



Kann Spuren von Corona enthalten? Studieren nach der Pandemie

Stellungnahme der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS), Studierendenwerk Karlsruhe, Juni 2023

Laut WHO gilt die Corona-Pandemie seit Mai 2023 nicht mehr als internationaler Gesundheitsnotstand. Bei einer Vielzahl von Studierenden zeigen sich jedoch über das offizielle Pandemie-Ende hinaus „seelische Gesundheitsnotstände“ in gravierendem Ausmaß.

Dementsprechend und wie bereits in der Stellungnahme vom Herbst 2022 beschrieben (<https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/news/>) ist Corona weiterhin tägliches Thema im Beratungsalltag der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) des Studierendenwerks Karlsruhe. In den Beratungsgesprächen wird deutlich, dass unter den besonderen Bedingungen der Pandemie bzw. des Online-Studiums bestimmte Probleme entstanden sind oder sich verschärft haben. Dazu einige Ausführungen:

- 1. Spätfolgen der psychosozialen Durststrecke:** Während der Einschränkungen haben Psyche und Körper lange mitgespielt und auf viel Wohltuendes verzichtet, aber nun ist der innere Akku im roten Bereich angekommen und hat die Alarmstufe erreicht. Dementsprechend berichten einige Studierende von Panikattacken, Depressivität und körperlichen Beschwerden (z.B. Schlafproblemen, Kopf-, Bauchschmerzen).
Beispiel: Frau M. stürzte sich während der Lockdowns ins Studium und widmete sich rund um die Uhr dem Lernstoff. Das schien wenigstens sinnvoll. Pausen erlaubte sie sich nur, um zu essen oder zu schlafen, aber das Abschalten funktionierte zunehmend schlechter, die Lebensfreude blieb auf der Strecke. Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sank aufgrund der Beschwerden zunehmend, in der Folge versuchte sie, sich noch mehr anzustrengen. Nun findet sie kaum noch zur Ruhe, fühlt sich wie unter Strom und erlebt regelmäßig Angst- und Panikgefühle.
- 2. Ersatzweiser Konsum von Essen, Drogen, Medien, PC-Spielen:** Einige Studierende haben durch substanzgebundenes oder verhaltensbezogenes Suchtverhalten versucht zu kompensieren, was im Pandemiealltag fehlte und ihnen nicht anders möglich war zu erreichen, z.B. Ablenkung, Erfolgserlebnisse oder Umgang mit negativen Gefühlen. Nun fällt der Ausstieg schwer.
Beispiele: Herr C. musste aus finanziellen Gründen sein WG-Zimmer aufgeben und zurück ins Elternhaus ziehen. Den Kontakt zu Kommilitonen und Freunden konnte er zunächst noch online pflegen. Seinen bisherigen Hobbys konnte er jedoch nicht mehr nachgehen. Mangels Alternativen verbrachte er viele Stunden am Handy und vor dem PC, hörte Podcasts, schaute Videos, war auf Social-Media-Kanälen unterwegs. Dabei ist es bis heute geblieben. Ähnlich Frau D., die Trost im Essen fand, Herr S., der sich mit Serien und Videos bei Laune hielt, oder Herr L., dem seine Studienfachzweifel etwas erträglicher erschienen, wenn er gekifft hatte.



3. Einsamkeit: Viele Studierende fühlen sich inmitten von Gleichaltrigen allein, sie haben in sozialer Hinsicht (noch) keine Wurzeln am Studienort geschlagen. Das Gemeinschaftsgefühl hat darunter gelitten, dass viele Aktionen zu Studienbeginn coronabedingt nicht stattfinden konnten (z.B. Einführungswochen, Erstsemesterpartys).

Beispiel: Herr M. hat hochmotiviert sein Studium begonnen, saß jedoch in seinen ersten beiden Semestern nicht im Hörsaal oder in der Mensa, sondern ausschließlich vor dem Bildschirm. Seine Kommiliton/-innen kennt er nur als Kacheln, er fühlt sich untrainiert und unsicher, wie er Kontakt zu ihnen aufnehmen soll. Zu den Schulfreund/-innen ist der Kontakt verloren gegangen. Die meisten Abende verbringt er in seinem Zimmer, ihm fällt die Decke auf den Kopf, er weiß nichts mit sich anzufangen.

Verhaltensweisen, die unter den Bedingungen des Online-Studiums entstanden sind, enden nicht automatisch mit dem offiziell verkündeten Ende der Pandemie. Einige Studierende haben die Rückkehr in den normalen Studienalltag nicht geschafft. Dies ist umso belastender, je „leichter“ und selbstverständlicher es anderen Studierenden zu fallen scheint. Schließlich hatten ja scheinbar alle dieselben Herausforderungen zu meistern.

In der Tat weist die Corona-Pandemie für alle Studierenden dieselben Ereignismerkmale auf:

1. Ein unkontrollierbares Ereignis, das durch das eigene Handeln nicht beeinflusst werden kann,
2. sich auf mehrere Lebensbereiche massiv auswirkt, die bisherige Lebenssituation gravierend verändert und Anpassungsmaßnahmen erfordert
3. und über einen längeren Zeitraum anhält.

Damit erfüllt die Corona-Pandemie alle Kriterien eines **kritischen Lebensereignisses**. Doch die gleichartigen Belastungen treffen nicht auf einen gleichartigen Boden: Neben interindividuellen Unterschieden besteht allgemein in der Zielgruppe der Studierenden eine erhöhte Vulnerabilität, da

- sich Studierende ohnehin in einer entwicklungspsychologischen Übergangsphase befinden,
- Studierenden aufgrund ihrer wirtschaftlichen oder persönlichen Situation nur eingeschränkte Ressourcen zur Bewältigung der Belastungen zugänglich sind/waren,
- aufgrund der Lockdowns soziale Unterstützung durch Peers nicht adäquat nutzbar war (insbesondere im Unterschied zum weitestgehend unveränderten Zusammenleben in familiären Strukturen),
- sich der Arbeitsplatz und Lebensort für Studierende z.T. stärker geändert hat als in anderen Bevölkerungsgruppen.



Vor diesem Hintergrund sind weiterhin lange Schatten der Online-Semester zu erwarten: Die Pandemie-Auswirkungen auf Studierende werden nachhaltig bemerkbar sein. Bei Herrn A. und Frau Z. handelt es sich dabei nicht um Einzelfälle - und schon gar nicht um ungeeignete oder kranke Studierende. Die nachhaltigen Folgen der pandemiebedingten Lern- und Lebensbedingungen könnten jedoch zu Studienzeitverzögerungen, -misserfolgen sowie zur Entstehung von psychischen/ körperlichen Krankheiten beitragen. Studierende sollten daher weiterhin ein kurzfristig verfügbares professionelles Beratungsangebot nutzen können, um gesund zu werden bzw. zu bleiben, ihr Studium erfolgreich absolvieren und somit das Bildungsangebot der Hochschulen adäquat nutzen zu können.

PBS Karlsruhe: Zahlen und Fakten 2022/23

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS) des Studierendenwerks Karlsruhe bietet psychotherapeutische Beratungsgespräche für Studierende in Karlsruhe und Pforzheim. In 2022 suchten insgesamt mehr als 1.500 Studierende die PBS auf, insgesamt wurden über 4.800 Beratungsgespräche durchgeführt. Bis Anfang Juni 2023 haben sich in der PBS bereits ca. 500 Studierende, die das Angebot bislang noch nicht genutzt hatten, für ein Erstgespräch gemeldet.

Durch Landesmittel wurden im Februar und Juli 2022 jeweils zwei zusätzliche 50%-Stellen für psychotherapeutische Beratung besetzt, befristet jeweils auf 2 Jahre. Die Wartezeiten auf ein Erstgespräch ließen sich infolgedessen auf einen Zeitraum zwischen 2 und 6 Wochen begrenzen. Die Fortführung dieser Personalaufstockung erscheint angesichts des hohen Beratungsbedarfs und dessen Implikationen sinnvoll wünschenswert und notwendig.

