



Im Studium für sich sorgen

Das Studierendendasein bringt unterschiedliche Herausforderungen und Belastungen mit sich. Im ersten Semester muss man oft erst einmal mit der Trennung von Familie und Freunden zurechtkommen und sich außerdem alleine in einem neuen Umfeld einleben. Hohe Anforderungen in Seminaren und Leistungsdruck in Lernphasen sind im Studium sowieso an der Tagesordnung. Und als wäre das nicht genug, stehen im letzten Studienabschnitt auch noch Studien-, Bachelor- oder Masterarbeit an.

Solche Phasen hoher Belastung können zu Überforderung, Erschöpfung und sogar Depression führen. Möglicherweise befinden Sie sich gerade in einer solchen Phase und kennen die dadurch entstehenden Symptome aus Ihrem eigenen Alltag.

Solche Symptome sind etwa:

- Ständige Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme
- Schwierigkeiten ein- und durchzuschlafen
- Übermäßiger oder stark verminderter Appetit
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- Rückzug aus dem Freundeskreis
- Sinkende Motivation, sich mit angenehmen Dingen zu beschäftigen, sowie Abneigung sogar gegenüber Lerninhalten, die man früher interessant fand
- Übermäßiges Grübeln, z.B. über Probleme im Studium oder anstehende Aufgaben
- Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Ängstlichkeit

Solche und ähnliche Symptome treten nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich schleichend und verstärken sich im Laufe der Zeit gegenseitig. Erste Gefühle von Antriebslosigkeit, Überforderung und Müdigkeit führen schnell dazu, dass man sich weniger Zeit nimmt für „Freizeitaktivitäten“. Eigentlich ist das zunächst einmal ein nützlicher Automatismus. Er hilft dabei, sich zurückzuziehen, um zusätzliche Kapazitäten freizugeben, die dann zur Lösung anstehender Probleme genutzt werden können. Hält die Belastungsphase aber lange an, fallen durch diesen Automatismus Kontakte mit Freunden und ein Ausgleich durch positive Aktivitäten weg, und die Stimmung sinkt zusätzlich. Dann ist es wichtig, solchen Spiralen aus schlechter Stimmung und Rückzug entgegen zu wirken, damit man sich nicht immer schlechter fühlt.

Welche Strategien helfen, mit der Belastung umzugehen?

Eigene Denkweisen überprüfen

Zu einem Teil entstehen Überforderung und Unwohlsein im Kopf. Wenn man



stark belastet ist und unter schlechter Stimmung leidet, nehmen negative Gedanken schnell überhand, verschlechtern aber gleichzeitig die Stimmung weiter. In solchen Phasen neigt man stärker als sonst zu übermäßiger Selbstkritik („Meine Referate sind sowieso **immer** schlecht!“) oder starkem Pessimismus („Ich werde **nie mehr** eine gute Prüfung ablegen und mein Studium nicht schaffen“). Für negative Erfahrungen macht man sich dann gerne selbst verantwortlich, und es gelingt kaum, positive Seiten einer Situation überhaupt wahrzunehmen.

Wenn es gelingt, wieder mehr zuversichtliche Gedanken zu haben, kann es sein, dass man sich automatisch etwas besser fühlt. Positiver zu denken ist sicherlich keine leichte Aufgabe. Wichtig ist es, die eigenen übermäßig negativen Gedanken erst einmal zu erkennen und dann bewusst nach alternativen, hoffnungsvolleren Gedanken zu suchen.

Eine Möglichkeit, sich im zuversichtlichen Denken zu üben, ist es, den Tag jeden Morgen damit zu beginnen, sich einen wohlwollenden Satz über sich selbst oder die eigene Situation zu überlegen. Dieser Satz muss unbedingt positiv sein und soll Sie den Tag über begleiten. Worauf könnte sich dieser positive Satz beziehen? Auf Ihr Äußeres? Ihre Stimmung? Oder auf etwas, was Sie für heute vorhaben? Schreiben Sie sich den Satz auf und stecken Sie ihn in die Hosentasche, um ihn immer wieder anzuschauen. Liebevollte Sätze, die Ihnen besonders gefallen, können Sie auch in der eigenen Umgebung aufhängen (z.B. an den Badezimmerspiegel), um im Alltag an sie erinnert zu werden (vergl. Potreck-Rose & Jacob (2006), S.125).

Auf Sich selbst achten

Durch schöne Erfahrungen und angenehme Aktivitäten kann es gelingen, das eigene Wohlbefinden wieder zu steigern. Solche Aktivitäten sehen bei jedem anders aus. Vielleicht muss man zuerst einmal herausfinden, welche Beschäftigung man selbst als wohltuend empfindet.

Versuchen Sie, solche Aktivitäten in einer Liste zu sammeln, damit Sie sich in Phasen, in denen Sie sich schlecht fühlen, schnell helfen können. Auf dieser Liste könnten Punkte stehen wie:

- *Ein spannendes Buch lesen*
- *Ein Bad nehmen*
- *Mit einem Freund essen gehen*

Welche Punkte fallen Ihnen noch für Ihre Liste ein?

Um sich selbst mit Hilfe Ihrer Liste etwas Gutes tun zu können, ist es wichtig, auf sich selbst zu achten, um Warnsignale wahrzunehmen. Nur wenn Sie bemerken, dass Ihr allgemeines Wohlbefinden sinkt, Sie sich z.B. häufiger als



sonst lustlos und müde fühlen, können Sie sich zum richtigen Zeitpunkt eine Pause gönnen.

Sie können üben, liebevoll mit sich umzugehen, indem Sie über den Tag verteilt immer wieder innehalten und sich bewusst fragen „Wie geht es mir in genau diesem Moment?“, „Wieso fühle ich mich gerade traurig oder froh?“, „Gibt es etwas, durch das ich die gegenwärtige Situation angenehmer gestalten kann?“

Positive Aktivitäten einplanen

Studierende haben viel zu tun: Referate vorbereiten, Hausarbeiten schreiben, in die Sprechstunde gehen, sich mit der Lerngruppe in der Cafeteria treffen, einkaufen, die nächste Prüfung vorbereiten, Familie und Freunde nicht zu kurz kommen lassen, die Miete überweisen, dem WG-Putzplan gerecht werden....

Es ist nicht verwunderlich, wenn man durch all diese Verpflichtungen vergisst, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Oft fällt es schwer, ausreichend Zeit zu finden, um sich ab und an etwas Wohltuendes zu gönnen. Auch Ruhephasen für Freizeit und Entspannung sollten darum bewusst geplant werden, damit sie nicht untergehen! Nur wenn man sich Pausen gönnt, und zwar mehrmals am Tag, kann man Aufgaben auf Dauer erfolgreich bewältigen.

Hilfreich kann es sein, das Studium wie einen normalen Beruf zu betrachten: Schreiben Sie sich einen Zeitplan, in dem Sie Ihre täglichen „Arbeitszeiten“ vermerken. Gleichzeitig tragen Sie aber auch die Pausen und die Freizeit am „Feierabend“ ein. Innerhalb letzterer lassen sich dann Dinge festlegen, auf die Sie Lust haben und die Ihnen guttun. Damit solche Tätigkeiten nicht untergehen, tragen Sie in den Plan ein, wann Sie damit beginnen und wie viel Zeit Sie sich dafür nehmen wollen. Um abschalten zu können, ist es sinnvoll, sich am „Feierabend“ nur Dinge vorzunehmen, die nichts mit dem Studium zu tun haben.

Sport machen

Das eigene Wohlbefinden lässt sich auch durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflussen. Der Studierendenalltag, der sich zwischen Schreibtisch und Vorlesungssaal abspielt, bietet dazu oft nur wenig Gelegenheit. Während der Kopf gut ausgelastet ist, kommt Sport leicht zu kurz, und man fühlt sich unausgeglichen. Durch Bewegung werden Stresshormone und die durch den Stress zur Verfügung gestellte körperliche Energie abgebaut. Darum hilft Sport dabei, sich selbst etwas Gutes zu tun. Wer regelmäßig Ausdauersport treibt, kurbelt außerdem die Produktion körpereigener Glückshormone, so genannter Endorphine, an. Als Folge steigt das eigene Selbstbewusstsein, und es fällt leichter, optimistisch auf die nächsten Herausforderungen zu blicken.



Wenn Sie es schwierig finden, sich aufzuraffen, macht es Sinn, erst einmal über folgende Fragen nachzudenken:

- *Was könnte es mir erleichtern, regelmäßig Sport zu treiben? Kann ich mich vielleicht dafür belohnen, zum Beispiel indem ich mir anschließend Zeit nehme, um meine Lieblingsmusik anzuhören?*
- *Welcher Sport passt zu mir? Möchte ich lieber etwas alleine für mich ausprobieren oder etwas mit anderen zusammen machen?*
- *Wie könnte ich eine neue Sportart kennenlernen? Gibt es zum Beispiel günstige Schnupperangebote im Fitnessstudio, oder habe ich einen Bekannten, der einen spannenden Mannschaftssport macht und mich einmal mitnehmen könnte?*

Entspannungsverfahren lernen

Um Stress im Alltag und auch kritische Phasen wie den nächsten Prüfungszeitraum zu bewältigen, ist die Fähigkeit, gezielt geistig abschalten zu können, sehr nützlich. Durch verschiedene Entspannungstechniken ist es möglich, diese Fähigkeit zu üben und sich so besser gegen künftige Belastungen gewappnet zu fühlen. In der PBS gibt es immer mal wieder Gruppenangebote, in denen man verschiedene Entspannungsverfahren kennen lernen und ausprobieren kann. Spezielle Kurse wie Yoga sind sogar Teil des Hochschulsportprogrammes und können besucht werden, ohne den Geldbeutel zu strapazieren. Wer sich regelmäßig entspannt, baut langfristig körperliche Erregung ab, fühlt sich erholter und wirkt Deprimiertheit und Ängstlichkeit entgegen. Ein kleiner Vorgeschmack kann diese Atemübung sein:

Setzen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie vier Sekunden lang gleichmäßig durch die Nase ein und füllen Sie dabei zunächst den Bauch und dann die Lunge mit Atemluft. Verharren Sie nun vier Sekunden bevor Sie gleichmäßig acht Sekunden lang ausatmen. Warten Sie jetzt auf den nächsten Impuls wieder einzuatmen und führen Sie diese Übung so lange fort, wie es Ihnen angenehm ist. Wenn Sie möchten, beobachten Sie sich selbst: wie fühlt es sich an, wenn die Luft im Körper ein- und ausströmt? Fühlen Sie sich nach der Übung ruhiger als vorher?

Sich Hilfe suchen

Trotz vieler guter Ratschläge: häufig gelingt es nicht alleine, mit den Anforderungen und Belastungen eines Studiums fertig zu werden. Gleichzeitig fällt es oft schwer, sich Hilfe zu holen - im Studium ist man es ja gewohnt sich durchzukämpfen. Trotzdem, wer sich schlecht fühlt, sollte keine Scheu haben, für sich selbst zu sorgen, auch mit fremder Hilfe. Vielleicht haben Sie diesen Schritt schon gemacht und sich an eine Beratungsstelle gewandt.

Wenn nicht, vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin bei uns in der PBS.



Quellen:

- Hautzinger, M. (2010). Akute Depression. Göttingen: Hogrefe.
- Pitschel-Walz, G. (2003). Lebensfreude zurückgewinnen. Ratgeber für Menschen mit Depression und deren Angehörige. Jena: Urban & Fischer.
- Kaluza, G. (2005). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer.
- Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2006). Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. Stuttgart: Klett-Cotta.

