



THEORIEKARTE
GEFÜHLE UND STRATEGIEN

Scham, (Selbst-)Zweifel, Bluff, Anpassung: Gefühle und Strategien von Studierenden

aus Katarina Froebus, Susanne Kink-Hampersberger, Iris Mendel, Lisa Scheer, Julia Schubatzky (2021):
Habitus.Macht.Bildung – Lehr-/Lernmaterialien

Graz, November 2021



Scham, (Selbst-)Zweifel, Bluff, Anpassung: Gefühle und Strategien von Studierenden

Studieren ist das komplizierteste und bürokratischste Erlebnis überhaupt.

CA, SoSe 2018, Reflexives Schreiben

Sie hatte sich schon immer gut in Mathematik ausgekannt und liebte dieses Fach in der Schule. Doch als sie auf die Uni kam, wurde ihr bewusst, dass es überhaupt nicht so ist, wie sie gedacht hatte. Sie fing sozusagen wieder bei null an und nichts, was sie in ihrem Schul-leben in Mathematik gelernt hatte, half ihr nur irgendwie weiter.

Linda, SoSe 2019, Kollektive Erinnerungsarbeit „Als ich Angst hatte, fachlich nicht kompetent genug zu sein“

Diese Zitate stammen (wie alle folgenden auch) von Lehramtsstudierenden, die sich mit ihren Bildungserfahrungen und ihrer sozialen Herkunft auseinandergesetzt haben.¹ Sie zeigen, dass Erfahrungen in den ersten Semestern an der Universität stark von den Erwartungen und Vorstellungen, die man vorher vom Studieren hatte, abweichen können. Es können Gefühle der Überforderung und Scham, des Nicht-Verstehens, von Einsamkeit, Zweifel und Verlorenheit auftreten. Mit dem Gefühl, zwischen den Stühlen zu sitzen, beschreiben insbesondere → **First-Generation-Studierende** ihren Eindruck, von der neuen Umgebung, der Universität, noch nicht richtig aufgenommen worden zu sein, aber zugleich von der Familie, vom alten Umfeld entfremdet zu werden. „Ich gehörte irgendwie so nirgends hin“, so das Zitat einer von Hannelore Bublitz interviewten Arbeitertochter an der Hochschule und zugleich Titel ihres Buchs von 1982. Auch die beiden folgenden Zitate sprechen diese Gefühle im Studium, besonders zu Studienbeginn, an:

In meinem Studium gab es nicht nur Hochphasen. Vielmehr war der Großteil meiner bisherigen Unikarriere von Selbstzweifel geprägt. Hierbei ist es vorgekommen, dass ich einfach das Gefühl hatte, ich wäre zu blöd für mein Studium. Diese Zweifel waren auch die Ursache für meine zahlreichen Überlegungen, mein Studium aufzugeben und stattdessen einen Lehrberuf zu ergreifen.

FZ, SoSe 2018, Reflexives Schreiben

¹ Diese Auseinandersetzung fand im Rahmen von Lehrveranstaltungen statt, die Teil des Projekts „Habitus.Macht.Bildung – Transformation durch Reflexion“ waren. Das Projekt wurde von Jänner 2019 bis Dezember 2021 am Institut für Bildungsforschung und PädagogInnenbildung der Universität Graz durchgeführt und vom Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF) finanziert. Projektziel war, mithilfe partizipativer Methoden den Einfluss sozialer Ungleichheit auf Bildungswege von Lehramtsstudierenden zu erforschen und Materialien zu entwickeln, die die Entwicklung von Habitusreflexivität unterstützen.



Viele Seminare hat er in den letzten zwei Jahren besucht. Anfangs saß er immer mit Schweißperlen am ganzen Körper in diesen, aus Angst an den gestellten Forderungen zu zerbrechen.

Geri, SoSe 2019, Kollektive Erinnerungsarbeit „Als ich Angst hatte, fachlich nicht kompetent genug zu sein“

Womit haben diese negativen Gefühle zu tun?

Gefühle wie Überforderung und Zweifel am Beginn des Studiums treten dann auf, wenn die Universität eine wenig bis gar nicht vertraute Umgebung ist. Man trifft dort auf viele neue Menschen, die eine unbekannte (komplizierte) Sprache sprechen, auf unbekannte Regeln und → Normen und muss viel Neues lernen, z. B. über die bürokratischen Abläufe, über die Struktur und Organisation der Universität. An diese neuen Aufgaben treten Studierende mit unterschiedlichen Voraussetzungen heran, die sich aus ihrer eigenen Geschichte sowie gesellschaftlichen Ungleichheitsverhältnissen ergeben. Sie haben unterschiedliche Vorkenntnisse (z. B. aus der Schulzeit, aus einer anderen tertiären Bildungseinrichtung oder der Berufstätigkeit), Gewohnheiten (z. B. Tagesstrukturen, Essen, Pausieren), → Werte und Normen, sprachliche Ausdrucksweisen und weitere Verhaltensweisen – kurz: einen spezifischen Habitus (siehe dazu die ● Theoriekarte Bourdieus Werkzeugkiste).

„Die Passung von Habitus und Position ist gesellschaftlich vorgezeichnet und kann – positiv formuliert – als Orientierungshilfe und strukturgebendes Prinzip betrachtet werden, wirkt allerdings auch – negativ formuliert – als unsichtbare Barriere, als sozialer Schließungsmechanismus, auch in Form von Selbstdiskriminierung, also als Prozess des Sich-Selbst-Ausschließens.“

EI-Mafaalani, 2012, S. 84

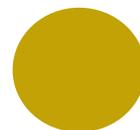
Es gelingt Studierenden (je nach Passgenauigkeit zwischen ihrem Habitus und den Uni-Anforderungen und -Strukturen, siehe dazu die ● Theoriekarte Habitus-Struktur-Konflikt) unterschiedlich gut, mit den neuen Herausforderungen an der Universität umzugehen. Bei manchen entsteht das Gefühl, derart ungeeignet und fehl am Platz zu sein, dass sie sich zurückziehen, den Kontakt zu anderen Studierenden und Lehrenden meiden oder beginnen, sich nach Alternativen zum Studium umzusehen. Einige von ihnen werden ihr Studium aufgrund des Eindrucks, nicht die richtige Person für ein Studium zu sein, abbrechen. Von einem derart negativen Verlauf berichtet Efeu im folgenden Zitat, das sie in der dritten Person verfasst hat:

Von Anfang an wurde über verschiedenste geschichtliche Ereignisse gesprochen, ohne zuerst genauere Informationen zu geben, in welchem Kontext diese Ereignisse stattfanden, da erwartet wurde, dass dies den Studierenden klar war. Der Studentin war ihr Vorwissen sehr unangenehm und sie traute sich nicht genauer nachzufragen, da es ihr peinlich war, sich zu blamieren. Sie wusste nicht, ob es anderen Studierenden gleich ging wie ihr, da niemand Fragen stellte. Sie fühlte sich in ihrer Situation komplett alleine. Einmal stellte sie dann doch eine Frage, welche für ihren Sitznachbarn anscheinend lächerlich schien, denn dieser lachte sie aus. Obwohl sie ihrem Kollegen nach der Stunde ihre Meinung sagte, wie unhöflich sein Gelächter war, war dies so eine peinliche Situation für sie, dass sie sich in den folgenden Einheiten zurückzog und hoffte, nicht zu Wort kommen zu müssen. Leider zog sich ihre Angst, nicht kompetent genug zu sein weiter, und somit wechselte sie das Studium und wählte ein Fach, in welchem sie sich sicherer fühlte.

Efeu, SoSe 2019, Kollektive Erinnerungsarbeit „Als ich Angst hatte, fachlich nicht kompetent genug zu sein“

„Deutlich wird dies auf der Universität z. B. durch ein gewisses Überforderungsgefühl und durch Unsicherheit. Es kommt zum Rückzug aus dem fremden Umfeld und in der Folge zur Selbstselektion.“

Haslinger & Patek, 2007, S. 150f.



Leiden als mögliche emotionale Reaktion auf die erlebte soziale Ungleichheit kann zum Rückzug führen mit der Konsequenz einer Studienverzögerung oder gar eines Studienabbruchs. Aber auch eine Intensivierung des Kontakts zur Herkunftsumgebung (Familie, Freundeskreis), um ein Gefühl der Sicherheit aufrechterhalten zu können, ist zu beobachten. Wenn es nicht zur Selbstselektion kommt, Studierende also nicht von sich aus das Handtuch werfen (das Studium abbrechen) oder das Studienfach wechseln (wie Efeu), dann kann es sein, dass sie andere Strategien entwickeln, um den Herausforderungen zu begegnen und das Studium möglichst gut zu meistern. Selten werden auf sozialer Ungleichheit beruhende Missstände direkt angesprochen, da sie oft gar nicht als solche erkannt werden, sondern stattdessen als das wahrgenommen werden, „wie die Welt nun einmal funktioniert“. Dadurch tendieren First-Generation-Studierende auch eher dazu, sich den bestehenden Strukturen zu fügen, also entweder die geforderten Verhaltensweisen zu erlernen oder daran zu zerbrechen, als dagegen aufzubegehren. Das Aufbegehren gegen Regeln und Normen in einem → Feld wie der Universität würde bedeuten, gegen das „Normale“ und faktisch Gegebene aufzubegehren. Ein solches Handeln aufseiten der Dominierten wird meist als aggressiv und affektbeladen wahrgenommen und steht der (im Feld höher bewerteten) Coolness und Gelassenheit der Dominierenden diametral gegenüber (siehe dazu den Abschnitt zum Streber in der ● Theoriekarte Meritokratie).

Es ist aber auch möglich, dass Studierende gar nicht so herausgefordert sind von dem, was abseits der Studieninhalte von ihnen verlangt wird – das ist vor allem bei Akademiker*innenkindern² der Fall. Dennoch kommt Uni-Angst bei fast allen Studierenden an der einen oder anderen Stelle im Studium (z. B. vor einer bestimmten Prüfung, vor einer gewissen Aufgabenstellung, vor einer schriftlichen Abschlussarbeit) auf, manchmal ist sie stete Begleiterin bis zum Ende des Studiums. Eine mögliche Reaktion auf die Überforderung im Studium, mit der wissenschaftlichen Sprache und dem wissenschaftlichen Schreiben ist zu bluffen, also so zu tun, als ob man verstehen würde, sich unsichtbar zu machen, in der Lehrveranstaltung zu schweigen und danach alles Unbekannte selbst zu erarbeiten. Dieses Bluffen zeigte sich bereits in der vorangegangenen Schilderung von Efeu, die schrieb: „Der Studentin war ihr Vorwissen sehr unangenehm und sie traute sich nicht genauer nachzufragen [...]“. Auch Gerni weiß zu bluffen und so zu tun, als ob er Bescheid wüsste:

Grundsätzlich wäre ihm das aber auch zu blöd gewesen, jemandem danach fragen zu müssen. Ein erwachsener, selbstständiger Mann, für den er sich selbst durchaus hielt, fragt nicht nach dem Weg, sondern findet ihn von alleine, so dachte er.

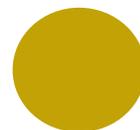
Gerni, WiSe 2018/19, Kollektive Erinnerungsarbeit „Als ich an der Uni einmal auf mich alleine gestellt war“

Was ist der studentische Uni-Bluff und was hat er mit Angst zu tun?

„Er [der Uni-Bluff] besteht im Sich-Verbergen, im Schweigen und So-tun-als-ob-man-verstünde. Man zeigt ein kluges, aufmerksames Gesicht und versteckt dahinter die Angst vor einer möglichen Blamage. Diese Angst, die „Uni-Angst“, hält einen davon ab, mitzudiskutieren, mitzuarbeiten und sich mit Freude Themen zu erschließen. Das Stillhalten bietet zwar Sicherheit vor einer bedrohlichen Situation. Aber gleichzeitig verhindert es das Lernen.“

Wagner, 2007, S. 45

² Zur Sichtbarmachung vielfältiger Genderidentitäten wird im Text der Gender-Stern eingesetzt. Wir sind uns bewusst, dass dies für Menschen mit Sehbehinderung oder solche, die das zum ersten Mal sehen, die Lesbarkeit erschweren kann.



Oft reagieren Studierende auf all das Neue, Unbekannte und Überfordernde im Studium also mit Verhaltensweisen wie Schweigen und Bluffen, was aber davon abhält, sich auf das Lernen einzulassen. Anstatt Fragen zu stellen, auf Unklarheiten aufmerksam zu machen, Kritik zu üben oder Erklärungen zu fordern, wird der Angst, damit das Gesicht zu verlieren, nachgegeben und so getan, als ob man verstehen würde. Dabei wird versucht, sich den Regeln des neuen Umfelds anzupassen und sich in den im Feld gängigen Konkurrenzkämpfen zu messen.

„Im Augenblick der angstmachenden Situation hilft der Uni-Bluff zwar durchaus als Angstabwehr. Er hilft, die Situation zu überstehen. Gleichzeitig bestätigt und verstärkt er genau das, was die angstmachende Situation erst erzeugt: die überzogenen Leistungsansprüche und die Kommunikationsform, die ... vor allem Überlegenheit und Herrschaft signalisiert. ... Angst und Angstabwehr schaukeln sich hoch bis zu dem Punkt, wo man entweder nur noch fliehen kann – in Arbeitsstörungen, in den Fachwechsel oder Studienabbruch, in Depression oder Schlimmeres. Oder aber man lernt den Uni-Bluff bis zur Perfektion und verinnerlicht die Verhaltensstrategien der Angstabwehr so sehr, dass sie wie ein selbstverständlicher Teil der eigenen Persönlichkeit erscheinen: Man ist zum Akademiker oder zur Akademikerin geworden!“

Wagner, 2007, S. 70f.

Man könnte auch Scham sagen

Manche beschreiben das Gefühl, das in gewissen Lehr- und Studiensituationen aufkommt, als Angst, andere wiederum erleben Scham, beide sind (im Uni-Kontext) nach wie vor tabuisierte Emotionen. In Efeus Schilderung von vorhin wird diese Scham als Peinlichkeit bezeichnet: „... sie traute sich nicht genauer nachzufragen, da es ihr peinlich war, sich zu blamieren.“

Sannik Ben Dehler (2020, S. 28ff.) beschreibt in seinem Buch *Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen* anhand von Erlebnissen aus dem Alltag, wie und warum Schamgefühle entstehen. Zutaten für eine schamvolle Situation sind:

- Man kennt die sozialen Regeln und Normen, die in einer gewissen Situation handlungsleitend sein sollen,
- will diese auch einhalten und
- hat zudem das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung (man will gemocht werden).

Nun tut man etwas, das diesen Regeln und Normen aus Sicht von anderen widerspricht, man kann also weder die geteilten Normen einhalten, noch den eigenen Ansprüchen gerecht werden (man möchte sich ja konform, also beispielsweise ruhig verhalten). Aufgrund von geäußelter Kritik am eigenen Verhalten befürchtet man nun einen Verbindungsabbruch vonseiten der anderen, man hat Angst, nicht gemocht, abgewiesen, gemieden zu werden, und schämt sich für das eigene (regelwidrige) Verhalten.

„Scham kann letztendlich entweder durch das Nichterfüllen sozialer Normen und/oder das Nichterfüllen eigener Ansprüche entstehen. Auch wenn ich bestimmte soziale Regeln ablehne, kann es sein, dass ich mich für ihre Nichteinhaltung schäme. (Selbst)Beschämung verstärkt wiederum soziale Normen. So sichert Scham den Erhalt dieser.“

Dehler, 2020, S. 40

Auch wenn man gewisse Regeln und Normen kritisch sieht oder ablehnt, können sie also eine Wirkung erzielen – eben weil sie verinnerlicht wurden und Teil des eigenen Habitus sind. Diese Verinnerlichung wirkt stärker als das kritische Bewusstsein über bzw. das Ablehnen von sozialen Regeln und Normen auf einer reflexiven Ebene und so machen sich Gefühle breit, z. B. Scham.



„In den Räumen, in denen ich mich bewege, wird nicht über Scham gesprochen und schon gar nicht darüber, wie sie mit Diskriminierungen und Privilegien zusammenhängt. Das wiederum führt zur Isolation im Umgang damit.“

Dehler, 2020, S. 18

Auseinandersetzung – Reflexionsfähigkeit – Veränderung

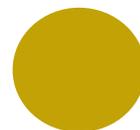
Warum fühlt sich jemand wohl oder fehl am Platz an der Universität? Wer meldet sich in Seminaren, wer erntet und wer gibt anerkennende Blicke, wer schweigt? Wessen Namen merken sich Professor*innen, wer plaudert nach der Lehrveranstaltung mit den Lehrenden?

„Zu beobachten ist also, dass vor allem der Habitus gesellschaftlicher Eliten honoriert wird, während ungleiche Eintrittsbedingungen ignoriert und somit die auf der sozialen Leiter weiter unten Stehenden für ihre vermeintlich falschen Verhaltensstandards und Ausdrucksweisen sanktioniert werden.“

Haslinger & Patek, 2007, S. 152³

Um lernhinderliche Emotionen und Praktiken zu durchbrechen und ein bestmögliches Studieren zu erleben, kann es hilfreich sein, sich all dieser negativen Gefühle und Muster bewusst zu werden, mehr über die Universität und ihre Strukturen, über soziale Ungleichheit in der Bildung sowie über den Habitus und Habitus-Struktur-Konflikt zu erfahren (siehe dazu die anderen Theoriekarten). Wir wollen verdeutlichen, dass sich hinter positiven und negativen Studienerfahrungen, hinter Ängsten und Scham soziale Ungleichheit und → Diskriminierungen verbergen. Wenn soziale Ungleichheit in → Bildungsinstitutionen als strukturelles und nicht individuelles Problem verstanden wird, können Handlungsstrategien für das Studieren entwickelt werden. Ganz im Sinne von MIT WISSEN ZUM MACHEN (abgewandelt von und eng verwandt mit WISSEN IST MACHT) kann das Wissen über diese Mechanismen und Strukturen dabei helfen, einen Handlungsspielraum zu erarbeiten, der ein zufriedeneres Lernen und Studieren ermöglicht. Außerdem kann eine tiefergehende Auseinandersetzung mit der eigenen Eingebundenheit in gesellschaftliche Ungleichheitsverhältnisse die Entwicklung von Habitusreflexivität (siehe dazu die ● Theoriekarte Habitusreflexivität) unterstützen.

³ Die Ausdrücke „oben“ und „unten“ in Bezug auf soziale Ungleichheit halten wir für problematisch. „Aufsteigen“ wird als erstrebenswert gesehen, „Abstieg“ als negativ, ohne die herrschenden Werte wie Leistung, Besitz, Arbeit, Einkommen etc. infrage zu stellen.



Definitionen

Bildungsinstitutionen	Permanente Einrichtungen, die einen Bildungsauftrag haben, an denen Bildung vermittelt wird bzw. erworben werden kann, z. B. Schulen, Hochschulen und Universitäten.
Feld	Ein gesellschaftlicher Teilbereich, z. B. die Universität, mit eigener Logik, eigenen (Handlungs-)Regeln und Zielen. Personen im Feld müssen über die Regeln und Ziele Bescheid wissen, außerdem auch darüber, welcher Einsatz im Spiel ist, und Glauben an den Einsatz haben.
Diskriminierung	Ungleichbehandlung oder Benachteiligung von Personen aufgrund von Merkmalen wie Geschlecht, soziale Herkunft, Religion, Alter, Race oder Behinderung, die individuell, institutionell und strukturell auftreten kann. Siehe auch ● Theoriekarte Soziale Ungleichheit und ● Übung Placemat Diskriminierung .
First-Generation-Studierende	Die Ersten in der Familie, die an einer Hochschule studieren.
Norm, soziale	Geben mehr oder weniger konkrete Anleitungen für angebrachtes Verhalten. Verhaltensforderungen und allgemeingültige Verhaltensregeln mit einem gewissen Grad an Verbindlichkeit, deren Einhaltung erwartet und mitunter auch sanktioniert wird.
Werte	Tiefgreifend verinnerlichte Zielvorstellungen, Maßstäbe und Legitimationsgrundlagen für das menschliche Verhalten, die wandelbar, bewusst gestaltbar, manipulierbar und aufeinander bezogen sind.



Mögliche Übungen zur Vertiefung bzw. (Selbst-)Reflexion

Eine weitere Auseinandersetzung mit Ängsten, Unsicherheiten und Herausforderungen im Studium lässt sich beispielsweise mit folgenden Übungen realisieren:

- 2 Liter Eistee
- Create a Comic
- Gruppendiskussion
- Interview
- Klassenreise
- Meme-Generator
- Photovoice
- Reflexives Schreiben
- The danger of a single story



Mögliche Reflexions-/Diskussionsfragen

Im Anschluss an die Lektüre dieser Textkarte könnten Studierende für sich oder im Austausch mit ihren Kommiliton*innen eine oder mehrere der folgenden Fragen bearbeiten. Die Fragen würden sich auch als Impulse für oben angeführte Übungen eignen (z. B. Freies Schreiben, Gruppendiskussion, Interview, Meme-Generator, Photovoice).

I. Welche Ängste, Unsicherheiten und Herausforderungen haben Sie ... erlebt?

- a) in der Schulzeit
- b) zu Beginn des Studiums
- c) im Laufe des Studiums

II. Wie sind Sie mit Ihren Ängsten, Unsicherheiten und Herausforderungen umgegangen?

- Wem haben Sie davon erzählt?
- Was/wer hat Ihnen geholfen, damit umzugehen?
Welche Möglichkeiten gibt es, um diese Gefühle zu durchbrechen?
- Wie haben Sie geblufft? Wie haben Sie versucht, möglichst nicht aufzufallen?
- Welche Unterstützung haben Sie sich geholt?
- Welche Unterstützung hat Ihnen gefehlt, was hätten Sie sich gewünscht?



III. Welche sozialen Normen und Regeln gibt es (a) in der Schule oder (b) an der Universität, die zu Schamgefühlen führen können? Wie könnten/sollten diese Normen und Regeln verändert werden?

IV. Wie müsste Hochschule/Universität bzw. Schule gestaltet sein, sodass (möglichst) keine Ängste, Unsicherheiten und Herausforderungen auftreten?

V. Welche Vision(en) oder Utopien einer (angstfreien, gerechten) Hochschule/Universität bzw. Schule haben Sie?

Es gibt keine Grenzen bei der Darstellung der Vision(en): Sie können schriftlich/mündlich beschrieben, gezeichnet, inszeniert etc. werden.



Verwendete/weiterführende Literatur

Wer dazu noch mehr wissen möchte und dieses Thema vertiefen möchte, könnte hier reinlesen:

Aumair, Betina & Theißl, Brigitte (2020). *Klassenreise. Wie die soziale Herkunft unser Leben prägt*. Wien: ÖGB Verl.

Bublitz, Hannelore (1982). *Ich gehörte irgendwie so nirgends hin ... Arbeitertöchter an der Hochschule*. Gießen: Focus.

Dehler, Sannik Ben (2020). *Scham umarmen. Wie mit Privilegien und Diskriminierungen umgehen*. Hiddensee: w_orten & meer.

El-Mafaalani, Aladin (2012). *BildungsaufsteigerInnen aus benachteiligten Milieus. Habitustransformation und soziale Mobilität bei Einheimischen und Türkeistämmigen*. Wiesbaden: Springer VS.

Haslinger, Susanne & Patek, Andrea (2007). Studieren zwischen Schein und Sein. Die Situation Studierender bildungsferner Herkunft im Studienalltag. In Ingolf Eler (Hg.), *Keine Chance für Lisa Simpson? Soziale Ungleichheit im Bildungssystem* (S. 148–165). Wien: mandelbaum verlag.

Wagner, Rolf (2007). *Uni-Angst und Uni-Bluff. Wie studieren und sich nicht verlieren*. Berlin: Rotbuch.

KONTAKT

Universität Graz
 Institut für Bildungsforschung und PädagogInnenbildung
 AB Lehren/Lernen und digitale Transformation
 Elisabethstraße 41/EG
 8010 Graz

lisa.scheer@uni-graz.at



habitusmachtbildung.uni-graz.at



November 2021, [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode), <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>