

BWL und Medizin auch ohne Abitur

Die Zahl der Studierenden ohne Abitur oder Fachhochschulreife hat sich binnen sechs Jahren zwischen 2010 und 2016 mehr als verdoppelt. Das geht aus Berechnungen des Centrums für Hochschulentwicklung (CHE) hervor, die diese kürzlich in Gütersloh veröffentlichte. Demnach studierten 2016 rund 57 000 Menschen an deutschen Hochschulen, ohne zuvor an Schulen eine Zugangsberechtigung erworben zu haben. Das war ein Rekordwert. Im Jahr 2016 beendeten 7 200 Menschen ohne Fachhochschulreife oder Abitur ihr Studium erfolgreich, unter den Studienanfängern betrug ihr Anteil 2,6 Prozent. „Man muss sich nicht mehr für nur einen Weg entscheiden“, erklärte CHE-Geschäftsführer Frank Ziegele. „Gelernte Krankenpfleger oder Handwerksmeisterinnen sind heute keine Exoten mehr auf dem Campus.“ Den vom CHE erhobenen Daten zufolge war fast die Hälfte der Menschen, die sich rein über ihren beruflichen Werdegang für ein Studium qualifizierten, älter als 30 Jahre. Die Linke im Bundestag forderte angesichts der Zahlen bessere Angebote und mehr Unterstützung für Studenten ohne Abitur. In Deutschland fehlten flexible Studienzeiten und Teilzeitstudiengänge zur Weiterbildung. Etwa 8 000 der rund 19 000 Studiengänge an deutschen Hochschulen lassen sich auch ohne Abi oder Fachabi belegen, teilt das CHE mit.

Es gelten für das Studieren ohne Abi je nach Bundesland und Hochschule unter-

ANZEIGE

Timeplaner

► HOCHSCHULMESSE „STUDIEN IN BERLIN UND BRANDENBURG“

13. April 2018 - 10.00 - 18.00 Uhr

www.studieren-in-bb.de
Der Eintritt ist frei. Das Programm ist auf der Webseite erhältlich.

Kündigen Sie Ihre Veranstaltung an.
Kontakt: karriere@tagesspiegel.de

schiedliche Regeln. Ein paar Grundsätze gibt es aber: Wer eine abgeschlossene Berufsausbildung oder mehrere Jahre Joberfahrung hat, kann in einem dazu passenden Fach studieren – Kaufleute also etwa BWL. Wer etwas studieren will, das mit der Ausbildung nichts zu tun hat, braucht in vielen Fällen den Meister oder vergleichbare Abschlüsse wie Techniker und Fachwirt.

Sogar Fächer mit Zulassungsbeschränkung, die also einen bestimmten Notenschritt voraussetzen, lassen sich oft ohne Abi studieren. Dafür gibt es in vielen Bundesländern Vorabquoten: Bevor die Plätze verteilt werden, geht ein kleiner Teil erst einmal an andere Personengruppen. Und das können etwa Bewerber mit Berufserfahrung sein. Auf diesem Weg ist es sogar möglich, einen der vier Studiengänge mit zentraler Zulassungsbeschränkung zu belegen – Medizin, Tiermedizin, Zahnmedizin und Pharmazie. Manche Hochschulen bieten spezielle Kurse für Studenten ohne Abi an, um zum Beispiel das Mathe-Wissen aus der Schule aufzufrischen. Und Berufserfahrung lässt sich manchmal anrechnen, Pflichtpraktika können dann zum Beispiel wegfallen.

Auch ohne Abi gibt es Bafög – theoretisch zumindest. Wer auf diesem Weg Unterstützung für ein Bachelor-Studium haben will, darf aber nicht älter als 30 sein, beim Master liegt die Grenze bei 35. Für Studierende, die aufgrund ihrer Berufserfahrung eine Hochschulzulassung bekommen, gibt es aber Ausnahmeregelungen. Trotzdem bekommen ältere Studierende oft kein Bafög, warnt das CHE – etwa weil das Einkommen des Ehepartners angerechnet wird. Studierende ohne Abi sind ähnlich erfolgreich wie Kommilitonen mit. Das zeigt eine Studie des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW): Demnach gleichen sich die Noten spätestens im dritten Semester an, zum Examen gibt es kaum noch Unterschiede. Die Abbruchquote ist unter den Studierenden ohne Abi allerdings höher – etwa, weil sie Studium, Familie und den Job nicht unter einen Hut bekommen. *AFP/dpa*

ANZEIGE

UNTERRICHT

Englisch: Intensivkurs, max. 6 Teilnehmer, 60 Unterrichtsst., 340,- €, DIE NEUE SCHULE, 8 73 03 73, www.neueschule.de

Sprachkurs sucht Geschäftsreisende.

Ihr Angebot in der Rubrik Unterricht und Fortbildung

Jeden Sonnabend im Karriereteil.

Anzeigenschluss Donnerstag, 12 Uhr

Tel.: (030) 290 21-15 510

Fax: (030) 290 21-540

weiterbildungsteam@tagesspiegel.de

TAGESSPIEGEL

Führungskräfte sind besonders vom Burnout bedroht. Aber auch andere Berufstätige tun oft zu lange nichts gegen Stress. Unsere Autorinnen haben eine Strategie erarbeitet, die Abhilfe schafft

VON EVA BRANDT UND MIRIAM FRITSCH-KÜMPEL

Was ist Stress? Ein Modewort? Eine Ausrede? Eine Entschuldigung? Man hat Verständnis, wenn Sie es aussprechen und dabei hilflos mit den Schultern zucken. Unwillkürlich verfällt Ihr Gegenüber in Bedauern oder Verwunderung: „Halten Sie durch!“, mag er sagen, „es werden wieder bessere Zeiten kommen.“ Das aber ist ein Trugschluss und dieser Ratschlag kann Ihr Scheitern sein. Zählen Sie einmal nach, wie oft Sie das Wort Stress aussprechen, weil Sie Ihre Aufgaben nicht erledigen, den Terminplan nicht erfüllen oder ein Versprechen nicht einlösen. Wie oft beruhigen Sie mit diesem Wort Ihr Gewissen, wenn Familie und Freunde mal wieder zu kurz gekommen sind? Und wie oft stellen Sie mit diesem Wort eine Selbstdiagnose, wenn der Nacken verspannt ist oder das Herz für eine Sequenz von wenigen Sekunden aus dem Takt gerät? „Stress!“, sagen Sie sich, „ist normal in komplexen Unternehmenswelten, das muss man aushalten, denn dafür wird man bezahlt und geschätzt“. Und Sie rennen weiter. Sie wollen in Bewegung bleiben. Agilität und Flexibilität sind en vogue, alles andere würde Ihrer Karriere schaden.

Allerdings vergessen zunehmend mehr Manager, dass Stress kein Modewort ist, sondern ein Raubbau an Körper und Geist. Er bleibt nie an der Oberfläche, er wirkt tief, dringt in jede Zelle ein, verändert dort die biochemischen Vorgänge. Er stört die Hormon- und Nervensysteme, frisst Energiereserven auf. Wenn Sie es nicht verhindern, dann legt er sich wie ein Netz um die Gedanken, das Fühlen und das Handeln. Dieses Schicksal teilen sich weltweit Schafzüchter mit Investmentbankern, Hausfrauen mit Konzernmanagern. Selbst Schulkinder aller Nationen sind nicht gefeit vor den Auswirkungen eines langanhaltenden, ungesunden Stresses. Das macht ihn zu einem universellen Thema. Längst ist das Thema auch in der Politik und in wissenschaftlichen Institutionen angekommen. Wir sind dankbar, dass ein jährliches Reporting samt Zahlenwerk durch die Medien wandert, aber mal Hand aufs Herz: Treten Sie auch nur einen Schritt kürzer, wenn Sie Fakten hören wie: „Aufgrund stressbedingter Leiden verschob sich die Frührentengrenze auf ... Jahre“ oder „aufgrund von stressbedingten psychischen Erkrankungen stiegen die Arbeitsunfähigkeitstage bundesweit auf .. Millionen an? Wir vermuten, nein. Sie lesen die Zahlen, vergessen sie – und machen weiter wie bisher. Zahlen zeichnen keine Bilder im Kopf, sie wecken keine Gefühle. Zwar sind Sie informiert, dass wahrscheinlich jeder dritte Manager einem Burnout entgegenrast, aber doch bleiben es Prognosen und damit eine emotionslose Angelegenheit.

Jeder dritte Manager rast dem Burnout entgegen

Was aber geschieht, wenn es Sie trifft? Nicht den Konkurrenten, nicht den Kollegen, sondern Sie persönlich? Dann wird diese Prognose für Sie zur hundertprozentigen Wahrheit. Dann ist es unerheblich, welche Tendenz Studien belegen, dann spielt die Verlaufskurve gemessen an wissenschaftlichen Koordinaten keine Rolle mehr. Wir haben in unseren Beratungen und Kriseninterventionen erfahren: Männer wie Frauen bereuen nach einem stressbedingten Zusammenbruch zutiefst, dass sie die frühen Signale zur Seite geschoben haben mit einem „Weiter so. Mir wird schon nichts passieren“. Gehetzt, gefordert, verausgabungsbereit haben sie über lange Strecken zu viel Druck ertragen. Bis zur Erschöpfung. Wir haben schon sehr häufig in Augen gesehen, die keine Zuversicht mehr spiegeln. Unabhängig von Zahlenwerken können wir sagen: Die Symptome von Stress zwingen auch Sie in die Knie. Ob entscheidungsfreudige Macher, detailverliebte Analytiker oder gesellige Netzwerker: Jeder Persönlichkeitstyp verliert mit zunehmendem Stress seine Stärken und empfindet dort, wo er einst aufblühte, nur noch Leere.

Stress hat viele Facetten und doch läuft er immer nach einem gleichen Muster ab: Aus dem kurzfristigen Anstieg des Noradrenalin und des Adrenalin wird eine dauerhafte Cortisolflut. Anfangs versucht Ihr Gehirn, diese Wellen mit einem Sonder Schub Serotonin aufzuhalten, Ihre Stimmung wieder auszugleichen. Ein innerer Kampf der Botenstoffe tobte, um Ihr Seelenleben zu retten. Die Muskeln spannen sich. Fluchtbereit. Die Organe werden verstärkt durchblutet. Leistungsbereit,

Weg vom Kamikaze-Stil



Über das Limit hinaus. Nach einer Erschöpfung sollte ein Manager lernen, ohne Gewissensbisse wieder durchzu starten und dem Leben die schönen Seiten abzu gewinnen. Nur sollte er das nicht mehr im Kamikazestil tun, sondern unter einer klugen Abwägung aus Einsatz und Wirkung. Dazu ist es nötig, die Perspektive zu ändern. *Foto: epe Moreira/dpa*

punktgenau wird Energie eingesetzt, Druck erzeugt, Spannung erreicht. Was immer an Ressourcen vorhanden ist, bündelt sich zu einem Drall nach vorne. Für eine kurze Zeit kann dieser Drall Sie beflügeln, dann verschieben Sie Ihre Leistungsgrenzen und Sie erleben ein Glücksgefühl. Sobald aber diese Momente keine Perlen im Alltag mehr sind, sondern wie eine Kette den Morgen mit der Nacht verbinden, wird Stress zu einer Gefahr.

Was folgt, ist oft der Zusammenbruch, und was bleibt, ist immer die Reue mit den Worten: „Ach, hätte ich doch ... die Reißleine gezogen.“ Diesen Satz hören wir, wenn Menschen am Boden sind. Wenn nichts mehr geht, weil der Lebenssinn verlorengegangen ist, weil die Nerven zittern, weil sie nicht mehr fähig sind, auch nur eine Buchseite zu lesen. Zu diesem Zeitpunkt wissen weder Mediziner noch Psychologen oder Stresscoaches, ob es jemals gelingen wird, diesen Menschen wieder in seine einstige Leistungsfähigkeit zurückzubringen. Oft wird er niemals wieder der sein, der er vorher war. Er wird nie wieder für seine Aufgaben brennen können, nie wieder diese Leichtigkeit in sich spüren.

In einer digital-beschleunigten Welt scheinen Menschen im Rausch der Informationen ihren eigenen Rhythmus zu vergessen. Sie versuchen, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu einem einzigen Substrat zu verrühren, indem sie heute nachholen, was sie gestern versäumten, und das Morgen bereits gedanklich hinter sich lassen. Nur: Der menschliche Organismus ist für diesen täglichen Sprint ohne Pause nicht gemacht. Seine Funktio-

nalität und seine Emotionalität können sich nur entfalten, wenn es einen Wechsel aus Anspannung und Loslassen gibt. So wie der Herzschlag aus Systole und Diastole, aus Zusammenziehen und Erschlaffen, besteht, so wie die Lunge sich mit Luft füllt und leert, weil Inspiration und Expiration im Einklang stehen, so brauchen auch Sie die Ruhe zwischendurch.

Aber wie, mögen Sie sich nun fragen, kann das gelingen? Sie ahnen es bereits: durch Selbstfürsorge. Denn Sie dürfen gewiss sein, dass Ihnen im Business niemand auf die Schulter klopf und sagt: „Gut gemacht. Sie haben sich einen Urlaub gegönnt, immer die Pausen eingehalten und zudem die Deadline für das Projekt verschoben.“ Niemand wird sich Gedanken darüber machen, ob Ihr Brennen für die Aufgaben nicht mit der Zeit zu einem Ausbrennen wird.

Das Erkennen von antrainierten Fehlern und Haltungen kann schmerzvoll sein und ein Verändern ebenso. Sie können Ihr persönliches Workout durchführen. Dazu bieten wir Ihnen Übungen oder Fragen zur Reflexion an. Als wir die Lotus-Strategie entwickelt haben, hatten wir schon viele Schicksale gesehen. Wir waren oft zutiefst betroffen, wenn Manager vor uns standen, die trotz kräftiger Statur in sich zusammengefallen waren wie ein Pflanze ohne Wasser. Dennoch suchten wir in den Gesichtern nach Zuversicht. Wo gab es eine Spur, die uns verriet, was diese Führungskraft einst antrieb? Wie war ihre Persönlichkeit in guten Zeiten, die von Freude, Zufriedenheit und Erfolg geprägt waren? Diese Spur zu finden, das war für uns der Schlüssel für

eine Begleitung, die sich nicht in langwierigen Analysen verlieren sollte. Wir wollten unseren Klienten vielmehr Empathie entgegenbringen und ihre Gedanken auf das Richtige, was sie wie einen genetischen Stempel in sich trugen. Das waren aus unserer Sicht die Charaktermerkmale, die einzigartige Stärkenkombination, das individuelle Zeitgefühl und der Wertehorizont. Unsere Lotus-Strategie ist mit dem Ziel entstanden, genau dort anzusetzen, wo der Manager einst Befriedigung empfand. Nach der Erste-Hilfe-Maßnahme sollte eine langfristige Abwehr gegen Angst und Druck etabliert werden. Unser Anliegen ist es deshalb, dass ein Manager nach einer Erschöpfung seinen Erfolg wieder lieben lernt. Er sollte ohne Gewissensbisse wieder durchstarten und dem Leben die schönen Seiten abgewinnen.

Nur sollte er das nicht mehr im Kamikazestil tun, sondern unter einer klugen Abwägung aus Einsatz und Wirkung. Dazu ist es nötig, die Perspektive zu ändern und in eine Helikopterposition abzuheben, um sich zu fragen: Bin ich in dem, was ich gerade tue, bei mir oder lasse ich mich von anderen instrumentalisieren? Kann es sein, dass dieses Ziel, das ich gerade verfolge, auf Dauer meinen Stress beschleunigt und die alten Wunden wieder aufreißt? Die Lotus-Strategie soll die Selbstfürsorge von Führungskräften erhöhen und

die individuellen Bewertungskriterien zugunsten der Gesundheit verschieben. Dazu bieten wir eine Strategie an, die Menschen ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm bietet: Akzeptanz, Veränderung, Werte, Sinne, Netzwerk und Lösung.

Oft werden wir gefragt, ob unserer Strategie nur Fach- und Führungskräfte unterstützt. Natürlich nicht! Zwar arbeiten wir in unseren Seminaren und Coachings meist mit Fach- und Führungskräften. Jedoch ist unser Programm für jeden geeignet, der sich gestresst, belastet und überfordert fühlt oder der schlichtweg aus dem inneren Gleichgewicht geraten ist. Die Werkzeuge sind universell, die Ergebnisse individuell. Fach- und Führungskräfte, Experten und Selbstständige sind allerdings besonders gefährdet auszubrennen.

Sie brennen exzessiv für ihre Aufgaben, haben einen hohen Anspruch an die Qualität ihrer Arbeit oder sie fühlen sich nicht wertgeschätzt, ihre Erwartungen wurden enttäuscht. Aus unserer Sicht ist die Kombination aus lichterlohem Brennen für die Aufgaben auf der einen und enttäuschten Erwartungen auf der anderen Seite der häufigste Grund für einen Burnout im Management.

Es geht uns bei der Lotus-Strategie also nicht darum, dass Sie Ihr Leben umkrempeln. Im Gegenteil. Sie sollen die einzelnen Lebens- und Wirkbereiche heilen und erhalten. Sie sollen Ihre Stärken stärken und Ihre Lust und Neugierde jeden Tag nach oben schrauben, aber bitte mit dem richtigen Maß!

Lernen Sie Ihre inneren Stresstreiber kennen, um sie kleinzuhalten und um sich nicht zum Sklaven von hinderlichen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern zu machen. Meiden Sie Situationen, die Ihnen nicht guttun. Sobald Sie spüren, dass Ihre Sinne alarmiert sind, dass Sie körperlich, mental oder emotional in einer heftigen Weise reagieren, beruhigen Sie sich mit den Worten: „Es geht nicht um Kampf oder Flucht. Es geht nicht um Leben oder Tod. Ich kann ruhig bleiben. Ich kann mich auf meine Kompetenz verlassen.“ Und dann entscheiden Sie, ob diese Situation für Sie schädlich ist. Entscheiden Sie, ob Sie mit geradem Rücken und Zuversicht diese Situation annehmen oder sie zu Ihrem Wohlbefinden verändern können.

Sorgen Sie für Inseln im Alltag. In unserer digitalen Zeit werden Sie mit Informationen und Anforderungen nahezu überflutet. Nach acht Stunden Arbeitszeit muss eine Entspannung von mindestens zwei Stunden am Abend folgen. Mit Entspannung meinen wir weder das Konsumieren von TV-Sendungen noch das Problemgespräch mit Partner oder Kindern. Wir meinen damit Sport, Lesen, Meditieren, Musik hören, Spazieren gehen, Freunde treffen.

TIPPS UND IDEEN

Wie man seine Abschaltfähigkeit trainieren kann

NICHT ALLES BEENDEN
Beginnen Sie bereits am Ende eines Arbeitstages damit abzuschalten, indem Sie sich noch am Arbeitsplatz fragen: Was habe ich heute erledigt, welche Punkte sind offen geblieben? Seien Sie sich bewusst, dass Sie nicht jede Arbeit am Tag zu Ende bringen können.

TAGESPLÄNE MACHEN
Arbeiten Sie mit Tagesplänen und setzen Sie Ihre Haken auf Ihre Erledigungsliste. Das gibt ein Gefühl von Zufriedenheit. Notieren Sie die Aufgaben für den nächsten Tag.

ABSCHLUSSRITUAL
Etablieren Sie ein Tagesabschlussritual, das Ihrer Psyche signalisiert: Feierabend! Das kann zum Beispiel das Trinken einer Tasse Tee sein, eine kurze Atemübung oder das Ordnen der Unterlagen für den nächsten Tag. Praktizieren Sie dieses Ritual täglich, damit Ihre Psyche darauf konditioniert werden kann.

AUF DEM HEIMWEG
Nehmen Sie auf dem Weg nach

Hause – ob im Auto, im Zug, auf dem Rad oder zu Fuß – die Umgebung ganz bewusst wahr. Schärfen Sie Ihre Sinne: Was sehen Sie, was hören Sie, was riechen Sie? Um das Abschalten auf dem Heimweg zu pointieren, können Sie sich eine Ecke, ein Haus, einen Baum wählen, an dem Sie sich selbst versprechen: „Ab diesem Punkt denke ich nicht mehr an das Business.“

GEDANKEN NOTIEREN
Wenn Ihre Gedanken im Laufe des Abends doch wieder zur Arbeit driften, dann schreiben Sie diese Gedanken auf. Kurz notiert bedeutet: aus dem Kopf aufs Papier und dann vergessen! Das gilt auch für nachts. Legen Sie sich vorsichtshalber Stift und Papier neben Ihr Bett, falls ein anderer Gedanke sich in den Schlaf drängt.

GRÜBELEIEN REDUZIEREN
Sollten Sie sich am Abend mit arbeitsbezogenen Themen befassen (müssen), so tun Sie dies bitte mit einem zeitlichen Abstand von mindestens zwei Stunden, bevor Sie zu Bett gehen.

Das reduziert schlafstörende Grübeleien.

FÜNF MINUTEN RUHE
Tauschen Sie sich gerne mit Ihrem Partner über den Tag aus, aber tun Sie dies bitte nur für eine begrenzte Zeit. Vorsicht: Erzählen Sie noch spät am Abend über die Arbeit, dann nehmen Sie die Arbeit mit ins Bett und hindern sich am Ein- oder Durchschlafen. Sorgen Sie zu Hause für eine kurze Zeit der Ruhe: Fünf Minuten kein Fernsehen, kein Radio hören, kein Gespräch beginnen. Auch Ihre Familie hält sich daran. Nehmen Sie sich bewusst Ihre fünf Minuten des Zuhause-Ankommens.

AUSNAHMEN SIND MÖGLICH
Arbeiten am Feierabend oder am Wochenende – das darf sein. Es sollte aber die Ausnahme und nicht die Regel sein. Wenn Sie in Ihrer Freizeit arbeiten, begrenzen Sie diese Zeit. Nehmen Sie sich im Anschluss Ihre Zeit für Erholung, um am Folgetag oder nach dem Wochenende wieder leistungsstark und fit zu sein.

MULTITASKING VERMEIDEN
Immer gilt: Vermeiden Sie Multitasking. Versuchen Sie, sich jeweils nur auf die Sache zu konzentrieren, die Sie im Moment erledigen wollen. Menschen, die die Dinge nicht gleichzeitig tun, sondern hintereinander, sind zufriedener und können nach einer erledigten Aufgabe besser abschalten.

SCHÖNES GENIEßEN
Wir sind es gewohnt, uns darüber auszutauschen, welche Belastung wir gerade im Alltag erfahren, was uns nervt, was uns anstrengt: der tägliche Stau oder der fordernde Chef. Erzählen wir davon, ernten wir oft verständnisvolle Blicke und hören im Anschluss vom Leid des anderen. Wir möchten nun mit Ihnen die Perspektive wechseln und Sie dazu anregen, einmal darüber nachzudenken, welche schönen Momente Sie in Ihrem Arbeitsalltag erlebt haben. Was hat Sie zum Schmunzeln gebracht? Was hat Sie positiv überrascht?

Der Text ist ein Auszug aus dem Buch „Stress? Du entscheidest, wie du lebst. Das Trainingsbuch nach der Lotus-Strategie“ von Eva Brandt und Miriam Fritsch-Kümpel, Campus Verlag