RELAX JUST DO IT

Less Stress

Wie du Überlastung vermeiden kannst!

DIE HÄUFIGSTE ANTWORT AUF DIE FRAGE „WIE GEHT ES DIR?" UNTER STUDIERENDEN IST WOHL „GANZ GUT, HALT DER ÜBLICHE STRESS". DOCH STRESS IST NICHT IMMER GLEICH STRESS. IN MANCHEN SITUATIONEN ERREICHT DAS STRESSLEVEL AUSMASSE, DIE EINE POTENZIELLE BEDROHUNG FÜR DAS PSYCHISCHE UND PHYSISCHE WOHL SIND. DIE FRAGE, WIE MAN EINE SOLCHE ÜBERLASTUNG FRÜHZEITIG ERKENNT UND WAS MAN GEGEN ZU VIEL UNGESUNDEN STRESS UNTERNEHMEN KANN, HABEN UNS DIE EXPERTEN DER PSYCHOLOGISCHEN DIENSTE DER UNIVERSITÄT ZÜRICH SOWIE ST. GALLEN IM INTERVIEW BEANTWORTET.

TEXT: MIRJAM MENZI, PRISCILLA MÜLLHAUPT

Wir haben mit Katharina Molterer (Beraterin) und Björn Müller (Leiter der Psychologischen Beratungsstelle der Universität St. Gallen) sowie Ulrich Frischknecht (Leiter der Psychologischen Beratungsstelle der Universität Zürich) gesprochen.

GIRLS DRIVE: MIT WELCHEN PROBLEMEN KOMMEN STUDIERENDE HAUPTSÄCHLICH IN DIE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG? WIE HÄUFIG SIND PROBLEME IM ZUSAMMENHANG MIT STRESS?

KATHARINA MOLTERER UND BJÖRN MÜLLER: Studierende kommen hauptsächlich mit zumindest vordergründig studienrelevanten Themen zu uns. Dabei geht es häufig um Motivationsschwierigkeiten, Prokrastination, Lernprobleme, Prüfungsangst, Entscheidungsthematiken oder Zeitmanagement. Diese Themen können alle in Zusammenhang mit einem gefühlt unangenehmen Stresslevel stehen. ULRICH FRISCHKNECHT: Bei rund drei Viertel der Studierenden geht es um persönliche Dinge und weniger um studiennahe Bereiche wie etwa Prüfungen oder Entscheidungen. Stress wird aber oft erwähnt als eine unspezifische Bezeichnung für Belastung und Druck.

BEOBACHTEN SIE GESCHLECHTERUNTERSCHIEDE IM ZUSAMMENHANG MIT STRESS UND DEM UMGANG DAMIT?

KM/BM: Wir denken, dass hier die individuellen Ressourcen, auf die jede Person zurückgreifen kann, eine wichtigere Rolle spielen, als dass wir hier allgemeine Geschlechterunterschiede feststellen könnten. Wir haben ungefähr gleich viele männliche wie weibliche Klienten. Bei einem insgesamt höheren Anteil an männlichen Studierenden in der Uni deutet dies darauf hin, dass Frauen eher bereit scheinen, sich in schwierigen Situationen frühzeitig Hilfe zu suchen. Gesellschaftlich geprägte Rollenverständnisse schlagen sich hier auch in unterschiedlichen Umgangsweisen mit Stress nieder. Männer gehen anders mit Stress um, aber sicher nicht besser.

UF: Ein Zusammenhang mit dem Geschlecht ist uns bislang nicht aufgefallen. Frauen haben also nicht mehr Stress als Männer.

WIE ERKENNE ICH STRESS?
Stress beeinflusst uns auf verschiedenen Ebenen. Die folgende Auflistung von Symptomen hilft, Stress zu erkennen und frühzeitig darauf zu reagieren.

FOTO: ULRICH FRISCHKNECHT

FOTO: UNIVERSITÄT ZÜRICH

DIE VIER GEFAHRENZONEN

GERINGERE ARBEITSFÄHIGKEIT:
Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, verminderte Belastbarkeit.

MENTALE UND EMOTIONALE STABILITÄT:
Nervosität, kreisende Gedanken, Niedergeschlagenheit, Weinanfälle.

KÖRPERLICHE FUNKTIONSTÜCHTIGKEIT:
Zunehmende Anfälligkeit für Infekte, rasche Erschöpfung, Verspannung, Müdigkeit.

SOZIALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT:
Gereiztheit, abnehmende Empathie, Zuhören fällt schwer, man fühlt sich schnell gekränkt.

TIPPS GEGEN STRESS

Nicht zu perfektionistisch, sondern pragmatisch denken

Freizeit und Erholung sind keine Zeitverschwendung

Über die aktuelle Situation hinaus blicken und sich davon nicht einengen lassen.

Nicht stur sein sein, sondern flexibel auf die Gegenwart reagieren

Gutes und realistisches Zeitmanagement

Prioritäten setzen

Ein gutes soziales Netzwerk, in dem man sich aufgehoben fühlt

Regelmässige Bewegung

Entscheidend ist die Persönlichkeit: Sorgfältige Leute, die alles im Griff haben wollen und sehr hohe Ansprüche an sich richten, fühlen sich eher gestresst als diejenigen, die alles etwas lockerer nehmen.

WAS RATEN SIE STUDIERENDEN, DIE MIT STRESS- ODER DRUCKPROBLEMATIKEN ZU IHNEN KOMMEN?

KM/BM: Als Faustregel lassen sich die vier Rs gut merken: Rennen, Ruhen, Reden und Reflektion. In stressigen Phasen ist es wichtig, eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen. Gerade in Zeiten von erhöhtem Leistungsbedarf, wie z. B. in Lernphasen, ist es wichtig, sich regelmässig Auszeiten zu gönnen. Ob Rennen oder etwas anderes, den Stress und die Stresshormone setzt man dann am besten in Bewegung um. Regelmässige aktive Ruhezeiten, und dazu gehört vor allem auch der ausreichende Schlaf, erlauben Körper und Geist, sich zu entspannen und zu regenerieren. Um langfristig leistungsfähig und motiviert zu bleiben, ist dies unerlässlich. Auch soziale Kontakte sind wichtig – der Austausch mit anderen Menschen hilft uns, Lösungen für Schwierigkeiten zu finden, uns unterstützt zu fühlen und auf andere Gedanken zu kommen. UF: In einem ersten Schritt geht es darum, die Magnitude des Problems und die generelle Situation abzuschätzen. Ist das Problem neu? Wie intensiv ist es? Sind auslösende Faktoren zu identifizieren? Wie setzt sich der Student oder die Studentin damit auseinander? Gibt es zusätzliche Ressourcen oder weitere Belastungen? So versuchen wir, die Gesamtsituation einzubeziehen und dann die weiteren Schritte einzuleiten. Es geht hauptsächlich um die Entlastung und die Veränderung der Situation, um die Zukunft zu verbessern.

WAS KANN ICH SELBST TUN, WENN ICH MERKE, DASS ICH GESTRESST BIN UND MIT DIESEM DRUCK NICHT UMGEHEN KANN?

KM/BM: Wenn man selbst merkt, dass man mit dem eigenen Stress nicht mehr umgehen kann, ist es an der Zeit, sich Unterstützung zu suchen. Es kann nützlich sein, die eigenen Erfahrungen mit Freunden oder der Familie zu teilen und sich dort Rat zu holen oder auch professionelle Hilfe in Betracht zu ziehen. An der HSG wären wir zum Beispiel eine geeignete Anlaufstelle, bei der man sehr schnell einen Termin bekommen kann. UF: Zuerst gilt es, die objektiven Probleme von irrationalen Befürchtungen zu trennen. Erst wenn die objektive Problembewältigung gesichert ist – zum Beispiel durch eine ordentliche Prüfungsvorbereitung – ist es möglich, den irrationalen Teil der Belastung beispielsweise in einer Psychotherapie zu bearbeiten.

Hier finde ich Hilfe

BEI STRESS- UND ANDEREN PROBLEMEN BIETEN DIE PSYCHOLOGISCHEN BERATUNGSSTELLEN DER UNIVERSITÄTEN UND FACHHOCHSCHULEN GRATIS UND UNKOMPLIZIERT HILFE AN. AUSSERDEM SIND IN AKUTEN KRISENSITUATIONEN DIE KANTONALEN PSYCHIATRISCHEN DIENSTE RUND UM DIE UHR ERREICHBAR.