

„Einmal UPholen bitte!“ – Folge 17

„Ansprechen mit UPSicht: Kontakte knüpfen an der Uni“

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.

Heute möchte ich über ein Thema sprechen, das mir sehr am Herzen liegt.

Dazu muss ich kurz ein bisschen ausholen:

Nach dem Abi habe ich erstmal eine Ausbildung gemacht und bin also nicht direkt ins Studium gestartet. Als ich dann neu an die Uni kam, dachte ich: Wie knüpfe ich jetzt am besten Kontakte?

Zu Beginn fanden die meisten Veranstaltungen pandemiebedingt nämlich online statt und durch Kontaktbeschränkungen war es nochmal deutlich schwieriger, neue Leute kennenzulernen.

Zum Glück aber ist die Uni wieder in den Präsenzbetrieb zurückgekehrt, was uns Studierenden auch mehr Möglichkeiten bietet, einander besser kennenzulernen.

Daher wird sich die heutige Folge rund um das Thema „Kontakte knüpfen“ drehen.

Und...Ich glaube, viele von uns wissen, wie man das anstellt, dass man sich einfach irgendwie trauen muss.

Dazu möchte ich euch erstmal etwas über Smalltalk erzählen und wie man überhaupt miteinander ins Gespräch kommt. Mir hat es nämlich auch nochmal geholfen, eine Metaebene einzunehmen und quasi von oben auf das Thema zu blicken. Es lohnt sich auf jeden Fall, dranzubleiben, weil ich euch im Verlauf noch Möglichkeiten vorstelle, wo ihr an der Uni Kontakte knüpfen könnt.

Aber was ist Smalltalk überhaupt? Aus dem Englischen übersetzt bedeutet „Smalltalk“ so viel wie „kleine Rede“ und bezeichnet ein lockeres und ungezwungenes Gespräch mit dem Ziel, sich kennenzulernen, auszutauschen und Pausen zu füllen.

Das schafft Vertrauen sowie eine angenehme Atmosphäre und soll peinliches Schweigen vermeiden. Apropos: Kennt ihr das auch? Ihr sprecht mit jemandem oder habt es vor und plötzlich steht ihr da und schweigt euch an?

Die Meinung, nur oberflächliche Menschen würden Smalltalk benutzen, ist einfach falsch. Jede und jeder von uns benutzt es und das ist auch gar nicht schlimm! Ich meine, irgendwie müssen wir ja auch erstmal in Kontakt treten, um später eventuell über tiefere Themen zu sprechen.

Beim Smalltalk, aber auch bei jeder anderen Unterhaltung gibt es ein paar Dinge, die es zu beachten gilt: Habt eine offene Körperhaltung, also wendet euch der anderen Person zu.

Wenn ihr über fachliche Themen redet, stellt sicher, dass euer Gegenüber auf demselben Kenntnisstand ist. Wenn ihr mit Fachausdrücken jongliert, die euer Gegenüber nicht kennt, wird sich der bzw. die Gesprächspartner*in schnell unwohl fühlen.

Mir ist auch bewusst, dass es natürlich einige Hindernisse gibt, die das Kontakte knüpfen erschweren können.

Neben dem Uni-Alltag und dem hohen Lernpensum arbeiten viele Studierende auch oder gehen anderen Verpflichtungen nach. Die Zeit auf dem Campus ist für viele also begrenzt.

Bei mir war es auch so: Ich bin für eine Strecke fast 1,5 Stunden quer durch Berlin und Brandenburg gefahren.

Aber auch hier könnt ihr wunderbar Themen finden und Fragen stellen wie: „Arbeitest du neben dem Studium? Wenn ja, was machst du?“ Oder: „Wohnst du in Potsdam?“

Wie findet ihr jetzt aber passende Themen?

Stellt euch dazu die Frage: Was verbindet euch mit der anderen Person, wo habt ihr Gemeinsamkeiten?

Dadurch, dass viele Studierende nicht aus Berlin/Brandenburg kommen, könnt ihr auch da ansetzen. Wenn ich eine Person aus einem anderen Ort kennenlerne, frage ich gerne: „Okay, du kommst – zum Beispiel- aus Hannover. Was würdest du mir empfehlen, was ich mir dort an einem Wochenende unbedingt angucken sollte?“ Und dann läuft das Gespräch meistens wie von selbst.

Ihr merkt, ich nutze gerne die typischen W- Fragen: Woher kommst du? Was studierst du?

Ich finde auch, miteinander zu essen, verbindet uns. Und da kommt natürlich unsere Mensa ins Spiel. Die Frage „Gehst du auch in die Mensa?“ beinhaltet oft keine Antwort darüber, ob ihr zusammen essen geht. Formuliert an dieser Stelle die Frage anders: „Kommst du mit in die Mensa?“ Oder „Wollen wir zusammen in die Mensa gehen?“ Hier fühlt sich euer Gegenüber viel eher eingeladen, mitzukommen.

So, und welche Möglichkeiten bietet jetzt die Uni, neue Leute kennenzulernen?

Stellt euch jetzt mal folgende Situation vor: Ihr kommt zur Vorlesung oder zum Seminar und da geht's auch schon los: Wohin setzt ihr euch? Allein oder doch lieber neben jemand anderen? Aber genau da könnt ihr schon ansetzen. Wählt doch einen Platz neben einer Person, die ihr noch nicht so gut kennt. Ein Lächeln und die Frage „Ist hier noch frei?“ können bereits als Icebreaker hilfreich sein.

Ich habe andere Studierende gefragt, wie sie Kontakte knüpfen, welche Hindernisse sie dabei empfanden, und eine Aussage möchte ich euch dabei nicht vorenthalten.

Zitat: „Tatsächlich hat es einfach nur geholfen, sich in den Vorlesungen neben irgendwelche Leute zu setzen und manchmal ist man dann in Kontakt geblieben“. Zitat Ende.

Also: Traut euch einfach!

Neben den Vorlesungen gibt es ja auch Tutorien, Seminare und Gruppenarbeiten. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass es in den Seminaren leichter fällt aufgrund der kleineren Gruppengröße und man ist automatisch nicht mehr so anonym. Nichtsdestotrotz bieten Vorlesungen ebenfalls Möglichkeiten, wie ja das Beispiel der Kommilitonin zeigt.

Als sehr bereichernd empfand ich zum Beispiel auch Sprachkurse. Die bieten euch die Möglichkeit, auch mal Studierende anderer Fachrichtungen kennenzulernen. Ich habe mal einen Englisch- Kurs gemacht und fand die Zusammensetzung der Studierenden einfach erfrischend, zumal der Kurs auch auf einem anderen Campus stattfand.

Wer euch auch helfen kann, neue Leute kennenzulernen, ist der Fachschaftsrat, kurz FaRa.

Der Fachschaftsrat organisiert Veranstaltungen und unterstützt die Studierenden in ihren studiengangsspezifischen Angelegenheiten.

Und, ganz wichtig: Schaut regelmäßig in den Uni- Newsletter, den ihr per Mail zugeschickt bekommt.

Als Student*in oder Beschäftigte der Uni seid ihr automatisch angemeldet. Dort erfahrt ihr alles Wichtige rund um Praktika, Stellenausschreibungen, aber auch interessante Veranstaltungstipps der Uni Potsdam.

Hier tauchen regelmäßig Beiträge auf vom NIL, dem KuZe und dem Waschhaus.

Aber noch mal etwas langsamer: Der NIL ist der Student*innenkeller. Hier gibt es Partys, Film- und Spieleabende. Das Gute daran ist: Er befindet sich direkt auf dem Campus am Neuen Palais.

Das KuZe ist die Kurzform für das Studentische Kulturzentrum Potsdam und das Waschhaus ist ebenfalls ein Kulturzentrum. Über den Newsletter erhaltet ihr übrigens auch Infos zum Study Stream.

In der aktuellen Folge geht es um Studierende, die sich ehrenamtlich engagieren: Wie, wo und warum. Schaltet euch gerne dazu: Am 11.04. um 15 Uhr geht's los. Den Link dazu findet ihr unter anderem im Transkript.

Ihr seht: Es gibt jede Menge Möglichkeiten und ich empfehle euch wärmstens, dort regelmäßig reinzuschauen. Denn studieren heißt nicht nur, Lehrbücher zu wälzen oder bis spät in die Nacht zu lernen. Sondern auch neue Eindrücke zu sammeln, Neues auszuprobieren und eben auch neue Leute kennenzulernen.

Das bringt mich auch schon zur nächsten Möglichkeit: Dem Buddy- Programm. Hierüber könnt ihr internationale Studierende unterstützen und ihnen den Potsdamer Uni-Alltag erleichtern.

Was heißt das jetzt genau? Ihr seid teilweise schon vor Anreise eures Buddys eine große Hilfe, indem ihr bei der Wohnungsvermittlung helft. Ansonsten unterstützt ihr dabei, sich auf dem Campus zurechtzufinden, gemeinsam in die Mensa zu gehen und seid erste Ansprechpartner*in für Uni-Angelegenheiten wie, zum Beispiel, das Validieren des Studi-Ausweises. Darüber hinaus könnt ihr mit eurem Buddy eure Freizeit gestalten: Ausflüge unternehmen, die Stadt kennenlernen oder die Kultur entdecken.

Was genau sich euer Buddy wünscht, ist dabei sehr unterschiedlich.

Ich mache das jetzt schon zum zweiten Mal und muss sagen: Ich find's super!

Schaut dazu einfach auf der Homepage der Uni nach oder folgt dem Link im Transkript.

Wenn's etwas sportlicher sein soll, habe ich auch da etwas für euch: Über den Hochschulsport könnt ihr die Sportpartner*innenbörse nutzen und bucht so einen Kurs mit einer euch zugeteilten Person. In der vorigen Folge habe ich übrigens über unseren Hochschulsport gesprochen. Hört da gerne auch nochmal rein.

Und jetzt wünsche ich euch viel Spaß beim Kontakte knüpfen. Und wer weiß: Vielleicht entsteht daraus auch eine langanhaltende Freundschaft.

Damit sind wir auch schon wieder am Ende der heutigen Folge angelangt.

Wenn euch etwas gefehlt hat, ihr Anregungen, Lob oder Kritik habt, dann schreibt mir eine Mail an: upgeholt@uni-potsdam.de.

Die Mail- Adresse steht auch noch einmal im Transkript zum Nachlesen.

Das war's für heute - ich danke euch fürs Zuhören und bis zum nächsten Mal.

Weiterführende Links:

- Newsletter der Uni Potsdam: <https://www.uni-potsdam.de/de/up-entdecken/aktuelles/newsletter>
- NIL- Student*innenkeller: <https://nilklub.net/>
- Studentisches Kulturzentrum Potsdam (KuZe): <https://kuze-potsdam.de/>
- Waschhaus Potsdam: <https://www.waschhaus.de/>
- Study Stream Uni Potsdam: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLI5fPE8N5j5xhGRjrN4Zv6hX7D9Q21b5M>
- Buddy-Programm Potsdam: <https://www.uni-potsdam.de/de/international/international-at-home/buddy>
- Hochschulsport Potsdam: <https://buchung.hochschulsport-potsdam.de/cgi/sportpartnerboerse.cgi>

Credits:

- Intro und Outro: Song `Technicolordreams' aus Camtasia® von TechSmith®