

Studium

Die psychologische Beratung der Goethe Universität

Studenten zwischen Alltagsstress und Prüfungsdruck

Von Ines Gries

Aaron* ist 28 Jahre alt und seit Oktober Masterstudent in Frankfurt. Vor zwei Jahren floh er vor dem Syrienkrieg, heute spricht er schon fließend Deutsch. Über das Academic Welcome Program, einer Integrationsinitiative für hochqualifizierte Flüchtlinge, bekam er den Studienplatz. „Das Leben in Deutschland unterscheidet sich von dem in Syrien. Hier ist alles sehr gut organisiert. Daher funktioniert auch alles, manchmal wird es damit aber auch übertrieben.“ Sozusagen als weiteren Integrationsschritt, und zur Vorbereitung auf sein Studium in Deutschland, nahm Aaron deshalb an einem Stress-Seminar der universitären psychotherapeutischen Beratung teil.

Die psychotherapeutische Beratung der Goethe Universität Frankfurt, unter der Leitung von Andrea Wirth, ist eine der ersten Anlaufstellen für Studierende in Problemsituationen. Im Jahr 2017 nahmen mehr als 5000 Studierende Angebot wahr. Im letzten Jahr ist das Team von drei auf fünf Mitarbeiter gewachsen.

„Die Schwierigkeiten der Hilfesuchenden sind verschieden. Man könnte grob zwischen Uni-nahen, persönlichen und psycho-pathologischen Problemen unterscheiden“, erklärt Andrea Wirth. Teil der ersten Kategorie seien Prüfungsangst, Prokrastination, also das Aufschieben von Aufgaben, oder auch Konflikte mit Lehrenden. Persönliche Probleme drehten sich oft um Familie, Trennungen oder finanzielle Probleme. Bei Fällen wie Depression, Essstörungen oder schweren Ängsten werde in Einzelberatungen akute Hilfe geboten, langfristig werden Betroffene dann bei der Suche nach einem festen Platz in einer psychotherapeutischen Praxis unterstützt.

Auch Aaron ist nicht nur ein Student, der seinen Haushalt selbst organisieren muss. Vor allem bestreitet er sein Studentenleben als Flüchtling in einem schwerwiegend veränderten Lebensumfeld. Ihn belasten nicht nur Ungewissheit über seine Zukunft, unzählige Besuche bei verschiedenen Ämtern oder die emotionalen und kulturellen Anforderungen, die eine Integration mit sich bringen: „Am schlimmsten sind die Sorgen um meine Familie. Sie sind alle noch in Syrien, ich bin als einziger nach Deutschland gekommen. Jeden Tag denke ich darüber nach, wie ich ihnen helfen kann.“

Seit der 1999 angestoßenen Bologna-Reform, habe sich Lernpensum und vor allem Zeitdruck für Studierende an deutschen Hochschulen gewandelt. Gerade Studenten und Studentinnen mit persönlichen oder anderen Problemen seien einem deutlich höheren Druck ausgesetzt. „In Städten wie Frankfurt, kommen die hohen Lebenshaltungskosten dazu“, weiß Andrea Wirth. Selbst bei Bezug von Fördergeldern oder Unterstützung von den Eltern müssen viele nebenher arbeiten. „Genieße die Studienzeit – du wirst nie wieder so viel Zeit haben wie jetzt“ treffe so pauschal nicht mehr zu.

Einfacher wird Aarons Lebenssituation zukünftig nicht. Weiter treibt ihn die Sorge um seine Familie um. Das Stress-Seminar hilft ihm dabei, sein Studentenleben trotz der erschwerten Bedingungen zu organisieren. Hier hat er viel gelernt, wie er seinen Tag möglichst effizient strukturiert, ohne sich selbst dabei zu überfordern.

*Name wurde von der Redaktion geändert