

Wenn der Master müde macht

Immer mehr Master-Studierende der ETH Zürich stehen unter besonderem Druck, weil die **Herausforderungen** wachsen.

SUSANNE WAGNER

Lernen von frühmorgens bis spätabends, wenig Freizeit und der Druck zu scheitern – diese Umstände kennen Master-Studierende nur zu gut. Die Überlastung führt bei vielen zu Motivationsproblemen. Darüber sprechen wollen die wenigsten.

Das sind Erfahrungen der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende der Universität und der ETH Zürich. Dort werden die Anfragen der Studierenden in private und studiennahe Problembereiche eingeteilt. Bei den studiennahen Themen waren Probleme im Bereich Motivation und Abschluss im letzten Jahr die häufigsten Gründe für eine Beratung von Master-Studierenden. Cornelia Beck, Psychotherapeutin und Leiterin der Beratungsstelle, gibt aber zu bedenken, dass nur 3 Prozent der Studierenden die Beratungsstelle überhaupt aufsuchen.

Schwierige Zeit des Übergangs

«Wie es den anderen Studierenden geht, wissen wir nicht wirklich», sagt Cornelia Beck. Sie bestätigt, dass die Herausforderungen gegen Ende des Studiums zunehmen. In dieser Phase entsteht bei vielen eine Verunsicherung, weil sie einerseits entwicklungspsychologisch vor einem sensiblen Übergang von der Spätadoleszenz ins Erwachsenenalter stehen und Angst haben, der zunehmenden Verantwortung nicht gewachsen zu sein.

Andererseits ist die Situation auch mit einer grossen Erwartungshaltung verbunden. Cornelia Beck und ihr Team beobachten häufig, dass die Studierenden mit der Ungewissheit kämpfen, ob sie ihren Platz in der Gesellschaft finden, ob sie nach dem Abschluss eine Stelle erhalten.

«Was will ich überhaupt?»

Fragen wie folgende sind typisch für diese Phase: Was will ich überhaupt? Entspricht das Studium noch meinen Interessen? Bin ich für eine Arbeit ausreichend qualifiziert? Wie soll ich mit der Absage auf eine Bewerbung umgehen? Soll ich ins Ausland gehen? Kann ich auf eigenen Beinen stehen? Gemäss Cornelia Beck ist ein Studium wie eine verlängerte Jugendzeit: «Dieser Übergang ins Erwachsenenleben wird manchmal unterschätzt.»

Von diesen Fragen sind manche Studierende so stark abgelenkt, dass sie sich für das Studium nicht mehr genügend motivieren können. «Wenn sie dann eine Prüfung nicht bestehen, ist es zwar schwierig, aber auch ein unbewusster Gewinn, weil es das Studium hinauszögert», sagt die Psychotherapeutin. Familie, Schule und Studium seien ein überschaubarer Kosmos, den sie, aus welchen Gründen auch immer, noch nicht verlassen können.

Auch die Fülle an Möglichkeiten, die jungen Menschen heute nach dem Studium offenstehen, macht die Situation nicht leichter. Nicht alle Fachrichtungen sind so konkret wie Jura, Informatik oder Medizin. «Manchen Studiengang wählt man aufgrund des Interesses – ohne eine Vorstellung zu haben, was man später damit machen will», sagt Cornelia Beck.

Dazu kommt der Leistungsdruck. Besonders an der ETH Zürich ist er sehr gross, wie aus Studienkreisen oft zu hören

ist. Dies bestätigt auch Cornelia Beck: «Die ETH hat einen hohen Forschungsstandard aufrechtzuerhalten – und es gibt Professorinnen und Dozenten, die sehr leistungsorientiert sind.» Die Therapeutin ist der Ansicht, dass der zeitliche Druck auf die Studierenden seit der Bologna-Reform zusätzlich gestiegen ist.

Früher sei es eher möglich gewesen, mal ein Semester lang in ein Fachgebiet «hineinzuschnuppern» oder ein Zwischenjahr einzulegen. Heute aber sei das Studium sehr fokussiert und dicht. Die Studierenden stünden unter grossem Zeitdruck, nichts zu verpassen und schnell abzuschliessen. Cornelia Beck hört von den Studierenden häufig den Begriff «verlorenes Jahr», wenn sie wiederholen müs-

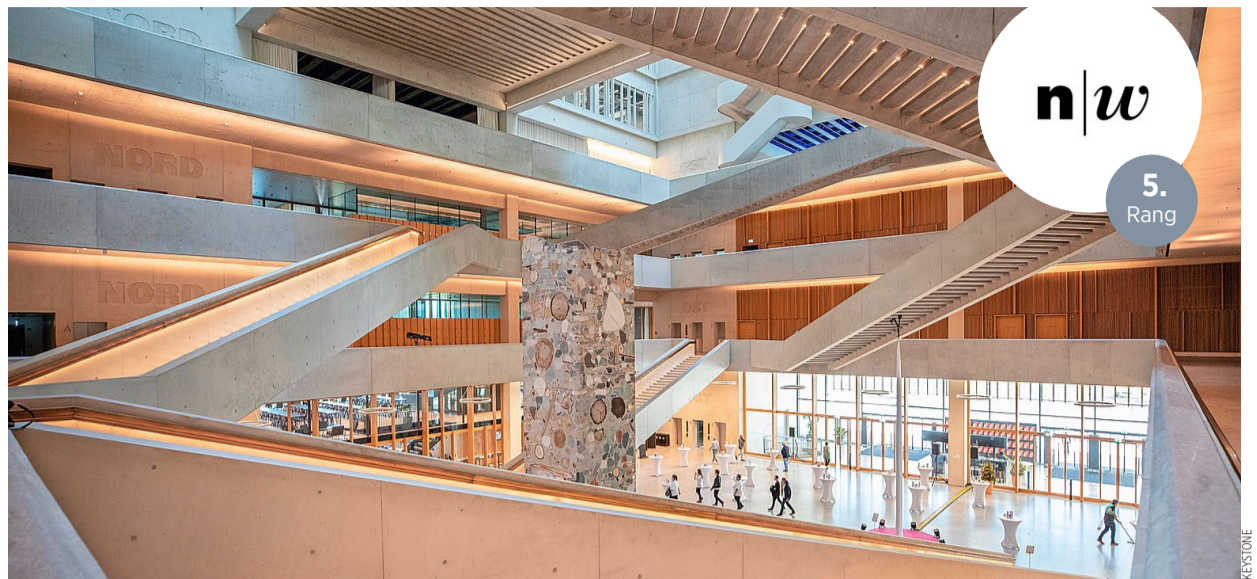
sen oder etwas anderes machen wollen. Doch was heisst «verloren»? Beck sieht auch einen Gewinn dabei, wenn junge Leute ein Semester Pause einlegen, um in einem Praktikum oder auf einer Reise Erfahrungen zu sammeln. Auch wenn sie nach Studienabschluss einige Monate lang keinen Job finden oder viele Absagen erhalten, sei es Teil des Übergangs, der selten reibungslos verlaufe.

Starker Anstieg des Beratungsbedarfs

Zielstrebig, karriereorientiert, leistungsbereit – oft machen sich die Studierenden selber einen grossen Druck und denken, die Gesellschaft setze ihn auf. Cornelia Beck hält es für sehr wichtig, gerade im Hochschulumfeld für die The-

matik zu sensibilisieren. Man müsste die Studierenden ihrer Ansicht nach mehr darüber aufklären, dass der Schritt von der Jugend ins Erwachsenenleben Zeit braucht und Unsicherheiten birgt, die sie sich auch eingestehen dürfen: «Wenn sie sich mehr über Frustrationen und Ängste austauschen könnten, wäre das für die Studierenden eine Entlastung.»

Immerhin ist die Bereitschaft, sich Hilfe zu suchen, in den letzten Jahren gestiegen. Seit 2015 haben die Anmeldungen zu Beratungen der Psychologischen Beratungsstelle um 45 Prozent zugenommen. Das liege daran, dass auch die Studierendenzahlen wachsen, und zudem seien die Jüngeren bereit, sich mit solchen Themen auseinanderzusetzen.



Fachhochschule Nordwestschweiz: 19 MAS, kein MA und auch kein Jus.

ANZEIGE

Komm zu uns. Danach kommst du überall hin.

Wähle eine Weiterbildung, die dich wirklich weiterbringt: [fh-hwz.ch](https://www.fh-hwz.ch)

Hochschule für Wirtschaft Zürich

HWZ