

Mehr Angst und Stress in Corona-Zeiten

Seminar zur Resilienzforschung: Studie zeigt psychische Belastung von Studierenden in der Pandemie auf

Die Corona-Pandemie ging und geht an die Substanz. Sorgen um die Gesundheit, Sorgen ums Geld, Sorgen um die Zukunft. Für viele Studierende kam außerdem im digitalen Semester die völlig veränderte Lernsituation hinzu. Im Lockdown zu leben, die Infektionszahlen zu verfolgen und viel Zeit allein am Computer zu verbringen, das löste Stress und Ängste aus. Bei einer Befragung von 250 Studierenden zeigten 21 Prozent sogar Zeichen von leichter Depressivität.

Die Befragung fand im Rahmen des Seminars Resilienzforschung von Psychologieprofessor Dr. Simon Forstmeier an der Universität Siegen statt. Resilienz – das beschreibt eigentlich die Widerstandsfähigkeit von technischen Systemen und Materialien. Die Fähigkeit in den Ursprungszustand „zurückzuspringen“. In der Psychologie wird die Fähigkeit, in Stresssituationen psychisch stabil zu bleiben, als Resilienz bezeichnet. Wie finden Menschen nach Belastungen und traumatischen Erlebnissen wieder zu innerer Stärke?

Forstmeier bietet regelmäßig ein Seminar zu dem Thema an. TeilnehmerInnen sind Studierende der Sozialen Arbeit im 2. und 4. Semester. Doch in diesem Sommersemester war alles etwas anders. Wegen Corona saß Forstmeier einer Kamera statt seinen Studierenden gegenüber. Und was Resilienz bedeutet, lehrte die Pandemie in Echtzeit.

„Das Thema hat sich durch Corona zugespitzt“, sagt Forstmeier. Es lag also nahe, im Seminar eine empirische Studie zu den Auswirkungen der Pandemie auf das Stresserleben, das Wohlbefinden und die Resilienz Studierenden zu entwickeln. Die SeminarteilnehmerInnen stellten Fragebögen zusammen, befragten überwiegend



Die Pandemie hinterlässt Spuren: Studierende empfinden vor allem die soziale Isolation in den vergangenen Monaten als belastend.

Kommilitoninnen und Kommilitonen an der Uni Siegen, vor allem aus der Fakultät II, und werteten die Ergebnisse anschließend aus.

„Wir haben festgestellt, dass Studierende im Juni 2020 statistisch bedeutsam mehr Stress erlebten als im Juni 2019“, fasst Forstmeier das Ergebnis zusammen.

Als Folge sei auch die Depressivität im Mittel höher. 21 Prozent aller TeilnehmerInnen erreichten auffällige Werte. Bei einer Befragung im vergangenen Jahr waren es nur 18 Prozent. Wenn man hier von Depressivität spreche, hand-

elt es sich um eine leichte Symptomatik, erklärt der Psychologieprofessor. „Aber es bleibt festzuhalten, dass umso belastender die coronabedingten Stressoren erlebt wurden, desto mehr Depressivität, Angst und Grübeln erlebten die Studierenden.“

Ein Stressfaktor, der in der Corona-Zeit am häufigsten als belastend beschrieben wurde, war der Verlust sozialer Möglichkeiten: die Wohnung kaum verlassen zu können, keine Freunde zu treffen, kaum Freizeitaktivitäten. In Bezug auf das Studium lösten vor allem das erhöhte Arbeitspensum, technische Probleme mit der digitalen Lehre und Probleme mit der Selbstdisziplin im Studium Sorgen aus. Die Studierenden fürchteten schlechtere Noten.

Das Virus selber beunruhigte die Befragten am stärksten, wenn sie sich um Familienmitglieder sorgten, die einer Risikogruppe angehören. Sorge um Covid 19-Symptome bei sich selber wurden dagegen selten als belastend genannt.

Die Studie zeigt auch, dass die TeilnehmerInnen den Eindruck hatten, durch die Corona-Krise persönlich zu reifen. „Die Bedeutung von Freunden und Familie wird stärker wahrgenommen und das Leben insgesamt erfährt eine stärkere Wertung“, so Forstmeier. Diesen Reifungsprozess erlebten vor allem solche Studierenden, die die Stressoren vorher als besonders belastend empfunden haben. Forstmeier: „Schwierige Lebenssituationen zu

durchleben und zu überstehen, kann neue Kraft geben.“

Sabine Nitz

Prof. Dr. Susanne Regener
Mediengeschichte/Visuelle Kultur

Wir müssen allerdings auch eine Kritik der digitalen Vernunft einüben: Die Kompetenzentwicklung darf nicht isoliert im stillen Kämmerlein vor sich gehen mit digitalen Serviceangeboten. Gerade die mitmenschlichen und sozialen Lernprozesse und das Affektive dürfen nicht wegfallen. So habe ich jetzt schon erlebt, wie nahezu ‚autistisch‘ einige Studierende in der Corona-Zeit sich verhalten und andere völlig orientierungslos werden. Der individuelle Lernprozess und die eigene Lernbewegung muss gestärkt werden. Schließlich geht es in den Geisteswissenschaften darum, die Körper und Blicke für eine soziale Abstimmung im Raum und für einen Dialog zu öffnen, um für eine wissenschaftliche und gesellschaftspolitische Orientierung zu lehren und zu lernen.

Prof. Dr. Simon Forstmeier
Department Erziehungswissenschaft-Psychologie, Fakultät II
Email: simon.forstmeier@uni-siegen.de

Sandra Schönauer, Marc Sauer, Melanie Müller
Zentrum zur Förderung der Hochschullehre

Wie funktionieren Corona-Warn-Apps?

Studierende aus Deutschland, Australien und Kanada entwickeln Animationen

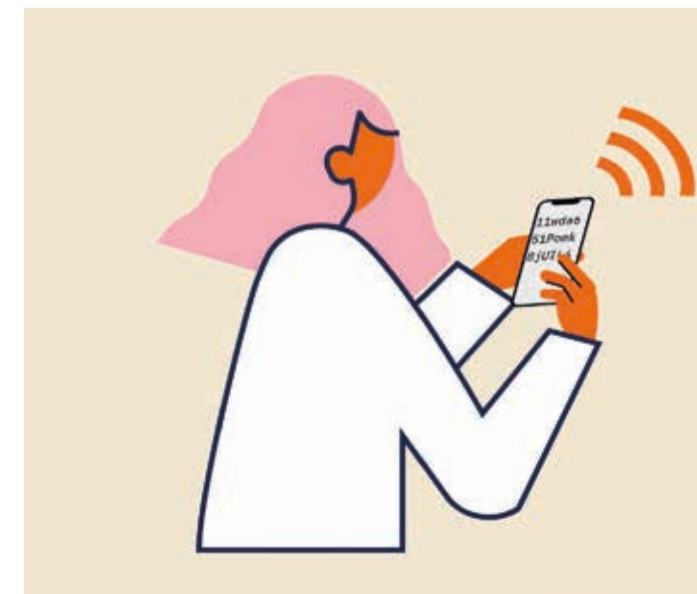
Alice und Bob treffen sich im Park, beide haben auf ihren Smartphones eine Corona-Warn-App heruntergeladen. Später wird Alice positiv auf Covid-19 getestet. Sie gibt das Testergebnis bei der Gesundheitsbehörde an. Bob erhält daraufhin eine Benachrichtigung auf seinem Smartphone – inklusive In-

formationen, was er nun tun sollte. Anhand von diesem Szenario erklären Studierende der Universität Siegen zusammen mit KommilitonInnen anderer deutscher Unis sowie aus Australien und Kanada, wie dezentrale Corona-Warn-Apps genau funktionieren: Welche Daten werden im Hintergrund generiert

und ausgetauscht? Und was genau ist in den dezentralen Tracing-Protokollen verborgen?

All dies lässt sich anhand der einfachen Animation verständlich nachvollziehen. Die Animation steht unter <https://corona-tracing.cryptool.org/> kostenfrei in vier Sprachen zur Verfügung, die Website läuft auf PCs und Smartphones.

Entstanden ist die Animation in dem Open Source-Projekt Cryptool. Projektleiter Prof. Bernhard Esslinger erklärt: „Unsere Idee war, das Thema spielerisch und ohne Bewertung anzugehen – im Hintergrund aber trotzdem die richtigen kryptographischen Protokolle ablaufen zu lassen, wie sie von den Europäischen Wissenschaftlern in ‚DP-3T‘ und von Apple/Google in ‚Exposure Notification‘ definiert wurden.“ Mitte April haben die Studierenden mit dem Projekt begonnen. Fertiggestellt wurde die Animation pünktlich vor dem Start der Corona-Warn-App in Deutschland.



Sozialpädagogischer Blog startet

Pandemie wirft soziale Fragen verstärkt wieder auf

Erziehung, Betreuung, Pflege und damit die gesamte Care-Arbeit wie auch Ungleichheit und die sogenannte Systemrelevanz sozialer Dienstleistungen: Durch die Corona-Pandemie werden vielfältige soziale Fragen aufgerufen. Sozialpädagogik als Disziplin und Profession analysiert gesellschaftliche Entwicklungen kritisch und setzt sich zu diesen ins Verhältnis, um das Soziale mitzugestalten. Nun startet der Blog SOZ PÄD CORONA.

Der Blog ist eine Initiative des Vorstandes der Kommission Sozialpädagogik in der DGfE und wird von Anselm Böhmer (Pädagogische Hochschule Ludwigsburg), Mischa Engelbracht (Universität Erfurt), Bettina Hünersdorf (Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg), Fabian Kessl (Bergische Universität Wuppertal) und Vicki Täubig (Universität Siegen) herausgegeben.

Blog: <https://sozpaed-corona.de>

Kolleginnen und Kollegen wurden eingeladen, sich in kurzen Beiträ-

Alle allein zu Haus

Corona hat die vergangenen Monate geprägt und das Sommersemester ordentlich durcheinander gewirbelt. Präsenzlehre war nicht möglich. Die Uni im Minimalbetrieb – das bedeutete für Studierende, Lehrende aber auch die MitarbeiterInnen der Verwaltung den Rückzug ins Homeoffice. Die digitale Lehre war keine Option, sondern ein Muss. Was sind die Vorteile, wo liegen die Nachteile des digitalen Lehrens und Lernens? Wie ist es, nur noch zu Hause am eigenen Schreibtisch zu arbeiten und die Kommilitoninnen und Kommilitonen, die Kolleginnen und Kollegen nur via Bildschirm zu sehen und zu sprechen. Wie hat das digitale Semester funktioniert und was können wir aus den Erfahrungen für die Zukunft lernen? Studierende, Professorinnen und Professoren, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter berichten von Ihren Erfahrungen.

Kritik der digitalen Vernunft einüben

Die ‚Corona-Lehre‘ hat mir deutlich gemacht, dass wir Lehrende mit den Studierenden intensiver darüber sprechen müssen, was Lernen und Bildung an der Universität ist bzw. sein kann. Universitätslehre hat nicht nur eine fachliche Orientierung, sondern an der Uni findet auch ein akademischer Sozialisierungs- und Bildungsprozess statt. Den kann man nicht einfach ins Digitale verlegen. Die vorangegangenen Wochen haben aber auch gezeigt, dass mit oder ohne Präsenz-Lehre das *Blended Learning* ausgeweitet werden sollte. Wir benötigen die Bereitstellung von weiteren digitalen Unterrichtsmitteln: Moodle ist einfach nicht cool; Studierende sollten in die Entwicklung neuer pädagogischer IT-Konzepte einbezogen werden.

Wir müssen allerdings auch eine Kritik der digitalen Vernunft einüben: Die Kompetenzentwicklung darf nicht isoliert im stillen Kämmerlein vor sich gehen mit digitalen Serviceangeboten. Gerade die mitmenschlichen und sozialen Lernprozesse und das Affektive dürfen nicht wegfallen. So habe ich jetzt schon erlebt, wie nahezu ‚autistisch‘ einige Studierende in der Corona-Zeit sich verhalten und andere völlig orientierungslos werden. Der individuelle Lernprozess und die eigene Lernbewegung muss gestärkt werden. Schließlich geht es in den Geisteswissenschaften darum, die Körper und Blicke für eine soziale Abstimmung im Raum und für einen Dialog zu öffnen, um für eine wissenschaftliche und gesellschaftspolitische Orientierung zu lehren und zu lernen.



Prof. Dr. Susanne Regener
Mediengeschichte/Visuelle Kultur



Alexandra Ragaller
Leiterin Hochschulsport

Vorfreude auf Sport im Freien

Was macht eigentlich der Hochschulsport, wenn kein Sport stattfinden kann? Die Sporthalle AR-S wird als Corona-Diagnose-Zentrum genutzt und die Sporthalle AR-E ist für Klausuren bestuhlt, das Lehrschwimmbecken kann aufgrund der Corona-Schutzverordnung nicht genutzt werden, der Hochschulsport und die Bewegungsangebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Beschäftigte mussten ausgesetzt werden. An organisiertes Sporttreiben war im Sommersemester 2020 nicht zu denken. Stillstand hat jedoch nicht geherrscht.

TeilnehmerInnen des Weiterbildungszertifikats Sport und Bewegung konnten die Theorie-Veranstaltungen im Rahmen des digitalen Semesters absolvieren. Das war auch für die Lehrenden mit großen Veränderungen verbunden. Eine ad-hoc Umstellung des Vermittlungsformats war herausfordernd und zeigt uns aber gleichzeitig für die Zukunft neue Möglichkeiten auf. Distance Learning kann jedoch in keinem Fall die Präsenzlehre ersetzen.

Mit den KollegInnen des Hochschulsports standen wir über die Landeskonferenz Hochschulsport NRW in stetem Austausch. Dort wurden umfassende, aber auch standortbezogene Konzepte diskutiert. Vielfach wurden diese jedoch schon vor der Umsetzung von neuen Verordnungen überholt. Wir freuen uns nun darauf, dass der Hochschulsport draußen wieder beginnen kann und wenn es im Wintersemester wieder möglich sein wird, ein breites Programm für die Studierenden und Beschäftigten anzubieten.

Digitale Lehre steht plötzlich im Rampenlicht

Das Zentrum zur Förderung der Hochschullehre (ZFH) beschäftigt sich seit vielen Jahren mit didaktischen Designs in der digitalen Lehre und doch stellt(e) das SoSe 2020 uns vor enorme Herausforderungen, stand die (digitale) Lehre plötzlich im Rampenlicht. Es galt den Alltag mit all seinen bis dahin vorgenommenen Planungen komplett umzustellen und unter Zeitdruck entlang einer an der digitalen Lehre ausgerichteten Priorisierung neu aufzustellen. Von heute auf morgen hieß es einem vielfach gesteigerten Arbeitsvolumen zu begegnen sowie sich schnell in teilweise noch unbekannte Tools wie ZOOM, Mattermost, Jitsi etc. einzuarbeiten. Und das alles in einem spontan improvisierten Homeoffice. Nur mit vereinten Kräften der beteiligten Personen und Stellen war es so möglich, beispielsweise hochschuldidaktische Präsenzworkshops in digitale Formate flexibel umzusetzen, kurzfristige Online-Angebote bereitzustellen und Kooperationsvorhaben, wie das Portal Digitale Lehre mit dem intendierten Beratungsangebot, binnen kurzer Zeit umzusetzen. Das so entstandene Angebot wird von Lehrenden positiv aufgenommen und abgerufen. Hierbei ist es uns, dem Team vom ZFH, wichtig, soweit wie möglich Unterstützung in unterschiedlichen Dimensionen von Beratung zu einzelnen Bereichen zu leisten: Online-Lehre durch Videokonferenzsessions, Möglichkeiten der Bereitstellung von Aufgaben über komplexere Themen, Prüfungsszenarien, umfassende Beratung zur Umstellung von Präsenzlehre auf Onlinelehre u.v.m. Zudem verstehen wir es als Chance, von den Erfahrungen und Rückmeldungen der Lehrenden und Studierenden zu lernen, um diese mit in die Weiterentwicklung einbeziehen zu können.



Sandra Schönauer, Marc Sauer, Melanie Müller
Zentrum zur Förderung der Hochschullehre