„Eimal UPholen bitte!“ – Folge 18

„Willkommen im clUP: Studium und Arbeit“

Anmerkung: Einige Textpassagen wurden zum besseren Verständnis geringfügig geändert. Die Änderungen betreffen jedoch nicht den Inhalt des Gesagten.

Tibor

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von „Einmal UPholen bitte!“ – der Podcast von Studis für Studis. Schön, dass ihr dabei seid! Mein Name ist Tibor und neben meinem Psychologiestudium arbeite ich in der Zentralen Studienberatung. Es ist mal wieder Zeit für eine neue Folge und heute möchte ich über ein Thema sprechen, das, wie ich glaube, einen Großteil von uns Studierenden betrifft. Wenn ich jetzt an den normalen Unialltag denke, dann denke ich sofort an Vorlesungen, Übungen, Seminare, Tutorien. Was aber viel zu selten, finde ich, zur Sprache kommt, ist, dass wir Studierende natürlich auch nebenbei noch Geld verdienen müssen. Und genau das soll heute Thema der Podcastfolge sein. Und ich freue mich, dass ich heute nicht alleine am Mikrofon sitze, sondern auch einen Gast dabeihabe. Und ich freue mich heute, dich vorstellen zu dürfen. Marie, herzlich Willkommen, schön, dass du da bist.

Marie

Hallo! Freut mich, hier zu sein.

Tibor

Marie, wir fangen einfach mal gleich an und starten ins Thema. Thema „Arbeit“. Du hast mir im Vorfeld gesagt, du hast vor deinem Studium eine Ausbildung gemacht.

Marie

Genau. Ich habe vor meinem Studium eine Ausbildung gemacht und hab dann auch einige Jahre in meinem Ausbildungsberuf gearbeitet, also im Personalmanagement. Und das habe ich dann auch während des Studiums fortgesetzt, die Tätigkeit, dann eben nur in 20 Stunden die Woche.

Tibor

Ja, da hast du schon mal mehr gearbeitet als ich zu Beginn. Ich habe vor dem Studium auch eine Ausbildung gemacht, zum Krankenpfleger, und war während des Beginns meines Bachelors genau an einem Wochenende pro Monat tätig, was auch als geringfügig Beschäftigte galt. Und später habe ich dann aber meinen Beruf als Krankenpfleger quasi an den Nagel gehangen und habe mich dann ja bei der Zentralen Studienberatung der Uni Potsdam beworben, wo ich nach wie vor arbeite. Und da arbeite ich jetzt mit 10 Stunden die Woche. Aber genau wie du habe ich vorher irgendwie was gemacht, eine Ausbildung gemacht und da hatte man schon so eine Art

Vorerfahrung. Wie war das bei dir, Marie, wenn du das Thema hörst: „Studium und Arbeit“ - wie hast du das beides verknüpft?

Marie

Also es kam sicherlich auf die Phase drauf an. Ich glaube, wenn es dann so zum Ende des Semesters hin zu den Prüfungen ging oder natürlich Abgaben anstanden und andere Sachen, dann war das sicherlich manchmal ganz schön hart und hat mich auch tatsächlich manchmal überfordert. Den Großteil der Zeit hatte ich keine super großen Probleme. Ich hatte immer das Glück, dass ich einen sehr verständnisvollen Arbeitgeber hatte, der mir da auch Freiräume gegeben hat und wo ich auch immer solche Anliegen anbringen konnte, zum Beispiel, dass jetzt gerade eine Klausurenphase ansteht oder ich mehr lernen muss oder Abgaben habe et cetera. Und das hat mir immer viel geholfen, sodass das miteinander kombinierbar war und dadurch, dass ich immer im Büro gearbeitet habe, es waren immer Bürotätigkeiten, war das auch so, dass ich mir das dann manchmal auch so gelegt hab, so vormittags, zum Beispiel, Vorlesungen, dann nachmittags noch gearbeitet oder andersrum. Manche Tage waren auch sicherlich, dass ich dann eben nur gearbeitet habe oder nur Vorlesungen hatte. Und ich habe mir dann immer so den eigenen Stundenplan zusammengestellt und ich hatte da, glaube ich, auch das große Glück, dass da gut auf mich eingegangen wurde seitens des Arbeitgebers, also ich konnte ihm sagen, montags, dienstags, zum Beispiel, habe ich immer Vorlesungen, das geht dann nicht und hat sicherlich auch manchmal dann dazu geführt, dass jetzt in meinem Job ganz spezifisch ich nicht an irgendeinem Meeting dann vielleicht teilnehmen konnte, aber so war das dann kombinierbar und hat natürlich zu einer sehr vollen Woche geführt. Aber so habe ich das in Einklang gebracht und ich hatte auch immer eine Tätigkeit wo dann Samstag, Sonntag, also Wochenende, mal frei war, so wie ich eben nicht am Wochenende gearbeitet habe und dadurch waren dann die Zeiten frei. Genauso grob habe ich das in Einklang gebracht die beiden Sachen.

Tibor

Ja, wie war das bei dir? Musstest du manchmal auf Uni verzichten, weil die Uni kommt einem ja quasi nicht entgegen und sagt, „Okay, wir gestalten den Stoff so, dass du gut arbeiten kannst.“ Nicht wahr, das ist ja eher andersrum, dass wir uns mit unserer Arbeitszeit nach der Uni oder nach den Veranstaltungen richten mussten. Wie war das bei dir? Musstest du manchmal weniger Vorlesungen besuchen oder konntest du die weniger besuchen, weil du dann schnell zur Arbeit musstest? Oder hast du da straight drauf geachtet: Entweder Uni oder Arbeit?

Marie

Also ich glaube, erstmal kommt es da sicherlich drauf an, ob man eben jeden Tag arbeiten geht oder jeden Tag beides dann hat und in unserem Studium war das ja so, dass wir uns das auch selber ein bisschen legen konnten. Also man konnte sich seinen Stundenplan so ein bisschen erstellen und dadurch gab es dann vielleicht eben auch Tage, wo ich dann eben nur gearbeitet hab oder nur in der Uni war.

Tibor

Da sprichst du einen ganz guten und wichtigen Punkt an. Ich habe vor dem Bachelorstudium auch noch eine Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger gemacht und habe während des Studiums da auch noch als geringfügig Beschäftigter gearbeitet im Krankenhaus, und zwar aber nur ein Wochenende pro Monat. Das war für mich das Gute, dass ich alle Vorlesungen, alle Seminare, alle Univeranstaltungen immer besuchen konnte und auch jetzt als wissenschaftliche Hilfskraft in der Zentralen Studienberatung unserer Uni Potsdam habe ich die Flexibilität, dass ich mir meine Arbeitszeit so legen kann, dass ich meine Veranstaltungen, die ich noch habe bzw. hatte, dass ich die immer gut besuchen konnte und dass ich immer irgendwie präsent sein konnte. Wie war das bei dir?

Marie

Also es kam drauf an. Es gab sicherlich Konflikte. Also ich kann mich da schon an viele Male erinnern, wo ich zum Beispiel auch früher aus Vorlesungen raus bin, weil ich meinen Zug erwischen musste. Dadurch, dass ich in Berlin gearbeitet habe und eben in Potsdam studiert habe, war das auch mit dem Weg oft so. Man musste das verbinden, also man hat sich oft weit im Voraus Gedanken gemacht: Wie sieht meine Woche aus? Und natürlich passieren auch manchmal einfach unvorhergesehene Dinge. So ist es halt manchmal auch im Anschluss an Vorlesungen, dass vielleicht doch noch mal eine Diskussionsrunde ist. Ja, also grundsätzlich würde ich sagen, lief das gut, aber das auch, weil ich natürlich feste Arbeitszeiten hatte, ich die auch am Anfang des Semesters eben angesagt habe. Ich hatte eben auch feste Arbeitstage, das kann ich auch auf jeden Fall sehr empfehlen. Sicherlich gibt es da eben auch Abweichungen und manchmal ist es nicht leicht, weil unser Studium ist nun einmal ein Vollzeitstudium und da wird auch erwartet, dass man natürlich in Eigenleistung noch einmal zu Hause nacharbeitet und abgesehen davon ist, je nachdem wie der Stundenplan aussieht, vielleicht auch mal jeden Tag eine Vorlesung. Da muss man schauen, das war wirklich von Semester zu Semester unterschiedlich. Ich habe immer wieder für mich neue Wochenpläne eben gemacht und die dann auch immer mit der Arbeit abgesprochen, das ist sicherlich noch mal ein großer Punkt. Wie verständnisvoll ist der Arbeitgeber? Wie sehr gibt der einem die Freiheit und geht auf einen ein. Und ich hatte da immer großes Glück und das schätze ich auch. Und das hat mir wirklich sehr viel erleichtert und das habe ich als super hilfreich empfunden. Und ja, das das war dann letztendlich oft genau dieses Thema, dass ich das dann vielleicht auch mal gesagt hab, so, ich schaffe jetzt das beides nicht oder ich komm irgendwie zu spät oder mir dann irgendwie auch kurzfristig frei genommen habe. Und wenn es jetzt ganz konkret um die Frage geht, ob ich die Uni manchmal also nicht hab schleifen lassen, aber vielleicht mal früher aus einer Vorlesung bin oder auch mal eine Vorlesung weggelassen habe: Ja, das ist sicherlich auch passiert, weil man einfach selber immer abwägt. Was sind die Prioritäten? Und für mich war die Priorität eigentlich meistens das Studium. Also ich habe die Priorität eigentlich immer an der Uni gesehen, aber wenn man halt einen Job hat, dann hat man auch da eine Verantwortung und ich habe mich schon immer sehr verantwortlich gefühlt. Meine Kollegen haben sich auf mich verlassen. Ich hatte eigene Aufgaben. Ich hatte eigentlich immer eine recht eigenbestimmte Arbeit, das habe ich auch immer sehr gemocht und sehr geschätzt. Aber das führt natürlich dazu, dass du auch eine Abgabe

hast oder irgendwie mal eine Deadline, irgendein wichtiges Gespräch und wenn es dann gerade blöd liegt mit der Vorlesung, ja, kam auch mal vor, dass ich mich dann so entschieden habe: So, dann fahr ich früher oder dann gehe ich eben lieber arbeiten und arbeite die Vorlesung dann selber nach mit den Folien. Also auch das ist vorgekommen, ja.

Tibor

Da sprichst du was ganz Interessantes an. Ich glaube, was mir auch manchmal so ging, dass es unheimlich schwierig war, das zu trennen, also sowohl das Studium von der reinen Arbeit, weil ich finde, nur weil man hinter sich irgendwie die Bürotür oder die Arbeitstür, oder was auch immer, die Arbeit hinter sich lässt, wenn man offiziell Feierabend hat, dass die Arbeit dann eigentlich nicht einfach aufhört. Gerade weil du sagtest, du hattest Abgaben, und wenn man zum Beispiel an Projekten arbeitet, nicht wahr, oder mit anderen Kolleg*innen zusammen an einem Projekt arbeitet, im Team arbeitet und die anderen sich auf dich verlassen. Dann ging es mir oft so: Okay, ich denke immer noch mal darüber nach: Was ist vielleicht morgen fällig? Was habe ich vielleicht vergessen? Was muss ich irgendwie noch nacharbeiten? Was muss ich vielleicht vorarbeiten für den nächsten Tag? Und all das ist ja irgendwie noch mal mehr Anstrengung, die ich, ob es jetzt auf der Zugfahrt nach Hause ist oder zur Uni ist, die habe ich aber trotzdem so diese zusätzliche mentale Belastung. Und mir fiel es manchmal schwer, da irgendwie so einen Cut zu machen, so einen Riegel vorzuschieben, mir die Zeit auch zu nehmen, zu sagen: Nein, ich arbeite jetzt nicht mehr, ich tue jetzt was für mich, diese klassische me- time, ich mache jetzt etwas nur für mich! Wie ging es dir dabei?

Marie

Ja, ich hatte ähnliche Erfahrungen oder Gefühle. Also es kommt sicherlich drauf an, wie verbunden man sich mit seiner Arbeit fühlt, wie wieviel Verantwortung man trägt. Und ich glaube, es sind wahrscheinlich fließende Übergänge. Das kam wirklich bei mir aufs Projekt drauf an und auf die Tätigkeit. Manchmal auch, wie müde man ist. Also das zu trennen, habe ich nie so zu 100% geschafft, wenn ich ehrlich bin. Das war halt mein Alltag, mein Leben und das eine ist nicht unbedingt wichtiger oder weniger wichtig als das andere. Das ist eigentlich auch für mich der Konflikt an sich, weil der Job, das ist immer für mich, das war immer wichtig, einerseits gute Arbeit zu leisten, wenn einem das wichtig ist. Und das war mir immer wichtig. Und natürlich auch die finanzielle Komponente. Das trägt mich, damit finanziere ich mir mein Leben und das Studium natürlich. Das ist das, was mich interessiert hat, ich wollte eben das gut machen und dadurch, dass beides zum Leben dazu gehört und zum Alltag dazu gehört, gibt es da gar nicht so eine strikte Trennung. Und dann kommt natürlich, wie du auch angesprochen hast, noch mal das Privatleben oder eben die Freizeit dazu. Und wie bringt man das noch mal da in Einklang und wie findet man irgendwie Entspannung und Dinge, die man macht, die wie schön für einen sind. ich weiß nicht, wie hast du das in deinen Alltag integriert- me-time?

Tibor

Ja, also ich habe mir schon einen Wochenplan gemacht, also der Wochenplan existierte allein schon aufgrund der Uni, so dass ich geguckt habe, wo an welchen Tagen finden wann welche Veranstaltungen statt und wie kann ich das mit der Arbeit integrieren? Oder wie lässt sich das integrieren? Wie kann ich das verbinden? Und ja, ich habe drumherum quasi mein soziales Leben gestaltet. Also ich habe geguckt, schaffe ich es vielleicht vorher, irgendwie zum Sport zu gehen, schaff ich es danach zum Sport zu gehen. Bei mir ist Sport eine unheimlich große und auch eine unheimlich wertvolle Ressource. Und daraus ziehe ich viel Kraft. Und dadurch, dass ich gerne und viel Sport mache - ich spiele zum Beispiel auch Volleyball in einem Verein. Ich blocke mir auch tatsächlich diese Zeit ganz bewusst. Also das schreibe ich mir tatsächlich auch in meinen Kalender rein, dass ich an diesem Tag von 20 bis 22:00 Uhr Training habe, und das mache ich auch und darauf freue ich mich. Und dann ist es okay, wenn ich davor irgendwie trotz stressigen Uni- Tages oder so noch mal irgendwie ein paar Stunden arbeite, weil ich weiß, durch diesen Sport schöpfe ich wieder neue Kraft. Dadurch kann ich meinen Akku auch so ein bisschen wieder aufladen. Klar, wenn ich irgendwelche Verabredungen mit Freund*innen habe: Klar, dann trage ich mir die auch irgendwie in den Kalender ein und gucke natürlich im Voraus, kann ich mir das im wahrsten Sinne des Wortes leisten, habe ich überhaupt die Zeit, die zeitliche Ressource, mich da jetzt irgendwie noch mit Leuten zu treffen? Oder einfach auch mal für mich sein zu dürfen, ein Buch zu lesen? Ja, also tatsächlich arbeite ich viel mit so einem Kalender und gucke, wann passt es wie. Und das mache ich zwar nicht, aber vielleicht ist das ein Tipp für andere Studierende, die ebenfalls viel mit Kalendern arbeiten, dass man das auch farblich irgendwie markiert. Klar, ich mache das auch so, dass gewisse Deadlines zum Beispiel, gerade für die Uni oder für die Arbeit, dass ich die schon irgendwie hervorhebe, farblich. Aber ich kann mir auch vorstellen, dass das einigen hilft, die sehr visuell arbeiten, dass die vielleicht einen positiven Vorteil drin sehen. So private Angelegenheiten wie Freunde treffen oder sich einfach auch farblich zu markieren, dass man das hervorhebt. Dass das nicht zu kurz kommt, das ist mir total wichtig, noch einmal zu sagen.

Marie

Ja, da muss ich daran denken, was ich mal gemacht habe. Wenn ich jetzt wusste, es steht eine Klausur an oder eine Abgabe, irgendwie sowas, dann habe ich mir im Vorhinein schon irgendeine eine Art von Belohnung eingeplant, also irgendwas Schönes: Eine Freundin sehen oder irgendwas auch nur mit einem selbst, je nachdem, was man dann eben braucht, Sport, alles Mögliche. Und dann wirklich auch schon fest eingeplant, also irgendwo einen Tisch reserviert oder irgendwas gebucht et cetera PP. Dass es quasi schon als to-do oder als Ereignis im Kalender steht und man eben auch was hat, worauf man sich freuen kann, das war mir immer sehr wichtig. Oder auch einfach ein Urlaub. Also, dass ich weiß, wenn ich das und das geschafft habe, ich konnte mir von der Arbeit immer Urlaub dann auch nehmen und wenn das mit der Uni gepasst hat. Das war für mich einfach essenziell, dass ich diese Dinge habe, auf die ich mich freuen kann. Und Erholung. Und genau wie du gesagt hast, dass man wieder Energie schöpft, weil man hat nicht ununterbrochen und für immer 100% Energie für alles. Irgendwann ist sie ausgeschöpft oder mehr oder weniger ausgeschöpft und ich sehe das

auch manchmal. Ich habe das auch bei mir selber manchmal, wirklich auch so tagesbezogen gesehen, also man hat halt 100% zur Verfügung und wenn ich schon 70% in eine Vorlesung stecke oder mehrere Vorlesungen, dann habe ich eben nicht noch mal 100% zur Verfügung, wenn ich danach noch was für die Arbeit mache, sondern eben 30%. Und so muss man mit sich so ein bisschen, finde ich, auch gedanklich umgehen. Also das hat mir sehr geholfen, weil allein nur zu studieren ist anstrengend, allein nur zu arbeiten ist anstrengend und das in Einklang bringen. Also man kommt an seine Grenzen. Und da sollte man wirklich, da sollte man, finde ich, irgendwo...

Tibor

Schon einen wertschätzenden Umgang mit sich selber pflegen.

Marie

Mit sich selbst, total. Also sehr wichtig.

Tibor

Daran musste ich gerade denken. Auch Thema Schlaf- wie wichtig tatsächlich Schlaf ist. Und gerade wenn man so darüber spricht, so okay: Hey, irgendwie lege ich noch mal so eine Nachtschicht ein für irgendein Projekt, für die Arbeit oder für. Für die Abgabe in der Uni, für eine Klausur, ich muss noch diese Vorlesung nacharbeiten. Ich glaube, das kennen wir alle mehr oder weniger in ausgeprägten Phasen, dass man schon mal irgendwie länger als, keine Ahnung, 22:00, 23:00 Uhr wirklich noch mit Uni beschäftigt ist und ich glaube, das wird nach wie vor auch so sein, dass man hin und wieder solche Phasen hat. Trotzdem finde ich es super wichtig, dass man sich den nötigen Schlaf auch gönnt. Ja, das ist halt ein großer Bestandteil, wie wir unseren Akku wieder aufladen und wie du sagtest, wenn ich allein schon mit 70% in den neuen Tag starte, dann kann ich auch nicht aus den Vorlesungen so viel ziehen und das ist dann, finde ich, wie so ein Teufelskreis, wenn ich nicht genügend schlafe, mich nicht ausgewogen und gesund ernähre, wenn ich nicht genügend mich bewege, wenn ich nicht genügend Selbstwertpflege auch betreibe, Selbsthygiene betreibe, dass ich dann die Univeranstaltungen gar nicht in dem Maße aufnehmen kann, wie ich das denn machen könnte. Und wenn ich schon mit 70%, wie gesagt, die Veranstaltung mitnehme, dann muss ich ja noch mal mehr Energie investieren, um das, was ich nicht geschafft habe, rauszuziehen, quasi an Inhalt muss ich dann ja wieder Energie reinstecken, das nachzuarbeiten. Also, das ist dann so ein Teufelskreis und deswegen find ich das nochmal super wichtig. Das nochmal hervorzuheben, wie wichtig das ist, wirklich selber auf sich zu achten.

Marie

Und gerade Schlafen. Es ist so essenziell. Also, klar, dass es mal Phasen gibt, wo man weniger schläft: Das kennen wir. Oder mit einer Abgabe oder dass man mal länger macht. Ich glaube, je nachdem, wie vollgepackt der Alltag ist, desto mehr gewinnen eben diese Aspekte an Bedeutung, also das gewichtet automatisch mehr, weil diese Erholungsphasen eben dann weniger sind, und das war dann für mich eben teilweise: Okay, ich bin in der Arbeit, fange da schon früh an und dann fahre ich in die Uni und dann

geht es nahtlos weiter. Manchmal ohne, also dass man Mittag dann im Zug isst. Und wenn dann man dann noch Schlaf vernachlässigt und so. Also das ist die Empfehlung und es ist sehr viel leichter gesagt als getan.

Tibor

Du hast voll recht, wenn ich zum Beispiel an Jobs denke oder an Studierende denke, die irgendwie im Bereich von Eventmanagement oder in der Gastro[nomie] arbeiten oder beispielsweise Schichtarbeit leisten. Die dann auch einen verschobenen Tag- Nacht-Rhythmus haben oder die, egal was, aber nur am Wochenende arbeiten können aufgrund anderer Verpflichtungen oder aufgrund des vollgepackten Stunden-Studienplans. Das ist da noch mal viel schwieriger. Also, du hast Recht, das ist irgendwie viel leichter gesagt als getan. Aber liebe Studierende, die ihr gerade zuhört: Versucht das wirklich, euch das zu gönnen und das ist super wichtig, dass man, wie wir schon gesagt haben, sich gesund ernährt, sich ausreichend bewegt und auch wenn man irgendwie jetzt keinen super geregelten Alltag hat und, wie schon gesagt, am Wochenende oder im Schichtdienst arbeitet, dass man sich das trotzdem zu Herzen nimmt, weil das ist super wichtig, und wenn ich das irgendwie nicht am Wochenende herbekomme, die Erholung, dann muss ich tatsächlich suchen: Wo kann ich mir die Erholung anderweitig holen?

Marie

Genau, was ich auch noch wichtig fände, ist natürlich der Gedanke, dass man sich immer wieder vor Augen führt, das hält ja auch nicht für immer an diese Phase. Also das Studium ist nicht für immer und dass man nebenher auch noch arbeiten muss, das ist anstrengend, ist schwierig, das ist nicht immer schön. Und es ist wichtig, dass man sich eben auch so ein bisschen, ja, an diesen Gedanken, finde ich, festhält. Und ich kann mich auch erinnern, wenn ich dann mit Freunden gesprochen habe oder mit meiner Familie oder mit wem auch immer und ich gerade eine stressige Phase hatte oder eben viel zu tun war und ich das nicht so gut unter einen Hut bekommen habe, dann habe ich auch immer diese Ratschläge bekommen. Du musst dir diese Erholung auch irgendwo herholen und irgendwie deinen Akku wieder aufladen. Und mach mal das und man ist manchmal auch, ich würde nicht sagen, genervt, aber man weiß manchmal nicht wie, aber es ist eben wirklich wichtig. Und was für mich ein großes Thema war, war wirklich auch, dass man, je nachdem, mit wieviel Ehrgeiz man natürlich auch ins Studium geht, desto leichter oder eben schwieriger ist dieses Zusammenspiel von Arbeiten und Studium, weil ich glaube, wer sehr, sehr ehrgeizig ist oder sich dann eben sogar diese Freizeit oft noch nimmt oder um dann zu lernen und ne diese wirklich diese hunderttausend Prozent da reinsteckt und sich das auch eher nicht so erlaubt, vielleicht auch mal einen Fehler zu machen oder vielleicht auch einfach dann eher schlafen zu gehen statt noch bis nachts für irgendwas zu lernen. Ja, der wird eben dementsprechend auch ausgelaugter sein und das ist, glaub ich, ein großes Thema und da kann ich ja nur von meiner eigenen Erfahrung sprechen. Ich glaub, ich habe da eine ganz gute Mitte gefunden. Ich habe in der Arbeit eben auch einen Ausgleich gefunden, andere Themen gefunden und es hat mir viel Sinnhaftigkeit auch gegeben, sodass ich mir dann manchmal eben auch so ein bisschen diese Wichtigkeit aus dem Studium

rausnehmen konnte, was für mich persönlich angenehm war. Also das Studium ist wichtig und das hatte für mich auch immer Priorität, aber wenn man irgendwie noch so einen anderen Teil hat und vielleicht auch eine andere Perspektive, die sich sicherlich bei mir auch durch die Ausbildung und so ergeben hat, ja das werden nicht alle Studierenden so haben, aber ich glaube, das spielt auch gar nicht so eine große Rolle, sondern: Wie geht man an das Studium ran? Wie streng ist man mit sich selbst? Das muss jeder natürlich selbst entscheiden und wissen. Aber auch da, finde ich, lohnt es sich eigentlich, eher wertschätzend mit sich zu sein. Und niemand ist perfekt und es ist schwer. Und ich erkenne da einen großen Unterschied, gerade wenn ich an Kommilitonen denke, die eben nicht gearbeitet haben. Da war dann viel mehr Zeit für einen Austausch nach der Vorlesung, nach dem Seminar. ‘Ach, ich habe so viel Interesse, ich lese mir jetzt mal das Buch durch oder ich schau mal hier in das Video rein‘ und dafür war halt vielleicht für mich dann einfach keine Zeit. Man kann viel mehr Zeit in das Studium stecken, man kann sich viel weiter in Themen noch vertiefen und das muss jeder für sich selber entscheiden, aber der Job hindert einen natürlich auch daran zeitlich. Das ist einfach was, was man nicht leugnen kann.

Tibor

Da würde ich gern drauf einsteigen. Zeitlich gebe ich dir voll recht, aber ich finde zusätzlich auch noch mal die Erschöpfungskomponente [wichtig]. Also ich kann vielleicht die Zeit haben, mich da jetzt noch mal in vertiefende Literatur hineinzulesen, aber selbst, wenn ich theoretisch die Zeit hätte, bin ich durch die Arbeit so kaputt, dass ich das einfach nicht kann, in dem Moment, ich brauche dann die Zeit für mich, einfach für die Erholung, und mir tut es dann voll gut, den Kopf so abzuschalten oder auszuschalten, um jetzt weder mit der Arbeit noch mit der Uni irgendwie mich zu beschäftigen. Aber da sprichst du auf jeden Fall etwas sehr Wertvolles an, so auch diese Motivation. Habe ich gerade einen stärkeren Fokus auf die Arbeit durch Projekte zum Beispiel oder durch die Tätigkeit an sich, weil ich einfach ein ganz anderer Typ Mensch bin, der gerne irgendwie was komplett anderes außer das Studium macht, einfach aufgrund der kognitiven Beschäftigung, vom Kopf her? Oder bin ich jemand, der auf jeden Fall super viele Praxiserfahrungen sammeln möchte für mein späteres Arbeitsfeld? Also wenn ich jetzt, zum Beispiel, an wissenschaftliche Hilfskräfte denke. Die schon in dem eigenen Themenfeld, was sie studieren, arbeiten, aber teilweise aus anderen motivationalen Gründen. Also klar, wenn man nebenbei auch Geld verdient, das ist das eine, aber auf der anderen Seite schon irgendwie Praxiserfahrung sammeln kann, weil man sich vorstellen kann, genau in diesem Bereich später zu arbeiten, also das ist noch mal eine ganz andere Vernetzung oder eine ganz andere Kombination von Uni, Alltag und Arbeit. Und das, finde ich, ist noch mal ganz wichtig, zu betonen. Dass es nicht die perfekte Kombination aus Job, aus Tätigkeit und Uni Alltag gibt, sondern das ist eine totale Typensache, auch was für eine Motivation man dahinter hat. Und das ist uns beiden ganz wichtig, zu betonen, dass es einfach darauf ankommt, dass ihr euch auch wohl in eurem Job fühlt, den ihr ausübt.

Marie

Ja, stimmt, das haben wir noch gar nicht angesprochen. Ja, das ist super wichtig, die Kombination ist ja super vielfältig, was man studiert, was man arbeitet. Es gibt so viele Studentenjobs oder auch einfach normale Jobs, die müssen nicht immer typische Studi-Jobs sein und jeder hat ja auch andere Interessen. Oder was natürlich ein Faktor ist, ist, dass man auch nicht immer den Job bekommt, den man sich eben wünscht, sondern das ergibt sich auf ganz viele unterschiedliche Arten und Weisen. Also ich beleuchte jetzt nur eine Tätigkeit, ich habe in einem Büro gearbeitet und im Grunde, also mit ein paar Ausnahmen, nie etwas anderes gemacht. Und das ist ja auch eine spezielle Form der Arbeit, da gibt es ganz viele andere Jobs, die auch von Studierenden gemacht werden, also Gastro[nomie], Eventbranche.

Tibor

Ja, so hat jede Tätigkeit, jede Branche, ihre eigenen Vor- und Nachteile. Und man muss, glaube ich, gucken, was für ein Typ Mensch ist man selber: Was liegt einem, woran hat man Spaß?

Und ist das auch vereinbar mit dem Studium? Ich glaube, das ist noch mal so eine große Herausforderung, die man da immer noch mal sich stellen muss. Die Frage, ob das auch passt. Ich glaube, viele Studierende arbeiten oder sind auch tätig in verschiedenen Arten von Jobs, weil man noch nicht genau sofort weiß: ‘okay, passt einerseits der Job zu mir, aber passt auch diese Kombination von Uni und Job? Passt das gerade auch mit meinem aktuellen Leben zusammen?‘ Und das ist völlig legitim, dann irgendwie den Job auch mal zu wechseln, wenn man merkt, das haut gerade irgendwie nicht richtig hin, oder das ist nicht gerade stimmig und ich kriege, zum Beispiel, durch meine Uni nicht gut geregelt, so wie ich mir das wünsche. Ich glaube, da muss jede Person auch noch mal individuell gucken, wie sie oder er das mit sich am besten vereinbaren kann.

Marie

Ja, war das bei dir so, dass du diesen Wechsel aus dem Grund hattest? Aus deinem Ausbildungsberuf?

Tibor

Ja, schon, weil ich gemerkt habe, ich kann durch die Schichtarbeit langfristig mich nicht mehr so regenerieren, wie ich das möchte und weil ich, ich habe ja früher nur am Wochenende gearbeitet. Ich wollte einfach mein Wochenende so ein bisschen wieder haben, und deswegen fand ich das oder finde das super, dass ich jetzt unter der Woche arbeite und größtenteils das Wochenende so für mich habe. Also klar, die Uni nimmt halt da auch einen großen Stellenwert ein für Sachen nach- und vorarbeiten und lernen. Aber so wie sich die Lebensumstände ändern, teilweise, oder die eigenen Wünsche und Vorstellungen, so kann sich auch der Job irgendwie auch ändern.

Marie

Und ich glaube, es geht wahrscheinlich auch nicht immer nur um Wünsche und Vorstellungen, sondern inwiefern man eben auch einen Job braucht, um sich dann zu finanzieren. Was auch ein sehr wichtiger Aspekt ist, es geht eben bei einem Studi- oder

Nebenjob eben nicht nur um Wünsche oder Selbstverwirklichung, sondern die Frage, wie finanziere ich mein Leben und meinen Lebensunterhalt. Und viele Studierende finanzieren sich eben selbst, sind darauf angewiesen, dass sie einen Job haben und das ist ihre einzige Einnahmequelle. Ich finde, das ist ein wirklich sehr, sehr essenzieller Aspekt, den wir auch noch gar nicht so intensiv beleuchtet haben. Aber genau das ist uns natürlich bewusst. Es geht nicht um Wünsche und...

Tibor

Oder nicht nur um Wünsche.

Marie

Mhm, ja genau, also ist sehr wichtig.

Tibor

Ja, das Thema Finanzierung ist wirklich super wichtig und man könnte dem eigentlich auch eine ganze Podcast Folge an sich widmen. Es gibt tatsächlich auch eine weitere Folge, die sich einen Aspekt der Finanzierung herausgreift, das ist das Thema Studium und Stipendium. Also wenn ihr da noch Lust habt, hört auch gerne rein. Jetzt aber noch mal den Bogen zurückgeschlagen zu dieser jetzigen Folge. Marie, wir haben schon ganz schön viel jetzt über das Thema Arbeit und Studium geredet. Wir haben auch aufgegriffen, dass es viel Zeit braucht, das Wohlbefinden wiederherzustellen, sich zu regenerieren. Gibt es denn, an dich jetzt noch mal die Frage, noch etwas, was du unseren Hörer*innen abschließend mit auf den Weg geben möchtest?

Marie

Ja, also ich glaube, vorangestellt, würde ich den Hörer*innen mitgeben, dass sie sich die Frage stellen sollen, oder können, ob sie Berufserfahrung sammeln möchten. Und wenn ja, ob die studienbezogen sein soll oder ob es primär einfach darum geht, Geld zu verdienen. Ich glaube, das ist eine wichtige Frage. Da sollte man so ein bisschen auf seine Zukunft schauen oder eben gucken, was ist gerade die Priorität. Das finde ich wichtig. Und andererseits würde ich als Tipp mitgeben, dass man dem Arbeitgeber, wenn man dann eben einen Job hat oder bevor man den Job antritt, dass man eben seine Situation als Studierender erklärt und auch, was damit eben einhergeht, diese Doppelbelastung, die man hat. Die ist nicht unbedingt jedem immer bewusst auf Arbeit und das ist auch okay. Aber das kann man eben erklären und man kann da eben schauen, wieviel Freiheiten kann man sich da vielleicht nehmen, einfordern und das sollte man definitiv tun. Das finde ich einen wichtigen Tipp und das würd ich den Hörer*innenn auch raten, auch wenn man eben jünger ist, fällt sowas manchmal schwer. Das weiß ich auch, aber ja, guckt da wirklich, dass ihr von Anfang an so ein bisschen erklärt: In welcher Situation seid ihr? Was bringt das Studium mit sich? Wie sieht euer Alltag aus und wieviel Zeit habt ihr und welche Arbeit könnt ihr verrichten? Dass ihr das dann für euch so klar darstellt.

Tibor

Da gebe ich dir vollkommen recht. Marie, Das ist ein super wichtiger Punkt, den du ansprichst. Mir ist auch noch wichtig, euch zum Schluss mitzugeben: Vergesst eure Hobbys nicht, also lasst den Studienalltag nicht eure Freizeit zu 100% bestimmen. Achtet wirklich auf euch und nehmt euer Hobby weiter mit durchs Studium, tragt das mit, lasst euch durch euer Hobby, durch eure schönen angenehmen Aktivitäten auch durch das Studium tragen. Das ist eine furchtbar wichtige Säule für euch. Und Ich würde mit den Worten auch unsere Podcastfolge heute schließen. Marie, es hat mir super viel Spaß gemacht, heute mit dir darüber zu sprechen, über doch so ein wichtiges Thema und vielen, vielen Dank, dass du heute da warst.

Marie

Gerne, hat sehr viel Spaß gemacht. Danke Auch.

Tibor

Das war’s für heute. Ich danke euch fürs Zuhören und bis zum nächsten Mal.

Recherche und Transkript: Tibor Römer, Zentrale Studienberatung Universität Potsdam
Sprecher*in und Aufnahme: Marie & Tibor Römer
Intro und Outro: Song 'Technicolordreams' aus Camtasia® von TechSmith®