



An der Plattenstrasse 28 finden Studierende immer Gehör

DOSSIER

Ein bisschen Lebenskontrolle schadet nicht

Die Psychologische Beratungsstelle der UZH/ETH hat einiges an Erfahrung mit den kleinen und grossen Sorgen Studierender und Lehrender im Universitätsalltag vorzuweisen. Zeit für ein intensives Gespräch mit der Leiterin, Cornelia Beck.

von Hannes Hübner

Warum wurde die Psychologische Beratungsstelle vor 44 Jahren gegründet?

Man hatte schon damals gemerkt, dass es sich bei der Studienzeit um einen entwicklungspsychologisch sensiblen Zeitraum handelt. Dieser geht von der Pubertät, die in der Schulzeit liegt, bis hin zur Spätadoleszenz, die sich bis

ins Studium erstreckt. Also eine Zeit, in der sich junge Menschen sehr viele Fragen stellen, die die eigene Identität, die Zukunft und das eigene Leben betreffen. Sie sind hier mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert – das kann bei nicht wenigen Personen zu einer Krise führen, die sich rasch negativ auf die Studierfähigkeit auswirken kann. Die

Bereitstellung eines psychologischen Beratungsangebots innerhalb der UZH und ETHZ ist daher notwendig, um frühzeitig ungünstigen Entwicklungen im Hinblick auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden vorzubeugen. So wurde die Psychologische Beratungsstelle für genau diese Zielgruppe als Anlaufstelle geschaffen.



Unaufgeregte Atmosphäre im Wartezimmer

Wie viele Studierende sind von derartigen Krisen betroffen?

Das ist eine gute Frage, denn Krise ist eben nicht gleich Krise. Manchmal melden sich Personen, die sich sehr belastet fühlen, es sich aber im Gespräch zeigt, dass eine Lösung überraschend schnell auf der Hand liegt. Und das Gespräch hilft zu erkennen, dass sie mehr Spielraum haben, als sie anfangs dachten. Manchmal melden sich jedoch auch Personen und sagen, ihr Problem dränge nicht, bei denen wir dann aber dringenden Handlungsbedarf sehen. So kann ich die Frage abschliessend nicht beantworten.

Änderten sich Art oder Schweregrad der Fälle über die Zeit?

Nein, gar nicht. Wie ich auch von meinem Vorgänger gehört habe, beschäftigen die Studierenden immer die gleichen Themen. Ich denke, das hat damit zu tun, dass sich der Mensch insgesamt nicht so schnell ändert. Die Umgebung ändert sich natürlich, also das Aufkommen von Internet oder Handy. Die damit verbundenen Fragen der Studierenden ändern sich aber nicht. Beispielsweise: Was fange ich in meinem Leben an? Was mache ich im Beruf, in meiner Freizeit? Fragen der Sinnhaftigkeit und so weiter.

Auch wenn man gemeinhin den Eindruck hat, dass unsere heutige Welt immer schneller und komplexer wird?

Ja, denn ich denke, dass die Studierenden schon in der Schulzeit vermehrt an die Komplexität herangeführt werden, um dort mehr Ressourcen zu schaffen. Studierende von heute sind mit Komplexität und Vernetzung grossgeworden. So gesehen hat sich der Schweregrad nicht verändert, höchstens die Richtung der Fragen. Beispielsweise lastete früher ein enormer Druck auf jungen Menschen, die eben studieren und keinen »handfesten« Beruf erlernen wollten.

Wie steht die Hochschulleitung zu Ihrer Fachstelle?

Meines Wissens ist sie froh, eine Beratungsstelle gegründet zu haben, die sich mittlerweile so gut etabliert hat, dass sich Studierende und Doktorierende zunehmend an sie wenden. Auch werden wir oft um Einschätzungen oder Hilfe gebeten. Wir arbeiten ausserdem sehr effektiv. Nach unseren Zahlen fühlen sich sechzig Prozent derer, die sich hier beraten lassen, bereits nach einem einzigen Gespräch wieder leistungsfähig. Den anderen vierzig Prozent empfehlen wir, weitere Angebote, teils von uns, teilweise

aber auch eine weiterführende Therapie aufzusuchen. Über diese sechzig Prozent der Besucher, die anschliessend wieder funktions- und leistungsfähig sind, ist die Hochschule, denke ich, schon erfreut.

Sie führen Gruppencoachings zur »Prüfungsrepetition« durch. Was muss man sich darunter vorstellen?

Je nach Teilnehmenden findet dieses Coaching fünf bis sechs Mal statt. Am Anfang geht es darum, zu evaluieren, welche Lernstrategien ich habe und wie sinnvoll sie sind. Zum einen für mich selbst, zum anderen auch für die kon-

Die Psychologische Beratungsstelle der Uni und ETH Zürich berät Studierende nicht nur bei studienbezogenen Problemen, sondern auch bei persönlichen Belastungen, Arbeitshemmungen, Stresssituationen oder Konflikten in Beziehung oder Familie. Ausserdem finden regelmässig Gruppenkurse zu Prüfungsangst und Prüfungsrepetition statt. Die Gespräche sind vertraulich und kostenlos. Anmeldung für Termine: 044 634 22 80 oder per Mail an pbs@uzh.ch. Weblink: www.pbs.uzh.ch

krete Prüfung. Wenn man beispielsweise aus Schüchternheit gehemmt ist und eine mündliche Prüfung hat, bringt es weniger, den Stoff bis ins kleinste Detail zu lernen, als bereits vorher zu üben, wie man ihn vor Prüfern präsentiert.

Im Kurs geht es zu Beginn um den Erfahrungsaustausch in der Gruppe zu oben genannten Themen, am Ende auch um Auseinandersetzung mit Motivations- und Konzentrationsmangel oder aufkommenden Ängsten. Für die Teilnehmenden sind der Austausch und die Diskussionen in der Gruppe wichtig, jedoch kommt auch ein grosser Input von uns, wenn wir konkrete Strategien und Bewältigungsmassnahmen vorstellen.

Haben Sie gerade einen super Tipp dazu?

Das Wichtigste ist, den Überblick zu haben und zu behalten. Was muss ich wann und wie können? Dies kann zum Beispiel gut in einem Lernplan umgesetzt werden.

DOSSIER

Hatten Sie selbst früher Prüfungsangst?

Ich glaube jede Prüfung löst Nervosität aus, das gehört dazu. Da müssen wir auch immer etwas Verständnisarbeit leisten; dass selbst bei bester Vorbereitung eine Restunsicherheit bleibt. Prüfungen sind immer eine spezielle Situation. Der zu Prüfende kann nicht genau einschätzen, was ihn erwartet, wie er darauf reagiert. Es sind einige Variablen vorhanden, die nervös machen und auch Angst auslösen können. Das sind Eindrücke, die ich auch kenne.

Können Kontrollzwänge Folgen von Versagensängsten sein?

Grundsätzlich schon, allerdings nicht direkt im linearen Zusammenhang. Ängste können dazu führen, dass jemand Zwänge entwickelt in der Hoffnung, dass die Zwänge die Angst lindern bzw. nicht steigern lassen. Zwänge können das Gefühl suggerieren, dass eben diese Versagensängste handhabbarer sind und sie alles im Griff haben. Je nachdem ergeben sich aus diesen Zwängen dann aber andere Probleme. Aber erst einmal können sie ein Gefühl von Halt und Kontrolle suggerieren.

Könnte man also sagen, ein bisschen zwanghaftes Verhalten ist schon ok?

Es geht immer darum zu fragen, inwieweit das Verhalten hilfreich ist. Es ist sehr schwierig zu bestimmen, dieses Mass an Kontrolle ist »gut«, dieses andere Mass an Zwang aber schon zu viel und daher »krankhaft«. Jeder Mensch braucht zur Bewältigung seines Alltags ein bestimmtes Mass an Kontrolle und Ritualen. Wenn sie jedoch ein Ausmass annehmen, das den Alltag erschwert bzw. jemand seinen Alltag nicht mehr bewältigen kann (Prokrastination, Herd, Waschen), dann machen innere Zwänge krank. Oder wenn das Umfeld darunter zu leiden beginnt. D.h., sobald der Betroffene oder sein Umfeld beginnen, darunter zu leiden. Wenn man also, wie bei einem schweren Kontrollzwang, alle zehn Minuten schauen muss, ob der Herd wirklich ausgestellt ist, dann leidet der Alltag darunter und eine Behandlung ist nötig.



Cornelia Beck

Wie viele ihrer Besucher leiden an Zwangsstörungen?

Wie erwähnt ist das schwierig festzuhalten. Es gibt zwar eine international gebräuchliche Klassifikation der WHO, dieses »ICD-10« wird jedoch eher in der Psychiatrie als in der Beratung eingesetzt. Wir haben hier meist keine schweren psychiatrischen Fälle. Die Besucher zeigen eher leichte Symptome. Deshalb erheben wir die Zahlen etwas anders. Wir kategorisieren die Zwänge zu den neurotischen Leiden. Ein neurotisches Leiden liegt dann vor, wenn zeitüberdauernde Mühen das Leben erschweren und offensichtlich psychisch begründet sind, bspw. Selbstwertprobleme, dysfunktionales Verhalten oder einige der Ängste und Zwänge. Die einzelnen Diagnosen sind in unserem kurzzeitigen Setting oftmals schwer zu trennen.

Ist hoher Leistungsdruck generell schlecht oder kommt es nur auf die Bewältigungsstrategien an?

Wenn hoher Leistungsdruck auf einen hohen Eigenanspruch trifft, kann dies für den Betroffenen sehr belastend werden. Er wird dann mit aller Kraft versuchen, diesem Druck gerecht zu werden, um ja nicht zu scheitern. Wenn diese Person Versagen als etwas sehr Schlimmes und nicht als den Weg zu neuen Zielen sieht, kann eine ernste Krise entstehen.

Generell ist es jedoch eine Frage der Qualität und Quantität, es kommt auf die



Das Beratungsangebot liegt aus

Art und Dauer des Leistungsdrucks an. Permanenter Leistungsdruck kann hinderlich sein, kurzzeitiger Druck kann auch motivierend wirken. Gleichzeitig ist es eben auch wichtig zu lernen, mit Versagen umzugehen, und dass dies nicht das Ende ist. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und sie zu akzeptieren.

Im letzten Jahr fand bei ihnen ein Workshop zum Thema »Wenn Beziehungsprobleme den Studienfortschritt beeinträchtigen« statt. Was geben Sie Studierenden mit Frühlingsgefühlen mit auf den Weg?

Spontan würde ich sagen: Geniessen

Sie es! Schwieriger wird es dann, wenn die Gefühle nicht erwidert werden. Mit verständnisvollen Freunden zu reden, kann sicher bei der Bewältigung helfen. Wenn nicht, würde ich dieser Person ein professionelles Gespräch bei uns nahelegen.

AutorInnen gesucht!

Du schreibst gerne Texte und möchtest dich gerne durch konstruktives Feedback verbessern?
Du möchtest deine Meinung kundtun?
Du recherchierst und teilst dein neues Wissen gerne mit anderen?
Du möchtest gerne Teil eines tollen Teams werden?
Du wünschst dir eine Leserschaft von 20'000 Personen?
Du meinst, dass das Polykum zu wenig studentisch ist?

Wenn du auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, so solltest du unbedingt beginnen, für das Polykum Texte zu schreiben!

Wenn du gerne Texte fürs Polykum schreiben möchtest, dann schicke eine Mail an: polykum@vseth.ethz.ch oder komm an die nächste Redaktionssitzung!

Die Daten für die Redaktionssitzungen findest du hier:
www.vseth.ethz.ch/polykum

aktuell im
vdf



**Quantified Self –
Schnittstelle zwischen
Lifestyle und Medizin**

Ursula Meidert et al.

TA-SWISS
2018, 276 Seiten
zahlreiche Abbildungen, z.T. farbig
Format 16 x 23 cm, broschiert
CHF 44.–, ISBN 978-3-7281-3891-0
auch als eBook erhältlich
Open Access – Gratis-Download!

Kleine Sensoren in Tracking-Geräten und Smartphones machen es möglich: die ständige Überwachung von Fitness und Gesundheit. Die Daten sind auch für die Forschung von Interesse: Es sollen Erkenntnisse gewonnen werden für die Früherkennung von Krankheiten und verbesserte Therapien. Zudem wollen verschiedene Akteure von den Auswertungen profitieren. Der Umgang mit den heiklen Angaben muss dabei dem Datenschutz genügen.

Die interdisziplinäre Studie untersucht Chancen und Risiken des Quantified Self. Sie zeigt auf, welche Geräte und Dienstleistungen es gibt und welche künftigen Entwicklungen zu erwarten sind. Neben medizinischen und technischen Aspekten werden auch gesellschaftliche, ethische, rechtliche und ökonomische Fragen analysiert und Empfehlungen formuliert.

**25% Rabatt
für Studierende
(Printversion)**

vdf Hochschulverlag AG
an der ETH Zürich
VOB D, Voltastrasse 24
CH-8092 Zürich
www.vdf.ch

Bestellungen unter:
verlag@vdf.ethz.ch
Tel. 044 632 42 42
Fax 044 632 12 32