

## Bildung & Chancen

Am nächsten Montag:  
Die schrägsten Studentenvereine

# Wenn Krisen am Studieren hindern

Beziehungsknatsch, Erfolgsdruck oder Stimmungsschwankungen verunmöglichen das Lernen. Belastete Studierende erhalten Hilfe in psychologischen Beratungsstellen.

Von **Andrea Söldi**

«Ein Studium ist anfällig für Störungen», stellt Ulrich Frischknecht fest. Während man wohl trotz Liebeskummer an einer Ladenkasse arbeiten kann, wird das Lernen in einer solchen Phase schwierig, erklärt der Leiter der psychologischen Beratungsstelle der Universität und der ETH. Das Team mit sechs Psychologen berät jährlich rund 900 Studierende und Doktoranden in Krisensituationen - der grössere Teil davon Frauen. Häufig gehe es um typische Adoleszenzthemen, sagt Frischknecht: Beziehungsprobleme, den Ablösungsprozess vom Elternhaus, finanzielle Sorgen, Erfolgsdruck vonseiten der Eltern oder Zukunftsangst vor Abschluss des Studiums. Mehr oder weniger gewöhnliche Lebensprobleme eben: «Die meisten unserer Ratsuchenden sind nicht richtig krank», sagt der Psychologe.

Wenn Studierende privat belastet sind, wirkt sich das besonders in intensiven Phasen des Studiums aus. Stehen Prüfungen an, so steigt die Zahl der Anmeldungen rasant an. In den Semesterferien dagegen bleibt es bedeutend ruhiger. Insgesamt ist die Anzahl Ratsuchender in den letzten Jahren leicht gestiegen, etwa im Verhältnis zur Zunahme der Immatrikulierten. Den meisten könne mit drei bis fünf Gesprächen weitergeholfen werden, sagt Frischknecht. Wenn sich jedoch zeigt, dass jemand an einer ernst zu nehmenden psychischen Krankheit leidet, oder wenn sich ein Problem über längere Zeit hinzieht, verweisen die Fachpersonen an externe Stellen für eine intensivere Therapie.

Einen bedeutenden Teil der Klientel machen auch Männer und Frauen aus dem Ausland aus. Manche hätten Schwierigkeiten, die Schweizer Kommunikationskultur zu verstehen, und würden sich dadurch einsam fühlen, sagt Alba Polo, die sich speziell um diese Gruppe kümmert. Und auch die Lernkultur sei häufig verschieden von jener im Herkunftsland: In anderen Ländern fordern Universitäten zum Teil weniger Selbstständigkeit, sie geben mehr Anweisungen und fordern mehr Anpassung. Einige Ratsuchende haben zudem viel Geld investiert, um hier zu studieren, und stehen unter entsprechendem Erfolgsdruck. Die Psychologin führt Beratungen auch auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch durch.

### Schwere Krisen erkennen

In seltenen Fällen geraten Studierende in so tiefe Krisen, dass sie suizidgefährdet sind. Um solche Situationen rechtzeitig zu erkennen, hat die Beratungsstelle vor vier Jahren ein sogenanntes Netzwerk Krise und Suizid aufgebaut - ein an Hochschulen bisher einzigartiges Angebot: Die Psychologen suchen Mitarbeitende, die als kompetente Beobachter in verschiedenen Bereichen die Augen offen halten; wenn sie wahrnehmen, dass es einer Person schlecht geht, sprechen sie sie darauf an. «Selbstmordgefährdete suchen meist nicht von selber Hilfe», weiss Frischknecht. Die rund 60 Personen, die sich an den beiden Hochschulen für die Aufgabe zur Verfügung stellen, werden einmal im Jahr zu einem Coaching eingeladen.

Fachhochschulstudierende sind mit vergleichbaren Problemen konfrontiert wie ihre Kollegen an den Hochschulen. Auch ihnen steht ein Team von Psychologen mit Rat und Tat zur Seite - wobei an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) auch Mitarbeitende Anspruch auf eine kostenlose Beratung haben. Bei dieser Gruppe sei Überlastung und Burn-out ein häufiges Thema, sagt Imke Knafla, Leiterin der Beratungsstelle. Zudem vermitteln die Fachpersonen in Konfliktsituationen zwischen Dozierenden und Studierenden. Oder sie erklären einem Professor auf Wunsch einer Studentin zum Beispiel, wieso sie den Abgabetermin nicht einhalten kann. Das komme meist besser an, als nichts zu unternehmen, hat Knafla die Erfahrung gemacht. «Viele reagieren verständnisvoll, wenn man ihnen die persönliche Situation schildert.»

*Kostenlose Beratung für Studierende und Doktorierende an Uni, ETH: [www.pbs.uzh.ch](http://www.pbs.uzh.ch). An der ZHAW auch für Mitarbeitende: [www.zhaw.ch](http://www.zhaw.ch) (>Studium >Beratung)*



Den meisten Studierenden geht es nach drei bis fünf Gesprächen mit einer Fachperson besser. Foto: Dominique Meienberg

Hilfe gegen Prüfungsangst

## «Autogenes Training trägt oft zur Entspannung bei»

Die Angst vor der Prüfung kann lähmen. In einer Gruppe lernen Betroffene, besser damit umzugehen.

Mit **Salome Lienert** sprach **Andrea Söldi**

Eine ausgeprägte Prüfungsangst erscheint übermächtig. Kann man tatsächlich lernen, sie in Schach zu halten?

Nur schon dass man miteinander über die Symptome spricht und aktiv wird, nimmt dem Phänomen das Bedrohliche. In der Gruppe lernen die Studierenden, ihre Gedanken hinsichtlich der Prüfung etwas anders zu formulieren: Aus «Ich schaffe es sowieso nicht» wird «Ich probiere es und gebe mein Bestes».

Und das hilft?

Häufig, vorausgesetzt, man hat sich gut vorbereitet. Einige gehen unstrukturiert

an die immense Stoffmenge heran. Ein fehlender Überblick löst natürlich zusätzlich Angst aus. In den ersten Sitzungen vermittele ich deshalb Lerntechniken und die Fähigkeit zu planen. Zudem sollen sich die Studierenden alle verfügbaren Informationen über die anstehende Prüfung beschaffen, zum Beispiel im Internet oder bei letztjährigen Prüflingen. Denn Wissen verschafft Sicherheit.

**Salome Lienert**

Die Psychologin leitet das Gruppenangebot Prüfungsangst an der psychologischen Beratungsstelle der Universität Zürich.



Eine bedrohliche Situation ist das totale Blackout während der Prüfung. Was kann man dagegen tun?

Die Teilnehmer lernen verschiedene mentale Techniken kennen, die sie vor oder während der Prüfung anwenden können. Auch autogenes Training trägt oft zur Entspannung bei. Wenn man mit

diesen Hilfsmitteln vertraut ist, kann man sie im entscheidenden Moment hervorholen und sich in der Prüfungssituation beruhigen. Das Blackout legt sich, und das Gelernte ist wieder abrufbar.

Man hört immer wieder, dass viele vor Prüfungen zu beruhigenden Medikamenten greifen.

Wir Psychologen dürfen keine Medikamente abgeben, dafür muss man zu einem Arzt. Wir raten jedoch in speziellen Situationen dazu, etwa wenn die Angst sehr ausgeprägt ist und die Zeit nicht reicht für eine psychologische Behandlung. Man sollte das Mittel aber unbedingt vorher schon einmal testen und schauen, wie man darauf reagiert. Manchen gibt es bereits Sicherheit, ein Medikament in der Hosentasche zu wissen.

Das nächste Gruppenangebot zum Thema Prüfungsangst beginnt im September. Es umfasst 8 Sitzungen. Weitere Gruppen gibt es zum Thema Prüfungsrepetition, Prokrastination und für Liz-Studierende.

Sie liessen sich beraten

## «Ich hatte ein richtiges Chaos im Kopf»

**Linda Weidmann (23)\***

Bachelor-Studentin am Departement Gesundheit der ZHAW

«Ich habe immer wieder mal einen psychischen Taucher, ohne zu wissen, wieso. Nun erlebe ich gerade eine schwierige Situation im Bekanntenkreis, während die Bachelor-Arbeit ansteht. Ich bin überfordert und schon weit hinterdrein im Zeitplan. Es wurde mir klar, dass ich etwas unternehmen muss. So wandte ich mich an die psychologische Beratungsstelle der ZHAW. Es tat gut, die Probleme mit einer aussenstehenden Person zu besprechen. Zudem erhielt ich ganz konkrete Tipps. Die Psychologin legte mir zum Beispiel nahe, jeweils mit anderen Studenten in der Bibliothek zum Arbeiten abzumachen. Zudem riet sie mir, Sport zu treiben. Ich gehe nun mit einer Kollegin regelmässig ins Fitnesszentrum. Auch nehme ich wieder einen pflanzlichen Stimmungsaufheller ein. Zudem hat es mich entlastet, zu hören, dass im 6. Semester viele Hilfe suchen und dass ich nicht an einer ernsthaften Depression leide. Es geht mir bereits etwas besser.»

**Muriel Näf\***

Bachelor-Studentin an der ZHAW

«Meine private Situation ist kompliziert: Meine Mutter leidet seit Jahren an einer Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Das bedeutet für mich eine enorme Belastung. Das Lernen fällt mir oft schwer. Als ich merkte, dass das Studium den Bach hinuntergeht, suchte ich Hilfe bei der psychologischen Beratungsstelle der ZHAW. Zuerst schilderte ich meine Probleme per Mail, später ging ich persönlich vorbei. Für mich ist es hilfreich, einfach einmal abladen zu können. Solche Schwierigkeiten haben unter Mitstudierenden meist keinen Platz. Überhaupt scheint mir Sucht ein Tabuthema zu sein. Ich bin schon seit der Kindheit mit dieser Situation konfrontiert, doch ich hab mich kaum getraut, darüber zu sprechen. Es wäre mir wie ein Verrat vorgekommen. Nun habe ich seit November jeden Monat ein Gespräch. Die Psychologin versichert mir immer wieder, dass ich nicht schuld bin am Zustand meiner Mutter. Das empfinde ich als entlastend.»

**Martin Ramsauer (22)\***

Bachelor-Student Architektur an der ETH

«Die Architektur macht mir immer mehr Freude, und ich bin überzeugt, dass es das richtige Studium für mich ist. Deshalb wollte ich die ersten Prüfungen unbedingt bestehen und war hypernervös. Ich hatte ein richtiges Chaos im Kopf und konnte mich nicht konzentrieren. Normalerweise legt sich so ein Zustand nach den ersten 10 Minuten, aber diesmal hielt er an. Das Resultat war entsprechend: Ich hatte nur einen von drei Blöcken bestanden. So hiess es also im Winter, zur Prüfungswiederholung anzutreten. Im Hinblick darauf meldete ich mich für das Gruppentraining Prüfungsangst an (siehe Interview oben). Am meisten hat mir geholfen, mit anderen Leuten darüber zu sprechen, die mit dem gleichen Problem kämpfen. Zudem entdeckte ich das autogene Training, das ich immer noch hin und wieder anwende, wenn ich mich entspannen will. Ich habe die Wiederholung der Prüfung mit den besten Noten bestanden, die ich jemals erreicht habe.»

\*Namen geändert

Gut zu wissen

## So wappnet man sich am besten fürs Bewerbungsgespräch

Ich bin Mitte 30 und möchte mich beruflich verändern. Da ich nach der kaufmännischen Lehre in derselben Firma geblieben bin, musste ich mich bisher noch nie vorstellen und habe keine Erfahrung, wie man das macht. Nun habe ich eine Einladung zur Vorstellung bekommen. Das freut mich, macht mich aber auch nervös. Wie kann ich mich da vorbereiten?

Sie haben eine Einladung zum Vorstellungsgespräch erhalten? Glückwunsch! Ihnen ist es gelungen, mit Ihrer Bewerbung zu punkten. Jetzt trennt Sie nur noch ein überzeugender Auftritt vom ersehnten Traumjob. Und bei dem müssen Sie zeigen, dass Sie die richtige Kandidatin für die Stelle sind. Klar, dass Sie nervös sind. Dagegen hilft eine gute Vorbereitung und die Verabschiedung von

**Heinz Wyssling**

Berater für Karriere, Outplacement und Organisationen. Mitglied des Berufsverbands für Supervisoren und Organisationsberater (BSO).



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

gängigen Mythen: Im Vorstellungsgespräch geht es nicht darum, lehrbuchmässig, wie das viele Ratgeber weismachen, zu antworten. Vielmehr geht es darum, Ihre spezifische Motivation, Ihre Erfahrung und Eignung für die Aufgabe abzuklären. Sie müssen mit Ihren Stärken, mit Ihrer Kompetenz überzeugen. Das Gespräch dient auch dazu, Ihre Biografie zu überprüfen. Der Arbeitgeber will ja schliesslich wissen, ob Sie zum Unternehmen passen und tatsächlich die erforderlichen Qualifikationen besitzen, die es für die neue Stelle braucht. Nachgehakt wird immer dann, wenn etwas unklar ist - oder, im schlimmsten Fall, gar geschummelt wurde. Wer bei der Wahrheit bleibt, auch zu seinen Schwächen steht und gute Erklärungen liefert, überzeugt durch Souveränität und Selbstkenntnis. Sie müssen auch nicht sofort eine Antwort parat haben. Wer wie aus der Pistole geschossen antwortet, gerät in den Verdacht, die Antworten auswendig gelernt zu haben. Eine Rolle spielen kommt selten gut. Authentisch wirken Sie, wenn Sie ehrlich erklären können, warum Sie sich um die Stelle bewerben, und im Gespräch sympathisch und natürlich rüberkommen. Gut vorbereitet heisst: die Qualifikationen nennen und belegen können. Plausibel erklären, warum Sie sich auf die Stelle bewerben. Überzeugend darstellen, was das Unternehmen gewinnt, wenn man Sie einstellt. Dazu müssen Sie über die Firma informiert sein, um mit gezielten Fragen Ihr Interesse bekunden zu können.

### Agenda

#### Tag für Informatiker

12 Arbeitgeber aus dem Bereich IT stellen ihre aktuellen Herausforderungen in Workshops vor, zeigen in Vorträgen, was hinter den Jobprofilen steckt und stehen bei Bier und Brezel für Fragen rund um Einstiegsmöglichkeiten in die Berufswelt zur Verfügung. Teilnahme kostenlos. Freitag, 12. April, 9.15 bis 18 Uhr, Priora-Center in Zürich-Kloten.

#### Verkauf von IT-Handbüchern

Gegen Vorweisung einer gültigen Legi oder eines Personalausweises können Studierende und Mitarbeitende von ETH und Universitäten Informatikhandbücher für 10 bis 13 Franken erwerben. Dienstag, 9. April, ETH-Hönggerberg (HL), 11 bis 16 Uhr. Mittwoch, 10. April, ETH Zentrum (HG, F 33.1), 11 bis 16 Uhr.

#### Lehrgang Umweltberatung

Der Lehrgang Umweltberatung und -kommunikation des WWF vermittelt berufsbegleitend Fachwissen zu Ressourceneffizienz, Kommunikation sowie Projektmanagement. Der nächste Lehrgang startet am 7. Februar 2014. Infoabend am 23. April in Olten, am 23. Mai in Zürich. [www.wwf.ch/lehrgang](http://www.wwf.ch/lehrgang)

Er scheint in Zusammenarbeit mit

**UNIVERSUM**  
Building Brands to Capture Talent