

„Wir erleben gerade eine Rückkehr zur Normalität“

Frank-Hagen Hofmann, Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerks, über Corona-Auswirkungen, Prüfungsstress und den Amoklauf

Von Hannes Huß

Seit Beginn der Pandemie mussten die Heidelberger Studierenden so Einiges mitmachen. Für drei Semester wurden sie in die Online-Lehre geschickt, vergangenes Jahr erschütterte ein Amoklauf die Uni. Wie sich das auf die Studierenden auswirkt und was der Unterschied zwischen Klausurenstress und Prüfungsangst ist, erklärt Frank-Hagen Hofmann, Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerks.



Frank-Hagen Hofmann. Foto: privat

> Wie geht es den Heidelberger Studierenden?

Im Großen und Ganzen ganz gut, glaube ich. Wir nehmen wahr, dass die Öffnung der Universitäten für viele Studierende ein ganz wichtiger Schritt war, gerade in Bezug auf die kulturellen Angebote. Im Wesentlichen erleben wir, meiner Einschätzung nach, gerade wieder eine Rückkehr zur Normalität, ohne außergewöhnliche Belastungsquellen.

> Wie viele Beratungstermine vermittelt die PSB?

Wir bieten im Moment um die 30 Erstgespräche pro Woche an – das sind schon ziemlich viele. Hinzu kommen natürlich noch Folgegespräche. Trotzdem haben wir lange Wartezeiten, etwa vier bis fünf Wochen. Dass die Nachfrage unsere Kapazitäten übersteigt, ist kein neues Phänomen, Corona hat das allerdings nochmal deutlich befeuert.

> Glauben Sie, dass die Wartezeiten wieder auf das Vor-Corona-Niveau sinken – damals waren es nur ein bis zwei Wochen?

Man muss festhalten: Die hohe Nachfrage hängt nicht nur mit Corona zusammen. Auch die Jahre davor gab es schon kontinuierlich mehr Zulauf. Corona hatte aber sicherlich einen Einfluss, weil Studierende besonders betroffen waren und von heute auf morgen Lebens- und Studiengrundlage verloren hatten. Wenn die Studierenden uns ihre Probleme schildern, sehen wir aktuell oft, dass diese in der Anfangsphase von Corona begonnen haben. Deshalb glaube ich nicht, dass wir zu den alten Wartezeiten zurückkehren werden – auch, weil die Inanspruchnahme von psychologischer Beratung immer akzeptierter und Mental Health mehr zum Thema wird.

> Und wenn ein Student akut Hilfe benötigt?

Wenn es akut ist, bemühen wir uns natürlich, außerhalb der Reihe etwas zu ermöglichen. Das geht aber nur begrenzt. Es geht ja nicht nur darum, fünf Minuten über Probleme zu sprechen: Man braucht die Zeit, das gut zu machen und tragfähige Lösungsansätze zu entwickeln. Je nach Anliegen verweisen wir auch an andere Anlaufstellen wie Hausärzte oder universitäre Stellen.

> Lässt sich sagen, ob die verschiedenen Jahrgänge unterschiedlich mit der Pandemie umgegangen sind?

Unser Gefühl ist schon, dass die Jahrgänge, die zumindest das erste Semester halbwegs normal verbringen konnten, besser durchgekommen sind. Gerade weil sie schon Kontakte geknüpft und die Uni schonmal gesehen hatten. Gleichzeitig bekommen wir mit, dass die Studierenden, die während Corona begonnen haben, jetzt vor der Herausforderung stehen, die Uni erstmal kennenzulernen. Diese Studierenden berichten oft auch von einer gewissen Trauer um die verlorenen Semester.

> Sehen Sie in den Klausurenphasen einen Anstieg an Studierenden, die Ihr Beratungsangebot wahrnehmen?

Die langen Wartezeiten verhindern, dass wir diesen Effekt unmittelbar spüren. Die Gespräche, die aktuell stattfinden, wurden kurz vor Weihnachten vereinbart. Solche Peaks gab es vor zehn Jahren noch, in den letzten Jahren war es aber zunehmend so, dass wir über das Semester konstant ausgelastet waren, auch weil Leistungsnachweise kontinuierlich erbracht werden müssen.

> Und kommen Prüfungsängste seit der Rückkehr der Präsenzprüfungen wieder verstärkt bei den Studierenden vor?

Nicht wirklich. Prüfungsängste hängen mit Situationen zusammen, in denen man bewertet wird. Das gab es ja auch in der Online-Lehre. Natürlich kann es bedrohlich wirken, wenn jemand einem direkt gegenüber sitzt in einer Prüfungssituation. Allerdings gibt es bei Online-Prüfungen auch Unsicherheitsfaktoren: Gerade in der Anfangsphase der digitalen Lehre wusste niemand, was ein geeigneter Anforderungsrahmen dafür ist und wie das abläuft. Das war dann auch ein Auslöser für latente Prüfungsängste.

> Wie können Studierende in der Klausurenphase erkennen, dass sie nicht unter normalem Klausurenstress leiden, sondern professionelle Hilfe benötigen?

Aufgeregt und nervös zu sein, gehört zur Prüfungsvorbereitung. Die Frage ist, wie sehr die Angst jemanden einschränkt: Schafft die Person es, sich trotzdem mit den Inhalten konzentriert auseinanderzusetzen? Oder vermeidet man zunehmend die Auseinandersetzung mit den Inhalten, obwohl diese sinnvoll wäre? Auch schlechterer Schlaf oder beständige Sorgen ums Bestehen können Anzeichen sein.

> Beschäftigt der Amoklauf des letzten Jahres die Studierenden noch?

Sie machen es nicht mehr explizit zum Thema. Ich denke zwar schon, dass es ein prägendes Ereignis war, aber im Alltag unserer Klienten scheint es nicht mehr als besonderer Belastungsfaktor präsent zu sein.

> Hat die PSB damals spezifische Angebote im Zusammenhang mit dem Amoklauf geschaffen?

Nein. Wir waren schon direkt nach dem Ereignis aktiv und haben mit anderen Stellen gemeinsam sofort Gesprächstermine zur Verfügung gestellt. Die wurden auch dankbar wahrgenommen und als sehr stützend erlebt. Bei Bedarf haben wir dann in spezialisierte Angebote weitervermittelt.