Universität Zürich

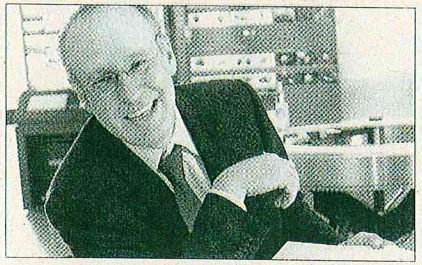
40. Jahrgang, Nr. 2, März 2010

DIE ZEITUNG DER UNIVERSITÄT ZÜRICH

unijournal

Aus dem Inhalt

Deutsch oder Englisch?



Wir mailen, chatten und publizieren in Journals – alles immer öfter auf Englisch. Vor allem die Naturwissenschaften sind längst anglifiziert. Wie steht es aber in den Geisteswissenschaften um die Zukunft des Deutschen als Wissenschaftssprache? Dekan Bernd Roeck antwortet. (Seite 3)

Mehr Freiraum erwünscht

Schlag auf Schlag

Studieren und Stress? Ja, zum Beispiel dann, wenn man mit 500 Kommilitonen eine Lehrveranstaltung besucht.

Bild Frank Brüderli

Gerangel um die Plätze in der Aula: Wer früher kommt, hat weniger Stress.

Von Sascha Renner

Da müssen alle durch. 500 Studierende absolvieren im zweiten Semester die Lehrveranstaltung «Grundlagen der Biologischen Psychologie» bei Ulrike Ehlert. Aber zuerst müssen alle rein. Schon zwanzig Minuten vor Vorlesungsbeginn bilden sich Schlangen vor den beiden Zugängen zur Aula. Sie reichen bis hinaus auf die Treppenaufgänge. Die Anzahl Sitzplätze ist beschränkt; wer spät kommt, muss in den Übertragungshörsaal ausweichen. Stress? Für manche der Wartenden ja. «So eng!», stellt genervt eine Stimme aus der Masse fest. Neben mir plaudert derweil ein Dreiergrüppchen ganz entspannt. Stress, so offenbart sich in der Warteschlange, liegt im Auge des Betrachters, respektive seinem Cortisolspiegel.

Mit rauchiger Stimme begrüsst Ulrike Ehlert die Anwesenden. Dann gehts los. Schlag(wort) folgt auf Schlag(wort). Bipolare manische Störung, unipolare Depression, Serotonintransportergen, Differenzialdiagnostik. Die Dozentin steht hinter ihrem Laptop, klickt die Unterrichtsmaterialien durch, spricht dazu unentwegt und weist beiläufig Nachzüglern die letzten freien Plätze im Saal zu. Ein Durchkommen ist schwierig, zwischen den Stuhlreihen stauen sich Taschen, Winterjacken, Regenschirme und Sportutensilien. Wohin man blickt, wird markiert, geschrieben und geblättert.

An der Universität gibt es Stresssituationen, wie an jedem Ort, wo viele Menschen viel arbeiten. Das zeigt auch der Besuch in einer Grossvorlesung, die sowohl für die Studierenden als auch für die Dozierenden eine erhöhte Belastung darstellt. Ulrike Ehlert benennt nach der Veranstaltung die zentralen Auslöser: «Was passiert im Übertragungshörsaal? Ich weiss es nicht.» Kontrollverlust bedeutet Stress. «Die Veranstaltung ist Prüfungsstoff. Was ich sage, muss zu hundert Prozent stimmen.» Leistungsdruck bedeutet Stress. Und: «Ich kann den Stoff nicht so vermitteln, wie ich das gerne tue: mit Freude, gelassen, ausgreifend und ausschweifend. Die Stoffmenge ist schlicht zu gross.» Zeitnot bedeutet Stress.

Fünfzehn Minuten nach Ende der Vorlesung wartet ihre erste Patienten auf sie.

Sascha Renner ist Redaktor des unijournals.

Was man gegen Stress unternehmen kann

• **Ulrich Frischknecht, Leiter der Psychologischen Beratungsstelle der UZH und ETH,** empfiehlt: «Einzelkämpfersituation aufbrechen; sich mit anderen Studierenden zu Lerngruppen zusammenschliessen und den Kontakt zu den Dozierenden suchen. Stress ist ein subjektives Erleben, und starke Stressgefühle bei Studierenden sind oft eine Folge von Angstfantasien. Man glaubt, alle anderen seien schlauer und schneller – dabei kochen die auch nur mit Wasser. Die Erwartungen an sich selbst den eigenen Grenzen anpassen. Sich nicht immer nur mit den Besten vergleichen. Den Aufwand eines Studiums richtig einschätzen lernen.» (Psychologische Beratungsstelle: www.pbs.uzh.ch)

• **Jens Gaab, Oberassistent am Psychologischen Institut und Stressmanagement-Trainer,** empfiehlt: «Wenn der Stress zu gross wird, nicht dagegen ankämpfen und sich so noch mehr Stress machen, sondern durchatmen und seine Emotionen akzeptieren. Sich in einer stressfreien Zeit einmal mit seinen Stressgefühlen auseinandersetzen. Gedanken und Vorstellungen, die einen stressen, hinterfragen: Wovor haben ich Angst? Was kann mir wirklich passieren? Am besten mit einer nahestehenden Person darüber sprechen, das beruhigt.»

Jens Gaab ist operativer Leiter des Ambulatoriums für kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin (AVV) am Lehrstuhl für klinische Psychologie und Psychotherapie. Die AVV führt präventive Stressbewältigungstrainings durch; für Studierende sind die Tarife verbilligt. (Informationen: www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/klipsypt/AVV/angebot.html)

• **Ulrike Ehlert, Psychologieprofessorin,** empfiehlt: «Den inneren Turbo gelegentlich einschalten, aber nicht ständig, denn das heisst, Raubbau zu betreiben. Die eigene Stressempfindlichkeit akzeptieren, wie man seine Augenfarbe akzeptiert. Mit gutem Gewissen geniessen, sich hedonistische Inseln schaffen. Neben der Arbeit noch andere Lebensinhalte pflegen. Berufstätige Frauen mit Familie sind zwar stark belastet, aber weniger Burnout-gefährdet, weil sie neben der Arbeit noch mindestens einen wichtigen anderen Lebensinhalt haben.»

• **Beate Schulze, Burnout-Spezialistin,** empfiehlt: «Auf natürliche Rhythmen, Ernährung, Bewegung und Schlafhygiene achten. Eigene Prioritäten setzen und sich nicht zu sehr fremdbestimmen lassen. Die Arbeit nicht über alles stellen und seinen Lebensentwurf nicht allein auf Leistung und Erfolg aufbauen. Wir arbeiten entspannter, wenn es im Job nicht um alles oder nichts geht.»

Beate Schulze ist Projektleiterin des Zürcher Empowerment Programms für Stressmanagement und Burnout-Prävention. Das Programm betreibt Forschung, bietet Beratung und Trainings zum Stressmanagement, auch für Mitarbeitende der UZH. (Informationen: www.fzkwp.uzh.ch/ZEP.html)

• **Maja Storch, Stressmanagement-Trainerin,** empfiehlt: «Sich unabhängig machen von der Meinung anderer! Nicht immer nur Zielen hinterherhecheln, die andere vorgegeben haben, sondern selbstbewusst eigene Prioritäten setzen. Und zwar so, dass sie einen fordern, aber nicht überfordern. Im Kontakt zu sich selbst bleiben: Was und wie viel muss ich und will ich wirklich leisten? Zum Beispiel: Wer zwingt mich dazu, den Wettlauf um ein möglichst schnelles Studium wirklich mitzumachen? Ganz wichtig ist: Inseln freihalten für Unfug, Nichtsnutz, Unsinn, zweckfrei verbrachte Zeit. Lockerungsrituale entwickeln und sie dann auch wirklich einhalten.»

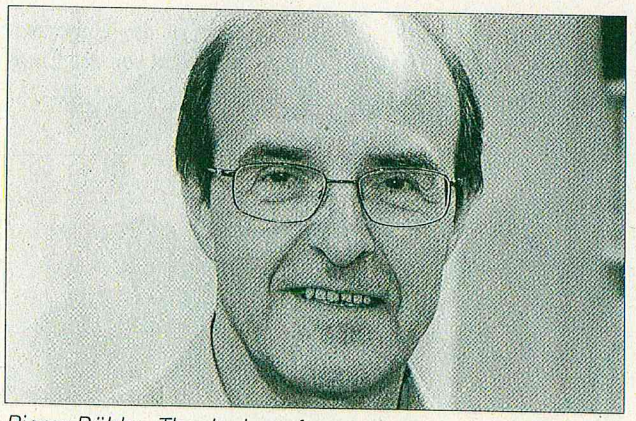
Maja Storch bietet an der UZH Weiterbildungskurse zum Selbstmanagement an. (Informationen: www.weiterbildung.uzh.ch)

• **Pierre Bühler, Theologieprofessor,** empfiehlt: «Sich selbst nicht zu ernst nehmen! Spirituelle Lehren geben Anleitungen dazu, vor Gott Alltagssorgen zu relativieren, gelassener zu werden, Verantwortung abzugeben. Es ist eine Illusion zu glauben, wir könnten alles im Leben selbst planen und bestimmen. Stress bedeutet oft, den Tod zu verdrängen. Wir gaukeln uns vor, wir hätten alles selbst in der Hand.»

Pierre Bühler leitet den UZH-Weiterbildungsstudiengang «Spiritualität» zur Einübung und Intensivierung der eigenen spirituellen Praxis. (www.weiterbildung.uzh.ch)

• **Wulf Rössler, Psychiatrieprofessor und Klinikdirektor,** empfiehlt: «Freiräume wie etwa das Wochenende nicht ständig als Pufferzone für unerledigte Aufgaben benutzen. Das zehrt auf die Dauer an der Substanz. Psychopharmaka sind nicht prinzipiell abzulehnen, sie können helfen, extremen Stresszuständen die Sitze zu nehmen. Ein Ersatz für gute Zeiteinteilung und engagiertes Lernen sind sie aber nicht.»

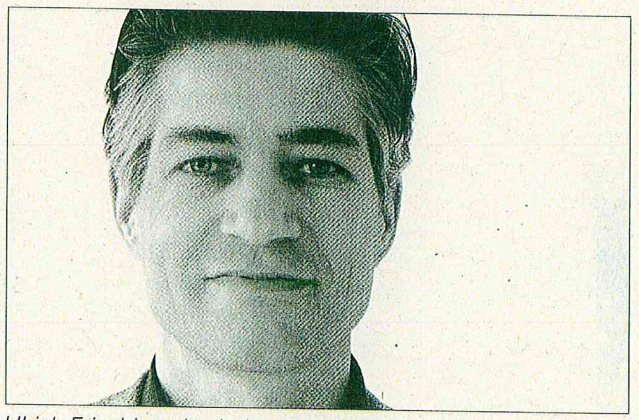
David Werner, Redaktor unijournal



Pierre Bühler, Theologieprofessor.

Spirituelle Gelassenheit

«In der Bergpredigt heisst es: ‹Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet›. Sätze wie dieser erinnern mich daran, dass man nicht alles selbst im Griff hat», sagt Pierre Bühler. Anhand der Stoa, der Psalmen, der Schriften der Mystiker oder Blaise Pascals ‹Pensées› kann man lernen, vermeintlichen Dringlichkeiten gelassener zu begegnen. «Das gelingt mir selbst zwar längst nicht so gut, wie ich mir das wünsche», räumt Bühler ein. «Für Augenblicke aber wirkt für mich die Besinnung auf die wirklich wichtigen Dinge immer wieder erleichternd und befreiend.»



Ulrich Frischknecht, Leiter Psychologische Beratungsstelle.

Familie hilft beim Abschalten

«Manche Studierende halten das Studium für einen Dauersprint und verkennen, dass man mit seinen Kräften haushalten muss», beobachtet Ulrich Frischknecht. Er selbst hat im Vergleich zu den Studierenden den Vorteil, dass er seine Zeit nicht durchgehend selbst einteilen muss. Sein Wochenrhythmus ist durch geregelte Arbeitszeiten vorgegeben. Wochenenden bleiben frei, stressige Phasen bleiben zeitlich limitiert. «Vieles aus meinem Beratungsalltag würde mir wohl nach Feierabend noch nachgehen – aber meine Kinder reissen mich aus solchen Gedanken heraus.»

Maja Storch, Psychotherapeutin und Autorin.

Bilder David Werner / Brigitte Blöchlinger

Eine Frage der Lebensqualität

«Ich komme aus dem tiefsten Schwarzwald, richtig vom Dorf. Ich weiss daher noch, was Tages- und Wochenrhythmen bedeuten und welchen Wert sie haben», sagt Maja Storch. Ihre eigenen Rhythmen vereidigt sie, wenn es sein muss, gegen alle Widerstände. Eineinhalb Stunden Mittagspause sind ihr heilig. Daran müssen sich auch die Teilnehmenden ihrer Stressmanagement-Trainings halten. «Entspannen zu können ist eine Kompetenz; wer sie erwirbt, geniesst mehr Lebensqualität. Im Stress rauscht das Leben an einem vorbei, ohne dass man etwas davon merkt.»