

# Prüfungsangst essen Seele auf

Das neue Hochschulsystem macht vielen Studenten zu schaffen. Unis bieten daher psychologischen Rat

Angst vor der nächsten Prüfung, Heimweh oder Sorgen um die berufliche Zukunft: So manchem Studenten wachsen die Belastungen über den Kopf. Die straffen Zeitpläne und vielen Klausuren im Bachelor tun ihr Übriges. Für stressgeplagte Studenten gibt es in fast allen Hochschulorten aber psychologische Beratungsstellen. Jeder Student, der Probleme mit dem Studium, der Familie oder den Freunden hat, kann sich dort professionelle Hilfe holen – kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

Die Nachfrage danach wächst kontinuierlich: So haben 2010 fast 26 000 Studenten Hilfe in den Beratungsstellen gesucht. „Das sind mehr als zehn Prozent mehr als 2009“, sagt Stefan Grob vom Deutschen Studentenwerk in Berlin und verweist auf den Zahlenspiegel 2010/11 der Studentenwerke. Bei den Beratungsstellen

„Die Lage hat sich in den vergangenen Jahren spürbar verschärft“

können sich Studenten telefonisch oder per E-Mail melden, wie Grob erklärt: „Dann wird meist ein Termin vereinbart, bei dem geklärt wird, wann und wie oft man sich wieder sieht.“ So bekomme jeder die Hilfe, die er brauche. Und: Die Berater – meist Psychologen – unterliegen der Schweigepflicht. Was immer man mit ihnen bespricht, erfährt kein anderer.

Dass Studenten psychische Probleme haben können, ist nichts Neues. „Immerhin ist das eine Lebensphase, in der einiges in Bewegung ist und Krisen daher fast zwangsläufig auftreten“, erklärt Wilfried Schumann, Leiter der psychosozialen Beratungsstelle in Oldenburg. „Allerdings hat sich die Lage in den vergangenen Jahren spürbar verschärft.“ Die Gründe? „Mit der Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge sind Prü-

fungen und die Erbringung von Leistungen stark in den Vordergrund gerückt“, sagt Psychologe Schumann. Hinzu komme der Druck, möglichst schnell zu studieren. „Viele Studierende fragen sich schon früh, ob ihre Leistungen aus dem Bachelor gut genug für einen Master sind.“ Hinzu komme, dass viele Studenten sehr ehrgeizig seien. „Sie setzen sich selbst stark unter Druck“, berichtet Schumann. Das bestätigt Fachmann Grob: „Viele haben das Leistungsdenken der Gesellschaft sehr verinnerlicht und gestehen sich keinen Misserfolg oder gar ein Scheitern ein.“

Die Folgen können unterschiedlich sein. „Viele Studierende kommen mit Lern-, Leistungs- und Prüfungsproblemen zu uns“, berichtet Sabine Köster, Leiterin der psychotherapeutischen Beratungsstelle vom Studentenwerk Karlsruhe. Dort hat sich die Anzahl der Ratsuchenden in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdoppelt. „Einige haben Prüfungsangst, andere haben Motivations- oder Konzentrationsprobleme.“ Andere lernten zwar sehr viel, bekämen aber nur schlechte Noten. „Bei all diesen Problemen kann man natürlich kein Patentrezept geben, sondern muss schauen, was jeweils die Ursache ist“, sagt Köster. „Wer zum Beispiel Misserfolge in Prüfungen hat, könnte sich beim Lernen verausgabt haben, weil er nie Pausen machte. Oder aber die Konzentration bei der Prüfungsvorbereitung hat darunter gelitten, dass es in anderen Lebensbereichen gerade Stress gibt.“ Dann könnten die Berater helfen, einen Weg zu finden, mit der Situation besser klarzukommen. „Vielleicht hat derjenige auch nicht gelernt, effektiv zu lernen. Dann besprechen wir Lerntechniken, helfen bei der Erstellung eines Wochenplans oder geben Tipps, wie man ein Skript durcharbeiten kann.“

Viele Studenten versuchen aber, die Probleme mit sich selbst auszumachen – nach dem Motto „Das kriege ich schon



Eine junge Frau sucht am Telefon Rat. „Einige haben Prüfungsangst, andere Motivations- oder Konzentrationsprobleme“, sagt ein Berater. Und viele Studenten wüssten nicht, dass es ihren Kommilitonen oft ähnlich geht. Foto: dpa

hin“. Die Experten raten jedoch, sich möglichst früh Hilfe zu holen. „Je länger man wartet, desto mehr könnten sich die Probleme auf andere Bereiche auswirken“, sagt Köster. So könne es passieren, dass aus einem Durchhänger eine längere Krise werde, man sich zunehmend infrage stelle und Freundschaften zu leiden bringe. „Wer früher in die Beratung kommt, braucht vielleicht nur ein oder zwei Gespräche, damit es deutlich besser geht.“ Außerdem sollte man die Ansprüche an sich selbst hinterfragen. „Viele

Studierende quälen sich mit ihren Leistungsideal und übersehen, was sie schon können“, berichtet Schumann.

Wer sich überfordert fühle, habe oft sehr hochgesteckte Ziele. „Reguliert man die Ziele, sinkt auch der Druck.“ Zudem gehöre es zum Leben, Misserfolge zu haben. Das schade auch keinem Lebenslauf, daher dürfe man das nicht überbewerten. „Stattdessen sollte man sich mehr vertrauen und die eigenen Erfolge sehen und sich darüber freuen.“ Und noch etwas gibt Sabine Köster Studenten

mit auf den Hochschulweg: Für seine Probleme sollte sich niemand schämen. „Die Studienzzeit ist etwas sehr Anspruchsvolles, und deswegen geht es vielen Studierenden ähnlich, auch wenn sie nicht alle offen darüber sprechen“, erzählt die Psychologin. Außerdem gebe es die Möglichkeit, sich anonym für einen Beratungstermin anzumelden. Und noch etwas betont sie: „Wir sind keine Psychiatrien, sondern Beratungsstellen für ganz normale Studenten, die einfach mal Hilfe brauchen.“ Alike Nassoufis/dpa

# Prüfungsangst essen Seele auf

Das neue Hochschulsystem macht vielen Studenten zu schaffen. Unis bieten daher psychologischen Rat

Angst vor der nächsten Prüfung, Heimweh oder Sorgen um die berufliche Zukunft: So manchem Studenten wachsen die Belastungen über den Kopf. Die straffen Zeitpläne und vielen Klausuren im Bachelor tun ihr Übriges. Für stressgeplagte Studenten gibt es in fast allen Hochschulorten aber psychologische Beratungsstellen. Jeder Student, der Probleme mit dem Studium, der Familie oder den Freunden hat, kann sich dort professionelle Hilfe holen – kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

Die Nachfrage danach wächst kontinuierlich: So haben 2010 fast 26 000 Studenten Hilfe in den Beratungsstellen gesucht. „Das sind mehr als zehn Prozent mehr als 2009“, sagt Stefan Grob vom Deutschen Studentenwerk in Berlin und verweist auf den Zahlenspiegel 2010/11 der Studentenwerke. Bei den Beratungsstellen

„Die Lage hat sich in den vergangenen Jahren spürbar verschärft“

können sich Studenten telefonisch oder per E-Mail melden, wie Grob erklärt: „Dann wird meist ein Termin vereinbart, bei dem geklärt wird, wann und wie oft man sich wieder sieht.“ So bekomme jeder die Hilfe, die er brauche. Und: Die Berater – meist Psychologen – unterliegen der Schweigepflicht. Was immer man mit ihnen bespricht, erfährt kein anderer.

Dass Studenten psychische Probleme haben können, ist nichts Neues. „Immerhin ist das eine Lebensphase, in der einiges in Bewegung ist und Krisen daher fast zwangsläufig auftreten“, erklärt Wilfried Schumann, Leiter der psychosozialen Beratungsstelle in Oldenburg. „Allerdings hat sich die Lage in den vergangenen Jahren spürbar verschärft.“ Die Gründe? „Mit der Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge sind Prü-

fungen und die Erbringung von Leistungen stark in den Vordergrund gerückt“, sagt Psychologe Schumann. Hinzu komme der Druck, möglichst schnell zu studieren. „Viele Studierende fragen sich schon früh, ob ihre Leistungen aus dem Bachelor gut genug für einen Master sind.“ Hinzu komme, dass viele Studenten sehr ehrgeizig seien. „Sie setzen sich selbst stark unter Druck“, berichtet Schumann. Das bestätigt Fachmann Grob: „Viele haben das Leistungsdenken der Gesellschaft sehr verinnerlicht und gestehen sich keinen Misserfolg oder gar ein Scheitern ein.“

Die Folgen können unterschiedlich sein. „Viele Studierende kommen mit Lern-, Leistungs- und Prüfungsproblemen zu uns“, berichtet Sabine Köster, Leiterin der psychotherapeutischen Beratungsstelle vom Studentenwerk Karlsruhe. Dort hat sich die Anzahl der Ratsuchenden in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdoppelt. „Einige haben Prüfungsangst, andere haben Motivations- oder Konzentrationsprobleme.“ Andere lernten zwar sehr viel, bekämen aber nur schlechte Noten. „Bei all diesen Problemen kann man natürlich kein Patentrezept geben, sondern muss schauen, was jeweils die Ursache ist“, sagt Köster. „Wer zum Beispiel Misserfolge in Prüfungen hat, könnte sich beim Lernen verausgabt haben, weil er nie Pausen machte. Oder aber die Konzentration bei der Prüfungsvorbereitung hat darunter gelitten, dass es in anderen Lebensbereichen gerade Stress gibt.“ Dann könnten die Berater helfen, einen Weg zu finden, mit der Situation besser klarzukommen. „Vielleicht hat derjenige auch nicht gelernt, effektiv zu lernen. Dann besprechen wir Lerntechniken, helfen bei der Erstellung eines Wochenplans oder geben Tipps, wie man ein Skript durcharbeiten kann.“

Viele Studenten versuchen aber, die Probleme mit sich selbst auszumachen – nach dem Motto „Das kriege ich schon



Eine junge Frau sucht am Telefon Rat. „Eini sagt ein Berater. Und viele Studenten wüsst

hin“. Die Experten raten jedoch, sich Stur möglichst früh Hilfe zu holen. „Je länger man wartet, desto mehr könnten sich die sch Probleme auf andere Bereiche auswirken“, sagt Köster. So könne es passieren, sef die Krise werde, man sich zunehmend infrage gel stelle und Freundschaften zu leiden be- lau ginnen. „Wer früher in die Beratung we kommt, braucht vielleicht nur ein oder me zwei Gespräche, damit es deutlich besse- sef geht.“ Außerdem sollte man die Ansprüche an sich selbst hinterfragen. „Viele no





Rat. „Einige haben Prüfungsangst, andere Motivations- oder Konzentrationsprobleme“,  
ten wüssten nicht, dass es ihren Kommilitonen oft ähnlich geht. Foto: dpa

sich Studierende quälen sich mit ihren Leistungs-  
ger Idealen und übersehen, was sie schon können“, berichtet Schumann.

Wer sich überfordert fühle, habe oft sehr hochgesteckte Ziele. „Reguliert man die Ziele, sinkt auch der Druck.“ Zudem gehöre es zum Leben, Misserfolge zu haben. Das schade auch keinem Lebenslauf, daher dürfe man das nicht überbewerten. „Stattdessen sollte man sich mehr vertrauen und die eigenen Erfolge sehen und sich darüber freuen.“ Und noch etwas gibt Sabine Köster Studenten

mit auf den Hochschulweg: Für seine Probleme sollte sich niemand schämen. „Die Studienzeit ist etwas sehr Anspruchsvolles, und deswegen geht es vielen Studierenden ähnlich, auch wenn sie nicht alle offen darüber sprechen“, erzählt die Psychologin. Außerdem gebe es die Möglichkeit, sich anonym für einen Beratungstermin anzumelden. Und noch etwas betont sie: „Wir sind keine Psychiatrien, sondern Beratungsstellen für ganz normale Studenten, die einfach mal Hilfe brauchen.“  
*Aliki Nassoufis/dpa*