

# Beschleunigungsdruck

## Wie fühlen sich Studierende heute?

| **HANS-WERNER RÜCKERT** | Nicht zuletzt durch die Veränderungen, die die Einführung der neuen Bachelor- und Masterstudiengänge gebracht hat, stehen die Studierenden unter weit größerem Leistungs- und Zeitdruck als noch vor zehn Jahren. Welche Auswirkungen hat dies auf das Lebensgefühl der Studierenden, und wie kann diesen begegnet werden?

**Forschung & Lehre:** Burnout ist als gesellschaftliches Phänomen in aller Munde, damit verbunden sei eine Zunahme psychischer Erkrankungen aller Art zu beobachten. Welche Bedeutung hat dieser Begriff für Sie?

**Hans-Werner Rückert:** Die Zunahme psychischer Erkrankungen in der Gesellschaft insgesamt bezieht sich im Wesentlichen auf depressive Erkrankungen und Ängste. Oft wird Burnout als beschönigende Diagnose anstelle des Labels „depressive Störung“ genannt, um Stigmatisierungen zu vermeiden. Während Depression im gesellschaftlichen Stereotyp fälschlicherweise mit Schwäche assoziiert wird, erweckt Burnout

den Eindruck, hier habe sich ein eigentlich leistungsstarker Mensch vorübergehend verausgabt und über seine Grenzen hinaus strapaziert. Zum Bedeutungshorizont des Begriffs gehört auch, dass sich der Zustand durch Ruhe und Entspannung wieder bessern wird, während der Depressive eher mit Appellen rechnen muss, sich mal zusammenzureißen und nicht hängen zu lassen.

**F&L:** Ist diese Entwicklung auch bei den Studenten an deutschen Hochschulen zu beobachten?

**Hans-Werner Rückert:** Studierende sind insgesamt gesünder als die Durchschnittsbevölkerung, aber auch für die jungen Generationen in Europa gilt, dass sie einerseits vermehrt durch psychische Störungen und Erkrankungen betroffen sind bzw. diese Störungen – anders als früher vielleicht – schneller wahrgenommen und diagnostiziert werden. In der Bundesrepublik haben die psychologischen Beratungsstellen an Hochschulen und beim Deutschen Studentenwerk seit einigen Jahren eine Steigerung der Nachfrage um ca. 20 Prozent beobachtet. Man muss dabei festhalten, dass vorübergehender Stress dann kein Problem ist, wenn Möglichkeiten zu seiner Bewältigung eingeräumt und erlernt werden können, wenn es also die entsprechende institutionelle Lernunterstützung und Akzeptanz für Schwierigkeiten gibt.

**F&L:** Vor welchen Problemen im Sinne von Überforderung und Stress stehen die Studenten denn?

**Hans-Werner Rückert:** Vorher bestehende Freiräume, die es früheren Generationen ermöglicht haben, eine Such- und Orientierungsphase einzulegen, ohne dabei Angst vor negativen Folgen haben zu müssen, sind reduziert. Das erste Semester galt immer als der Zeitraum, in dem es möglich und wichtig war, sich zu orientieren und sich in der häufig neuen Umgebung einer fremden Stadt, der unbekannteren Hochschule und im Studienfach oder in den Studienfächern einzuleben. Der gesellschaftliche Beschleunigungsdruck erzeugt nun bei vielen Ängste, sich überhaupt eine solche Phase des Ausprobierens zuzugestehen. Die Verbindlichkeit des Bachelorstudiums, in dem jede Prüfungsleistung des ersten Semesters bereits für die Abschlussnote zählt, bedeutet für viele einen Leistungsdruck, der sich mit ihren eigenen hohen Leistungsansprüchen verbindet. Das Studium soll schnell und erfolgreich abgewickelt werden, gleichzeitig sollen noch Praktika gemacht, Auslandsaufenthalte durchgeführt, Fremdsprachen gelernt werden und viele müssen eben auch noch für ihren Lebensunterhalt arbeiten gehen. Das alles ist für ein Vollzeitstudium in der Regelstudienzeit von sechs Semestern ziemlich viel.

**F&L:** Welche Folgen hat dies für die Betroffenen?

**Hans-Werner Rückert:** Für viele ist die Studienzeit nicht mehr eine Phase des Sich-Ausprobierens, sondern eine durch Hektik, Leistungsdruck und Abhaken von Pflichtmodulen geprägte Lebensphase. Wenn dann Krisen dazu kommen, die in der dynamischen Lebensphase der Adoleszenz oder der Postadoleszenz natürlich gar nicht zu vermeiden sind, erscheint es als sehr bedrohlich, aus dem Tritt zu geraten und die Leistung nicht mehr bringen zu können.



**Hans-Werner Rückert** ist Diplom-Psychologe und Psychoanalytiker. Er leitet die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin.

Die Bewältigung von Krisen ist eine Vorbedingung für den Erwerb von Selbstvertrauen, Ichstärke und Identität. Wir können uns keine zukünftigen Führungskräfte wünschen, die stromlinienförmig ohne jemals eine Krise erlebt zu haben von der Krippe bis zum Berufsende immer nur funktioniert haben. Die Charakterbildung erfordert Freiräume, in denen es möglich sein muss, die Bewältigung von Ängsten und Identitätskrisen zu erlernen.

**F&L:** Was können Studenten und Lehrende konkret tun, um psychische und körperliche Erschöpfungszustände zu vermeiden?

**Hans-Werner Rückert:** Ich denke, es ist wichtig, dem gesellschaftlichen Beschleunigungsdruck ein Bewusstsein von der Eigengesetzlichkeit der psychischen Entwicklung entgegenzusetzen. Durch frühen Drill, die Verkürzung von Schul- und Studienzeiten, die Verwandlung von Hochschulen in Lernfabriken und das Erzeugen von gesellschaftlichen Abstiegsängsten entsteht keine positive Entwicklung. Auch in der Wissensgesellschaft brauchen wir konfliktbereite Persönlichkeiten, die Verantwortung übernehmen und sich in

andere einfühlen können. Freiräume für selbstbestimmtes Lernen und Leben sind dafür entscheidend.

Auf einer ganz konkreten Ebene ist die vielbeschworene Life-Work-Balance

### »Die Charakterbildung erfordert Freiräume, in denen es möglich sein muss, die Bewältigung von Ängsten zu erlernen.«

nun auch für Studierende wichtiger denn je: Ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Beanspruchung und Erholung, zwischen akademischem Lernen und sozialem Leben. Sport und gesundheitsbewusste Ernährung können ebenso wie eine gute „Psychohygiene“ dazu beitragen, Erschöpfungszustände zu vermeiden.

**F&L:** Wie wirkt sich die Einführung der neuen Studiengänge Bachelor und Master aus?

**Hans-Werner Rückert:** Die Reform ist von Anfang an mit vielen Ängsten befrachtet gewesen. Dabei ist übersehen worden, dass es immer schon einen Anteil von Studierenden gab, der mit der früheren freien und viel stärker eigenverantwortlichen Gestaltung des Studiums

überfordert und unglücklich war. Denen geht es jetzt besser. Wer Klarheit, Transparenz und Verbindlichkeit der Studienanforderungen schätzt, fühlt sich jetzt mit Studienverlaufsplänen und Modulbeschreibungen deutlich besser. Andere vermissen die Freiräume und erleben

die Vorgaben als zu enges Korsett.

Der Bachelorabschluss hat in der Bundesrepublik bislang kein hohes Ansehen als berufsqualifizierender Abschluss gefunden, allen politischen Willensbekundungen zum Trotz. 85 Prozent der Bachelorabsolventen möchten unmittelbar mit dem Abschlussziel Master weiterstudieren. Da es nicht genügend Masterstudienplätze gibt (und nach dem Willen der Politik auch nicht geben soll), erzeugt dieser Engpass erneut Ängste und Druck. Wenn nur diejenigen mit den besten Bachelorabschlüssen weiterstudieren dürfen, dann muss man eben dazu gehören, und wenn bereits die Zensuren des ersten Semesters zählen, dann muss man eben bereits im ersten Semester des Bachelorstudiums danach trachten, Topnoten zu erreichen. So verlagert sich der Druck immer mehr nach vorne.

Anzeige

## ÜBERSETZUNGS-SERVICE FÜR WISSENSCHAFTLER

**DHV DE**  
Deutsch-englischer Textservice

Der Deutsche Hochschulverband (DHV) bietet in Zusammenarbeit mit Professor Dr. phil. Dirk Siepmann (Universität Osnabrück) und einem Team von weiteren ausgewiesenen Fachübersetzern einen wissenschaftsspezifischen Übersetzungsservice an.

Wir **redigieren** oder **übersetzen** für Sie

- **Bewerbungsunterlagen**
- **Forschungsanträge**
- **Fachtexte u.v.m.**

vom Deutschen ins Englische oder umgekehrt, auf Anfrage auch in andere Sprachen.

„Vielen Dank für Ihren prompten Service und die wirklich erstklassige Übersetzung!“

„Ganz herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.“

„Die Übersetzung ist wirklich gut geworden.“

### Kontakt und Information:

Tel.: 0228/902 66-34

E-Mail: [josten@hochschulverband.de](mailto:josten@hochschulverband.de)

<http://www.hochschulverband.de/uebersetzungsservice>

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**