

SPIEGEL ONLINE

23. März 2017, 09:27 Uhr

Stress an der Uni

"Ein Studium bedeutet auch Frust und Enttäuschungen"

Ein Interview von **Lena Greiner**

Lernprobleme, Zukunftsängste, Depressionen: Immer mehr Studierende benötigen psychotherapeutische Hilfe. Was ein junger Mensch braucht, der nicht mehr weiterweiß, erzählt Uni-Psychologin Sabine Köster.

SPIEGEL ONLINE: Immer mehr Studierende suchen Hilfe. Allein die Deutschen Studentenwerke haben im Jahr 2015 fast 32.000 angehende Akademiker in Einzelgesprächen beraten - vier Jahre zuvor waren es noch 26.000. Wo liegen die Gründe für diesen Anstieg?

Sabine Köster: Studieren ist für viele junge Menschen richtig schwierig. Ich sehe dafür vor allem drei Gründe. Erstens: Es gibt so viele Möglichkeiten, zwischen denen sie sich entscheiden können - sie fragen sich also permanent: Welcher ist der richtige Weg zu meinem passenden Beruf? Zweitens gibt es im Studium mittlerweile recht viele Vorgaben und Prüfungen, an denen man also ständig scheitern kann. Drittens - und das ist am wichtigsten - ist die Studienzeit ja seit jeher eine Umbruchphase mit ohnehin vielen Unsicherheiten und großen Lebensfragen: Wer bin ich, wo will ich hin, wie soll mein Leben aussehen?

SPIEGEL ONLINE: Was sind die häufigsten Probleme, mit denen Studierende zu Ihnen kommen?

Köster: Viele haben Lernschwierigkeiten und Prüfungsangst. Sie sind häufig in der Schule mühelos durch alle Prüfungen durchgekommen, fallen jetzt vielleicht zum ersten Mal durch eine Klausur und stellen fest: Es ist doch nicht alles so einfach.

SPIEGEL ONLINE: Eine nicht bestandene Prüfung sollte aber doch kein Drama sein. Schließlich gehört Scheitern zum Leben.

Köster: Auf jeden Fall ist es wichtig, auch das Scheitern zu lernen. Nur der Weg dorthin kann sehr schmerzhaft, verunsichernd und leidvoll sein. Hinzu kommen viele, die mit Depressivität und Zukunftsängsten zu kämpfen haben. Sie befürchten, nicht selbstbewusst genug zu sein. Sie denken sich: Was passiert, wenn ich dem Studium nicht gewachsen bin? Oder die Zweifel am Berufsziel nehmen zu. Es gibt Studierende, die nicht mehr aus dem Bett kommen.

SPIEGEL ONLINE: Woran erkennen Sie eine Depression, wenn ein Studierender zu

Ihnen kommt?

Köster: Unsere Einzelgespräche dauern jeweils 50 Minuten. Und auch, wenn man depressive Symptome bei jungen Erwachsenen zwischen Anfang und Ende 20 nicht erwarten würde, berichten viele, dass sie keinen Antrieb haben, die Lebensfreude verloren gegangen ist und sie sich selbst nicht wiedererkennen. Die sagen dann: "Ich war früher anders und habe gern und neugierig gelernt." Wenn jemand gravierende Probleme hat und eine sehr regelmäßige Begleitung braucht, schicken wir ihn weiter zu niedergelassenen Psychotherapeuten. Die anderen kommen durchschnittlich fünf Mal zu uns.

SPIEGEL ONLINE: Welchen Rat erteilen Sie in solchen Fällen?

Köster: Gar keinen, denn Beratung heißt nicht, Ratschläge zu erteilen. Mach Sport, geh früh schlafen, mach dir einen Zeitplan - solche Tipps sind nicht das, was die Studierenden brauchen, die zu uns kommen. Die haben sie nämlich längst im Internet selbst recherchiert und oft genug von Freunden, Kommilitonen oder den Eltern gehört. Wer zu uns kommt, sagt meist als Erstes: Ich weiß nicht mehr weiter, ich bin am Ende, ich will es anders machen, kann aber nicht. In so einem Moment hilft kein Rat. Diese Studierenden brauchen Begleitung auf der Suche nach einer Lösung, die zu ihnen persönlich passt - und die damit immer individuell ist. Ein Ansatz könnte sein, an Themen wie Selbstwertgefühl, Zukunftsperspektiven und Lebenszufriedenheit zu arbeiten.

SPIEGEL ONLINE: Und was würden Sie einem Erstsemester generell gern mitgeben?

Köster: Studieren ist nicht notwendigerweise die tollste, schönste, freieste Zeit im Leben, auch wenn das häufig die Erwartung ist. Ein Studium ist eine Herausforderung, und es wird nicht alles reibungsfrei laufen, es wird Frust und Enttäuschungen geben. Man sollte aber nicht an sich selbst zweifeln, nur weil man sich nicht ständig glücklich und frei fühlt oder Spaß hat. Eine gute Balance aus Uni und Leben ist immer wichtig. Und wer nicht zurechtkommt, sollte sich schnell Unterstützung suchen.

SPIEGEL ONLINE: Woran erkennt man, dass man nicht mehr nur ein ruhiges Wochenende, sondern tatsächlich Hilfe braucht?

Köster: Körperliche Warnsignale werden häufig lange übersehen, sind aber eindeutig: Wer oft Kopfschmerzen hat, Schwindel oder schon morgens beim Aufstehen Bauchschmerzen, wer ständig müde und erschöpft ist, ohne dass es dafür eine körperliche Ursache gibt, braucht auf jeden Fall Hilfe. Genau wie jemand, der das Gefühl hat, neben sich zu stehen, der versucht, zu verbergen, wie es ihm geht. Auch sollte es nicht zum Dauerzustand werden, dass man sich zu allem zwingen muss, was der Studienplan vorgibt - weil die Lust am Lernen abhandengekommen ist.

URL:

<http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/stress-und-depression-im-studium-wo-studenten-hilfe-finden-a-1138904.html>

Verwandte Artikel:

"Tatort"-Faktencheck: Nimmt jeder zweite Student Drogen zur Leistungssteigerung? (23.01.2017)

<http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/tatort-faktencheck-nehmen-viele-studenten-drogen-zur-leistungssteigerung-a-1130379.html>

Uni-Noten im Vergleich: Wie gut ist Ihr Abschluss? (10.10.2016)

<http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/uni-noten-testen-sie-sich-im-studienfach-vergleich-a-1111248.html>

Erfahrungsbericht einer Studentin: "Feiern, trinken, den Kopf leer räumen" (11.10.2016)

<http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/uni-stress-report-erfahrungsbericht-einer-studentin-a-1116139.html>

Studie: Studenten sind gestresster als Berufstätige (11.10.2016)

<http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/aok-uni-stress-report-studenten-sind-gestresster-als-berufstaetige-a-1116064.html>

© SPIEGEL ONLINE 2017

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH