

Auch Studierende leiden unter der Modediagnose "Burnout"

Karriere: Es fällt nicht leicht, eigene Denkstrukturen zu erkennen und zu verändern



Nicht nur Arbeitnehmer klagen über erhöhten Leistungsdruck auf dem Arbeitsmarkt. Auch Studierende fühlen sich durch steigenden Leistungs- und Konkurrenzdruck gestresst und überfordert. Viele nennen die Umstellung auf das Bachelor/Master-Studium als Verursacher für allgemeine Überlastung. Wie viele andere ihrer Kommilitonen, leidet auch die Physikstudentin Ute B. unter depressiven Verstimmungen und ist oft resigniert. Die erhöhte Arbeitsdichte und fehlende Freiräume in ihrem Studium überfordern sie. Viele neue Strukturen seien unklar und nicht

genügend überprüft. Das Beratungsangebot des Studentenwerks ihrer Hochschule sei völlig unzureichend und biete keine Hilfestellung, erklärt sie.

Wenn Gedanken nur noch um Vorlesungen kreisen

In ihrer Verzweiflung besuchte Ute B. ihre Hausärztin. „Innere Leere, die gefühlte Sinnlosigkeit und der zunehmende emotionale Rückzug machten mir Angst;“ begründet sie rückblickend ihren Arztbesuch. Die Hausärztin legte ihr nahe, vor einer Prüfung eigene Bedürfnisse stärker zu berücksichtigen und Gewohnheiten zu überdenken. An den universitären Strukturen könne sie sowieso nichts ändern, so die Ärztin. Für ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung und Überweisung zu einem Psychotherapeuten sollte Ute B. selber wählen, ob in den Dokumenten die Diagnose Burnout oder Depression stehen sollte. Sie meint, es sei ihr leichter gefallen, das Label Burnout für sich zu akzeptieren, als von einer Depression zu sprechen. Sie empfindet dieses Etikett als motivierender, um etwas an ihrem Verhalten zu verändern.

Keine verbindliche Definition für Burnout-Syndrom

Ute B. steht mit dieser Einschätzung nicht alleine. Anerkannte Befragungen zeigen, dass der Begriff Burnout sozial akzeptierter ist als die Depression. Letzteres ist immerhin eine psychische Krankheit. Oft wird jedoch kritisiert, dass Erscheinungsform und Erfassung von Burnout nicht genügend fundiert sind, um Ausgangspunkt für weiterführende Therapien zu sein. Ein Diplompsychologe meint: „Auf ärztlichen Überweisungen steht öfters Burnout. Bei Therapieanträgen würde ich aber Gefahr laufen, dass der Antrag abgelehnt wird, weil Burnout keine anerkannte Diagnose ist. Burnout beschreibt, dass aufgrund von Problemen im beruflichen Bereich psychische Probleme auftreten. Die genauere Erfassung dieser Symptome muss aber noch weiter erforscht werden.“

Soziale Unterstützung

In einer Psychotherapie lernte Ute B., ihre Denkmuster und Herangehensweise zu verändern. Die Fachschaft ihres Studienbereichs vermittelt ihr heute die soziale Unterstützung, die sie für ihr Studium braucht. Es fällt ihr zwar immer noch schwer, Arbeiten ihren Kommilitonen zu übertragen, doch hält sie ihre Leistungen nicht mehr für unentbehrlich. In einer neuen Arbeitsgruppe achtet sie darauf, dass die Kommunikation miteinander offen, ehrlich und auf einer Ebene ist. Sie fühlt sich dort gut aufgehoben. Für Projekte und Prüfungen nimmt sich Ute B. heute mehr Zeit als früher. Sie stellt weniger hohe Erwartungen an sich. Besonders positives Feedback erleichtert ihr die Arbeit. Bei Kursarbeiten spricht sie ihren Professor offen an, wenn sie institutionelle Vorgaben problematisch findet. Sie fühlt wieder Tatkraft und es fällt ihr leichter, entspannt an ihre Arbeit zu denken. Langsam nimmt Ute B. ihr Studium wieder als wertvoll und anregend wahr.

Autor: Ansgar Skoda / **Bild:** Ansgar Skoda / 09.05.2012

Artikel drucken