

RÜCKENWIND

Was Studis gegen Stress tun können

Marcia Duriska / Ulrich Ebner-Priemer / Michael Stolle (Hrsg.)



Ein Ratgeber mit informativen Texten und hilfreichen Tipps zum Umgang mit Stress für Studierende und Hochschulen.

© Karlsruher Institut für Technologie, Karlsruhe 2011

Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
Deutschland
Tel.: +49 721 608-0
Fax: +49 721 608-44290
E-Mail: info@kit.edu
Internet: www.kit.edu

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme der Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben vorbehalten.

Verlag, Herausgeber und Autoren übernehmen keine Haftung für inhaltliche oder drucktechnische Fehler.

Herausgeber

Marcia Duriska, Ulrich Ebner-Priemer, Michael Stolle
Mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse

Gestaltung

Peter Oberhuber | Visuelle Kommunikation
www.peteroberhuber.de

Druck

Kraft Druck GmbH, Ettlingen
www.kraft-druck.de

Interviews

Anja Frisch, Karlsruhe

Fotos

Fotolia – drubig-photo: Titelbild, 1

Andrea Fabry, Karlsruhe: 7, 8

Stefan Klüter: 12

Susanne Lencinas: 32

Sandra Goettisheim, Karlsruhe: 114 (Ebner-Priemer), 115 (Stolle)

Interviewpartner: 16, 20, 24, 28, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80, 84, 88, 92, 96, 100, 104, 108, 112, 114, 115

iStockphoto: 7, 9, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 36, 39, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 67, 71, 75, 79, 83, 87, 91, 95, 99, 103, 107, 111

ISBN 978-3-00-036218-7



ClimatePartner^o
**klimateutral
gedruckt**

Die CO₂-Emissionen
dieses Produkts wurden
durch CO₂-
Emissionszertifikate
ausgeglichen.

Zertifikatsnummer:
356-53361-0811-1108
www.climatepartner.com

Inhalt

Rückenwind – Was Studis gegen Stress tun können	6
Roland Matthies Theater und Stress	10
Thomas A. Troge Musik und Stress	14
Bettina Werner Stressbewältigung durch Achtsamkeit	18
Norbert Fessler Atem holen ...	22
Eva Koppenhöfer Genuss und Genussfähigkeit	26
Sabine Köster Professionelle Beratung bei Stress im Studium	30
Nightline Karlsruhe e. V. Nachtschwärmer mit offenem Ohr	34
Susanne Koudela / Philip Santangelo / Ulrich W. Ebner-Priemer Wie verbringen Studierende ihre Zeit?	38

Elke Middendorff Studienbelastung im Bachelor-Studium – alles nur gefühlt?	42
Martina Zovko Der Halbtagsstudent	46
Frank Multrus Belastungen im Studium bei Bachelor-Studierenden	50
Monika Sieverding Freiräume im Studium schaffen	54
Alexander Krämer Stress bei Studierenden	58
Claudia Hildebrand / Brigitte Steinke Die Gesundheitswerkstatt als Instrument der Stressprävention	62
Ute Sonntag / Thomas Hartmann Psychische Gesundheit	66
Andreas Schwerdtfeger Selbstwirksamkeit im Lehramt: Eine Ressource gegen Stress?	70
Stefan Hey Kann man Stress messen?	74

Justine Patrzek / Carola Grunschel	
Morgen fange ich an ... versprochen!	78
Cüneyt Sandal / Carmen Wolf / Gerd Gidion	
Lernen ohne Stress	82
Alexa Maria Kunz / Michaela Pfadenhauer	
„Morgen ist ja auch noch ein Tag ...“	86
Renate Rau	
Studium und Erholung	90
Klaus Lieb	
Neuroenhancement mit Medikamenten	94
Birte von Haaren	
Aktiv gegen den Stress	98
Eva Brunner	
Lässig statt stressig durchs Studium	102
Simone-Nadine Löffler / Eliane Dominok / Gerd Gidion	
Aktivierung, Konzentration, Entspannung	106
Marcia Duriska / York Scheller / Brigitte Steinke	
Entspannt durchs Studium	110
Die Initiatoren	114

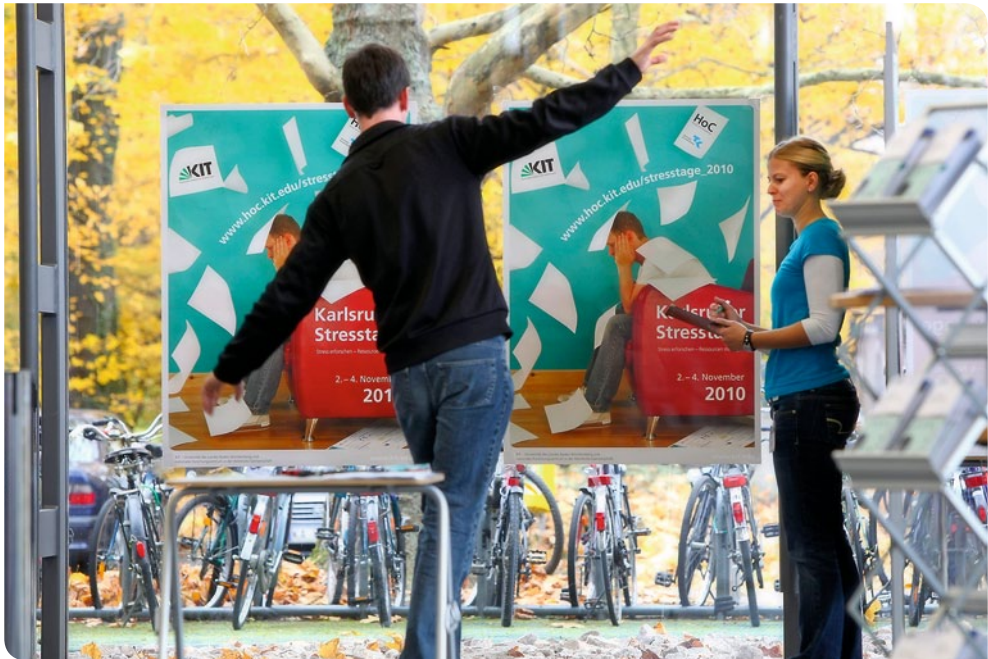
Rückenwind – Was Studis gegen Stress tun können

Marcia Duriska / Ulrich Ebner-Priemer / Michael Stolle

Stürmisch geht es derzeit zu an unseren Universitäten. Jeder fünfte Studierende bricht in Deutschland sein Studium ab. Die Erfahrung, den Anforderungen des Studiums nicht gerecht zu werden, Probleme mit der Finanzierung des Studiums und mangelnde Studienmotivation sind die wichtigsten Motive dafür. Welche Lehre aber ziehen Universitäten aus den hohen Studienabbruchquoten? Fest steht, dass derzeit ziemlich viel Wind gemacht wird um die Frage, ob und inwiefern die seit „Bologna“ eingeführten Studiengänge die Situation besser oder schlimmer gemacht haben. Kritiker und Befürworter von „Bachelor“ und „Master“ stehen sich immer noch weitgehend unversöhnt gegenüber. Auch die bisherigen Erfahrungen mit den Bologna-Reformen sind eher zwiespältig. Statt in neuer modularer Übersichtlichkeit den Studierenden zu gestatten, im Studium auf Sicht zu fahren, mit sicherem Blick auf den Studienabschluss, ist der Lern-Stoff, so wird berichtet, nicht zwingend beherrschbarer, sondern mitunter sogar unübersichtlicher geworden – mit einer Vielzahl von Teilprüfungen und Leistungsnachweisen. In Vorlesungen werden Anwesenheitslisten verteilt und am Ende beinahe jeder Veranstaltung wird eine Klausur geschrieben. Prüfungen werden so zum beherrschenden Gesichtspunkt des Studiums. Umgekehrt nehmen Versagensängste zu. Und die Studierenden? Geben ihrem Frust Ausdruck in den sogenannten „Bildungsstreiks“, in denen sie auf schlechte Studienbedingungen, überfüllte Hörsäle, mangelnde Betreuung, fehlenden Praxisbezug und zu hohe Prüfungslast aufmerksam machen.

Dabei besteht Anlass zu der Vermutung, dass der eigentliche Stresstest für Universitäten als auf die Lehre bezogene Einrichtungen erst noch bevorsteht: Nach der Aussetzung der Wehrpflicht, der Abschaffung der neunjährigen Gymnasialzeit in einigen Bundesländern und dem dadurch bevorstehenden doppelten Abiturjahrgang werden erheblich mehr junge Menschen ein Studium an den Universitäten und Hochschulen der Bundesrepublik Deutschland aufnehmen als jemals zuvor. Nach einer Prognose der Kultusministerkonferenz werden die Studierendenzahlen von 1,98 Millionen im Jahr 2005 auf 2,41 bis 2,67 Millionen im Jahr 2014 ansteigen.

Was bedeutet das für Universitäten, die laut Helmut Schelsky den zentralen Ort für die Verteilung von Lebenschancen bilden? Wer studiert, dem stehen Wege offen: für eine abwechslungsreichere Tätigkeit, für mehr Verantwortung in der Gesellschaft, für eine höheres Berufseinkommen. Tatsächlich verbinden die Studierenden heute mit dem Studium überwiegend die Erwartung, höhere Einkommen zu erwirtschaften und Karriere zu machen. Das ist zwar positiv, erhöht andererseits jedoch den ohnehin bestehenden Leistungsdruck – und hat Folgen, die sich immer deutlicher abzeichnen. So ist laut dem Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse von 2011 das Verordnungsvolumen von Antidepressiva bei Studierenden seit 2006 um



Fitnessstest bei den Karlsruher Stresstagen 2010.

79 % angestiegen und es verwundert in diesem Zusammenhang nicht, dass 2009 gut ein Fünftel aller Studierenden eine psychische Störung diagnostiziert bekommen hat. Am häufigsten wurden hierbei Diagnosen aus den Gruppen „Affektive Störungen“ und „Neurotische Belastungs- und somatoforme Störungen“ vergeben. Die erste Kategorie schließt Depressionen mit ein, die letzte u.a. Angst- und Panikstörungen. Die Schwelle, sich in professionelle Behandlung zu begeben, ist hoch: So befinden sich trotz hoher psychischer Belastung lediglich 4,4 % der Studierenden in ambulanter Psychotherapie.

Ein rein auf das Examen ausgerichtetes Studium wird freudlos, ja qualvoll, wie die oben genannten Zahlen eindrucksvoll verdeutlichen. Dergestalt hebt ein Universitätsstudium nicht das allgemeine Leistungsniveau, sondern füllt nur die psychotherapeutischen Beratungsstellen. Wie wollen wir darauf reagieren? Was wollen/können/müssen wir für Studierende tun, denen der Wind derzeit zu rau ins Gesicht schlägt?

In diesem Band haben wir Ansätze, Erfahrungen und Studien versammelt, die Studierenden auch in Zeiten des Massenstudiums helfen können, den Anforderungen des Studiums auf eine Weise zu begegnen, dass der Sturm der Zeit sie nicht umhaut, sondern gelassener werden lässt. Vorgestellt werden Ideen und Vorschläge, die helfen, die rauhe Luft, die derzeit an Deutschlands Universitäten weht, in Rückenwind zu verwandeln. Wir möchten Studierenden zeigen, wie sie mit dem unvermeidlichen Stress im Studium gesund und produktiv umgehen können und welche Strategien sich daraus für die Planung eines nicht nur in materieller, sondern auch in persönlicher Hinsicht erfolgreichen Studiums ergeben.

Wir veröffentlichen daher Beiträge, die in den vergangenen drei Jahren bei den „Karlsruher Stresstagen“ entstanden sind. Hinter den „Karlsruher Stresstagen“ verbirgt sich ein mehrtägiges Aktionsprogramm, mit dem Studierende und andere Interessierte verschiedene Trainings- und Reflexionsmöglichkeiten zum gezielten Stressabbau, zum Leistungserhalt bzw. zur Lern- und Arbeitsmotivation bekommen können. In Symposien, Workshops und Podiumsdiskussionen konnten die Besucherinnen und Besucher vor Ort jedes Jahr Anfang November Ursachen und Wirkungen von Überlastung reflektieren und Regeln für ein optimales Ressourcenmanagement diskutieren. Im Jahr 2010 wurden wir für diesen Ansatz mit dem Preis „Ausgewählter Ort im Land der Ideen“ ausgezeichnet. Der hier vorliegende Band dokumentiert die vielfältigen Zugänge und Forschungsansätze, die zwischen 2008 und 2010 bei den „Stresstagen“ vorgestellt worden sind.



Warum „Karlsruher Stresstage“? Die Förderung und Forschung zu Themenfeldern wie „Stress im Studium“ oder „Ganzheitliche Fitness“ gehört zu den Ursprungsideen des House of Competence (HoC) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), das im November 2007 gegründet worden ist. Das HoC ist heute die zentrale forschungsbasierte Einrichtung am KIT zur fächerübergreifenden Kompetenzentwicklung für Studierende aller akademischen Grade. Es richtet sich damit auch an Doktorandinnen und Doktoranden sowie Schülerinnen und Schüler am Übergang zur Hochschule und begleitet Studierende kontinuierlich in ihrer Entwicklung. Seinem cross-curricularen Angebot liegt programmatisch ein umfassendes Verständnis von Kompetenz zugrunde, das den Menschen als Person, als kommunikativ Handelnden und als Kulturwesen begreift und die Entwicklung von Kompetenz nicht auf den bildungsinstitutionellen Kontext begrenzt sieht. Entsprechend wird

Kompetenzentwicklung am HoC nicht auf arbeitmarktbezogene Schlüsselqualifizierung reduziert, sondern zielt darauf ab, Hochschulabsolventinnen und -absolventen dazu in die Lage zu versetzen, sich auf immer neue (berufliche) Anforderungen einzustellen und die für deren Bewältigung erforderlichen Voraussetzungen selbstständig zu entwickeln. Als einzige nicht fakultätsgebundene Einrichtung im deutschen Hochschulraum arbeitet das HoC gleichermaßen im Bereich der Kompetenzforschung wie der Kompetenzentwicklung und bezieht diese aufeinander.

Dr. Stefan Hey, Leiter der am HoC angegliederten Forschungsgruppe „hiper.campus“, hat die Idee der Stresstage maßgeblich und früh mit entwickelt. Ihm möchten wir an dieser Stelle herzlich danken. Unser besonderer Dank gilt ferner der Techniker Krankenkasse, die uns als Gesundheitspartner nicht nur von Anfang an bei der Entwicklung und Profilierung der Stresstage geholfen, sondern die auch bei der Entstehung dieser Dokumentation hilfreich mitgewirkt hat. Ohne die Sorgfalt, Ausdauer und motivierende Koordination von Martina Zovko bei den Stresstagen und Ella Binckli bei der Entstehung dieses Sammelbandes wäre Vieles nicht möglich gewesen: Beiden danken wir für ihre große Projektmanagementkompetenz. Allen Autoren dieses Bandes sei für ihre Beiträge herzlich gedankt, die uns weiter beflügelt haben. Mögen von den hier versammelten Anregungen auch viele Studierende Wind bekommen – Rückenwind!

Prof. Roland Matthies

Theater und Stress

„Lampenfieber“ als Voraussetzung für nachhaltiges Lernen

Ein produktiver Umgang mit Stress ist unabdingbar für Bildung und Lernen im Angesicht der Herausforderungen einer Gesellschaft im rapiden Wandel. Theater kann hierfür Pate stehen.

Der Versuch, Stress zu vermeiden, erzeugt neuen Stress. Warum? Weil Stress eine lebensnotwendige, ja oft lebensrettende Reaktion unseres Körpers ist. Und gegen natürliche Funktionen unseres Nervensystems willentlich anzugreifen, hat selten zu produktiven Ergebnissen geführt.

Was kann man also tun im Angesicht eines Phänomens, das offensichtlich auch zerstörerische Eigenschaften hat? Die Antwort: Einen bewussten Umgang damit pflegen. Und das führt uns letztlich dazu, Lernen als menschliches Grundbedürfnis neu zu begreifen.

Schauspielerinnen und Schauspieler leben mit dem Lampenfieber. Es versetzt sie in einen Zustand höherer Erregung, der oft erst den Zustand der nötigen Wachheit und der gesteigerten Geistesgegenwart erzeugt, der eine Situation oder eine Figur glaubwürdig erscheinen lässt.

Theater als Erkenntnisprozess erfordert die tiefere Auseinandersetzung mit einem Thema und gleichzeitig auch die absolute Identifizierung mit der Situation sowie der Figur. Ein reines „Auswendiglernen“ der Rolle würde keine glaubwürdigen Situationen entstehen lassen. Das Lampenfieber ist dabei Ausdruck einer gestalteten Stressreaktion, die der Schauspielerin und dem Schauspieler hilft, diese Ebene zu erreichen.

In Prüfungssituationen an Hochschulen geht es allzu oft noch darum, einen Leistungskatalog abzurufen. Das gestaltende Element, die Identifizierung mit einem Thema, bleibt auf der Strecke. „Auswendiglernen“ und „Aufsagen“ erzeugen deswegen eine Form von negativem Stress, weil sie nicht mit unserem ureigenen Interesse, mit den Kernfragen an das Leben verbunden sind.

Das Geheimnis ist, dass eine Form von Lampenfieber eigentlich schon im Moment der Auseinandersetzung mit einem „Lernthema“ einsetzt: Wir lernen etwas Neues offenbar nur dann gut, wenn das noradrenerge System in unserem Gehirn eingeschaltet wird, das uns wachrüttelt und dazu beiträgt, die erfolgreich zur Lösung des Problems eingesetzten Verschaltungen zu bahnen. Das, was uns nicht unmittelbar berührt, was nicht die geringste Spur einer kon-



Wer kennt es nicht, das Lampenfieber – ob vor einem Auftritt oder einer Prüfung.

trollierbaren Stressreaktion auslöst, bekommen wir nur mit größter Mühe in unseren Kopf. Was uns antreibt, ist also Begeisterung: nur sie erzeugt in einer Prüfungssituation auch die Geistesgegenwart, auf eine Prüfungsanforderung mit aus der Situation gewonnenen, eigenständigen Lösungen zu antworten.

Anstelle der Werte und Leistungskataloge tritt in der modernen Gesellschaft zunehmend die Notwendigkeit zur Sensibilisierung und Entwicklung der Möglichkeit zur intra-psychischen Differenzierung, der Fähigkeit, in die eigene Seele zu schauen, deren Bilder zu interpretieren und daraus Handlungshinweise ableiten zu können.

Kunst – Theater wie bildende Kunst – ist immer verbunden mit einem Evidenz-erlebnis: Künstlerische Prozesse sind Erkenntnisprozesse, denen andere folgen werden. Schlüsselkompetenz erfordert diese Schlüsselerlebnisse, um das elementare Bedürfnis zur intra-psychischen Differenzierung, zur Feinjustierung der individuellen Koordinaten und des inneren Kompasses zu wecken.

„Wie stellt man sich auf ständig verändernde Bedingungen ein?“ ist eine Kernfrage, die unsere heutige Gesellschaft bewegt. Wenn wir keine Antworten darauf finden, setzen wir uns stetig wachsendem Dauerstress aus. Kunst ist eine Expedition. Künstlerisches Handeln erfordert Beharrlichkeit sowie die Fähigkeit, mit Krisen produktiv umzugehen. Künstlerisches Handeln bezieht das Risiko, die Grenzerfahrung und die Krise als Möglichkeit mit ein und ist somit eine Voraussetzung für Wandel. Dies bedeutet: Künstlerisch Denken und Handeln kann als Methode begriffen werden, mit Stress-situationen produktiv umzugehen.

Künstlerisches Handeln erfordert Beharrlichkeit.

Prüfende als auch Prüflinge sollten sich die Voraussetzungen so schaffen, dass die Prüfung auch als Chance begriffen werden kann, sich als Gestalter und nicht als Opfer einer Situation zu erleben: Sie ist zunächst eine Aufgabe, die man sich und der man sich selbst stellt. Sich Herausforderungen zu stellen, gehört zum Grundbedürfnis eines jeden Menschen – denn erst hier setzt Entwicklung ein, die wirkliches Lernen möglich macht.

Schöpferisches Innehalten

Interview mit Prof. Roland Matthies

Schauspieler, Regisseur, Hochschullehrer; Professor an der Theaterakademie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg



Eine Frage an den erfahrenen Theatermann: Gibt es eine „Erste Hilfe“, wenn Lampenfieber in der Prüfung doch einmal so stark ist, dass es mehr lähmt als puscht?

Das Wesentliche ist in diesem Fall – ich denke an den Vergleich mit einem Blackout auf der Bühne –, sich der Leere zunächst zu überlassen und sie zuzulassen. Meine Erfahrung als Schauspieler ist, dass der Text dann plötzlich wieder da ist. Innezuhalten und loszulassen ist besser, als dagegen anzustrampeln, damit macht man es schlimmer. Die Leere kann produktiv sein und zu einem frischen Gedanken führen. Der Zuschauer – oder der Prüfer – empfindet den Moment der Pause vielleicht als gar nicht so lang wie man selbst. Für ein Publikum wie für einen Prüfer kann dieser Augenblick erholend sein, man hat das Gefühl, hier spult jemand nicht nur etwas ab.

Wie würden Sie als Schauspieler und Theaterpädagoge die ideale „Spielanleitung“ für Prüfling und Prüfer beschreiben?

Idealerweise sollte eine Antwort auf eine Frage im Moment komplett neu entstehen, in einem schöpferischer Vorgang, der nicht etwas reproduziert. Solch ein Inspirationsmoment entsteht aber nicht einfach so, er setzt Vertrauen in die Situation voraus. Ich bin selbst gelegentlich in Prüfungskommissionen und man ist als Prüfer dankbar, wenn zu spüren ist, wie Gedanken in einem Prozess entstehen. Es ist natürlich auch schön, wenn Prüfer Fragen stellen, die dies erlauben.

Können imaginierte oder tatsächliche Rollenspiele helfen, sich auf angstauslösende Situationen vorzubereiten?

Ich bin davon überzeugt, dass es so ist, würde das aber in einem sehr freien Feld zu üben versuchen, denn sich die konkrete, beunruhigende Situation vorzustellen, könnte unter Umständen kontraproduktiv sein. Man kann lernen, im richtigen Moment das Richtige zu tun, etwa indem man textgebunden spielerisch improvisiert oder sich mit Empathie in eine Rolle versetzt. Hilfreich können Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sein. Stress sehe ich auch als positiv, diese Wirkung setzt aber voraus, dass es ebenso Momente der Entspannung gibt, in denen man vollkommen loslässt – ohne Zeiten kompletter Muße geht es nicht, auch Schauspieler müssen sie bewusst suchen.

Tipps gegen Stress

- Versuchen Sie, Stress nicht zu vermeiden: Versuchen Sie, mit ihm produktiv umzugehen. Lassen Sie sich nicht von ihm beherrschen, sondern bauen Sie ein positives Verhältnis zu ihm auf: Er kann Ihnen helfen, Gedanken neu zu fassen und über Gewohntes und Gedachtes hinauszudenken. Erst der unkontrollierte Stress wird zum Dauerstress, der letztlich auch Ihre Gesundheit gefährdet.
- Verstehen Sie eine Prüfung in erster Linie als eine Chance, sich in Ihrer Kreativität zu zeigen und eine Gelegenheit, Ihre Fähigkeit, auf eine besondere Situation adäquat zu antworten, unter Beweis zu stellen. Nicht ihre Fertigkeiten sollten das Reservoir sein aus dem sie schöpfen, sondern Ihre Möglichkeiten, von denen Sie sich immer wieder selbst überraschen lassen dürfen.
- Geistesgegenwärtigkeit ist das Fluidum, in das Schauspielerinnen und Schauspieler auf der Bühne eintauchen. Inspiration ist das Mittel, das sie in diese Sphäre versetzt. Bereitschaft zum Wandel ist der Angelpunkt, Antizipation und Empathie die Grundingredienzen der Schauspielkunst. Pflegen sie diese Tugenden. Üben sie diese Eigenschaften in jeder Situation, die sich Ihnen bietet.
- Lernen bedeutet Entwicklung. Entwicklung bedeutet, Hürden zu nehmen und Schwellen zu überschreiten. Lampenfieber ist eine kontrollierte Stressreaktion die Ihnen hilft, diese Hürden zu nehmen. Üben Sie kontrollierte Stressreaktionen. Setzen Sie sich Ihnen aus und vertrauen Sie dabei auf Ihre Fähigkeit zur intrapsychischen Differenzierung, also jener Fähigkeit, im richtigen Moment die richtigen Handlungshinweise abzuleiten. Üben Sie Vertrauen in Ihre Urteilskraft.

Kontakt:

Prof. Roland Matthies
E-Mail: rolandmatthies@aol.com
Internet: www.kunst-unternehmen.com

Prof. Dr. Thomas A. Troge

Musik und Stress

Musik als Beruhigungspille, als Aufputzmittel, als Folter –
was passiert da im Kopf?

Musik kann aufregen und zum Abreagieren einladen, sie kann entspannen und Stress abbauend wirken. Die richtigen Klänge können Gegenmittel für Alltagsprobleme und Stress sein.

Musik kann sehr unterschiedlich sein und sehr unterschiedlich auf uns wirken – von der drastischen Verwendung als Todesstrafe im antiken China bis zum Wiegenlied, das die meisten Kinder beruhigt einschlafen lässt. Das gleiche Wiegenlied kann aber auch nervtötend wirken für jemand, der gerade versucht, sich auf eine anspruchsvolle Semesterarbeit zu konzentrieren.

Wie wirkt Musik auf uns?

Die Verarbeitung von musikalischen Reizen im Gehirn geschieht wie alles im Gehirn auf einer subsymbolischen Ebene. Das heißt, im Gehirn existieren keine konkreten Symbole oder Eigenschaften wie z.B. Tische, Farben oder Klänge, sondern nur standardisierte Nervenimpulse in unglaublich komplexen Netzwerken.

Nur ein Teil dieser Gehirnaktivität wird uns bewusst, der größere Teil bleibt unbewusst; viele Prozesse laufen auch vollautomatisch ab und sind von uns nicht willentlich beeinflussbar. So wird ein Knacksen nachts im Wald immer einen Adrenalinstoß auslösen, obwohl wir wissen, dass in unseren Wäldern keine Raubtiere mehr lauern.

Nervensignale werden vielfältig verarbeitet: reflexartig und sehr schnell und parallel dazu in höheren, jüngeren Gehirnarealen, wo sie auch ins Bewusstsein gelangen. Die zweite Verarbeitung dauert sehr viel länger – bis zu einer Sekunde – als die erste, was erklärt, warum wir willentlich nichts gegen eine Reflex-Reaktion ausrichten können, die maximal 250 Millisekunden benötigt. Damit wird auch deutlich, warum akustische Reize, die wir nicht erwarten oder nicht mögen, uns in einen Stresszustand versetzen können.

Musik wird heute zum überwiegenden Teil als rhythmisch-metrisch geprägte Musik gehört, in welcher der ‚Beat‘ das dominierende Element ist, gefolgt von einprägsamen Melodien und charakteristischen ‚Sounds‘ bzw. Klangfarben. Der ‚Beat‘ oder Taktschlag (und seine Reibung an dem davon abweichenden Rhythmus) ist das Element in der Musik, dessen Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem (und damit unsere Stimmung) am besten



Mit der richtigen Musikwahl fällt das Entspannen leichter.

untersucht und dokumentiert ist. So wirken gleichmäßige, eher langsame Taktarten eher beruhigend, während schnellere und deutlich akzentuierte Taktarten und Rhythmen aufregend wirken.

Leider ist es aber nicht ganz so einfach, wie das zunächst scheinen mag. Stellen wir uns zwei Musikarten vor, die genau den gleichen Beat und das gleiche Grundtempo haben: einen Rocksong und einen volkstümlichen Marsch, gespielt von einer Blaskapelle. Das jeweils eine finden wir gut, das andere entsetzlich; nur eine Minderheit ‚mag‘ beides. Es ist also doch die Gesamtheit der akustischen Musikelemente, die darüber entscheidet, ob wir eine Musik mögen oder nicht.

Musik kann ein wunderbares Mittel sein, um Stress abzubauen.

Durch das heute überall mögliche und übliche ständige Hören von Musik können viele, vor allem jüngere Menschen, aber nicht mehr gezielt mit Musik umgehen und bemerken auch gar nicht mehr, ob und wie stark eine Musik sie aufputscht; das Schlagwort von der „Musik als Droge“ ist daher nicht ganz unbegründet.

Man kann aber durchaus durch bewusste Hör-Entscheidungen seinen vegetativen Zustand beeinflussen: Stress abbauen, leichten positiven (und lernfördernden) Stress herstellen oder im negativen Fall einen gar nicht mehr wahrgenommenen Dauerstress herstellen, der einen gar nicht mehr zur Ruhe kommen lässt. Die einzig mögliche Steigerung dieses Zustands ist oft nur das absolute Gegenteil: Absolute Stille, die von vielen Menschen kaum ertragen wird.

Musik kann ein wunderbares Mittel sein, um Stress abzubauen und zu entspannen. Wer aktiv und intensiv ein oder zwei Stunden Musik macht, kann sich dabei physisch und mental auspowern. Aber auch Musik hören kann entspannen und anregen zugleich. Das Hören von Musik (die man mag) kann das Gehirn in einen positiv angeregten Zustand versetzen, sodass Lernen oder Arbeiten leichter fällt. Wenn man sich zur Musik noch bewegen kann (tanzen, oder auch nur mit dem Körper wippend mitgehen), wird dieser Effekt noch stärker und Stress kann wieder abgebaut werden.

Gut gestimmt fürs Lernen

Interview mit Prof. Dr. Thomas A. Troge

Leiter des Instituts für Musikwissenschaft und Musikinformatik (IMWI)
an der Hochschule für Musik (HfM) Karlsruhe



Fördert aktives Musizieren Kompetenzen auf anderen Gebieten?

Es gibt Zusammenhänge, die aber in der Regel missgedeutet werden. Untersuchungen zeigen, dass Personen, die musikalisch aktiv sind oder Musik hören, auch andere Leistungen etwas besser ausführen. Zu erklären ist dies damit, dass vermehrt Neurotransmitter ausgeschüttet werden, also das Gehirn insgesamt sozusagen mehr „auf Trab“ kommt. In allen derartigen Untersuchungen fehlen aber die Kontrollgruppen, man könnte ebenso gut feststellen: Wenn man irgendetwas tut, was Spaß macht, wird das Gehirn angeregt.

Bislang wurde nicht nachgewiesen, dass zum Beispiel Kinder, die musizieren, deshalb gut in Mathematik sind, es könnte auch am Sportunterricht liegen.

Welchen Einfluss hat Musik auf unsere Emotionen?

Versuche zeigen, dass Musik uns meistens emotional beeinflusst. Wenn jemand nach Hause kommt und „seine“ Musik in den CD-Spieler einlegt, setzt er diesen Effekt bewusst ein. Gerade Jugendliche nutzen Musik als Aufputschmittel, um sich in eine bestimmte Stimmung zu versetzen oder in eine andere Welt zu flüchten. Die meisten Menschen, wenn auch nicht alle, reagieren positiv auf Musik. Welche Vorliebe man für bestimmte Musik entwickelt, hängt stark mit der Sozialisierung zusammen, der Geschmack wird früh geprägt. Wenn wir Musik hören, die wir mögen, entspannen wir uns. Wenn wir dagegen gezwungen werden, Musik zu hören, die wir nicht mögen, kann es uns müde machen. Musik hat unbestritten Einfluss auf das vegetative Nervensystem, dieser physiologische Vorgang lässt sich nachweisen. Heute sind wir allerdings alle von so viel Musik umgeben, auch wenn wir es gar nicht wollen, etwa beim Einkaufen, dass wir teilweise das Gefühl für die Dosis verloren haben. Die Folge ist, dass wir Musik zu Hause noch lauter aufdrehen.

Ist es für das Gehirn eher anregend oder eine Überlastung, zu lernen und gleichzeitig Musik zu hören?

Wenn man am Schreibtisch die Musik hört, die man mag, fühlt man sich wohl. Aus Sicht der Neurophysiologen ist das gar nicht schlecht, denn das Lernen funktioniert nur, wenn es emotional mit Positivem verbunden ist. Schlecht ist Musik beim Lernen nur, wenn sie zu laut ist, denn dann sinkt die Konzentrationsfähigkeit.

Tipps gegen Stress

Musik-Tipps gegen Stress

- Wer bewusst mit Musik umgehen möchte, sollte seine Fähigkeit, Stille aktiv zu ertragen und schließlich zu genießen, testen und trainieren. Es gibt leider nicht mehr allzu viele Örtlichkeiten, wo das möglich ist: Bibliotheken, Klöster, Kirchen, Natur ... Wer eine dreitägige Gebirgswanderung oder Segeltour allein, ohne Radio, Handy und iPod durchsteht, wird Musik wieder ganz anders wahrnehmen. Außerdem hat er dabei vielleicht noch ein paar gute Ideen für die anstehende Studienarbeit gesammelt ...
- Der nächste Schritt könnte sein, nach einer Phase der Stille bewusst darauf zu achten, was in einem vorgeht, wenn man seine Lieblingsmusik auflegt und mal lauter, mal leiser hört: was verändert sich beim lauten/leisen Hören, was passiert mit meiner Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit? Wann wird die Lautstärke/die Musik so dominant, dass ich mich eigentlich nicht mehr auf etwas anderes konzentrieren kann? Wann hilft sie mir beim Lernen oder Arbeiten?
- Um herauszufinden, wie man auf verschiedene Arten von Musik reagiert, suche man sich unbekannte Musik oder Musik, die man sonst nicht (bewusst) hört, heraus und höre sie in geeigneter Umgebung und Stimmung an: Javanesische Gamelanmusik, Gregorianische Choräle, verschiedene afrikanische Musikstile, Barockmusik, Jazz usw. Nebeneffekt: Wie kann ich mit unbekannter, ‚unerhörter‘ Musik umgehen – bin ich in der Lage, auf etwas Neues einzugehen? (Funktioniert meist nur nach mehrmaligem Hören.)
- Gezielt Stress abbauen: Musik machen, zu Musik tanzen, auch alleine. Danach ruhigere Musik auflegen, langsam wieder zur Stille zurückfinden.

Kontakt:

Prof. Dr. Thomas A. Troge
E-Mail: troge@hfm-karlsruhe.de
Internet: www.hfm.eu

Dipl.-Soz. Päd. Bettina Werner

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR – nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Die Praxis der Achtsamkeit vermittelt durch Meditation und praktische Übung in Alltag und Beruf eine achtsame Lebensweise, die unter anderem die Bewältigung von Stresssituationen erleichtern kann.

Die Klangschalen erklingen im Raum – Raum und Zeit für die Teilnehmenden ihre Wahrnehmung nach Innen zu richten, für einen Moment innezuhalten. In der Geschäftigkeit unseres Alltags für viele Menschen ein seltener Moment, in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) eine alltägliche Praxis.

Schon 1979 entwickelte Dr. Jon Kabat-Zinn die MBSR-Methode und seitdem erobert sie Krankenhäuser, Unternehmen und Reha-Einrichtungen weltweit. Schwerpunkt des Programms ist die Schulung der Achtsamkeit durch systematische, alltagsbegleitende Übungen über acht Wochen hinweg. Es sind Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen, sowie die Praxis der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Durch die Haltung der Achtsamkeit werden den Teilnehmenden automatisierte Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen bewusster. Sie lernen, diese zu beobachten und gelassener damit umzugehen.

Natürlich ist es erst einmal schwer, in der Stille zu sein und nur der Atembewegung im Körper zu folgen. Konzentriert atmen? Alle Teilnehmenden in meinen Seminaren berichten davon, wie schwer das ist. Dabei erscheint die erste Meditationsanleitung so einfach: „Konzentrieren Sie sich auf die Atembewegung in Ihrem Körper, spüren Sie die physische Empfindung des Ein- und Ausatmens und bleiben Sie dabei.“ Konzentriert atmen? „Welche Mail muss ich noch abschicken, habe ich bei der Klausur heute Morgen an alles gedacht?“ Ach so ja, ein – ausatmen.

Gedanken jagen immer wieder durch den Geist und die meisten spüren: mit innerlicher Ruhe hat das nichts zu tun. Die Schultern, die oft unbemerkt verkrampt sind, melden sich mit Schmerzen, die innere Unruhe, die sonst im Multitasking aufgehoben ist, steigt in Hitzewellen auf.

Jetzt können wir Achtsamkeit praktizieren: In einer interessierten Haltung erforschen wir, was in uns abläuft, wenn wir zu Ruhe kommen. Wir folgen aber dem Impuls des Ausagierens nicht, sondern gehen zurück zur Atmung. Immer wieder. „Immer wieder neu nur im Kontakt mit dem jeweiligen Augenblick ihres Lebens zu sein“, ist die Einladung. Und je mehr die Teilnehmenden in



Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit für den richtigen Umgang mit Stress.

einen annehmenden Kontakt mit sich kommen, desto stärker wird die Sehnsucht nach Entschleunigung und erkannt welche Kraft darin liegt.

Wenn ich Studierende nach ihren Zielen für die Stressbewältigung frage, sind die Antworten sehr individuell, die Themen aber letztlich ähnlich. Das Ziel geduldiger mit sich und seinen Mitmenschen sein zu können, der Wunsch abschalten zu können, mehr Zeit für sich zu haben, das Leben mehr genießen zu können, konzentrierter bei einer Aufgabe zu bleiben ... MBSR macht langfristig nur Sinn, wenn Sie sich täglich Zeit für die eigene Achtsamkeitspraxis nehmen. Die Reaktionen darauf sind ähnlich: „Jetzt komme ich zu Ihnen, weil ich völlig überlastet bin und keine Zeit habe und soll mir einige Wochen täglich eine Stunde Zeit für mich selbst nehmen? „Ja“, ist immer meine kompromisslose Antwort. Können wir denn wirklich langfristig sinnerfüllt, gesund und zufrieden sein, wenn wir keine Lebenszeit mehr für uns selbst haben? Mehr noch: können wir dann wirklich präsent, kreativ und erfolgreich studieren und arbeiten?

**Schon wenige Wochen
Achtsamkeitspraxis
verändern das Gehirn.**

Die Übungsanforderung in MBSR hat aber auch neurophysiologische Gründe: Erste wissenschaftliche Studien belegen eindeutig, dass der Bereich des Gehirns, der für Stressresistenz zuständig ist, sich positiv verändert. Schon wenige Wochen der Achtsamkeitspraxis verändern das Gehirn und Gedächtnis- und Gefühlszentrum werden leistungsfähiger. Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist nicht kognitiv verstehend, nur die Haltung und Übung in der Achtsamkeitspraxis bringt positive Veränderung, seelisch und neurologisch.

Mich selbst berührt und erstaunt immer wieder, dass die Achtsamkeitspraxis der Studierenden sofort spürbare positive Veränderungen im Umgang mit ihren Mitmenschen und sich selbst zeigt. Davon, klarer, gelassener und kreativer zu leben, wird immer wieder berichtet. Mitfühlender für sich und andere zu werden und nach der täglichen Übungspraxis mit neuer Kraft und Klarheit lernen zu können.

Ein Weg zur Gelassenheit

Interview mit Dipl.-Soz. Päd. Bettina Werner

Leiterin der Betrieblichen Beratungsstelle am KIT Campus Nord, MBSR-Kursleiterin und Coach im eigenen Unternehmen Durlacher Schule



Wie reagieren Studierende auf die von Ihnen vermittelte Praxis mit Elementen fernöstlicher Körper- und Geistesübungen?

Der Weg in MBSR ist kein kognitiver, es ist ein Erfahrungsweg. Die Reaktion ist sehr positiv, die Rückmeldung der Studierenden zeigt, dass sie mit den Übungen effektiver und konzentrierter lernen, besser schlafen, in Stresssituationen gelassener reagieren, selbstbewusster und mit sich und anderen mitfühlender werden.

Sie berichten vom Wunsch nach innerer Ruhe, Gelassenheit und Entschleunigung, welche Folgen hat es Ihrer Erfahrung nach, wenn diese Bedürfnisse nicht wahrgenommen werden?

Die Folgen gehen bis hin zum Studienabbruch, sie reichen von verminderter Leistungsfähigkeit über das Fehlen eines Gefühls von Glück bis zu diagnostizierbaren Erkrankungen wie Depressionen oder dem Burnout-Syndrom.

Was unterscheidet MBSR von klassischen Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenem Training?

Im Fokus steht nicht Entspannung, sondern Achtsamkeit. Man übt sich darin, das Leben wahrzunehmen, wie es ist und mit ihm wirklich in Kontakt zu sein. Es geht darum, die Wirklichkeit ehrlich anzugucken, sie nicht zu bewerten und ihr gegenüber eine akzeptierende innere Haltung zu entwickeln. Dies führt dahin, sich selbst annehmen zu lernen, klarere und stimmigere Entscheidungen treffen zu können und sich dafür einzusetzen, was einem wirklich wichtig ist im Leben. Ich erlebe unsere Gesellschaft immer wieder als eine, die sich viel über andere beklagt – meine Botschaft ist mit Mahatma Gandhis Worten: „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst in dieser Welt“.

Was hat Sie bewogen, sich mit dieser Methode der Stressreduktion vertraut zu machen?

In meiner Studienzeit litt ich unter einer Depression und wurde in einer psychosomatischen Klinik behandelt. Damals kam ich über Tai Chi zur Zen-Meditation und über Zen zu MBSR, ließ mich als MBSR-Lehrerin ausbilden und integrierte seitdem die Methode täglich in mein Leben. Persönlich verhilft sie mir zu Zentriertheit, Gelassenheit und Bewusstheit und dazu, Zugang zu meinem wahren Selbst zu finden. Als Betriebliche Beraterin am KIT ist die innere Achtsamkeit ein zentrales Element meiner Beratung und meines Coaching für Führungskräfte.

Tipps gegen Stress

Wann immer Sie in Stress und Eile sind oder auch sonst das Gefühl haben eine Pause im Leben zu brauchen:

3 Minuten Achtsamkeit im Alltag

- **Minute 1:** Bringen Sie Ihre Wahrnehmung in den gegenwärtigen Moment, wenn möglich indem Sie die Augen schließen und fragen Sie sich:

Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich im Moment wahr?
Körperliche Empfindungen wie Anspannung/Entspannung,
Ruhe/Unruhe, Kälte/Wärme etc.

1. Gedanken, die im Moment durch den Geist ziehen
2. Gefühle/Stimmungen, die im Moment da sind

Nehmen Sie die Empfindungen nur wahr, ohne diese zu bewerten oder abzulehnen, auch wenn sie unangenehm sind.

- **Minute 2:** Bringen Sie Ihre Achtsamkeit zur Atembewegung in Ihrem Körper, folgen Sie einem Moment jedem Einatmen und Ausatmen ohne sich dabei anzustrengen. Nehmen Sie den Atem als Anker, um gegenwärtig zu sein.
- **Minute 3:** Dehnen Sie die Atembewegung auf Ihren Körper als Ganzes aus, so als ob Sie von der Vorstellung her Ihren ganzen Körper sanft durchatmen könnten – nehmen Sie sich Atemraum.

Diese Atemübung bietet eine Möglichkeit, uns wieder in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment unseres Lebens zu bringen und ermöglicht es, aus dem Autopiloten von Reiz-Reaktion auszusteigen.

Kontakt:

Dipl.-Soz. Päd. Bettina Werner
E-Mail: bettina.werner@kit.edu
Internet: www.kit.edu | www.durlacher-schule.de

Prof. Dr. Norbert Fessler

Atem holen ...

Anti-Stress-Atmen und anderes mehr!

Im Projekt „Selbstinstruktive Kurzentspannungsprogramme“ werden Anti-Stress-Übungen zur Selbsthilfe entwickelt, die sich auf verschiedene Körperteile beziehen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

J. W. v. Goethe als tägliche Atem-Mindest-Ration? Das geht so: Sprechen sie sich bedacht das Goethe-Gedicht laut oder lautlos vor! Bei den ungeraden Zeilen tief einatmen, bei den geraden Zahlen tief ausatmen: Sechs Atemzüge durchgeführt? Vielleicht fühlen sich schon etwas „leichter“. Das Gedicht eignet sich immer dann, wenn sie sich „atemlos“ fühlen und wirkt wie eine Kurzmeditation:

Die grauen Zellen konzentrieren sich und können abschalten. Die tagtägliche Rezitation des Gedichts hat den Effekt, dass man dies zunehmend gleichmäßiger und vertiefter tun wird und Entspannung jederzeit und in jeder Situation herbeiführen, somit Energie tanken kann.

Energie tanken? Richtiges Atmen ist eine energetische Ressource für den Alltag, denn: Stress bewirkt, dass unbewusst flacher und gepresster geatmet wird. In Stresssituationen bietet sich bewusstes Atmen unter Nutzung aller Atmungskorridore des Körpers (Schlüsselbeinatmung, Brustatmung, Bauchatmung) geradezu an!

- (1) Im Atemholen
- (2) sind zweierlei Gnaden:
- (3) Die Luft einziehen,
- (4) sich ihrer entladen;
- (5) jenes bedrängt,
- (6) dieses erfrischt;
- (7) so wunderbar
- (8) ist das Leben gemischt.
- (9) Du danke Gott,
- (10) wenn er dich presst,
- (11) und dank ihm,
- (12) wenn er dich wieder entlässt.

(J. W. v. Goethe, „Buch des Sängers – Talismane“ in: „West-östlicher Divan“)

Interesse geweckt? Selbstverständlich gelingt es auch, Stress mit sog. „naiven“ Entspannungsformen wie Musik, Sport treiben oder auch Nichtstun zu reduzieren oder auch mit problematischen Strategien wie Alkohol, Medikamentenmissbrauch, Rauchen. Unter einer systematischen Entspannung versteht man hingegen ein Entspannungstraining auf der Grundlage verschiedener Entspannungsverfahren wie z. B. Autogenes Training, Yoga, TaiChi: Trainingseffekte stellen sich ein, die dazu führen, dass Stress wirkungsvoller und nachhaltiger begegnet werden kann.



Bewusst atmen in der frischen Luft eignet sich wunderbar, um neue Energien zu tanken.

Entspannungstraining? Die Entwicklung der persönlichen Entspannungsfähigkeit durch Entspannungstraining führt dazu, schnell, bewusst und kontrolliert einen relativ stabilen Erregungszustand zu erreichen, dessen Niveau unterhalb des normalen Wachzustandes liegt und zur Reduktion der Zustände physischer wie auch psychischer Anspannungen beiträgt. Entspannungstraining soll somit systematisch die individuelle Kompetenz fördern, auf Verspannungen allgemein und differenziell mit gezielter Entspannung zu reagieren. „Differenziell“ meint, dass eingeübte Entspannungsfertigkeiten das Individuum in die Lage versetzen, sich in belastenden Situationen durch unmittelbaren Einsatz des Erlernten selbst helfen zu können.

Gezieltes Entspannungstraining fördert die Resilienz.

ket-Entspannungs-Kurzprogramme? Da sich nicht jeder zeitlich ausufernden Entspannungskursen unterziehen kann oder will, ist das „ket“ (Karlsruher Entspannungstraining) auf die Idee gekommen, wissenschaftlich geprüfte „Entspannungssnacks“ zu entwickeln. Bisherige empirische Untersuchungen des „ket“ zeigen, dass solche Entspannungs-Kurzprogramme ebenfalls Trainingseffekte haben, in physiologischer Perspektive z.B. die Tonussenkung der Skelettmuskulatur, Atemregulation, Kreislaufregulation.

Programmprinzipien? (1) ket-Entspannungs-Kurzprogramme sollen zur Entwicklung der Entspannungsfähigkeit, Gelassenheit, des Stressmanagements und der Resilienzfähigkeit beitragen. (2) Die Zugänge sollen körperzentriert und bewegungsbasiert erfolgen, da die spürbaren Effekte hier unmittelbar wirksam werden: Prinzipien der Entschleunigung werden mit Formen der individuellen Körperwahrnehmung und Körperachtsamkeit kombiniert. (3) Das jeweilige Kurzprogramm soll ohne Expertenanleitung erlernbar sein (Prinzip der Selbstinstruktion). (4) Kurz-Entspannungsübungen sollen wenig Zeit in Anspruch nehmen (5–10 Min.) und jederzeit in vielfältigen alltäglichen Situationen einsetzbar sein. (5) Die Programme und Übungen sollen wirksam sein, d.h. wissenschaftlichen Kriterien (Evaluation, Diagnostik) genügen.

Wellness-Programm für den Alltag

Interview mit Prof. Dr. Norbert Fessler

Leiter des Instituts für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe



Die Entspannung oder das „Entschleunigen“ des Körpers ist ein in der Sportwissenschaft neuer Aspekt. Welche Fragestellungen stehen dabei im Mittelpunkt?

In der Sportwissenschaft steht nicht nur der in Sportsituationen beschleunigte Körper im Fokus, sondern zunehmend auch der in Alltagssituationen bewegte Körper – und mit ihm körperbasierte Entspannungstechniken. Weniger ist manchmal mehr: Neben „citius, altius, fortius“ beschäftigt sich die Sportwissenschaft heute in der Bandbreite „Bewegung und Sport“ auch mit der entschleunigten Bewegung. Im Unterschied zu den Psychologen und Medizinern beschäftigen sich Sportwissenschaftler im Handlungsfeld „Entspannung“ nicht mit therapeutischen Ansätzen in Einzelbetreuung, sondern mit Gruppentraining. In Karlsruhe werden zwei Programmlinien entwickelt: Körperbasiertes Entspannungstraining baut auf Grundsätzen von Psychomotorik und Bewegungsmeditationen sowie Entspannungstechniken wie Eutonie, Massage, QiGong auf und ist zum Beispiel in Schulen oder Betrieben gut lehrbar. Selbstinstructive Kurzentspannungsprogramme konzentrieren sich dagegen auf einzelne Körperteile. Es sind Übungsfolgen zur Selbsthilfe, die als persönliches Wellness-Programm in nahezu allen Alltagssituationen eingebaut werden können.

Sie beschreiben das Anti-Stress-Atmen, welche weiteren Körperübungen können das Wohlbefinden fördern?

Die Atmungsthematik wurde exemplarisch vorgestellt, weil sie für jeden jederzeit nachvollziehbar und unmittelbar wirksam ist. Neben Atemübungen führen konzentriert, achtsam und entschleunigt ausgeführte Körperübungen differenziert zu Entspannungseffekten. Zehn Kurzprogramme haben wir für folgende Körperteile entwickelt: Augen, Kiefer, Nacken, Schultern, Arme, Hände, Brustkorb, Lendenwirbelsäule, Beine, Füße. Unsere Kurzprogramme beinhalten jeweils fünf bis zehn Übungen, die in wenigen Minuten durchführbar sind.

Wie regelmäßig sollten die Kurzprogramme für einen Trainingseffekt eingeübt werden, um in belastenden Situationen unmittelbar wirksam zu sein?

Die Körper-Entspannungsprogramme wirken unmittelbar nach einmaliger Durchführung. Nachhaltige Effekte, etwa die Reduktion des Muskeltonus bei Nacken-Schulter-Verspannungen, sind mit zunehmendem Training, zum Beispiel bei täglicher Durchführung eines Kurzprogramms, möglich.

Tipps gegen Stress

- Haben Sie schon einmal durchdacht, wie Sie persönlich unvermeidlich auftretenden Stress verarbeiten, wie also Ihr Stressmanagement aussieht? Dies wirft Fragen auf wie: Habe ich meinen Alltag unter Berücksichtigung von Ruheinseln strukturiert? Wie gehe ich mit kurzfristigem, wie mit andauerndem Stress um: Freue ich mich z.B. über Erfolge nach erfolgtem Arbeitsstress? Kann ich dann abschalten und z.B. „bewusst Chillen“ oder habe ich gleich den nächsten Stressberg vor Augen und den nächsten und den nächsten ...!
- Welche Alltags-Antistress-Schirme spannen Sie auf, z.B. Sport, Bewegung an der Luft, Musik hören, Probleme mit Freunden besprechen, TV, Internet, Computer spielen, Chips oder Schokolade, Rauchen, Alkohol? Es gibt Sinnvolles und wenig Sinnvolles!
- Kommt für mich das Erlernen einer Entspannungstechnik in Frage? Gibt es entsprechende Schnupperangebote an meiner Hochschule oder im Umfeld der Hochschule? Verschiedene Entspannungstechniken führen zum Erfolg. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und finden Sie die Technik, mit der Sie sich wohlfühlen!
- Habe ich vielleicht keine Zeit (und vielleicht auch kein Geld) für das intensive Erlernen von Entspannungstechniken? Falls ja, dann schnuppern Sie zunächst einmal in Kurzentspannungsprogramme hinein, die Sie möglichst ohne Anleitung durchführen können (hier finden Sie vieles online). Die „ket“-Kurzprogramme finden Sie unter www.sport.ph-karlsruhe.de/ab1/ket_ueberblick.html oder unter www.entspannung-ket.de.

Kontakt:

Prof. Dr. Norbert Fessler
E-Mail: fessler@ph-karlsruhe.de
Internet: www.sport.ph-karlsruhe.de

Genuss und Genussfähigkeit

Euthymes Verhalten als Gegenmittel gegen Stress

Durch die Erhöhung der Genussfähigkeit kann negativem Stresserleben entgegengewirkt werden. Der dargestellte Ansatz orientiert sich am Therapiekonzept der „Kleinen Schule des Genießens“.

Während des Studiums befinden Sie sich in einer wichtigen Lebensphase, die mit vielerlei Stressfaktoren einhergeht. Bewusstes genussvolles Erleben kann helfen, im Lot zu bleiben. Genuss wird hier gleichgesetzt mit der aus dem Griechischen stammenden Bezeichnung „Euthymie“ (Was der Seele gut tut). So gesehen kann Genuss antinoxisch zu Stress verstanden werden. Euthymes Erleben ist grundsätzlich über jeden unserer fünf Sinne erfahrbar: Wir können etwas Angenehmes riechen, ertasten, schmecken, erblicken oder hören. Damit potentiell genüssliche Eindrücke (z. B. der Duft des Morgenkaffees, die Berührung des Wassers beim Duschen, der Geschmack des Croissants, der Blick zum Morgenhimmel, das Geräusch der Kaffeemaschine oder der eigenen Schritte auf der Treppe) ihre Wirkung entfalten können, müssen wir die sogenannten Genussregeln berücksichtigen:

Genuss braucht Zeit. Um sich wohl zu fühlen, brauchen Sie nicht viel Zeit. Nur so viel, damit sich ein Gefühl entfalten kann. Es geht um Augenblicke (Vogelgezwitscher, Duft der Duschlotion, Wärme der gefüllten Kaffeetasse). *Genuss muss erlaubt sein.* Genussverbote, die oft eine lebensgeschichtlich lange Tradition und/oder vordergründig allgemeinverbindliche Werte repräsentieren (ohne Fleiß kein Preis, Übermut tut selten gut, eine Pusteblythe/ den Mond zu bewundern, ist albern), aufspüren, überprüfen, verändern oder wegschicken. Ein Überwiegen von belastendem Erleben gegenüber positivem gefährdet unser physisches und psychisches Gleichgewicht und macht uns krank (Stopp! Jetzt ist Wohlfühlen dran. Stopp! Das passt in diesem Augenblick zu mir). D. h. nach Zeitvorgaben arbeiten und Pausen einlegen, auch wenn noch Energie zum Arbeiten da wäre. Es geht darum, kleine, alltägliche Genüsse zu entdecken und wertschätzen zu lernen. *Genuss geht nicht nebenbei.* Konzentrationsübung: Lernen, Aufmerksamkeit vom Stress weg und hin zum genussvollen Eindruck zu lenken. (Nur diese Farbe soll im Moment wichtig sein). Wollen Sie Genuss erfahren, dann müssen Sie andere Tätigkeiten, Gedanken und störende Bedingungen ausschalten und sich ganz auf diesen einlassen. *Genuss ist individuell:* Geschmäcker sind verschieden. Es ist deshalb notwendig herauszufinden, was einem ganz persönlich



Genießen erlaubt – besonders die kleinen Genüsse helfen im Alltag.

gut tut, dazu zu stehen und es vor bewertenden Reaktionen anderer (Igit, das findest du gut?) zu schützen. *Weniger ist mehr.* Hier geht es darum, das richtige Maß zu finden und einer Übersättigung vorzubeugen. In der Beschränkung wird das Besondere erst fassbar. Das, was Sie genießen wollen, sollen Sie zwar intensiv auf sich wirken lassen, ein Zuviel schwächt jedoch die Wirkung ab und kann sogar ins Negative kippen. *Ohne Erfahrung kein Genuss.* Die genaue Kenntnis einer Sache ermöglicht eine nuancierte Wahrnehmung. Das verstärkt das positive Erleben (z. B. den Geschmack von verschiedenen Apfel-, Käse- oder Teesorten einander gegenüberstellen). Zusätzlich können angenehme frühere Erfahrungen erinnert werden. Das bereichert den aktuellen Eindruck. *Genuss ist alltäglich.* In der Regel ist die Bereitschaft groß, Genüßliches in den Zusammenhang mit außergewöhnlichen Ereignissen zu stellen. Genuss ist jedoch im Alltag erfahrbar: das Geräusch beim Laufen durch Herbstlaub, der Duft der Druckerschwärze beim Lesen der Zeitung, der Geschmack frischer Erdbeeren/Äpfel, ein Stift, der gut in der Hand liegt.

Wenn Sie sich mit den potentiell genussvollen Materialien in Ihrer Umgebung auf diese Weise beschäftigt haben, können Sie das euthyme Erleben zusätzlich durch eine kleine Vorstellungsübung mit selbst angeleiteten Fragen intensivieren: Woher kenne ich diesen Eindruck? Gibt es einen Duft, eine Farbe, Töne eines Musikinstrumentes, eine ganz bestimmte Art von Musik, Worte (Verse aus einem Gedicht, Text eines Liedes, Name eines Märchens), Naturgeräusche oder Stille, die zu diesem Gegenstand passen? Dabei sollten Sie darauf achten, dass die auftauchenden Bilder im positiven Bereich bleiben. Taucht Negatives auf, die Vorstellungsübung unterbrechen und auf den Gegenstand neu zugehen. Die neue Erfahrung wird wie ein Puzzleteil in bereits vorhandenes Wissen eingefügt. Damit wirkt das Ganze stimmiger, frühere positive Erfahrungen versehen den aktuellen Eindruck zusätzlich mit Farbe. Auf diese Weise können ganz persönliche Ressourcen aktiviert, wiederentdeckt und ausgeweitet werden.

**In der Beschränkung
wird das Besondere
erst fassbar.**

Wohltuendes in die Waagschale

Interview mit Dipl.-Psych. Eva Koppenhöfer

Psychologische Psychotherapeutin, Lehrpraxis, Supervisorin, Dozentin an der Universität Mannheim und an Universitäten in China



Welche Auswirkungen hat eine Zeit, in der man sich auf sich selbst und sein Wohlbefinden besinnt, darauf, wie man sich anschließend wieder den Aufgaben des Alltags zuwendet?

Wenn man unentwegt arbeitet, nimmt die Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich ab. Bei geistiger Arbeit sollte man nach ungefähr 45 Minuten eine Pause machen, um die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten. Manche Menschen haben Schwierigkeiten abzuschalten, sie können lernen, ihre Aufmerksamkeit im Wechsel auf verschiedene Inhalte auszurichten, auf die Leistungsinhalte und auf Wohltuendes. Man könnte sich eine alte Waage mit zwei Schalen vorstellen. Auf der einen Seite liegt das, was Anforderungen an uns stellt und Energie verlangt – wenn diese Seite schwerer ist, kommen wir aus der Balance. Auf der anderen sammeln wir alles ein, was uns ein positives Gefühl vermittelt, auch die vielen Kleinigkeiten – wenn diese Seite schwerer ist, werden wir nicht krank, sondern stärken unsere psychische Abwehrkraft.

Wie gelingt es, das schlechte Gewissen zum Schweigen zu bringen, wenn es einem beim Genießen Pflichtvergessenheit und Selbstbezogenheit vorwirft?

Man kann sich in einer Arbeitssituation einen Plan machen, in dem die Pause ihren festgelegten Platz in einem klaren Zeitablauf hat. Dem Gewissen kann man erzählen, dass man die Arbeit unterbricht, um die Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten, es muss akzeptieren, dass man nicht unentwegt leistungsfähig sein kann. Und man sollte sein schlechtes Gewissen auch nicht durch Bewertungen anderer füttern lassen. Es geht um Selbstverantwortung: Ich Sorge für mich und mein Wohlfühl.

Sie empfehlen den Genuss mit allen fünf Sinnen, fällt es den heutigen Menschen Ihrer Erfahrung nach schwer, sich auf die einfachen, unmittelbaren Wahrnehmungen des Augenblicks einzulassen?

Absolut, oft empfinden wir nur dann etwas Positives als erwähnenswert, wenn es etwas Exklusives, Außergewöhnliches ist. Dabei gibt es so viel Tolles, an dem wir uns erfreuen können, das weder viel Vorbereitung noch Geld kostet – wir haben es vergessen und nutzen es nicht. Aber wir können uns darauf besinnen, was wir jederzeit in unserer Umgebung vorfinden und uns darauf einlassen, ob es der Klang einer Glocke ist oder das Geräusch einer ins Laub fallenden Nuss.

Tipps gegen Stress

- In den Tages- und Wochenplan euthyme Einheiten einplanen, z. B. nach 90 Minuten (siehe Bio-Rhythmus) oder nach 3 Stunden eine genussvolle Wahrnehmung für die Dauer von einigen Minuten: Bewusst am Duft einer Tasse heißer Schokolade schnuppern (Riechen), in spielerischem Rhythmus eine Büroklammer auf- und zu biegen (Tasten), ein Eis/eine Brezel mit Bedacht essen (Schmecken), sich in das Landschaftsbild des Bildschirm-Schoners hineinversetzen (Schauen), auf das Geräusch beim Durchblättern eines Buches, beim Zerschneiden eines Blatts Papier achten (Hörchen). Zusätzlich sollte der Plan regelmäßige genussvolle Feierabend- und Wochenendtätigkeiten vorsehen.
- Leistungsdruck vereinnahmt unsere Gedanken: Jetzt können wir uns Genuss nicht mehr erlauben. Jedoch: Bei Stress nehmen Konzentration und Lernfähigkeit ab bis hin zu Blackouts und verschiedenen Erkrankungen. Eine entsprechende Selbstverantwortlichkeit, die die Aufhebung von Genussverboten einschließt, ist angezeigt. Ein abendlicher positiver Tagesrückblick kann hier hilfreich sein. Das euthyme Verhalten muss allerdings klar von einem Meide-Verhalten abgegrenzt werden.
- Eine weitere Möglichkeit, sich Ausgleich zum Stress zu verschaffen und den Kopf immer wieder für einige Augenblicke von belastenden Inhalten frei zu bekommen, besteht darin, alltägliche Tätigkeiten, die wir ohnehin zu verrichten haben, „genussvoll“ auszuführen: Auf dem Weg zur Uni die Geräusche, die beim Fahrradfahren entstehen, wahrnehmen; sich mit Bedacht die Hände waschen; welche Farben finden sich in der Bibliothek, welche ist schöner als die andere?

Kontakt:

Dipl.-Psych. Eva Koppenhöfer
E-Mail: koppenhoefer@raven.to

Professionelle Beratung bei Stress im Studium

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS) des Studentenwerks Karlsruhe stellt sich vor

Prüfungs- und Zukunftsängste, private Probleme, Einsamkeit oder Überforderung im Studium? Die PBS unterstützt und begleitet Studierende auf dem Weg durchs Studium und in schwierigen Lebenslagen.

„Voll im Stress!“ Eine Äußerung, die von einigen Zeitgenossen gerne kokettierend verwendet wird, um sich als „unglaublich beschäftigt“, „wahn-sinnig aktiv“ und „total gefragt“ zu rühmen. Eine Äußerung aber auch, die den so gar nicht ruhmreichen, sondern eher anstrengenden Alltag vieler Studierender beschreibt: gehetzt, freudlos und unter Druck.

Stress im Studium hat viele Gesichter und dies gleich in doppelter Wortbedeutung: Denn zum einen fühlt sich ein großer Teil (ca. 15–25 %) der Studierenden stark durch psychische Probleme belastet, mit erheblichen Folgen für die Studierfähigkeit, den Studienerfolg und die seelische/körperliche Gesundheit. Zum anderen hat Stress immer individuelle Ursachen und wirkt sich ebenso unterschiedlich aus: Was für den einen ein lockendes Abenteuer ist, bringt einen anderen an die Grenzen seiner Kräfte. Mehr als jede andere Lebensphase ist die Studienzeit prall gefüllt mit Situationen, die sich schnell ändern, die neu sind, für die es noch keine bewährten Lösungsstrategien gibt. Gleichzeitig ist die Studienzeit eine persönlich wichtige Lebensphase, werden doch hier die Weichen gestellt für die berufliche Laufbahn, die finanzielle und persönliche Selbständigkeit und Ablösung von den Eltern.

Studieren ist also ein echtes Abenteuer – und wie bei allen Abenteuern kann es zu Situationen kommen, die Stress erzeugen. Dazu die Beispiele von Paula, Bertha und Siegfried:

- **Wie im Dschungel:** Paula fühlt sich klein und verloren, sieht keinen Weg zwischen dem dichten Blattwerk aus Abgabefristen und ECTS-Punkten. Sie hat so große Angst zu versagen, dass sie sich gar nicht mehr konzentrieren kann. Mittlerweile ist es richtig schwierig abzuschalten, sogar nachts kommt sie kaum zur Ruhe.
- **Ins Schleudern geraten:** Alles lief so gut für Bertha, bis sich ihr Freund plötzlich von ihr trennte. Da ging erst mal gar nichts mehr! Bertha begnügte sich mit der Gesellschaft von Bettdecke und trauriger Musik. Allmählich müsste sie ja mal wieder weiterstudieren, aber trotz vieler



Zurück auf sichere Pfade – damit das Abenteuer Studium gelingt.

guter Vorsätze: Keine Lust zu nix, alles sinnlos und schon wieder ein Tag vertrödelt. Sie stellt alles in Frage, wovon sie früher überzeugt war.

- **Schöne neue Welt?** Das erlebt Siegfried ganz anders: Alles total fremd, hier interessiert sich ja niemand für mich. „Alle“ anderen wirken so souverän und unkompliziert. Für Siegfried kann das rettende Wochenende daheim gar nicht schnell genug kommen.

Pannen, Irrwege, Heimweh, Probleme mit den Mitreisenden, der Routenplanung und der Reiseausrüstung: Damit der Weg durchs Studium gelingt, bietet das Studentenwerk Karlsruhe allen Studierenden der Hochschulregion die Unterstützung seiner Psychotherapeutischen Beratungsstelle. Beratungsgespräche helfen, Ursachen für Stress zu erkennen, neue Wege und Möglichkeiten zu finden und die eigenen Ressourcen (wieder)zuentdecken. Das Beratungsangebot umfasst Einzel-, Paar- und Gruppengespräche, E-Mail-Beratung sowie Workshops und Vorträge.

**Beratungsgespräche
helfen, Ursachen für
Stress zu erkennen.**

Das zeichnet unser Angebot aus:

- **kostenlos:** Dies gilt für das gesamte Beratungsangebot.
- **vertraulich:** Alle Beratungsinhalte unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Auf Wunsch können Sie auch anonym bleiben.
- **professionell:** Das Berater-Team der PBS besteht aus Diplom-Psychologinnen und Psychologen mit psychotherapeutischen Zusatzausbildungen.
- **bedarfsorientiert und flexibel:** Termine für Beratungsgespräche können in der Regel kurzfristig vereinbart werden, weitere Termine richten sich nach Anliegen und Bedarf des Studierenden.

Beratungsstellen mit ähnlichem Konzept werden von vielen Studentenwerken in verschiedenen Städten zur Verfügung gestellt.

Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt: Sie sind gerne willkommen!

Individuelle Begleitung

Interview mit Dipl.-Psych. Sabine Köster

Leiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende (PBS) des Studentenwerks Karlsruhe



Steht die Beratungsstelle ausschließlich Studierenden offen?

Schwerpunktmäßig steht sie natürlich den Studierenden offen, da das Studentenwerk Träger unserer Einrichtung ist. Aber die Beratungsstelle ist auch für alle da, die sich um einen Studierenden Sorgen machen, sei es ein WG-Mitbewohner, Partner, Vater, Mutter oder Dozent. Oft ist man rat- und hilflos, weil man nicht weiß, wie man jemanden ansprechen und unterstützen kann. Wir informieren darüber, wie man hilfreich und ganz konkret zu jemandem sagt: Mir ist aufgefallen, dass Du so verändert bist, ich mache mir Sorgen um Dich, vielleicht brauchst Du Hilfe.

In welcher Rolle sehen Sie und Ihr Team sich auf der „Reise“ der ratsuchenden Studierenden?

Wir sehen uns nicht als rettende Engel vom Abschleppdienst, die den Karren wieder flottmachen oder den Reisenden über schwierige Stellen hinwegtragen. Stattdessen verstehen wir uns als Begleiter, die auf wohlwollende und respektvolle Weise mitgehen und dafür sorgen, dass der Klient selbst wieder Ideen bekommt, dass er sich klar macht, was er ursprünglich einmal vorgehabt hat mit seinem Leben und woran er anknüpfen kann. Wir schauen ganz individuell: Woher kommt der Stress bei genau dieser Person und was kann sie tun, um sich selbst zu helfen.

Welche Angebote gibt es über die Einzelberatung hinaus?

Beispielsweise werden in einer fortlaufenden, offenen Gruppe Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken vermittelt, eine andere trifft sich zum Thema Arbeits- und Prüfungsschwierigkeiten, es gibt Kurse, die sich mit Redeangst, Zeitmanagement oder frühen Lernerfahrungen in der Familie beschäftigen. Wir heißen Psychotherapeutische Beratungsstelle, weil unsere Berater fundiert psychotherapeutisch ausgebildet sind und dieses Wissen für die Beratung allgemein hilfreich ist. Jedes persönliche Problem ist ein Grund hierher zu kommen – je frühzeitiger, desto besser.

Welche Bedeutung hat angenehm verbrachte Freizeit für das Wohlbefinden im Studium?

Sie spielt auf jeden Fall eine große und richtig wichtige Rolle. Zugleich stellt es aber eine Herausforderung dar, am Studienort neue Leute und neue Freizeitaktivitäten zu finden. Manche sagen, dass sie für Hobbys keine Zeit hätten, aber ohne Ausgleich zum Studium ist irgendwann der Akku leer.

Tipps gegen Stress

Ob bei Lernproblemen, Prüfungsangst, Lebens- oder Beziehungskrisen, Niedergeschlagenheit, Erschöpfung oder Angst vor der Zukunft:

Nutzen Sie das Angebot der Psychotherapeutischen Beratungsstelle Ihres Studentenwerks, ...

... **wenn** Sie das Gefühl haben, auf der Stelle zu treten, Sie sich selbst nicht mehr mögen, weil sie immer wieder ähnliche zermürbende Erfahrungen machen. Ihre bislang verwendeten Lösungsstrategien helfen nur kurzfristig oder haben einen hohen Preis. Die Probleme verschlechtern sich, treten zunehmend häufiger/länger auf und wirken sich auf immer mehr Lebensbereiche aus.

... **wenn** die Personen, mit denen Sie bisher über das Problem geredet haben, nicht hilfreich sind, selbst in das Problem verstrickt sind oder Ihnen das Gefühl vermitteln, Sie nicht richtig zu verstehen. Sie haben Befürchtungen, wie andere reagieren könnten, wenn Sie sich ihnen anvertrauen würden. Oder vielleicht gibt es auch niemandem, den Sie gut genug kennen. Beängstigende, peinliche und belastende Erfahrungen, über die Sie bislang mit niemandem oder noch nie ausführlich geredet haben, lassen sich oft an einem neutralen Ort besser (mit)teilen als gegenüber Freunden und Verwandten.

... **wenn** Sie sich vielleicht (noch) nicht sicher sind, ob und welche Art der Unterstützung Sie eigentlich bräuchten und was das Ziel einer Beratung sein könnte. Sie sind gerne mit vielen Fragezeichen und einer großen Portion Skepsis willkommen. Die Inhalte und das Tempo der Beratung richten sich nach Ihrem Anliegen und Ihren Bedürfnissen. Wir informieren Sie gerne auch über verschiedene andere Unterstützungsangebote.

Kontakt:

Dipl.-Psych. Sabine Köster
E-Mail: koester@studentenwerk-karlsruhe.de
Internet: <http://pbs.studentenwerk-karlsruhe.de>

Nightline Karlsruhe e. V.

Nachtschwärmer mit offenem Ohr

Wie sich Studierende in Deutschland für ihre Mitmenschen engagieren

Von 21 Uhr bis 2 Uhr ist das Zuhörtelefon zu erreichen. Dann helfen Studierende von „Nightline“ anderen Studierenden bei Sorgen, Ängsten, Problemen und Fragen rund ums Studium. Und das kommt gut an.

Egal mit welchen Problemen Studierende bei der Nightline anrufen, die Mitarbeiter hören zu. Oft ist ein Gespräch schon nach wenigen Minuten beendet, wenn die Nightline Fragen zum universitären Freizeitangebot beantwortet, über Öffnungszeiten von Studienbüros informiert oder praktische Tipps zum Studienalltag gibt. Manchmal dauert ein Gespräch aber auch über ein oder zwei Stunden. Dabei kann es um Stress in der Beziehung, Unsicherheit bei der Studienplanung, Prüfungsängste oder Einsamkeit gehen. Nachts, wenn Freunde oder Familie gerade nicht erreichbar sind, bieten die „Nightliner“ die Möglichkeit zum Gespräch. Dabei wird Anonymität groß geschrieben. Weder der Anrufer noch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nennen ihre Namen und die Gespräche werden streng vertraulich behandelt.

Das Konzept der Nightline stammt aus Großbritannien. 1994 brachte eine Studentin aus Heidelberg nach einem Auslandssemester die Idee mit und gründete dort die erste Nightline Deutschlands. Seitdem haben sich nach diesem Vorbild an mittlerweile elf Standorten, darunter Freiburg, Münster, Köln und Karlsruhe, Nightlines gegründet. In Zeiten des neuen Bachelor-/Mastersystems, in denen die Anforderungen an die Studierenden durch kürzere Studiendauern und weniger Freiräume gestiegen sind, stößt das Angebot auf immer größere Resonanz.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Nightline sind ein bunter Mix von Studierenden aller Fachrichtungen. Damit haben sie denselben Erfahrungshintergrund wie die Anruferinnen und Anrufer, was die Nightline von anderen Angeboten, wie zum Beispiel der Telefonseelsorge unterscheidet. Die Hemmschwelle soll damit niedrig gehalten werden. Der Nightline ist kein Thema zu klein. Jede Frage, jede Sorge und jedes Gefühl wird ernst genommen. Zur Vorbereitung auf den Telefondienst schulen Diplompsychologen jeweils am Anfang des Semesters die neuen Mitarbeiter. Bei diesen Schulungswochenenden trainieren die Zuhörer den Telefondienst in praktischen Übungen. Dabei kommt es neben den psychologischen Grundlagen und speziellen Gesprächstechniken auch darauf an, den Mitarbeitern eine wertschätzende Grundhaltung zu vermitteln, mit der sie den Anrufern begegnen.



Wenn alles schläft hat die Nightline ein offenes Ohr für Studierende.

Theoretische Grundlage ist die von Carl Rogers begründete, nicht-direktive Gesprächspsychotherapie. Laut Rogers Theorie ist das Finden von Problemlösungen und Entscheidungen ein selbstständiger Prozess. Oftmals reicht es, wenn der Zuhörer seinem Gegenüber vorurteilsfrei einen Spiegel vorhält, ohne ihn mit Ratschlägen in eine bestimmte Richtung lenken zu wollen. Der Anrufer kann damit seine Schwierigkeiten wahrnehmen, reflektieren und so selbst den geeigneten Lösungsweg finden. Die „Nightliner“ können darüber hinaus an eine Vielzahl von weiterführenden Kontakten vermitteln.

Um selbst keine der nachts angesprochenen Sorgen mit nach Hause zu nehmen, kooperieren die Nightlines mit professionellen Institutionen. Dazu gehören zum Beispiel die Psychotherapeutische Beratungsstelle der jeweiligen Universität oder ortsansässige Psychologen. Diese betreuen die „Nightliner“ bei ihrer Arbeit während des Semesters. Zwischen den Nightlines findet ebenfalls regelmäßig ein Erfahrungsaustausch statt.

Die Nightlines sind an den Universitäten als Hochschulgruppen bzw. als gemeinnützige Vereine organisiert. Teilweise werden sie dabei von der Universität finanziell unterstützt. In der Regel sind die Nightlines jedoch auf Spenden angewiesen. Sponsoringpartner zu gewinnen, gestaltet sich schwierig. Die Nightlines sehen sich als unabhängige Organisation und können und wollen daher nur eingeschränkt Werbung für Firmen oder Produkte machen. Die Nightlines leben, abgesehen vom finanziellen Aspekt, vom ehrenamtlichen Engagement der Studierenden. Neben dem Telefondienst gibt es Aufgaben in den Bereichen Öffentlichkeits- und Pressearbeit, Finanzen und Technik. Interessierte sind herzlich eingeladen sich bei der Nightline ihrer Stadt zu melden.

In der Regel sind die Nightlines auf Spenden angewiesen.

Auftrag Zuhören

Interview mit einem Vorstandsmitglied der Nightline Karlsruhe e. V.



Was hat Sie zur Mitarbeit bei Nightline bewegt?

Als ich einen Aufruf der Nightline-Stiftung gelesen habe, auch in Karlsruhe eine Nightline zu gründen, dachte ich: Das ist eine gute Sache, weil es ein niedrigschwelliges Angebot ist. Der besondere Vorteil gegenüber anderen Einrichtungen ist, dass die Ansprechpartner hier Studierende sind, die in der gleichen Lebenssituation sind. Es geht bei Nightline ums Zuhören und ich habe häufig das Gefühl, das ist genau das, was fehlt. Ich selbst habe nach zwei Semestern Elektrotechnik das Studienfach gewechselt und studiere mittlerweile Physik. Es war für mich eine gute Entscheidung, aber während ich darüber nachgedacht habe, ob ich wechsele und zwei Semester verliere, habe ich gemerkt, wie wichtig Gespräche sind. Im August 2010 gehörte ich zu den Mitgründern der Karlsruher Nightline als Verein, der auch als studentische Hochschulgruppe am KIT anerkannt ist.

Sie wissen nicht, was nach einem Telefongespräch passiert. Ist das problematisch für Sie?

Im Gespräch kann man vielleicht einschätzen, ob jemand ruhiger geworden ist oder es ihm besser geht, aber es ist richtig, dass wir das nicht wissen. Dieses Thema wird auch in der Schulung angesprochen und es ist gut, dass wir immer zu zweit Telefondienst haben: Wenn uns ein Gespräch zu sehr belastet, können wir es weitergeben. Uns ist klar, dass die Situation eine andere ist, als wenn wir mit einem Freund sprechen, den wir anschließend sehen und fragen können, ob es ihm besser geht. Wir können weder die Probleme der Anrufer lösen, noch professionelle Hilfe leisten, an die können wir nur weiter verweisen. Unser Auftrag ist das Zuhören.

Was hilft Ihnen selbst, seelisch in der Balance zu bleiben?

Am meisten hilft mir dabei ein sehr intaktes soziales Umfeld. Es ist gut, Freunde zu haben, von denen man weiß, dass man sie auch nachts noch anrufen kann. Auch eine gute Beziehung kann einen sehr stabilisieren. Außerdem treibe ich regelmäßig Sport. Zweimal die Woche gehe ich ins Taekwondo-Training und komme anschließend erschöpft, aber glücklich nach Hause. Sport nur aus Vernunft zu betreiben, weil man sich sagt, man muss fit bleiben, hat meiner Meinung nach wenig Sinn. Es ist wichtig, eine Sportart zu finden, die einem richtig Spaß macht.

Tipps gegen Stress

Wie organisiere ich meine Arbeit?

Einen Tag bereits im Vorhinein zu strukturieren hilft, die Grenze zwischen Universität, Arbeit oder sonstigem und Freizeit zu ziehen. Zudem gibt es einfache Grundformeln für jeden Tag wie: Mache bewusste (Mittags-)Pausen, treibe Sport und nimm Dir immer wieder Zeit für Dich selbst.

Wo liegen meine Prioritäten?

Ähnlich wie bei der Arbeitsorganisation ist es wichtig, für sich selbst klar zu definieren, wo Schwerpunkte oder Prioritäten liegen sollen. Dies ist immer auch ein Hinweis darauf, wie viel Zeit und welche Bedeutung man den Dingen zusprechen sollte. Eine kleine irrelevante Prüfung ist die Sorgen manchmal einfach nicht wert.

Mit wem kann ich reden?

Sorgen und Probleme mit anderen zu teilen, kann eine große Erleichterung sein. Gerade wenn Du einen außenstehenden Ansprechpartner benötigst oder Deine Anonymität wahren willst, kannst Du Dich an uns wenden. Die Nightline ist mittlerweile in vielen Städten erreichbar und hat immer ein offenes Ohr. Wie der Name schon sagt, sind die Nightlines in den Nacht- und Abendstunden erreichbar. Mehr zur Karlsruher Nightline findest Du zum Beispiel unter karlsruhe.nightlines.eu. Ebenso sind viele Nightlines mittlerweile auf Facebook vertreten und lassen sich dort finden. Die Nightline ist ein Zuhörtelefon und hat zudem Kontaktdaten für Anlaufstellen jeglicher Art.

Kontakt:

Zuhörtelefon – Nightline Karlsruhe e. V.

E-Mail: karlsruhe@nightlines.eu

Internet: www.nightline.uni-hd.de/nightlines/Karlsruhe.html

Wie verbringen Studierende ihre Zeit?

Arbeitsbelastung und Stresserleben bei Bachelor-Studierenden

Studierende im Dauer-Stress? Eine elektronische Tagebuchstudie zur Erfassung von Arbeitsbelastung und möglichen psychophysiologischen Folgen bei Bachelor-Studierenden am KIT liefert erste Ergebnisse.

Durch die Einführung der Bachelor-Master-Studiengänge in Deutschland geriet die Belastung von Studierenden immer mehr in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses. Trotz der Vielzahl an Medienberichten, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen, liegen bislang noch keine systematischen, empirischen Untersuchungen zur Einschätzung der tatsächlichen Belastung von Studierenden und möglicher psychischer oder körperlicher Folgen vor.

In unserer am KIT durchgeführten Studie wurden deshalb bei ca. 160 Studierenden sowohl das subjektive Stressempfinden als auch körperliche Stress- bzw. Erholungsfähigkeitsparameter erfasst. Um die Schwankungen in der Arbeitsbelastung während des Semesters zu berücksichtigen, wurde als Erhebungszeitraum einmal der Beginn der Vorlesungszeit und einmal die Prüfungsphase gewählt. Es wurde angenommen, dass die Arbeitsbelastung zu Beginn der Vorlesungszeit eher gering ist und in der Prüfungszeit maximal. Die Studierenden mussten zu diesen zwei Zeitpunkten jeweils über eine Woche stündlich Fragen zu ihren Aktivitäten während der letzten Stunde und ihrem Stressempfinden beantworten. Ein stündlich klingelndes Smartphone erinnerte die Teilnehmer an die Beantwortung der Fragen, welche danach auf dessen Display bearbeitet werden mussten. Zusätzlich erfolgte einmal pro Erhebungszeitpunkt u. a. die Erfassung von Kontextbedingungen des Studiums, sozialer Unterstützung, chronischem Stress, Selbstkontrollempfinden und Erholung mittels etablierter Fragebögen. Zur Einschätzung möglicher physiologischer Veränderungen durch die durch das Studium entstandene Belastung, wurden bei einem Teil der Studierenden über 24 Stunden zu beiden Erhebungszeitpunkten Blutdruck und Aktivität erfasst. Bei dem anderen Teil der Studierenden wurden zu beiden Erhebungszeitpunkten morgens an zwei aufeinanderfolgenden Tagen Speichelcortisolproben erhoben. Cortisol, ein Hormon der Nebennierenrinde, steht in enger Verbindung mit der Anpassungsreaktion des Körpers unter Belastung und wird deswegen teilweise als Stressmarker bezeichnet. Die Blutdrucknachtsenkung wurde als Maß der Erholungsfähigkeit verwendet.



Die Zeit selbst lässt sich nicht beeinflussen, der Umgang mit ihr durchaus.

Um Forschung und Praxis miteinander zu verbinden, erfolgte am Ende der Studie eine persönliche Rückmeldung anhand der in der Studie gewonnenen individuellen Ergebnisse in Form eines halbstündigen Beratungsgesprächs zur Vermittlung von Methoden bzgl. Prävention und Bewältigung von Stress, z. B. durch besseres Zeitmanagement. Unter dem Begriff Zeitmanagement versteht man die „Kunst“, die zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen. Zeitmanagement ist somit die bewusste und zielorientierte Entscheidung zugunsten einiger (und somit zuungunsten anderer) Aktivitäten. Eine Ursache von Stress kann ein unbefriedigendes Zeitmanagement darstellen. Die individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmte Besprechung dieses Themas sowie weiterer Themen wurde von den Teilnehmern als äußerst hilfreich beurteilt.

Die Ergebnisse zeigen im Schnitt keine erhöhte Arbeitsbelastung im Vergleich zu den durch die Bologna-Reform vorgegebenen 40 Stunden pro Woche, aber eine hohe interindividuelle Variabilität zwischen den Studierenden bzgl. der für das Studium aufgewendeten Zeit. Im Vergleich zum Semesterbeginn kam es zu einem signifikanten Rückgang der aktiven Freizeitgestaltung (z. B. Freunde treffen, Sport treiben) in der Prüfungszeit. Die Zeit, die mit passiver Freizeitgestaltung (z. B. fernsehen, im Internet surfen) verbracht wurde, blieb jedoch zu beiden Erhebungszeitpunkten konstant. In den über die Daten des Smartphones ermittelten Stressskalen zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen den beiden Erhebungszeitpunkten. Zur Prüfungszeit gaben die Studierenden an, gestresster zu sein. Diese Werte waren aber immer noch im mittleren Bereich der Stressskalen zu finden. Physiologisch zeigten sich allerdings Unterschiede zwischen den beiden Erhebungszeitpunkten in der Cortisolantwort, nicht aber in der Blutdrucknachtsenkung. Um die Bedeutsamkeit der abgeflachten Cortisolreaktion während der Prüfungsphase besser einschätzen zu können, sind weitere Analysen der vorliegenden Daten notwendig.

Eine Ursache von Stress kann unbefriedigendes Zeitmanagement sein.

Den Alltag im Blick

Interview mit Dipl.-Psych. Susanne Koudela

Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Angewandte Psychologie am Karlsruher Institut für Technologie



Welche Kontextbedingungen finden in Ihrer Studie Beachtung?

Wir haben danach gefragt, wie die an der Studie Teilnehmenden ihr Studium finanzieren, weil dies ein Stressfaktor sein kann, und Aspekte wie das Erleben von Konkurrenzdenken und die Einschätzung der Arbeitsatmosphäre unter den Studierenden berücksichtigt. Neben äußeren Umständen wie der Zeit, die für das Pendeln gebraucht wird, haben wir auch die allgemeine Studienzufriedenheit erfasst. Hierzu gehört zum Beispiel, ob ein Studierender damit zufrieden ist, welches Fach er sich ausgesucht hat.

In Ihrer Studie zeigte sich, dass die Studierenden trotz ihrer Belastung bei den Stressskalen im mittleren Bereich lagen – wann ist Stress problematisch?

Stress kann auch positiv sein, weil er uns zu Leistung antreibt. Wenn aber Erholungsphasen ausbleiben, kann es zur Erschöpfung der körperlichen Ressourcen kommen. Da die Einschätzung des Stresses von Personen auch bei gleicher Situation stark differieren kann, haben wir zusätzlich zu den stündlichen subjektiven Einschätzungen körperliche Parameter erfasst. Bei der Blutdrucknachtsabsenkung existieren beispielsweise Schwellenwerte, deren Unterschreitung sehr kritisch für die Gesundheit ist. Ein Workload, größer als die festgesetzten 40 Stunden, stellt ebenfalls ein klares Kriterium dar.

Studierende verwenden recht unterschiedlich viel Zeit auf ihr Studium. Wird ein hoher Zeitaufwand „automatisch“ als belastend empfunden oder spielen andere Faktoren ebenso eine Rolle?

Ein Ziel folgender Analysen wird sein, die Gruppe der Studierenden, die viel lernen, und diejenigen, die wenig lernen, genauer anzuschauen. Für unsere Studie haben wir Ambulantes Assessment als Erhebungsmethode verwendet, dessen Ziel es ist, im natürlichen Kontext ablaufende biopsychosoziale Prozesse zu entdecken und zu verstehen. Diese Methodik ermöglicht es uns, sowohl die Unterschiede zwischen den Personen zu untersuchen als auch die Zusammenhänge auf individueller Ebene genauer zu betrachten. Was sich in den Fragebogendaten zu den Kontextbedingungen bereits gezeigt hat ist, dass viele den Leistungsdruck als sehr hoch empfinden. Für einen Großteil der Studierenden scheint es schwierig zu sein, sich zum Lernen zu motivieren. Auch scheint eine hohe Ablenkbarkeit ein Problem darzustellen.

Tipps gegen Stress

Zeitmanagement als eine Möglichkeit der Stressprävention

Zeitmanagement stellt eine Möglichkeit der Stressprävention dar. Für Einsteigerinnen und Einsteiger empfiehlt es sich hier, mit der Erstellung eines Tagesplans zu beginnen. Dazu eignet sich die **ALPEN**-Methode (**A**ufgaben/Aktivitäten notieren; **L**änge der Aktivitäten schätzen; **P**ufferzeiten einplanen; **E**ntscheidungen treffen über Prioritäten; **N**achkontrolle und Planung von Unerledigtem). Haben Sie sich die Nutzung verinnerlicht, können Sie sich an die Wochen- und Monatsplanung wagen.

Nur durch das bewusste Setzen kurz-, mittel- und langfristiger Ziele wird es Ihnen möglich, klare Prioritäten für ihre Wochen- bzw. Monatsplanung zu setzen. Besonders wichtig dabei ist die Unterscheidung zwischen Dringlichkeit und Wichtigkeit. Häufig orientieren sich Personen an der Dringlichkeit statt an der Wichtigkeit. Oberste Priorität sollten aber Aufgaben haben, die zum Erreichen von langfristigen Zielen beitragen.

Versuchen Sie, so gut es geht, Ihre persönliche Leistungsfähigkeit über den Tagesverlauf bei ihrer Tagesplanung zu berücksichtigen. Nutzen Sie Ihre Hochphasen, um Dinge zu erledigen, die starke Konzentration erfordern und wichtig sind. In Phasen mit geringer persönlicher Leistungsfähigkeit können Arbeiten gelegt werden, die leichter sind bzw. Ihnen nicht so viel Konzentration abverlangen.

Darüber hinaus passt sicherlich nicht jedes Zeitmanagement-Instrument zu jeder Person, in jedem Kontext. Deshalb unser Tipp: Verschiedenes ausprobieren, weiterentwickeln und an die eigenen Bedürfnisse anpassen. Denn erst dann können Sie Ihr Zeitmanagement auch wirklich in Ihre Lebensführung integrieren.

Kontakt:

Dipl.-Psych. Susanne Koudela
E-Mail: susanne.koudela@kit.edu
Internet: www.hoc.kit.edu

Dr. Elke Middendorff

Studienbelastung im Bachelor-Studium – alles nur gefühlt?

Befunde der 19. Sozialerhebung des DSW durchgeführt vom HIS-Institut für Hochschulforschung

Bachelor-Studierende fühlen sich häufig einer (zu) hohen Studienbelastung ausgesetzt. Besonders für de facto Teilzeit-Studierende könnten entsprechende Angebote stressmildernd wirken.

Mit der Einführung der gestuften Studienstruktur sind vielfältige Veränderungen sowohl in Aufbau, Ablauf und Ergebnis des Studiums als auch bei den Erwartungen an zu erbringende Leistungen verbunden. An diese Änderungen knüpfen sich Fragen wie: Haben Bachelor-Studierende ein anderes Zeitbudget als Studierende der alten Studiengänge? Nehmen Bachelor-Studierende ihren Studienaufwand anders wahr als Studierende in den alten Studiengängen und wenn ja, warum? Fragen wie diese stellte sich die jüngste Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks, die das HIS Institut für Hochschulforschung alle drei Jahre mit Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung durchführt. Die im Folgenden dargestellten Befunde beruhen auf der 19. Sozialerhebung. An ihr beteiligten sich im Sommersemester 2010 fast 16.400 Studierende, darunter mehr als 6.400 Bachelor-Studierende (vgl. www.sozialerhebung.de).

Wie viel Zeit Studierende für den Besuch von Lehrveranstaltungen, für das Selbststudium und eventuell in Job(s) investieren, wird seit mehr als zwanzig Jahren für eine „typische“ Woche in der Vorlesungszeit des Semesters erhoben. Auf Grundlage dieser langen Zeitreihe ist es möglich, Veränderungen im studentischen Zeitbudget in Zusammenhang mit veränderten Rahmenbedingungen des Studiums zu stellen.

Die viel diskutierte Belastung in den neuen Studiengängen hat einen realen Hintergrund: Das Bachelor-Studium ist mit einem um durchschnittlich mehr als eine Stunde höheren Studienaufwand verbunden als ein Diplom- oder Magister-Studium (nur 1. bis 6. Hochschulsesemester). Auch unter Berücksichtigung zahlreicher anderer Merkmale (z. B. Alter, Geschlecht, Hochschulart, Fächergruppe) bleibt dieser signifikante Unterschied zwischen den betrachteten Abschlussarten erhalten.

Von den Studierenden im Bachelor-Studium sagen 43 %, dass sie die Belastung durch das Studium während der Vorlesungszeit als hoch empfinden, 18 % stufen sie als zu hoch ein. Studierende in einem Diplom-/Magister-Studium bekunden ähnlich häufig, dass ihre Studienbelastung hoch ist (41 %);



Ist die Belastung durch die Einführung des Bachelor-Studiums gestiegen?

sie empfinden sie jedoch seltener als zu hoch (11 %). Der Studienaufwand korreliert eng mit der Reflexion über den Grad der Studienbelastung. Darüber hinaus fällt auf, dass sich bei gleichem Studienaufwand Bachelor-Studierende im Vergleich zu ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen im Diplom-/Magisterstudium anteilig häufiger als (zu) hoch belastet sehen.

Unterschiede in der Strukturiertheit, in den zeitlichen bzw. organisatorischen Gestaltungsmöglichkeiten des Studiums führen offenbar zu Disparitäten in der empfundenen Belastung. Stresstheorien verweisen auf den Zusammenhang zwischen Anforderungen und Entscheidungsspielräumen. Geringe Freiräume bzw. ein geringes Maß an Kontrolle über die Art und Weise der Anforderungsbewältigung lassen Stress entstehen – auch bereits bei vergleichsweise geringen Anforderungen. Größere Gestaltungsmöglichkeiten hingegen führen zu höherer Stresstoleranz. Das Bachelor-Studium ist bis dato in weitaus stärkerem Maß von zeitlichen und organisatorischen Vorgaben gekennzeichnet als alte Studiengänge. Das hat Einfluss auf die zeitliche Belastung und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Studienlast als (zu) hoch empfunden wird, obwohl sie es realiter nicht immer ist.

**Größere Freiräume
führen zu höherer
Stresstoleranz.**

Eine Maßnahme gegen Stress im Studium ist die Einrichtung von Teilzeitstudiengängen. Wie die Sozialerhebungen seit Jahren belegen, gibt es einen nicht unerheblichen Anteil an Studierenden, die de facto Teilzeit studieren. Er war im Sommersemester 2010 mit 16 % auch unter Bachelor-Studierenden nennenswert, unter ihnen viele, die über Umwege ins Studium gekommen sind, die bereits älter sind, die schon eine eigene Familie haben bzw. solche, die auf Erwerbstätigkeit nebenher angewiesen sind. Wenn diese Studierenden einen Vollzeit-Bachelor-Studiengang absolvieren müssen, sind Zeitkonflikte und Stresssymptome fast zwangsläufige Folgen, die mittels Teilzeitangeboten und anderen Studienmodellen (Stichwort „blended learning“) reduziert werden könnten.

Daten für die Bildungspolitik

Interview mit Dr. Elke Middendorff

Leiterin des Projektbereiches Sozialerhebung und stellv. Leiterin des Arbeitsbereiches Studierendenforschung am HIS-Institut für Hochschulforschung



Das HIS-Institut für Hochschulforschung stellt sozialemprirische Analysen und Expertisen bereit. Wer nutzt die Ergebnisse Ihrer Studien?

Wir befassen uns mit dem gesamten Bereich der tertiären Bildung von den Studienberechtigten bis hin zu Absolventinnen und Absolventen, deren Berufsverlauf wir noch Jahre verfolgen. Auch Ursachen und Gründe für den Studienabbruch sind Teil unserer Untersuchungen. Beauftragt werden unsere Studien insbesondere vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, aber auch von den entsprechenden Landesministerien und einzelnen Hochschulen. Seit Jahrzehnten ermitteln wir im Auftrag des Deutschen Studentenwerks die soziale Lage von Studierenden. Unsere Daten dienen als informationelle Grundlage für bildungspolitische Entscheidungen auf allen Ebenen.

16 Prozent der Studierenden im Bachelor-Studium studieren de facto Teilzeit. Gibt es Daten darüber, wie sich dies auf den Studienerfolg auswirkt?

Als teilzeitstudierend bezeichnen wir jene, die weniger als 25 Wochenstunden für ihr Studium aufwenden. Dabei kann es sich unter anderem um Studierende handeln, die Kinder oder kranke Angehörige betreuen oder die erwerbstätig sein müssen. Jede Stunde im Job kostet etwa eine halbe Stunde Studienzeit und beschneidet die Freizeit. Diejenigen, die finanzielle Probleme haben, haben nicht selten auch Leistungsprobleme. Diese Zusammenhänge lassen sich nicht genau quantifizieren, aber sie sind evident. Erwerbstätigkeit aber hat auch positive Effekte, etwa auf die soziale Kompetenz.

Gäbe es Ihren Erhebungen zufolge vermutlich mehr Studierende, wenn die Struktur des Studiums der Lebenswirklichkeit von „De-facto-Teilzeitstudierenden“ mehr angepasst wäre?

Das würde mit Sicherheit so sein. Derzeit nimmt mehr als ein Viertel der Berechtigten kein Studium auf. Gerade Studienberechtigte aus bildungsfernen Elternhäusern, die das Risiko eines Studiums höher einschätzen, als es ist, hätten eine größere Sicherheit, wenn sie ein Bein in der Erwerbstätigkeit behalten könnten. Älteren Studierenden mit eigener Familie und höherem Finanzbedarf sowie Frauen, die Kinder betreuen, kämen Teilzeitmodelle zuge. „Blended learning“, die Kombination aus Präsenzzeiten an der Hochschule und E-Learning zu Hause, wird den verschiedenen Biografien und Erwartungen an die Hochschulen besser gerecht.

Tipps gegen Stress

(Re)Individualisierung des Studiums – I

Es werden dringend Studienformen wie Teilzeitstudium oder Blended Learning benötigt, die zeitlich, räumlich und inhaltlich flexibel sind. Schon jetzt studiert etwa jeder Fünfte mehr oder weniger frei gewählt oder aufgrund von Erwerbstätigkeit bzw. Kinderbetreuung gezwungenermaßen de facto Teilzeit. Mit der sozialen Öffnung der Hochschulen und vielfältigeren Wegen ins Studium wächst auch der Anteil derer, für die diese neuen Studienformen Voraussetzung für ein stressarmes und erfolgreiches Studium sind.

(Re)Individualisierung des Studiums – II

Die Inhalte des Studiums sollten transparenter in (spannende) Pflicht und (interessierende) Kür differenziert werden. Für Form und Reihenfolge der zu absolvierenden Studienleistungen sollten mehrere Varianten aufgezeigt werden. So wären die Studierenden besser in der Lage zu entscheiden, was sie wie und wann studieren sollten und was sie wie und wann darüber hinaus studieren wollen. Auf diese Weise würde das Maß der Selbstbestimmtheit wachsen und Fremdbestimmtheit, Entfremdung und (gefühlter) Stress würden abgebaut zugunsten einer wachsenden Identifizierung mit dem Studium und höherem Studienerfolg.

Interesse

Studierende sollten sich ihr Studium interessant machen. Ein (selbst gewähltes) Buch zum Thema, ein (selbst identifiziertes) Anwendungsbeispiel in der Praxis oder ein Gespräch mit jemandem, der bereits am Thema interessiert ist, können Nährboden sein für die Entwicklung von eigenem Interesse. Wer sich für das interessiert, was er/sie tut, empfindet eher Spaß und Eustress als Distress.

Kontakt:

Dr. Elke Middendorff
E-Mail: middendorff@his.de
Internet: www.his.de/abt2 | www.sozialerhebung.de

Martina Zovko, M.A.

Der Halbtagsstudent

Einfach nebenbei studieren?

Teilzeitstudiengänge kommen in Mode. Aber sind deutsche Hochschulen darauf eingestellt? Wer halbtags studieren möchte, kann mit einem wachsenden Angebot rechnen, sollte aber frühzeitig seine Bedürfnisse artikulieren.

Sind Studierende wirklich so faul wie es der Volksmund behauptet? Sieht man sich in den Hörsälen Deutschlands etwas genauer um, so wird schnell klar, dass dieses Bild doch mehr ein Klischee darstellt als der Wahrheit zu entsprechen. Die Prüfungs- und Lehrpläne der Studierenden von heute sind voll, ihre Zeit dagegen ist knapp. Die Zielvorgabe der Umsetzung des Bologna-Prozesses besagt, dass Studierende 40 Stunden pro Woche für ihr Studium aufwenden sollen, die Zeit für die Aufbereitung des Stoffes nicht mit einberechnet. Zum Vergleich: Die Präsenzzeit der früheren Diplom- oder Magisterstudiengänge war in der Regel auf 20 Stunden pro Woche angelegt.

Studenten sind heute demnach wie viele andere Berufstätige auch „Vollzeitbeschäftigte“. Was aber, wenn ein Student neben dem Studium zusätzliche Verpflichtungen hat? Es gibt Studierende, die neben dem Zeit- und Leistungsdruck des Studiums auch einen finanziellen Druck haben und einer Berufstätigkeit bzw. einem Nebenjob nachgehen müssen, eine eigene Familie zu versorgen haben oder gar jemanden, der einer Betreuung bedarf.

Tatsächlich studieren viele schon in „Teilzeit“, allerdings die wenigsten offiziell, so sieht es auch das Deutsche Studentenwerk. In seiner 19. Sozialerhebung aus dem Jahre 2009 bezeichnet es jeden Studierenden als „faktischen Teilzeitstudenten“, der weniger als 25 Stunden pro Woche für das Studium aufbringt. Mehr als ein Viertel aller Studierenden (27 Prozent) arbeiten laut Sozialerhebung im Erststudium nebenher mehr als 17 Stunden pro Woche. Ein Vollzeitstudium wird somit unmöglich.

So wird die Vor- und Nachbereitung des Lernstoffs für diese Studierenden zur unüberwindbaren Hürde, am Semesterende wird in Anbetracht der nahenden Prüfungsphase zwangsläufig versucht, den kompletten Lehrinhalt des Semesters auf einmal nachzuarbeiten – die Zeitnot wird groß, der Stress somit auch.

War das Studieren in Teilzeit bisher ausschließlich bei privaten Hochschulen angesiedelt, reagieren immer mehr staatliche Hochschulen auf den wachsenden Bedarf an mehr Flexibilität im Studium und bieten ein Ausweichen in ein Teilzeitstudium an. Das Studium an Universitäten wird somit selbst-



Die Zeit für Studium und Privatleben angemessen zu kalkulieren ist oft ein Balanceakt.

bestimmter und bietet all denjenigen eine Alternative, die aufgrund von Zusatzbelastungen nicht an einem Vollzeitstudium teilnehmen können.

Eine bundesweit einheitliche Regelung für die Organisation solcher Teilzeit-Studiengänge gibt es allerdings noch nicht – das liegt auch daran, dass es für Hochschulen weder verpflichtend ist, ein solches „Halbtagsstudium“ anzubieten, noch dass es konkrete Vorgaben für die Umsetzung gibt.

Diejenigen Universitäten, die diesen Bedarf erkannt haben und ihm gänzlich nachkommen, bieten das Teilzeitstudium jedoch für fast alle ihre Studiengänge und Fachrichtungen an. Beispielhaft erwähnt seien an dieser Stelle die Humboldt-Universität Berlin sowie die Ruprechts-Karls-Universität Heidelberg.

Grundsätzlich ist allen „Anbietern“ in der Hochschullandschaft folgendes gleich: Die Semesterdauer erhöht sich auf das Doppelte – die Arbeitsbelastung („Workload“) sinkt dafür um die Hälfte. Die Teilzeit-Studierenden müssen somit weniger Seminare und Vorlesungen besuchen und entsprechend pro Semester weniger Prüfungen ablegen. Ebenfalls halbiert ist neben den Studiengebühren die Anzahl der ECTS-Punkte, die pro Semester gesammelt werden dürfen.

Doppelte Semesterzahl bedeutet halbe Arbeitsbelastung.

Der Stundenplan kann, je nach Hochschule, individuell aufgebaut werden; durch E-Learning-Programme, die bequem von zu Hause aus absolviert werden können oder durch Blockveranstaltungen am Abend oder am Wochenende.

Ein Studieren in Teilzeit macht es möglich, berufliche wie private Verpflichtungen mit einem grundständigen Studium zu verbinden. Nutzen Sie diese Angebote für ein stressfreieres Studium!

Teilzeit im Hörsaal

Interview mit Martina Zovko, M.A.

Projektkoordinatorin der Karlsruher Stresstage 2009 und 2010 am
Karlsruher Institut für Technologie



Welche Gründe werden von Hochschulen für ein Teilzeitstudium anerkannt?

Dazu muss man je nach Bundesland unterscheiden, in Bayern kann man zum Beispiel formlos vom Vollzeit- zum Teilzeitstudium wechseln, in Berlin geht dies nicht. Drei Gründe können geltend gemacht werden: die wirtschaftliche Notwendigkeit für eine Berufstätigkeit, die Betreuung von Kindern oder eine eigene chronische Krankheit.

Wie sind ‚offiziell‘ Teilzeitstudierende auf dem Arbeitsmarkt angesehen?

Dazu gibt es noch keine Studien, da sich das Teilzeitstudium erst neuerdings an staatlichen Hochschulen etabliert. Generell aber sind auf dem Arbeitsmarkt keine Nachteile, eher Vorteile zu erwarten, das entnehme ich auch Gesprächen, die ich mit Vertretern der Industrie- und Handelskammer geführt habe. Dass bereits Berufstätige sich akademisch weiterbilden, kommt in der Regel gut an. Arbeitgeber entscheiden sich auch gerne für Mitarbeiter, die gezeigt haben, dass sie sich sozusagen „durchbeißen“ können. Ein Teilzeitstudium bedeutet eine Doppelbelastung, wer sie durchhält hat auf jeden Fall einen Vorteil.

Teilzeitstudierende entscheiden sich häufig für eine Ausbildung an Dualen Hochschulen oder in Fernstudiengängen, welche Möglichkeiten bieten Ihnen Teilzeitprogramme an Universitäten und Hochschulen?

Duale Hochschulen bieten nur zur Hälfte eine akademische, zum anderen Teil eine praktische, betriebliche Ausbildung und ein Fernstudium ist teuer. Die Ausbildung an der Universität kostet „nur“ die Hochschulgebühren und legt den Fokus ganz auf das akademische Studium.

Gibt es außerhalb Deutschlands aus Ihrer Sicht nachahmenswerte Modelle für Teilzeitstudiengänge?

Ja auf jeden Fall, in Skandinavien und England beispielsweise hat das lebenslange Lernen in Verbindung mit dem Studium in Teilzeit bereits Tradition. In England sind bis zu 30 Prozent der Studierenden Berufstätige oder Eltern und so treffen dort verschiedene Lebenswirklichkeiten aufeinander. Lebenslanges Lernen und Angebote wie E-Learning sind dort schon seit längerem implementiert. In Deutschland wird es Prognosen zufolge ab 2016 weniger Abiturientinnen und Abiturienten geben, die Hochschulen tun gut daran, sich auch hierzulande vermehrt Studierenden mit einem anderen Background zu öffnen.

Tipps gegen Stress

Geht es um die Vereinbarkeit von Familie oder Berufstätigkeit und einem Studium sollten Sie prüfen, ob ein Studieren in Teilzeit für Sie eine Alternative ist.

- Erkundigen Sie sich bei Ihrer Hochschule nach Teilzeitprogrammen.
- Erkundigen Sie sich nach Präsenzzeiten und E-Learning Angeboten.
- Richten Sie sich feste Lernzeiten ein und sprechen Sie diese auch mit Ihrer Familie oder Ihrem Vorgesetzten ab, damit Sie in dieser Zeit ungestört lernen können.
- Vernetzen Sie sich mit Ihren Studienkolleginnen und -kollegen.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Wahl für ein Studieren in Teilzeit folgendes:

- Bei Antragsstellung an der Hochschule muss eine Begründung mit entsprechendem Nachweis erfolgen, warum Sie ein Studium in Teilzeit aufnehmen möchten.
- Die Auswirkungen des Teilzeitstudiums sollten Sie mit den zuständigen Stellen klären; wie z. B. Ihrer Krankenkasse: Da eine ordnungsgemäße Immatrikulation vorliegt, wird die Krankenversicherung der Studierenden in der Regel weitergeführt. Allerdings setzt bei einer mehr als geringfügigen regelmäßigen Erwerbstätigkeit die Sozialversicherungspflicht ein. Folglich sollte nochmals die Art der Krankenversicherung geklärt werden.
- Ein Studium in Teilzeit wird nicht BAföG gefördert.

Kontakt:

Martina Zovko, M.A.
E-Mail: martina.zovko@kit.edu
Internet: www.hoc.kit.edu

Dr. Frank Multrus

Belastungen im Studium bei Bachelor-Studierenden

Befunde aus dem 11. Studierendensurvey

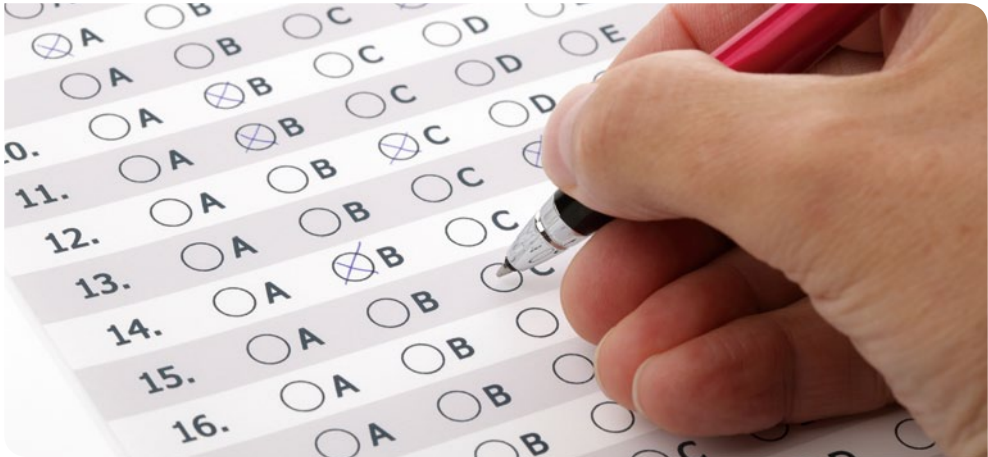
Bachelor-Studierende fühlen sich starken Belastungen ausgesetzt und setzen sich selbst unter Erfolgsdruck. Das Prüfungssystem stellt hierbei eine kritische Größe für den erhöhten Stress im Studium dar.

Studierendensurvey

Seit Anfang der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts führt die Arbeitsgruppe Hochschulforschung an der Universität Konstanz im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) in regelmäßigen Abständen den Studierendensurvey als Instrument der Dauerbeobachtung durch. Im Abstand von zwei bis drei Jahren werden bundesweit an Universitäten und Fachhochschulen annähernd 9.000 Studierende zu einem breiten Themenspektrum der Studiensituation (Erfahrungen, Bewertungen und Beurteilungen, Wünsche) befragt. Frühzeitig wurden die Evaluation der Lehre und die Studienqualität, auch die Schwierigkeiten und Belastungen der Studierenden erfasst. Mit der Befragung im WS 2009/10 liegt eine Zeitreihe von elf Erhebungen vor, womit sich Entwicklungen und Veränderungen der Studienverhältnisse kontinuierlich aufzeigen lassen. An sämtlichen elf Erhebungen haben seit 1983 insgesamt über 95.000 Studierende teilgenommen.

Befunde zum 11. Studierendensurvey

Belastungen im Studium resultieren meist aus übermäßigen Beeinträchtigungen oder Beanspruchungen und können sich nachteilig auf die gesamte Studien- und Lebenssituation auswirken. Hohe oder andauernde Belastungen im Studium sind daher ernst zu nehmen. Der zeitliche Druck durch viele Prüfungstermine und die damit zu bewältigende Stoffmenge im Semester belastet vor allem die Bachelorstudierenden: Mehr als die Hälfte von ihnen fühlt sich dadurch stark belastet. Bevorstehende Prüfungen und hohe Leistungsanforderungen im Studienfach führen bei etwa zwei Fünftel der Studierenden zu erheblichen Belastungen, deutlich mehr als bei Diplomstudierenden. Darüber hinaus wirken auch finanzielle Probleme, Erwerbsarbeit neben dem Studium, unsichere Berufsaussichten sowie persönliche Schwierigkeiten auf viele Studierende belastend.



Ein Großteil der Studierenden fühlt sich durch Zeitdruck und viele Prüfungstermine belastet.

Obwohl die Studierenden sich im Studium sehr häufig hohen Leistungsansprüchen gegenübersehen, führen diese aus ihrer Sicht zu einem zu geringen Kompetenzerwerb. Zu einseitig scheint der Faktenerwerb, zu hoch die Arbeitsintensität und zu zahlreich sind die Leistungsnachweise. Dies gilt für Bachelor- noch mehr als für Diplomstudierende. Zu gering entwickelt erscheint den Studierenden ihre Fähigkeit zu autonomem Handeln sowie die allgemeinen, intellektuellen und sozialen Kompetenzen.

Bachelorstudierende erleben neben den hohen Leistungsanforderungen einen vergleichsweise wenig guten Studienaufbau, wenig klare Prüfungsanforderungen und zu wenig Forschungs- und Praxisbezüge in ihrem Studium. Hauptsächlich die Prüfungen machen ihnen zu schaffen: zu viele Einzelprüfungen, verbunden mit einem zu hohen Lernaufwand, kaum erfüllbare Vorgaben und zu wenig Abstimmung mit den Inhalten. Die gesamte Vorbereitung der Prüfungen bereitet ihnen häufiger größere Probleme als Studierenden mit anderen Abschlüssen. Insgesamt geraten sie dadurch mehr unter Druck und zweifeln an ihrer Studierfähigkeit und dem erfolgreichen Abschluss des Studiums.

Überlastet fühlen sich die Studierenden nicht vorrangig durch die Lehrinhalte oder die hohen Leistungsansprüche, sondern durch das Prüfungssystem. Hohe Anforderungen sind für die Studierenden durchaus akzeptabel, jedoch müssen die Rahmenbedingungen dazu passen und dürfen nicht die Erfüllbarkeit erschweren. Im Vergleich zu anderen Studierenden sind die Bachelorstudierenden ungünstigeren Studienbedingungen ausgesetzt, die ihnen die Bewältigung ihres Studiums erschweren. Hinzu kommen die eigenen hohen Ansprüche der Studierenden, in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Qualifikationen und ein gutes Examen zu erreichen, was sicherlich die Effizienz erhöhen kann, aber den eigenen Druck und den erlebten Stress steigert.

Studierenden machen vor allem Prüfungen zu schaffen.

Sorge um Studienerfolg

Interview mit Dr. Frank Multrus

Mitarbeiter der Arbeitsgruppe Hochschulforschung, Universität Konstanz;
Co-Autor des Studierendensurveys und des Studienqualitätsmonitors



Gilt der Befund einer stärkeren Belastung von Bachelor- gegenüber Diplomstudierenden für alle Fächer?

Die Leistungsanforderungen für Bachelorstudierende sind in allen Fächern belastender als für Diplomstudierende. Hauptverantwortlich scheinen die vielen Prüfungstermine und die damit verbundene Stoffmenge zu sein. Insgesamt aber sind die Anforderungen für sie nicht belastender als für Studierende in den medizinischen und rechtswissenschaftlichen Staatsexamensstudiengängen. Unsichere Berufsaussichten führen vor allem in der Rechts-, den Sozial- und Kulturwissenschaften zu hohen Belastungen.

Gibt es Befunde darüber, wie viele Studierende sich Sorgen machen, das Studium überhaupt zu schaffen?

Die große Mehrheit der Studierenden macht sich Gedanken, ob und wie das Studium zu bewältigen ist. Rund die Hälfte der Studierenden sorgt sich etwas stärker um den Studienerfolg, wobei ein Viertel besonders große Befürchtungen äußert, im Studium zu versagen. Bachelorstudierende äußern häufiger große Befürchtungen als Diplomstudierende: 28 Prozent machen sich ernsthafte Sorgen über den Studienerfolg, in den Diplomstudiengängen nur 18 Prozent.

Ist der Betreuungsbedarf gestiegen?

Generell bleibt die Beratung und Betreuung durch die Lehrenden ein verbreitetes Problem in der Hochschulausbildung. An Universitäten wünschen sich 69 Prozent der Studierenden eine intensivere Betreuung, an Fachhochschulen 58 Prozent. Beratungsbedarf haben Bachelorstudierende häufig hinsichtlich ihrer beruflichen Möglichkeiten.

Wie bewerten Studierende das soziale Klima an den Hochschulen?

Das soziale Klima ist in den einzelnen Studiengängen sehr unterschiedlich. Von guten Beziehungen zu den Lehrenden und einem von wenig Konkurrenz geprägten Verhältnis zu den Mitstudierenden sprechen Studierende an Fachhochschulen weit häufiger als Studierende an Universitäten. Ein wenig günstiges Betriebsklima vermelden in den universitären Bachelorstudiengängen insbesondere Studierende aus den Wirtschaftswissenschaften. Mit den Kontakten zu ihren Kommilitonen sind knapp 60 Prozent der Studierenden zufrieden, mit den Kontakten zu den Hochschullehrern dagegen an den Universitäten lediglich 21 Prozent, an den Fachhochschulen 36 Prozent.

Tipps gegen Stress

- Um günstigere Studienbedingungen im Bachelorstudium zu schaffen, muss das Prüfungssystem entzerrt und verschlankt werden, was gleichzeitig eine bessere Abstimmung der Module und ihrer Inhalte voraussetzt. Vor allem ist auf die Erfüllbarkeit der Vorgaben zu achten, sowohl hinsichtlich der Menge an Einzelprüfungen als auch des Lernaufwandes für einzelne Prüfungen. Die Abstimmung der Lehrinhalte mit dem Prüfungsstoff, verständliche Prüfungsordnungen und die Möglichkeiten zur Wiederholung misslungener Prüfungen wären entsprechende Maßnahmen.
- Seitens der Lehrenden ist mehr auf eine gute Gliederung des Studienangebotes, Prüfungstransparenz und eine angemessene Leistungsrückmeldung zu achten. Auszubauen wären aktive Lehr-Lernformen mit Projektstudien sowie verbesserte Forschungs- und Praxisbezüge im Studium. Darüber hinaus benötigen die Studierenden vielfältige Beratung und Betreuung für die Studienbewältigung und beim Berufsübergang.
- Zu wünschen wären mehr Beteiligung und die aktive Einbeziehung der Studierenden in die Lehre, um deren Eigenverantwortung und Engagement zu stärken. Zu einer Hochschulausbildung gehört auch Zeit zum Nachdenken, zum Diskutieren, zur Teilhabe an Projekten und zum eigenständigen Forschen. Studierende sind nicht als Kunden zu behandeln, sondern als kooperierende Partner in der Ausbildung, die ihre Mitverantwortung erkennen und tragen müssen.

Kontakt:

Dr. Frank Multrus

E-Mail: frank.multrus@uni-konstanz.de

Internet: www.uni-konstanz.de/ag-hochschulforschung

Prof. Dr. Monika Sieverding

Freiräume im Studium schaffen

Warum Bachelor- und Master-Studiengänge keine Zwangsjacken sein müssen

Wer die Studienzeit verlängert profitiert von mehr Entscheidungsfreiheit, weniger Prüfungen und einem angenehmeren Studium. Der Bachelor muss nicht in 6 Semestern geschafft sein!

Nach den Ergebnissen verschiedener Umfragen fühlen sich die Studierenden heute stärker belastet durch Leistungsanforderungen und bevorstehende Prüfungen als die Studierenden in früheren Erhebungen. Schaut man sich den objektiven Studienaufwand an, meist erfasst über die durchschnittliche Anzahl der Stunden, die pro Woche für Lehrveranstaltungen und für das Selbststudium aufgewandt werden müssen, finden sich jedoch nur geringfügige Veränderungen. Das heißt, Studierende in den neuen Bachelor- und Masterstudiengängen wenden im Durchschnitt nicht deutlich mehr Zeit für ihr Studium auf als Studierende in den „alten“ (z.B. Diplom-) Studiengängen. Wie kann man die höhere subjektive Belastung, den größeren Stress bei den heutigen Studierenden erklären?

In einer Studie am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg, in der wir Bachelor- mit Diplomstudierenden verglichen haben, konnten wir zeigen, dass der Studienaufwand kaum einen Einfluss auf das Stresserleben sowie die Lebens- und Studienzufriedenheit von Studierenden hat. Bedeutsam sind dagegen die psychologischen Anforderungen und die Entscheidungsfreiräume im Studium. Diese Dimensionen stammen aus dem Demand-Control-Model des amerikanischen Soziologen Robert Karasek, das zur Identifizierung krankmachender Strukturen in der Arbeitswelt entwickelt wurde. Wir fanden heraus: Je höher die Anforderungen und je geringer die Entscheidungsfreiräume, desto geringer war die Lebens- und Studienzufriedenheit. Das Stresserleben erwies sich als abhängig von der Höhe der psychologischen Anforderungen. Bachelorstudierende berichteten auch in unserer Studie über höheren Stress und im Durchschnitt über eine geringere Lebens- und Studienzufriedenheit als Diplomstudierende und diese Unterschiede ließen sich durch höhere Anforderungen und geringere Entscheidungsfreiräume im Bachelorstudium erklären.

Was ist der Hintergrund dieser Befunde? Die Bachelorstudiengänge sind mit meist 6 Semestern Regelstudienzeit kürzer als die alten Studiengänge, vor allem sind sie in der Regel deutlich verschulter. Bisher gibt es noch wenig Erfahrung, welche beruflichen Chancen sich mit einem Bachelorabschluss



Entscheidungsfreiräume im Studium fördern die Zufriedenheit und reduzieren Stress.

eröffnen und wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, einen Studienplatz im gewünschten Masterstudiengang zu erhalten. Dies alles trägt zur Verunsicherung der Studierenden bei. Viele Studierende versuchen deshalb, auf „Nummer sicher“ zu gehen und in möglichst kurzer Zeit möglichst viele möglichst gute Leistungen zu erbringen.

Gibt es individuelle Alternativen und Lösungsmöglichkeiten? Ja, auf jeden Fall! Eine Lösung kann darin bestehen, die zeitliche „Zwangsjacke“ zu öffnen und sich mehr Zeit für das Bachelor-Studium zu lassen. Wenn man z. B. für das Bachelor-Studium 7 oder 8 Semester einplant, kann man beide Dimensionen des Demand-Control-Modells positiv beeinflussen: die Anforderungen (z. B. die Zahl der Prüfungen pro Semester) senken und gleichzeitig die Entscheidungsfreiräume (z. B. welche Lehrveranstaltungen will ich wann besuchen?) erhöhen. Auch die Möglichkeiten, vertiefende Lehrveranstaltungen oder zusätzliche Lehrveranstaltungen in anderen Fächern zu besuchen, ein Auslandssemester einzuschieben, erste berufliche Erfahrungen (z. B. als studentische Hilfskraft) zu sammeln, steigen sofort, wenn man den zeitlichen Rahmen für das Bachelorstudium erweitert. Im Moment orientieren sich verständlicherweise noch viele Studierende in den neuen Studiengängen daran, was die anderen tun, was die Mehrheit tut. Vielleicht hilft hier die Information, dass die meisten Diplomstudierenden die Regelstudienzeit deutlich überschritten haben. In der Psychologie z. B. war die Regelstudienzeit mit 9 Semestern definiert, die tatsächliche Studienzeit lag jedoch im Durchschnitt bei 12,5 Semestern. Natürlich ist es möglich, ein Bachelor-Studium in 6 Semestern durchzuziehen, aber das hat auch seinen Preis. Voraussichtlich wird sich auch bei den Bachelor-Studiengängen ein höherer Durchschnittswert bei der Studiendauer einpendeln (z. B. ein Mittelwert von 7 Semestern). Zu erwarten ist, dass dadurch auch der Druck auf die einzelnen Studierenden reduziert wird und sie ihr Studium – wieder – deutlich stressfreier erleben können.

Sich mehr Zeit zu lassen, eröffnet neue Möglichkeiten.

Mut zum eigenen Weg

Interview mit Prof. Dr. Monika Sieverding

Leitung des Arbeitsbereichs Genderforschung und Gesundheitspsychologie am Institut für Psychologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg



Wenn Sie Ihre eigene Studienzeit mit der Ihrer Studierenden vergleichen – welche Unterschiede fallen Ihnen auf?

Die Studierenden heute haben sehr viel weniger Freiräume. Mir blieb mehr Zeit für Aktivitäten neben dem Studium, zum Jobben, Reisen, Feiern, um Freunde zu treffen, aber auch, um in andere Fächer hineinzuschnuppern. Die heutigen Studierenden erlebe ich als sehr leistungsorientiert und zielstrebig, ich nehme aber auch weniger Mut zum eigenen Weg wahr.

Was kann ein Studium neben dem reinen Wissenserwerb bieten?

Das Studium ist auch eine Zeit, in der die Möglichkeit besteht, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Theoretisch bietet die Zeit zwischen Schule und Beruf die meisten Freiräume, um den eigenen Horizont zu erweitern. Ich halte es für wichtig, diese Zeit nicht nur zum reinen Faktenlernen zu nutzen, sondern eigenständiges und wissenschaftliches Denken zu erlernen sowie erste praktische berufliche Erfahrungen zu machen. Praktika und Tätigkeiten als Tutorin oder studentischer Mitarbeiter geben erste Einblicke ins Berufsleben und bieten Gelegenheit zu überprüfen, ob es tatsächlich das ist, was ich über viele Jahre machen möchte.

Engen starre Studienpläne und eine schnelle Folge von Prüfungen auch die Freiräume der Lehrenden ein?

Ja, auf jeden Fall! Die hohe Zahl der Prüfungen bedeutet auch für die Lehrenden Stress und Mehrbelastung. Es müssen eine Unzahl von Klausuren und Hausarbeiten konzipiert und korrigiert werden. Die Prüfungsbelastung erstreckt sich zunehmend auch auf die vorlesungsfreie Zeit, die früher noch mehr für die eigene Forschung genutzt werden konnte. Zudem müssen neben den Master-Arbeiten jetzt auch die Bachelor-Arbeiten betreut werden, die vielfach nahezu den Umfang kleiner Diplomarbeiten haben. Diese Mehrbelastung führt dazu, dass Lehrende weniger Zeit haben für die Arbeit an Forschungsprojekten und Publikationen.

Wären aus Ihrer Sicht strukturelle Veränderungen an den Bachelor- und Masterstudiengängen notwendig?

Die Leistungspunkte müssten nach inhaltlichen, nicht nach zeitlichen Kriterien vergeben werden. Außerdem müsste die Prüfungsflut eingedämmt und mehr Wahlmöglichkeiten angeboten werden. Aber selbst mit den bestehenden Vorgaben könnten die Institute und Universitäten mehr Freiräume ausloten.

Tipps gegen Stress

- Reduzieren Sie den Leistungsdruck und erhöhen Sie Ihre Freiräume! Lassen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um Ihr Studium sinnvoll zu gestalten und die Freude daran nicht zu verlieren. Nutzen Sie die Entscheidungsfreiräume, wann Sie welche Lehrveranstaltungen besuchen und wann Sie welche Prüfungen machen wollen.
- Die Studienzeit besteht nicht nur aus Studium! Pflegen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, die Sie anregen, die Ihren Horizont erweitern und die einen Ausgleich zum Stress im Studium herstellen können. D. h., treffen Sie Freunde, machen Sie Sport, gehen Sie ins Kino oder Theater. Engagieren Sie sich ehrenamtlich oder politisch. Oder gönnen Sie sich einfach mal einen faulen Tag oder einen Kurzurlaub übers Wochenende ... Sie werden später im Berufsleben noch viele Jahre und Jahrzehnte nach einem vorgegebenen Stunden- und Wochenplan leben. Die Studienzeit ist nach wie vor die Zeit mit den meisten persönlichen Spielräumen, inhaltlich und zeitlich. Das sollten Sie nutzen!
- Finden Sie Ihren eigenen Weg und die eigene Zeit, zu studieren und sich für den Beruf zu qualifizieren und vertrauen Sie diesem Weg! Orientieren Sie sich nicht allzu sehr daran, was die anderen, was die „meisten“ machen. Das, was die meisten machen, muss nicht unbedingt richtig sein und es ist vielleicht gerade nicht der richtige Weg für Sie.

Kontakt:

Prof. Dr. Monika Sieverding

E-Mail: monika.sieverding@psychologie.uni-heidelberg.de

Internet: www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/diff/gender

Prof. Dr. Alexander Krämer

Stress bei Studierenden

Das Hochschulstudium als Belastungsquelle

Studierende berichten häufig von einem stressigen Alltag. Faktoren wie die neue Umgebung und die Veränderungen durch den neuen Lebensabschnitt können dieses Empfinden beeinflussen.

Die Studienzeit ist für viele Studierende eine Zeit des Umbruchs und der Veränderung. Neben äußeren Faktoren wie der Umgebungsänderung und der Loslösung aus dem familiären Umfeld fordern innere Veränderungsprozesse bei Studierenden eine hohe Adaptationsfähigkeit. Konfrontiert mit der Übernahme von Verantwortung, erhöhter Anforderung an Selbstorganisation und steigendem Leistungsdruck sind Studierende gezwungen mit Belastungen (Risikofaktoren) umzugehen und vorhandene Ressourcen (stützende Faktoren) zu nutzen. Gesundheit beruht auf einer erfolgreichen Auseinandersetzung mit Belastungen.

Analog kann Krankheit als misslungener Prozess, körperliche, psychische, soziale oder materielle Ressourcen zu nutzen, verstanden werden. Der relevanteste Faktor für die Bewegung auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum zum Pol Gesundheit ist das Kohärenzgefühl. Dieses beinhaltet die Überzeugung, auftretende Ereignisse einordnen, verstehen und bewältigen zu können und darüber hinaus als sinnvoll zu empfinden (Antonovski 1997).

„Stress“ – auch als Bezeichnung für „belastend empfundene Lebenssituationen“ beschrieben – kann genau dann zum Problem werden, wenn diese Elemente der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit fehlen. So kann bereits die Aufnahme des Studiums selbst oder auch der Studienabschluss als Lebensereignis betrachtet werden, welches mit vermehrtem Stressempfinden einhergeht. Der Bielefelder Survey von 1995/96 stellte heraus, dass die allgemeine studienspezifische Belastung zu Beginn und auch im weiteren Verlauf des Studiums als hoch bewertet wird. Die während des Studienverlaufs noch zunehmende Belastung ergab sich einerseits durch die fachlichen Anforderungen und im Besonderen aufgrund des fehlenden Praxisbezugs im Studium. Für Letzteres wurde angenommen, dass ein Zusammenhang zwischen heranrückendem Ende der Studienzeit und der Angst an der realen Berufswelt „vorbeistudiert“ zu haben, besteht. Auf dem Survey von 1995/96 aufbauende, neuere Studien wie der NRW-Survey 2007 zeigten ebenfalls einen Zusammenhang zwischen Studium und empfundenem Stress.



Orientierungslosigkeit und Zweifel an den eigenen Entscheidungen belasten Studierende.

Die Angaben für wahrgenommenen Stress der letzten vier Wochen ergaben, dass für ~ 15 % der Studierenden das Stressempfinden sehr hoch lag. Am stärksten negativ beeinflussende Faktoren im Zusammenhang mit Stresserleben waren Orientierungslosigkeit, Zweifel an der Studienwahl und ein schlechtes Verhältnis zum Dozenten. Für 47 % aller Befragten war die fehlende Rückzugsmöglichkeit an der Universität die größte Einschränkung des Wohlbefindens, nachfolgend waren Zeitstress und Hektik sowie ein fehlender Praxisbezug zu nennen. Konzentrationsschwierigkeiten gehörten mit 40,1 % zu den am häufigsten selbstberichteten körperlichen und psychosomatischen Beschwerden. Darauf folgten Nervosität- und Unruhezustände (39,1 %), Nacken- und Schulterschmerzen (36,5 %), Rückenschmerzen (35,6 %), Kopfschmerzen (32 %) und Stimmungsschwankungen (30 %) mit insgesamt stärkerer Belastung für Frauen als für Männer. Ebenso nennenswert erschienen Schlafstörungen, Alpträume, depressive Verstimmungen und Ängste. Gesundheitsbezogene Verhaltensweisen wie mangelnde Bewegung, schlechte Ernährung, Tabak- und Alkoholkonsum waren ebenfalls mit erhöhter Stressbelastung assoziiert.

Fehlende Rückzugsmöglichkeit ist die größte Einschränkung.

Insgesamt handelt es sich bei den Studierenden einerseits um eine gesunde Population, bei der manifeste körperliche Erkrankungen nur selten vorkommen. Andererseits liegen in dieser Population zum Teil erhebliche psychische Belastungen vor, die für die spätere Entwicklung von Krankheiten von Bedeutung sein können. Auf diese noch nicht gefestigten Verhaltensweisen der Studierenden hat die Hochschule als „neue“ Lebenswelt einen bedeutenden Einfluss in Bezug auf zukünftige Lebensstile und den Umgang mit Stress.

Gestaltungsspielräume öffnen

Interview mit Prof. Dr. Alexander Krämer

Inhaber des Lehrstuhls für Bevölkerungsmedizin an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld



Gibt es Daten, die einen Vergleich der psychischen Belastung von Studierenden und Gleichaltrigen in anderen Lebensbezügen ermöglichen?

Anhand des Bundesgesundheits surveys ließe sich die durch psychische Störungen bewirkte Krankheitslast dieser Gruppen vergleichen. Anders als alte Menschen oder Kinder sind junge Erwachsene wenig im Blick der Forschung, es wäre sinnvoll sie mehr in den Fokus zu rücken. Diese Population ist weitgehend gesund, aber zugleich gibt es Gefährdungen, etwa durch Stress, aber auch Alkohol spielt eine Rolle. Es ist erstaunlich, wie häufig Schlafstörungen und depressive Verstimmungen in dieser Altersgruppe vorkommen.

Sie haben mehrere Jahre in den USA gelebt und geforscht – welche Bedeutung messen Hochschulen dort gesundheitsfördernden Angeboten für Studierende bei?

Der Aufenthalt in den USA hat mich sehr in meiner Arbeit und Forschung inspiriert. Der Aspekt der Gesundheit wird dort bei der Begleitung von Erstsemestern durch ältere Studierende und Angehörige der Universität systematisch berücksichtigt. Man achtet beispielsweise auf Drogenkonsum oder schaut, ob es einen Bedarf an Stress-Prävention gibt. Vorteilhaft ist es, dass die Kommunikation darüber zwischen älteren und jüngeren Studierenden läuft. Man ist in den USA sehr „kundenfreundlich“ ohne erhobenen Zeigefinger, das ist sehr angenehm und wirksam.

Beginn und Ende der Studienzeit können mit besonderem Stressempfinden einhergehen – wie lassen sich solche Phasen der Veränderung weniger belastend gestalten?

Übergänge im Lebenszyklus sind häufig mit Ängsten verbunden. Deshalb ist es zum Beispiel sinnvoll, die Ankommenden an einer Hochschule so zu empfangen, dass sie warm und herzlich aufgenommen werden. Hilfreich ist auch hier Peer Education, individualisierte Beratung von Studierenden für Studierende.

Kann eine Hochschule zur Gesundheitsförderung ihrer Studierenden beitragen?

Man kann die Bedingungen entlastend gestalten. An unserer Fakultät haben wir die Verschulung etwas zurückgenommen, die Studierenden können aus verschiedenen Veranstaltungen wählen und wir haben die Anwesenheitskontrolle aufgehoben. So öffnen wir im Rahmen bestimmter Grenzen Gestaltungsspielräume. Sinnvoll sind auch Angebote wie eine speziell auf die studentische Klientel zugeschnittene Online-Gesundheitsberatung.

Tipps gegen Stress

Ob wir etwas als Stress erleben, hängt maßgeblich von unserer Bewertung ab. Wird eine Situation als Überforderung und somit stressend bewertet, erfolgt eine Reaktion auf körperlicher, emotionaler und verhaltenstechnischer Ebene. Somit ist es von primärer Bedeutung erst einmal die Stressreaktionen an sich selbst wahrzunehmen:

- Vermehrt auftretende Körpersymptome erkennen und ernst nehmen. Das soziale Umfeld nach Verhaltensänderungen fragen, die einem selbst zunächst noch unbewusst sind. Sich selbst aushorchen, wie häufig in der letzten Zeit Situationen aufgetreten sind, die Stress ausgelöst haben. Welche Art von Situationen war dies? Große Prüfungen oder bereits kleinere Ereignisse, die man zu einem früheren Zeitpunkt nicht als bedrohlich bewertet hätte?
- Prüfungsstress kann reduziert werden, wenn beim Abfassen von Hausarbeiten, Bachelor- und Masterarbeiten ein geordneter Tagesablauf eingehalten wird, der außer festen Zeiten zum Lernen und Schreiben auch Freiräume vorsieht.
- Besteht auch nach Strukturierung der Tagesabläufe, Integration von regelmäßigem Sport und Freiräumen zur Gestaltung mit Familie und Freunden weiterhin das Gefühl schnell erschöpft und überfordert zu sein, können Studierende auch auf Präventionsangebote und Beratungsstellen der jeweiligen Universität zurückgreifen. Eine dort erfolgende erste Stressbewältigung kann für Studierende eine entscheidende Hilfestellung bedeuten. Erste Ängste und Gründe für Stress können entdeckt und in gezielten Angeboten bearbeitet werden. In schwerwiegenderen Fällen und Krisen kann die Beratung in der Universität auch als Türöffner für weitere professionelle Angebote fungieren.

Kontakt:

Prof. Dr. Alexander Krämer
E-Mail: alexander.kraemer@uni-bielefeld.de
Internet: www.uni-bielefeld.de

Claudia Hildebrand / Dr. Brigitte Steinke

Die Gesundheitswerkstatt als Instrument der Stressprävention

Ergebnisse des Modellprojekts „Gesunde Uni“ am KIT

Stress an Hochschulen betrifft nicht nur Studierende. Das Projekt „Gesunde Uni“ zeigt, wie auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Überlegungen und Untersuchungen zur Stressprävention einbezogen werden können.

Ein wirkungsvolles Gesundheitsmanagement bezieht alle Statusgruppen einer (wissenschaftlichen) Einrichtung mit ein. In diesem Zusammenhang stellen wir ein wissenschaftliches Projekt zur Identifikation von Stressoren und Ressourcen bei nichtwissenschaftlich Beschäftigten vor, das im Jahr 2011 vom Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse initiiert wurde.

Zwei Schritte waren dabei von besonderer Bedeutung: Zunächst führten wir innerhalb des Projektes „Gesunde Uni“ mehrere schriftliche Mitarbeiterbefragungen zur Arbeits- und Gesundheitssituation durch. Anschließend nutzten wir ein von der TK entwickeltes Analyseinstrument: die „TK-Gesundheitswerkstatt“ (genaue Beschreibung im ersten Gesundheitsbericht des KIT: <http://gesundheit.net.kit.edu>). Dabei handelt es sich um ein spezielles Moderationsverfahren, bei dem in Gruppendiskussionen mit den Beschäftigten gesundheitsfördernde Ressourcen und Potenziale wie auch Belastungsaspekte und Stressoren ermittelt und konkrete Verbesserungs- und Veränderungsvorschläge erarbeitet werden. Abgeschlossen wird der Prozess ein halbes Jahr später in einem Feedbackworkshop.

Die Ergebnisse der drei am KIT durchgeführten Gesundheitswerkstätten zeigen:

Alle Teilnehmenden halten Veränderungen in der Arbeitssituation für wichtig bis sehr wichtig. Zufriedenheit herrscht durchweg mit dem Verhältnis zu den und der (sozialen) Unterstützung durch die Kolleginnen und Kollegen sowie mit Arbeitstätigkeit und -aufgaben. Insbesondere werden die Selbständigkeit im eigenen Arbeitsbereich und die Arbeitsatmosphäre als relevant für die Gesunderhaltung am Arbeitsplatz angesehen. Die Zusammenarbeit mit den Vorgesetzten war in seltenen Fällen als Stressor auffällig. Dies deckt sich mit den Ergebnissen der schriftlichen Befragung des gesamten nichtwissenschaftlichen Personals. Dagegen ist in den Bereichen „Ausstattung des Arbeitsplatzes“ und „Arbeitsorganisation“ Optimierungsbedarf festgestellt worden. So werden z. B. der Zeitdruck durch ungeplante Arbeiten, zu viel Arbeit, langandauernde Stressspitzen, Abhängigkeit von



Wie sieht die optimale Arbeitsumgebung für Studierende und Hochschulangestellte aus?

der Qualität der Zuarbeit, zu wenig Informationsfluss oder die Unklarheit bei Schnittstellen als Stressoren bei der Arbeitsorganisation benannt. In der Umgebung des Arbeitsplatzes werden v. a. zu wenig Arbeitsraum, ständige Baumaßnahmen/Lärm, Staubbelastung/schlechte Lüftung sowie die Mehrfachbesetzung des Arbeitsplatzes als belastend identifiziert.

Nach dieser Identifikation der Stressoren wurde das Instrument der „Phantasiereise“ eingesetzt, bei der die Teilnehmenden sich überlegten, wie ihr „optimaler“ Arbeitsplatz gestaltet sein sollte. Ziel war, in Kleingruppen Verbesserungsvorschläge zu erarbeiten. Die Vorschläge wurden hinsichtlich des Aufwands überprüft, in kurz-, mittel- und langfristige Ziele eingeteilt. Abschließend wurden Verantwortliche für die Umsetzung festgelegt.

Ein halbes Jahr später wurde – in einem zweieinhalbstündigen Feedbackworkshop mit den Teilnehmenden und den Vorgesetzten – reflektiert, was bisher erledigt wurde und was noch offen geblieben ist. Bei den Aspekten im Bereich Umgebung des Arbeitsplatzes, Raumsituation erwiesen sich Lösungen als nicht unmittelbar umsetzbar. Demgegenüber konnten in allen Abteilungen der Informationsfluss und die Kommunikation verbessert werden. Zum Abschluss des Workshops wurden die noch offenen Punkte notiert und um weitere „To-dos“ ergänzt, in einem Protokoll gesichert und so einer erneuten Bearbeitung zugänglich gemacht.

Als Stressoren werden u. a. Zeitdruck und zu viel Arbeit genannt.

Die Teilnehmenden gaben an, dass sie mit dem Einsatz der Gesundheitswerkstatt sehr zufrieden sind. Sie halten das Instrument für sehr geeignet, um möglichst effektiv und fokussiert Veränderungsthemen aus Mitarbeiter-sicht aufzuarbeiten, die ansonsten wohl eher unerörtert und unbearbeitet geblieben wären.

Eine Übertragung des Instruments „Gesundheitswerkstatt“ auf andere Statusgruppen an Universitäten, z. B. auch Studierende, wäre eine durchaus lohnende Aufgabe.

Im Team gegen Stress

Interview mit Claudia Hildebrand

Koordinatorin für Betriebliche Gesundheitsförderung am Karlsruher Institut für Technologie (Campus Süd), Leiterin des Netzwerk Gesundheit



Welches Spektrum von Berufen und Tätigkeiten üben die an der Gesundheitswerkstatt beteiligten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus?

Wir haben die TK-Gesundheitswerkstatt in verschiedenen Arbeitsbereichen organisiert. Beteiligt waren jeweils Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Verwaltungspersonal, Sekretärinnen, Promovierende, Habilitanden und Professorinnen und Professoren. Jeder konnte sich dazu äußern, ob es ihm recht ist, wenn auch Vorgesetzte dabei sind. So haben diejenigen gemeinsam teilgenommen, die als Team zusammenarbeiten, was hilfreich ist, um Stress-Auslöser in den gemeinsamen Arbeitsabläufen zu erkennen. Nach positiven Erfahrungen in Betrieben wurde die Gesundheitswerkstatt am KIT erstmals modellhaft an einer Universität umgesetzt. Dass nicht homogene Gruppen – wie beispielsweise ausschließlich Sekretärinnen –, sondern Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über alle Hierarchie-Ebenen hinweg zur Gesundheitswerkstatt zusammen kamen, war dabei neu.

Das Modellprojekt fand positive Resonanz – welche Folgeprojekte gibt es?

Insgesamt haben wir bislang vier Gesundheitswerkstätten organisiert, an denen jeweils bis zu zwölf Personen und ein bis zwei Moderatorinnen und Moderatoren mitwirkten. Arbeitssituationsanalysen gab es im technischen Bereich, etwa im Hausmeisterteam und bei den Reinigungskräften, für andere Arbeitsplätze wurden in Zukunftswerkstätten realistische Verbesserungsmöglichkeiten eruiert. Kurse zu Entspannung und Bewegung, zum Konfliktmanagement für Führungskräfte oder ein achtwöchiges Ernährungsseminar können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gleich im Anschluss an die Arbeit direkt auf dem Campus besuchen. Nach der Premiere 2010 sind im Rhythmus von eineinhalb Jahren zweitägige, große Gesundheitstage am KIT mit Informationsständen, Schnupper-Workshops und Gesundheits-Check-ups geplant.

In welcher Form ließe sich das Modell Gesundheitswerkstatt auf die Gruppe der Studierenden übertragen?

Denkbar wäre es, das Instrument Gesundheitswerkstatt etwa in einzelnen Fachbereichen oder Instituten einzusetzen. Sich als Team einen Tag lang unter Anleitung einer Moderatorin oder eines Moderators intensiv zusammensetzen und zu schauen, welche Probleme, Wünsche und Vorschläge es gibt, ist in vielen Bereichen sehr sinnvoll.

Tipps gegen Stress

- Eine Hochschule sollte das Thema Gesundheit zum Leitthema für die eigene Organisationsentwicklung machen. Möglichst viele Statusgruppen sollten einbezogen sein: Mitarbeitende in Wissenschaft, Technik und Verwaltung genauso wie die Studierenden. Dann können optimale, gesunde Lebens-, Arbeits- und Lernbedingungen entstehen.
- In allen Phasen des Gesundheitsmanagementprozesses sollte die hohe Partizipation der Betroffenen und die Transparenz in der Veränderung gewährleistet sein (was passiert gerade wo und bei wem?).
- Isolierte, punktuelle Maßnahmen oder Aktionen werden den großen Herausforderungen in der Lebenswelt Hochschule nicht gerecht. Es kommt darauf an, gesundheitsförderliche Strukturen und Prozesse in der Hochschule zu implementieren.

Gut beraten sind Hochschulen, die sich mit ihren Erfahrungen einem regionalen oder überregionalen Netzwerk anschließen, zum Beispiel dem bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen:
www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de

Kontakt:

Claudia Hildebrand
E-Mail: claudia.hildebrand@kit.edu
Internet: www.sport.kit.edu

Dr. Ute Sonntag / Prof. Dr. Thomas Hartmann

Psychische Gesundheit

Was Studierende belastet und wie die Hochschule als Lebensraum
gesundes Arbeiten ermöglichen kann

Zeitdruck und fehlende Rückzugsmöglichkeiten wirken sich bei vielen Studierenden negativ auf die psychische Gesundheit aus. Gesundheitsfördernde Maßnahmen an Hochschulen können hier helfen.

Wann bin ich gesund?

Wenn ich mich psychisch und sozial im Einklang mit meinen Möglichkeiten und Zielvorstellungen befinde;

Und wenn ich mich im Einklang mit den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befinde.

Was ist psychische Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation definiert psychische Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens, in dem jede und jeder die eigenen Fähigkeiten ausschöpft, die normalen Lebensbelastungen bewältigt, produktiv arbeiten kann und imstande ist, etwas zur Gemeinschaft beizutragen.

Wodurch wird die psychische Gesundheit von Studierenden im Setting Hochschule gefährdet und wodurch wird sie gestärkt?

Der Gesundheitssurvey für Studierende, eine Befragung von Studierenden in Nordrhein-Westfalen, gibt Hinweise darauf, welche Aspekte in Hochschulen das Wohlbefinden von Studierenden beeinflussen. Zeitstress, Hektik und fehlende Rückzugsmöglichkeiten im Hochschulgebäude vermindern das Wohlbefinden von 51 % der befragten Studierenden. Zu einem Drittel werden zu hohe fachliche Anforderungen des Studiums genannt. Ein knappes Drittel der Befragten nennt Anonymität an der Hochschule als Faktor, der das eigene Wohlbefinden beeinträchtigt. Zudem wurden Konkurrenz an Hochschulen und fehlende Partizipationsmöglichkeiten für Studierende an Hochschulen benannt.

Das psychische Wohlbefinden stärken würden im Umkehrschluss eine Zeitstruktur, die Pausen ermöglicht, Ruhe- und Rückzugsbereiche an Hochschulen sowie das Erlangen von Erfolgserlebnissen im Studium. Unterstützung durch soziale Netzwerke zu initiieren, sei es durch Mentor/-innen- oder Tutor/-innenstrukturen an Hochschulen, sei es durch Vertrauenspersonen oder Patenschaften zwischen Studierenden höherer und niedrigerer Semes-



Eine gesundheitsfördernde Hochschule ist mehr als eine Bildungseinrichtung.

ter, würde die Orientierung im Studium erleichtern und die Anonymität verringern. Eine Kultur der Konkurrenz durch eine Kultur der Solidarität und Wertschätzung zu ersetzen, wäre sicherlich eine weit reichende Zielsetzung, die in der Umsetzung viele Aspekte hätte. Partizipationsmöglichkeiten werden schon in vielen Studiengängen durch projektorientiertes Arbeiten oder durch die Bildung von Fokusgruppen zur Entwicklung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung umgesetzt.

Was macht eine gesundheitsfördernde Hochschule aus?

Eine gesundheitsfördernde Hochschule fasst Hochschule nicht nur als Bildungsinstitution auf, sondern gestaltet Hochschule als Lebensraum. Gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen ermöglichen ein gesundes Arbeiten, gesundes Lehren und Lernen. Die Beschäftigten und Studierenden werden zu gesundheitsförderndem Verhalten motiviert. An einer gesundheitsfördernden Hochschule ist die Entscheidung zu gesünderem Verhalten die leichtere Entscheidung. Ziele sind, die Arbeits- und Studienzufriedenheit zu erhöhen, die Studienabbruchquote zu verringern, die Etablierung einer gesundheitsförderlichen Kultur und eines Wohlfühl-Klimas.

**Fühle ich mich wohl?
Empfinde ich Freude
bei dem, was ich tue?**

Wie ist es um meine psychische Gesundheit bestellt?

Fühle ich mich wohl? Empfinde ich Freude bei dem, was ich tue? Kann ich gut schlafen? Habe ich Appetit? Empfinde ich eine innere Ruhe? Habe ich Selbstvertrauen und schätze mich wert? Kann ich mein Leben, Situationen, Begegnungen mit Menschen und anderes genießen? Kann ich mich gut konzentrieren und leicht Entscheidungen im Alltag treffen?

Wenn ich all dies bejahen kann, dann ist es gut um meine psychische Gesundheit bestellt. Wenn ich die Hälfte der Fragen verneine, dann bin ich gefährdet, psychisch krank zu werden.

Unterstützung statt Konkurrenz

Interview mit Dr. Ute Sonntag

Stellvertretende Geschäftsführerin in der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.



Wodurch unterscheidet sich Gesundheitsförderung von Krankheitsprävention?

Der Unterschied liegt in der Blickrichtung. Gesundheitsförderung schaut darauf, wie Gesundheit entsteht, wie sie gefördert werden kann und wie sich Ressourcen aufbauen lassen. Krankheitsprävention achtet darauf, wie Risiken reduziert und Krankheiten verhindert werden können. Beides führt zu jeweils unterschiedlichen Maßnahmen.

Wie würden Sie eine Hochschule mit Wohlfühlklima beschreiben?

In einer Hochschule, an der ich mich wohlfühle, empfangen Sie mich, bereits wenn ich Sie betrete, Signale, dass ich willkommen bin. Sie sind auf mein Kommen vorbereitet und bieten mir – als neuer Mitarbeiterin oder Studierender – Möglichkeiten zur Orientierung und für Kontakte. Auch wenn ich schon länger dazu gehöre, bekomme ich die Möglichkeit, mein Potenzial zu entfalten. Dazu gehören Arbeits- und Lernbedingungen, bei denen ich Interesse und Spaß entwickeln kann und bestimmte Wahlmöglichkeiten habe. Wichtig ist, dass Entscheidungsverläufe transparent und nachvollziehbar sind, und dass es Gelegenheiten gibt, in Gremien Einfluss zu nehmen.

Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede in den Ansprüchen an eine gesundheitsfördernde Umgebung?

Angenommen die These, dass Hochschulen noch sehr patriarchal organisierte Institutionen sind, ist richtig, dann werden Studenten mehr gefördert als Studentinnen – alle institutionellen Abläufe sollten daraufhin untersucht werden. Zwar gibt es mittlerweile Gleichstellungsprogramme für viele formale Aspekte der Gleichbehandlung, aber die Unterschiede in den Chancen für Frauen und Männer sind vielfach informell und subtil. Studenten haben zum Beispiel mehr Zugang zum Inner Circle der Professoren. Einer Konkurrenzkultur zugunsten einer Unterstützungskultur entgegenzuwirken, würde Frauen zugute kommen.

Wie viele Hochschulen gehören dem Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen an, und welchen Aufgaben stellen sie sich?

Mehr als 90 Hochschulen sind mit über 330 Personen beteiligt. Der Arbeitskreis hat zehn Gütekriterien entwickelt, die die einzelnen Hochschulen auf unterschiedliche Weise realisieren. Wichtig ist jeweils die Betrachtung der Hochschule als Setting, wobei sich die gesamte Institution in Richtung Gesundheitsförderung weiterentwickelt.

Tipps gegen Stress

Wie kann ich meine psychische Gesundheit stärken?

- **Selbstfürsorge üben**

Das sorgsame Umgehen mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen ist ein wesentlicher Schritt, um die eigene psychische Gesundheit zu stärken. Eine Anleitung dazu findet sich bei Erika Blitz: Keine Sorge – Selbstfürsorge. Vom achtsamen Umgang mit sich selbst. dgvt-Verlag, Tübingen, 2009.

- **Stress- und Zeitmanagement verbessern**

Mehrere Hochschulen haben Instrumente für Studierende entwickelt, um den Stress im Studium abzubauen. So haben Studierende der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd das Antistressmanual „Lässig statt stressig“ entwickelt und frei verfügbar ins Netz gestellt (www.ph-gmuend.de). An der Universität Lüneburg ist ein Verfahren online, an dem auch Studierende anderer Hochschulen teilnehmen können. Unter www.zeittagebuch.de können Tätigkeits-Stimmungsanalysen die Arbeits- und Gesundheitsqualität von Studierenden verbessern helfen.

- **Bewegung unterstützt die psychische Gesundheit**

Entspannungs- und Gesundheitssport tut gut und stärkt. Informieren Sie sich bei Ihrem Hochschulsport.

- **Bei Bedarf Hilfe in Anspruch nehmen**

Bei stärkeren Beschwerden ist es wichtig, sich mit Fachleuten in Verbindung zu setzen (Arzt, Ärztin, psychosoziale Beratungsstelle an ihrer Hochschule).

Weitere Informationen zur Gesundheitsförderung und Hochschulen finden Sie hier: www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de

Kontakt:

Dr. Ute Sonntag
E-Mail: ute.sonntag@gesundheit-nds.de
Internet: www.gesundheit-nds.de

Prof. Dr. Andreas Schwerdtfeger

Selbstwirksamkeit im Lehramt: Eine Ressource gegen Stress?

Wie sich Selbstwirksamkeit auf die physiologischen Stressachsen auswirkt

Schwierige Schülerinnen und Schüler, Lärm und Auseinandersetzungen mit den Eltern belasten den Alltag vieler Lehrkräfte. Ein Ausbau der Selbstwirksamkeit hilft, diesen Anforderungen gewachsen zu sein.

Viele Lehramtsstudierende werden der Beobachtung zustimmen, dass die Lehrtätigkeit an der Schule besonders beanspruchend sein kann. Spätestens während des Referendariats wird schnell klar, dass im späteren Berufsleben diverse Herausforderungen zu meistern sind, auf die man nicht immer gut vorbereitet ist und die sich im Laufe des Berufslebens negativ auf die eigene Gesundheit auswirken können. Hier könnte die frühzeitige Ausbildung von Kompetenzerleben (Selbstwirksamkeit) hilfreich sein.

Befragt man Lehrerinnen und Lehrer nach Stress in ihrem Berufsalltag, so wird man schnell den Eindruck gewinnen, dass diese Berufsgruppe besonders häufig und stark von Stress zu berichten weiß. Übereinstimmend werden von vielen Lehrkräften beispielsweise Lärm, Klassengröße, Umgang mit schwierigen Schülerinnen bzw. Schülern und Eltern sowie Konflikte am Arbeitsplatz als besonders belastend geschildert. Tatsächlich scheinen die relativ hohen Zahlen an Frühpensionierungen bei dieser Berufsgruppe zu bestätigen, dass Stress und psychische Belastungen am Arbeitsplatz langfristig ihren Tribut fordern.

Hieraus ergibt sich die Forderung, bereits vor dem Eintritt in den Lehrerberuf Kompetenzen und Ressourcen aufzubauen, um die bevorstehenden Belastungen besser bewältigen zu können und somit die gesundheitsschädigende Wirkung von Stressoren zu minimieren. In unserer Arbeitsgruppe wurde besonders die Selbstwirksamkeitserwartung als protektive Variable untersucht. Selbstwirksamkeit bezeichnet die subjektive Gewissheit, eine Handlung auch dann erfolgreich ausüben zu können, wenn sich Widerstände in den Weg stellen. Übertragen auf den Lehrerberuf kennzeichnet die Selbstwirksamkeit also die Gewissheit, die Aufgaben einer Lehrerin/eines Lehrers beispielsweise auch trotz schwieriger Schülerinnen und Schüler, problematischer Eltern, zum Teil schwieriger äußerer Umstände (Lehrpläne, Klassenstärke, Räumlichkeiten) erfolgreich ausüben zu können.

Wie wirkt sich die Selbstwirksamkeit auf den unter Stress stehenden menschlichen Körper aus? In unseren im Jahre 2008 veröffentlichten Unter-



Die Herausforderungen des Lehrerberufs lassen sich mit Selbstwirksamkeit besser meistern.

suchungen leiteten wir Parameter der Herzleistung (z. B. die Herzfrequenz und die Variabilität aufeinander folgender Herzschläge) und das Stresshormon Cortisol an einem typischen Schultag ab, um den Zusammenhang von Selbstwirksamkeit und körperlicher Gesundheit näher zu untersuchen. Dazu rekrutierten wir Grundschul- und Gymnasiallehrkräfte aus verschiedenen Schulen und begleiteten sie mit unseren Messgeräten über einen Schultag hinweg. Es stellte sich heraus, dass Selbstwirksamkeit mit einer stärkeren kardialen Aktivierung verbunden war und einer verminderten Cortisolsekretion am Morgen eines Schultags. Darüber hinaus wurden mit höherer Selbstwirksamkeit auch weniger psychosomatische Beschwerden (insbesondere Herz-Kreislaufbeschwerden) berichtet. Diese Befunde scheinen sich zunächst zu widersprechen, lassen sich aber dennoch gut in ein theoretisches Rahmenmodell psychophysiologischer Aktivierung integrieren. So konnte Richard A. Dienstbier 1989 nachweisen, dass eine erhöhte Energiebereitstellung bei psychischen Anforderungen bei gleichzeitig verminderter Stresshormonproduktion ein gesundheitsförderliches Reaktionsmuster darstellt. Dieses Muster spiegelt eine gesunde Reaktion auf Anforderungen wider und ist gekennzeichnet durch positiven Affekt und bessere Immunfunktion.

Höhere Selbstwirksamkeit ist gesundheitsfördernd.

Somit lassen unsere Studien vermuten, dass Selbstwirksamkeit mit einer relativ günstigen Aktivierung der physiologischen Systeme einhergeht und sich dementsprechend positiv auf die körperliche Gesundheit auswirken sollte. Für den Bereich der psychischen Gesundheit bei Lehrkräften ist die protektive Wirkung von Selbstwirksamkeit bereits dokumentiert worden (z. B. Schmitz, 2001, Psych. in Erziehung u. Unterricht). Somit könnte es sich nach aktuellem wissenschaftlichen Stand als lohnend erweisen, Selbstwirksamkeit bereits vor dem Eintritt in das Erwerbsleben zu steigern.

Ein Schlüssel zum Erfolg

Interview mit Prof. Dr. Andreas Schwerdtfeger

Leitung des Arbeitsbereichs Gesundheitspsychologie an der Karl-Franzens-Universität Graz (Österreich)



Lehrerinnen und Lehrer mit einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung können besser mit Stress umgehen – ist anzunehmen, dass sich dies auch langfristig positiv auf ihre Gesundheit auswirkt?

Ja, auf der psychologischen Ebene definitiv. Wenn jemand realistische Einschätzungen und einen realistischen Anspruch an sich hat – und die Gewissheit seiner Selbstwirksamkeit nicht übermäßig schön gefärbt ist –, wird dies auch über Jahre hinweg mit besserem psychischem Wohlbefinden verbunden sein. Noch nicht geklärt ist die Frage, ob die beschriebene stärkere kardiale Aktivierung langfristig zu Herzerkrankungen führt oder ob sie sich nicht negativ auswirkt. Neuere Forschungen auf diesem Gebiet lassen vermuten, dass – solange man sich wieder regeneriert und die Aktivierung nicht übermäßig stark ausgeprägt ist – negative Konsequenzen für die körperliche Gesundheit unwahrscheinlich sind.

Ist es eine Frage der Persönlichkeit, ob jemand Zutrauen in die eigene Kompetenz hat oder eher zu Selbstzweifeln neigt?

Die Diskussion über diese Frage wird auch in der Forschung geführt. Grundsätzlich handelt es sich bei der Selbstwirksamkeit nicht um ein festgelegtes Persönlichkeitsmerkmal, sondern um eine Einstellung, die verändert werden kann, soweit sie sich auf einzelne Bereiche bezieht. Anders ist dies möglicherweise beim Befund einer generellen Selbstwirksamkeit, das heißt, wenn jemand bis hin zur Selbstüberschätzung meint, in allen Domänen des Lebens problemlos zurechtzukommen.

Werden Lehramtskandidaten Ihrer Ansicht nach in der Ausbildung ausreichend auf die besonderen psychischen Anforderungen ihres künftigen Berufs vorbereitet?

Ich habe mitunter meine Zweifel daran, ob dies der Fall ist. Im Grunde sollten alle Lehramtsanwärter frühzeitig in Kontakt mit dem Berufsalltag kommen. Es wäre wichtig, rechtzeitig – bereits im Studium – zu lernen, achtsam zu sein und zu schauen: was könnte in einer kritischen Situation hilfreich sein, auf welche Ressourcen könnte ich vielleicht zurückgreifen oder wie gehen Kolleginnen und Kollegen damit um? Das gilt nicht nur in Bezug auf Lehrer. Selbstwirksamkeit ist in vielen Bereichen ein Schlüssel zum Erfolg, ob man ein Referat vorbereiten, mit dem Rauchen aufhören oder seine Ernährung umstellen möchte.

Tipps gegen Stress

- Die beste Möglichkeit, Selbstwirksamkeit aufzubauen, ist, an eigenen Erfolgen zu lernen. Setzen Sie sich realisierbare Nahziele, an denen Sie ihre Fortschritte gut erkennen können. Es ist also nicht förderlich, wenn Sie bislang leicht aus der Ruhe zu bringen waren, von nun an zu allen Gelegenheiten entspannt und souverän auftreten zu wollen. Vielmehr sollten Sie sich beispielsweise vornehmen, in relativ leichten und überschaubaren Situationen ihr Vorhaben umzusetzen (z. B. ein Entspannungsverfahren zu erlernen und in wenig beanspruchenden Situationen im Alltag einzusetzen). Wenn Sie hier Erfolge erzielen, können Sie sich der nächsthöheren Herausforderung zuwenden.
- Selbstwirksamkeit lässt sich auch steigern, wenn Sie andere Personen dabei beobachten können, wie diese mit schwierigen Situationen umgehen. Wenn Sie beispielsweise während des Referendariats bemerken, dass Sie besonders viel Schwierigkeiten mit bestimmten Schülerinnen und Schülern oder Eltern, Lärm im Klassenzimmer etc. haben, dann lassen Sie sich von einem erfahrenen Kollegen demonstrieren, wie er/sie mit dieser Situation umgeht. Ein nachfolgendes Gespräch, in dem erläutert wird, wie diese Person in dieser Situation gefühlt und gehandelt hat, erleichtert das anschließende Einüben ähnlicher Verhaltensweisen.
- Gehen Sie mit Ihren Misserfolgen nicht zu kritisch um. Selbst wenn Sie sich sicher sind, auch schwierige Situationen gut zu meistern, sind Misserfolge normal. Versuchen Sie, diese nicht durch Ihre eigenen Fehler und Schwächen zu erklären sondern durch die Schwierigkeit dieser spezifischen Situation. Hier ist etwas schummeln ausdrücklich erwünscht. Gewöhnen Sie sich an, die Dinge immer etwas optimistischer (was das eigene Selbst anbelangt) zu interpretieren. Dadurch verhindern Sie, dass sich Ihre mühsam aufgebaute Selbstwirksamkeit verringert.

Kontakt:

Prof. Dr. Andreas Schwerdtfeger

E-Mail: andreas.schwerdtfeger@uni-graz.at

Internet: <http://webpsy.uni-graz.at/gesundheitspsychologie>

Dr. Stefan Hey

Kann man Stress messen?

Interaktive Monitoringsysteme zur Stressmessung im Alltag

Das Thema Stress gewinnt in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung. Der Beitrag stellt ein System vor, das eine Erfassung des komplexen Prozesses einer Stressreaktion ermöglicht.

In den letzten Jahren sind Stress und seine negativen Folgen zu einem der größten gesundheitlichen Probleme in den Industrienationen geworden. Stress ist eine der Ursachen für eine Reihe der häufigsten Volkskrankheiten und mitverantwortlich für den Anstieg der Kosten im Gesundheitswesen. Entscheidend dafür ist unter anderem die mangelnde Kenntnis über Stress auslösende Faktoren und stressfördernden Lebenswandel und die daraus resultierende Vernachlässigung geeigneter vorbeugender Maßnahmen. Die hohe Belastung durch Stress spiegelt sich auch in einer von der Techniker-Krankenkasse und dem F.A.Z.-Institut durchgeführten Umfrage (Quelle: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut, 2009) wider. Danach leiden nach eigenen Angaben 80 % der Deutschen unter Stress im Alltag, etwa ein Drittel gibt an, unter Dauerstress zu stehen.

Eine übermäßige Stressbelastung verursacht Reaktionen auf unterschiedlichen Ebenen des Körpers. Einen Versuch, den gesamten Prozess einer Stressreaktion in ein integrierendes Gesamtmodell zusammenzufassen, haben Ice und James unternommen. Laut ihrem Modell kann Stress als ein Prozess angesehen werden, bei dem nach einer kognitiven Bewertung einer Situation ein Reiz eine emotionale, verhaltensbezogene und/oder eine physiologische Reaktion bewirkt, die vom persönlichen, biologischen und kulturellen Kontext des Individuums abhängig ist und Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit einer Person hat. Das Ziel einer zuverlässigen Messung von Stress muss es demnach sein, möglichst viele der im Prozess auftretenden Parameter, insbesondere die physiologischen Reaktionen, zu erfassen und bei der Analyse zu berücksichtigen. Dies sollte zudem mit einem einfachen Monitoring-System geschehen, das die Vorgänge im Körper nichtinvasiv, mobil und für den Benutzer belastungsfrei erfasst.

Stressoren als Auslöser einer Stressreaktion lassen sich als Kontextinformationen durch Verfahren des ambulanten Assessment erfassen. Auch die kognitive Bewertung, die in der Folge des Auftretens eines Stressors darüber entscheidet, ob die Situation von der Person als Stress empfunden wird, kann durch verschiedene Fragebogenverfahren erfasst werden. Die



Mittels Smartphone können in Alltagssituationen Daten zur Stressmessung erfasst werden.

Umsetzung erfolgt in Form von elektronischen Fragebögen, die über das Smartphone des Benutzers die Daten im Alltag erfassen. Daneben gibt es eine Reihe unterschiedlicher physiologischer Reaktionen, die im Laufe einer Stressbelastung einer Person auftreten. Dabei kommt der Messung kardiovaskulärer Parameter wie Herzfrequenz oder Blutdruck im Zusammenhang mit Stress eine besondere Bedeutung zu, da sie im Prinzip die Endglieder der Stressreaktion darstellen, die sich aus kognitiver Bewertung, neuronaler Aktivierung und Hormonausschüttung zusammensetzt. Am Ende dieser Kette ist die kardiovaskuläre Reaktion für die Aufrechterhaltung der Homöostase zuständig und ermöglicht dies durch gezielte physiologische Umstellungsmechanismen.

Ein kombiniertes System aus physiologischen Sensoren und elektronischen Fragebögen für die Diagnose von Stress bietet die Möglichkeit, gleichzeitig eine Vielzahl der im gesamten Prozess einer Stressreaktion auftretenden Parameter zu erfassen. Insbesondere können neben physiologischen Daten auch psychologische und verhaltensbezogene Daten erfasst werden. Die technische Grundlage dafür bietet eine Sensorplattform, mit der verschiedene für die Stressmessung relevante physiologische Signale gemessen werden können. Die Plattform ist über eine drahtlose Schnittstelle mit einem Smartphone gekoppelt, auf dem subjektive Daten über elektronische Fragebögen erfasst werden. Daneben ermöglicht das Smartphone die Registrierung von Kontextinformationen, die für die Analyse der Daten in Bezug auf eine Stressbelastung von großer Bedeutung sind.

**Das ambulante
Assessment erfasst
Stressoren im Alltag.**

Die Kopplung der physiologischen Sensoren untereinander und mit dem Smartphone ermöglicht ein interaktives ambulantes Assessment von Stress, bei dem in Abhängigkeit vom Auftreten bestimmter (physiologischer) Ereignisse Abfragen zur subjektiven Bewertung der Situation durchgeführt werden können.

Feedback aus dem Körper

Interview mit Dr. Stefan Hey

Leiter der Forschungsgruppe hiper.campus am Karlsruher Institut für Technologie



Welche Vorteile bietet die Möglichkeit, Daten zu stressauslösenden Faktoren in Alltagssituationen zu erheben gegenüber Messungen im Labor?

Messungen im Labor sind rein für Forschungsfragestellungen geeignet. Messungen in Alltagssituationen dagegen können auch im persönlich relevanten Zusammenhang eingesetzt werden, zum Beispiel, wenn man im Zuge einer Behandlung oder eines Coachings Information darüber erhalten möchte, woher subjektiv empfundene Stressbelastungen kommen.

Welche körperlichen Signale geben Hinweise auf Stress?

Der Puls und der Blutdruck steigen, das kann man wahrnehmen, ebenso wie die erhöhte Atemfrequenz. Stress verändert aber auch das Zusammenspiel von Atemfrequenz und Herzschlag und er vermindert die Herzratenvariabilität, beides ist nicht zu spüren. Normalerweise schwankt die Frequenz des Herzschlags bei einem gesunden Menschen, weil das Herz flexibel auf Einflüsse reagiert. Unter Stress vermindert sich diese Regulationsfähigkeit und das Herz schlägt in einem fast konstanten Rhythmus, das kann der Betroffene selbst allerdings nicht wahrnehmen. Hier ist der Einsatz technischer Systeme sinnvoll, die ein Feedback über die Vorgänge im Körper geben.

Wie könnten Erkenntnisse der von Ihnen beschriebenen Stressmessung in der Praxis der Gesundheitsvorsorge genutzt werden?

Aktuell hat uns ein großes Versicherungsunternehmen für ein Projekt in seinem betrieblichen Gesundheitsmanagement angefragt. Da die Angestellten dort vermehrt das Thema Stress angesprochen haben, möchte die Firma gemeinsam mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Ursachen der Belastung identifizieren. Dabei kommt unser Monitoringsystem zum Einsatz, das wir speziell anpassen.

Könnte in absehbarer Zeit, vergleichbar einem Blutdruckmessgerät, ein tragbarer „Stressmesser“ für alle entwickelt werden, etwa als Anwendung für das Smartphone?

Die Vision geht in diese Richtung, aber in den nächsten zwei Jahren wird es sicher noch kein Produkt für den Endverbraucher geben. Erste Einsätze unserer Technik finden im professionellen Umfeld statt. Noch ist eine gewisse Expertise nötig, um die Daten auszuwerten, noch gibt es keine Software, die der Verbraucher versteht.

Tipps gegen Stress

Stressoren reduzieren

Eine gute Planung kann helfen, Ursachen von Stress zu reduzieren. Hierzu können Methoden des Zeitmanagement eingesetzt werden, die es einem ermöglichen, verschiedene Anforderungen zu priorisieren und rechtzeitig zu erledigen. Ebenso ist auf einen geeigneten Ausgleich zwischen Anforderungen und Erholung zu achten (Work-Life-Balance).

Physiologische Reaktionen minimieren

Gezieltes Training zur Steigerung der körperlichen Fitness kann langfristig die Stressresistenz erhöhen und die physiologischen Reaktionen auf einen Stressor verringern. In Phasen starker Belastung kann durch sportliche Aktivität ein Ausgleich geschaffen werden und der Stresshormonlevel abgesenkt werden.

Verhaltensreaktionen optimieren

Ein bewusstes Verhalten in Situationen mit erhöhtem Stress kann helfen, diese Situationen besser zu bewältigen. Ungeeignetes Verhalten, wie z.B. rauchen oder Alkoholkonsum, führt hingegen nur vermeintlich zu einer kurzfristigen Verbesserung, längerfristig unterstützen diese Verhaltensweisen eine Verstärkung der gesundheitsschädlichen Folgen von Stress.

Kontakt:

Dr. Stefan Hey
E-Mail: stefan.hey@kit.edu
Internet: www.hiper-campus.de

Morgen fange ich an ... versprochen!

Prokrastination im Hochschulkontext

Das Aufschieben von Studienaufgaben ist unter Studierenden weit verbreitet. Es wird aufgezeigt, warum Studierende aufschieben, welche Konsequenzen eintreten können und was dagegen getan werden kann.

Es ist morgens und der Vorsatz ist gefasst, um 9 Uhr am Schreibtisch zu sitzen und zu lernen. Schließlich steht in zwei Wochen die nächste Prüfung an. Doch anstatt nach dem Frühstück tatsächlich am Schreibtisch zu landen, wird die Küche aufgeräumt, das Bad geputzt und die Post sortiert. Da es danach schon 11 Uhr ist, werden noch eben die Zutaten für das Mittagessen besorgt. Eigentlich kann dann auch schon mit dem Kochen angefangen werden, denn mit einem leeren Magen lernt es sich bekanntlich schlecht. Nach diesem Schema verläuft der gesamte Tag und am Abend wird festgestellt, dass die Prüfungsvorbereitung nicht fortgeschritten ist, dafür aber die Wohnung sauber und der Hunger gestillt sind. Zufrieden macht das leider jedoch meistens nicht und vielleicht fällt die Prüfung im Endeffekt auch schlechter aus als gedacht.

Viele Studierende werden sich in dieser kurzen Situationsbeschreibung wiederfinden und die meisten von ihnen können Anekdoten über durchgelernte Nächte und last-minute Abgaben von Hausarbeiten erzählen. Tatsächlich zeigen unterschiedliche wissenschaftliche Studien, dass das Aufschieben im Studium – oder „Prokrastination“ wie es in der Wissenschaft genannt wird – weit verbreitet ist. Es wird davon ausgegangen, dass bis zu 70 % der Studierenden ihre Aufgaben im Studium aufschieben. Besonders das Schreiben von Hausarbeiten, das regelmäßige Lesen für Veranstaltungen und das Vorbereiten von Prüfungen werden häufig aufgeschoben.

Die Gründe für das Aufschieben von Studienaufgaben sind vielschichtig und individuell gelagert. Studien haben z. B. gezeigt, dass viele Studierende aufschieben, weil sie sich nur schwer motivieren können, mit dem Lernen zu beginnen und sich während des Lernens oft ablenken lassen. Andere Studierende schieben auf, da sie nicht wissen, wie sie unterschiedliche Studienaufgaben bearbeiten sollen. Wie schreibe ich eine Hausarbeit? Wie bereite ich ein Referat vor? Das sind Fragen, die sich diese Studierende häufig stellen. Weitere Gründe für das Aufschieben von Studienaufgaben sind z. B. ein geringes Selbstvertrauen, das häufig dazu führt, dass Studierende sich nicht zutrauen, eine Aufgabe erfolgreich zu bearbeiten. Aber auch



Verstecken gilt nicht – ist eine saubere Küche wirklich wichtiger als die nächste Prüfung?

wenn die zu bearbeiteten Aufgaben als langweilig, sinnlos oder umfangreich wahrgenommen werden, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass diese aufgeschoben werden.

Manche Studierende erleben durch Prokrastination keinerlei Konsequenzen bezüglich ihres Studienerfolgs und Privatlebens. Andere Studierende – besonders, wenn sie häufig aufschieben – leiden wiederum vermehrt unter ihrem Aufschiebeverhalten. Sie laufen Gefahr im Studium schlechte Leistungen zu erzielen, leiden unter einem (permanenten) schlechten Gewissen und fühlen sich gestresst. Besonders für diese Studierenden stellt sich die Frage, wie das Aufschiebeverhalten erfolgreich verringert werden kann.

Grundlage für eine Veränderung sollte immer sein, sein eigenes Aufschiebeverhalten zu beobachten. Dabei können unterschiedliche Leitfragen helfen: Wann schiebe ich Studienaufgaben auf? Welche Studienaufgaben schiebe ich auf? Warum schiebe ich sie eigentlich auf? Abhängig von den Antworten auf diese Fragen leiten sich unterschiedliche Möglichkeiten ab, wie das Aufschiebeverhalten verringert werden kann. Falls Aufgaben aufgeschoben werden, bei denen nicht gewusst wird, wie diese bearbeitet werden sollen, dann könnten Workshops an der Uni besucht werden, in denen entsprechende Kompetenzen (z.B. das Schreiben von Hausarbeiten) vermittelt werden. Falls Aufgaben aufgeschoben werden, weil sie als sinnlos angesehen werden, könnte es helfen, sich vor der Bearbeitung dieser Aufgabe zu überlegen, warum diese wichtig sind und wie sie einen weiterbringen können. Falls besonders dann aufgeschoben wird, wenn alleine gelernt wird, dann sollte in Betracht gezogen werden, in einer Lerngruppe an den Studienaufgaben zu arbeiten.

Wann und warum werden welche Aufgaben aufgeschoben?

Ablenkungen vermeiden

Interview mit Dipl.-Psych. Justine Patrzek

Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Abteilung für Psychologie an der Universität Bielefeld



Lässt sich erklären, warum manche Studierende trotz ihres aufschiebenden Verhaltens gut klar kommen, während andere sich durch die Folgen in Studium und Privatleben beeinträchtigt fühlen?

Dies könnte damit zusammen hängen, wie der Einzelne sein eigenes Verhalten erlebt und bewertet. Wer keine negativen Konsequenzen wie Stress oder schlechtere Leistungen erlebt, wird durch das Aufschieben weniger Leidensdruck empfinden. Auch wer das Aufschieben für sich als nicht negativ bewertet, wird sich weniger beeinträchtigt fühlen. Dies mag anders sein, wenn das Aufschieben zu Leistungseinbußen führt, oder wenn jemand in der Familie, bei Freunden und Kommilitonen durch das Aufschieben als unzuverlässig gilt sowie wenn das Verhalten mit einer negativen eigenen Bewertung einhergeht.

Sie raten zu realistischen Zielen. Kann Prokrastinieren eine Reaktion darauf sein, dass sich jemand zu viel auf einmal vornimmt und ihm der Aufgabenberg unbezwingbar erscheint?

Grundsätzlich ist es ein Problem, sich mit Aufgaben zu überladen oder sie besonders gut machen zu wollen. In der Beratungspraxis zeigt sich, dass Studierende, die zu hohe Erwartungen an sich selbst haben, mitunter Aufgaben vor sich her schieben, weil der Anspruch, etwas perfekt zu erledigen, zu Hemmungen führt. Zudem überschätzen aufschiebende Studierende häufig die Zeit, die sie für eine Aufgabe haben und unterschätzen die Zeit, die sie tatsächlich für die Bearbeitung dieser Aufgabe brauchen.

Welche Strategie kann helfen, verlockenden Ablenkungen zu widerstehen?

Der Lernplatz sollte möglichst reizarm gestaltet werden. Das heißt nicht, dass keine Blume oder kein Bild dort stehen darf, aber man sollte nicht direkt den Fernseher im Blick haben. Vermeiden sollte man alle visuellen Reize, die ablenken könnten, etwa die Icons von Chatpartnern, die sich online zeigen. Hilfreich ist es, darüber nachzudenken, in welcher Situation man sich stark ablenken lässt, und sich als eine Art von Selbstinstruktion „Wenn-dann-Sätze“ zu überlegen. Etwa: „Wenn ich an den Kühlschrank gehen möchte, dann überlege ich erst, ob ich tatsächlich Hunger habe“. Die Idee dahinter ist, durch Gedankenkontrolle nicht jedem Handlungsimpuls zu folgen.

Tipps gegen Stress

- Setzen Sie sich konkrete Ziele im Studium und unterteilen Sie diese in Teilziele. Das Studienziel, ein Referat vorzubereiten, umfasst beispielsweise die Teilziele Eingrenzung des Themas, Literaturrecherche und Erstellen der Präsentation. Bei der Bestimmung der Teilziele könnte es hilfreich sein, von der Zielerreichung ausgehend rückwärts zu denken und sich zu fragen, was habe ich alles getan, wenn ich mein Ziel erreicht habe.
- Wenn Sie Ihre Teilziele konkretisiert haben, überlegen Sie, wann sie welches Teilziel genau bearbeiten. Legen Sie konkrete Tage und Uhrzeiten fest, an denen Sie Ihre Teilziele bearbeiten (z. B. am Montag lese ich den Text xy von 9 bis 10.30 Uhr und fasse wesentliche Aussagen zusammen).
- Das Setzen eines Startzeichens kann Ihnen den Arbeitsbeginn erleichtern. Zum Beispiel könnten Sie Ihr Lieblingslied oder das Klingeln eines Weckers als Startsignal einsetzen.
- Damit Sie beim Lernen kontinuierlich dabeibleiben, berichten Sie einer anderen Person, wann Sie Ihr Studienziel erreichen möchten und beauftragen Sie diese, regelmäßig nach dem Fortschritt Ihres Lernens zu fragen.
- Belohnen Sie sich, wenn Sie an Ihrem Ziel gearbeitet haben. Gönnen Sie sich eine Verabredung mit Freunden nach dem Lernen, die Sie früher als willkommene Ablenkung genutzt hätten.
- Falls Sie nach einer erfolgreichen Lernphase trotz aller guten Vorsätze wieder mit dem Aufschieben beginnen, setzen Sie sich für den nächsten Tag ein konkretes und realistisches Ziel und suchen Sie sich Unterstützung, indem Sie z. B. andere Personen in ihr Lernvorhaben einbeziehen.

Kontakt:

Dipl.-Psych. Justine Patrzek
E-Mail: justine.patzek@uni-bielefeld.de
Internet: www.uni-bielefeld.de/psychologie

Lernen ohne Stress

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.

Über Dinge, die man unbedingt erledigen wollte und dann aber kurz zur Post musste, auf dem Heimweg zum Supermarkt abgebogen ist und zu Hause angekommen erst noch unbedingt putzen und aufräumen musste.

Das Aufschieben von geplanten Tätigkeiten ist weit verbreitet und wird in der wissenschaftlichen Literatur als Prokrastination (Aufschieben; von procrastinare, auf morgen verlegen) bezeichnet. Diesbezügliche Untersuchungen gibt es seit den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts, allen voran in den USA. Gerade im Hochschulkontext kann es zu einer Gefährdung des Studienerfolgs führen.

In der wissenschaftlichen Literatur geht man von mindestens zwei grundlegenden Aufschiebetypen aus:

1. Der Vermeidungsaufschieber (avoidance procrastinator) geht dem Leistungsdruck aus dem Weg und kennt viele Ausreden, weshalb das Lernen erschwert oder erst gar nicht möglich ist. Für das Scheitern lassen sich viele Gründe finden, so lag es beispielsweise an der Zeit oder an fehlenden Informationen. Der Vermeidungsaufschieber hat Angst zu scheitern und ist der Ansicht, dass die eigenen Fähigkeiten für die Bewältigung der bevorstehenden Arbeit nicht ausreichen. Er zieht es dann vor, es an der Anstrengung mangeln zu lassen. Somit wird ein negatives Bild nach außen vermieden: Es lag nicht an den Fähigkeiten, sondern an der Anstrengung. Demgegenüber steht der zweite Aufschiebe-Typ:

2. Der Erregungsaufschieber (arousal procrastinator) handelt erst auf den letzten Drücker und behauptet, erst unter wachsendem Druck kreativ werden zu können. Er wartet mit dem Erledigen der Aufgabe und Entscheidungen bis zum letzten Moment und behauptet, erst unter wachsendem Druck und zunehmendem Adrenalin Höchstleistungen vollbringen zu können. Fehlt dieser Reiz, kann die Person angeblich nicht arbeiten. Gesellschaftlich scheint diese Art des Arbeitens auf Anerkennung zu stoßen, wenn Eltern und Freunde mitbekommen, dass man die (letzten) Tage und Nächte vor der Prüfung am Schreibtisch verbringt. Erregungsaufschieber sind der Meinung, dass sie durch ihre Arbeitsweise kreativer sind und lehnen daher ein strukturiertes und geregeltes Lernen ab.



Anstehende Studienaufgaben sind kein Sprung ins kalte Wasser.

Prokrastination als Strategie – egal, ob man nun eher vermeidet oder sich als Erregungsaufschieber bezeichnen kann – ist dann gescheitert, wenn die Rechnung nicht aufgeht und die Nachteile überwiegen.

Viele Studierende haben Probleme, den Aufwand des Lernens einzuschätzen und Prioritäten zu setzen. Auch in Bezug auf die eigene Person kommt es zu Fehleinschätzungen und Minderwertigkeitsgefühlen. Ersatzhandlungen, d. h. Dinge, die zwar auch wichtig sind, aber eigentlich im Moment keine Priorität haben, sollen daher zu kurzfristigen Erfolgserlebnissen führen und das Selbstwertgefühl steigern. Schafft man die ursprünglich geplanten Aufgaben dann doch nicht, weil man sich selbst und seine (Leistungs-)Fähigkeit überschätzt hat, folgt Frustration und Leistungsminderung; ein Teufelskreis beginnt.

Generell wird das Aufschieben von intendierten Tätigkeiten durch die Diffusion von Unterhaltungs-, Informations- und Arbeitsumgebung erleichtert. Fernsehen, Telefonie, E-Mail und Internet stehen uns (fast) immer zur Verfügung und lenken uns von der eigentlichen Arbeit ab. Hier gilt es sich eine adäquate Lernumgebung zu schaffen: Beenden Sie alle anderen Programme, wenn Sie sich vorgenommen haben, intensiv zu lernen.

**Prioritäten zu setzen,
hilft Prokrastination
zu vermeiden.**

Um Prokrastination zu vermeiden, sollten Sie sich Prioritäten setzen und Aufgaben in Bezug auf ihre Dringlichkeit markieren. Recherchieren Sie diesbezüglich nach der Eisenhower-Methode oder der ABC-Technik. Diese Methoden und Techniken geben Ihnen Anleitungen, wie Sie es schaffen, Prioritäten zu setzen. Planung, Strukturierung und Organisation ist eine Sache, wichtig ist jedoch, dass Sie diesen Zustand langfristig aufrechterhalten.

Sicher gibt es auch gute Seiten des Aufschiebens, wenn man sich sinnvolle Ersatzhandlungen aussucht: Beispielsweise Dinge erledigt, die beim letzten Mal aufgeschoben wurden. Oder nebenbei ein neues Computer-Betriebssystem entwickelt, so wie es Linus Torvalds getan hat: Statt sich gänzlich seinem Informatikstudium zu widmen, programmierte er nebenbei das weltweit bekannte Betriebssystem Linux.

Austausch ist wichtig

Interview mit Cüneyt Sandal, M.A.

Akademischer Mitarbeiter am Institut für Berufspädagogik und Allgemeine Pädagogik (IBP) des Karlsruher Instituts für Technologie



Woran man Spaß und Interesse hat, damit beschäftigt man sich um seiner selbst willen gerne, aber sogar beim Lieblingsfach liegt einem nicht jedes Lernthema am Herzen. Wie motiviert man sich trotzdem zum Lernen?

Man motiviert sich, indem man sich beispielsweise selbst belohnt. Wichtig ist, dass man das eigentliche Ziel – sei es eine Seminararbeit oder das Lernen für eine Klausur – in überschaubare Teilziele herunterbricht. Sobald man ein Teilziel erreicht hat, sollte man sich auch entsprechend belohnen. Man sollte festhalten und sich regelmäßig vergegenwärtigen, was man alles geschafft hat.

Es kann auch sinnvoll sein, dass man Lerngruppen bildet, um sich somit den notwendigen Druck zum Lernen zu schaffen. Als Lernpartnerin oder Lernpartner ist es wichtig, sich gegenseitig zu ermutigen und zu motivieren.

Ist eine dichtere Abfolge von Prüfungen hilfreich für Aufschieber oder vervielfacht sie das Problem?

Das kommt ganz auf die Person an. Es gibt Studierende, die mit Stress insgesamt besser zurechtkommen und sogenannte passive Aufschieber, die dem Stress eher aus dem Weg gehen. Es lässt sich also schwer sagen, welche Dichte angemessen ist.

Ist Prokrastination ein Phänomen jüngerer Zeit?

Es gibt Behauptungen, Prokrastination sei aus dem Pünktlichkeitswahn unserer Gesellschaft entstanden. Bekannt ist, dass beispielsweise bereits im alten Rom aufgeschoben wurde, nur wurde es nicht als etwas Negatives empfunden. Vor allem im militärischen Bereich war das Verschieben von Aktionen klug und weise, da in Konfliktsituationen Geduld angebracht war. Erst seit dem 18. Jahrhundert und mit Beginn der industriellen Revolution hat Prokrastination eine negative Bedeutung und wird gleichgesetzt mit Begriffen wie Aufschieben, Vermeidungsverhalten und Unpünktlichkeit.

An wen können sich Studierende an der Universität wenden, die ihr Aufschiebeverhalten gezielt verändern möchten?

Wichtig ist, dass man sich mit anderen Studierenden und vor allem mit den Dozentinnen und Dozenten beziehungsweise Tutorinnen und Tutoren austauscht. Darüber hinaus gibt es an vielen Hochschulen mittlerweile psychologische Beratungsstellen, die diesbezüglich angesprochen werden können. Hier können Einzel- und Gruppengespräche in Anspruch genommen werden.

Tipps gegen Stress

Vergegenwärtigen Sie sich wöchentlich Ihre Lernziele.

Beantworten Sie dazu folgende Fragen: 1. An welcher Aufgabe arbeiten Sie gerade und bis wann möchten Sie diese bearbeiten? 2. An welchen Teilaufgaben wollen Sie in dieser Woche arbeiten? 3. An welchen Wochentagen und wie lange wollen Sie daran arbeiten? 4. Wie möchten Sie für die Bearbeitung Ihrer Aufgaben vorgehen? Rückblick: 5. An welchen Teilaufgaben haben Sie tatsächlich wann und wie lange gearbeitet. 6. Welche ursprünglich geplante Aufgabe haben Sie nicht bearbeitet und was hat Sie daran gehindert?

Motivationsstrategien – „Am Ball bleiben!“

Es gilt, den „Wissensdurst“ zu wecken und sich den Sinn und die Bedeutung des Lernstoffs zu verdeutlichen. Intrinsische Motivation ist das höchste Maß an Eigeninteresse und wirkt sich positiv auf das Lernen aus. Kleine Belohnungen beim Erreichen von Etappenzielen (z. B. Schokolade) oder beim Erreichen des Lernziels (z. B. ein entspannendes Bad) stützen den effektiven Lernprozess.

Kontakte aufbauen – „Andere mit ins Boot holen!“

Gründen Sie Lerngruppen mit Kommilitonen. Hier findet Austausch statt, man kann sich gegenseitig Hilfestellung leisten und Probleme offen ansprechen. Zudem können Sie sich gegenseitig aufbauen und motivieren. Es wird klar: Sie sind nicht alleine! Weitere Unterstützung finden Sie bei einem Mentor, der willig ist, seine Erfahrungen zu teilen und sie bei Ihrer Entwicklung begleitet oder einem Coach, der individuelle Unterstützung bei Prokrastination oder Zeit- und Selbstmanagement bieten kann. Wichtig: Sprechen Sie Probleme früh- und rechtzeitig an!

Kontakt:

Cüneyt Sandal, M. A.
E-Mail: sandal@kit.edu
Internet: www.ibp.kit.edu

Alexa Maria Kunz, M.A. / Prof. Dr. Michaela Pfadenhauer

„Morgen ist ja auch noch ein Tag ...“

Spuren studentischen Prokrastinierens im Rahmen der ‚My Campus‘-Studie

Die meisten Studierenden haben es wohl schon einmal erlebt: Prokrastination. Ansätze zur Erkennung und Vermeidung des eigenen Aufschiebeverhaltens liefern Erkenntnisse aus der ‚My Campus‘-Studie.

Muss nicht erst noch die Wohnung geputzt werden, bevor man für die Klausur lernen kann? Einer Freundin beim Unzug geholfen werden, um sich danach in Ruhe ans Übungsblatt machen zu können? Und war da nicht dieser wichtige Brief von der Krankenkasse ... Wem diese oder ähnliche Szenen bekannt vorkommen, der hat es vermutlich schon selbst erfahren: das Prokrastinieren – also das Aufschieben von Handlungen. Nicht zu verwechseln mit Untätigkeit oder bloßem ‚Herumhängen‘: Wer prokrastiniert, erledigt meist sogar sehr viel – nur eben nicht das Dringlichste.

Obwohl Prokrastination ein weit verbreitetes Phänomen ist, liegen wenig gesicherte Erkenntnisse vor. Tatsächlich ist es von außen schwierig zu ermes- sen: Wochenlang nichts für die Klausur tun, aber am Ende des Semesters einen von Erfolg gekrönten ‚Lernmarathon‘ hinlegen – ist das Optimieren oder Prokrastinieren? Viele Kleinigkeiten nie direkt, sondern ‚just in time‘ erledigen – gutes Zeitmanagement oder (gerade noch verträgliches) Auf- schiebeverhalten? Mails lesen und erstmal unbearbeitet stehenlassen – sinn- voller Umgang mit neuen Medien oder Verdrängungspraxis? Eine für alle gültige Messlatte gibt es nicht. Zumal gut Ding bekanntlich Weile haben will – Gedanken brauchen Zeit zur Entfaltung, Ideen müssen erst reifen. Kreative Problemlösungen bedürfen denkerischer und zeitlicher Freiräume, die sich beim Duschen, Laufen oder eben auch Putzen einstellen können.

Als recht zuverlässiges ‚Messinstrument‘ erweist sich allerdings die eigene Einschätzung. Denn jeder, der zu etwas Ehrlichkeit bereit ist, kann erken- nen, ob dies oder jenes unbedingt erledigt werden muss, bevor man sich an das eigentlich Notwendige macht – oder ob man auf dem besten Weg zum selbstgemachten Stress ist. Schwierig wird es jedoch, wenn Verhaltens- weisen unbemerkt zur Gewohnheit werden. Dann kommt man selber nicht ohne weiteres auf die Idee, dass bestimmte (Stress-)Symptome – wie z.B. permanent empfundener Zeitdruck, unbefriedigende Arbeitsergebnisse oder die Angst, nicht mehr ‚mit dem Stoff hinterherzukommen‘ – aus einem Aufschiebeverhalten resultieren können.



Studium oder Zeitvertreib – der Umgang mit neuen Medien will gelernt sein.

Um dem entgegenzuwirken, lohnt es sich, sich selber zu beobachten und den eigenen Tagesablauf – z. B. unter Zuhilfenahme eines ‚Studienlogbuchs‘ – zu dokumentieren. Dass ein solches Herangehen wichtige Erkenntnisse über den eigenen Umgang mit Zeitbudgets zutage befördern kann, hat sich in der am KIT durchgeführten Studie ‚My Campus Karlsruhe‘ eindrücklich gezeigt (mehr Infos unter www.pfadenhauer-soziologie.de): In den Logbüchern, die rund 60 Studierende über einen Zeitraum von 14 Tagen geführt haben, fanden sich neben den angestrebten Daten zur Campus-Nutzung zahlreiche Hinweise auf die Verwendung und mitunter eben unbemerkte Verschwendung von Zeit. Während manche kein Problem damit haben, alle anstehenden Tätigkeiten rechtzeitig in Angriff zu nehmen, finden sich bei vielen Studierenden Äußerungen wie „Eigentlich wollte ich lernen, dann doch der Fachschaft geholfen.“ Ein Teilnehmer berichtet anschaulich davon, dass ihm schlicht keine ‚Ersatzhandlungen‘ zum Lernen mehr einfallen: „Würde am liebsten Schränke von hinten putzen – leider ist da auch schon sauber“. Der Eindruck, dass hier tatsächlich Selbsterkenntnis der erste Weg zur Besserung sein kann, hat sich in ergänzenden Gesprächen mit Studienteilnehmern bestätigt. Sie berichteten, dass ihnen erst durch die Tagesdokumentation aufgefallen ist, was sie alles erledigen (oder eben nicht). Und sie hoben hervor, nun sensibler für den eigenen Umgang mit Zeit zu sein.

**Selbsterkenntnis
kann der erste Weg
zur Besserung sein.**

Wer aus welchem Grund prokrastiniert, lässt sich ebenfalls nicht pauschal sagen (siehe Interview mit Frau Kunz). Zugegeben: Die relativ großen Gestaltungsspielräume in der Tagesorganisation, die ein universitäres Studium mit sich bringt, erleichtern ein Aufschiebeverhalten. Gerade diese Freiheit bietet jedoch enormes Potenzial zur Entwicklung selbstorganisatorischer Kompetenzen, von denen man weit über die Studienzeit hinaus profitieren kann.

Ehrlich mit sich selbst sein

Interview mit Alexa Maria Kunz, M.A.

Akademische Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Soziologie
(Kompetenzerwerb) am Karlsruher Institut für Technologie



Prokrastinieren wurde schon als „Studentensyndrom“ bezeichnet – weiß man, ob es tatsächlich unter Studierenden weiter verbreitet ist als in anderen Gruppen?

Dazu gibt es derzeit keine genauen Daten. Voraussetzung für die Beantwortung dieser Frage wäre zunächst, „Prokrastinieren“ eindeutig zu definieren. Ein wichtiger Aspekt ist dabei, für wen in welcher Situation das Aufschieben von Tätigkeiten Prokrastinieren bedeutet – oder wann es sich vielmehr um ein geschicktes Jonglieren mit Zeitbudgets handelt. Bekannt ist das Phänomen aus allen Lebensbereichen, aus dem Privatleben ebenso wie aus der Arbeitswelt und dem Studium. Es fällt jedoch eher auf, wenn mehrere Personen beteiligt sind. In einem Projekt-Team können durch das Prokrastinieren Einzelner Arbeitszusammenhänge ins Stottern kommen. Entsprechend sind die Rahmenbedingungen im Berufsleben nicht ganz so „günstig“ fürs Aufschieben wie etwa im Studium. Selbst bei Fächern mit recht straffen Curricula finden sich mehr Nischen, in denen man frei arrangieren kann, als in der Berufsausbildung oder in den meisten Arbeitskontexten.

Welche Gründe kann es für dieses Aufschiebeverhalten geben?

Die Gründe sind sehr vielfältig und reichen von der Angst vor dem Scheitern bis zur Langeweile durch Unterforderung. Manche Studierenden wagen sich aus Sorge vor dem Misslingen gar nicht an eine Arbeit heran, obwohl sie erfolgreich sein könnten. Andere empfinden Unmut, wenn sie eine Aufgabe als „aufgelegt“ erleben, ohne aktuell einen Sinn in ihrer Erledigung zu sehen – oft wird erst rückblickend erkennbar, dass sich hinter so manch „unnötigem“ Studieninhalt Dinge verbergen, die einen durchaus weiter bringen.

Welche Strategien empfehlen Sie, um Aufgaben in Angriff zu nehmen, anstatt sie zu verschieben?

Patentrezepte gibt es zwar nicht, aber der erste Schritt ist immer, ehrlich mit sich zu sein. Werden zum Beispiel Tätigkeiten permanent aufgeschoben, weil sie „keinen Sinn“ zu machen scheinen, lohnt es mitunter, sich daran zu erinnern, dass es sich beim Studium prinzipiell um eine „freiwillige Angelegenheit“ handelt, die man – hoffentlich – den eigenen Präferenzen entsprechend gewählt hat. Wir am HoC betrachten Studierende als Partner „auf Augenhöhe“, die mit solchen Gestaltungsspielräumen umgehen wollen und das auch (lernen) können.

Tipps gegen Stress

- Seien Sie aufmerksam sich selbst gegenüber! Ein Studienlogbuch kann helfen, sich selbst zu beobachten und gegebenenfalls auch die eigene Einstellung gegenüber dem Studium zu reflektieren. Diese Erkenntnis hilft häufig schon weiter. Dazu dokumentieren Sie mindestens eine Woche lang mehr oder minder lückenlos und v. a. möglichst zeitnah, welche – insbesondere studienbezogenen Aktivitäten – Sie wann mit wem und wo vorgenommen haben. Die Vorlage für ein solches Logbuch samt ‚Bedienungsanleitung‘ erhalten Sie als kostenfreien Download auf der HoC-Seite: www.hoc.kit.edu
- Es versteht sich von selbst, dass daraus die entsprechenden Schlüsse gezogen werden müssen, um den möglicherweise erforderlichen nächsten Schritt zur Abhilfe zu gehen. Sie entscheiden eigenständig, ob Sie an Ihrem Zeitmanagement und Ihrer Selbstorganisationskompetenz arbeiten müssen und welches Angebot – vom Ratgeber bis zur professionellen Hilfe – Ihnen dabei am besten helfen kann.
- Eine kleine (!) Dosis Prokrastination schadet übrigens nicht unbedingt: Arbeiten, denen man normalerweise nicht viel abgewinnen kann, erledigen sich angesichts der einen, die man erfolgreich vor sich herschiebt, fast wie von selbst.

Kontakt:

Alexa Maria Kunz, M. A.

E-Mail: alexa.kunz@kit.edu

Internet: www.hoc.kit.edu | www.pfadenhauer-soziologie.de

Prof. Dr. Renate Rau

Studium und Erholung

Die Balance ist wichtig

Weder Überstunden noch nächtelanges Arbeiten sind wirklich hilfreich, um stressige Situationen gut zu überstehen. Gutes Zeitmanagement hilft, das Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Erholungsphasen zu halten.

Der Lauf des Studiums ist geprägt von wiederkehrenden Stressperioden – typischerweise Prüfungen. Das Geprüftwerden ist kaum kontrollierbar. Wer kann schon voraus sehen, was genau und wie gefragt wird. Trotz bester Vorbereitung bleibt immer Unsicherheit, die man lernen muss zu tolerieren. Der meiste Stress in Prüfungsphasen entsteht jedoch durch Zeitdruck, generell die häufigste Ursache von Stress. Hier hilft nur gutes Zeitmanagement und eine realistische Lernplanung.

Eine Orientierung an Erkenntnissen aus der Arbeitsforschung zeigt, wie viel Zeit man für Prüfungsvorbereitung, Hausarbeit und Co einplanen kann, ohne die eigene Gesundheit zu gefährden. Nach dem Europäischen Arbeitszeitgesetz ist eine Beschäftigung von mehr als 48 Stunden pro Woche nicht erlaubt. Weiterhin gibt es im deutschen Arbeitszeitgesetz Regeln zu Erholungspausen. „Ruhepausen“ müssen bei einer Arbeitszeit von sechs und mehr Arbeitsstunden mindestens 30 Minuten dauern. Diese Pausen sollen dem Essen und der Pflege von Sozialkontakten dienen. Die „Ruhezeit“ zwischen zwei Arbeitsschichten sollte mindestens 12 Stunden dauern. Aus der Schlafmedizin ist bekannt, dass ein gesunder Schlaf als wichtigster Erholungsparameter etwa sieben Stunden dauern sollte. Als Arbeitnehmer hat man zudem einmal im Jahr das Recht auf eine zusammenhängende Erholungspause (Urlaub) von 14 Tagen.

Was passiert, wenn sich Arbeitende, dazu zählen auch Studierende, nicht an die genannten zeitlichen Regeln halten oder halten können? Jeder Studierende kennt die Folgen – insbesondere aus Prüfungsphasen: Überstunden, liegengebliebener Haushalt, kaum Freizeit, Schlafstörungen. Der Wechsel von Aktivierung und Erholung ist aber eine wichtige Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Untersuchungen zu längerfristiger Überstundenarbeit von Beschäftigten mit geistigen Tätigkeiten ergaben, dass schon bei 2 bis 8 Überstunden pro Woche (bezogen auf eine 40 Stunden-Wochenarbeitszeit) eine hohe physiologische Aktivierung nachweisbar war, die nach der Arbeit nicht oder verzögert zurückgestellt wurde. Bluthochdruck, Schlafstörungen und Erschöpfungszustände waren weitere Folgen. Betroffene klagen dar-



Für den richtigen Ausgleich sollten sich Erholungsaktivitäten von den Arbeitsinhalten unterscheiden.

über, noch lange wach zu liegen und mit den Gedanken bei der Arbeit zu sein. Die Fähigkeit und die zeitliche Möglichkeit von der Arbeit abzuschalten sind unabdingbar, um sich zu erholen und zu schlafen. Wir brauchen also Zeit zwischen der Arbeits- bzw. Lernbelastung und dem zu Bett gehen, sonst entsteht ein „Teufelskreis“. Wir grübeln über die Arbeit, schlafen schlecht, sind weniger leistungsfähig, benötigen länger für die Arbeit, machen Überstunden, können noch schlechter abschalten, ... Irgendwann beginnen wir, auch am Wochenende zu arbeiten und sind schließlich zu erschöpft, um überhaupt noch irgendetwas zu tun. Wir sind krank.

Um frühzeitig zu intervenieren, sollte man, insbesondere beim Lernen für Ausgleich sorgen: aktive Erholungspausen (Spazieren gehen, Sport treiben etc.) aber auch Entspannungsverfahren (z.B. Autogenes Training) können helfen. Einfach im Internet surfen oder am Computer spielen erholt nicht und verdrängt schlimmstenfalls das gerade frisch Gelernte aus dem Gedächtnis. Das sog. Interferieren von Gedächtnisinhalten wurde von Gedächtnispsychologen gut untersucht.

Stress aus Zeitdruck entsteht auch aus dem Gefühl, viele Dinge gleichzeitig tun zu müssen oder zu wollen. Wir beginnen z.B. eine Referatsvorbereitung und entscheiden dann, an die Uni zu gehen und den Rest der Vorlesung anzuhören. Wir sind mit Freunden unterwegs und plötzlich kommt eine Einladung, doch gleich auf eine Party zu kommen. Diese sogenannte Fragmentierung der Freizeit (Zerstückelung) kostet Kraft und Ruhe. Skandinavische Studien zeigen, dass der Erholungswert bei fragmentierter Freizeit niedriger als bei unfragmentierter ist. Übertragen auf das Leben Studierender bedeutet das den Versuch, Dinge nacheinander zu erledigen, bewusst zu priorisieren, nicht „auf jeder Hochzeit tanzen zu wollen“ und notfalls Dinge wegzulassen.

Insbesondere beim Lernen sollte man für Ausgleich sorgen.

Im Urlaub Abstand finden

Interview mit Prof. Dr. Renate Rau

Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Philipps-Universität Marburg



Wie gelingt es, sich zu entspannen, während einem zugleich noch zahlreiche unerledigte Aufgaben „im Nacken sitzen“?

Wenn Unerledigtes einem „im Nacken sitzt“, hat man vermutlich schon einen Planungsfehler gemacht, jede Art von „sich ruhig Hinsetzen“ wird in dieser Situation kontraproduktiv sein, weil dann die Gedanken anfangen zu kreisen. Wer es schafft, kann sich mit progressiver Muskelrelaxation zu helfen versuchen, aber die beste Empfehlung ist, Sport zu machen, Spazieren zu gehen und zwar möglichst in der Natur. Mit Aktivität an der Luft bekommt man den Kopf frei.

Welche Bedeutung hat ausreichender Schlaf für die Gedächtnisleistung?

Im Schlaf wird Gelerntes abgespeichert und im wahrsten Sinne des Wortes verfestigt, denn im Gehirn verändert sich dabei die synaptische Effizienz neuronaler Netze. Bei Schlafmangel wird die Gedächtnisbildung im Gehirn behindert und es fehlt zugleich auch die Entspannung für den übrigen Körper, die notwendig ist, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind durch Arbeitszeitgesetze geschützt – sind Studierende besonders stressgefährdet, weil sie sich selbst Grenzen für ihr Arbeitspensum setzen müssen?

Die zeitliche Belastung im Studium ist insgesamt gesehen nicht so hoch, wie sie vom Einzelnen mitunter empfunden wird. Dies haben Studien zum Zeitbudget von Studierenden ergeben. Im Rückblick überschätzen die meisten Studierenden den Zeitaufwand eher, da es im Studienjahresverlauf immer wieder zu Ballungen von Anforderungen kommt, wie der Abgabe von Belegen und Prüfungen. Prüfungstermine und Fristen sind in aller Regel vom ersten Tag des Semester an bekannt, man könnte damit planen, was vielen aber schwerfällt. So ist mancher Zeitdruck selbst verschuldet. Es ist zu beobachten, dass sich die Studierenden vieles lange offen halten wollen und Angst haben, etwas zu verpassen, wenn sie Entscheidungen treffen. Ich empfehle, eine eigene, individuelle Zeitplanung für das Studium zu finden. Auch sollte man darauf achten, zwei bis drei Wochen nichts anderes zu machen, als sich zu erholen. Beschäftigten steht nicht ohne Grund ein Jahresurlaub zu und auch im Studium, das man als Arbeitsleistung begreifen muss, sollte man versuchen, in dieser Zeit größtmöglichen Abstand zu bekommen.

Tipps gegen Stress

- **Studien- und Prüfungsordnung lesen!** Was hier geschrieben steht gilt – nicht die unter Kommilitonen und Kommilitonen kursierenden Gerüchte, also frühzeitig informieren!
- **Realistische Arbeitszeit planen.** Die Arbeitszeit für das Studium sollte i.d.R. einem 8-stündigen Arbeitstag entsprechen (dies auch bei der Annahme von Nebenjobs und der Planung von Abschlussarbeiten berücksichtigen). Diese Arbeitszeit am besten mit einem realistischen Zeitplan mit Pufferzeiten und Zeit für Unvorhergesehenes organisieren.
- **In die Lernzeiten Erholungszeiten und Essenspausen einplanen** und diese nicht am Arbeitsplatz verbringen. Nach dem Lernen etwas tun, was keine geistigen Kapazitäten fordert (z. B. Spaziergang, Sport) und Belohnungen gönnen.
- **Dinge nacheinander tun.** Das heißt: Keine parallel liegenden Lehrveranstaltungen belegen und Urlaub von Lernzeit trennen. Urlaub dient der Erholung und die Lernzeit dem Lernen. Manche Dinge vielleicht sogar ganz weglassen: Zusätzliche Seminare nur bei wirklichem Interesse belegen und nicht nur, weil man meint, es sehe auf dem Zeugnis besser aus.
- **Prüfungen nicht aus Angst verschieben.** Es ist normal, vor einer Prüfung ängstlich zu sein. Es ist auch nicht unüblich, dass man sich in den letzten Tagen vor der Prüfung nicht wohl fühlt. Man ist aber deswegen nicht krank. Ein Verschieben der Prüfung hilft nur im Augenblick und kostet Zeit und vergrößert die Angst vor dem nächsten Prüfungstermin. Besteht so große Prüfungsangst, dass man zu Prüfungen immer wieder nicht antritt, sollte man sich professionelle Unterstützung holen (z. B. beim psychologischen Dienst des Studentenwerks).

Kontakt:

Prof. Dr. Renate Rau
E-Mail: renate.rau@psych.uni-halle.de
Internet: www.psych.uni-halle.de

Prof. Dr. Klaus Lieb

Neuroenhancement mit Medikamenten

Warum Sie nicht alles schlucken sollten!

Möglichkeiten und Gefahren der Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit durch Medikamente und Drogen werden aufgezeigt sowie Wege, auch ohne diese Substanzen im Studium erfolgreich zu sein.

Klingt das nicht verlockend? Sie sind knapp vor der Prüfung, haben nicht rechtzeitig angefangen zu lernen, müssen jetzt zwei Nächte durchmachen – und nehmen eine kleine Pille ein, mit der sie alles spielend schaffen. Schön wäre es – und jeder weiß doch, dass es keine Pille gibt, mit der der Lernstoff einfach so ins Gedächtnis sickert oder die uns intelligenter macht. Dennoch: Wäre nicht schon ein Wachmacher hilfreich, um Konzentration und Ausdauer zu verbessern, wenn nach 10 Stunden Lernen am Abend die bleierne Müdigkeit einsetzt?

Unsere Umfragen mit anonymisierten Fragebögen haben ergeben, dass sich ein Großteil der ca. 1500 befragten Schüler/-innen und Studierenden mit diesem Thema bereits beschäftigt haben und wissen, dass es Medikamente zum Neuroenhancement, also zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit gibt. Ca. 4 % der Schüler/-innen und Studierenden in Deutschland haben mindestens einmal in ihrem Leben Stimulantien wie das verschreibungspflichtige Methylphenidat oder illegale Amphetamine mit dem Ziel der geistigen Leistungssteigerung eingenommen, bei Koffeintabletten waren es ca. 11 %. Da man davon ausgehen muss, dass niemand gerne solches Verhalten zugibt – auch nicht in anonymisierten Fragebögen, die wir in den Schulklassen bzw. Vorlesungen ausgeteilt haben – haben wir noch eine weitere Befragung mittels der sogenannten randomisierten Response-Technik durchgeführt, bei der die Einnahmehäufigkeit für Stimulantien und Koffeintabletten im letzten Jahr bei 20 %, also deutlich höher, lag. Generell zeigten die Schüler/-innen und Studierenden prinzipiell eine hohe Bereitschaft, solche Substanzen einzunehmen, wenn sie frei verfügbar, sicher und ohne Nebenwirkungen sind. Aber sind sie das?

Zum Neuroenhancement verfügbare Stimulantien sind die Medikamente Modafinil (Vigil®) und Methylphenidat (z.B. Ritalin®) sowie die illegalen Amphetamine. Studien an Gesunden haben gezeigt, dass diese Substanzen – mit großen individuellen Unterschieden – tatsächlich Wachheit und Konzentration, insbesondere nach Phasen langen Schlafentzugs, verbessern können. Dennoch werden die Effekte deutlich überschätzt und sind zu einem großen Anteil



Die bunte Vielfalt an Medikamenten und Drogen ist verlockend, aber nicht ungefährlich.

durch Placebowirkungen zu erklären. Mit anderen Worten spielt die Erwartung, die man mit der Einnahme verknüpft, eine große Rolle bei der Wirkung.

Da die Substanzen nicht unerhebliche Nebenwirkungen haben können, sind sie verschreibungspflichtig, wobei Ritalin® sogar der noch strengeren Betäubungsmittelverschreibungspflicht unterliegt. Die Amphetamine sind in Deutschland nicht verkehrsfähig, stellen also illegale Drogen dar. Dies bedeutet, dass der Konsum von Amphetaminen verboten und der Konsum der Stimulantien wie Modafinil und Methylphenidat nur Patienten mit einer bestimmten Schlafkrankung (sogenannte Narkolepsie) bzw. einem Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) erlaubt ist. Auch wer sich diese Substanzen über das Internet besorgt, handelt illegal.

Worin liegen nun die Gefahren dieser Substanzen? Zum einen haben sie – wieder individuell sehr unterschiedliche – Nebenwirkungen wie Steigerung von Unruhe und Aggressivität sowie Schlaflosigkeit. Zum anderen können sie bei Personen, die eine genetische Veranlagung dafür haben oder früher schon einmal unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Psychosen gelitten haben, solche Erkrankungen auslösen oder zumindest ihren Verlauf verschlechtern. Am problematischsten ist die Gefahr der Abhängigkeit. Diese ist besonders hoch, wenn Amphetamine geschnupft werden, da die Droge durch diese Einnahmeform sehr schnell ins Gehirn gelangt, wo sie pulsatile Botenstoffe wie Dopamin und Noradrenalin freisetzt. Eine weitere Gefahr liegt darin, dass die Einnahme von Stimulantien einen Teufelskreis aus erhöhten Leistungsanforderungen, Stress, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen anheizen kann, sodass weitere Substanzen konsumiert werden müssen, um wieder „runterzukommen“.

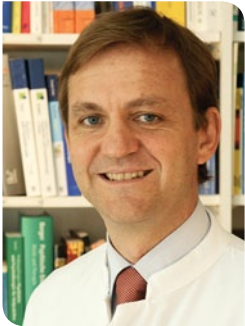
Es gibt wirksame und sichere Alternativen, die Spaß machen.

Zusammengefasst ist das pharmakologische Neuroenhancement den Studierenden nicht zu empfehlen – und das ist auch nicht schlimm, denn: Es gibt wirksame und sichere Alternativen, die sogar Spaß machen können (siehe unter Tipps).

Erwartung wirkt

Interview mit Prof. Dr. Klaus Lieb

Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der
Universitätsmedizin Mainz



Sehen Sie einen gesellschaftlichen Trend zum „Hirndoping“?

Das ist schwer zu sagen, weil wir keine zuverlässigen Vergleichsdaten zu früher haben. Aber sicher gibt es in der Gesellschaft eine Zunahme der Arbeitsverdichtung und von Müdigkeit und vor diesem Hintergrund wird über eine mögliche Leistungssteigerung durch Medikamente diskutiert.

Angenommen, es ließen sich künftig pharmakologische Wirkstoffe entwickeln, die ohne risikoreiche Nebenwirkungen und Langzeitfolgen die Wachheit, Konzentration und Aufmerksamkeit gesunder Menschen steigern – wäre dies für Sie eine wünschenswerte Vision?

Die Frage, wann eine Substanz sicher ist, ist schwer zu beantworten, aber für Patienten, die aufgrund ihrer Erkrankung eingeschränkt sind, wäre eine solche Entwicklung wünschenswert. Bezogen auf die allgemeine Bevölkerung würden sich ethische Fragen stellen. Es könnte beispielsweise ein sozialer Druck zur Einnahme entstehen, der im Widerspruch dazu steht, mit seinem Körper selbstbestimmt umzugehen. Ich persönlich möchte nicht in einer Gesellschaft leben, die sich nur mit Pillen über Wasser hält. Die Reaktion auf steigende Anforderungen darf nicht sein, immer noch mehr aus dem Einzelnen herauszuholen, vielmehr sollten die Rahmenbedingungen so gestaltet sein, dass jeder Mensch genügend Zeit zur Regeneration hat, um seine Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten.

Sie beschreiben, welche Rolle die erwartete Wirkung bei der Einnahme von „Leistungspillen“ spielt – können demnach auch Kräutertee oder die Lieblingssüßigkeit helfen, wenn man sich ihre wohltuende Wirkung vor Augen hält?

Es ist auf jeden Fall so, dass auch ein Placebo im Gehirn einen Effekt hat und beispielsweise Neurotransmitter freisetzt. Selbst jedes Gespräch und jedes sich selbst gut Zureden führt zu biochemischen Veränderungen, deren Spuren man messen kann. Einem Kräutertee allerdings wird man eine wachmachende Wirkung wohl weniger zutrauen, er gilt ja als eher langweiliges Entspannungsgetränk für den Abend. Besser funktioniert es vielleicht mit einem Energydrink, der allerdings auch nicht mehr Coffein enthält als eine Tasse Kaffee. Eines ist sicher: Jeder Enhancement-Effekt hat viel mit der Wirkungserwartung zu tun.

Tipps gegen Stress

- Für jedes erfolgreiche Lernen sind Ruhepausen und ausreichender Schlaf nötig. Länger als 10 Stunden am Tag zu lernen, bringt wenig, da die Aufnahme- und Speicherkapazität des Gehirns etwa zu dieser Zeit seine Grenze erreicht. Auch wenn das Schlafbedürfnis individuell unterschiedlich ist, sollte man gerade in intensiven Lernphasen mindestens 7 Stunden pro Nacht schlafen. Und im Schlaf ist unser Gehirn nicht inaktiv: Das Gelernte wird im Schlaf dauerhaft abgespeichert („konsolidiert“). Was ist besser, als schlafend zu lernen?
- Managen Sie Ihre Zeit effektiv. Für die Prüfungsvorbereitung bedeutet dies, sich einen genauen Lernplan zu machen, Lernzeiten und Pausen realistisch einzuschätzen, sodass man kurz vor der Prüfung nicht in Zeitnot gerät und zu Wachmachern greifen muss.
- Kaffee ist genauso wirkungsvoll wie die oben beschriebenen Muntermacher – das konnte sogar in Vergleichsstudien mit Koffein, Modafinil und Amphetaminen nachgewiesen werden. Und Kaffee schmeckt, ist sicher und lässt sich in angenehmer Runde mit Freunden trinken!
- Gesunde Ernährung und Sport sind ebenso wichtig für eine gute geistige Leistungsfähigkeit. Aber übertreiben Sie nicht: Wer Sport zur (weiteren) Stressveranstaltung macht, tut seinem Gehirn nichts Gutes. Lieber regelmäßig und kürzer trainieren!
- Gehen Sie zu einem Arzt, falls Sie unter anhaltender schlechter Stimmung, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Ängsten, Appetitverlust o. ä. leiden. Es könnte eine Depression oder Angststörung dahinterstecken, die effektiv behandelt werden kann.

Kontakt:

Prof. Dr. Klaus Lieb

E-Mail: klaus.lieb@unimedizin-mainz.de

Internet: www.unimedizin-mainz.de/psychiatrie

Birte von Haaren, M.A.

Aktiv gegen den Stress

Das Potential körperlich-sportlicher Aktivität im Umgang mit Stress

Stressfrei durch Sport? Ein aktiver Lebensstil mit ausreichend Erholung kann die Bewältigung stressreicher Situationen erleichtern und deren negative Auswirkungen auf die Gesundheit mildern.

Gesundheitsorientierte körperlich-sportliche Aktivität wird erfolgreich in der Prävention, Therapie und Rehabilitation zahlreicher Erkrankungen eingesetzt. Das Potential körperlicher Aktivität im Umgang mit Stress ist einerseits aufgrund der erhöhten psychischen Belastungen von Studierenden durch die Bologna Reform interessant, andererseits stellt die Phase des Übergangs vom Elternhaus in eine selbstverantwortliche Wohn- und Lebenssituation einen wichtigen Wegweiser bezüglich des zukünftigen Lebensstils dar. Als zukünftige Ärztinnen und Ärzte, Manager/-innen und Lehrer/-innen arbeiten Studierende später in Berufen, in denen sie hoher Arbeitsbelastung ausgesetzt sind und übernehmen auch Vorbildfunktion hinsichtlich des Gesundheitsverhaltens anderer.

Aufgrund des positiven Einflusses regelmäßiger körperlich-sportlicher Aktivität auf Selbstwirksamkeit und psychisches Wohlbefinden, werden Ereignisse möglicherweise auch weniger häufig als stressvoll empfunden und somit die Dauer und Häufigkeit physiologischer Stressreaktionen und deren negative Gesundheitswirkungen reduziert.

Positive Auswirkungen von Bewegung auf physiologische Gesundheitsparameter gelten vor allem in Bezug auf die vermehrt stressbedingt auftretenden Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- und psychischen Erkrankungen. In der Sportwissenschaft wird meist die Stresspuffer-Hypothese untersucht. Danach wird Bewegung als Schutzfaktor verstanden, der die negativen Auswirkungen von Stressereignissen auf die Gesundheit abpuffert. Denn unter Bewegung verhalten sich physiologische Vorgänge wie die Hormonausschüttung, die Atmung, die Herzarbeit und der Blutdruck ähnlich wie in Stresssituationen. Durch die bewegungsbedingten Anpassungserscheinungen reagiert der Körper bei „Aktiven“ unter Stress effizienter, die Regeneration verläuft schneller und stressreiche Situationen werden subjektiv positiver bewertet.

Die Pufferhypothese wurde bisher meist in Laborstudien überprüft, in denen psychophysiologische Wirkungen experimentell induzierten Stresses



Körperlich-sportliche Aktivitäten können die negativen Auswirkungen von Stress reduzieren.

in Abhängigkeit der Fitness oder des Aktivitätslevels analysiert wurden. In Feldstudien wurde meist überprüft, ob die mit kritischen Lebensereignissen oder täglichen Stressereignissen einhergehenden Gesundheitsbeeinträchtigungen durch gesteigerte Fitness verringert werden können. Zukünftig sollten subjektive und objektive stressrelevante Parameter vermehrt objektiv und in „real life“ Situationen erfasst werden.

Trotz nicht einheitlicher Befunde bieten körperliche Aktivität und Fitness ein großes Potenzial. Insbesondere Ausdauersportarten (Walking, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Inlineskating) eignen sich aufgrund der Anpassungserscheinungen hinsichtlich der autonomen Regulation des Herzens zur Stressreduktion. Längsschnittstudien zeigen kardioprotektive Veränderungen durch ein aerobes Ausdauertraining im Sinne einer Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität, einer Senkung der Belastungs- und Ruheherzfrequenz, einer Blutdrucksenkung, eines Anstiegs der Gesamtvariabilität der Herzfrequenz und des „high frequency“ Bereichs, der den für Entspannung zuständigen parasympathischen Anteil bezeichnet.

Körperliche Aktivität und Fitness bieten ein großes Potenzial.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass körperlich-sportliche Aktivität sich als Copingstrategie zur Reduzierung psychophysiologischer Stressreaktionen und der schnellen Erholung nach einem stresserzeugenden Ereignis sowie zur Reduzierung negativer Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit eignet.

Ein „aktiver Lebensstil“ sollte jedoch unbedingt auch Momente der „aktiven Entspannung“ beinhalten, da Bewegung nur dann positive Effekte erzielt, wenn auf Phasen der Belastung auch die entsprechende Erholung folgt. Dafür eignen sich zum Beispiel Tai Chi oder Yoga. Im Umgang mit Stress ist es auch wichtig, zu lernen, was der Körper in welcher Situation eher benötigt: Entspannung oder Bewegung.

Gewinn an Effektivität

Interview mit Birte von Haaren, M.A.

Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Forschungsgruppe hiper.campus am Karlsruher Institut für Technologie im Bereich Sportwissenschaft



Was würden Sie einem Studierenden entgegen, der meint, ihm bleibe keine Zeit für Sport?

Ich würde ihm sagen, dass er das bisschen Zeit, das er mit körperlicher Aktivität verbringt – es reicht ja schon eine halbe oder Dreiviertelstunde Bewegung am Tag –, in seine Effektivität investiert. Wenn man diese Zeit einplant, wird man feststellen, dass man schließlich keine Zeit verliert, sondern gewinnt. Man kommt bei der Bewegung auf andere Gedanken und nach ein paarmal Ausprobieren stellt man fest, dass man neue Energie bekommt und konzentrierter arbeitet. Statt ewig lang am Schreibtisch sitzen, obwohl man schon gar nichts mehr zuwege bringt, ist es besser, ab und zu eine bewegte Pause zu machen.

Gibt es Erkenntnisse über einen Zusammenhang von körperlicher Fitness und geistiger Leistungsfähigkeit?

Man weiß, dass bereits moderate körperliche Aktivität die Gehirndurchblutung steigert und dadurch die Wachstumsfaktoren erhöht werden, die für das Bilden neuer Nervenzellen verantwortlich sind. Funktion und Leistungsfähigkeit des Gehirns werden so verbessert und das Hirn wird widerstandsfähiger gegen Stress.

Wie lässt sich herausfinden, ob der Körper, etwa nach einem als stressig erlebten Tag, eher Entspannung oder eher Bewegung benötigt?

Einen Hinweis darauf können die unterschiedlichen Empfindungen geben. Wenn man sehr ermüdet ist und keine Energie mehr hat, braucht man es vielleicht eher, an die frische Luft zu gehen und sich zu aktivieren. Wenn einem alles zu Kopf steigt, wenn man überaktiviert ist und das Gefühl hat, „runterfahren“ zu müssen, könnte eher eine Entspannung zum Beispiel mit Hilfe von Yoga helfen. Man sollte es ausprobieren und darauf schauen, was einem gut tut.

Ausdauersport scheint als „Anti-Stress-Strategie“ besonders empfehlenswert – was spricht gegen Sportarten, bei denen man sich in kurzer Zeit stark verausgabt?

Ausdauersport führt zu Anpassungserscheinungen, die eine effektivere Sauerstoffversorgung, Atmung und Herzfähigkeit in stressreichen Situationen ermöglichen und den Einfluss des entspannungsfördernden Parasympathikus erhöhen. Durch schnelle, intensive Sportarten sind diese Anpassungserscheinungen weniger zu erreichen, sie fördern eher den für die Aktivierung zuständigen Teil des vegetativen Nervensystems, den Sympathikus.

Tipps gegen Stress

- Der Grundstein eines aktiven Lebensstils kann durch die Bewegung im Alltag gelegt werden, denn auch dort lässt sich das Herz-Kreislauf-System trainieren. Kleine Änderungen, wie zum Beispiel mit dem Fahrrad zum Badesee und zur Arbeit zu fahren, zu Fuß zum Einkaufen zu gehen, die Bahn erst an der nächsten Haltestelle zu nehmen, die Treppe dem Aufzug vorzuziehen, bringen zusätzliche Bewegung in den Alltag.
- Schaffen Sie den Trainingseinstieg mit Freunden, vereinbaren Sie zum Beispiel feste Jogging-Termine, beginnen Sie mit Einheiten von 30–40 Minuten. Vor allem anfangs hilft als Orientierung „Laufen ohne zu schnaufen“ sowie das Einhalten einer Trainingsherzfrequenz von ca. 180 minus Lebensalter. Das Training sollte langsam beginnen („warm up“) und nie mit einem Endspurt beendet werden, sondern gemütlich ausklingen („cool down“). Eine ausreichende Regeneration nach dem Training ist wichtig.
- Die ganzheitliche Entspannungstechnik Yoga bietet die Möglichkeit, den Körper bewusster wahrzunehmen und Spannungszustände zu lösen. Die Verbindung von Haltungs-, Dehnungs-, Atemübungen und Meditation regt den entspannungsfördernden Parasympathikus des autonomen Nervensystems an und führt zu Erholung, Konzentration und Ausgeglichenheit. Yoga stärkt das Immunsystem, die Lungenfunktion und die Muskulatur, senkt den Blutdruck und fördert die Arbeit des Herzens sowie den Abbau des Stresshormons Cortisol. Sollte Ihnen Yoga nicht zusagen: Andere Entspannungsverfahren wie das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung oder Tai Chi haben ähnliche Wirkungen.

Kontakt:

Birte von Haaren M.A.

E-Mail: birte.haaren@kit.edu

Internet: www.sport.kit.edu | www.hiper-campus.de

FH-Prof. Dr. Mag. Eva Brunner

Lässig statt stressig durchs Studium

Ein Antistressmanual von Studierenden für Studierende

Das Antistressmanual bietet Tipps und Anregungen für das erfolgreiche Orientieren und Bestehen im Studienalltag sowie die Möglichkeiten zur Reflexion und Optimierung der eigenen Studiensituation.

Dass Studierende mit einer Vielzahl von hochschulischen Anforderungen konfrontiert sind und unter zahlreichen Beschwerden wie etwa Arbeits- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schlafschwierigkeiten oder Stimmungsschwankungen leiden, ist nichts Neues (TK, 2007, *Gesund studieren*). Der Beratungs- und Informationsbedarf ist in diesem Zusammenhang sehr hoch und kann kaum von einer Hochschule erfüllt werden (siehe Beitrag Middendorff in diesem Buchband). So stellt sich die Frage, wie man dem begegnen kann.

Unterstützung bei der Orientierung im System Hochschule.

32 Studierende des BA-Studiengangs Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd haben im Zuge einer Lehrveranstaltung im Wintersemester 2010/2011 ein Antistressmanual für Studierende entwickelt. Im Sinne der „Hilfe zur Selbsthilfe“ bietet dieses Werk unter dem Titel „Lässig statt stressig durchs Studium“ Unterstützung bei der Orientierung im System Hochschule (z. B. Hochschullexikon, Vorstellung von Anlaufstellen an der Hochschule) sowie im Umgang mit Herausforderungen, die der Studienalltag stellt (z. B. Prüfungsvorbereitung, Teamarbeit im Studium).

Die Entwicklung erfolgte unter Anleitung der Autorin, wobei auf theoriegeleitetes und systematisches Vorgehen geachtet wurde (vgl. Abbildung 1).

Das Antistressmanual ist ein Herausgeberwerk in zwei Teilen: Teil 1 widmet sich studienrichtungsunabhängigen Themen (Modul 1–5), während Teil 2 besondere Herausforderungen des Lehramtsstudiums thematisiert (Modul 6–9). Die Erstellung durch Studierende sorgt für ein hohes Maß an Lebensweltorientierung und Zielgruppennähe. Weiter besticht das Antistressmanual vor allem durch die abwechslungsreiche Gestaltung: Diese fordert zur Reflexion über die eigene Studiensituation auf; neben Fallbeispielen, wie sie der Studienalltag schreibt, erwarten einen Checklisten, Selbsttests und vieles mehr.

Erste Befragungen von Nutzerinnen und Nutzern (N = 38) zeigen ein hohes Ausmaß an Zufriedenheit mit den Modulen sowie eine Weiter-

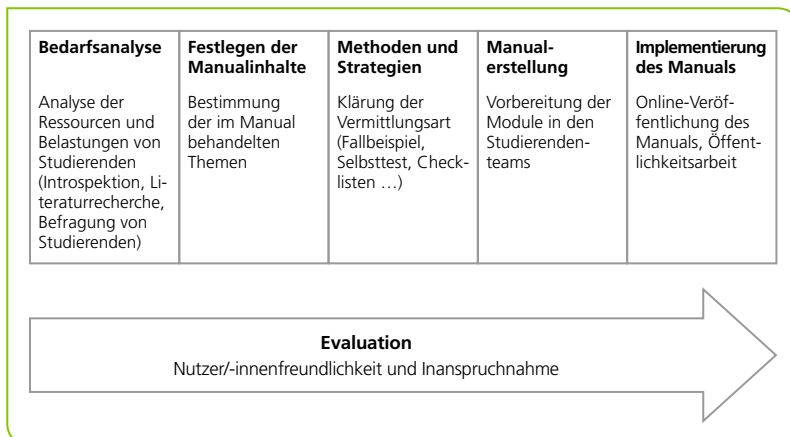


Warum gestresst studieren, wenn es auch entspannt geht?

empfehlungsrate von 92 %. Um ein möglichst niedrigschwelliges Angebot zu machen, steht das Antistressmanual seit März 2011 als Gratis-Download auf der Homepage der PH Schwäbisch Gmünd zur Verfügung (www.ph-gmuend.de/deutsch/studium/studium.php).

Besonderer Dank gilt den Autorinnen und Autoren des Antistressmanuals, den Studierenden des BA-Studiengangs Gesundheitsförderung der PH Schwäbisch Gmünd (Abschlussjahrgang 2011) sowie Prof. Dr. Carl-Walter Kohlmann für die Möglichkeit, im Zuge einer Gastprofessur mit den Studierenden zu arbeiten.

Abbildung 1. Auf dem Weg zum Antistressmanual – die Entwicklungsschritte (i. A. an Kok, G., Schaalma, H., Ruiter, R. A. C., Empelen, van P. & Brug, J. (2004). Intervention Mapping: A protocol for applying health psychology theory to prevention programmes. *Journal of Health Psychology*, 9, 85–98.)



Vertrauen in die eigene Stärke

Interview mit FH-Prof. Dr. Mag. Eva Brunner

FH-Professorin für Angewandte Sozialwissenschaften am Studienbereich Gesundheit und Soziales der Fachhochschule Kärnten, Arbeitspsychologin



In „Lässig statt stressig durchs Studium“ berichten Studierende von eigenen Erfahrungen und geben praktische Tipps. Welchen Vorteil bietet diese Perspektive?

Wichtig ist: Das Handbuch stützt sich nicht nur auf praktische Erfahrungen, es lag uns auch daran, theoriebasiert zu arbeiten. Die Perspektive der Studierenden macht das Manual erst lebensweltnah und damit attraktiv, es bietet eine bessere Identifikationsmöglichkeit als herkömmliche Ratgeber. So erinnert es nicht an das typische Lehrbuch, das Studierende ständig in der Hand haben müssen. Überraschend war für mich, wie die Studierenden Themenbereiche belebt haben. Den Aspekt, verschiedene Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen, hätte ich zum Beispiel eher bei berufsbegleitenden Studierenden erwartet. Es zeigte sich aber, dass dies auch für Vollzeitstudierende eine große Rolle spielt, etwa wenn sie sich in der Familie um Eltern oder Großeltern kümmern.

Das von Ihnen herausgegebene Antistress-Handbuch enthält zahlreiche Anregungen zur Selbstreflexion. Wie wichtig ist es, Achtsamkeit für sich selbst zu entwickeln?

Achtsamkeit ist eine wesentliche Grundlage, um herausfordernde Situationen meistern zu können. Sie hilft, sich immer wieder zu „erden“, indem man sich auf das gegenwärtige Empfinden und Erleben besinnt. Es kommt darauf an, sich selbst zu beobachten und sich zu fragen: „Laufe ich Gefahr, mich zu vergessen?“ Denn dies könnte rasch zu Einschränkungen im Wohlbefinden und der Studierfähigkeit führen.

Ein Studium stellt immer wieder vor neue Herausforderungen. Wie lässt sich in schwierigen Situationen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken?

Dafür gibt es viele Ansatzpunkte. Einer ist, sich am Hochschulleben zu beteiligen. Sich Tipps und Tricks von Höhersemestrigen zu holen, steigert das Kompetenzerleben. In ganz neuen Situationen hilft es, sich an Modellpersonen zu orientieren, die solche bereits erfolgreich bewältigt haben. Vertrauen in die eigene Stärke entsteht auch, wenn ich mich daran erinnere, welche Schritte ich schon geschafft habe.

Gibt es Ratschläge aus dem Handbuch, die Sie selbst anwenden?

Auf jeden Fall, gerade im Kapitel Zeitmanagement, aber auch zum Thema Genussfähigkeit. Die Inhalte des lehramtspezifischen Teils sind für mich als Hochschullehrende auch von besonderer Relevanz.

Tipps gegen Stress

Sich der „Paralleluniversen“ und der mannigfaltigen Rollen bewusst sein!

Studierende(r), Liebespartner(in), Kind, Freund(in), Arbeitnehmer(in) – in Studienzeiten hat man so manche Rollen unter einen Hut zu bringen. Sich dieser Vielfalt bewusst zu sein und entsprechend der aktuellen Anforderungen Prioritäten zu setzen, ist ein guter Weg, um die Balance zu halten!

Sich an Hochschulprozessen beteiligen!

Informationen über Abläufe an der Hochschule sind das A und O für das Erleben von Transparenz. Sich aktiv an der Gestaltung der Lebenswelt Hochschule zu beteiligen, ermöglicht Einfluss auf bedeutende Entscheidungen. So kann man Rahmenbedingungen nicht nur für sich selbst, sondern für alle Studierenden mitgestalten. Ein Engagement in z. B. hochschulinternen Gremien kann sich positiv auf den Lebenslauf und zukünftige Berufschancen auswirken. Ein gutes Training für Schlüsselkompetenzen (z. B. Teamarbeit, Konfliktmanagement) ist es auf jeden Fall!

Sich einen Masterplan zurechtlegen, ihn verfolgen und Teilziele prüfen!

Für die Absolvierung einer Einzelprüfung, die Bewältigung eines Semesterpensums, aber auch für Zukunftsziele und -visionen braucht es klare, realistische Aufgabendefinitionen und Deadlines. Sich diese zu setzen, ist der erste Schritt zu einem erfolgreichen Studienmanagement. Eine kontinuierliche Überprüfung des bereits Erreichten gibt Sicherheit und Motivation zum Weitermachen!

Kontakt:

FH-Prof. Dr. Mag. Eva Brunner
E-Mail: e.brunner@fh-kaernten.at
Internet: www.fh-kaernten.at/gesundheitspflege/team/

Dr. Simone-Nadine Löffler / Eliane Dominok / Prof. Dr. Gerd Gidion

Aktivierung, Konzentration, Entspannung

10-minütige Übungen zur Herz-Kreislauf-Aktivierung, Konzentration und Entspannung

Der Karlsruher Interventionskatalog stellt Übungen bereit, die Befindlichkeit und Konzentrationsfähigkeit in Lehr-Lernsituationen im Hochschulkontext positiv beeinflussen sollen.

Zeitmangel und erhöhter Leistungsdruck – eine Tendenz, die offensichtlich durch die Umstellung auf Bachelor- und Masterstudiengänge in den letzten Jahren im Studienalltag an Bedeutung zu gewinnen scheint – resultiert oft in Bewegungsmangel und Stressreaktionen. Mit einer Chronifizierung dieser akuten Konsequenzen können körperliche Beschwerden und Leistungseinbußen einhergehen. Beim passiven Zuhören über lange Zeiträume ist es oft schwierig die nötige Konzentrationsleistung zu erbringen. Basierend auf diesen Erkenntnissen erscheint es sinnvoll, den Ansatz des „Bewegten Lernens“ aus dem schulischen Bereich auf das akademische Lehren und Lernen zu übertragen.

Der Karlsruher Interventionskatalog enthält eine Zusammenstellung von ca. 100 Übungen der Bereiche Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordination/Konzentration und Entspannung. Die Übungen sind ausführlich beschrieben und z.T. mit Abbildungen veranschaulicht. Des Weiteren werden physiologische Grundlagen und neuronale Wirkmechanismen der Interventionen erläutert. Die Übungen sind als kurze Interventionsmaßnahmen im Rahmen von Lehrveranstaltungen geeignet, viele der Übungen können jedoch auch selbständig von den Studierenden, z.B. in Lernpausen während der Prüfungsvorbereitung, durchgeführt werden.

Zielsetzung der Interventionsmaßnahmen ist es, sowohl das Befinden als auch die Konzentrationsfähigkeit von Studierenden zu verbessern. Die Effekte zehnmütiger Übungen des Interventionskatalogs wurden innerhalb von Lehrveranstaltungen des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) an 150 Studierenden 11 verschiedener Fachbereiche untersucht.

Yogaübungen und Herz-Kreislauf-Aktivierungsübungen, die nach der Hälfte der Veranstaltungsdauer durchgeführt wurden, zeigten positive Wirkungen sowohl auf die Befindlichkeit als auch auf die Konzentrationsfähigkeit. Die Teilnehmer profitierten in Vorlesungen stärker von den Interventionen als in den Seminaren. Die Übungen aus dem Bereich Konzentration/Koor-



Yoga und Herz-Kreislauf-Aktivierungsübungen sorgen für eine positive Befindlichkeit.

dination zeigten jedoch kontraproduktive Auswirkungen auf die subjektive Konzentrationsfähigkeit und z. T. auch auf die Befindlichkeit.

Pauseninhalte sollten kompensatorische Funktionen besitzen, d. h. Auswirkungen vorangegangener Beanspruchungen ausgleichen; das Ausmaß des kompensatorischen Potenzials der Pausentätigkeit wirkt sich positiv auf Regeneration und Leistungsfähigkeit im Anschluss an die Pause aus. Ein Belastungsausgleich kann sowohl durch beruhigende als auch durch anregende Interventionen erzielt werden. Eine potenzielle Erklärungsmöglichkeit für die teilweise kontraproduktive Wirkung der Konzentrations-/Koordinationsübungen könnte in der mangelnden kompensatorischen Funktion dieser Interventionsart liegen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der sich förderlich auf die Kompensationsleistung auswirken kann, besteht darin, dass die Pausentätigkeit mit Freude ausgeführt werden sollte. Verschiedene Übungen des Karlsruher Interventionskatalogs, die von Studierenden des KIT bereits erprobt wurden, wurden von diesen auch bezüglich der Freude, die sie beim Durchführen der Übungen empfunden hatten, eingeschätzt. Diese Bewertungen fielen durchweg sehr positiv aus.

Ein kostenloser Download der Volltextversion des Interventionskatalogs ist über folgenden Link möglich:

<http://digbib.ubka.uni-karlsruhe.de/volltexte/1000022419>

Eine Pausentätigkeit sollte mit Freude ausgeführt werden.

Kleine Pause mit Wirkung

Interview mit Dr. Simone-Nadine Löffler

Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Forschungsgruppe hiper.campus am Karlsruher Institut für Technologie



Welche Überlegungen gaben den Anstoß für Ihre Untersuchung?

Eines der Themen unserer interdisziplinären Arbeitsgruppe am House of Competence ist „Bewegung und Lernen“. Der erste Gedanke war, ob „bewegtes Lernen“, das bislang nur im schulischen Kontext praktiziert wird, nicht auch etwas für unsere Studierenden sein könnte. Wir haben den Katalog von Übungen zusammengestellt und beim Ausprobieren in Lehrveranstaltungen festgestellt, dass sie gut ankommen. Sowohl die Studierenden als auch die Dozenten waren dafür sehr offen. Die Frage war: „Bringt es auch etwas?“. Es ging uns darum, die Wirkung der Übungen auf die Befindlichkeit und die subjektive Konzentrationsfähigkeit bei Erwachsenen im akademischen Kontext nachzuweisen.

Können Sie sich vorstellen, dass an der Hochschule der Zukunft Bewegungspausen einen selbstverständlichen Platz innerhalb von Lehrveranstaltungen haben?

Ja, das können wir uns vorstellen. Ein Dozent erzählte uns, dass er früher in Vorlesungen nach 45 Minuten die Tafel wischte und die Studierenden sich entspannten – eine kleine Pause, die heute fehlt. Wenn man sieht, dass die Konzentrationsfähigkeit dank einer kurzen Übung bis zum Vorlesungsschluss auf Anfangsniveau bleibt, ist das fast jedem Dozenten die fünf bis zehn Minuten wert. Allerdings möchte kaum ein Dozent die Übungen selbst anleiten. Yogaübungen etwa sollten ohnehin von Erfahrenen angeleitet werden, andere wie Schattenboxen zum Beispiel, könnten die Studierenden selbstständig ausführen. Natürlich sollten nicht in jeder Vorlesung die gleichen Übungen angeboten werden.

Lassen sich die positiven Wirkungen von Ausgleichsübungen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auf das spätere Berufsleben übertragen?

Es ist schön, wenn Studierende ein Empfinden dafür bekommen, dass Pausen wichtig sind und merken, was es bewirkt, wenn sie sich nur zehn Minuten von ihren Aufgaben lösen und spazieren gehen oder Rückenübungen machen. Wichtig ist es, etwas über den Hintergrund zu wissen, dann lassen sich die Übungen gut übertragen. Solche Information über das kompensatorische Potenzial – zum Beispiel, warum es besser ist, sich im Freien zu bewegen als nach der Arbeit am Rechner wiederum am Rechner einen Film anzuschauen – vermitteln wir am House of Competence in unseren Kursen zum Umgang mit Stress.

Tipps gegen Stress

- Bei der Auswahl der geeigneten Pausentätigkeit sollte das kompensatorische Potenzial der Intervention berücksichtigt werden; z. B. ist als Pausenaktivität während des Schreibens einer Hausarbeit am PC eher eine Aktivität im Freien zu wählen als das Surfen im Internet. Wichtig ist jedoch, dass die Tätigkeit mit Freude ausgeführt wird.
- Förderliche Effekte auf Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit können durch Bewegungspausen erreicht werden.

Hier eine kurze **Übung zur Herz-Kreislauf-Aktivierung**:

Als *Schattenboxen* wird das Boxen mit einem fiktiven Gegner bezeichnet. Begonnen wird mit einem leichten Tänzeln auf der Stelle, die Arme sind angewinkelt, die Fäuste geballt. Dann wird mit rechten und linken Schlägen begonnen, dabei den Oberkörper mitbewegen und mit den Füßen weiterhin in einer tänzelnden Bewegung bleiben. Im Anschluss mit dem Oberkörper Ausweichmanöver ausführen, danach Schläge und Ausweichen kombinieren. Dazwischen Arme und Beine lockern und ausschütteln.

- Entspannungsübungen können sich ebenfalls positiv auf Befindlichkeit und kognitive Leistungsfähigkeit auswirken.

Hier eine kleine **Übung zum bewussten Atmen**:

Zu Beginn der Übung steht man aufrecht, aber entspannt, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Die Handflächen liegen in Bauchhöhe ineinander, als halte man einen großen Ball vor dem Körper. Beim Einatmen werden die Hände nun langsam bis in Brusthöhe angehoben, dann werden die Handflächen nach unten gedreht. Beim Ausatmen wird nun der „Ball“ wieder nach unten bis zur Ausgangsposition „gedrückt“, als wolle man einen Wasserball allmählich gegen Widerstand unter Wasser pressen. Einige Male wiederholen.

Kontakt:

Dr. Simone-Nadine Löffler
E-Mail: simone-nadine.loeffler@kit.edu
Internet: www.hiper-campus.de

Entspannt durchs Studium

Ein Stressbewältigungstraining für Studierende

Abends von der Uni abschalten, Pausen wieder genießen, Uni-Stress reduzieren und mit Freude studieren – geht nicht? Das Stressbewältigungstraining für Studierende am KIT beweist das Gegenteil.

Stressfrei studieren mag nicht immer leicht sein – mit den passenden Strategien lassen sich jedoch Wege hierzu finden. Zahlreiche Tipps und Befunde, wie ein stressfreies Studium gelingen kann, wurden in den vorausgegangenen Beiträgen dargestellt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Studierende gezielt im Umgang mit Stress anzuleiten, sie darin zu unterstützen neue Ressourcen aufzubauen, alte Ressourcen (wieder) zu entdecken und so nachhaltig Stress zu reduzieren. Eine solche Möglichkeit bietet das speziell auf Studierende ausgerichtete Stressbewältigungstraining, das derzeit in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse am KIT entwickelt wird.

Im Rahmen dieses Trainings lernen Studierende aller Fachrichtungen Strategien zum besseren Umgang mit ihrer oftmals knappen Zeit, den Umgang mit Prüfungsängsten und die Verbesserung eigener Lernstrategien. Darüber hinaus lernen sie im Sinne eines kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierten Ansatzes, eigene stressverschärfende Gedanken bewusst wahrzunehmen und zu verändern sowie Achtsamkeit und Genuss wieder in den Alltag zu integrieren. So wird es möglich, die gerade für Studierende wichtigen Pausen wieder genießen zu können und von der Universität abends abzuschalten. Letzteres fällt Studierenden verständlicherweise besonders schwer. Für Studierende gibt es immer etwas zu tun, sei es das nächste Referat vorzubereiten, einen Text fürs Seminar zu lesen oder sich bereits auf die nächste (Nachschreibe-)Klausur vorzubereiten. Wenn der Schreibtisch wie so oft direkt neben dem Bett steht, kann es umso schwerer fallen die Augen zu schließen und zu entspannen – wandern die Gedanken doch immer wieder zu den unerledigten Dingen, die sich da auf dem Schreibtisch stapeln.

Dass dies trotz allem möglich ist, dafür sprechen die vielen positiven Rückmeldungen der Studierenden aus meinen Kursen. Immer wieder berichten sie, dass sie sich seit der Teilnahme am Stressbewältigungstraining besser entspannen und mit Stress umgehen können und sich allgemein gelassener fühlen. Diese subjektiven Aussagen werden gestützt durch erste Analysen der bisher durchgeführten Pilotstudien zur Evaluierung des Trainings: Hierbei zeigte sich, dass sich die Fähigkeit der Studierenden von der Arbeit ab-



Mit den richtigen Strategien stressfrei in die Zukunft.

zuschalten nach Absolvierung des Trainings signifikant verbessert. Darüber hinaus nehmen das subjektive Stresserleben, die empfundene Depressivität, Prüfungsängste und psychosomatische Beschwerden signifikant ab. Diese ersten Befunde werden im Verlauf der Trainings-Entwicklung im Rahmen weiterer Studien überprüft werden.

Auch wenn es zahlreiche Strategien im Bereich Stressmanagement gibt – eine Patentlösung gegen Stress gibt es leider nicht. So individuell wie jeder seinen eigenen Stress empfindet und erlebt, so unterschiedlich sind oftmals die Strategien, die die Studierenden für sich entwickeln. Verstehen Sie daher Stressmanagementstrategien als Anregung und experimentieren Sie. Passen Sie die einzelnen Strategien Ihrem Leben an – und nicht umgekehrt.

Passen Sie die Strategien Ihrem Leben an – und nicht umgekehrt.

Für viele Studierende war darüber hinaus die Erkenntnis hilfreich, dass Stress nicht nur negativ ist, sondern auch seine positiven Seiten hat. So warnt uns Stress, wenn wir unsere Psyche oder unseren Körper überbeanspruchen und macht uns bis zu einem gewissen Grad auch leistungsfähiger. Letzteres hat Herr Matthias in diesem Bande auf eindrucksvolle Weise dargestellt.

Trotz unterschiedlichster Strategien, mit denen Studierende individuell Stress verringern können, sollte eines nicht vergessen werden: Stressmanagementstrategien sollten nicht dazu dienen, ein Individuum an eine krank machende und stark Stress erzeugende Umwelt anzupassen. Ein gutes Stressmanagement setzt beim Individuum ebenso an wie bei der Umwelt – nämlich der Hochschule mit ihren Rahmenbedingungen und Strukturen. Die Stressmanagementkurse für Studierende sind daher ein wichtiges Angebot in der Organisationsentwicklung hin zur „Gesunden Hochschule“. Gesundheit, Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt die Freude am Studium sollen durch diesen Prozess gefördert werden.

An Herausforderungen wachsen

Interview mit Dipl.-Psych. Marcia Duriska

Wissenschaftliche Mitarbeiterin des Lehrstuhls für Angewandte Psychologie am Karlsruher Institut für Technologie



Von welchen Überlegungen geht der kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Ansatz aus?

Die Grundannahme der Verhaltenstherapie – kurz VT – besagt, dass Verhaltensweisen nicht nur erlernt, sondern auch wieder verlernt werden können. Gerade also die schädlichen Verhaltensweisen, die uns oft in Stress bringen, können mittels der richtigen Techniken zum Positiven verändert werden. Es geht also primär um die Ausbildung und Förderung von Fähigkeiten und damit Ressourcen. Die kognitive VT bezieht die Gedanken, Einstellungen, Bewertungen und Überzeugungen ein, die hinter unserem Verhalten stehen. Ziel ist es auch hier, sich seiner Kognitionen bewusst zu werden, schädliche Einstellungen zu korrigieren und in neues Verhalten umzusetzen.

Fällt es vielen Studierenden schwer, die konkreten Stressauslöser im eigenen Alltag zu erkennen?

Meiner Erfahrung nach nicht. Die meisten Studierenden in meinen Kursen kennen ihre Stressfaktoren sehr gut. Es fehlt ihnen jedoch öfter an konkreten Strategien und auch an der Motivation zur Veränderung. Wichtig ist daher, sich über Techniken zu informieren und möglicherweise bei der Umsetzung Unterstützung zu suchen, zum Beispiel in Form einer Lerngruppe, der Belegung eines Uni-Sport-Kurses oder Ähnlichem.

Können die „richtigen“ Gedanken das Stressempfinden abmildern?

Ja, auf jeden Fall. Unsere Gedanken haben einen maßgeblichen Einfluss darauf, wie wir eine Situation bewerten und somit auch darauf, ob wir Stress empfinden oder nicht. Hilfreich kann es daher sein, die nächste Prüfung nicht als Bedrohung zu empfinden, sondern als Herausforderung, sein Können zu beweisen, durch diese Situation persönlich zu wachsen und auch mit einer Niederlage konstruktiv umzugehen.

Wie gelingt es „Denkfehler“ langfristig zu vermeiden?

Ich würde mal behaupten: Gar nicht! Aber darum geht es im Grunde auch nicht. Wir alle begehen Denkfehler – beinahe täglich. Irgendwas geht schief und Sie fragen sich zum Beispiel: „Warum passiert das immer mir?“ Formal ist auch das ein Denkfehler, nämlich eine Übergeneralisierung: Wie oft ist Ihnen das nicht passiert, und passiert das anderen wirklich nie? Genauso, wie es im Stressmanagement nicht darum geht, Stress komplett zu vermeiden, geht es bei den Denkfehlern auch eher darum, sie zu bemerken und entsprechend zu verändern.

Tipps gegen Stress

Überblick verschaffen

Verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was Sie konkret stresst. Beobachten Sie sich hierfür ein paar Tage lang und schreiben Sie auf, welche Ereignisse Sie in Stress versetzen und wie stark. Sind es Zeitdruck, Überforderung, Konflikte in der Familie, Geldsorgen, mangelnde Motivation? Oder gar etwas ganz anderes? Finden Sie es heraus! Erst wenn Sie sich darüber im Klaren sind, was Sie stresst, können Sie passende Lösungsstrategien finden.

Lösungsansätze finden

Arbeiten Sie mit Ihren drei größten Stressfaktoren und versuchen Sie, diese zu reduzieren. Zu vielen Einzelthemen gibt es gute Bücher und zahlreiche Strategien, viele wurden auch in diesem Buch genannt. Probieren Sie aus, was zu Ihnen passt und tauschen Sie sich mit Freunden aus – meist haben sie ganz ähnliche Probleme und Sie können sich gegenseitig unterstützen.

Auf Gedanken achten

Unsere Gedanken beeinflussen maßgeblich, ob wir Stress erleben oder nicht. Was denken Sie in stressigen Situationen? Es gibt Denkfehler, die wir alle von Zeit zu Zeit begehen: Wir katastrophisieren („Ich werde im Mündlichen keinen Ton rausbekommen!“), wir übergeneralisieren („Alle sind besser als ich!“) oder lesen Gedanken („Die denken ich bin dumm!“) – um nur ein paar zu nennen. Welche Denkfehler begehen Sie? Überprüfen und verändern Sie Ihre Gedanken und fragen Sie sich: Verallgemeinere ich zu stark? Habe ich zu hohe oder falsche Erwartungen? Was denkt wohl jemand, den die Situation weniger belastet als mich? Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr über die Situation denken? Habe ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie?

Kontakt:

Dipl.-Psych. Marcia Duriska
E-Mail: marcia.duriska@kit.edu
Internet: www.hoc.kit.edu

Die Initiatoren

Marcia Duriska / Ulrich Ebner-Priemer / Michael Stolle / Brigitte Steinke



Dipl.-Psych. Marcia Duriska ist seit Juni 2010 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Angewandte Psychologie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) mit dem Forschungsschwerpunkt Stress und Stressmanagement. Im Rahmen ihrer Promotion entwickelt sie in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse ein speziell auf Studierende zugeschnittenes Stressbewältigungsprogramm. Neben ihrer Tätigkeit am KIT ist sie ambulant psychotherapeutisch tätig.

Marcia Duriska studierte Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie in Halle (Saale) sowie Mannheim und schrieb ihre Diplomarbeit über den Vergleich von Stressempfinden zwischen Bachelor- und Diplomstudierenden. Nach ihrem Studium begann sie im Frühjahr 2009 die Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin mit der Ausrichtung Verhaltenstherapie und arbeitete bis September 2010 in der Akutpsychiatrie.



Prof. Dr. Ulrich Ebner-Priemer ist seit 2010 Inhaber des Lehrstuhls für Angewandte Psychologie am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Der Lehrstuhl ist sowohl dem Institut für Sport und Sportwissenschaft als auch dem House of Competence (HoC) zugeordnet. Der Lehrstuhl zeichnet sich durch seine methodische Fokussierung auf das Ambulante Assessment aus: Entsprechend werden interessierende Phänomene in Alltag und Labor mittels psychophysiologischer Methoden und zeitsensitiver Analysen untersucht. Ulrich Ebner-Priemer ist Gründungsmitglied und General Secretary der Society for Ambulatory Assessment (www.ambulatory-assessment.org).

Ulrich Ebner-Priemer studierte Psychologie an den Universitäten Mannheim und Freiburg, promovierte 2003 an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg und habilitierte sich im Jahre 2009 an der Universität Heidelberg.

Dr. Michael Stolle ist seit Februar 2007 Geschäftsführer des House of Competence (HoC) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). In seiner Funktion ist er mit zuständig für den Auf- und Ausbau des Qualifizierungsangebots für Studierende, Promovierende und Mitarbeiter/-innen des KIT in den Bereichen Schlüsselqualifikationen und Kompetenzentwicklung. Als Wissensschaftsmanager moderiert und gestaltet er die Organisationsentwicklung des neu gegründeten HoC.

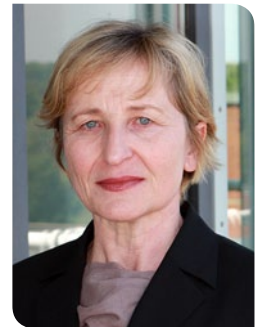
Michael Stolle studierte Geschichte, Mediävistische Literaturwissenschaft und Soziologie. Nach der Promotion und einer zweijährigen Tätigkeit als Presseferent der Universität Karlsruhe (TH), beschäftigte er sich mit der medialen Wahrnehmung von Diktaturen im 20. Jahrhundert und der Entwicklung von problembasierten und anwendungsorientierten Lehr- und Lernformaten.



Dr. Brigitte Steinke begleitet und betreut als Referentin des Fachreferats Betriebliches Gesundheitsmanagement der Techniker Krankenkasse (TK) seit über 10 Jahren das Thema „Gesunde Hochschule“, unter anderem durch die Beteiligung am bundesweiten Netzwerk.

Aktuelle Auswertungen im TK-Gesundheitsreport 2011 bei Arbeitsunfähigkeitsdaten und Arzneimittelverordnungen von Studierenden zeigen, dass die psychosoziale Belastung der Studierenden weiter zugenommen hat und Handlungsbedarf besteht. Der vorliegende Buchband „Rückenwind – Was Studis gegen Stress tun können“ soll einen Beitrag dazu leisten.

Ein besonderes Anliegen von Frau Steinke sind nachhaltige, systemisch gesetzte Veränderungen. Dazu setzt die TK Gesundheits- und Prozessberater/-innen ein, die bei der Umsetzung von Organisationsentwicklungen hin zur Gesunden Hochschule unterstützen. Ziel ist es, optimale Bedingungen für ein gesundes Arbeiten und Studieren zu schaffen.



Gaudeamus igitur: Wir wollen also fröhlich sein? Von wegen: Stress und Erschöpfung geben inzwischen den Takt an. Allenthalben wird über Prüfungslast, zu hohe Anforderungen und zu wenig Leistungsanreize geklagt. Umgekehrt nehmen Versagensängste, psychische Störungen und Studienabbrüche zu. Noch nie haben deutsche Studierende so viele Antidepressiva eingenommen wie heute. Kurzum: Das Studium ist zu einem Stresstest geworden.

In diesem Band sind Ansätze, Erfahrungen und Studien versammelt, die Studierenden auch in Zeiten des Massenstudiums helfen können, den Anforderungen des Studiums gelassener zu begegnen. Wissenschaftler, Therapeuten, Ärzte und Hochschullehrer zeigen, wie wir mit dem unvermeidlichen Stress im Studium gesund und produktiv umgehen können. In zahlreichen Tipps kann jeder die für sich passenden Hinweise finden. Entstanden ist der erste Disziplinen übergreifende Stressratgeber, der aus der Universität für die Universität geschrieben wurde.

Die Herausgeber sind Wissenschaftler am House of Competence des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) und arbeiten an neuen Wegen für ein erfolgreiches Studium. Sie sagen: „Die Studierenden brauchen mehr Rückenwind.“

