

Wenn die Dissertation an der Psyche nagt

Über die Herausforderungen einer Promotions-Phase

| IM GESPRÄCH | **Psychische Belastungen von Stress bis zur diagnostizierten Depression werden auch mit Blick auf Doktorandinnen und Doktoranden immer häufiger diskutiert. Therapeut und Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert spricht über schwierige Phasen des Promovierens und erklärt, wie man sie möglichst positiv gestimmt meistern kann.**

Forschung & Lehre: Herr Rückert, eine Dissertation ist herausfordernd. Über mehrere Jahre ist eine Menge eigenverantwortliches Zeitmanagement und Durchhaltevermögen gefragt. Sie haben 23 Jahre die Studienberatung und die Psychologische Beratungsstelle an der FU Berlin geleitet – welche Probleme sind es genau, mit denen Doktorandinnen und Doktoranden zu Ihnen gekommen sind?

Hans-Werner Rückert: Dabei muss ich unterscheiden zwischen vordergründigen und hintergründigen Motiven. Vordergründig klagen Doktorandinnen und Doktoranden häufig darüber, dass ihnen

die richtigen Arbeitstechniken für die Bearbeitung ihrer Dissertation fehlen, dass sie Motivationsprobleme haben und Aufgaben vor sich herschieben. Hintergründig ist es dann aber vielleicht der eigene Narzissmus, der ihnen in die Quere kommt. Man ist nicht dabei, pragmatisch eine Promotion abzuliefern, sondern will „das beste Werk aller Zeiten“ schreiben, das die Welt revolutionieren soll. Das kann natürlich nur zu psychischen Belastungen führen. Auch erkenne ich bei einigen Doktorandinnen und Doktoranden im Gespräch, dass die Konkurrenz mit anderen Nachwuchswissenschaftlern ihre Arbeit behindert oder sie Druck aus dem Elternhaus erfahren. Teils ist dies bei promovierten Eltern der Fall, während andere eine gute Unterstützung sind.

F&L: Welche Ratschläge geben Sie, um in der Promotionszeit motiviert zu bleiben und Aufgaben nicht unnötig aufzuschieben?

Hans-Werner Rückert: Dreh- und Angelpunkt ist die Motivation, der Grund also, weshalb ich promoviere. Es macht einen großen Unterschied, ob mich ein intrinsisches Interesse an der Promotion treibt, oder ob Professorinnen und Professoren oder andere mir hierzu geraten haben, beziehungsweise ich meine Adoleszenz einfach noch etwas verlängern möchte, aber mich die anstehende Arbeit nicht wirklich interessiert. Dann wird es schnell belastend, sobald ich etwas produzieren muss. Ein intrinsisches Interesse besteht in der Faszination

von meinem Fach und der Begeisterung für die Fragestellung. Aber natürlich kann ich auch durch ein berufliches Ziel, das ich mit der Promotion verfolge, Motivation erzeugen. In schwierigen Phasen der Promotion kann ich mir dieses Ziel immer wieder vor Augen führen. Grenzwertig sind die scheinbar alternativlosen Wege: Wenn ich zum Beispiel Chemie studiert habe und einen anspruchsvollen Job anstrebe, weiß ich, dass ich keine andere Wahl habe, als zu promovieren. Das kann motivieren, aber es kann auch zur Hürde werden, da meine persönliche Entscheidungsfreiheit eingeschränkt erscheint.

F&L: Das Ziel ist zunächst sehr weit weg – wie wichtig sind selbst gesteckte Zwischenziele, um den Weg zu erleichtern? Wie sollten diese aussehen?

Hans-Werner Rückert: Zwischenziele ergeben sich aus den Phasen, in die sich das Promotionsprojekt in der Regel gliedert, also beispielweise das Exposé, die Recherche des bisherigen Forschungsstandes, die Auswahl der Methoden, die Entwicklung eines Untersuchungsdesigns, die Etappen der Durchführung und so weiter. Hohe Berge wie den Mount Everest besteigt man nicht, ohne Zwischenlager angelegt zu haben. Und das Erreichen von Zwischenzielen kann gefeiert werden!

F&L: Wie sieht es mit negativen Einflüssen von außen aus – wie schaffe ich es als Promovend oder Promovendin, mich nicht unter Druck setzen oder verunsichern zu lassen, sondern mich auf meine Arbeit zu konzentrieren?

Hans-Werner Rückert: Das kommt darauf an, wie sehr negative Einflüsse,



Hans-Werner Rückert ist Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker, ehemals Leiter der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin.



also beispielsweise Unverständnis in der Familie oder Kritik aus dem Freundeskreis, in dem die anderen nicht promovieren, sondern bereits Geld verdienen, innerlich auf Resonanz stoßen. Belastend ist es vor allem dann, wenn andere das aussprechen, was ich mir selbst nicht eingestehen will, also beispielsweise die Frage aufwerfen, was denn nach der Promotion kommen soll. Sobald sich Druck aufbaut, wird es wichtig, ihm mit einer vernünftigen Life-Work-Balance zu begegnen, aber auch das Gespräch zu suchen mit Menschen, denen man vertraut.

F&L: Wie gehe ich möglichst gefestigt in die Promotionsphase, damit es erst gar nicht zu Problemen kommt?

Hans-Werner Rückert: Nach meiner Erfahrung ist da allgemeingültig überhaupt kaum etwas zu sagen. Die Promotion ist eine hochindividuelle Angelegenheit. Die allgemeinste Empfehlung wäre wohl, dass man sich auf Schwierigkeiten einrichtet. Das beginnt schon damit, dass die wenigsten eine klare Fragestellung haben. Das gehört zur ersten Promotionsphase hinzu. Man erstellt sie, schärft sie aus, macht sie handhabbar. Oft ist das dann schon ein Prozess der Enttäuschung, weil die

Dinge, die man sich vorgestellt hat, viel attraktiver schienen als das, was am Ende als operationalisierte Fragestellung übrig bleibt. Das muss man auch erst mal verkraften. Es gibt auch soziale Kosten: Man startet in eine Phase, in der Freundinnen und Freunde feiern gehen und man selber am nächsten Morgen früh in die Bibliothek oder ins Labor muss. In der Partnerschaft kann es Probleme geben, weil man sich drei oder vier Jahre mehr oder weniger dem partnerschaftlichen Leben entzieht oder auch entziehen muss.

Jemandem, der vorhat zu promovieren, empfehle ich daher, auf einigen Seiten aufzuschreiben, warum er oder sie promovieren will und was er oder sie glaubt, was am Ende dabei raus kommt. Gelesen zu haben, dass Promovierte in ihrem Leben X Euro mehr verdienen, kann nichts werden. Das ist zu fremd und beliebig.

F&L: Oft kommt der Schlag auch nach Abschluss der Promotion. Die Arbeit ist abgegeben, es entsteht ein „Loch“. Wie gehe ich damit am besten um?

Hans-Werner Rückert: Wenn man sich vorher kundig macht, weiß man, dass man sich nach einer Promotion fühlt wie die Menschen, die den Mount Eve-

Der Zweifel ist der Beginn von Erkenntnis. Aber schnell schwenkt der fachliche Zweifel in persönliche Verzweiflung.

rest bestiegen haben. Wenn sie runterkommen, sind sie depressiv. Man ist ausgepumpt und erledigt. Auch nach der langen Marathonstrecke der Promotion fallen viele in ein depressives Loch, von dem sie nicht gedacht haben, dass es da ist. Es ist kein Beinbruch, sondern eine ganz normale organische Reaktion nach der langen Anstrengung. Jetzt ist zwar der Erfolg da, aber dieser ist zu einem großen Anteil ja auch nur ein imaginärer Erfolg. Hierauf sollte man sich frühzeitig vorbereiten.

Auch sollte man die Möglichkeit des Scheiterns einkalkulieren. Das ist kein Beinbruch. Es ein Reifungsschritt, wenn ich irgendwann im Laufe des Prozesses merken sollte, das ist nichts für mich und ich möchte lieber etwas anderes machen. Die Welt ist voller Leute, die eine Dissertation seit 20 Jahren in der Schublade haben.

Die Fragen stellte Katrin Schmermund. Das ausführliche Interview mit weiteren Hintergrundinformationen finden Sie online: <http://t1p.de/ihao>.