

# »In Brüchen und Übergängen geschieht das Eigentliche im Leben«

Der Psychologe Gerhard Hellmeister hat mit seinem Team einen Kurs für Studierende entwickelt, in dem die Gestaltung des eigenen Lebens geübt wird.

Das Projekt »Re:Start nach der Krise« der Psychotherapeutischen Beratungsstelle an der Goethe-Universität hat das Ziel, Studierenden bei der Rückkehr an die Universität Hilfe und Orientierung anzubieten. Gerhard Hellmeister, Psychologe und Therapeut, hat mit seinem Team das Angebot entwickelt und spricht im Interview mit dem UniReport über das Prinzip des Design Thinking, über die Bedeutung von Krisen und Neuanfängen und über die Unterschiede des Angebots zu Selbstoptimierungsseminaren und Karrierecoachings.

**UniReport:** Herr Hellmeister, in den Materialien Ihres einwöchigen Online-Kurses »Design your life – Die Kunst sich neu zu erfinden« ist unter anderem zu lesen: »Klassische Karriere- und Lebensplanung stößt in einer Welt, die geprägt ist von schnellem Wandel und immer mehr Möglichkeiten, an ihre Grenzen.« Haben wir es heute mit einem Überangebot zu tun, was für die persönliche Lebensgestaltung zum Problem geworden ist?

**Gerhard Hellmeister:** Ja, früher gab es eher lineare Lebensmodelle, die aber heute nicht mehr funktionieren würden. Das ist mehr zu einem Auslaufmodell geworden, weil wir es heute in unseren Biographien viel mehr mit Brüchen, Übergängen und Neuanfängen zu tun haben. Laut einer Studie wird in Amerika ein/e heutige/r Collegestudent/in in seinem/ihrerem Leben ungefähr vier verschiedene Berufe ausüben. Daher handelt es sich bei der Kompetenz der Lebensgestaltung, die Studierende in unserem Kurs erwerben sollen, nicht um eine einmalige Sache. Es soll vielmehr eine Kompetenz sein, die sie für ihr ganzes Leben erwerben und an ganz verschiedenen Stellen nutzen können. Man erwirbt also keinen festen Plan, den man in den kommenden Jahren strikt umsetzt. Denn im Unterschied zu einer klassischen Karriereplanung handelt es sich hier um die Bewältigung von beruflichen, aber auch privaten Veränderungen. Oft greift das eine in das andere: Wie gestalte ich beispielsweise einen Beruf mit Familie und Kindern?

**In dem Kurs spielen Versprachlichung, Visualisierung und Dialog eine wichtige Rolle.**

Das Grundprinzip unseres Kurses leitet sich vom *Design Thinking* ab: Dabei handelt es sich um eine Innovationsmethode, die Ende der 90er Jahre in und um die Universität Stanford herum entstanden ist. Ursprünglich ging es um Modelle für den Businessbereich, um Services und Produktentwicklung. Man hat sich mit der Komplexität von Problemen beschäftigt und dabei geschaut, wie Kreative mit solchen Situationen umgehen. „Denken und Arbeiten wie ein Designer“ ist dabei zur Maxime geworden; Design Thinking bedeutet nicht nur ein Denken, sondern ein praktisches Tun: Man arbeitet haptisch, visualisiert, baut sozusagen Prototypen. Es geht dabei um das eigene Selbst, man ist gewissermaßen der eigene Kunde: Wer bin ich, wie bin ich, was sind meine Bedürfnisse. Was wir den Studierenden im Kurs vermitteln wollen, ist die Angst vor dem Scheitern zu überwinden.

## TEILNEHMER-STIMMEN ZUM KURS

»Der Kurs hat mich dazu gebraucht mehr, über meine Stärken, Wünsche, Vorstellungen im Leben nachzudenken. Außerdem habe ich Hürden in meinem Denken entdeckt, die mich am Glücklichein hindern.«

»Man lernt viel über sich und sieht wo der Schuh eigentlich drückt.«

»Es war eine gute Woche, um herauszufinden, wo ich stehe und wo Probleme liegen, die ich vorher noch nicht greifen konnte. Es war toll, mit anderen Menschen daran parallel zu arbeiten.«

»Ich bin mir sicherer bei meiner Studienwahl geworden. Werde nur ein anderes Nebenfach wählen und habe mir gleich ein Praktikum gesucht ... bin vom Grübeln ins Tun gekommen.«

Man wird ja in der Erziehung und in der Bildung darauf getrimmt, möglichst keine Fehler zu machen, was an einer Universität, wo es in vielen Fächern um das Experimentieren geht, ohnehin merkwürdig ist. Die Angst vor dem Scheitern verhindert viele spannende Lebensentwürfe.

**Wie hat man sich dieses »Prototyping« vorzustellen?**

Das Prinzip hat man sich bei Kreativen abgesehen: Es geht darum, eine Idee, die man hat, erst einmal niederschwellig auszuprobieren, ohne gleich viel zu investieren. Wenn ich mich für einen Beruf oder ein Tätigkeitsfeld interessiere, spreche ich mit jemandem, der in diesem Beruf arbeitet. Oder ich mache mal für einen Tag ein Praktikum. Falls es sich als fruchtbar entpuppt, kann ich auch mehr investieren. Ich sitze jedenfalls nicht nur im stillen Kämmerlein, sondern komme ins „Doing“. Diese Prototypen nehmen einem die Angst und liefern wertvolle Erkenntnisse über das Potenzial der angestrebten Veränderung. Das hilft auch gleichzeitig mit Situationen umzugehen, die wir als krisenhaft empfinden.

**Wie zum Beispiel die Corona-Pandemie.**

Die junge Generation erlebt jetzt wahrscheinlich zum ersten Mal eine große Krise: Eine Art von Ohnmacht, dass man nicht mehr alles planen kann, sei es das Studium, den Auslandsaufenthalt oder das Traineeprogramm nach dem Studium. Es gibt einen schönen Vers von Leonard Cohen: „There’s a crack in everything/that’s how the light gets in.“ In diesen Brüchen geschieht sozusagen das Eigentliche im Leben. In der ersten Phase des Design Thinking versucht man, so etwas wie eine Selbstdistanzierung herzustellen:

Man schaut auf sich wie ein Ethnologe, der noch gar keine Vorstellung hat, wie der Mensch und die Kultur eigentlich beschaffen ist. Diesen Abstand zu uns, diesen Zustand der Selbstdistanzierung haben wir jetzt durch die Pandemie alle erlebt, wenn auch eher unfreiwillig. Auch Studierende schauen ganz neu auf ihr Studium, auf ihr Leben – da entstehen Fragen, um die es eben in unserem Kurs geht. Es müssen dann gar nicht die großen Veränderungen folgen. Es gibt ja diese Selbstoptimierungsseminare und Karriere-Coaching, die einzig und allein dem Zweck dienen, etwas zu suchen, was einen begeistert und dann alles andere hinzuschmeißen. Das ist aber nicht die Erfahrung, die man im *Design your life* macht. Veränderungen spielen sich meist im Kleinen ab – man fängt also an, kleine Schritte zu gehen. Wenn wir jetzt einfach nur darauf warten würden, dass die Pandemie verschwindet und alles wieder so ist wie vorher, würden wir uns einer wichtigen Erfahrung berauben. Vielmehr sollte man doch schauen: Welche neuen Interessen habe ich gefunden, wo geht meine Aufmerksamkeit hin, wenn der Schmierstoff des Lebens weg ist, deswegen auch das Motto: Re:start!

Fragen: Dirk Frank

### Weitere Informationen

Gerhard Hellmeister, Psychologischer Psychotherapeut. Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende.

Tel. (0151) 61267879;

E-Mail: Hellmeister@em.uni-frankfurt.de

### Termine

[www.uni-frankfurt.de/restart](http://www.uni-frankfurt.de/restart)

## Impressum

### Herausgeber

Der Präsident der Goethe-Universität  
Frankfurt am Main  
V.i.S.d.P. Dr. Olaf Kaltenborn (ok)

### Redaktion

Dr. Dirk Frank (df)  
frank@pww.uni-frankfurt.de

### Abteilung PR und Kommunikation

Theodor-W.-Adorno-Platz 1  
60323 Frankfurt am Main  
Fax (069) 798-763 12531  
unireport@uni-frankfurt.de  
www.uni-frankfurt.de

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Dr. Stefanie Hense, Pia Barth,  
Dr. Anke Sauter, Dr. Markus Bernards

### Anzeigenverwaltung

CAMPUSERVICE  
Axel Kröcker  
Rossertstr. 2  
60323 Frankfurt am Main  
Telefon (069) 715857-124  
Fax (069) 715857-20  
akr@uni-frankfurt.campuservice.de

### Gestaltung

Nina Ludwig M. A., Goethe-Universität Frankfurt  
Mitarbeit: Peter Kiefer Mediendesign, Frankfurt

### Korrektur

Astrid Hainich, Bonn  
info@astridhainich.de

### Druck

Frankfurter Societäts-Druckerei  
Druckzentrum Mörfelden  
Kurfürstenstraße 4–6  
64546 Mörfelden-Walldorf

### Vertrieb

HRZ Druckzentrum der Universität  
Senckenberganlage 31  
60325 Frankfurt am Main  
Telefon (069) 798-23111

Der UniReport ist unentgeltlich. Für die Mitglieder der VFF ist der Versandpreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers und der Redaktion wieder. Der UniReport erscheint in der Regel sechs Mal pro Jahr. Die Auflage von 15 000 Exemplaren wird an die Mitglieder der Universität Frankfurt verteilt. Für unverlangt eingesandte Artikel und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Die Redaktion behält sich Kürzungen und Angleichungen an redaktionelle Standards vor. Urheber, die nicht erreicht werden konnten, werden wegen nachträglicher Rechteabgeltung um Nachricht gebeten.

