



Foto: die bildstelle/flux features

Ausgelutscht und ausgepresst

Klausuren, Referate, Praktika: Immer mehr Studenten fühlen sich von ihrem Lernpensum überfordert. Die Folge: psychosomatische Erkrankungen. Auf Stippvisite im Tinnituszentrum der Berliner Charité

Von **Nadja Scholz**

Zuerst ist es ein leises Rauschen. Denise Baumgardt (Name geändert) hört das Geräusch zum ersten Mal, als sie im Januar dieses Jahres zu ihren Eltern aufs Land fährt. Dort ist es stiller als in Berlin. „Warum rauscht das jetzt?“, fragt sich die Informatikstudentin. Die Antwort ahnt sie schon damals: Tinnitus. Aber sie kann sich nicht die Zeit nehmen, sich darum kümmern. Der Vater ist todkrank. Ihr Leben ist im Ausnahmezustand.

Ein halbes Jahr später muss sie sich darum kümmern. Das Geräusch im Ohr ist immer aufdringlicher geworden. Ein hohes Rauschen, vermischt mit einem Pfeifen. Auf beiden Ohren, rechts ein bisschen lauter. Denise liegt mit geschlossenen Augen auf einer grünen Gymnas-

tikmatte in einem hellen Altbau-Zimmer des Tinnituszentrums der Charité in Berlin-Mitte. Es sind noch andere Patienten im Raum, fünf Männer und zwei Frauen. Denise ist mit 25 Jahren die Jüngste. „Progressive Relaxation nach Jacobson“ heißt die Entspannungsmethode, die sie gerade erlernt. Es ist 9.30 Uhr und für Denise der vorletzte Tag einer einwöchigen ambulanten Therapie in der Klinik. Aus der Stereoanlage schwappt leises Meererauschen, während Therapeutin Claudia Seydel Anweisungen gibt: „Wir ballen beide Fäuste. Spüren die Anspannung. Und lassen los.“ Entspannen ist mühsam.

Denise hat es lange nicht gekonnt. Seit 2002 studiert sie Informatik. Von Beginn an arbeitet sie neben dem Studium als Werkstudentin bei Siemens, bis sie sich vor einem halben Jahr selbständig macht. Sie nimmt ihr Studium ernst und ihre Arbeit auch. „Es macht mir Spaß zu



Krank. Elf Prozent der Studenten leiden unter psychischen Erkrankungen. Wie

aus der jüngsten Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks hervorgeht, sind bei mehr als 90 Prozent der Betroffenen die Beschwerden so stark, dass davon das Studium beeinträchtigt wird. Wenn Stress mit der **Psyche** auftritt, kann man sich als Hochschüler an das Studentenwerk wenden. Es bietet eine spezielle Beratung an.

Ausgepowert. Viele Studenten mit psychischen Beschwerden fühlen sich antriebslos und überfordert. Sie leiden am **Burn-out-Syndrom**. Wie die Psychosomatische Klinik Bad Arolsen mitteilt, sind dafür Menschen anfällig, die ein großes Bedürfnis nach Anerkennung haben. Wer zudem wenig auf seine psychischen und körperlichen Grenzen achtet und nicht mit Stress umgehen könne, sei besonders gefährdet, am Burn-out-Syndrom zu erkranken.

Lebensmüde. Jeder sechste US-Student hat schon einmal darüber nachgedacht, sich umzubringen. Dies hat eine Untersuchung der Universität von Texas ergeben, für die Forscher circa 26 000 Studierende befragten. Fünf Prozent der Teilnehmer gaben an, sie hätten bereits einen **Selbstmordversuch** hinter sich. Als Gründe nannten die Befragten seelische und körperliche Schmerzen, Liebeskummer, Studienprobleme und allgemeinen Lebensüberdruß.

Verschärft. Die Umstellung auf Bachelor- und Master-Studiengänge ist laut Andrea Hoops vom Deutschen Studentenwerk mitverantwortlich für die psychischen Probleme vieler Studenten. „Schon früher war es nicht einfach, Studium, Prüfungen und einen Nebenjob unter einen Hut zu bekommen“, sagt Hoops. „Der **Bachelor** verstärkt das Problem.“ Das neue System biete weniger Freiheiten und verlange den Studierenden ein höheres Lernpensum ab.

Gestresst. Studenten greifen deutlich häufiger zu Antidepressiva als Berufstätige. Dies ergab eine Studie der Techniker-Krankenkasse auf Basis der Daten von circa 130 000 Hochschülern. Demnach bekommen Studenten im Schnitt für fünf Tage pro Jahr Psychopharmaka verschrieben. Berufstätige nur für dreieinhalb Tage. Fast zehn Prozent der **Medikamente**, die Hochschülern verordnet werden, seien Psychopharmaka, so die Krankenkasse.

arbeiten“, sagt sie und lächelt. Sie wirkt zuverlässig und zielstrebig. Genau das, was Chefs lieben. Genau das, was sie krank gemacht hat. Immer will sie es allen recht machen. Ihren Betreuern im Studium, wo sie mit guten Ergebnissen glänzt, und ihren Kunden und Mitarbeitern bei der Arbeit als Informatikerin. Wenn jemand mit einem Projekt an sie herantritt, sagt sie nicht nein. „Abgrenzungsschwierigkeiten“ nennt das die Psychologin Claudia Seydel. Die Patientin spricht von einem „Hang zum Perfektionismus.“

Beides hat sie dazu gebracht, ihre Ressourcen zu überschätzen: „Im vergangenen Jahr habe ich manchmal zwanzig Stunden gearbeitet, vier Stunden geschlafen und bin dann wieder aufgestanden, um weiterzuarbeiten. Das war dann wirklich zu viel.“ Sie hat es erkannt, doch wusste sie nicht, wie sie die Situation ändern sollte.

„Es ist keine Seltenheit, dass Studenten und junge Berufstätige in unsere Klinik kommen“, sagt Seydel. Leistungsdruck und Wettbewerb im Studium haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Die Studierenden müssen in immer weniger Zeit immer mehr Stoff bewältigen. Wegen der Studiengebühren haben viele, wie Denise Baumgardt, einen Nebenjob. Wenn aber der Druck zu groß wird, rebelliert der Körper. Tinnitus ist nur eines von vielen psychosomatischen Symptomen.

Das Deutsche Studentenwerk beobachtet seit einiger Zeit, dass immer mehr Studenten unter Versagensängsten oder Überlastungssymptomen wie Depressionen, Angstattacken und Schlafstörungen leiden. Jeder Siebte habe deshalb Beratungsbedarf. Doch viele Studenten ver-

Abends im Bett, wenn sie einschlafen will, rauscht und fiept es im Ohr

heimlichen den Kommilitonen ihre Beschwerden aus Angst, als Versager zu gelten. Als Denise Baumgardt merkt, dass ihr Körper zu streiken beginnt, vertraut sie sich Freunden an. Erst da erfährt sie, dass sie nicht allein ist. „Ein Bekannter von mir eröffnete mir plötzlich, dass er auch solche Probleme hat“, sagt sie. Ein kleiner Trost.

Um 10.20 Uhr treffen sich die acht Patienten mit Psychologin Claudia Seydel zur Gruppentherapie. Ein Mann berichtet, dass er das Geräusch als Warnsignal wahrnimmt: „Immer wenn ich ein Gespräch führe, in dem Konflikte auftreten, wird das Rauschen lauter.“ Ein anderer sagt: „Bei mir kommt das Geräusch abends, wenn ich einen Gang runterschalte.“ Die Psychologin rät, sich auf diese Situationen vorzubereiten: „Wenn Sie damit rechnen, dass der Tinnitus stärker wird, nimmt das der Situation ihre Bedrohlichkeit.“

Denise haben die Therapiesitzungen der letzten Tage schon ein wenig geholfen. Sie erzählt den anderen, dass sie besser einschlafen kann. Vorher war das der schlimmste Moment des Tages. Während der Arbeit konnte sie das störende Ohrgeräusch noch übertönen, indem sie den

Als sie beim Klettern einen Freund sichern will, wird ihr plötzlich schwindlig

Fernseher oder Musik einschaltete. Aber abends, wenn sie im Bett lag und alles ruhig war, rauschte und fiepte es immer lauter. „Ich habe es dann auch zum Einschlafen mit Fernsehen versucht“, erzählt sie. „Das hat aber nicht funktioniert, weil ich den Fernseher so laut stellen musste, dass er mich am Einschlafen hindert hat.“ Manchmal hat sie sich stundenlang hin- und hergewälzt, bis sie Schlaf finden konnte.

Einige der Therapieteilnehmer nicken wissend. Die Psychologin fragt, ob die Patienten die Krankheit auch als Chance sehen können. Ein junger Mann schüttelt entschieden den Kopf, ein anderer sagt: „Wenn ich keinen Tinnitus bekommen hätte, würde ich heute immer noch durchs Leben hetzen. Und dann bekäme ich bestimmt etwas Schlimmeres, einen Herzinfarkt oder so.“

Der Tinnitus ist bei Denise Baumgardt so etwas wie eine Notbremse, obwohl der Zug schon entgleist ist. Er kam nicht ohne Vorwarnung. Zuerst hatte sie Angstzustände. Als sie im vergangenen Jahr beim Sportklettern einen Freund sichern will, wird ihr plötzlich schwindlig. „Ich will jetzt nicht sagen, dass es ein Blackout war, aber ich konnte ihn einfach nicht mehr sichern“, sagt sie. Ihre Angst wird so groß, dass sie mit dem Klettern aufhört. Aber die Panikattacken gehen nicht weg. „Ich saß zum Beispiel in der Bahn und bekam Angst. Ich wusste nicht, wo-

vor, aber ich hatte Angst. Herzrasen, Schwindelgefühl.“ Eindeutige Warnzeichen für eine Überlastungsstörung.

Aber die ehrgeizige junge Frau macht weiter. Sie schreibt eine Studienarbeit, in der es um die Analyse von Software geht. Dabei muss sie viele Hürden überwinden. Mehrmals wird sie zurückgeworfen, weil neue Ergebnisse die Arbeit in eine andere Richtung als geplant führen. „Das war Frust pur“, sagt sie rückblickend.

Besonders schlimm werden die Angstzustände im Dezember. Denise traut sich eine Woche lang nicht mehr vor die Tür. Freunde besuchen sie abwechselnd zu Hause und passen auf sie auf. Außerdem bekommt sie Ohrschmerzen. Jeden Tag spürt sie einen stechenden Schmerz, der etwa eine Minute lang andauert. Warnsignale, die sie endlich ernstnimmt. Sie plant, eine Auszeit zu nehmen und sich in psychologische Behandlung zu begeben.

Doch daraus wird nichts. Im Januar erkrankt ihr Vater an einem bösartigen Hirntumor. Bei jeder neuen Zwischen-diagnose, die ihm gestellt wird, merkt Denise, wie sie sich innerlich anspannt. Der Tinnitus setzt ein. „Je schlechter es meinem Vater ging, desto lauter wurde der Tinnitus“, sagt sie. Der Vater stirbt. Das Rauschen in ihren Ohren wird unerträglich.

Denise sucht verschiedene Ärzte auf, bekommt Nackenmassagen und Spritzen. Ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt sagt ihr, Tinnitus in ihrem Alter sei ausgeschlossen und schickt sie nach Hause. Außerdem könne man nichts dagegen tun. Das stimmt nicht. „Nach drei Monaten gilt Tinnitus zwar als chronisch und die Heilungschancen sind gering“, sagt Birgit Mazurek, Leiterin des Tinnitus-zentrums der Charité. „Aber es lässt sich erreichen, dass die Patienten das Ohrgeräusch nicht mehr als störend wahrnehmen.“

Es hört sich an, als würden zehn Graffiti-sprayer ihre Farbdosen aufmischen

Deshalb steht auf dem Therapieplan auch das Hörtraining. Es ist halb eins, und die acht Patienten sitzen in Zweiergruppen um einen großen Tisch herum. Es hört sich so an, als würden zehn Graffiti-sprayer ihre Sprühdosen aufmischen. In Wirklichkeit haben die Patienten kleine, schwarze Film Dosen in der Hand, die sie ans Ohr halten, schützen, wieder auf den Tisch stellen, um dann eine andere Dose aufzunehmen. Sie sollen heraushören, was sich in den Dosen befinden könnte. In einer Übung >>

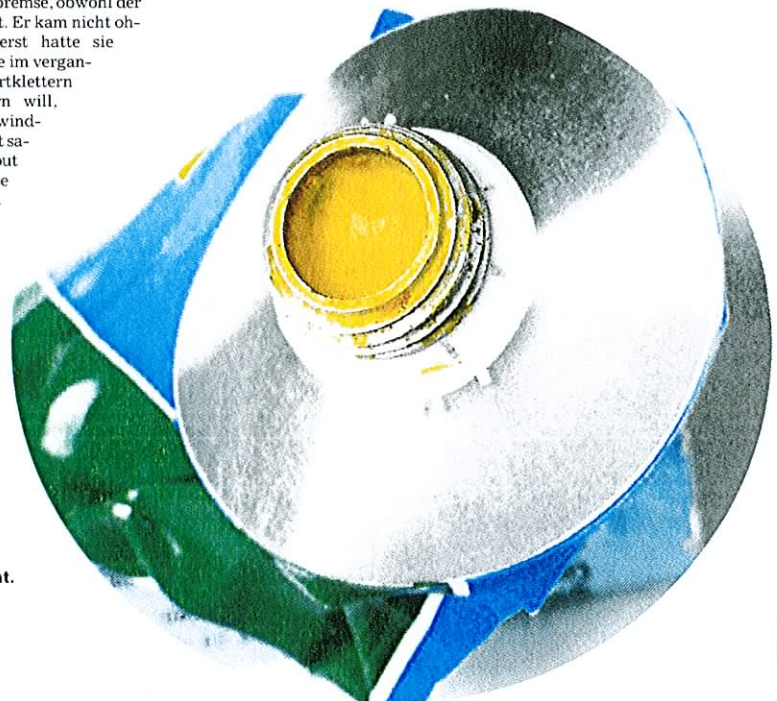


Foto: Ulrich Nucko

Ausgequetscht. Elf Prozent der Studenten in Deutschland leiden unter psychischen Erkrankungen.

i Enttarnt. Da vor Prüfungen immer mehr Studenten Aufputzmittel nehmen, können Unis bald Dopingtests einführen. **Urinproben** vor Klausuren seien denkbar, sagt Isabella Heuser von der Berliner Charité. Die Medizinerin warnt: Wer mehrere Nächte durchlerne, setze seine Gesundheit aufs Spiel. Schlafmangel könne zu erhöhtem Blutdruck, Halluzinationen und schweren Erschöpfungszuständen führen.

Geodopt. Der Zukunftsforscher Sven Gábor Jánoszy hält Hirndoping für einen der großen kommenden Trends. Er glaubt, es werde bald zum Alltag gehören, dass Studenten ihre Intelligenz durch Medikamente erhöhten. Jánoszy kann sich auch Produkte vorstellen, die keine Pillenform besitzen – **Margarine** etwa, die klüger macht. Der Forscher findet Hirndoping gut, weil damit weniger intelligente Menschen ihre angeborene Gehirnleistung steigern können.

Entspannt. Als einfaches und natürliches Mittel gegen Prüfungsstress empfehlen schottische Forscher **Sex**. An der Universität in Paisley ließen Wissenschaftler 60 Männer und Frauen eine Rede halten und kopfrehnen. Hatten die Testpersonen zuvor Geschlechtsverkehr, bewältigten sie die Prüfungssituationen lockerer. Sie zeigten kaum Stress-Symptome und hatten im Vergleich zu den enthaltenen Probanden einen unauffälligen Blutdruck.

Verlangsamt. Die erste Cannabis-Universität hat vor kurzem im kalifornischen Oakland den Betrieb aufgenommen. Auf dem Lehrplan der Oaksterdam University stehen Fächer wie Drogenrecht, Knospenpflege und Ernte-techniken. Bislang haben sich etwa 500 Studenten eingeschrieben. Für die Stifter der Hochschule steht nach eigenen Angaben der medizinische Nutzen von **Cannabis** im Vordergrund, nicht die Benebelung der Sinne. www.oaksterdamuniversity.com

Beruhigt. Tipps gegen Arbeitsstörungen, Prüfungsangst und **Schreibblockaden** hat die Studienberatung der Freien Universität Berlin zusammengestellt. Auf der Seite www.fu-berlin.de/studienberatung finden gestresste Studenten unter dem Punkt „Psychologische Beratung“ Texte mit zahlreichen Hilfestellungen. Fachleute der Uni weisen darauf hin, dass es normal sei, Angst vor Prüfungen zu haben. Die entscheidende Frage sei, wie man damit umgehe.

>> geht es darum, allein aufgrund der Akustik Filmdosen mit verschiedenen Gewürzen zu unterscheiden. Kümmel oder Pfefferkörner? Denise berät sich mit ihrem Nachbarn und macht dann ein Zeichen beim Kümmel. Als die Kursleiterin Jasmin Winzer am Schluss die richtigen Lösungen verkündet, sagt ein Patient: „Ich habe den Tinnitus eben gar nicht mehr gehört.“ Das war ein Ziel der Übung. Sie trainiert den sogenannten Hörfilter, einen Mechanismus, durch den unwichtige Geräusche ausgeblendet

„Wir hören uns ja auch nicht schlucken oder atmen – das filtern wir weg“

werden. „Wir hören uns ja auch nicht schlucken oder atmen. Das filtern wir weg, weil es nebensächlich ist“, erklärt Winzer. So soll es am Ende auch mit dem Tinnitus geschehen.

Die Stresswahrnehmung, ein Thema, das sich durch alle Elemente der Therapie zieht, wird nach der Übung ebenfalls diskutiert: „Wenn ich vorher gesagt hätte, der Sieger bekommt hundert Euro, und der Verlierer muss hundert Euro Strafe zahlen, was wäre dann gewesen?“, fragt Winzer. Denise Baumgardt sagt: „Wir hätten uns gestresst gefühlt und mehr Fehler gemacht. Ich wäre unsicher in der Entscheidung geworden.“

Obwohl Denise erst 25 Jahre ist, kann sie zum Thema Stress so viel sagen wie viele ältere Patienten. Noch nicht einmal

Ausgebrannt.

Wer wenig auf seine Grenzen achtet, ist besonders gefährdet, am Burn-out-Syndrom zu erkranken.

Foto: Dagmar Schwelle

Urlaub hat sie im vergangenen Jahr gemacht. Zwar ist sie losgefahren, wollte nach Frankfurt und Tübingen, um dort Freunde zu besuchen. Aber als sie in Thüringen auf der Autobahn ist, bekommt sie aus heiterem Himmel eine Panikattacke. „Auf einmal wurde mir schwindlig, es war ein Kribbeln von den Füßen bis



ten. Das klingt so einfach, doch es fällt Denise nicht leicht, sich vom Leistungsdruck und den Erwartungen, die sie selbst an sich richtet, zu befreien.

Schon vor ihrem Klinikbesuch hat sie es versucht. „Ich mache jetzt immer nur ein bisschen von dem, was ich früher geschafft habe“, sagt sie. „Aber das nervt. Ich habe Probleme damit, weil ich nur schleppend vorankomme und sich die Projekte immer so weit hinauszögern.“

Diese Probleme will sie nun angehen, daher wird sie nach der Woche im Tinnitus-Zentrum eine Verhaltenstherapie beginnen. „Sie wird sich fragen müssen, woher der Perfektionismus kommt“, sagt Psychologin Seydel. Erklären kann sich das Denise Baumgardt bis jetzt noch nicht. Sie sucht erste Anzeichen dafür in ihrer Schulzeit. „In den ersten Jahren am Gymnasium war ich faul. Als die Noten schlechter wurden, habe ich beschlossen, etwas zu tun. Und als dann die Erfolge kamen, hat es mir richtig Spaß gemacht.“

Denise schweigt einen Augenblick. Dann betont sie wieder: „Das ist eben das Problem, dass mir die Arbeit so viel Spaß macht.“ Jetzt aber will sie sich nicht mehr davon aufzehren lassen. Sie will mehr Sport machen, joggen, Yoga lernen. Anfang Oktober hat sie begonnen, ihre Diplomarbeit zu schreiben. Wenn es sein muss, wird sie das auch in halbem Tempo schaffen.

nach oben“, erinnert sie sich. Sie kann nicht weiterfahren, nimmt sich ein Hotel und geht zu einer Ärztin. Die verschreibt ihr Beruhigungstabletten. Später reist Denise mit Hilfe eines Freundes zurück nach Berlin. Also kein Urlaub.

Sie solle weniger arbeiten, haben ihr Ärzte und Freunde immer wieder gera-

Lust auf
Luftfahrt?

Fluglotse werden!

www.dfs.de

Startklar? Mit Abitur? Und zum Abflug bereit?

Bewerben Sie sich jetzt! Wir bilden das ganze Jahr über zur Fluglotsin bzw. zum Fluglotsen aus. Starthilfe gibt's hier: www.dfs.de.

Weil der Himmel Sie braucht!