für individuelle Anzeichen von „Imbalance“ sensibel zu werden.

Achtsamkeitstraining

Zur Verstärkung der Achtsamkeit in der Gegenwart und mit dem Ziel der Betrachtung der eigenen, aktuellen Wünsche und Bedürfnisse wurden anschließend ein Genusstraining sowie eine Atemmeditation durchgeführt.

Erstellung eines individuellen Zukunftskonzepts hinsichtlich Work-Life-Balance

Abschließend ging es um einen Ausblick und zukünftige persönliche Entwicklungsschritte. Die Studierenden waren dabei angehalten, die Bedeutung der Erfahrungen aus dem kurzen Achtsamkeitstraining für ihre Zukunft zu eruieren. Diesbezügliche Gedanken, Wünsche, Ziele und Veränderungen konnten sie in einem Brief aus der Zukunft, adressiert an eine sehr vertraute Person, festhalten. Diese konkrete Beschreibung ihrer erfüllten Wünsche in der Zukunft wirken handlungsinitiierend.

FAZIT MODUL 3

Insgesamt bewerteten die Studierenden das Modul als „sehr tolles Angebot“, was an einigen Stellen durch noch mehr praktische Beispiele und Methoden optimiert werden könnte. Die Studierenden merkten die Motivation der Workshopleitung für das Thema positiv an, außerdem habe der Workshop über eine gute Struktur und angemessene Übungen verfügt. Gewünscht hätten sich die Studie-



renden noch mehr konkrete Techniken und mehr Zeit. Überrascht hat uns das Feedback hinsichtlich der Erstellung eines individuellen Zukunftskonzepts, da ein Großteil der Zeit und Methoden genau für diesen Aspekt verwendet wurden. Es ist an dieser Stelle interessant, was ein Studierender treffend zusammenfasste: „... Stressbewältigung, Resilienzstärkung, Lebensplanung und Identitätsfindung gehören (...) zur WLB (...) das war vielen bis dahin nicht bewusst“. Wir haben – auch vor dem Hintergrund der geringeren Teilnehmendenzahl als in den vorangegangenen Modulen – die Hypothese, dass die Relevanz von „Work-Life-Balance“ am Studienanfang und in Anbetracht einer Vielzahl vorerst zu bestehender Prüfungen eventuell in den Hintergrund gerät.

AUSBLICK

Zusammenfassend kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass das Lehr-Lern-Projekt eine, um es mit den Worten eines Studierenden zu sagen, „Investition“ ist, die „später Zeitersparnis und Effektivität im Studium“ bringt. Einige der teilnehmenden Studierenden besaßen bereits eine Ausbildung und damit Problembewusstsein und Motivation für die angebotene Thematik. Die Reihenfolge der Module sowie die Passung im Studienverlauf (bspw. eine für Studierende aller Semester offene Blockveranstaltung) könnten diesbezüglich überdacht werden, um noch mehr Studierende für die Teilnahme am Projekt zu begeistern. Wir freuen uns, dass die Studierenden sich scheinbar mit ihren Problematiken bei uns aufgehoben gefühlt haben und wollen abschließend wieder einen Studierenden zu Wort

kommen lassen: „Medizin studieren ohne Stress und Probleme?! Dies ist eine Utopie, doch man kann die Belastung im Medizinstudium senken und Lebenszufriedenheit steigern.“

LITERATUR

Balck, F. (2006): Zehn Jahre Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie in Dresden – 1996 bis 2006. Lengerich: Pabst.

Bundesministerium für Bildung und Forschung (2010): Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in der Bundesrepublik Deutschland 2009. 19. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks durchgeführt durch HIS Hochschul-Informationssystem. Bonn, Berlin: BMBF.

Dinkel, A., Berth, H. & Balck, F. (2008): Belastungen und psychische Beschwerden von Medizinstudierenden: Ein Überblick. In: Brähler, E., Alfermann, D. & Stiller, J. (Hg.): Karriereentwicklung und berufliche Belastung im Arztberuf. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 11–35.

Fabry, G. (2008): Medizindidaktik. Ein Handbuch für die Praxis. Bern: Huber.

Rockenbach, K., Meister, U., Schmutzer, G. & Alfermann, D. (2006): Lebenszufriedenheit von AbsolventInnen der Medizin. Eine empirische Untersuchung zum Vergleich der Lebenszufriedenheit von AbsolventInnen mit Gleichaltrigen sowie zur Aufklärung des Faktors Lebenszufriedenheit. In: Gesundheitswesen, 68, S. 176–184.

