



## Prüfungszeit

Jetzt ist schon wieder Mittwoch und ich bin mittendrin in einer gewöhnlichen Woche. Dabei ist sie gar nicht so gewöhnlich, denn an den Universitäten und Hochschulen endet die Vorlesungszeit. Und damit sind die Studierenden mittendrin in den Prüfungen. Als Hochschuleseelsorger bei CampusSegen, das ist die Hochschuleseelsorge im Bistum Essen, ist mir noch einmal klar geworden, was in der Prüfungszeit vor allem hilft: eine klare Tagesstruktur. Klingt streng. Ist aber die alte Weisheit des Mönchtums, die der Heilige Benedikt von Nursia in seiner Ordensregel auf die Strukturformel gebracht hat: Ora et labora. Bete und arbeite.

Für Benedikt lag alle Kraft in diesen beiden Polen, die er nie gegeneinander ausspielte. Er griff auf eine erprobte Praxis zurück, die in der klaren Struktur des Tagesablaufes liegt: Gebets- und Arbeitszeiten wechseln sich ab. Und hinzukommt: für alle Tätigkeiten gibt es einen anderen Ort. In der Kirche wird gebetet. In der Bibliothek studiert. In der Werkstatt gearbeitet. In der Mönchszelle geschlafen.

Das hilft bis heute – auch in Prüfungszeiten. Ich gebe diesen Zeiten eine Tagesstruktur und versuche die Orte zu definieren, wo ich was tue. Das heißt, z.B. ich lerne am Schreibtisch. Gegessen wird am Esstisch. Ich Sorge für Bewegung und gehe vor die Tür. Für alles eine Zeit und einen Ort.

Struktur ist das eine. Aber es braucht dazu auch Disziplin. Klingt wieder streng. Kann aber eingeübt werden. Daher fahre ich seit mehreren Jahren in Prüfungszeiten mit Studierenden zum "Büffeln und Beten" in ein Kloster. Dort geben wir uns genau in diesen alten Rhythmus hinein: Beten und Arbeiten. Es ist schon ein kleiner Luxus sich als Gast in einem Kloster zu drei Mahlzeiten an den gedeckten Tisch setzen zu können, ohne irgendetwas einkaufen oder selber kochen zu müssen. Aber auch das entlastet beim Lernen ungemein.

Und bemerkenswert: Es hilft sehr, mit anderen zu lernen, auch wenn da Studierende aus unterschiedlichen Fächern beieinander sind, aus Medizin und Anglistik, Theologie und Jura. Sie alle eint die Erfahrung: "Auch die anderen lernen gerade."

Und nicht zu unterschätzen für den Lernprozess als Ergänzung und Ausgleich: das Gebet. Man muss noch nicht einmal Christin sein oder gläubig. Schon mehrfach fährt eine Studentin mit, die sich klar als Atheistin bezeichnet. Aber sie lässt sich ein auf den Rhythmus dieser Tagesstruktur inklusive der Auszeiten des Gebets. Sie sagt, der Rhythmus des Gebets trage sie. Ich verstehe, was sie meint.

Für mich sind es diese kleinen Unterbrechungen: Ich höre auf zu arbeiten und lasse los. Ich nehme wahr, was mich bewegt. Das ist Gebet als Vertrauensübung: Ich vertraue darauf, dass es eine Kraft gibt, die mir dann zufließt, die nicht meine eigene ist. Und auch hier ist es wie mit dem gemeinsamen Lernen für die Prüfungen trotz aller thematischen Verschiedenheit: Es ist wesentlich sich mit anderen zusammenzuschließen. Gemeinsam zu schweigen, gemeinsam zu beten. Ich bin nicht allein. Ich bin gehalten durch die anderen. Überraschend ist die Erkenntnis bei den Studierenden am Ende von Büffeln und Beten: Ich habe in nur acht

Stunden Lernzeit am Tag mehr geschafft, in der klaren Struktur von Beten und Arbeiten, als wenn ich alleine versuche, an einem Stück zu lernen.

Selbst wenn ich kein Student mehr bin und vielleicht nicht mehr in Uniprüfungen stecke, so hilft auch mir eine klare Tagesstruktur von Zeiten und ihren Orten. Denn das trägt mich in den Prüfungen meines Lebens.

Seien sie gehalten in allen Prüfungen des Lebens. Ihr Hochschuleelsorger Stefan Wiesel aus Essen.