

# Wenn Studierende Energie und Freude verlieren

Studierende können an ihre Grenzen kommen, sobald Leistungsdruck und hohe Ansprüche an sich selbst zusammenkommen. Wenn dann noch positive Rückmeldungen ausbleiben, erleiden manche ein Burn-out.

Von **Andrea Söldi**

Von klein auf war sie gewohnt, dass ihr alles leicht von der Hand ging. Schule, Sport und Musik hatten selbstverständlich nebeneinander Platz. Als Nathalie nach dem Bachelor in Rechtswissenschaften das Medizinstudium in Angriff nahm, dachte die heute 23-jährige deshalb keinen Moment daran, ihr allabendliches Handballtraining in der Nationalliga A aufzugeben. Oft kam sie erst gegen Mitternacht nach Hause, lernte noch ein wenig und schlief nur vier, fünf Stunden. «Doch dann zog mein Körper die Notbremse», sagt Nathalie. Dreimal kurz hintereinander erkrankte sie an einem Magen-Darm-Infekt. Während einer Prüfung brach sie bewusstlos zusammen und musste ins Spital.

Nach diesem Erlebnis wurde ihr bewusst, dass sie schon lange über ihre Kräfte gelebt hatte. «Oft hatte ich mich abends wie leer gefühlt, war total erschöpft, weinte ohne speziellen Grund», erinnert sich die junge Frau. Sie suchte Hilfe bei der psychologischen Beratungsstelle für Studierende und begann eine Psychotherapie. Den Leistungssport schränkte sie stark ein, um sich auf das Studium zu konzentrieren. Dennoch kränkelte sie immer wieder, litt an Kopf- und Magenschmerzen, Schlafstörungen und depressiven Zuständen. Kürzlich musste sie deshalb schweren Herzens beschliessen, ihr Studium zu unterbrechen. «Der Entscheid hat mich beinahe zerrissen», gesteht die junge Frau ein. Er bedeute auch einen Identitätsverlust. «Doch die Gesundheit hat Vorrang.»

## Unterassistentin unter Druck

Mit ihrer Erfahrung ist Nathalie nicht allein. Burn-out-Zustände sind unter Studierenden wahrscheinlich ähnlich verbreitet wie unter Lehrern, Politikern und Managern. Wer über längere Zeit fast nur noch arbeitet und kaum noch Kontakte und Hobbys pflegt, läuft Gefahr, irgendwann auszubrennen. Nicht jeder, der viel arbeitet, erleidet jedoch zwangsläufig ein Burn-out. Ob es so weit kommt, hat mit vielen anderen Faktoren zu tun, die nur zum Teil beeinflussbar sind. Ungünstig wirken sich ein schlechtes Klima im Umfeld aus, finanzielle Probleme und hohe Selbstansprüche bei gleichzeitiger Schwierigkeit, sich abzugrenzen.

Bei Lisa war es das Wahlstudienjahr, das sie an den Rand der Erschöpfung brachte. Im Kleinspital, wo sie auf der Chirurgie ihr erstes Praktikum als Unterassistentin absolvierte, dauerten die Arbeitstage meist zwölf Stunden oder mehr. Und dies manchmal neun Tage hintereinander. «Oft konnte ich nur kurz ein Sandwich verdrücken zwischen zwei



Erschöpfungszustände können das Studium gefährden. Foto: Mukherjee/Silke Wernet

Patienten», erinnert sich die 24-Jährige. Es habe sich überfordert gefühlt und sei zum Teil respektlos behandelt worden. Schliesslich wurde sie körperlich krank. Die Medizinstudentin meldete sich am nächsten Praktikumsort ab und setzte fünf Monate aus. Sie pflegte ihre Hobbys, trieb wieder Sport und nahm sich

Zeit für sich selber. Auch Psychotherapie und ein Antidepressivum halfen Lisa, sich zu erholen. Sie konnte das Wahlstudienjahr auf zwei Jahre verteilen und arbeitet zurzeit halbtags in einem grösseren Spital mit geregelten Arbeitszeiten. «Es geht mir viel besser», freut sich die Studentin.

## Ratgeber Burn-out

### Wie erkennt man ein Burn-out:

- Erschöpfung, von der man sich kaum mehr erholt
- Innere Leere, nichts geht mehr
- Körperliche Symptome (Erkältungen, Verspannungen, schlechter Schlaf)
- Evtl. Unruhe, Reizbarkeit
- Konzentrationstörungen

### Was kann man dagegen tun:

Am besten ist das Vorbeugen: mit seinen Kräften haushälterisch umgehen, erste Anzeichen erkennen. Wer bereits ein gewisses Stadium erreicht hat, sollte einen Arzt aufsuchen und sich beraten lassen. (as)

Bei Alex ist es nicht ganz so weit gekommen. Der Architekturstudent hielt die drei Jahre bis zum Bachelor durch. Doch seine Gesundheit litt. «Nach jeder Abgabe wurde ich krank und musste Antibiotika einnehmen», blickt der bis dahin gesunde junge Mann zurück. Seine Eltern waren besorgt. Besonders belastend sei der Druck gewesen, der sich unter den Studienkollegen aufgebaut habe, sagt der 27-Jährige. Vor Abgabe campieren viele im Zeichnungssaal der ETH und arbeiten die Nächte durch. Er habe zwar immer auf seinen Schlaf geachtet, betont Alex. Dennoch kam er selten vor Mitternacht wieder heraus. Weil viele Studierende die Vorlesungen in dieser Zeit nicht mehr besuchen, müssen sie vor den Prüfungen den Stoff nachholen. So fallen auch die Ferien dahin. Unter den angehenden Architekten würden viele bis zum Anschlag arbeiten, ist Alex überzeugt. Doch kaum jemand spreche darüber. «Es ist ein Tabu.»

## Wenig Lob, viel Kritik

Am Ende jedes Semesters präsentieren die Studierenden ihre Pläne und ein Modell vor den Kollegen und Professoren. Die Veranstaltung nennt sich Kritik - und genau das sei das Schwierige daran, sinniert Alex. «Man wird kaum gelobt. Vielmehr wird darauf hingewiesen, was mangelhaft ist.» Schade findet er auch, dass während des Studiums kaum Zeit bleibe, kulturelle Veranstaltungen zu besuchen. Denn diese könnten als Inspirationsquelle für das eigentlich kreative Fach dienen.

Mit der Zeit habe er besser gelernt, sich mit seinen Arbeiten zufriedenzugeben, auch wenn sie nicht zu hundert Prozent perfekt gewesen seien, blickt der Bachelor zurück. Zurzeit ist er in seinem ersten Praktikum. «Ich bin stark gefordert und lerne viel», sagt Alex. Doch das erste Mal seit drei Jahren geniesse er wieder freie Abende und Wochenenden.

## Gut zu wissen

### Der Schritt in die Selbstständigkeit ist zu zweit einfacher

Ich bin jetzt Mitte dreissig und schon einige Jahre lang erfolgreich in der Immobilienbranche tätig. So weit, so gut. Was mir jedoch zunehmend zu schaffen macht, ist das immer rauere Arbeitsklima in der Firma. Es geht oft vor allem um die Gewinnmaximierung. Es stört mich auch, wie abfällig über die Kunden gesprochen wird. Immer öfters spiele ich mit dem Gedanken, mich selbstständig zu machen. Doch ich habe zwei Kinder, fürchte lange Arbeitszeiten und auch das Risiko.  
R. V. aus Zürich

### Lieber Herr V.

Viele Mitarbeitende stellen so wie Sie steigende Ansprüche an ein angenehmes Arbeitsumfeld und gute menschliche Beziehungen am Arbeitsplatz. Und es gibt leider noch immer Führungskräfte und Inhaber, welche die Zeichen der Zeit nicht erkannt haben und nicht in der Lage sind, eine Win-win-Situation für Kunden, Team und sich selbst zu schaffen. Deshalb gewinnt eine selbstständige Tätigkeit gerade für leistungsbereite Menschen an Attraktivität.

In unseren Beratungen stellen wir andererseits immer wieder fest, dass mit

### Ulrike Stednitz

Career Coach und  
Fachpsychologin FSP,  
Expertin für  
Potenzialentwicklung.



Senden Sie uns Ihre Fragen an  
[bildung@tagesanzeiger.ch](mailto:bildung@tagesanzeiger.ch)

einer Selbstständigkeit zahlreiche überholte und unrealistische Vorstellungen verbunden sind. Zum Beispiel bezüglich «selbst» und «ständig»: Mit ein oder zwei Partnern fällt es leichter, die Arbeit nach den eigenen Bedürfnissen aufzuteilen und auch mal Ferien zu machen. Alle Partner profitieren von den unterschiedlichen Stärken, sie können sich gegenseitig motivieren, die Unkosten teilen und gemeinsam Ideen entwickeln. Das Risiko eines Misserfolgs verringert sich.

Auch müssen Sie nicht zum Spezialisten in allen Aspekten einer Firmenführung werden. Das nötige Wissen lässt sich häppchenweise und anhand aktueller Herausforderungen erwerben. Eine selbstständige Tätigkeit ist auch nicht zwangsläufig mit mehr beruflicher Unsicherheit verbunden. Es kann Sie niemand entlassen, Sie können Ihren Erfolg wesentlich mitbestimmen. Viele denken noch immer, eine Anstellung sei sicher - zunehmend ist das Gegenteil der Fall, wenn auch nicht in allen Branchen gleich. Im Bereich der Immobilien sind weiter gute Voraussetzungen für beruflichen Erfolg gegeben, besonders in Ihrem Alter. Manchmal lohnt sich auch eine Übergangsphase, während der Sie - wenn möglich - eine Zeit lang Ihr Pensum reduzieren und in dieser Zeit an Ihrer Selbstständigkeit arbeiten. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.

Was der Psychologe sagt

## «Viele Betroffene sind Perfektionisten»

Kaum strukturierte Studiengänge, hoher Wettbewerbsdruck und wenig positive Feedbacks können Burn-outs unter Studenten fördern.

Mit **Ulrich Frischknecht**  
sprach **Andrea Söldi**

### Sind Studenten besonders Burn-out-gefährdet?

Das kann man so nicht sagen. Die allermeisten bewältigen ihr Studium, ohne psychologische Probleme zu entwickeln. Auf unserer Beratungsstelle melden sich lediglich rund 2,5 Prozent irgendwann einmal. Davon dürften 30 bis 40 Prozent von Zuständen betroffen sein, die in der Nähe eines Burn-outs anzusiedeln sind. Es ist aber nicht von der Hand zu weisen, dass ein Studium etliche Eigenschaften aufweist, die einem Burn-out förderlich sind.

Welche zum Beispiel?

Die meisten Studiengänge sind wenig strukturiert. Man könnte immer noch mehr arbeiten und lernen. Gleichzeitig erhält man selten positive Rückmeldungen. Es herrscht ein kompetitives Klima; meistens fallen etwa 30 Prozent der Studierenden vorzeitig durch. Ein weiterer Faktor ist die Dauer über mehrere Jahre. Das braucht einen langen Schnauf. Erdrückend kann auch das Phantasma des supergescheiterten Studenten wirken. Menschen mit hohen Ansprüchen an sich selbst laufen Gefahr, sich unzureichend zu fühlen.

### Den Begriff Burn-out gibt es noch nicht so lange. Handelt es sich um



### Ulrich Frischknecht

Der Psychologe leitet die gemeinsame psychologische Beratungsstelle der Universität Zürich und der ETH.

### eine Modeerscheinung?

Es ist keine anerkannte Diagnose. Trotzdem eignet sich die Bezeichnung ganz gut, um eine gewisse Befindlichkeit zu beschreiben: Man ist ausgebrannt, die Energie ist am Ende, nichts geht mehr.

### Welche Studienrichtungen klopfen am meisten bei Ihnen an?

Es gibt keine Häufungen. In ein Burn-out gerät man ja meist nicht wegen der objektiven Belastung, sondern vielmehr aufgrund der Persönlichkeitsstruktur. Es gibt Studierende, die bereits von einer harmlosen Seminararbeit überfordert sind.

### Was für Persönlichkeitsmerkmale können zu einem Burn-out führen?

Viele Betroffene sind Perfektionisten, die sich selber viel abverlangen. Auch fürsorglich und verantwortungsbewusst veranlagte Personen sind gefährdet.

In gewissen Studiengängen hört man aber schon von desolaten Zuständen. Zum Beispiel bei den Architekten: Vor einer Projektab-

### gabe sollen die Studierenden jeweils Nächte durchmachen, während sich die fettigen Pizzaschachteln am Boden stapeln.

Alle haben das Gefühl, bei ihnen sei es am schlimmsten. Die Architekten arbeiten gewiss viel, aber sie pflegen diesen Hype auch ein wenig. Sie nicht mehr zu rasieren und im Schlafsack zwischen den Modellen zu übernachten, gehört zum Lifestyle. Nicht alle machen es so.

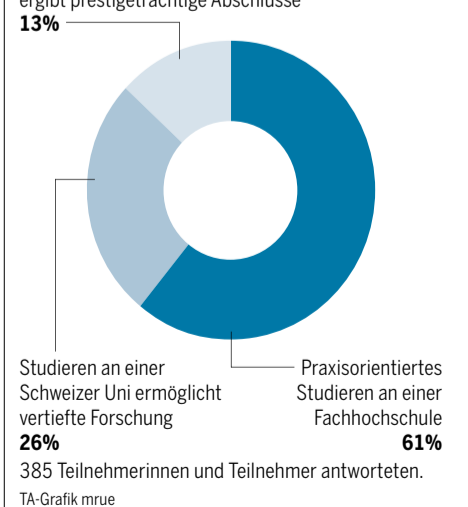
### Wie kommt man wieder aus so einer Erschöpfungssituation heraus?

Einigen bringt es bereits viel, wenn sie eine Prüfung oder einen Abgabetermin verschieben können. Viele Verantwortliche zeigen Verständnis. Häufig ist es auch sinnvoll, eine Psychotherapie zu beginnen, um die Ursache zu bearbeiten. Denn eine neurotische Haltung wird sich im Leben immer wieder bemerkbar machen. Manchmal sind auch Medikamente hilfreich, um Stimmungstiefs und Nervosität abzuschwächen und den Schlaf zu verbessern. Von einer Selbstmedikation mit Hausmittelchen rate ich jedoch ab.

## Wie sinnvoll studieren?

Die TA-Leserinnen und -Leser wurden letzte Woche gefragt, welches die sinnvollste Art des Studierens sei.

Studieren an einer ausländischen Hochschule ergibt prestigeträchtige Abschlüsse



Erscheint in Zusammenarbeit mit

