



STUDIUM IN DER CORONA-KRISE

STUDIERN AM LIMIT

Von **Sofie Czilwik** [https://www.zeit.de/autoren/C/Sofie_Czilwik/index]

Aktuelle Umfragen zeigen: Jüngere Menschen leiden derzeit mehr. Viele Studierende halten die Lage kaum noch aus. Doch jammern wollen sie nicht.

THEMA SEMESTERBEGINN [[HTTPS://WWW.ZEIT.DE/THEMA/SEMESTERBEGINN](https://www.zeit.de/thema/semesterbeginn)]

7. Mai 2021, 12:00 Uhr · [41 Kommentare](#) ·

Ja, sie wissen, dass sie privilegiert sind. Die Studierenden in diesem Text betonen das mehrmals. Als dürften sich in der Pandemie alle beschweren – die Kranken, die Pflegerinnen, die Eltern und Alten –, nur sie nicht, denn es geht ihnen ja gut. Eigentlich.

"Ich habe keine schlimmen Probleme", sagt Alex. "Andere verlieren wegen Corona ihre Existenz, uns geht es vergleichsweise gut", sagt Tim. Und dann folgen das Aber und Berichte von Anspannung, Stress und Angst.

Da ist Tim Groll, 19, aus Baden-Württemberg, der letztes Jahr sein Abi gemacht hat. Seit einem Jahr studiert er in Geislingen in der Nähe von Stuttgart Wirtschaftsrecht. Eigentlich hätte er dort gern sein neues Leben als Student

begonnen. Doch mit den Ausgangsbeschränkungen hat er auch seinen Nebenjob verloren und jetzt hat er kein Geld für eine eigene Wohnung. Deshalb loggt er sich morgens von seinem Kinderzimmer in einem kleinen Ort am Rande der Schwäbischen Alb in seine Vorlesungen an der Universität ein. Fragt man ihn, wie sein erstes Studienjahr war, antwortet er: "Boah." Und nach einer langen Pause: "Eintönig und stressig."

Das Beste aus Z+

Pandemie

Anorexie in Corona-Zeiten

Bis auf die Knochen

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2021-04/anorexie-corona-jugendliche-familie-psychologie-gesundheit>]

Da ist die Luxemburgerin Alex, 22, die in Berlin Sozialwissenschaften studiert und gerade ihr letztes Bachelorsemester in Kopenhagen verbringt. Eigentlich war das Auslandssemester ihr Highlight im ereignislosen ersten Corona-Jahr. Doch so schlecht wie in Dänemark ging es Alex zuvor noch nie. "Ich hatte schon vor der Pandemie depressive Phasen", sagt sie. Wochenlang kommt sie dann nicht aus dem Bett, bestellt Essen, schaut Serien und öffnet nicht mal E-Mails ihrer Dozentinnen. Ihre Freunde zu sehen, mit ihnen zu Abend zu essen, in eine Bar zu gehen oder die Nächte in Clubs durchzutanzten – das half ihr aus diesen Phasen heraus. Corona hat diese Art der Krisenbewältigung unmöglich gemacht. Zumal sie mit dem ersten [Lockdown](#) letztes Jahr zu ihren Eltern nach Luxemburg zurückgezogen ist. In den 15 Quadratmeter ihres Berliner Einzimmerappartements wollte sie die erste Pandemiewelle nicht verbringen. Seit einem Jahr habe sie fast immer nur eine Person, in Ausnahmen auch mal ihre drei engsten Freundinnen auf einmal gesehen. Heute, sagt Alex, sei aus den depressiven Phasen ein Dauerzustand geworden – und weil psychische Krankheiten immer noch stigmatisiert werden, verwenden wir nur ihren Vornamen.

JÜNGERE MENSCHEN LEIDEN MEHR

Die Liste der Dinge, die emotional in der [Pandemie](#) belasten, ist lang: mangelnde Perspektive, die Pandemie in den Griff zu bekommen, die Unmöglichkeit, die eigene Zukunft zu planen, die Isolation, Sorgen um die eigene Existenz, um Angehörige und Freunde, die Angst, sich selbst und andere anzustecken, oder die Trauer um Menschen, die am Virus gestorben sind.

Doch während für immer mehr Gruppen mit der Impfung oder der Aussicht darauf ein Stück Normalität zurückkehrt, bleibt die Situation für Studierende

unverändert. Denn einen Impftermin bekommen sie in der Regel noch nicht – weder in den Impfzentren noch bei der Hausärztin. Dass für Jüngere erst mal alles so bleibt, wird für viele zunehmend unerträglich. Das spiegelt sich mittlerweile in zahlreichen Umfragen

[<https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/anxiety-and-depression-during-the-first-wave-of-covid19-in-germany-results-of-repeated-crosssectional-surveys/9A48EB4EA0DBE4B1C20BACC6B6D5AD6A>] und Langzeitstudien

[<http://www.covid19verlauf.de>] wider. Allen geht es schlecht, doch jüngeren Menschen schlechter. 56 Prozent der Studierenden gaben in einer Umfrage der AOK Baden-Württemberg an, dass sie sehr unter der Pandemie leiden

[<https://aok-bw-presse.de/ressorts/lesen/studierende-leiden-unter-lockdown.html>]. Diese Zahl ist höher als in den anderen Altersgruppen. Nur die Gruppe der Erwerbslosen empfand in der Studie ein höheres Stresslevel.

DIE ARBEITSBELASTUNG STEIGT

Sie habe vielleicht keine schlimmen Probleme, zumindest von außen betrachtet, sagt Alex, aber seit der Pandemie ginge es ihr nie "richtig gut". In der Klausurenphase im Januar hatte sie regelmäßig "Break-downs", wie sie sie nennt. Diese Zusammenbrüche beginnen mit Gedanken wie: "Ich muss noch so viel lernen!" Und gehen weiter mit: "Wenn ich die Prüfung nicht schaffe, kann ich meinen Bachelor nicht abschließen. Dann bekomme ich keinen Platz für ein Masterstudium. Dann wird mir das Bafög gestrichen und ich muss dauerhaft bei meinen Eltern einziehen. Das wird mich zerstören!" Eine Spirale, die sich in Alex' Kopf so lange dreht, bis sie in Tränen ausbricht und keine Luft mehr bekommt.

Seitdem in Dänemark das öffentliche Leben Anfang November heruntergefahren worden war, hat Alex immer wieder Momente, in denen sie ihre Umgebung als surreal wahrnimmt. "Suspekt", sagt sie. Als sie aus den Weihnachtsferien in Luxemburg nach Kopenhagen zurückflog, hatte sie in der Metro nach Hause plötzlich das Gefühl, irgendetwas stimmte nicht. Die Farben der Landschaft draußen waren viel blasser als sonst und die Menschen im Wagon unnatürlich still. "Es sah alles fast normal aus, aber es war nicht normal", sagt sie. "Als sei ich in einem Computerspiel."

FEHLENDE RÜCKKOPPLUNG, ÜBERFORDERUNG, ZWANG

Wo Studierende gestern noch ihren Freunden in vollen Hörsälen Plätze freihielten, schauen sie heute in die briefmarkengroßen Gesichter auf ihrem Bildschirm. Das Gefühl von Realitätsverlust könnte eine Folge der sozialen Isolation sein, sagt Stephanie Hild-Steimecke. Sie ist psychologische Psychotherapeutin und Mitglied in der Deutschen

Psychotherapeutenvereinigung. Hild-Steimecke sagt, in der Pandemie haben Hoffnungslosigkeit, Depressionen, Überforderung, Zukunftssorgen unter den Studierenden stark zugenommen. "Was ich bei dieser Gruppe verstärkt beobachte, sind enormer Perfektionismus und zwanghaftes Verhalten. Den Kontrollverlust von außen versuchen viele dadurch zu kompensieren, indem sie so viel Kontrolle wie möglich über das eigene Leben ausüben." Der Fokus aufs Studium, aufs Lernen und gute Leistungen sei dabei ein Mechanismus, das eigene Leben im Griff zu behalten. "Es fehlt die soziale Rückkopplung", sagt Stephanie Hild-Steimecke. "An der Uni vergleichen sich Studierende: Hast du die Texte gelesen? Hast du den Stoff verstanden? All das fällt gerade weg." Gleichzeitig berichten zahlreiche Studierende, dass die Ansprüche der Dozentinnen in der Onlinelehre enorm angestiegen sind. "Für Kurse, für die wir früher fünf Seiten Essay abgeben mussten, sind es heute 15", sagt Alex.

Für Tim aus dem schwäbischen Örtchen Niederstotzingen war die erste Klausurenphase im Frühjahr härter als die Vorbereitung auf sein Abitur. Fünf Wochen hat er am Stück gelernt, in seiner gesamten Freizeit Matheaufgaben gerechnet, Definitionen gepaukt und juristische Fälle gelöst. Es gäbe ja nichts Besseres, als in die eigene Zukunft zu investieren, und das Studium sei nun mal die beste Investition, sagt Tim. Und trotzdem musste er sich zwingen, von morgens bis abends zu lernen, manchmal bis spät in die Nacht. Ohne Ausgleich, ohne Abwechslung. In seiner Clique sind sie zu siebt, getroffen hat er sich trotzdem meistens nur mit einem Freund. "Sonst schließen wir die anderen aus, das wäre nicht fair." Er bekam Rückenschmerzen vom vielen Sitzen, war ständig müde und zunehmend gereizt. Als seiner kleinen Schwester mal ein Teller aus der Hand rutschte, regte er sich auf. "Normalerweise hätte ich gesagt: 'Passiert eben!' Da habe ich gemerkt, dass mein Limit erreicht ist."

"Die Corona-Krise ist ein spezieller Stressor, an den sich einige nur schwer gewöhnen", sagt Simon Forstmeier. Er ist Professor am Institut für Psychologie an der Uni Siegen und erforscht Resilienz, also die Fähigkeit, in Krisen psychisch stabil zu bleiben. Mit den üblichen Stressquellen im Unikontext wie schlechten Klausurnoten wurden die Studierenden vor der Pandemie schnell fertig. Eine Niederlage einzustecken und die eigenen Konsequenzen daraus zu ziehen, das funktioniert in der Corona-Krise nicht. "Die Pandemie besteht nicht nur weiterhin auf unabsehbare Zeit, wir werden auch dauernd an sie erinnert. Die Fähigkeit, sich an neue Situationen anzupassen, ist unter diesen Bedingungen ziemlich erschwert."

DIE PSYCHOLOGISCHE KRISE DER JUGEND

Simon Forstmeier untersucht mit seinen Studierenden in einer Langzeitstudie, wie sich die Pandemie auf deren Psyche auswirkt. Sein Ergebnis: Der Stress bei Studierenden nimmt seit Beginn der Pandemie kontinuierlich zu. Neun Prozent

der Befragten würde Forstmeier im Januar 2021 sogar eine Anpassungsstörung diagnostizieren – eine psychische Störung, die nach einem besonders belastenden Ereignis auftreten kann. Diese Studierenden schaffen es nach einem Jahr Pandemie immer noch nicht, mit der neuen Situation umzugehen, sie versinken in Grübeleien über das Virus, können sich nicht konzentrieren, leiden unter Schlafstörungen, treffen ihre Freunde nicht mehr und haben keine Lust mehr auf ihre Hobbys. Im Vergleich zum ersten Corona-Sommer sind das drei Prozent mehr und sogar sieben Prozent mehr als noch vor der Pandemie.

ÜBERLASTETE BERATUNGSSTELLEN

Expertinnen sagen, die Universitäten müssten ihr Beratungs- und Betreuungsangebot ausbauen, um psychische Krisen der Studierenden abzumildern. Die psychosozialen Beratungsstellen an den Universitäten sind überlastet, die Nachfrage mit den Ausgangsbeschränkungen enorm gestiegen. Die Studierendenwerke, die die Beratungsangebote an den Hochschulen organisieren, haben seit letztem Jahr immerhin ihr Angebot breiter aufgestellt. Sie beraten nun auch online per Video oder am Telefon. Einige posten Ideen für den Alltag im Lockdown auf Instagram, bieten Yogakurse per Video an oder treffen sich mit den Studierenden morgens um acht Uhr in Chatforen, um sie für den Tag zu motivieren. Doch um den Studierenden gezielt zu helfen, bräuchte es mehr Personal. Die Studierendenwerke, die sich zum kleinen Teil aus öffentlicher Hand finanzieren, zeigen mit dem Finger auf die Länder. Bereits vor der Pandemie forderten sie, mehr Geld für die psychosoziale Betreuung von Studierenden bereitzustellen. Der Bedarf an den Unis steigt seit Jahren.

Was fehlt, ist eine politische Antwort auf die psychische Belastung der Pandemie, die manche sogar als "psychologische Krise" bezeichnen. Auf Bundesebene hat sich bisher lediglich die FDP des Themas angenommen. Mitte April reichten Abgeordnete einen Antrag [<https://www.spiegel.de/panorama/bildung/fdp-warnt-vor-psychischer-belastung-fuer-studierende-und-azubis-a-e00de7fb6fa-4bae-99ac-555d49cd925b>] im Bundestag ein, in dem sie die Bundesregierung auffordern, die mentale Verfassung der Studierenden systematisch zu erfassen und mehr Angebote zu schaffen, um die psychische Gesundheit von jungen Menschen zu stärken. Über den Antrag wird im zuständigen Ausschuss nun diskutiert.

"ES KLINGT VIELLEICHT BANAL, ABER EIN DANKE DAFÜR WÄRE GANZ SCHÖN."

— Alex

Die zuständige Bundesministerin Anja Karliczek hat sich in dieser Pandemie bisher wenig bis gar nicht zur Situation der fast drei Millionen Studierenden geäußert. In dieser Woche hat sie sich zum ersten Mal öffentlich mit Studierenden ausgetauscht. In einem Videocall sprachen ausgewählte Studierende von finanziellen Sorgen, psychischer Gesundheit und dem Wunsch, Präsenzformate an den Hochschulen irgendwie möglich zu machen. Gleichzeitig startete das Bildungsministerium eine Umfrage [https://www.bmbf.de/de/eine-fuer-alle-groesste-studierendenbefragung-in-deutschland-startet-14383.html?wt_zmc=nl.int.zonaudev.zeit_online_chancen_w3.d_06.05.2021.nl_ref.zeitde.bildtext.link.20210506&utm_medium=nl&utm_campaign=nl_ref&utm_content=zeitde_bildtext_link_20210506&utm_source=zeit_online_chancen_w3.d_06.05.2021_zonaudev_int], zu der eine Million Studierende eingeladen wurde. Ziel sei es, einen besseren Einblick in ihre Situation zu gewinnen.

Simon Forstmeier von der Uni Siegen sagt, jede Krise sei eine Chance, die eigene Resilienz zu trainieren. Dafür bräuchte es Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung, das eigene Leben gestalten und Probleme lösen zu können. Je mehr Selbstwirksamkeit, desto besser geht es den Studierenden in der Pandemie. Das belegen seine Studien. Was aber mindestens genauso wichtig ist für die Resilienz: soziale Anerkennung. Wenn Freundinnen und Familie, vielleicht auch Politikerinnen oder Dozenten bestätigen, dass man das Studium in Corona-Zeiten aus eigener Kraft geschafft hat.

Genau das wünscht sich Alex. "Mir hilft es wirklich gar nicht, wenn mir meine Verwandten sagen, es sei doch nicht so schlimm von zu Hause aus zu studieren", sagt sie. Sowohl Alex als auch Tim sehen ihre Freunde seit dem härteren Lockdown im Herbst fast nur noch virtuell. "Ich finde, dass junge Leute gerade Opfer bringen müssen", sagt Alex. "Es klingt vielleicht banal, aber ein Danke dafür wäre ganz schön."