

## Mein Studium hat Corona! Und was wird aus mir?

Corona sorgt für viel Stress im Studium, obwohl und gerade weil „normales“ Studieren und Leben nicht möglich sind. Die anfängliche Freude über den verschobenen Semesterstart und abgesagte Prüfungen ist schnell verflogen. Viel Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sorgt nicht immer und nicht nur für positive Entdeckungen. Häufiger wird bewusst, was unzufrieden macht oderschon länger unter dem Teppich lagert und nun mangels Ablenkung umso deutlicher zum Vorschein kommt. Aufgrund der coronabedingten Veränderungen stellen sich neue Herausforderungen, die ungewohnt und belastend sind und mit denen man sich sehr allein fühlen kann.

Dazu einige Beispiele:

Verunsicherung und Ungewissheit bzgl. der Zukunft:

- Die Lebensphase Studium ist auch ohne Corona gekennzeichnet durch viel Neues und Unsicheres. Nun aber sind viele neue Fragezeichen entstanden, insbesondere an Stellen, an denen man nicht damit gerechnet hatte:
- Ab wann kann ich überhaupt „normal“ weiterstudieren?
- Wie werde ich mich zukünftig finanzieren, wenn meine Eltern weniger zahlen können und ich meinen bisherigen Nebenjob verloren habe?
- Ich wollte ab Herbst eigentlich ein Auslandssemester machen – wird das möglich sein?
- Ich kann nichts wirklich planen – meine Entscheidungen für einen neuen Studienort, ein neues Studienfach oder eine Projektarbeit in einem Unternehmen hängen in der Luft.

Der Verlust an Sicherheit, Planbarkeit und Vorhersehbarkeit sorgt für Stress, nicht nur bei Studierenden, aber in dieser Zielgruppe besonders, da Alltagsstrukturen weniger gefestigt sind als bei Berufstätigen oder SchülerInnen. Die Studienzeit stellt eine Übergangszeit dar: nicht mehr in der Schule, aber noch nicht im Beruf.

Tagesstruktur? Fehlt!

Bisher war der Studienalltag eingebunden in Strukturen, die ein Ziel hatten und für etwas gut waren. Angesichts der Ungewissheit fällt es schwer, sich und seinem Leben einen Sinn zu geben. Wofür sich anstrengen, wenn gerade eh nichts geht? Die gewohnte Alltagsroutine teilte man bisher mit KommilitonInnen und MitbewohnerInnen, was vieles leichter machte. Nun entstehen neue online Lehr- und Lernstrukturen, die ohne persönliche Kontakte auskommen müssen. Wohnheime und WGs sind verwaist, viele Studierende haben sich ins elterliche Nest zurückgezogen oder zurückziehen müssen. Die Peer-Group ist trotz aller digitalen Kontaktmöglichkeiten zersplittert.

Viel Belastung, wenig Ausgleich.

Sport, gemeinsam Kochen, Engagement in Hochschulgruppen, gemeinsam abhängen in der WG – die meisten der sozialen und sportlichen Aktivitäten fallen aus und sind nicht möglich. Gerade bei viel Belastung wären jedoch Ablenkung und Ausgleich umso wichtiger. Das gilt gerade auch für körperlichen Ausgleich, der in Gruppen mehr Spaß macht oder überhaupt nur als Mannschaftssport stattfinden kann. Anhand von Online-Kursen im Studentenzimmer herumzuturnen ist dafür ein zwar konstruktiver, jedoch schwacher Ersatz.

Bei allen derzeitigen Belastungen, wie z.B. Liebeskummer, Traurigkeit über geplatze Pläne, Verzweiflung wegen finanzieller Not oder Sorgen um die alten (Groß-)Eltern: es fehlen die Möglichkeiten, auf andere Gedanken zu kommen, sich jemandem mitzuteilen, getröstet zu werden, den Kopf freizukriegen, zu entspannen.

Keine Lust zu nix. Viel Zeit zu haben ist nicht gleichbedeutend damit, diese auch gut zu nutzen. Studierenden, die bereits grundsätzlich unter Antriebslosigkeit und Motivationsproblemen leiden, geht es in der aktuellen Warteschleifensituation nicht besser. Es fällt schwer, morgens aus dem Bett zu kommen, wenn man „nichts verpasst“, weder im Studien- noch im Freizeitleben. Sich selbst zu motivieren, etwas zu tun, was man auch später tun könnte, ist ein Kunststück. Eine niedergedrückte oder angespannte Stimmung ist dabei nicht wirklich hilfreich, und lässt sich zudem durch die aktuellen Einschränkungen auch nicht leicht vertreiben. Manche Studierenden sind regelrecht müde vom Langeschlafen und erschöpft vom Nichtstun.

Verlust der bisherigen beruflichen Zukunftsperspektive.

Angesichts der aktuellen gesundheitlichen und wirtschaftlichen Prognosen sind Visionen einer späteren Berufstätigkeit ins Wanken geraten. Welche Branchen werden überleben? Inwiefern und in welchen Tätigkeitsfeldern haben BerufsanfängerInnen noch gute Aussichten? Wird es zukünftig noch Budgets geben für KünstlerInnen und MusikerInnen? Nachvollziehbar entstehen bei solchen Fragen Zukunftsängste und existentielle Sorgen. Die angestrebte berufliche Zukunft ist eine unsichere Variable geworden.

Alte Familienthemen tauchen (wieder) auf.

Einige Studierende sind im alten Kinderzimmer in der elterlichen Wohnung gestrandet. Andere müssen erfahren, dass Arbeitsplätze der Eltern unsicher geworden sind, Kurzarbeit angemeldet wurde, die Versorgung von Großeltern erschwert ist. Bisher liefen Neuigkeiten aus der Familie eher als Hintergrundrauschen, jetzt drängen sich Themen mit hoher Relevanz ins Leben von Studierenden und lassen sich nicht übersehen oder überhören. Alte Konflikte, bisher elegant durch räumliche Trennung umschifft, werden durch das z.T. unfreiwillige Zusammenleben wieder virulent. Wie an Weihnachten: alle hocken aufeinander, bei hoher Anspannung und wenig Rückzugsmöglichkeiten.

Angesichts solcher Veränderungen und Belastungen kann professionelle Unterstützung wichtig werden. Mit jemandem reden zu können, der nicht zum familiären oder Freundesumfeld gehört, sich dabei aber auch „gut auskennt“ mit der Lebensphase Studium, ist für viele Studierende hilfreich. Dabei geht es nicht um die „drei besten Tipps“, mit den Corona-Auswirkungen umzugehen. Diesbezüglich hält die Internetwelt bereits ausreichend Anleitungen zur Verfügung. Stattdessen geht es eher um die Unterstützung des Einzelnen in seiner besonderen Situation. Und dies auch im Rahmen von regelmäßigen und mehreren Gesprächen.

Die Psychologische Beratungsstelle der Hochschule Anhalt bietet daher weiterhin und gerade jetzt Beratungsgespräche an. Aktuell findet Beratung ausschließlich telefonisch, per Email oder über Video statt. Bitte wenden Sie sich an Frau Dr. Elke Eckhardt, Email: [elke.eckhardt@hs-anhalt.de](mailto:elke.eckhardt@hs-anhalt.de), Tel. 03471 355-1148