



# «Viele kommen an ihre Grenzen»

**Cornelia Beck** Uni Zürich und ETH bieten psychologische Beratung an, wenn es im (Studien-)Alltag Probleme gibt. Die Leiterin der Beratungsstelle zu studentischen Herausforderungen.

INTERVIEW: MARIANNE RUPP

*Sie leiten seit 2016 die Psychologische Beratungsstelle der Universität Zürich und der ETH. Welche Anliegen empfinden Sie als besonders schwierig?*

**Cornelia Beck:** Anliegen, die keine Veränderung zulassen. Grundsätzlich sind die Anliegen der Ratsuchenden jedoch sehr interessant, denn die Spätadoleszenz ist geprägt von Sinnfragen und Identitätsbildung, und entwicklungspsychologisch ist viel im Umbruch. Das kann ein Nährboden für Krisen und Erkrankungen sein. Wir bieten Unterstützung an, damit Studium und Entwicklung nicht gefährdet sind.

*Welches sind die häufigsten Anliegen der Studierenden?*

Wir teilen in zwei Bereiche ein: studienbezogene Probleme und persönliche. Bei den Studienanliegen handelt es sich meist um Motivationsprobleme. Und nicht um Prüfungsangst, wie oft angenommen wird. Die Motivation betrifft kleinere Symptombereiche, etwa Schwierigkeiten beim Lernen, aber auch sehr grosse, wenn jemand fast nicht mehr aufstehen kann.

*Was steht bei persönlichen Problemen im Vordergrund?*

Die ganze Breite der Beziehungen ist ein grosses Thema, rund zwei Drittel der Studierenden kommen deswegen. Es geht um schwierige Beziehungen, aber häufig auch um familiäre Konflikte: Eltern, die Leistungsdruck ausüben, die Studienrichtung nicht gutheissen oder den Ablösungsprozess nicht tolerieren. Ein weiteres Thema ist die Betreuung zwischen Dozierenden und Studierenden.

*Werden Beziehungsprobleme nicht mit*

*Freunden besprochen?*

Studierende wenden sich an uns, wenn die Konflikte fortgeschritten sind und sie keine Lösung sehen.

*Sie haben von Konflikten in der Betreuung von Studierenden gesprochen. Welche können das sein?*

Das betrifft vorwiegend Doktorierende. Manche werden konstruktiv und engmaschig betreut, andere von ihren Betreuern alleingelassen, kaum unterstützt. Letzteres führt unweigerlich zu Problemen. Wir hören immer wieder von sehr unterschiedlichen Betreuungs- und Führungsstilen.

*Wieso reden Betroffene nicht direkt mit ihren Betreuenden?*

Die Hierarchie und das Abhängigkeitsverhältnis sind ein grosses Hindernis. Die Angst, dass es negativ ausgelegt wird, wenn sie Probleme ansprechen, ist enorm. Doktorierende befürchten etwa, nicht abschliessen zu können oder kein gutes Empfehlungsschreiben zu erhalten. Das Schreiben ist aber essenziell, wenn man in der Wissenschaft arbeiten will.

*Vermitteln Sie zwischen Professoren und Doktorierenden?*

Das wollen unsere Klienten oft nicht. Manchmal verweisen wir die Betroffenen an andere Stellen der Universität Zürich und der ETH, wenn es um einen Arbeitskonflikt geht und eine Mediation nötig ist. Meistens suchen wir mit den Doktorierenden nach ihren Ressourcen im privaten und beruflichen Umfeld. Ziel ist immer, dass sie mehr Selbstwirksamkeit und Unterstützung erfahren und wieder ar-

beitsfähig werden.

*Wie oft kommen die Studierenden in die kostenlose Beratung?*

Etwa zwei Drittel kommen ein bis drei Mal, manche länger. Rund einen Viertel unserer Klienten empfehlen wir weiter, etwa wenn eine Psychotherapie indiziert ist, die wir nicht anbieten.

*Welche psychischen Symptome behandeln Sie?*

Die meisten kommen mit Angstsymptomen, depressiven oder zwanghaften Symptomen. Zwanghafte Symptome zeigen sich häufig in der ausgeprägten Leistungsbereitschaft einer Person, mit hohen Erwartungen an sich, die sehr kritisch mit sich ist, wenn sie ihre Ziele nicht erreicht.

*Beraten Sie im internationalen Umfeld der Hochschulen auch ausländische Studierende?*

Ja, hier geht es um Migration und Integration. Manche der «Internationals» erleben einen Kulturschock, der sie im Studium beeinträchtigt: Das soziale Leben gestaltet sich anders, sie können keine Kontakte knüpfen, viele sind das erste Mal von zu Hause weg und haben Heimweh. Einige kommen aus Kulturen mit sehr hohen Leistungserwartungen, die sie hier nicht immer erfüllen können. Das führt zu Unzulänglichkeitsgefühlen, Scham und Enttäuschungen.

*Wie helfen Sie?*

Wir versuchen die Kultur und Sozialisation des Ratsuchenden besser zu verstehen und Brücken auf verschiedenen Ebenen zu schlagen. Internationals müssen



zwei Welten zusammenbringen, das ist nicht einfach. Zum Teil anerkennen die Internationals selbst nicht, dass Integration Zeit braucht, und setzen sich stark unter Druck. Auch der Austausch in einer Community über gemeinsame Schwierigkeiten ist äusserst hilfreich.

## «Selbstoptimierung und Effizienz stehen im Fokus – immer schneller, weiter, besser.»

### *Beraten Sie auch Mitarbeitende der Hochschulen?*

Nur wenn sie Probleme im Umgang mit Studierenden haben, nicht bei persönlichen Anliegen. Hingegen haben wir das Netzwerk Krise & Suizid gegründet: Wir schulen Mitarbeitende darin, Studierende und Mitarbeitende, die in einer Krise sind, zu erkennen und entsprechend handeln zu können. Je dichter das Netzwerk, desto weniger fallen hindurch.

### *Welchen Einfluss hat die Corona-Krise auf die Studierenden?*

Im ersten Lockdown hatten wir einen Einbruch bei den Beratungen und im Sommer 2020 einen starken Anstieg.

### *Wie erklären Sie sich das?*

Es hat vermutlich eine Verschiebung der Probleme stattgefunden. Zuerst mussten sich alle um die Neuorganisation des Alltags kümmern. Die persönlichen Belastungen fanden erst später wieder ihren Platz. Probleme machten etwa die fehlende Alltagsstruktur, die Abgrenzung von Studien- und Privatzeit und fehlende Kontakte, gerade bei Erstsemestrigen. Stark getroffen hat es jene, die ihre Arbeiten nur vor Ort durchführen konnten. Dort wurde hart selektioniert, wer kommen darf. Auch bei Doktorierenden, die nicht abschliessen konnten, kamen Ängste und Unsicherheiten auf, oft verbunden mit finanziellen Fragen.

### *Wie sieht es in diesem Sommer aus?*

Es gibt mehr Krisenanmeldungen. Viele kommen an ihre Belastungsgrenzen. Ermüdung, Ernüchterung, Einsamkeit,

manchmal auch Hoffnungslosigkeit machen sich breit. Gerade wer sich um einen Job oder ein Praktikum bewerben sollte, findet oft nichts.

### *Welche Themen sind in den letzten Jahren relevanter geworden?*

Der zeitliche Druck auf die Studierenden hat zugenommen. Sie wollen in der Regelstudienzeit abschliessen. Ein zusätzliches Semester nehmen viele als Bürde, sogar als Versagen, wahr. Mir scheint, die Hochschule ist für etliche nicht mehr ein Ort, wo man sich bildet, sondern eine Struktur, die auf einen Beruf abzielt.

### *Woher kommt das?*

Das ist eine gesamtgesellschaftliche Entwicklung. Effizienz und Selbstoptimierung stehen im Fokus – immer schneller, weiter, besser. Dazu kommt eine Fülle an Optionen, die für junge Menschen eine grosse Herausforderung darstellt.

### *Wer nutzt Ihr Angebot am häufigsten?*

Der Frauenanteil ist mit 60 Prozent höher als der Männeranteil. Interessant ist, dass wir prozentual gesehen auf Bachelor-Stufe mehr Klienten von der Uni haben, auf Master-Stufe mehr von der ETH. Zudem sind von den ETH-Ratsuchenden 30 Prozent Doktorierende, was etwa 10 Prozent mehr sind, als zu erwarten wäre.

### *Warum suchen so viele ETH-Doktorierende die Beratung auf?*

Die ETH ist eine leistungsorientierte Hochschule mit einem hohen Anspruch an Internationalität. Der hohe Leistungsanspruch, Internationalität und eine zum Teil fehlende Fehlerkultur führen häufig zu Stress, Konflikten und psychosozialen Belastungen.

### *Warum weniger Uni-Doktorierende?*

Ich vermute Unterschiede in den eben genannten Gründen. Der Leistungsdruck erscheint mir an der UZH weniger hoch

und der Anspruch an Internationalität ist weniger stark ausgeprägt, das heisst, viele haben schon den Master am selben Institut gemacht, an dem sie doktorieren. Ich bin mir bewusst, dass meine Vermutungen etwas pauschal ausgedrückt und die Gründe wahrscheinlich differenzierter sind.



**Cornella Beck** diplomierte Psychologin, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Leiterin Psychologische Beratungsstelle, Universität Zürich und ETH Zürich

### *Warum haben Sie auf Bachelor-Stufe mehr Klienten von der Uni, auf Master-Stufe aber mehr von der ETH?*

Die ETH ist im Bachelor-Studium sehr strukturiert, vieles ist vorgegeben und die Leistung steht im Fokus. Das Grundstudium an der Uni hingegen ist offener, neben der Leistung haben das Privatleben und so auch persönliche Themen mehr Platz. Auf Master-Stufe hören wir von vielen ETH-Studierenden, dass sie von einer anderen Schweizer Hochschule oder vom Ausland an die ETH gewechselt haben. Die Leistungsanforderungen an der ETH sind für viele jedoch grösser als erwartet.

### *Wie viele Beratungen führen Sie jährlich durch?*

Im Jahr 2020 waren es rund 4500 Beratungen, davon 1500 Erstberatungen. Die Beratungen haben sich seit 2014 verdoppelt. Diese positive Entwicklung hat auch mit der Entstigmatisierung der psychologischen Beratung zu tun.

### *Wie bewerben Sie Ihr Angebot?*

Zu jedem Semesterbeginn schicken wir allen Studierenden und Doktorierenden der ETH und der Uni ein Mail mit unseren Angeboten.