

DON'T PANIC! STUDIENABBRUCH ALS CHANCE

2. AUFLAGE



schiebt das wiederholt, beispielsweise weil Prüfungssituationen uns immer wieder überfordern, hat dieser unkontrollierbare Dauerstress negative physiologische und psychische Folgen.¹⁰

Während die erfolgreiche Bewältigung einer kontrollierbaren Stresssituation uns stärker macht, macht uns unkontrollierbarer Dauerstress immer schwächer. Die Schlussfolgerung: Ein Studium ohne Stress ist keine gute Wahl. Ein Studium ganz ohne Stress wäre zu leicht. Es würde keine Herausforderungen bereithalten, in denen neuen Verhaltensmuster erlernt oder bestehende weiterentwickelt werden. Kontrollierbare Stresssituationen im Studium sind also völlig o.k. und Belastungen gehören zu einem Studium. Bei angemessenem Schwierigkeitsgrad wird das Arbeits- und Lernverhalten, das Sie schon in der Schule erlernt haben, in anspruchsvolleren Situationen auf ein effizienteres Level gebracht und der Belastung angepasst. Eine Klausur oder ein Referat lösen **Lampenfieber** aus, aber sie werden nicht als ausweglose Situation erlebt. Das ändert sich, wenn ein Studium nicht bewältigt wird. Unkontrollierbare Stresssituationen kündigen sich an. Die Lernfähigkeiten (die Verhaltensmuster) reichen nicht aus, um die Prüfungssituationen zu bewältigen. Wenn Sie in Prüfungen immer wieder scheitern, können Sie Ihre Fähigkeiten nicht anpassen und laufen immer wieder mit dem Kopf gegen eine Wand. Prüfungen (und irgendwann schon der bloße Aufenthalt in der Hochschule) werden als angstauslösende Bedrohung erlebt.

Symptome von Studienstress

Wenn auf die Anstrengung zur Bewältigung einer Aufgabe ein Versagen folgt, fehlt es bei neuen Aufgaben an erfolgreichen Verhaltensmustern und in der

¹⁰ Hüther, Gerald 2013

Folge an Selbstvertrauen und Motivation. Die Misserfolge häufen sich und der vergebliche Versuch, dies durch mehr Anstrengung auszugleichen, macht auf Dauer krank. Früher oder später machen sich die Anzeichen von physischem und psychischem Stress bemerkbar.

Die Symptome von Stress haben die heimtückische Eigenschaft, dass im Anfangsstadium nicht klar ist, ob es überhaupt am Studium liegt. Schlecht geschlafen? Kann auch an der Matratze liegen. Kopfschmerzen, Grübeln, Anspannung? Auch dafür gibt es hundertundeins mögliche Gründe. Es muss also nicht unbedingt, kann aber am Studium liegen. Bestimmte Stresssymptome sprechen dafür, dass die Beschwerden tatsächlich durch das Studium verursacht sind.

Diese Symptome für studienbedingten Stress sind für Sie möglicherweise nicht neu. Im Folgenden finden Sie eine Checkliste, mit der Sie sich das Ausmaß des subjektiv empfundenen Stresses vor Augen führen sollen. Einiges in der Liste ist trivial, an anderes haben Sie vielleicht noch nicht gedacht. Wichtig für Ihre Bilanz ist, dass Sie **alle** potenziellen Symptome einbeziehen, auch solche, die Sie bisher vielleicht noch nicht im Blick hatten. Natürlich ist nicht ein einzelnes Anzeichen der *Beweis*, dass Sie ein Problem haben. Aber die Summe macht's: Je mehr Kreuze Sie machen (müssen), desto höher ist Ihr studienbedingtes Stresslevel.

Selbsttest

Psychische Symptome

- Schon Tage vor der Klausur kann ich kaum noch schlafen.
- Als ich zum ersten Mal durch eine Prüfung fiel, war ich ziemlich verzweifelt.

- Ich habe mich schon gefragt, wer mir eigentlich helfen könnte, meine Prüfungsangst loszuwerden.
- In der letzten Zeit geht aber auch alles schief.
- Es fällt mir schwer abzuschalten.
- Wenn ich an die Klausuren denke, bekomme ich oft richtige Panikattacken.
- Manchmal kann ich mich zu nichts aufraffen, dann fühle ich mich völlig antriebslos.
- In den Vorlesungen kann ich nicht die ganze Zeit konzentriert zuhören.
- Oft werde ich nachts wach und kann die Gedanken an das Studium nicht loswerden.
- Die Dozenten wollen uns nur rausprüfen.
- Ich grüble immer wieder über die gleichen Studienprobleme.
- Ich lerne, aber nichts bleibt hängen.
- Die Zeit zum Lernen für Klausuren/Prüfungen reicht nie aus.
- Ich kann mich nie so richtig entscheiden, in welchem Semester ich welches Modul machen will.
- Ich lasse mich dauernd durch Fernsehen (Internet, Facebook, E-Mails etc.) vom Arbeiten abhalten.
- Ich vernachlässige immer mehr die Kontakte zu meinen Kommilitonen.

- Mir macht Sorgen, was meine Eltern sagen werden, falls ich das Studium abbrechen muss.

Physische Symptome

- Ich schlafe richtig schlecht, seitdem ich das Studium begonnen habe.
- Morgens fühle ich mich nicht ausgeruht.
- Ich fühle mich angespannt, ich möchte mich mal richtig entspannen können.
- Ich leide unter Magen-Darm-Problemen.
- Im Laufe des Studiums habe ich angefangen, furchtbar viel zu essen/immer weniger zu essen.
- Nach Seminarsitzungen habe ich üble Kopfschmerzen.
- Wenn ich vor dem Einschlafen an die Klausur denke, bekomme ich Herzklopfen.
- Ohne ein paar Flaschen Bier kann ich abends nicht abschalten.
- Ohne Zigaretten kann ich nicht lernen.
- Meine Allergie (Migräne, Magenschmerzen ...) ist seit dem Studium schlimmer geworden.
- Zu Sport kann ich mich nicht aufraffen.
- Ich bekomme schon feuchte Hände (fange an zu schwitzen), wenn ich nur an die Prüfung denke.

Wenn Sie im ersten Teil **Psychische Symptome** mehr als vier Kreuze und im zweiten Teil **Physische Symptome** mehr als drei Kreuze gemacht haben, besteht Grund zur Sorge. Je länger Sie unter solchen Vorzeichen weiterstudieren, desto schwieriger wird die Lösung. Betrachten Sie die Stresssymptome als **Warnsignale**, die Sie darauf hinweisen, dass etwas in Ihrem Studium schief läuft. Das bedeutet nicht, bei den ersten Anzeichen von Stress das Studium abzubrechen. Aber es bedeutet, dass es Zeit ist, sich mit einigen kritischen Fragen auseinanderzusetzen: War vielleicht die Studienwahl falsch? Ist der aktuelle Studiengang doch noch zu retten? Bin ich an der falschen Hochschule?

Gerade in der Anfangsphase des Studiums kann beispielsweise durch besseres Zeitmanagement, Verbesserung der Lerntechnik, Erschließen von Betreuungsleistungen der Fachbereiche oder durch eine Änderung der Studienrichtung der Stress wieder auf ein erträgliches Maß reduziert werden. Aber den Kampf gegen die Symptome allein können Sie auf Dauer nicht gewinnen, wenn Sie nicht die Ursachen beseitigen.

Prüfungsangst

Prüfungen sind unangenehm. Man muss auf den Punkt zeigen, was man kann. Wenn man durchfällt, ist das nicht nur peinlich, sondern bremst auch das weitere Vorankommen im Studium. Es ist insoweit völlig normal, dass jeder mit mehr oder weniger Anspannung und Aufregung auf Prüfungen zugeht. Die wesentliche Frage ist nur: Wie viel von dieser Angst ist noch normal und wann handelt es sich um behandlungsbedürftige Prüfungsangst?

Angst kann Sie lähmen, sie kann Sie auch antreiben. Ob das eine oder das andere eintritt, hängt von der Stärke der Angst ab. Ein wenig Angst kann konstruktiv sein. Sie treibt Sie an und mobilisiert Ihre Kräfte. Mit etwas Angst vor der Klausur