



2009/02 Inland

<https://shop.jungle.world/artikel/2009/02/burnout-mit-21>

Der Leistungsdruck führt bei Studenten oft zu psychischen Problemen

Burnout mit 21

Von **jana brenner**

Studieren, bis der Arzt kommt: Die Bachelor- und Masterstudiengänge setzen den Studenten zu, eine zunehmende Zahl braucht psychologische Hilfe.

Der Zusammenbruch kam im zweiten Semester, nach einer verpatzten Klausur in Mathematik: Weinkrämpfe, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen. Bettina ist 21 und will Biologie- und Mathematiklehrerin am Gymnasium werden. Das kann sie nur, wenn ihre Bachelorabschlussnote nicht schlechter als 2,5 ist und sie einen der wenigen Masterplätze ergattert. Da ab der ersten Klausur alle Leistungen für den Abschluss zählen, ist die Anspannung von Beginn an hoch. Für manche Hochschulüler werden die psychischen Belastungen so groß, dass sie das Studium beeinträchtigen.

20 bis 25 Prozent der Studenten ergehe es so, schätzt Wilfried Schumann, der Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle der Universität und des Studentenwerks Oldenburg (PSB). »Schon heute ist deutlich, dass die Belastungen für Studierende und die Nachfrage nach psychologischer Begleitung zunehmen«, sagt er. Um den psychischen Gesundheitszustand der »Entscheider von morgen« ist es nicht gut bestellt: Einer Studie der Techniker-Krankenkasse von 2007 zufolge gaben 16 Prozent der befragten Studenten an, »innerhalb der vergangenen zwölf Monate eher oder sehr oft unter depressiven Verstimmungen gelitten zu haben«. Bettinas Hausarzt verschrieb erst mal ein Beruhigungsmittel, bevor er ihr zu psychologischer Hilfe riet. Nur sechs Prozent der Befragten suchten eine der Beratungsstellen auf, die Hochschulen, Asten und die Studentenwerke eingerichtet haben. »Es gibt immer noch eine Hemmschwelle, sich von Psychologen helfen zu lassen«, sagt Schumann.

Mehr Prüfungen, und jede Note zählt. »Das erzeugt direkt zu Studienbeginn einen großen Druck. In Diplomstudiengängen hatte man dagegen eine eher entspannte Orientierungszeit«, sagt Anja Gadow vom »Freien Zusammenschluss von Studentinnenschaften« (FZS). Eine bundesweite Umfrage gab es noch nicht, aber die neueste »Bachelorbefragung« der Freien Universität (FU) Berlin zeigt exemplarisch, wie die Studenten das neue Studium finden. Nach der FU-Studie aus dem Sommersemester nehmen 35 Prozent der Studenten »eine große Konkurrenz zwischen den Studierenden

wahr«. 74 Prozent »klagen über den herrschenden Leistungsdruck im Studium«. Trotzdem gaben auch 74 Prozent an, »im Allgemeinen« mit dem Studium oder dem gewählten Studiengang zufrieden zu sein.

»Wir verstehen auch nicht ganz, wie diese Zahlen zusammenpassen«, sagt Sebastian Schneider vom Asta der FU. »Es könnte daran liegen, dass Studieren immer noch als Privileg empfunden wird. Kein Wunder, dass man sich erst mal freut, wenn man an den hohen Zugangsbeschränkungen vorbei gekommen ist. Und natürlich gibt es auch Bachelorstudenten, denen das Studium einfach Spaß macht.« Schumann bestätigt, dass die neuen Regelungen nicht für alle ein Problem darstellen. »Wer früher vielleicht an zu viel Freiheit in der Organisation seiner Studienbemühungen gescheitert wäre, findet nun viel klarere Verhältnisse vor«, sagt der Psychologe.

Vielen Studenten scheint das allerdings nicht zu helfen. Nicht nur das Lernpensum und die permanente Leistungskontrolle belasten sie. Der Gedanke an die eigenen Schulden, die schrumpfenden Ersparnisse der Eltern oder das niedrige Bafög sorgt auch nicht für gute Laune. »Schon im ersten Semester ist den Studenten klar: Ich muss das in der Regelstudienzeit schaffen«, berichtet Schumann. »Dabei ist es völlig irrsinnig anzunehmen, dass alle innerhalb der vorgesehenen Zeit fertig werden.« Diese Einschätzung bestätigt auch Schneider: »Es liegt auch an der Klassenstruktur und dem verschulerten System. Dadurch, dass man immer mit denselben Leuten in Kursen sitzt, wird es wie Sitzenbleiben empfunden, wenn man beim Tempo nicht mitkommt.«

»Einen Lebenslauf mit Lücken und Umwegen wollen viele Studenten um jeden Preis vermeiden«, sagt Schumann. »Ich finde es manchmal erschreckend, wie sehr die jetzige Studentengeneration es verinnerlicht hat, dass man vor allem eins sein muss: schnell und gut.« Viele Studenten seien bereit, alles für das Studium zu tun. Sie selbst blieben dann auf der Strecke: keine Freizeit, keine Freunde, keine Liebesbeziehungen.

Bei einer immer größeren Zahl von Studenten führt das zu ernsthaften psychischen Problemen. Für die psychologischen Beratungsstellen bedeutet das jede Menge Arbeit: Identitäts- und Selbstwertprobleme, neurotische und psychosomatische Symptome und Suizidalität kommen Wilfried Schumann zufolge am häufigsten vor. »Massive Zukunftsängste«, vor allem weil viele unsicher sind, wie die Abschlüsse anerkannt werden, seien ebenfalls ein Grund für Beratungen. Mit den neuen Studienbedingungen änderten sich auch die Beratungsanfragen, wie Schumann beobachtet. Immer häufiger kämen Studenten schon am Anfang des Studiums in die Beratungsstellen. Ein Jahr nach der Bachelor- und Mastereinführung in Oldenburg seien die Erstsemester zum ersten Mal »die am stärksten vertretene Gruppe bei den Neuanmeldungen« gewesen, sagt er. Sie brauchten vor allem »Überlebenstechniken«, um mit dem Stress umgehen zu können. Einige Hochschulen bemühen sich mittlerweile um vorbeugende Maßnahmen. Was sich liest wie aus einem Terminplan eines beschäftigten Managers, findet sich immer häufiger in Vorlesungsverzeichnissen: Seminare zum »Time-Management«, »Stressbewältigungs-Workshops«, »individuelles Coaching«. Vor der »Work-Life-Balance« im Berufsleben kommt anscheinend die »Study-Life-Balance«.

Diese Strategie ist pragmatisch: Es ist nicht damit zu rechnen, dass der Bachelor wieder abgeschafft wird, also muss man den Studenten das Leben erleichtern. »Natürlich ist es wichtig und richtig, was die Beratungsstellen leisten«, sagt dazu Anja Gadow, »aber an die Ursachen wird überhaupt nicht rangegangen.« Manche Universitäten gehen allerdings

weiter und mildern die Vorschriften ab. So studieren die Bachelor-Erstsemester aller Fachrichtungen an der Universität Lüneburg seit dem Wintersemester 2007/2008 zusammen. Wissenschaftliche Methoden stehen zunächst für alle im Mittelpunkt, dazu kommen die Schwerpunktfächer.

Wahrscheinlich sei diese Strategie nicht ganz uneigennützig, denn der Bachelor mache nicht nur den Studenten das Leben schwer, sagt Anja Gadow vom FZS. Sie beobachtet einen »sehr hohen internen Stresspegel« an der gesamten Universität. »Die Mitarbeiter und auch die Professoren müssen alles ohne zusätzliche Kapazitäten umstellen.« Manchen Professoren werde es selbst schon zu viel. »Teilweise schrauben die Professoren die Prüfungen auch schon wieder runter, aber nicht, weil das für die Studenten zu stressig wird, sondern weil sie das alles korrigieren müssen«, sagt Gadow. Auch die FU ist in ihrer »Bachelorbefragung« zu dem Schluss gekommen, dass die »genuinen Merkmale des Bachelorstudiums keine besondere Motivierungsqualität entfalten«. Und das scheint für alle Beteiligten zu gelten.