DPA/ULI DECK

Das sind die stressigsten Studiengänge

jeweils ø-Stresslevel, deutschlandweit = 100 %

WELT

Quelle: Studie „Studierendenstress", Prof. Herbst/Prof. Voeth

Euro, hat das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) ausgerechnet. Beschäftigte mit Jobs, die einen Meister-, Techniker- oder anderen vergleichbaren Fortbildungsabschluss erfordern, verdienen im Schnitt gut 300.000 Euro weniger.

Ein Kuriosum: Studenten, die einen Nebenjob haben, sind laut AOK-Studie weniger gestresst als solche, die keinen haben. Denn wer sein Leben auch in anderen Bereichen gut organisieren muss – um etwa pünktlich am Arbeitsplatz zu erscheinen –, der schafft dies wohl auch eher im Studium. Dabei wollen die Studienautoren nicht den Vorwurf gelten lassen, dass Studenten zu verweichlicht seien.

„Im aktuellen System hat nicht nur eine Randgruppe Probleme, sondern eine Mehrheit der Studierenden", erklärt die Studienleiterin Uta Herbst von der Universität Potsdam. Deswegen sei Stress ein Thema, bei dem man die Studenten auch unterstützen müsse.

manchmal unter Druck und fühlt sich überfordert. Ein Bachelorstudium kann man durchaus mit einer dreijährigen Abiturvorbereitung vergleichen. Vom ersten Moment an ist volle Aufmerksamkeit gefordert, bis zuletzt muss man dranbleiben, um einen soliden Abschluss zu erreichen. Das ist nicht immer einfach, aber Klagen darüber sind völlig unangebracht. Wer weiterkommen will, muss sich anstrengen, an sich arbeiten und sich besser kennenlernen.

Die Verschulung des Studiums und die regelmäßige Leistungskontrolle junger Menschen am Anfang ihres beruflichen Werdegangs sind trotz all der Klagen kein Dilemma, sondern in Wahrheit ein Segen für viele. Die meisten 20-Jährigen brauchen diese Nachhilfe, denn sie wissen oft noch nicht, was genau sie wollen, und auch nicht, was sie können. Die Möglichkeit, Magister oder Diplom nach Lust und Laune abzulegen, sich immer weitere Semester Zeit zu nehmen, ist pures Gift. Das fördert bei vielen Studenten nicht Freiheit und Intellektualität, im Gegenteil: Aus der ach so gelobten universitären Freiheit, diesem süßen Sog des Nichtstuns, entstehen Fehleinschätzungen und Verantwortungslosigkeit. Die Langzeitfolgen kennen wir.

Bei Bachelor und Master ging und geht es in allererster Linie um eine europäische Angleichung der akademischen Ausbildung. Aber der Nebeneffekt ist weitaus wichtiger. Die neuen Abschlüsse sorgen für Halt und Orientierung bei jenen, die danach suchen. Schluss mit dem Gejammer, liebe Studenten. Da müsst ihr durch.

Spätestens wenn der Stress die Gesundheit angreife, sollte man sich Hilfe holen, sagt Studienberater Rückert. Die meisten Hochschulen haben bereits Beratungsangebote, auch psychologische Betreuung können Studenten an vielen Universitäten in Anspruch nehmen. „Die Studie zeigt, dass diese Angebote dem überwiegenden Teil der Studierenden auch bekannt sind", sagt Herbst. Trotzdem würden sie eher selten wahrgenommen werden. Anscheinend weil die Studenten Angst haben, als Schwächlinge dazustehen. „Wer bereits im ersten Semester Mentorenangebote nutzt, muss sich eventuell Spott anhören", sagt Rückert. Deswegen würden auch eher Einzelberatungen als Gruppenangebote genutzt.

Studienleiterin Herbst sieht hier auch die Krankenkassen in der Pflicht. Die Befragten würden externe Angebote zum Thema Stress überwiegend begrüßen. Die scheinen dazu auch grundsätzlich bereit zu sein. Zwar sei Stress gerade „in", so der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Martin Litsch. „Aber Stress ist auch real", sagt er.

„Es ist ein ganz anderer Anspruch als in der Schule"

Wie der Einstieg ins Studium gelingt

Komplex, theoretisch und anstrengend – vielen technischen und naturwissenschaftlichen Studiengängen eilt ihr Ruf voraus. Seit Jahren gehören die MINT-Fächer (Studienfächer aus den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik) zu den Fachbereichen mit sehr hohen Abbruchquoten. Nach Angaben des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung gab jeder dritte Studienanfänger, der im Wintersemester 2008/2009 ein Maschinenbaustudium aufnahm, dieses bis 2012 wieder auf. Bei den Mathematikern waren es knapp 40 Prozent.

VON ANKE DANKERS

Leon Reinsch hat das im Hörsaal selbst erlebt. 2010 begann er an der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule in Aachen sein Maschinenbau-Studium. Am Anfang seien die Anforderungen noch nicht so hoch gewesen, aber im Laufe der Zeit habe sich gezeigt, wer mithalten kann und wer nicht, erinnert sich der 27-Jährige. „Auch ich hatte relativ schnell das Gefühl, dass ich bei vielen Sachen hinterherhänge. Wenn ich an die anstehenden Klausuren dachte, kam die Frage auf, wie ich das schaffen soll", sagt er. Zu viel Lernstoff, zu wenig Zeit: Immer wieder habe er Schwierigkeiten gehabt abzuschätzen, was wichtig ist und was nicht. „Ich kann nur den Rat geben zu gucken, was das Wichtigste ist und sich darauf zu konzentrieren", sagt Reinsch. Prioritäten setzen, sich mit Kommilitonen austauschen, Probleme in studentischen Foren besprechen – so schaffte er eine Prüfung nach der anderen.

„Am besten, man redet über Mathematik", sagt Professor Dominik Leiss von der Leuphana Universität in Lüneburg. Als Professor für Mathematikdidaktik zeigt er Lehramtsstudenten, wie sie Formeln, Gleichungen und Co. verständlich lehren können. „Wir versuchen hier auch vielen anderen Universitäten, die Studierenden dort abzuholen, wo sie stehen. Lange Zeit wurde das in MINT-Studienfächern nicht gemacht, es wurde sehr bewusst und stark ausgesiebt", erklärt er. Längst habe ein Wandel an den Universitäten stattgefunden. Mit Vorkursen würden Studenten inzwischen besser als noch vor einigen Jahren auf das universitäre Leben vorbereitet. Erstesemester sollten diese unbedingt besuchen. Häufig sei es gar nicht der Oberstufenstoff, sondern vielmehr die Grundlage der Mittelstufe, die den Studenten fehlten. Doch nicht nur fachliche Themen bringen manchen Studienanfänger ins Schwitzen. Anders als in der Schule sind die Studenten viel stärker gefordert, sich selbst Inhalte zu erarbeiten. Konkrete Arbeitsanweisungen, wie bisher vom Lehrer, gibt es im Studium nur noch selten. Für viele bedeutet das eine Umstellung, wie Leiss weiß. „Es ist ein ganz anderer Anspruch, als man ihn aus der Schule kennt. Wer in der Universität zum Beispiel den wöchentlichen Übungszettel kontinuierlich nicht mitmacht, ist fachlich sehr schnell draußen." Hier sollten Studenten von Anfang an diszipliniert mitarbeiten.

Das Gefühl, „draußen zu sein" hatte Jan Niklas Rösch im zweiten Semester seines Informatikstudiums an der Universität Lübeck. Damals fiel er durch die Matheprüfung und merkte plötzlich, „ich muss da noch mehr reinstecken als bisher". Dann habe er seine Lernweise angepasst, mehr Selbstdisziplin gezeigt, gelernt die Fächer besser einzuschätzen und das Gespräch mit den Professoren gesucht. Als Mitglied der MINT-Fachschaft in Lübeck weiß er heute: „Viele Leute wissen gar nicht, wenn sie das Studium beginnen, worauf sie sich genau einstellen müssen." Häufig sei

DPA/PRIVATBILD/ROSCH

Leon Reinsch hat 2010 sein Maschinenbau-Studium in Aachen begonnen

es eben fast eine Erwartungen, mit denen die Abiturienten ins Studium starteten, sagt Rösch. Wichtig ist es deshalb im Vorfeld, sich die Studienordnung genau anzusehen.

„Bange machen gilt nicht", sagt Professor Susanne Ihsen von der Technischen Universität in München. Sie ist Vorstandsmitglied des Kompetenzzentrums Technik-Diversity-Chancengleichheit und engagiert sich im Rahmen der Initiative „Komm nach MINT".

Sinnvoll ist, sich schon vor dem Studium mit den Fachschaften und der Studienberatung auszutauschen, wo im ersten Semester ihrer Erfahrung nach die Probleme liegen. „Es ist nicht unbedingt der Einserkandidat aus dem Abitur, der supererfolgreich im Studium ist. Sondern es ist der- oder diejenige mit der Kompetenz, lernen zu können."

© Alle Rechte vorbehalten - Axel Springer SE, Berlin - Jede Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.axelspringer-syndication.de/lizenzierung